

为女人列一份人生的清单
聪明女人生活的智慧



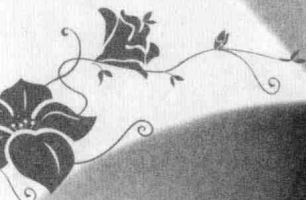
女人 一生要做的89件事

王军云 编著

女人用柔弱的肩膀，担负起做女儿、做妻子、做母亲的重任。
女人是家庭温暖的阳光，是亲人疲惫时歇息的绿荫。
生活中的每个日子也因女人爱心的播撒而温暖、明媚。

中国华侨出版社





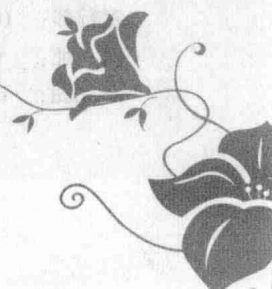
B848.4-49
W8-3

王军云 编著

女人

一生要做的89件事

B848.4-49
W8-3



中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女人一生要做的 89 件事/王军云编著. —北京: 中国
华侨出版社, 2006.12

ISBN 978-7-80222-208-3

I. 女... II. 王... III. 女性—成功心理学—通俗读物
IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 128439 号

● 女人一生要做的 89 件事

编 著 / 王军云

责任编辑 / 文 喆

责任校对 / 雷一平

版式设计 / 王军云

经 销 / 新华书店

开 本 / 640 × 960 毫米 1/16 开 印张/16 字数/200 千

印 刷 / 北京市银祥福利印刷厂

版 次 / 2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

印 数 / 5000 册

书 号 / ISBN 978-7-80222-208-3/G·180

定 价 / 25.00 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 305 室 邮编: 100029

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708

网 址: www.oveaschin.com

e-mail: oveaschin@sina.com





护理事业开拓者 南丁格尔

在人生的征途上，需要携带的东西很多，但有一样东西千万别遗忘，那就是梦想。有梦想的女人才走得更远。

一个人的生命，只有有助于他人，才能称得上是喜悦与快乐的。一个女人只有深知“给予”的道理，她才能有所获取，她的生命才能散发长久的馨香。



女人一生要做的89件事





女人

一生要做的
89件事



2



摩纳哥王后

一个优秀的女人，如同一湖春水，能洗去男人身上的尘埃，还能给男人创造一个神秘清幽的境界、一种舒心轻松的气氛。

给自己一个真实的面孔，不要违心地去欺骗、去包装自己的感情，洒洒脱脱、敢爱敢恨，让喜怒哀乐溢于言表。

要知道，你就是自己的主人，你就是自己的太阳。





好莱坞性感女神 玛丽莲·梦露

女人味就是女人的铠甲，它使芳华已逝的女人将自己的美丽延续下去，又使充满斗志的女人时时洋溢着蜜意柔情。

有人说婚姻是坟墓，有人说婚姻是一种赌注。其实，结婚也许会让你后悔一时，但不结婚会让你后悔一辈子。因为，世界本来就是两个人的结晶。人生最大的幸福莫过于好好地爱一个自己所爱的人，好好地干一番自己爱干的事业。



女人一生要做的89件事





女人
一生
要做的
89
件事



穿过凄风冷雨的飘摇，经历漫漫黑夜的跋涉，一个女人还能信心百倍地向地平线进发，那她一定能看到生命的曙光，锁定人生的胜局。



奥地利皇后 希茜公主



重回童年居住的地方，不论是远是近，是衣锦还乡、荣归故里，还是走投无路、寻求庇护，故乡始终会宽厚而温存地迎接你。女人在某一个时刻踏上归程，让故乡的云在你的身边环绕，那熟悉的一切会安定你浮躁的心。

前言

为女人列一份人生的清单

女人虽然先天比男人柔弱，但她们并非是弱者的代名词，生命对她们来说是一种神圣的责任。她们用柔弱的肩膀，担负起做女儿、做妻子、做母亲的重任。她们要孕育生命，要孝敬父母，要抚养子女，要和丈夫一起面对人生的风风雨雨。女人是家庭温暖的阳光，是亲人疲惫时歇息的绿荫；生活中的每个日子也因女人爱心的播撒而温暖、明媚。

许多女人学会了用自己的爱心和感受去挖掘生活的意义，学会了用自己的智慧去创造生活的美好，享受生活的丰富多彩。草儿青青，那是初萌的希望；花儿鲜艳，那是盛开的笑容；即使美好的回忆，也是一幅永不褪色的风景画。正是这种爱心和感悟，让女人在每一个平淡的日子里经营着自己不平凡的人生；让生命的每一个阶段都充满绚丽。

也许，有时候，紧张而单调的生活模糊了一些女人的视野：曾经的美好已无法挽回，未来的生活又遥不可及，即使身边的风景也擦肩而过，就连曾经的憧憬和希望也在日复一日、周而复始的生活中丢弃。也许，一些青春年少的女人会说我还年轻，来日方长，许多事情可以明天做或留待明年……



前

言





女人一生要做的
89件事



2



但是，在每天的日出日落中，青春已不知何时失去；在忙碌和奔波中，孩子已渐渐地长大，父母逐渐地老去……可我们要做的事还有很多很多，但又不知应该从何处开始。那么，《女人一生要做的89件事》会帮你开列一份生活的清单。

《女人一生要做的89件事》从女人的思想、心灵、情感、信念、爱心层面入手，阐述了女人自我的提升、心灵的家园、情感的归宿、爱心的播撒等方面要做的事。每一件事都是女人一生的里程碑，让女人的生命更加丰厚和大气；每一件事都需要认真去做，那样，女人的人生将更丰富而完整。

女人的生命像一条河，既有惊涛拍岸的壮丽，也有白鹭绿洲的宁静。不管生活是热烈还是平淡，你都可以根据自己的需要增删这些事，也可灵活选择这89件事中适合自己的去做。这样试着去做，你就会发现，生活将以崭新的面貌出现在你的面前，你的人生也会因此而灿烂多姿。





目

录



第一辑

柔弱的肩膀， 担起生命的责任

软弱的女人总是将个人的重心交付于世俗的认同，往往在生命的岔路口徘徊；而坚强的女人却用柔弱的肩膀，勇敢担起自己生命的责任，向着自己想要的生活去努力，最终抵达幸福和快乐的彼岸。

女人担起生命的责任，就会微笑着迎接每一个黎明，在磨难中超越自己，勇敢地追逐潜藏在心中的梦想，这样，女人的生命就会因此而充满活力。

- 第1件事：明确自己想要的生活 (3)
- 第2件事：为人生做一次梦 (6)
- 第3件事：将人生的标杆放在自己能看到的地方 (8)
- 第4件事：带着你的微笑迎接每一个黎明 (10)
- 第5件事：信守一个承诺 (12)
- 第6件事：好好爱一个人 (14)
- 第7件事：20岁学会独走天涯 (16)
- 第8件事：25岁前找到喜爱的工作 (18)



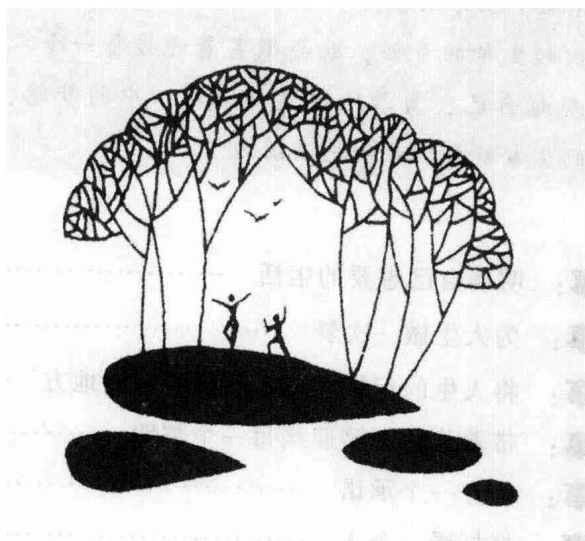
女人

一生要做的

89件事



- 第9件事：30岁前生下自己的快乐宝宝 (21)
- 第10件事：40岁，不再为金钱奔波 (23)
- 第11件事：55岁，看门前花开花落 (26)
- 第12件事：参加一次公益活动 (28)
- 第13件事：资助一个比自己不幸的人 (30)
- 第14件事：向不认识的人问声“好” (32)
- 第15件事：向曾经绊倒自己的人伸出友好之手 (34)
- 第16件事：独自体验一次人生的苦难 (36)
- 第17件事：开一个只存不取的存折 (39)
- 第18件事：听一次人生导师讲课 (41)
- 第19件事：做一次人生的配角 (44)



第二辑

用美丽装扮一生

对女人来说，美丽不是青春的专利，不是岁月划过的痕迹，而是用心灵雕琢的火花。真正幸福的女人，拥有美丽的心灵，敢于将最优秀的一面展示给人，虽经岁月沉淀却永远芳香四溢。拥有美丽心灵的女人，哪怕岁月在生命的季节里轻轻地滑过，也能在平凡的夜空看到灿烂的星光。

- 第 20 件事：做个“阳光”女人 (49)
- 第 21 件事：将最优秀的一面展示给别人 (51)
- 第 22 件事：做一个有风度的女人 (53)
- 第 23 件事：做一个有内涵的女人 (56)
- 第 24 件事：每天智慧一点点 (58)
- 第 25 件事：坦然面对他人的敌意与嫉妒 (61)
- 第 26 件事：学会在平淡中寻找幸福和快乐 (64)
- 第 27 件事：学会在各种压力下生活 (66)



目

录

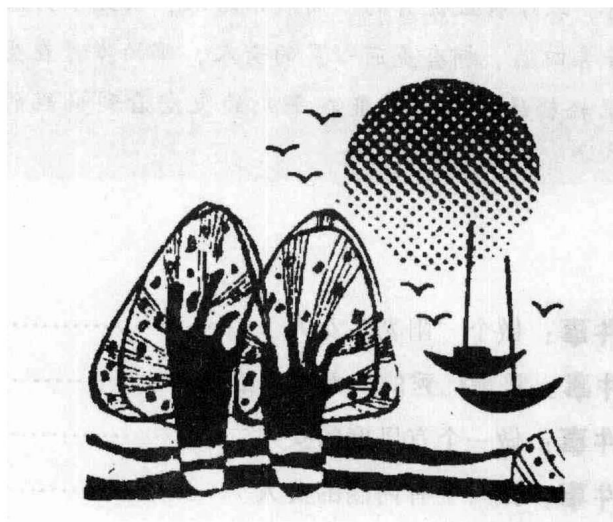




女人
一生要做的
89件事



- 第28件事：每天一个新点子 (70)
- 第29件事：挑战一次生命中的极限 (72)
- 第30件事：创业一次，无论成功与否 (75)
- 第31件事：将所想的浪漫事变为现实 (77)
- 第32件事：利用七天时间改掉一个坏习惯 (79)
- 第33件事：每月做一个理财计划 (82)
- 第34件事：找一个贵人做靠山 (85)
- 第35件事：学会有距离地与人交谈 (88)
- 第36件事：一开口，就让别人喜欢你 (90)





目

录



第三辑

让快乐充满一生

女人常常被尘世所干扰，干涸了心泉、黯淡了阳光。其实，快乐从不曾远离女人，而是女人自己远离了快乐。只要女人心中播撒着美好和希望，珍惜和掌握自己的命运，生命就能一路芳香。

快乐是女人生命盛开的鲜花，是女人灵魂成熟的果实。当平淡的日子磨灭了心中的激情，女人何不给自己一个惊喜，看太阳在广漠的天空中冲破黑暗，让海阔天空激荡心胸。

让快乐充满一生，女人的生命便能得到愉悦的享受。

- 第 37 件事：每天为自己敞开一扇窗 (95)
- 第 38 件事：忘记自己的年龄 (97)
- 第 39 件事：凡事往好处想 (99)
- 第 40 件事：进门前，请脱下烦恼 (101)
- 第 41 件事：将不必要的欲望关在门外 (103)
- 第 42 件事：不为小事生气 (105)



女人

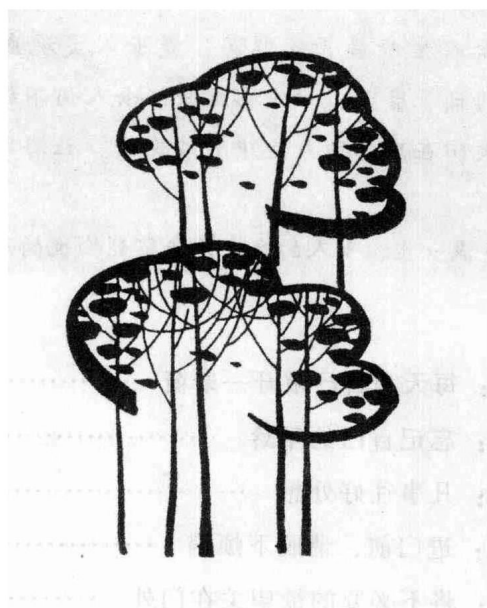
一生要做的

89件事

6



- 第 43 件事：不为平凡而苦恼 (107)
- 第 44 件事：享受此刻的生活 (110)
- 第 45 件事：保留一份“无交际”的空间 (113)
- 第 46 件事：将生活过得简单些 (115)
- 第 47 件事：看一次日出 (118)
- 第 48 件事：看一次大海 (121)
- 第 49 件事：叛逆一次 (123)
- 第 50 件事：畅饮一次 (125)
- 第 51 件事：美食一次 (127)
- 第 52 件事：给自己一个舒心的奖励 (130)
- 第 53 件事：过一个迷你周末 (133)
- 第 54 件事：安心睡个好觉 (135)





目

录



7



第四辑

柔情似水 爱满人间

亲情，让女人的生命走过寒冷的冬天；爱情，是女人用生命跳跃的舞蹈；温馨的家，是女人似水柔情的流泻。没有爱，女人的世界仿佛失去了太阳。爱，是女人心中的七彩蝴蝶，鬓发斑白也会翩跹起舞。

女人爱心的燃烧是一种永恒的化美为媚的灿烂。爱满人间，幸福便会像春日里的花，盛开在女人生命的每一个角落。

- 第 55 件事：将初恋绘一幅永不褪色的风景画 (141)
- 第 56 件事：遭遇一场轰轰烈烈的爱 (143)
- 第 57 件事：为母亲洗一次脚 (146)
- 第 58 件事：给父亲一个吻 (149)
- 第 59 件事：牵着最爱的人的手，踏上婚姻的红地毯 (152)
- 第 60 件事：营造一个温馨的家 (154)
- 第 61 件事：读懂男人，读懂幸福 (156)
- 第 62 件事：做个好儿媳 (159)