

她 世纪丛书
TASHIJI CONGSHU

黄朝伦 / 编著

WOMEN

善变的

女人

人生更精彩



辽海出版社

她
世纪丛书
TASHIJI CONGSHU

黄朝伦 / 编著

善变的女人 人生更精彩



辽海出版社

© 黄朝伦 2003

图书在版编目(CIP)数据

善变的女人, 人生更精彩/黄朝伦编著. —沈阳: 辽海出版社, 2003. 4

(她世纪丛书)

ISBN 7-80669-408-0

I. 善… II. 黄… III. 女性—修养 IV. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 025107 号

责任编辑: 丁 雁 孟金山 魏成岭 柳海松

装帧设计: 冯少玲

责任校对: 刘 恕

出 版 者: 辽海出版社

地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号

邮编: 110003

电话: 024—23284381

E-mail: dszbs@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lhph.com.cn

印 刷 者: 沈阳新华印刷厂

发 行 者: 辽海出版社

幅面尺寸: 140mm × 203mm

印 张: 10.625

字 数: 160 千字

出版时间: 2003 年 4 月第 1 版

印刷时间: 2003 年 4 月第 1 次印刷

印 数: 1—6000 册

定 价: 16.80 元



前 言

“Herstory”，上个世纪末预言家认为 21 世纪的历史书写者将是女性，于是，当“History”这个由“he”创造的男人史，摇身变为“她”的 story 时，“她世纪”已不可遏止地呼啸而来。“她世纪”的女性们开始努力抛弃掉“他时代”残留在她们身上的懦弱、内向、不自信等弱点，她们浑身散发着女性夺目的气质和风采，干练、果断，又不乏感性和亲和力。但有别于传统概念中的“女强人”，“她世纪”下女性们并非要将自己强扭成中性人，她们依然热爱生活，关注心灵，提倡生活品质，在感情和现实世界中游走出激情的生活。

前一阵子有一个很风靡的典型现代都市爱情故事：她和他同住在一所旧公寓楼，她每天出门不管去哪里总是习惯向左走，他则习惯向右。所以，他们从不曾相遇过。忽然有一天，一个阴雨绵绵的下午，在他们相遇的圆形喷水池边，爱情就这样发生了，但雨却淋湿了她写给他的电话号码。向左走和向右走的习惯让他们在那个下午失之交臂，他们再次像城市里大多数一样——生活在一起，却永不相识。

几乎所有的女人，都曾在自己不变的轨迹里错过些什么，

或许是一直在右边的爱情，或许是不知道会出现在哪里的一个开始。也许是纷繁厚重的现实生活给了女人太多的负荷，习惯就成了在拥挤城市里的空气中拼命呼吸才有的一点氧气。女人害怕改变，害怕改变的未知和不安全。于是我们的生活就因为一再的错过而逐渐暗淡下去了，慢慢变得不再有波澜，不再有光泽，不再有色彩。女人会觉得冬天变得特别冷，秋天更加萧瑟，甚至春天都不再那么明媚了，世界也不再可爱，身边的人群异常的陌生。

那个故事最后是个幸福的结局，她和他终于决定要离开那个阴雨绵绵的城市，去到一个阳光灿烂的地方旅行，在阳光下他们再次的相遇了，我愿意相信，他们相遇时是在一个温暖如春的早晨！

2

不难看出，只要稍加改变，什么都有可能发生。很多时候，生活其实已经孕育了足够的果实，只是等待你的一转身。女人是时候放下对改变的恐惧了，所谓流水不腐、户枢不蠹，不要再瑟缩在一成不变的壳里自以为安全，其实在岁月悠长的时光里，在躲避风雨的背后，你也错过了一道又一道绚丽的彩虹。相信没有哪一个女人会希望自己的人生暗淡无光，那么就遵循自己心灵的引领，跳出旧的轨迹去成为一个善变的女人吧，趁错过的还有机会找回，趁没有发生的还有机会发生。你一定会惊喜地发现，适时的改变能够将你的生活调配得有滋有味，把你的人生经营得丰富多彩。现在就试着去改变吧，你的人生将会从改变这一刻起变得更加精彩。





第1章 改变人生的歧途

- 是什么让你的生活停滞不前/3
- 落伍的原因/7
- 为什么别的女人显得更年轻/14
- 谁说不能回头/18
- 不断修正你的方向/22
- 调整价值的天平/26
- 如果输的总是你，那么重新洗一次牌/30
- 一切从改变开始/35
- 明天又是新的一天/39

第2章 消除心灵的障碍

- 人生可以有另一种选择/47
- 如何面对改变自己的恐惧/52
- 按摩心灵/57
- 清理你的内存，为改变释放空间/63
- 阶段性“归零”生活/68
- 重新选择你的参照物/73
- 不按牌理出牌/77
- 生命的弹性/82
- 尝试你认为力所不能及的事情/87
- 如何调整好变化中的生活/92

第3章 寻找新生活的出路

- 走出灰暗心情/99
- 重拾失落的梦想/104
- 交几个“另类”朋友/109
- 亲近美食/114
- 再多一些爱好/119
- 坚持运动/124
- 改变消费观念/128
- 去从未去过的地方旅行/132
- 偶尔做点“出格”的事/137

2

第4章 增添生命的养分

- 知识改变命运/143
- 吸收艺术的营养：诗画人生/146
- 聪明女人的“迷魂汤”/151
- 永远年轻的秘密：童心/156
- 女人永恒的甘露：爱情/161
- 朋友是你的一部分/166
- 亲情是人生的依归/171





第5章 旋转生活舞台

- 一个人跳舞/177
- 演好不同人生角色/181
- 家居新主张/186
- 和潮流一起循环/190
- 异位感官/195
- 为了快乐,再换一个新工作/200
- 尝试成为 SOHO 一族/206
- 耕耘—享乐一再耕耘一再享乐/211
- 向已经成功的失败者学习/216

第6章 调配彩色人生

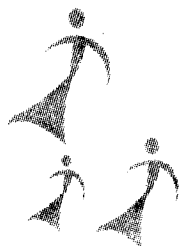
- 多面的个性/223
- 挑一个心情出门/228
- “魔女”的魔术:变/232
- 化妆的魅力与心情/237
- 个性发型变变变/242
- 小饰物的秘密/247
- 不同的女人味:香水/252
- 衣不如新:变幻着装风格/257
- 让时尚成为生活状态/261

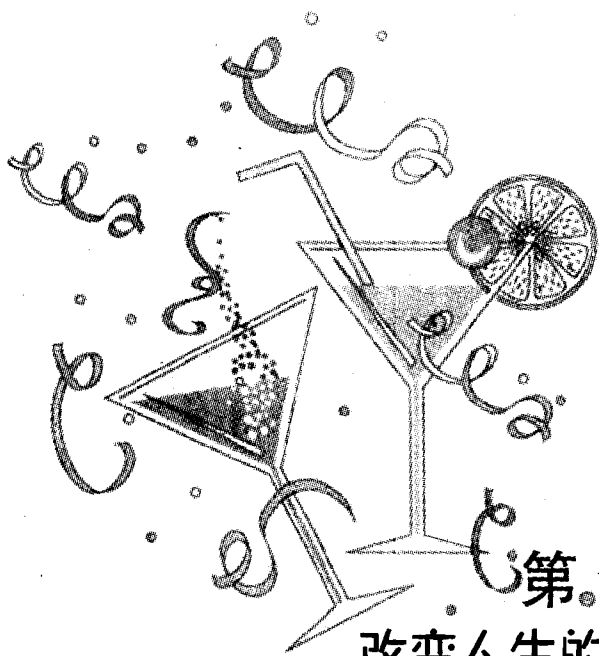
第7章 享受今天的欢乐

- 不要过分执著/267
- 笑谈自己的错失/272
- 凝视生活/276
- 懂得休息/281
- 忠实于自己/286
- 学会讨自己欢心/290
- 品好茶与喝红酒/295
- 亲近自然/300

第8章 编织美好明天

- 今天我用美丽决定心情，明天我用心情决定美丽/307
- 相信自己会获得幸福/311
- 把烦恼抖落在今天/316
- 想象明天那个女人/321
- 用一生的时间活出几生的精彩/326
- 我耀眼，因为我善变/330





第1章 改变人生的歧途

女人的一生要经历很多十字路口，比如考哪所学校？上什么专业？做怎样的工作？住在这个城市还是那个城市？和谁谈恋爱？嫁给谁？成为这样的人还是那样的人？……

有的时候也许你有时间细细辨别这一个路口，但下一个路口也许你的选择却只能决定于一闪念间。有的路你选择的时候本以为正确，走了之后才发现它并不是适合自己的那一条。于是人生几乎是无法避免地会走上一些歧路，而改变无疑是发现歧路后的最好选择。

是什么让你的生活停滞不前

习惯就是习惯，谁也不能将其扔出窗外，只能一步一步地引下楼。

——马克·吐温

早上起来，一天就开始了，来不及细想，我仓皇地出门，跳上拥挤的汽车，肩膀与肩膀之间，就是周而复始的生活。每天早上都这样开始，每天都来不及细想，毫无知觉中，我就度过青春，度过中年，皱纹开始爬上我的脸，头发一下子变白，生活暗示我，我还要这样度过我的一生！

半夜里这迫出冷汗的惊梦将我吓醒，再也无法入睡。看着天花板，思绪和心跳一样快。从什么时候起我开始进入这条环形跑道的呢？我在这个圆环里一圈又一圈地跑了多久？天啊，我怎么以前就没有觉察到？

还是学生的时候，学校和家是我的起点和终点，我每

天往返其间，一跑就是十几年，我以为这是生活的单纯。工作以后，单位和家又成为我的终点和起点，我仍然往返其间，一跑又是十几年，我以为这是生活的自然。十年、几十年过去了，生活用最单纯和最自然的方式悄无声息地引导我在同一种格局里循环，我跟着惯性的不变轨迹，用同样的步伐，甚至同样的呼吸，奔跑我的人生。有时候跑了很长的路，疲惫不堪的身体和意志让我产生错觉，以为在人生的路上我已经跑得很远，但今夜梦回，猛然回头来看，我不过是在一次又一次地经过同样的风景，去到同样的地方。不过是从起点跑到终点，再从终点跑到起点，却从没有跑出过那个轨迹的圆，甚至没有一次意外的出轨。惯性就像穿透石板的滴水一样拥有巨大的力量却又无声无息，正因为它的无声无息我才在不知不觉中轻易地被它牵引。它推动我日复一日，年复一年地像个陀螺转了一圈又一圈，却仍然停滞不前。我跑得累了，奔跑只是消耗了我的体力，消磨了我的意志，脚下的路却始终没有向前。

这使我想起一幅漫画：说四个人分工合作，流水作业地种树。第一个人负责挖坑，第二个人负责往坑里放进树苗，第三个人给放进树苗的坑重新填上泥土，第四个人在重新填上的泥土上浇水。他们一天又一天地如此工作，对于第一个人而言，工作永远就是挖坑，对于第二个人而言，工作永远就是放树苗，第三个人永远地填土，第四个人永远地浇水。格式化了的程序使他们的工作在不可预知的长时间里永恒地重复，每个人的运作几乎都熟练得不再需要思维，而只要肢体的简单机械运动就能毫无分差地完

成。忽然有一天，负责放树苗的人病了，但是种树的工作却奇怪地仍然不变地在继续。于是人们看到这样一幅景象：一个人挖开一个坑，一个人接着去填土，另一个人上去给挖开又填上土的坑浇了水……

想一想，我一直在做的是不是就是在自己的生活里反复挖坑、填土、浇水的单一机械运动呢？树苗没有因为那三个人的工作种上一棵，我的生活也没有因此而前进一步。停滞的生活犹如不再流动的水，没有波澜，不再清澈，而且永不会甘甜。

也许最初起跑的时候我也拥有各种长短、各种节奏的变幻步伐，生活的跑道也呈现出可供选择的很多条。但是时间太长，日子太一样，我习惯了用同一种步调跑相同的路，似乎以为不熟悉的东西暗藏着不被预知的危险，于是我渐渐地放弃了别样的步伐和不相同的人生之路。生活从此定格在每一个不变的早晨、不变的白天和不变的夜晚。平静代替了激情，陈腐代替了鲜活，静代替了动，墨守成规的暗淡代替了变化无穷的光彩。停滞的生活凝重而没有色彩，让人觉得永无尽头。如果找不到出口，人生真的就要像我的梦境一样延续了。

拥挤的城市里，有多少如我这般生活的女人？我忘记了我为什么要这样无休无止地奔跑？我到底要奔向哪里？什么才是我想要的生活？而你呢？你是不是和我一样？

我在梦境里惊醒，梦境也惊醒了我的生活。我不要再这样一成不变地老去，我不想等到无力奔跑时才发现自己有很多地方没有去过；有很多事情没有经历；有很多情感

没有品尝；很多欢乐来不及享受……

我要改变我的步伐，以此找到新生活的出口，人生就是因为有无数个可以改变的可能才显得丰富多彩。很多时候，生命的意义便是在这不可预知的变化中进行着。生命的契机似乎也常常伴随着蛹羽化为蝶般的改变而使生活美丽与灿烂。

我无法知道变化后的生活，就像我无法知道我以后会有怎样的梦境，但有一点我知道，我不会再做与此相同的梦了，就像我的生活将从此不再相同。然而你呢？你是否知道是什么让你的生活停滞不前了呢？

落伍的原因

人类通过改变自己内在的思想意识可以改变他们生命的外在方面。

——詹姆斯

与长辈比较

在是否落伍这个问题上，我极少把自己与长辈比较，因为不用比，只要用常理推定，自己肯定不会更加落伍于长辈。

其实不然。

有一次看电视，是一个人物访谈的节目，主持人和一个六十几岁试图去考取驾照的长辈对话。按国家相关规定，六十岁以上的人不可以再持有驾照，道理很简单，出于安全。对于二十几岁、三十几岁或者四十几岁，总之是没有到六十几岁的人来说也许会觉得这是一项合情合理的规定。老人嘛，年老体衰，反应相对迟缓，手脚的灵活度

也大大降低，出于对自身和他人的安全考虑，对于驾车这件事嘛，还是不为的好。

但是，假如这个老人身体健壮，手脚灵活，反应比一般年轻人还快，我们又该如何来看待这个问题呢？在物质生活条件得到极大改善的今天，人的寿命普遍延长，像这样尽管进入了老年年龄，精力和心态仍然年轻的老人会越来越多，对于他们来说，60岁，也许仅仅只是生命中的第二个春天。那么驾车，又有什么不可以的呢？

更出人意料的是，当主持人问老人为什么如此执著于考到驾照的原因时，老人的回答竟然是“为了恋爱”！这话如果从一个二十几岁、三十几岁或者四十几岁的人嘴里说出来或许并没有什么刺激，但从一个六十几岁的老人嘴里说出来就显得有点熠熠生辉。

原来他说自己奔波了一辈子，现在好不容易苦尽甘来，倾尽一生的积蓄买了部车，准备放下手中一切的事情，和老伴儿一起游遍大江南北。他要把在他们那个年代曾经来不及谈的恋爱在人生剩余的时光里一一补上。

听完老人的话，我真是觉得自己落伍了。无论是在消费观上、爱情观上，还是在人生观上自己都远远落于这个老人之后。无论从身体状况还是从心理状态来看，他都是那样的年轻。再看看我自己，不要说等到自己六十几岁时是否还会有这个心境，就算是年轻力壮的现在，囿于俗世的很多东西之中，与他相比也显得有点望尘莫及。

还有一件事，对我也是个极大的刺激。我和身边一些女同事或者女性朋友常常会在工作压力大、身心疲惫或者