

她 世纪丛书
TASHIJI CONGSHU

熊力樊 / 编著

WOMEN 怀抱希望的 女人

明天
更
璀璨

辽海出版社

她
世纪丛书
TASHIJI CONGSHU

熊力樊 / 编著

怀抱希望的女人

明天更璀璨

辽海出版社

© 熊力樊 2003

图书在版编目(CIP)数据

怀抱希望的女人, 明天更璀璨/熊力樊编著. —沈阳:
辽海出版社, 2003.4

(她世纪丛书)

ISBN 7-80669-435-8

I. 怀… II. 熊… III. 女性—修养 IV. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 025271 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: 侯俊华

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”的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。

有一个古老的传说：一个小国家的女王年轻美貌，向她求婚的人络绎不绝。女王渴望为自己挑选出一位最合适的丈夫，因此她提出了一个问题：女人最想要的是什么？谁能答出来，就可以娶她为妻。一个年轻人为了得到答案，走遍万水千山，他问每一个女人，你最想要的是什么？最后，年轻人回到宫廷，对女王说出他的答案：女人最想要的是爱情。像所有童话一样，这个故事有着幸福快乐的结局，年轻人说出了正确答案，成为了女王的丈夫。

但是如果这个故事以现代为背景，年轻人或许就会失去这份好运。答案会出现更多版本，更多诠释。现代女性可以骄傲

地宣布，我们经济独立，我们事业有成，我们和男人同工同酬。一切都说明了一个主题：女性的自我意识已经觉醒，她们已经开始关照、呵护自己的内心；女性的力量已经初露头角，并且会有更深远的发展。

但是与此相对的是，女性各式各样的烦恼、痛苦以惊人的速度涌现出来，女权主义者还在用激进与愤怒表达成长的渴望，科学家们则拿出更多的数据表明女性是容易忧伤的群体，而社会学家告诉我们：无论在职场，还是在家庭里，大多女性还是处于从属与辅助的地位。在这个保守与张扬俱存的年代，似乎每个女人心中都无可避免地投下了失望的阴影。梦想压在沉甸甸的现实之下，轻薄得如同一层灰尘，一碰就散。

2

于是我们举起希望，如同自由女神举起手中的火炬，不管最初希望之光多么微弱，只要有希望，就有永不枯竭的热能和动力。在最无助的时候，我们会学着郝思嘉的模样，抿紧嘴唇，告诉自己：明天又是新的一天。明天又将汇聚成一个新的希望。我们插上梦想的羽翼，一只羽翼上刻着感性，另一只刻着理性，内心的力量引领我们挣脱失落、孤寂、忧虑、痛苦的泥泞，享受自由飞翔的快乐；我们挥舞起快乐人生的旗帜，人生是我们手中的面团，由我们来创造成型，加一些希望，加一些憧憬，捏一圈精致的花边，等待智慧与经验无声地发酵，然后经由岁月的烘烤，散发出优雅、从容的美味。

于是你明白，在希望的路上，你将逐步进入更高远、更辽阔的地带。于是你耳边又会响起那句历久弥新的宣言：永恒的女性，引领我们前进。



第1章 点燃希望之火

- 1.1 停止悲伤和哭泣/3
- 1.2 每天给自己一个希望/8
- 1.3 你可以做到/13
- 1.4 乐观是由内而发的/16
- 1.5 成功由自己定义/21
- 1.6 希望是整合因素的结晶/26
- 1.7 不要畏惧未知/30

第2章 倾听自我的呐喊

- 2.1 发现自我/37
- 2.2 确立内心价值/42
- 2.3 梦想与热情的力量/47
- 2.4 女人的优势：敏锐直觉/53
- 2.5 克服自卑/58
- 2.6 建立自我激励机制/64
- 2.7 学会独立思考和判断/70
- 2.8 希拉里：活在自我的光环下/75

第3章

个性体操：让你的性格更富柔韧度

不妨张扬个性/81

学会表达/86

柔韧的力量/90

对你的情绪负责/94

不必一味追求完美/98

忧虑的根源/102

赞美自己，喜爱自己/106

第4章

收获知性：理性与感性的完美融和

学习是持续发展的动力/113

保持好奇心/117

克服“科技冷漠症”/121

童趣：快乐的源泉/126

独处：寂寞让你如此美丽/131

静思：勾勒梦想的轮廓/136

宽容的境界：爱的艺术/141

女人的知性美/147

杨澜：知性女人的乐与路/152

第5章 魅力女人：让美丽更到位

- 美女经济的时代 / 159
- 性感定义的变迁 / 163
- 精致的素面朝天 / 170
- 闻香识女人 / 174
- 细节女人 / 178
- 格调何来 / 184
- 经典颜色 / 188
- 敷出你的美丽 / 193
- 美貌 + 智慧：新政界女人形象 / 200

第6章 生活可以更美好

- 透视同性之间的玫瑰战争 / 209
- 建立人际关系网络 / 215
- 简约主义的购物经验：分清需要的和想要的 / 220
- DIY 的乐趣：永恒的创造力 / 225
- 享受视听时代的精神盛宴 / 238
- 每天保持感激的心 / 242
- 个性女人：永远的三毛 / 245

第7章

孕育希望的国度：家庭

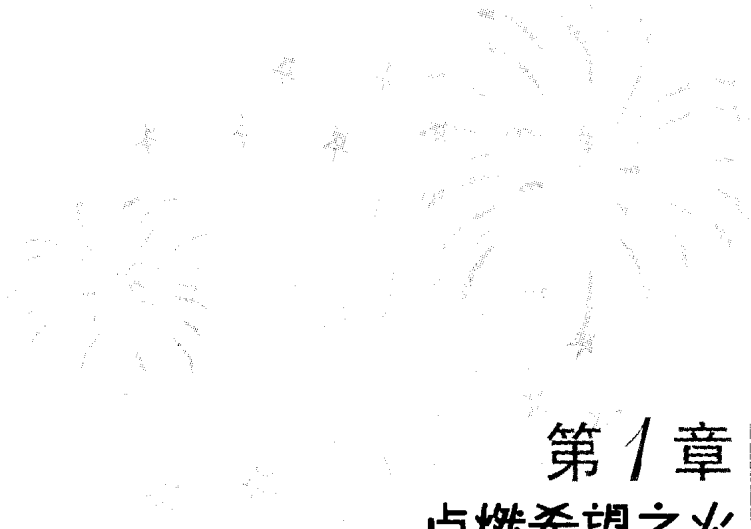
- 分担家务/251
- 做孩子的榜样/256
- 和他拥有一个共同嗜好/260
- 保持自由空间/265
- 女性理财的优势/269
- 理财的误区/273
- 学会专业理财，保障家庭幸福/277
- 家庭女人：铁娘子的另一面/283

4

第8章

事业：让梦想高高飞扬

- 女性的职业优势/291
- 美貌与智慧并重的雅典娜/296
- 培养竞争意识/301
- 巧用性别资源，走上晋升之路/306
- 走出职业女性的误区/313
- 女性管理的优势/317
- 超级女主管以柔克刚的技巧/322
- 首席女CEO：菲奥莉娜/331



第1章 点燃希望之火

面对玫瑰花，有人只看到玫瑰上的刺，有人却陶醉于玫瑰的芳香。生活或许也是一朵带刺的玫瑰，只看你怎样看待。悲观的人仰望天空说，月亮背面也有阴影，而乐观的人会说，每一颗星都闪动着一个希望。一个女人拥有的心态是消极或积极，将决定她的一生是成功或者失败。

停止悲伤和哭泣

每一份悲伤有其喜悦。悲伤、痛苦的背后，也许正隐藏着我们在坦然承受、用心咀嚼以后才能体会的更大完美。

——戴尔·卡耐基

在传统文化中，女性作为一种柔弱的性别，容易和悲伤哭泣、多愁善感、软弱等词画上等号。莎士比亚就借剧中人哈姆雷特之口，喊出了那声著名的呐喊：“弱者，你的名字是女人！”但现代女性宁愿做八面玲珑、乖巧世故的薛宝钗，也不会喜欢整天自怨自艾、悲悲切切的林黛玉。她们更加成熟，更加坚强，也更善于控制自己的情绪，她们懂得在适当的时候深呼吸，睁大眼睛，或者握紧拳头，努力控制住脆弱的泪腺。

在小说家笔下，和眼泪告别，常常作为一种成长的标志。法国著名文豪巴尔扎克在《高老头》一书中写到，阿斯蒂涅，这个胸怀壮志的大学生，离乡背井，在繁华之都

巴黎闯荡。在小说结尾处，他独自爬上巴黎最高的山顶，留下了他青春期的最后一滴眼泪，从此由一个 23 岁的稚气未脱的青年，迅速地成长蜕变为一个老练成熟的政客。

女人的成熟，并不是以年龄段作为标志来划分的。实际上成长是贯串女人一生的主题。每个人在成长的旅途中，都会留下苦涩的、感动的、激情的或者无奈的泪水。一个女人第一次控制住眼泪的时候，她也正在经历人生阶段中的第一次成长，这时候她才会开始出现一种成熟的风貌。

有一个笑话说，一个小孩儿不小心用钉锤碰到了手指，她看看四周，忍着痛说：“哦，妈妈不在家，我还是不哭吧。”别以为这只是个笑话，很多时候，痛是可以忍的。当我们小的时候，或多或少都会经历过嚎啕大哭的时候。随着经验的累积，我们渐渐知道，哭泣是不能解决问题的，并且哭泣常常是软弱无能的表示。于是我们和那个小孩儿一样，当妈妈不在家，当责任无可推卸，当我们必须独立承担，我们忍着泪，为自己包扎伤口，然后找寻更实际更有效的解决办法。

有人曾经断言说：“悲伤和长期的焦虑杀死的女人，就如同长期死在战场上的男人一样。”这听上去有点危言耸听，却并非全属荒谬。悲哀的确是一股巨大的破坏力量。古希腊哲人们认为，悲伤是一种卑劣的行为，因此严禁自己持有这种感情。因为哲人们认为，悲伤的行为会带来更加有害的结果。人在悲哀的时候，思维处于混乱中，如同失去刹车的汽车，各种念头横冲直撞，假如屈服于它

的指令，或许真的会给生活带来恶意的破坏。在这种情况下，你不能轻率地做出任何结论或者采取行动，你只能等待悲哀过去。等待力量重新复活。

在荷兰的首都阿姆斯特丹有一座 15 世纪的老教堂，教堂的大理石上刻着一句箴言：“事情既然如此，就不会另有它样。”悲伤的事情如果发生，首先必须面对现实，接受它。实际上，悲伤也是一种预警，它提醒你负面情绪已经累积过重，需要及时清理干净。当你感到悲伤的时候，或许也是该放慢生活节奏，等待心境平复的时刻了。重新思考你的行为方式。

如同一个孩子在生病时会得到母亲更多的照顾。在悲伤侵袭的时候，人们似乎也比平常更宠爱自己。为了让自己感觉更舒服更快乐一些，你可以放纵自己去吃一块平常因为节食而不敢尝试的蛋糕，或者和朋友一起品茗谈心，或者干脆宣布罢工，现在的你如此疲惫，你需要休息，需要一张温暖的床。

你当然也可以哭。哭泣的确不能解决问题，但哭泣确实可以化解压力。有时候，除了放开手边所有正在进行的事情，坐下来轻微的啜泣，看来没有更奏效的办法。我的一个朋友 Amy 就习惯在每个周末租一部悲情影碟回家，然后窝在沙发上，看至动情处就大哭一场。她说：“大哭一场的感觉好极了。这样能把心中所有的压力，所有的烦闷都释放出来，第二天我又会神采奕奕的。”

女人之所以“爱哭”，只是习惯了用哭来化解负面情绪。美国女作家多萝茜曾说过：“经过泪水洗涤的女人的

眼睛，才能得到更开阔的世界。”眼泪的确是释放负面情绪的媒介。在眼泪落下的那一刻，每个人都从心里深深地怜悯自己。自怜、自爱并不可耻，一个自怜的人先懂得自爱，才能懂得更合理地运用自身的力量。当所有负面情绪都释放出来以后，当你用手抹去眼泪之时，会感到一阵轻松。当然，首先你得找一个合适的环境，不管是无人的角落，还是温暖的怀抱。

习俗告诉我们，男儿有泪不轻弹。但男人们也会用其他方法来哭。王家卫导演的《重庆森林》里，失恋的阿武（金城武饰演）说：“每当我想哭的时候，我都会去跑步。这样眼泪就可以蒸发成汗水。”

现代女性们也已学会用林林总总的方法排遣伤痛：吃可口的食物，长时间地沐浴，把自己放到黑暗的电影院里，投入到剧中人的悲喜中。很多人会在沮丧或者悲伤的时候吃一点可口的食物，然后关掉手机早早地睡觉。通常第二天一觉醒来时，事情会变得明朗很多，或许当初自己的忧心根本就是多余。

当然，你必须控制住悲伤的时间和频率。毕竟，生活中不如意的事情有很多，但是值得我们为之一哭的却很少。很多时候，的确只是小事一桩，但是我们会在一整天里感觉到不舒服，及时调解自己的情绪，当我们受到委屈、误会、不公正的待遇，或者过于严厉的打击时，先试着放轻松，有些事情根本可以耸耸肩告诉自己说：“这没什么大不了的。”但是出于惯性，女人们会放声大哭。下次当你想哭的时候，不妨再问问自己：“难道除了哭泣悲

伤，我没有其他更有效的方法来解决了吗？”你可以耸耸肩说，“这没什么大不了的。”你还可以露出一个灿烂的微笑，当你这样做了的时候，你会感觉舒服很多。

香港著名女作家亦舒曾在她的小说里写道：“我每天只给自己十分钟悲伤的时间。时间一到，即刻停止。绝不让自己超出一秒钟。”这的确是一个好办法。给自己划定一个界限。当悲伤的时间一过去，即刻打点起精神，把悲伤和面巾纸一起丢到垃圾桶里，重新投入生活中，应付更多的挑战。毫无节制的悲伤，会如同洪水般泛滥成灾，摧残我们的理智，卷走我们的信心。懂得适时停止悲伤和哭泣的女人，才是聪明的女人。

不要为打倒的牛奶哭个没完，你知道，你可以创造出更多的牛奶。

每天给自己一个希望

希望长着翅膀，栖息在心灵上。

——艾米莉·狄金森

有一个非常成功的化妆品制造商，他的产品销售量总是市场第一并且长盛不衰。他的商业对手们都认为，他的化妆品一定有秘密配方。有人千方百计地想要打探出来，甚至当面追问他，但他总是笑而不答。这天是化妆商的65岁生日，他举行了一个盛大的生日宴会。在宴会的高潮时分，他举起酒杯对众人致辞道：“多年来，我对成功经营的秘诀总是秘而不宣，但是今天为了回报大家对我的情意，我愿意说出来。”众人闻言都屏息等待着。化妆商接着说道：“其实秘诀很简单。我从来不对女人们承诺，我的化妆品能够让她们更加美丽。但我总是给她们美丽的希望。”短短的一句话让在座所有的人都陷入了沉思。