

你就是你，独一无二

做最真实而珍贵的自己，就是最幸福的女人

做一个 刚刚好的女子

曹岚 主编

Zuo Yi ge
Ganggang hao de Nüzi

不攀附，不将就，不妥协，做最好的自己

图书在版编目(CIP)数据

做一个刚刚好的女子 / 曹岚主编. —南昌: 百花洲文艺出版社, 2018. 12

ISBN 978-7-5500-3051-0

I. ①做… II. ①曹… III. ①女性-人生哲学-通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 237507 号

做一个刚刚好的女子

曹岚 主编

出版人 姚雪雪

出品人 杨建峰

责任编辑 袁蓉

美术编辑 松雪王进

制作 王进

出版发行 百花洲文艺出版社

社址 南昌市红谷滩世贸路 898 号博能中心 A 座 20 楼

邮编 330038

经销 全国新华书店

印刷 三河市众誉天成印务有限公司

开本 880mm × 1270mm 1/32 印张 8

版次 2018 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

字数 196 千字

书号 ISBN 978-7-5500-3051-0

定价 29.80 元

赣版权登字 05-2018-430

版权所有, 侵权必究

邮购联系 0791-86895108

网址 <http://www.bhzw.com>

图书若有印装错误, 影响阅读, 可向承印厂联系调换。

前 言

怎样做一个刚刚好的女子？女人的自信来自一个人内心的淡定和坦然，要做到内心强大，前提是看清身外之物的得与失，做最好的自己。患得患失的人，不会有开阔的心胸，不会有坦然的心境，也不会有无畏的勇气。在这个忙碌的世界，生活的焦虑、工作的压力、家庭的担忧，常常让女人感到苦恼和烦闷。于是，经常会听到一些女人无奈地抱怨自己多么不幸福，多么不快乐。与其说纷扰的外界环境让她们的生活少了一份安宁，不如说是她们的内心少了一份自信。

刚刚好，不攀附，不将就是一种生活态度，是不争，是宠辱不惊，也是对简单生活的追求，但它绝不是平庸。平庸的女人没有太大的能力，只是平凡地生活着。刚刚好的女人却有较高的修养，有能力争取自己想要的一切，却不看重这一切。

刚刚好的女人，经过时光的雕琢，露出晶莹剔透的内在。她们的美由内向外渗透，仿佛能氤氲出淡淡的芳香，让人不禁心生亲近之心。或许，她们没有大量财富，没有极高的地位，但她们的内心是丰盈富饶的。她们不是等待幸福的来临，而是主动去追求自己想要的东西，努力为自己创造快乐的生活。她们清楚地认识到现实和理想的距离，所以不会好高骛远、缘木

求鱼，也不爱慕虚荣、盲目攀比。她们只追求自己认定的幸福，简单而快乐。

在丈夫看来，她是温婉体贴的妻子；在朋友看来，她总是不动怒、不争吵；在工作中，她游刃有余，领着不错的薪水……她们不争不抢，却偏偏一切看来都唾手可得；她们不急不躁，一切难题却都迎刃而解。仿佛生活对于她们而言，永远是风和日丽，美好得让人艳羡。

毋庸置疑，刚刚好的女人是智慧的、优雅的、幸福的。比幸运人普通，比普通人幸运，不用攀附他人的枝干，也绝不将就低矮的草丛，一切，都刚刚好。

知名女作家毕淑敏说：“作为女人，我喜欢那种静若幽兰、芳香四溢的女性，她心存感恩，又乐于独自远行。知道谢父母，却从不盲从；知道谢天地，却不畏惧；知道谢自己，却不自恋；知道谢朋友，却不依赖。”这样的女人喜欢读书，一世才情，冰雪聪明，却掩埋于怀，从不张扬。

本书是全球智慧、优雅女性都适用的“智慧圣经”，可帮助女性摆脱内心束缚、追求宁静平和。阅读本书，学做一名刚刚好的女人，拥有一份刚刚好的生活态度，让人生更加平和而美丽。

2018年8月

目 录——Contents

- | | | |
|-----|----------------|-----|
| 001 | 女人的一生决定于二十几岁 | 120 |
| 005 | 学会在三十几岁的时候接纳自我 | 140 |
| 008 | 四十几岁，智慧与心态并重 | 170 |
| 012 | 活在当下的女人最幸福 | 180 |
| 015 | 只有忘记过去，才会活得更精彩 | 190 |
| 018 | 乐由心起 | 200 |
| 022 | 自找快乐的女人总会收获快乐 | 200 |
| 025 | 懂得知足的女人是聪明的 | 230 |
| 029 | 过度追求完美是在为难自己 | 250 |
| 033 | 感恩的女人是明亮的 | 270 |

- 037 女人要学会对自己宽容
- 040 女人应该在名利面前淡定如菊
- 044 每一次经历都是一个新的机会
- 049 噩梦醒来已是满园春色
- 053 能屈能伸也是女人所需要具备的品质
- 057 无法改变就要学会适应
- 060 敢于正视自己的缺陷
- 064 任何磨砺都是有益的
- 068 在浮躁的时代更需要淡定和从容
- 072 打消自我怀疑的念头
- 075 别太在意别人的看法
- 079 摘下面具，保持自己的个性

- 083 自重自爱，不要趋炎附势
- 087 不要畏惧，避免给自己设限
- 096 心态好，能帮你战胜困境
- 098 丢掉烦琐，拥有更大的生存空间
- 104 世界上没有绝对幸运的人
- 107 放宽心，别和自己过不去
- 110 做一个刚刚好的女子
- 114 仇恨具有毁灭自我的力量
- 118 给情绪安一道闸门
- 121 心态的作用
- 125 敢于面对无法改变的事实
- 129 刚刚好的女人要拥有良性的人脉网

- 132 乐于助人修得好人缘
- 135 平时要乐于助人
- 137 刚刚好的女人用诚信换取友谊
- 140 人脉，女性后天修炼的第一课题
- 143 多交朋友，增加人脉储蓄
- 146 体味鼓励的力量
- 151 你有多少可以嫁个好老公的资本
- 155 幸福的婚姻是什么
- 159 婚姻中的“门当户对”
- 164 给爱的人留些自由空间
- 167 分手时，留给对方一个昂然的背影
- 169 在失去恋情时得到成长

- 171 爱你，但我可以没有你
- 173 不要因错过而懊悔
- 176 当你足够优秀时，爱情自会来敲门
- 178 男女两性间争论升级的原因
- 182 女人不要过于期待男人的完美
- 185 尽显职场女人味
- 187 防人之心不可无
- 190 尊重同事的隐私
- 194 小心被人利用
- 197 多给别人留余地
- 200 职场女性要利用好自己的柔弱
- 204 主动寻找伯乐

- 209 巧对职场欺生现象
- 212 给上司留点指导的空间
- 215 学会用脑子听话
- 217 不要和同事有金钱往来
- 219 用自己的虚荣心
- 222 不妨学点“会哭”的功夫
- 226 巧妙应对上司的邪念
- 229 如何与女上司打交道
- 232 独立是女人的另一道风景线
- 234 打造充电计划
- 237 追求成功是人类的本能
- 243 目标是人生努力的依据

女人的一生决定于二十几岁

二十几岁，是女人一生中最美好最短暂的时光。二十几岁的女孩留着一头飘逸的长发，拥有健康的身体。青春是一种责任，它充满了理想与信念，充满了希望与激情，让我们深刻地感受到青春的激情在年轻女孩中间迸发、激荡和升华。

女人在二十几岁的时候学到的东西和遇见过的事情，是一生当中最宝贵的财富。在这个充满青春活力的岁月里，不断地树立新的目标，再用年轻的生命努力地去创造奇迹，实现自己的梦想，将会受益良多。

高中刚毕业的小莲，开始了找工作的生涯。在这个遍地都是大学生的时代，几次碰壁后，拥有高中学历的她只找到了一份“电梯小姐”的工作。每天面对的都是相同的面孔，但每个面孔都是那么冷漠和陌生，而且无视她的存在。随着时间的推移她的思想发生着转变，她想：我才20岁，不能一辈子就这样待在这个狭小的空间里，被人看不起。想到这里，她做出了一个重要的决定：“重新返回校园，考入大学。”

对她来说，做出这个决定是很困难的，这将严峻地考验她的毅力。对她的家人来说，女儿放下书本这么久了，还能顺利地拿起来吗？况且，回学校后，能受得了那么大的压力吗？万一考不上怎么办，能再找到工作吗？

这同样是对心理的挑战。摆在面前的现实不但困难重重，而且顾虑很多，但在经过激烈的思想斗争后，她得到了家人的支持，毅然决然地选择了重返校园。

可想而知，放下书本那么久的她，数学和英语成绩非常差。在第一次考试中，她的英语只得了10分。看着自己红红的分数，小莲的心里像打翻了五味瓶一样，眼泪不经意地流了下来。在那次考试后，老师召集同学开了个会，在会上点了不及格同学的名字。但是，老师并没有点她的名字，她知道老师没有放弃她，她更不应该放弃自己。在这件事情上，老师让她明白，一定要放下心里的负担，奋发向上专心学习。

在后来的日子里，早晨5点，教室第一个出现的人总是她；晚上10点关门最后一个走的人也是她；她还利用课间、午休的时间，努力学习。每次坚持不住的时候，她都会想起自己的梦想和自己的父母，想想曾经经历过的那段痛苦的日子。就这样，在她的努力下，第二次英语考试她考了60分，这个坚强的姑娘再一次流下了泪水。这一次是激动的泪水，这个分数对其他人来说是微不足道的，但对她说更加坚定了她的梦想。

坚持了一年之后，迎来了那个期待很久的六月，那个对高三学生不同寻常的六月。胸有成竹的小莲走进了考场，这将是她人生的转折点。苍天不负有心人，小莲以优秀的成绩考入了北京某名牌大学，实现了自己的梦想。

年轻就是要敢想敢做。小莲让我们懂得，用自己青春的激情燃烧自己的岁月。她清楚地制定出一个目标，并且在现实中逐步实现。二十几岁，正是年轻气盛的时候，每个人心里都有一个梦想，我们应该奋发向上地朝着自己的梦想前进和奋斗。

有一个很出色并且爱做梦的女孩叫梦梦，她一直对未来毫无概念，没有任何明确的目标。上大学的时候，她不想虚度周末的时间，于是去做兼职——在超市门口发传单。对她来说，这是受到启蒙的一份兼职。

那是一个非常寒冷的冬天，寒风凛冽，站在超市的外面被冻得浑身发抖的她，还要遭受路人的歧视。寒冷中遭受冷漠又觉得无助的她真正地感受到了这份工作的辛酸。当她看到超市进进出出的一家三口时，从心底里觉得那是一件非常幸福和快乐的事情，心中隐约产生了羡慕之意。就在那一刻，寒风彻底地吹醒了她的头脑，她心中暗想：自己要做一个收入不错的白领，周末可以自由自在地和家人一起逛街，买好多东西。虽然这是一个比较单纯的目标，但却很坚定。

在后来的日子里，她拼命地学习——别人休息的时候，她在努力学习；别人学习的时候，她也在努力学习。每当她觉得累的时候，她都会想起那个寒冷的冬天，然后她就会为了自己的那个目标坚持不懈地奋斗。

吃得苦中苦，方为人上人。目标造就成就，终于她考取了某名牌大学的研究生。研究生毕业后她实现了自己当优秀白领的愿望。现在，每到周末她的一家三口就

会幸福地去超市购物和逛街，走进超市的那一刹那，她仿佛看见了几年前的那个站在寒冷冬天中被风吹醒自己的影子。

充满幻想是很多二十几岁女孩的思维方式，但是只有把幻想制定成目标，幻想才有可能成为现实，一个触手可及的现实。

二十几岁的目标更能造就人。不一定非要有着宏大的目标，其实一个小小的目标也可以让人受益匪浅。比如“坚持每天都早起10分钟背单词”，这件事听起来很简单，但是做起来却是一件很难的事情。每天坚持早起10分钟，一个月后毅力和词汇量都会突飞猛进地增长。

二十几岁正值青春年华，有着大把的青春可以肆意地挥霍，也有很多需要学习的事情和值得憧憬的未来，首先为自己制定一些近期和长远的目标，不管目标大小都会使你的青春更加精彩。

梦想就像一场疯狂的接力赛，青春就像一支被传递的接力棒，接力棒只有在疯狂的接力赛中才能发挥出它应有的光芒！

学会在三十几岁的时候接纳自我

三十几岁的女人好似一朵经历过风吹雨打依然顽强绽放的花朵，是那样的坚实和美丽；三十几岁的女人又好比一杯清淡的绿茶，从单纯走向成熟，看似很平淡却让人回味无穷。她们懂得付出和拒绝，懂得埋藏内心的秘密。

三十岁的女人，有了属于自己的工作和家庭，不再理直气壮，更多的是淡定和从容。在这个年龄里，最重要的是拥有平和的心态、感恩的心。

30岁的小雪，现在终于可以接受这个年龄了，因为她明白经历了曾经的沧海桑田，现在的自己已经变成了富有成熟魅力的女性，她的美不再只是一种感觉。她会用心去感受美丽，从中接纳美丽给她带来的幸福。

曾经在大学拿过歌唱冠军的小雪会唱很多种类的歌，歌声非常好听，男声高低音、女声高低音、快歌和慢歌，她都非常拿手。30岁的她，已经发生了转变，不再唱李玟的歌了，因为已经不适合了。但是她仍然经常和朋友一起去唱歌，她现在唱齐秦和邓丽君的歌，和年轻的时候截然相反，不再是单纯地唱，而是用心在唱，能够深切地感受到歌词的含义。

突然有一天，喜欢照镜子的小雪从镜子中发现自己长了一根白发，这使她很难以接受，并且给她的心灵带

来了很大的打击，很长一段时间她都不愿意照镜子。最后，经过一段时间她终于想通了：现在的她，坚强、自信和美丽。

现在，她喜欢从镜子中看着自己的喜怒哀乐。对着镜子里的自己说说话，安慰一下，鼓励一下，她发现镜子可以改变自己的心情，还可以看到自己的内心世界。

小雪很坦然地接受了30岁的自己，用心灵去感受自己嗓音的甜美，虽然外貌不再年轻，但是依然可以看到年轻美丽的心和自信。

三十几岁的女人，更加理智，更加放肆，依然有着对美丽的追求。她们用“聪明”来经营自己的生活，完善自己的生命。

已经三十多岁的李英爱被称为“氧气美女”，有着清澈的双眼和婴儿般的皮肤。她现在依然是众多男人和女人心目中的偶像，成熟中带有清纯、甜美、高雅的气质。

你们知道年轻的时候曾被称为“玉女偶像”、“中国影视界四小花旦之一”的女子吗？而且她还是2002年的北京市花，最年轻的女性导演。对了，她就是已经三十多岁的徐静蕾，曾经清纯可人的她，现在变得成熟而富有魅力。“老徐的博客”让我们重新看到了昔日的清纯少女，还是那么有才情和稳重。《开讲啦》更使徐静蕾人气暴涨，她在人们心中仍然那么有影响力。