

女人向上

袁红艳 / 著

幸福女人有方法：

女人向上36条法则，
激活女性智慧！



中国青年出版社

女向上

袁红艳◎著

中国青年出版社

律师声明

北京市中友律师事务所李苗苗律师代表中国青年出版社郑重声明：本书由著作权人授权中国青年出版社独家出版发行。未经版权所有人和中国青年出版社书面许可，任何组织机构、个人不得以任何形式擅自复制、改编或传播本书全部或部分内容。凡有侵权行为，必须承担法律责任。中国青年出版社将配合版权执法机关大力打击盗印、盗版等任何形式的侵权行为。敬请广大读者协助举报，对经查实的侵权案件给予举报人重奖。

侵权举报电话

全国“扫黄打非”工作小组办公室

010-65233456 65212870

<http://www.shdf.gov.cn>

中国青年出版社

010-50856028

E-mail: bianwu@cypmedia.com

图书在版编目(CIP)数据

女人向上 / 袁红艳著. — 北京: 中国青年出版社,
2019.1

ISBN 978-7-5153-5458-3

I. ①女… II. ①袁… III. ①散文集-中国-当代
IV. ①I267

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第295048号

女人向上

袁红艳 著

出版发行:  中国青年出版社

地 址: 北京市东四十二条 21 号

邮政编码: 100708

电 话: (010) 50856188 / 50856199

传 真: (010) 50856111

企 划: 北京中青雄狮数码传媒科技有限公司

责任编辑: 刘稚清

印 刷: 北京华联印刷有限公司

开 本: 710×1000 1/16

印 张: 17.5

版 次: 2019 年 1 月北京第 1 版

印 次: 2019 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5153-5458-3

定 价: 45.00 元

本书如有印装质量问题, 请与本社联系

电话: (010) 50856188 / 50856199

做什么像什么，
造就女人向上；
而向上的女人，
成就身边所有人的向上。

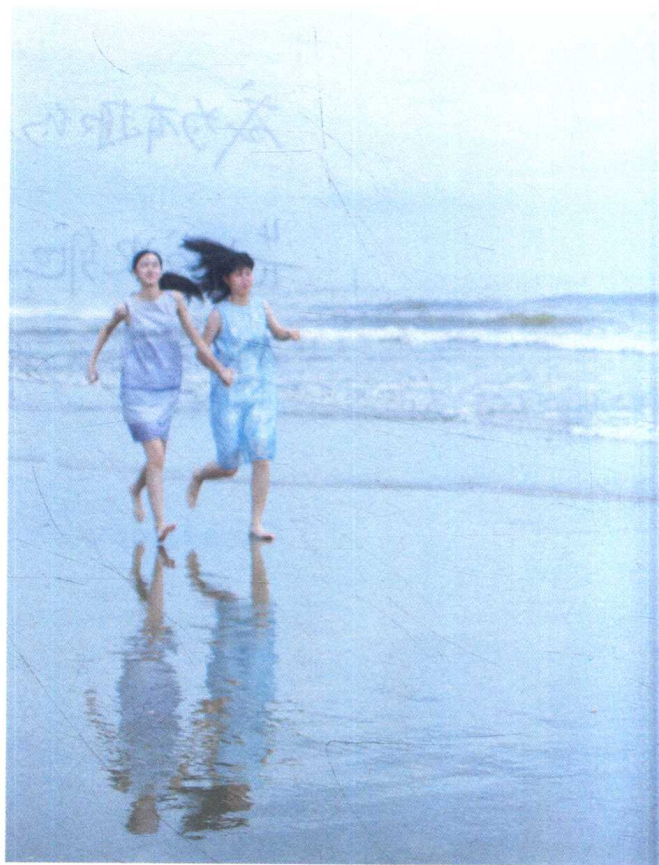
成为有趣的人，

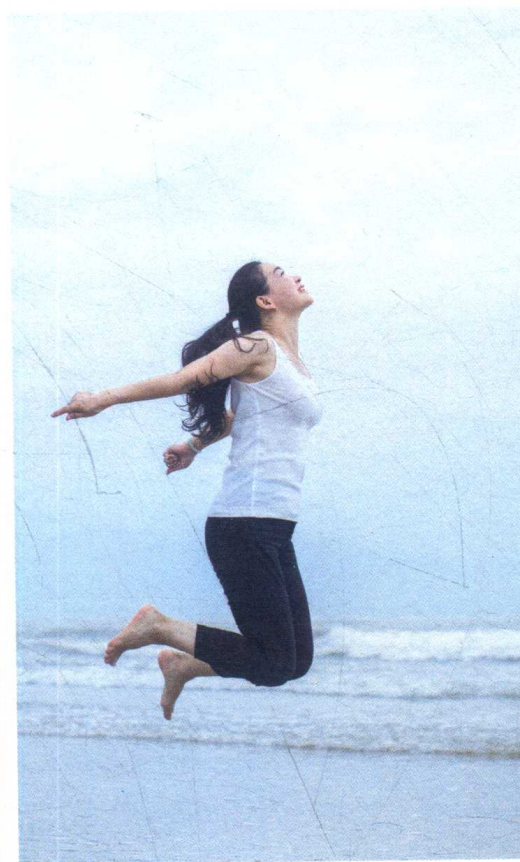
先从发现身边每一个

平凡事物的有趣开始。

袁弘

一段旅程
最好的风景
不在你知道的终点
而在
一直向着终点
前行的路上





用身体去感应
天地之气
聚气在股掌之中
一心一念
万物兼容

A full-page photograph of a woman running on a beach. She is wearing a white long-sleeved shirt, black leggings, and white sneakers. Her hair is tied in a ponytail and is blowing in the wind. She is running from left to right, with her right leg forward and arms pumping. The background shows the ocean and a bright sky. The text is overlaid on the left side of the image.

心有空
才能在万物的世界
感知他们
或从生命轮回中
沉淀自己

序言

女人，寻找向上的力量！

2015年，与爱人去希腊旅行，现实童话里的幸福公主，在旅途中洋洋洒洒写了万余字，于是就有了一个美好的梦想——给自己的幸福写本书。

书名都想好了：《爱是一场远行》。

一直都有随手将自己所见所闻的感悟记录成文字的习惯，有了这个梦想之后，整理了一下硬盘，发现它已零零散散有了十余万字。

当把这些文字整理给编辑时，编辑说，不是你遇见了幸福，而是任何时候的你都能感知幸福，你本身就是一个幸福的缔造者。名字就叫《女人向上》吧，它可以让读者产生向上的力量，创造幸福、获得幸福。

书中的文字，源于这么多年对所见人、事、物的思考感悟，将它们提炼沉淀成字再连成句，多年后的今日看来，都惊讶于这字字珠玑生出的哲理。

它就如久经沉淀被泥沙流水磨砺出的珍珠，之前都散落于珠盘中，大小不一、形态各异，但每一粒都光泽夺目，而有朝一日，偶遇匠人，将这些夺目的珍珠穿成了一顶璀璨的珠冠，让每个女人在看见它时都闪耀着美丽女人智慧的光芒。

究竟怎样才能拥有“向上”这种力量？

那天在朋友圈看到张在狭缝里长大的西瓜的热图，长大的西瓜已严重变形，但它终究成了一个西瓜。是什么力量，让这个在狭缝里的瓜顽强生长？

一颗西瓜子无意间掉进了石缝中，石缝中留存的土壤让它有幸存活了下来，西瓜子从不抱怨自己生存在这样的恶劣环境里，与其唠唠叨叨影响自己的求生欲望，不如好好钻研如何将藤苗伸向那石板上有光的地方。

任何不如意发生时，习惯性先找自己能掌控及改变现状的办法，比责怪为什么自己会如此倒霉要有用得多，向上的力量源于活下来，然后长大……

让自己变得更好是“成长向上”的原动力。

那又如何让自己变得更好？

有了原动力，就有了驾驭自己抵达目标的基本能力，给前行确定一个方向，减少盲目的随机乱撞带来的时间代价，大胆前行，忘记你的依赖，断了你的后路，才会让你在遇见天大困难时硬着头皮想尽办法征服它，回头望时，发现它只是一张弱不禁风画着狰狞面具的纸傀儡。

经历了这么多，逐渐长大。善于总结沉淀精华，脑子是有容量的，归类整齐，一是为了节省更多脑空间，二是为了再次应用时高效找出解决方法。否则，付出过代价的经历没有留下记忆，再次发生时，需要再次为成长买单，得不偿失，成长缓慢甚至止步不前。

每个人都只有几十年的人生，不是所有成长都需要花费时间及代价，

善于从看见、听见的身边的人、事、物的成长经历感悟学习，是最低成本的成长。悟性是一种能力，它取决于你拥有的格局，不同格局悟到的层级不同，看到的人、事、物表象后本质的深度不同，觉悟自然会深浅不一。听别人的故事，想自己的人生，悟性高带来最有价值的是时间成本，这意味着你可以早几十年享受人生。

经历与感悟，让你拥有了看透万物的自信，淡定从容，以为一切都会控制在股掌之中，可是，在天地之中，我们也不过是一粒微尘，一粒改变不了天地运转的尘埃。谦卑学习，时刻关注生存环境的变化，清理倒空固化无用又占内存的经验主义，永葆年轻的求知欲望与活力激情，才能让自己永远活跃在日新月异的天地之间。

以上一切“让自己变得更好的努力”更多是为了事业与工作，但作为女人，所做一切都应为了能够获得幸福生活。

在生活中，女人拥有着妻子、母亲、朋友及自己等多重角色，这每一个角色和谐共处、相互平衡才会拥有踏实的幸福生活。每一个角色时间里，专一做好唯一角色，这就是“做什么像什么”，这就是“女人向上”保持平衡的根本法则。

女人向上，愿天下女人拥有创造幸福生活的原动力，做个始终向上的女人。

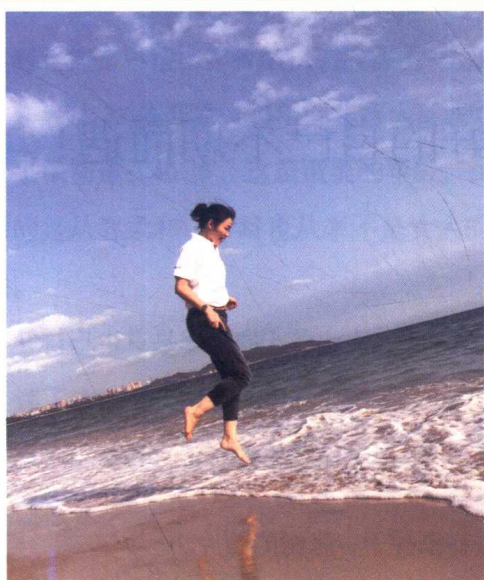
袁红艳 2018年9月

人生如戏，

我们总是穿梭于不同的角色之间。

女人，你是妻子，是母亲，是女儿，
更是最好的自己！

第一篇 女人向上



目

录

序言：女人，寻找向上的力量

第一篇 女人向上

女人向上，与美好的自己不期而遇！ … 002

编者语：袁红艳，做什么，像什么 … 005

女人向上法则 … 012

第二篇 女人向上，做什么像什么

善学习，日精进

现实中的“学生姿态” … 022

从逛超市感悟到的管理方法 … 030

跳出烦躁，苦海不“苦” … 034

生活枯燥，唯有进步可解 … 038

感悟费城交响乐 … 041

习惯成就梦想 … 044

学管理，常总结

专注成就品质 … 050

资源的祸害 … 052

服务是我们的一切 … 055

工作，需知行合一 … 059

懂生活，品美好

感悟书魂 … 068

美物抵心 … 070

愿如这般女子 … 073

品味自然 … 076

洱海的树 … 082

第三篇 女人向上，一岁一芳华

伴着花香的 37 岁！ … 090

38 岁，风中的生日 … 094

乌拉拉不见了 39 岁 … 097

40 岁，最美！ … 098

充满能量的 41 岁 … 111

第四篇 女人向上，抵达内心和远方

爱是一场远行 … 128

丽江之行 … 149

西藏游记 … 158

情人节，带你去爬最高的山 … 176

欧洲之行 … 190

第五篇 女人向上，更多故事

最熟悉的陌生人 … 224

等一个人… 229

小微的故事… 244

后记：出一本书，圆一个梦