

做一个 聪明 淡定 快乐 的女人

智慧人生

女人
最想要的
幸福指南

Smart
Calm and Happy

宿奕铭 编著

一部指引女性提升自我、赢取幸福人生的智慧书

使女人发光的并非珠宝，而是内心的智慧
淡定，让女人老去的是岁月，年轻的是心灵

快乐，是女人最好的妆容，让女人在平凡的人生中流光溢彩

中国华侨出版社



做一个 聪明、淡定、快乐 的女人

宿奕铭 编著



中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

做一个聪明、淡定、快乐的女人 / 宿奕铭编著. — 北京 : 中国华侨出版社, 2013.6
ISBN 978-7-5113-3725-2

I. ①做… II. ①宿… III. ①女性—修养—通俗读物 IV. ①B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 133116 号

做一个聪明、淡定、快乐的女人

编 著: 宿奕铭

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 茶 靡

封面设计: 李艾红

版式设计: 李 倩

文字编辑: 郝秀花

美术编辑: 陈 萍

经 销: 新华书店

开 本: 1020mm × 1200mm 1/10 印张: 44 字数: 769 千字

印 刷: 北京嘉业印刷厂

版 次: 2013 年 8 月第 1 版 2013 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-3725-2

定 价: 29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 58815875 传 真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



20 世纪最有影响的女性之一、法国存在主义作家西蒙娜·波伏娃曾说过一句让女人自豪的话：“我们不是生为女人，而是要做女人。”而我们不但要做一个女人，还要做一个聪明、淡定、快乐的女人。因为这样的女人才能有好命，才能成为成功和幸福的垂青者。

聪明是女人的护身符，它是比美丽更有价值的东西。女人的美丽会因岁月的漂洗而褪色，而女人的聪慧却会因岁月的淘洗而使其放出耀眼的光华。索菲亚·罗兰说：“美丽使你引起别人的注意，而睿智使你得到别人的赏识。”女人要想生活得更幸福，仅有漂亮的外表是不够的，还需要有聪明的头脑。一个看似无所谓的决定，会如蝴蝶效应般影响你的一生。所以，现实生活中的女人应该像一个精明的商人一样，用最小的人生资本换取最大限度的幸福生活。

聪明女人清楚地知道自己需要什么、不需要什么；她们不相信宿命，把命运掌握在自己手里，不会用缥缈的虚荣来麻醉自己；她们自信却不自大，谦和却不自卑，性格独立却不霸道；她们知道在困境中首先要做的是把握自己，懂得怎样应付复杂的人际关系；她们不会动不动就在男人面前流泪和撒娇，懂得在情场保有自己的秘密；她们对感情不会痴心，而是用心……她们总是精神焕发、昂首挺胸、神采奕奕、满怀希望地活着。

淡定是女人的幸福禅，也是女人成熟的标志。光阴荏苒，有些女人只是徒长了年岁，却憔悴了心灵。于她们而言，时光是多么的面目可憎，剥夺了美丽容颜，使生活变得寡淡无味。柴米油盐的乏味、家长里短的琐碎、工作的不尽如人意，沉重的负担压得她们喘不过气来，抱怨、烦恼成了她们生活的主旋律。但她们有所不知，还有一些女人同样历经岁月，却褪去青涩浮躁，变得淡定从容。淡定女人的美由内而外地渗透，让人不禁心生亲近之心。

淡极始知花更艳，愁多焉得玉无痕。花朵会因淡雅而更显得娇艳，而女人也会因淡定、从容的内心显得更加美丽。淡定的女人或许不会成为众人瞩目的焦点，但却从来不会被人遗忘；淡定的女人或许不会轰轰烈烈，但却可以享受细水长流的悠远绵长；淡定的女人或许不会妩媚妖娆，但却可以智慧儒雅；淡定的女人或许不会得到人们心目中认定的幸福，但却可以远离悲剧。

快乐是女人最“昂贵”的彩妆，也是最“华丽”的衣裳。如果你天生丽质，那么快乐会点缀你的美丽，使你的魅力得到升华；如果你相貌平平，快乐可以让你修炼出超凡脱俗的气质，从而使你变得楚楚动人。一个女人只要快乐，无论她的外貌多么平凡，也会呈现出流光溢彩的美丽。因为快乐可以变成一种人格魅力，深深地吸引周围的人、感染周围的人，让周围的人人也快乐起来。



一位女作家曾经总结说：“女人为什么不快乐？究其缘由，一种是因为女人对生活的要求太多；另一种是因为生活对女人的要求太多。”其实，每个女人都可以让自己过得很充实、很快乐，只要你热爱生活！只要我们卸掉心中的枷锁，敞开心扉，就可以发现快乐、设计快乐、创造快乐。只要用一颗纯真的心去体会，快乐就会像空气一样，时刻环绕在我们身边，伸手即得。

做一个聪明、淡定、快乐的女人也许是许多女人的梦想，但要实现这一梦想，却需要女人不断加强修养，从而提升自己。本书从气质、谈吐、性格、心态、职场、交际、爱情、婚姻等方面入手，运用通俗而精练的语言，与众多的女性朋友进行交流，并详细介绍了成为聪明、淡定、快乐的女人的方法与技巧，教会女性展示自己独一无二的魅力，与幸福快乐的生活翩翩起舞，开启属于自己的别样人生。

衷心希望天下所有的女人都能成为聪明、淡定、快乐的女人，若能如此，那么这个世界将到处充满幸福。



目 录

第一章 女人为梦而活，但不能活在梦中

成功不能以牺牲幸福为代价·····	1
适当地爱物质，但要明白精神永远最重要·····	2
为梦而活，但不要活在梦中·····	2
别让蓝颜知己越位成情人·····	3
偶像剧里的爱情，不信为好·····	4
浪漫是件美丽的华服，但你不能整天都穿着它·····	5
生气不如争气，翻脸不如翻身·····	6
有些弯路必不可少·····	6
自信让女人独具芳香·····	8
先做适应者，再做强者·····	9

第二章 长得漂亮不如活得明白

过去不等于未来·····	10
坦然接受独一无二的自己·····	11
把自卑扔出天空外·····	12
真心真意地热爱自己·····	13
美与丑主要取决于内在·····	15
保持自己的本色·····	16
千万不要苛刻地追求完美·····	17
做当下该做的事·····	19
无须顾虑别人对你的看法·····	20
要想自信还得勤奋·····	21
唯有坚持才会有效·····	22

第三章 能做女王，就不要做公主

在家是“公主”，出门是“平民”·····	24
你可以比男人做得更好·····	25
自强却不争强·····	25
“安稳”不是女孩最好的归宿·····	26
“狠女孩”才能主宰自我·····	27



没有意见，不代表没有主见·····	28
别让“贤淑”埋没你的精彩·····	29
公主也不能染上“公主病”·····	29
不可能一辈子都生活在青春的短暂时光里·····	30
“恋家”的女人容易老·····	31
试试做个清醒梦·····	31
直觉大多是错觉·····	32
既要有深度，也要有弧度·····	33

第四章 不做女强人，要做强女人

想要什么，就要自己去争取·····	34
外表要温顺，内心要强大·····	35
将失败像蜘蛛网一样轻轻抹去·····	36
学会说“不”，没主见的女人往往没自尊·····	37
有“野心”的女人总会成功·····	38
不做女强人，但要做个强女人·····	39
你不需要活在别人的认可里·····	40
只需改变自己一点点·····	41
女人不是男人的私有财产·····	43
你可以无价，但不能廉价·····	44
特立独行的你最美·····	44

第五章 可以不美丽，但要有魅力

容颜会衰退，但智慧不会老去·····	46
不要以为年轻貌美就是你的资本·····	47
丑女也无敌·····	48
容貌可以复制，才气不能粘贴·····	48
漂亮女人耀天下，聪明女人打天下·····	49
没有丑女人，只有懒女人·····	50
生活要精致，女人要气质·····	51
把你的风情“露”出来·····	51
做“媚”力女人又何妨·····	52
谁都会爱上满心热忱的女人·····	53
像世界超模一样走路·····	53
做一只热情的小野猫·····	54
肢体语言不可随意·····	55

第六章 一等女人用交际定胜负

30岁前靠自己，30岁后靠交际·····	57
孤芳自赏的“冷美人”是交际场上的失败者·····	58
透露点个人信息是获得友谊的捷径·····	59
学会用“弱点”来交朋友·····	59
要真诚，不要太真实·····	60
交际要学薛宝钗·····	61
借助高质量朋友提升自己·····	62
机会总会留给那些印象深刻的人·····	63
借助贵人的力量往上走·····	64

不要忽视“小人物”	65
别让你的前程毁于糟糕的人际	65
与你的贵人常联系	66
人际太多等于没有人际	67
性格内向的女人怎样交际	68
心无城府才是最大的城府	69
分享是为了以后的得到	70
“曝光”自己，提高你的身价	71
储蓄友情是女人一辈子的功课	71
给友情一点“距离”	73
写给女人的交际圣经	73

第七章 会做事不如会处世

自己得意之事放在心里，别人得意之事挂在嘴边	75
没有原则之争的事情，“糊涂”为上	76
不要时时去争口头上的胜利	77
有理时也要让人三分	78
环境所迫时，适时吃点“眼前亏”	79
精明不必写在脸上	79
免费的午餐里大多有“毒药”	80
听懂那些“弦外之音”	81
把荣誉的蛋糕多切几块送人	82
施恩于人，但不要四处张扬	82
春风得意之时，勿忘反躬自省	83
融入团队，避免被边缘化	84
为他人贴金扑粉，收获人情	85
“承诺女王”不好当	86
关键时刻封杀你的“小心眼儿”	87

第八章 好人缘才能造就好人生

直面陌生人，“被选择”的自信	88
礼仪是女人社交的必修课	89
陌生人也能成为朋友	89
热情地叫出他人的名字，让他倍感亲切	90
没人会拒绝你的微笑	91
社交成功，一半的功劳在于说话技巧	92
话多不如话少	93
收敛自己的锋芒，会获得更多人的认同	94
适当贬低自己，迅速拉近心理距离	95
用宽容激发对手的感恩心理	95
拒绝他人不只是说“不”这么简单	96
巧妙利用地形心理学	97
聪明的女人不争辩	98
用恰当的措辞拉近彼此的距离	98
用声音建立亲善关系	100
给人说话的机会，并且认真地倾听	101



第九章 职场知进退，女人更成功

办公室里无闺蜜，谈公事不谈私事·····	103
拒绝上司性骚扰时，一定要使用“软性对抗”·····	104
别找借口，找方法·····	105
频繁跳槽是你简历上的败笔·····	106
与上司关系再好，也要保持距离·····	107
太老实就会成为人人都捏的“软柿子”·····	108
吐苦水，别找公司里的人·····	109
“青春期”的女职员遇到“更年期”的女上司·····	110
办公室恋情要不得·····	111
筑起与异性上司之间的“防洪堤”·····	112
私自定夺会让你成为上司的眼中钉·····	113
嚼舌根——小心嚼碎了自己·····	114
给你的职场形象披一件“高级外套”·····	115
与同事可以“同流”，但不可“合污”·····	116
要做就做不可替代的“限量商品”·····	117
不要轻易请假·····	118
巧借“性别特色”增加提升筹码·····	119

第十章 善用女性优势，做个职场实力派

聪明女人要懂“异性定律”·····	121
女人也应果断决策·····	122
刚柔相济，展现女性魅力·····	123
聚餐比约会更重要·····	124
别人会做的，你也要涉猎·····	125
认真对待工作，它会给你爱情给不了你的·····	126
别自我设限，你比想象中的优秀·····	126
规划比努力更重要·····	127
加强沟通，搞好同事关系·····	128
主动汇报工作进度·····	129
适时加班，为自己加价·····	130
女怕嫁错郎，也怕入错行·····	131

第十一章 守株待兔不是爱情的真理

如果爱情近在咫尺·····	133
寻求你那三十万分之一的机会·····	134
守株待兔不是爱情的真理·····	134
大胆启用追爱计划·····	135
巧妙表露你的心·····	136
制造邂逅，不是男人的专属·····	137
绝不反追，但会吸引·····	138
女追男，不只隔层纱·····	139
俘获那些成功男人·····	140
撒一张情网等他上钩·····	141
萌生爱意的约会地点·····	142
写一首情诗·····	143

赢得爱情第一步——约会·····	144
------------------	-----

第十二章 恋爱有道，女人才能做胜女

女人的魅力在于神秘·····	146
“珍藏版”女人会拉长男人的等待期·····	146
不要把整个糖果店都给他·····	148
女人的“十不”恋爱准则·····	148
让遗憾扎根他心底·····	149
你有三分神秘，他有万般想象·····	150
得不到的才是男人最爱的·····	150
半糖主义 VS 蜜糖主义·····	151
三分献给爱情，七分留给自己·····	152
睁开双眼谈恋爱·····	153
放下猜忌才能看到阳光·····	153
女人悦己，男人悦你·····	154
折磨男人的女人·····	155
女人的爱也要讲求成本·····	156
越迎合越失败·····	157
关于女人的自由·····	158
要爱情，更要爱自己·····	159

第十三章 学会爱，超越爱

如果爱，请深爱·····	160
爱情，不仅仅是一件华丽的外衣·····	162
真正的体贴蕴藏在细节之中·····	164
宁愿此爱，淡如绿茶·····	165
执手一生，患难与共·····	166
永远的紫罗兰，浪漫的爱情信物·····	168
爱人之间最美的距离·····	170
爱不是完全依赖，爱也要独立·····	171
艺术化的抱怨·····	173
你的怀抱，他的城堡·····	174
睿智的女性是丈夫安稳的小岛·····	176
最浪漫的事，就是一起慢慢变老·····	177
体谅，只是一个台阶的距离·····	179
任何长情都长不过人生·····	180
爱能留是福，爱难守该悟·····	182
缘尽，在落泪以前转身离去·····	183
有情时知足，无情时莫哭·····	185
握不住的沙，那就扬了它·····	186

第十四章 有一种感情云淡风轻

最美的时光里你遇见了谁·····	188
青春橄榄树上刻满的思念·····	190
相信爱，珍惜爱·····	191
别因爱弄丢了自己·····	193
给爱情一颗淡定的心·····	194



爱将最好的时光赠予你·····	195
遗忘，才能更好·····	197
做红颜，不做知己·····	198
优雅地爱，优雅地被爱·····	200
一起走过的日子就是幸福·····	201
完美爱情里的不完美·····	203
有些爱情就是用来收藏的·····	204
最好的爱情，因他，你更喜欢自己·····	206

第十五章 失恋而不失志

面对分手，留给对方一个昂然的背影·····	208
没有一段感情可以毁了一个人·····	209
失去的是恋情，得到的是成长·····	210
别太快进入下一段感情，给自己留一个空档期·····	210
爱你，但我可以没有你·····	211
别为他的出轨进行狭隘的报复·····	212
不要哭求，更不要傻等他回头·····	213
错过了就错过了，不必懊悔·····	213
挽回一个变心的男人，比重新爱上一个人更难·····	214
当你足够优秀时，爱情自会来敲门·····	215

第十六章 嫁得好，还要守得住

婚姻，只有通过不断的努力才会成功·····	216
做他人人生旅途的伴侣，而不是他的行李·····	217
女人追问男人的“实话”，是一种自断后路的做法·····	218
女人一成不变，男人就会变心·····	219
在他知错的时候给他一个台阶下·····	220
把对方的优点数一数，再放大·····	220
因为吵架，所以不会离婚·····	221
性格差异要在结婚初期调整好·····	222
选对了人，还得玩得转·····	224
一个善解人意的女人，抵得过100个国色天香的女人·····	224
望夫成龙不如旺夫成龙·····	225
与另一半共同打造言语的后花园·····	226
让男人感到舒适，是留住他最好的办法·····	226
女强人“吞并”了丈夫的世界·····	227
聪明女人善做男人的隐性谋士·····	228

第十七章 距离产生美，对爱坚持“半糖主义”

幸福婚姻的秘诀：拥有成熟的爱·····	230
无穷的赞美是婚姻美满的源泉·····	231
进家门前，先脱去烦恼·····	232
单纯的爱最长久·····	232
让珍惜成为主旋律·····	233
男人和婚姻，永远不是你生活的全部·····	234
无论什么时候都要善待自己·····	236

你想要的不会站在那里等你·····	237
热情地对待生活·····	238
拥有幸福婚姻，你需要一颗宽容的心·····	239
你的命运永远在自己手里·····	240
保持一颗平常心·····	241
活得简单才能活得自由·····	242

第十八章 驭夫就像放风筝，收放要适度

把丈夫的恶习当终身错误的妻子招人烦·····	244
请他帮忙的时候要“请”他，并“奖赏”他·····	245
丈夫不是你的“私有财产”·····	246
对他的缺点不要妄图改正，要“管理”·····	246
家不是讲理的地方·····	247
这样的禁区闯不得·····	248
换一种表达，以柔克刚·····	249
不要在丈夫面前夸奖别的男人·····	250
不要太贤惠，要给他表现的机会·····	251
他需要的是倾听，不是忠告·····	252
已婚男人都有的恐惧心理·····	254
别拿自己的尺子量对方·····	254

第十九章 耐得住寂寞，守得住繁华

寂寞是都市丛林无可逃避的症候群·····	256
每个人都有自己的寂寞天堂·····	258
把寂寞当作人生预约的美丽·····	259
真正的寂寞只存在于你的心里·····	261
越寂寞越美丽·····	262
倾听寂静，优雅吟唱·····	264
信念是驱除寂寞的良药·····	265
耐得住寂寞的人，才能成就人生·····	267
提一盏感恩之灯，照亮寂寞的每一处角落·····	268
“鸡肋”无味，一个人的世界也精彩·····	270
放开手，才能在寂寞中获得幸福·····	271

第二十章 心定，行淡，懂得安静的智慧

纤尘不染，方解开天罗地网·····	273
不随波逐流，闲庭信步品味人生·····	275
最美的姿态——做你自己·····	276
不与百花争艳，笑看寒风乍起·····	277
与人为善，与己心安·····	279
感恩让心宁静·····	280
形似弱，并非不禁风·····	282
腾空心灵，缓解生活的压力·····	283
内心有多强大，气场便有多强大·····	284
不较真的女人更顺畅·····	286
享受生命，与自己的心灵对话·····	287



第二十一章 接受残缺，才能获得完整

全世界都跟你一样不完美·····	289
解开你的心结，让“出丑”变得“出众”·····	290
成熟者不会强迫自己做“完人”·····	290
微笑着面对残缺的生活·····	291
批评是被掩饰的赞美·····	292
人生因遗憾而愈加美丽·····	293
不要陷入自己画的悲伤牢·····	293
在不如意的人生中好好活着·····	294
不是吃了苦就能得到甜·····	295
不要“吃”下所有的苦再来享受幸福·····	296
于寂寞中触摸心灵的轮廓·····	297
心灵当如“寸丝不挂”·····	297
快乐也会戏假情真·····	298

第二十二章 纳悦烦恼，永葆纯净心灵

下雪天，赏雪天·····	300
最悲伤时，能哭且哭·····	301
世上没有绝对的公平·····	303
一生要学会的一种妥协·····	304
孤独中，体味先行者的痛苦与欢愉·····	306
反求诸己，人生不能跌倒两次·····	307
淡看名利如浮云，荣辱皆在自己·····	309
无畏群星光彩，花自有花的芬芳·····	311
不妨幽默，笑解千愁·····	312
换个角度看人生·····	314
从容不迫是温柔和温馨的生活态度·····	315

第二十三章 聪明女人不抱怨

永远不要做个“怨妇”·····	317
苦水，只会越吐越多·····	318
自认倒霉的女人总是会倒霉·····	319
越是不幸的时候，越要化好妆再出门·····	320
快乐永远属于自找快乐的女人·····	321
别让自己成了祥林嫂·····	321
倾诉可以避免痛苦发酵·····	322
发脾气无法让你变得安宁·····	323
让自己成为“无毒美人”·····	324
把烦恼轻轻放下·····	325
用感恩之心体味生活·····	326

第二十四章 苦乐旅程，顺逆皆是体验

苦乐旅途：放淡悲苦，从容应对·····	328
处变不惊，笑对人生中的逆境·····	330
伏久者飞必高，开先者谢独早·····	331
天无绝人之路，更无绝人之境·····	332

痛苦不过是成长路上的营养·····	334
人生自有沉浮，淡定地面对人生低谷·····	335
在苦乐的流转轮回中悠然过往·····	336
笑对挫折，没有不能逾越的冬天·····	337
释放负面情绪，听自己最真实的声音·····	339
心存梦想，人生便可随时开始·····	340
保持心态平静，戒骄戒躁·····	341
如果没有观众，就为自己鼓掌·····	343

第二十五章 人生风浪无常，心中常植一株忘忧草

昂头走下坡路，低头走上坡路·····	345
看淡人生沉浮事，一蓑烟雨任平生·····	346
口水自干——淡定地面对别人的嘲笑·····	348
起落皆安然，笑对得与失·····	349
任世间沉沉浮浮，我心依然淡定如初·····	351
成功的标准不只有名和利·····	352
悲观的乌云遮不住阳光·····	353
严冬过后必是暖春·····	354
抱怨机遇不光顾对你毫无作用·····	356
哪里有鲜花盛开，哪里就有希望·····	357
自处超然，失意泰然·····	358

第二十六章 诱惑向左，幸福向右

纵有百般诱惑，心亦如遇波澜而不惊·····	360
欲望太多会让人身心疲惫·····	361
尊重本性，只做自己·····	363
学会拒绝是一种豁达与明智·····	365
化繁为简，回归纯粹人生·····	366
爱你的生命，让它发出更明亮的光·····	368
乐观的女人最幸福·····	369
为欲望选择方向·····	371
莫让幸福花朵遭遇贪婪暴雨·····	372
活在自己的心里，而不是别人的目光中·····	374
面对金钱的诱惑，你要保持淡定·····	375
不必为讨好别人而委屈自己·····	377
拥有“欣赏自我”的淡定心·····	378
绝不随波逐流，活出自我的个性·····	380

第二十七章 任命运风起云涌，一朵棠花独自香

冷静的现实主义·····	382
永远没有完美的现实·····	383
随时可能会裂变的脆弱人性·····	385
对世界和他人不抱过高的期望·····	386
带着一颗从容的心上路·····	388
心绪柔和，做情绪的主人·····	389
一呼一吸间，看透自然的归宿·····	391
活出高品质·····	392



“面壁十年图破壁”.....	394
只手写“真心”	395
只剩一个柠檬，就做杯柠檬汁.....	397
今天你幸福了吗.....	398
10年后你会变成什么样	401

第二十八章 畅怀心灵，快乐在于心境

用感恩的方式歌唱生活.....	403
“现在”是女人生命中最重要的时刻	404
女人不要活在抱怨的世界里.....	405
享受“友情”的美好时刻.....	407
娱乐休闲是女人生活的必需品.....	408
快乐女人绝不预支明天的烦恼.....	409

第二十九章 积极豁达，快乐自然如影随形

用豁达的“女人心”来感悟生活.....	411
转变视角，快乐自然如影相随.....	412
女人要善待自己，宠爱自己.....	413
生活的历练让女人更添魅力.....	415
让打击激励女人成长.....	416
做幽默女人，让烦恼变成欢畅.....	417
笑对风雨，活出精彩.....	419
历尽艰辛得来的果实更甜美.....	421
让太阳生长在女人的心底.....	422

第一章



女人为梦而活，但不能活在梦中

成功不能以牺牲幸福为代价

很多女性认为在工作和生活之间只能选择其一，如果努力工作，就不能顾及生活。当有的女性为了家庭忽略了工作，甚至放弃工作时，她们的理由是堂而皇之的，不能够两者兼顾，想要照顾好家庭，必然只能将工作放轻、放弃。但是，我们却发现很多成功的女性，她们拥有了双重的幸福，来自工作的幸福和来自家庭的幸福，因为她们懂得，成功不能以牺牲幸福为代价。

俗话说“鱼和熊掌不能兼得”，这句话也没有错，但是，需要指明的是，生活与工作并不是互为冲突的，我们不应放弃其中的任何一个。对美好生活的向往是每一个人的期望，然而，如果只拥有美好幸福的生活而失去工作带来的幸福，生活就会缺少了一种色彩，那么，我们为什么不能合理地分配时间，合理地协调它们，得到双重的幸福呢？

《时尚芭莎》的主编苏芒在她的博客中写道：“我喜欢工作也喜欢家。在工作时，我的头脑充满灵感和梦想，身体里像充满能源的加速器一样，随时蓄势待发；在家里，我的心是充满幸福的，宁静满足，无欲无求，一粥一饭，有孩子、爱人，还有一只可爱的小猫……记得有同事向我辞职时常常会说：对不起，我希望有工作也有生活。多少人拥有幸福的家庭和快乐的工作呢，就算你暂时没有驾驭两者的能力，你不愿意试试吗？”

当我们看到这样一段文字时，我们是否应该问问自己，为什么别人能把工作和生活安排得如此妥当，既在工作中获得满足，又可以在生活中获得幸福，而自己却没有做到呢？诚然，我们看到诸多成功女性，她们既能拥有如日中天的事业，同时也拥有幸福的生活。或许现在很多人都不能妥善地解决二者的关系，但是有那么多成功的例子，为什么不能试一试，让自己拥有双重的幸福呢？每一个人都可以的，只要愿意尝试。

其实，女性之所以处理不好二者之间的关系，有很大一部分原因是因为没有一个好的心态，而且不会安排自己的时间。如果能利用有效的时间把工作处理好，高效率地工作，就不会占用很多生活的时间。现实生活中，我们经常会看到这样一些人，工作时喜欢拖延，做一些与工作无关的私事儿，比如把与朋友沟通的时间安排到工作时间里去，每天都要打电话给朋友。实际上，多数的电话都是无关紧要的，而且这样做的结果会造成工作没有做好，同时也不得不去加班完成工作。这时候，她们就认为工作和生活



是矛盾的，两者之间只能选择其一。

有很多人曾问杰克·韦尔奇这样一个问题，为什么你会有那么多时间去打高尔夫球，还能继续干好 CEO 的工作呢？他是这样作出解释的：正确地把握好生活与工作的平衡关系。例如要如何去管理生活，如何支配时间，应该把多少精力和时间放在工作上这些问题。如今，很多上班族都出现了这样的问题：发生眼疾、慢性疲劳、很多人失眠、过度劳累等。怎么解决这些问题呢？要把工作停下来，是不太可能的。首先，没有了经济收入，失去了生活的来源，生存没法得到保障，这样的生活还能美好么？其次，即便有了生活上的保障，我们也不能离开工作。那么，怎样平衡它们之间的关系呢？首先我们应该保证自己的工作效率，并尽量利用好有效的工作时间。其次，我们必须保持良好的心态。调整好自己的心态，让心情轻松，坦然地接受压力，这样能大幅度降低疲劳的程度。

总而言之，在人的一生中，工作和生活都是必须兼顾的，少了哪一项都会觉得有缺憾。如果只有工作没有生活，每天除了工作没有别的生活趣事，那么，工作将会索然无味。反过来也是一样的。想要活得更加精彩，就一定要平衡好工作和生活的关系，让自己拥有双重的幸福，来自工作的幸福和来自生活的幸福！

适当地爱物质，但要明白精神永远最重要

物质是一种看得见摸得着的慰藉，带着关怀的温度，贴近女人的心。光鲜亮丽的外表不仅是美的享受，也满足了女人小小的虚荣心。在物质高速发展的今天，物质对于女人有着极强的诱惑力。作为女人，没有理由在有限的生命时光里刻薄地对待自己，宠爱自己是第一等大事。舒适的房子、漂亮的睡衣、高档的化妆品，这些都太过分，只是，对于追求物质，切忌不可以过度，正如一位母亲写给女儿的一句话：“适当地爱物质，但精神永远更重要，华丽的衣服和全身的名牌都不如你的内心更美丽，要学会让美从心里散发出来。”并且女人必须要明白，爱物质无罪，但是你所拥有的物质必须是通过自己的努力获取的。

张芳毕业后顺利地找到了工作，成为一名普通的白领。和大多数女人一样，张芳也有小小的虚荣心，也爱美丽的衣服首饰和名贵的化妆品。可是张芳也深深地知道，自己不是什么金领阶层，没有办法满足自己全部的虚荣心，如果想在炫目的物质世界里好好享受，就要凭借自己的真本事赚大钱。于是她开始更努力地工作，挣到的钱除了给自己添加新衣服新首饰犒劳自己，也用在自己的学习投资上，她深知只有让自己提升层次才能赚到更多的钱。于是张芳凭借自己清醒的头脑和自身的努力，在工作上越干越出色，很快得到了晋升，收入也比以前翻了一倍。现在的张芳，可以更好地满足自己的物质需求，内外兼修的她利用十一长假出国旅游，好好地享受一番。当然，旅途归来之后，张芳就又开始为了自己的梦想奋斗了。

从张芳的经历中来看，她对物质的追求恰恰是促使她前进的动力。可见，有时候适度地追求物质也不是什么不好的事情。

物质几乎是每个年轻女人都无法抵挡的诱惑，青春易逝，给自己买合心的衣服、精致的首饰，让自己看上去更高贵，这些都无可厚非。毕竟每个女人都无法选择自己的长相，但是我们可以物质上对自己好一点、再好一点。但女人对物质的追求要有节制。物质不能代表一切，比起那些名牌时装，更加富有的应该是自己的内心。

为梦而活，但不要活在梦中

女人是感性动物，经常头脑中浮想联翩：梦想自己拥有一份体面的工作，梦想自己得到白马王子的追求，梦想自己就是高贵的公主。