

先贤女性 爱的修行

品墨 编著

散发爱的光芒
照亮心灵每一处角落
撒播爱的种子
绽放人生温暖的幸福

新华出版社

绽放心灵之光，让我们在爱中温暖前行

先
芝
女
性
爱
的
修
行

品墨 编著

新华出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

光芒女性 爱的修行 / 品墨编著. — 北京 : 新华出版社, 2015. 12
ISBN 978-7-5166-2220-9

I. ①光… II. ①品… 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(2015)第294319号

光芒女性 爱的修行

作 者: 品 墨

出 版 人: 张百新
责任编辑: 刘 飞

图书策划: 李平书
装帧设计: 赵志军

出版发行: 新华出版社

地 址: 北京石景山区京原路8号 邮 编: 100040

网 址: <http://www.xinhupub.com>
<http://press.xinhuanet.com>

经 销: 新华书店

购书热线: 010-63077122

照 排: 新华出版社照排中心
印 刷: 北京高岭印刷有限公司

成品尺寸: 170mm×240mm

印 张: 15

字 数: 166千字

版 次: 2016年1月第一版

印 次: 2016年1月第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-5166-2220-9

定 价: 36.00元

图书如有印装问题, 请与出版社联系调换: 010-63077101



我要用全身心的爱来迎接今天

(美) 奥弗盖·曼狄诺

我要用全身心的爱来迎接今天。

我该怎样做呢？从今往后，我对一切都要满怀爱心，这样才能获得新生。

我爱太阳，它温暖我的身体；我爱雨水，它洗净我的灵魂；我爱光明，它为我指引道路；我也爱黑夜，它让我看到星辰。我迎接快乐，它使我心胸开阔；我忍受悲伤，它升华我的灵魂；我接受报酬，因为我为此付出汗水；我不怕困难，因为它们给我挑战。

我要用全身心的爱来迎接今天。

我该怎样说呢？我赞美敌人，敌人于是成为朋友；我鼓励朋友，朋友于是成为手足。我要常想理由赞美别人，绝不搬弄是非，道人长短。想要批评人时，咬住舌头，想要赞美人时，高声表达。

飞鸟，清风，海浪，自然界的万物不都在用美妙动听的歌声赞美造物主吗？我也要同样的歌声赞美她的儿女。从今往后，我要记住这个秘密，它将改变我的生活。

我要用全身心的爱来迎接今天。

我该怎样行动呢？我要爱每个人的言谈举止，因为人人都有值得钦佩的性格，虽然有时不易察觉。我要用爱摧毁困住人们心灵的高墙，那充满怀疑与仇恨的围墙。我要架一座通向人们心灵的桥梁。

我爱雄心勃勃的人，他们给我灵感；我爱失败的人，他们给我教训；我爱王侯将相，因为他们也是凡人；我爱谦恭之人，因为他们非凡；我爱富人，因为他们孤独；我爱穷人，因为穷人太多了；我爱少年，因为他们真诚；我

爱长者，因为他们有智慧；我爱美丽的人，因为他们眼中流露着凄迷；我爱丑陋的人，因为他们有颗宁静的心。

我要用全身心的爱来迎接今天。

我该如何回应他人的行为呢？用爱心。爱是我打开人们心扉的钥匙，也是我抵挡仇恨之箭与愤怒之矛的盾牌。爱使挫折变得如春雨般温和，它是我的护身符：孤独时，给我支持；绝望时，使我振作；狂喜时，让我平静。这种爱心会一天天加强，越发具有保护力，直到有一天，我可以自然地面对芸芸众生，处之泰然。

我要用全身心的爱来迎接今天。

我该如何面对遇到的每一个人呢？只有一种办法，我要在心里默默地为他祝福。这无言的爱会闪现在我的眼神里，流露在我的眉宇间，让我嘴角挂上微笑，在我的声音里响起共鸣。在这无声的爱意里，他的心扉向我敞开了。

我要用全身心的爱来迎接今天。

最主要的，我要爱自己。只有这样，我才会认真检查进入我的身体、思想、精神、头脑、灵魂、心怀的一切东西。我绝不放纵肉体的需求，我要用清洁与节制来珍惜我的身体；我绝不让头脑受到邪恶与绝望的引诱，我要用智慧和知识使之升华；我绝不让灵魂陷入自满的状态，我要用沉思和祈祷来滋润它；我绝不让心怀狭窄，我要与人分享，使它成长。温暖整个世界。

我要用全身心的爱来迎接今天。

从今往后。我要爱所有的人，仇恨将从我的血管中流走。我没有时间去恨，只有时间去爱。现在，我迈出成为一个优秀的人的第一步。有了爱，即使才疏智短，也能以爱心获得成功；相反，如果没有爱，即使博学多识，也终将失败。

我要用全身心的爱来迎接今天。



【第一章】自珍自爱，女人要懂得自我珍惜	1
自尊自重，堂堂正正做女人	2
珍爱自己，爱自己是万爱之源	7
欣赏自己，学会为自己喝彩	11
接纳自己，保持自我的本色	16
自我激励，多给自己一点掌声	21
实现自我，做自立自强的女人	24
【第二章】相濡以沫，甜蜜一生的温馨港湾	29
珍惜，爱一个人是一辈子的事	30
温柔，用爱浇灌幸福之花	35
扶持，关键时刻给丈夫力量	41
倾听，爱需要心的交流与共鸣	47
理解，爱他就要体谅他	51
信任，因为信任，才能放心去爱	55
感激，多想想丈夫的优点	60
尊重，用爱呵护男人的尊严	64



【第三章】孝亲尊老，珍爱生命中最重要的人	70
父爱如山：感恩父爱的博大	71
慈母情深：感恩母爱的永恒	77
用爱陪伴：陪父母一起慢慢变老	84
尽孝要早，爱父母是我们的福气	90
以顺为主，尊重父母的习惯	94
善待公婆，爱对方的父母	99
【第四章】舐犊情深，孩子是上天赐给你的礼物	106
爱心常伴，让孩子在爱中成长	107
尊重孩子，没有尊重就没有爱	114
懂得夸奖，赏识是对孩子最大的爱	119
真诚沟通，进行心与心的交流	123
用心倾听，让孩子说出心里话	130
积极参与，孩子渴望得到妈妈的关注	134



【第五章】高山流水，让友情常伴你左右	137
用心交友，女人需要倾述与支持	138
豁达大度，具备容纳的雅量	142
坦诚相待，对朋友要真诚坦率	147
懂得尊重，礼貌是女人最基本的修养	152
主动热情，让朋友感受到你的阳光	156
谦虚低调，拥有润物无声的亲和力	159
【第六章】恪尽职守，用饱满的热情拥抱工作	163
热爱工作，激情是工作的动力	164
齐心协力，和衷共济顾大局	168
提升自我，让自己的职业永葆青春	173
把握平衡，处理好生活与工作的关系	178
努力付出，做事就要兢兢业业	181
积极争取，更好地展示自己	184



【第七章】快意人生，用心体会生活之美	187
积极乐观，发现生活中美好的一面	188
活力四射，拥有一颗永远年轻的心	192
笑对生活，做自己的守护天使	197
从容淡定，用平常心拥抱生活	200
自我解压，找回阳光明媚的心情	104
热爱生活，拥有对生命的无限热情	208
【第八章】仁者爱人，让爱心充满人间	214
心中有爱，做善良的女人	215
施恩感恩，让生命接受爱的洗礼	220
乐于分享，用爱撒播幸福的种子	224
大爱无疆，具有兼济天下的胸怀	228

【第一章】
自珍自爱，
女人要懂得自我珍惜

爱自己就是对自己的欣赏和喜欢，你是独一无二的，你就是这个世界的唯一。但是，爱自己，并不是盲目自恋，而是能够全面认识自己，坦然地接受自己的一切，不论是优点或是缺点。

从心底珍爱自己的女人懂得，快乐的秘密不在于获得更多，而是珍惜所拥有的一切。你会觉得自己是那样地备受宠爱，是那样幸福地生活着。这是一份难得的乐观心境，更是快乐的始点。

自尊自重，堂堂正正做女人

有人说：“一个没有自尊的人，也很难得到别人的尊重。”的确如此，自尊是女人的身价，一个丧失自尊的女人，想让人尊重她，看得起她，那是不可能的事情。因为女人从失去自尊的那一刻开始，她的人格和尊严已经和她一起贬值了。

自尊，即自我尊重，指既不向别人卑躬屈膝，也不允许别人的歧视。自尊，是一种健康良好的心理状态。身为女人，你一定要学会尊重自己，这是你有修养的表现。一个不懂得尊重自己的女人，有何修养可言？

一个不懂得尊重自己的女人，别人也不会尊重你，你也没有资格获得别人的尊重。自尊，并不是自我夸大、唯我独尊。自我夸大只会使人倾向狂妄、流入怪诞。自尊的主旨是自己看得起自己，明白自己并不比任何人差。自尊是一种积极的行为动机，它有助于激励你维护自己的尊严，克服各种困难和自身缺点，推动自己实现所向往的目标。所以说，自尊很重要，一旦你不懂得尊重自己，你的人格就会变质。

一次，法国电影明星洛伊德将车开到检修站，一个女工接待了他。她熟



练灵巧的双手和俊美的容貌一下子吸引了他。

整个法国全知道他，但这位女工却丝毫不表示惊异和兴奋。

“您喜欢看电影吗？”他忍不住问道。

“当然喜欢，我是个影迷。”

她手脚麻利，很快修好了车：“您可以开走了，先生。”

他却依依不舍：“小姐，您可以陪我去兜兜风吗？”

“不！我还有工作。”

“这同样也是您的工作，您修的车，最好亲自检验一下。”

“好吧，是您开还是我开？”女工问道。

“当然是我开，是我邀请您的嘛。”

车行驶得很好。女工问道：“看来没有什么问题，请让我下车好吗？”

“怎么，您不想再陪一陪我了？我再问您一遍，您喜欢看电影吗？”洛伊德问道。

“我回答过了，喜欢，而且是个影迷。”

“您不认识我？”

“怎么不认识，您一来我就认出您是影帝阿历克斯 洛伊德。”

“既然如此，您为何这样冷淡？”

“不！您错了，我没有冷淡，只是没有像别的女孩子那样狂热。您有您的成就，我有我的工作。您来修车是我的顾客，如果您不再是明星了，再来修车。我也会一样的接待您。人与人之间不应该是这样吗？”

洛伊德沉默了。在这个普通女工面前他感到自己的浅薄与虚妄。

洛伊德最后很有礼貌地对那位女工说：“小姐，谢谢！您使我想到应该



认真反省一下自己的价值。好，现在让我送您回去。”

一个女人能否受到别人的尊敬，并不是由于她所处的地位和工作所决定。这位普通女工之所以能赢得对方的尊重，就是因为她重视自己的工作与价值。那些所谓的“大人物”之所以高大，是因为你自己在跪着；你仰慕他们头上的光环，却忽略了自己的生活与价值。

同样，在爱情中如果一方没有了自尊，在感情的天平上就容易失去自我、平等、自由和尊重，在这种状态中，当懦弱和愤怒成为一种习惯，谁又能来拯救那变质的爱情和婚姻？在感情中，任何情况下，哪怕你一无所有，但绝对不要放弃你的自尊心，它能让你获得自我、尊重和爱。因为怕失去爱，不惜牺牲自己的尊严来维持患得患失的爱情，用懦弱来膨胀对方的自大狂妄，任何伤害都是有痕迹的，当放纵的感情没有了任何障碍的时候，这种失去平等的爱情还能持续多久？难道永远附属这种没有尊严的生活？每个人都是独立的个体，有自己的思想和感情，而它们的归属需要找到适合的土壤，用双方的尊重来精心培育，获得幸福是每个人的权利，而幸福的生活就掌握在我们自己手中。真实表达你的感情，你的需要，你所能承受的最低限度，无论在任何糟糕的情况下，你都能成为对方永远珍爱的人。

女人，一定要在婚姻中维护自己的尊严。就对待婚姻的价值观方面而言，很多女人都认为嫁一个老公，就等于为自己购了一张安全票，于是，一辈子在各方面依赖老公。当生活中出现问题时、当感情受挫时、当婚姻遭遇危机时，女人为了保住自己的爱情、婚姻、名分和位置，竟然丧失了应有的尊严，而在反复的伤害中退而求其次。比如家庭暴力与感情背叛，女人往往会以屈求生。



这种不惜丢弃自尊的做法是多么荒唐啊。要想维持长久的婚姻关系，女人首先要保持自尊，因为这关系到女人在婚姻关系中的价值定位。

可现实婚姻中，不少女人都不懂得尊重自己，即使在家中受到人格和人身伤害的时候，也不懂维护自己的尊严；有的甚至为了一点小利益而践踏自己的尊严，比如为了钱财可以去求丈夫施舍；为了得到谅解，可以不顾人格贬损自己；为了不失去婚姻，便允许丈夫去搞一夜情等等，这种没自尊的女人，想必她们的丈夫也不会尊重她们。

一位婚恋专家说：女人在结婚之前，就要把自己培养成一棵“树”——双木才能成“林”，一人一木只会成“休”，不是被自己“休”，就是被老公“休”。只有成“林”了，根基才会稳固，枝叶才会茂盛。这棵“树”是什么呢？就是尊重自己，尊重自己的感情。

著名小说家小仲马说：“女人有时候会容许别人欺骗她们的爱情，却从来不容许伤害她们的自尊心。”这样的女人不管把家庭把婚姻看得多重要，也不会因为维持完整的家庭和婚姻而丧失自尊心。因为她们知道，只有学会尊重自己、爱护自己，才能把爱放大来尊重、爱护丈夫。倘若自己丢掉了自尊，那就相当于放弃了做人的基本原则。

女作家夏洛蒂·勃朗特在其代表作《简·爱》中就描述了一个用行动来维护自尊的女人——简·爱。简·爱相貌平平，性格倔强，因为父母去世而被安排住在了舅舅家。这种仰人鼻息的生活使得她尝尽了白眼和歧视。大病一场的简·爱，被舅妈送进了洛伍德慈善学校。在那里，简·爱成长为一名富有爱心，拥有渊博知识和叛逆精神的女性。毕业两年后，她在特恩费德庄



园找到了一份家庭教师的工作，并和庄园主罗切斯特渐渐地相爱了。

简·爱很贫穷，但是却有着高贵的自尊心。她知道他们之间身份悬殊，但当着罗切斯特的面，简·爱如呐喊般喊出了爱的宣言：你以为，我因为贫穷、低微、相貌平平、矮小，就没有灵魂，也没有心吗？你想错了！我的灵魂跟你一样，我的心也跟你的完全一样。”

这句备受推崇的经典话语不仅使简·爱赢得了真爱，也使人们不由得去尊敬她。爱情和婚姻要靠两个人共同来维系，就算两个人再不分彼此，也要在爱情和婚姻中保持独立的人格和自尊，因为只有真真正正做到自尊才能换来爱人的尊重，也只有这样的爱才能幸福长久。失去了自尊的爱情和婚姻，也不值得我们去维护，不是吗？



自尊，是幸福女人所具备的一种非常重要而又最基本的修养。这种修养会使你深刻地认识自己、反省自己、呵护自己，感觉到自己的价值和力量、人格和尊严。自己尊重自己是你通向幸福的必经之路。尊重自己吧，这是你做女人的起码标准。



珍爱自己，爱自己是万爱之源

一个女孩泪眼迷离地问流云禅师：“为什么我付出了自己的所有去爱他、迁就他，最终还是失去了他？是不是我做得还不够？”

“哦？那你说说你对他做了些什么？”

“我……”女孩还未开口就泪流成河，“我什么事情都想着他、帮着他、迁就他，我抛弃大城市优越的生活跟他来到这座小城市，早上给他挤好牙膏，晚上为他倒洗脚水，他手指破了一块皮就像我心头割了一块肉……总之，我爱他胜过爱我自己！我愿意倾我的所有去爱他！”

“且慢，你真的懂得如何去爱他吗？一个连自己都不懂得爱的人，怎么会懂得爱别人？”

一个连自己也不知道去爱的人，很可能也不懂得如何去爱别人。自爱源自善意和尊重，缺乏自爱会直接影响我们与他人的关系。其表现主要有：缺乏信心、多疑、不信任他人。假如不爱自己，就没有能力爱别人。

一位心理治疗师说：“要成就一段爱情关系，首先要自爱，你不爱自己，如何要求别人爱你？”她解释自爱的定义，不是从物质上出发，不是买多少华



衣美服，或吃多少佳肴便叫爱自己。这种“自爱”是对自己发自内心的爱，能够自爱，才可升华去爱别人，或者被人爱。

聪明女人首先懂得生命是自己的，要为自己而活，以自己的本色活着就是对生命的最大尊重。相信这句话，你不要去为任何人而活，包括你爱的人。你可以为他献出生命、牺牲一切，但一定要坚持独立。

当爱情来了的时候，就是女人变成了智力的“低能儿”的时候，把自己的全部身心都交给了那个自己以为可以托付一生幸福的男人。聪明女人不会让自己变成弱智，而是要保持自己的独立，聪明女人懂得怎样让对方更珍惜自己。

聪明女人为别人而活，更为自己而活，她们绝不会把一切的一切全部地投注到一个男人或孩子的身上，她们知道怎样活出自己的价值。

外国曾有人做过一项调查：“假如我们对你的恋人或丈夫做一次采访，那你最想从他们的嘴里知道些什么？”被调查者的答案不约而同：“他还爱我吗？”他还爱我！这就是女人想从她们的男人那里得到的答案。而我们想问的却是：“你还爱自己吗？”

每个人都不例外，他最亲密的朋友就是他自己。试想如果作为恋人、妻子的你都不爱自己的话，那么你有什么理由期待你的男人还爱着你。

聪明女人心中燃烧着爱的火焰，但这种爱并不是肆意蔓延的，每一份爱都有它自己的方向和温度。首先她们懂得爱自己，一个不爱自己的女人更不可能好好地去爱别人。

聪明女人懂得让自己的魅力被人看到，如果你懂得爱自己，善待自己，别人就容易看到你的魅力，会称赞你，你会从这些赞扬中得到更多的自信，

