



寻求事业与家庭的平衡

苏玛◎著

事业上出色的女人，一定会家庭生活不温馨？错！
女人要想生活得轻松惬意，就必须退守家庭？错！

知名女性情感专家苏玛

倾情奉献最新力作



中华工商联合出版社



苏玛◎著



中华工商联合出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人,且行且珍惜 / 苏玛著. --北京: 中华工商
联合出版社, 2014.9

ISBN 978-7-5158-1036-2

I. ①女… II. ①苏… III. ①女性-成功心理-通俗
读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第183103号

女人, 且行且珍惜

作 者: 苏 玛

责任编辑: 郑承运 吕 莺

封面设计: 李方方 张 朋

责任审读: 李 征

责任印制: 迈致红

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷: 三河市宏盛印务有限公司

版 次: 2015年3月第1版

印 次: 2015年3月第1次印刷

开 本: 710mm×1020mm 1/16

字 数: 260千字

印 张: 15.5

书 号: ISBN 978-7-5158-1036-2

定 价: 39.90元

服务热线: 010-58301130

销售热线: 010-58302813

地址邮编: 北京市西城区西环广场A座
19-20层, 100044

<http://www.chgslcbs.cn>

E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心)

E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问
题, 请与印务部联系。

联系电话: 010-58302915



前言

写给女人

做一个幸福女人，是每个女人一生最大的梦想。出色的事业和美满的家庭，是每个女人都想要的两样东西。家庭的和睦稳定是事业发展的基础，事业的成功则能促进家庭的和睦。

很多女人要么在职场中游刃有余，成了工作狂，却忽视了家庭的乐趣；要么就被琐碎的家务淹没，成为一个依附于男人的女人。

对父母来说，身为女儿，要孝顺、懂事；身为儿媳，要关爱公婆，像善待自己的父母一样善待他们。

对男人来说，身为妻子要温柔、善解人意。古人云：“妻贤夫祸少。”贤惠的妻子不仅要为男人事业上的支持者和帮助者，还要与男人共同营造温馨快乐的家庭氛围。

对孩子来说，身为母亲，往往肩负着教子的职责，担任孩子性格、习惯、品格的教导者和示范者。

对女人自身来说，要活得精彩，活得出色，尽力绽放优雅的一面。

对所身处的职场来说，女人要尊重领导，友爱同事，行事干练果断，做积极、乐观、坚强的职场达人。

对一个家庭来说，女人是家庭中的“太阳”，具有保持家庭温暖的巨大能量。

家庭意味着爱和责任，美满的家庭需要女人付出大量的时间和精力经

营。工作是女人与社会保持联系的重要途径，女人失去经济上的独立，就会失去在社会和家庭中的平等地位。但一个人的精力是有限的，女人往往承担相夫教子的重任以及繁重的家务，还要和男人一样在职场拼搏。这时，工作和家庭就产生了冲突和矛盾。

本书正是基于解决这一问题而著，从爱情婚姻、家庭生活、职场生涯等方面讲述了女人获取人生幸福的真谛，让天下女人认清自己，提升自身魅力，获取幸福婚姻，开辟事业之路，完美地平衡事业和家庭。

本书将告诉你，在竞争如此激烈的现代社会，相对柔弱的女性怎样才能打拼出属于自己的一片天地。内心苦涩的职场女人如何得到家人的支持和帮助，让压力得到释放和缓解。一个有能力、有智慧的女性应当学会如何在家庭和事业间找到平衡点。

本书将指导女人，在工作上做“巾帼英雄”、女中豪杰，在家庭上做贤妻良母，相夫教子，做一个“出得厅堂，下得厨房”的完美女人。

希望所有阅读本书的女人都能从中得到启迪，把握好自己的工作与生活，心情愉悦地善待生命中的每一天。



目 录

第一章

女人，要懂得珍惜自己

1. 成长，决定着女人一生的走向 / 3
2. 幸福感对女人很重要，请多多培养 / 6
3. 教养是女人永恒的气场源 / 9
4. 在人前绽放出最美丽的一面 / 12
5. 你才是自己人生的导演 / 15
6. 接纳自己的不完美 / 18
7. 女人，悦人不如悦己 / 21

第二章

爱男人是件大事，要爱得大气些

1. 做一个“爱不失手”的女人 / 27
2. 爱，是两个人同视一个方向 / 30

第三章

3. 爱是给予，而非索取 / 33
4. 爱要深，幸福不能等 / 35
5. 用男人的思维和男人谈恋爱 / 38
6. 爱他，就多给他些自由空间 / 41
7. 他是你的荣耀，请帮助他成功 / 44

婚姻是最好的修行

第四章

1. 美好的婚姻可以滋养女人 / 49
2. 婚姻是女人完善自我的过程 / 52
3. 温柔是女人征服男人的“武器” / 55
4. 请集中你的婚姻注意力 / 58
5. 共同的梦想是婚姻的保鲜剂 / 61

亲爱的，你终究是爱我的

1. 到底是你变了，还是他变了 / 65
2. 用豁达宽恕“出轨”的爱情 / 68
3. “留下来”比“走开”更需要智慧 / 70
4. 改变没有你想象的那么难 / 73



5. 分离不过是另一种形式的开始 / 76

6. 走过去才是一辈子 / 79

第五章

守住爱，好女人不折腾

1. 男人经不起指责和挑剔 / 85

2. 不要强迫你的丈夫出人头地 / 88

3. 吵架了，女人也可以主动道歉 / 91

4. 能干的妻子更要学会“示弱” / 94

5. 停止唠叨 / 96

6. “离婚”，不要随便说出口 / 99

第六章

爱他，就爱他的亲人

1. 做公婆喜欢的媳妇 / 105

2. “十对婆媳九不和”，你们可以做第十对 / 108

3. 谁说姑嫂关系不可协调 / 111

4. 孩子的爱心是你传授的 / 114

5. 女人最大的成功是教育好孩子 / 118

第七章

有女人在，才有家的味道

1. 家庭是女人一生的事业 / 123
2. 家就要有烟火的味道 / 125
3. 营造温馨和睦的家庭氛围 / 128
4. 聪明的妻子会安排，从不让家务全归自己 / 131
5. 用浪漫经营平淡的日子 / 134
6. 别动不动就把工作带回家 / 137

第八章

热爱职场，好女“享”上班

1. 你在为自己而工作 / 143
2. 像找爱人一样找工作 / 146
3. 将职场变成心灵游乐场 / 149
4. 职业幸福感，你快回来 / 152
5. 远离办公室社交障碍 / 155
6. 用安全的方式发泄自己的情绪 / 159
7. 拒绝抱怨，将感恩注入工作 / 163



第九章

工作是女人的保养秘方

1. 认真工作的女人更有魅力 / 169
2. 自立，是女人幸福的根本 / 172
3. 自信的女人，赢在职场 / 175
4. 除了容貌和年华，你还有才华 / 178
5. 敬业一点，做个出色的女人 / 182
6. 做优秀女人，不拒“分外事” / 185
7. 不断“充电”，才能不落伍 / 187
8. 努力工作，就是对自己最大的忠诚 / 190
9. 合理规划自己的职业生涯 / 193

第十章

感恩工作，做幸福的职场女人

1. 带着正能量去工作 / 199
2. 职场负面情绪也可变身“正能量” / 202
3. 别了，“女强人综合征” / 206
4. 教你做受欢迎的职场女人 / 209
5. 友爱同事，就是帮助自己 / 212

左手职场，右手家庭

1. 坚信家庭与事业可以平衡 / 217
2. 提高工作和家庭事务角色的效率 / 220
3. “全职妈妈”也有生财之道 / 223
4. 外面“大女人”，回家“小女人” / 227
5. 职场女人“生”还是“升” / 230
6. 女人，要换好角色“帽子” / 233
7. 合理安排，保证与家人相处的时间 / 236



| 第一章 |

女人，要懂得珍惜自己





1. 成长，决定着女人一生的走向

很多女人并没有明确的人生目标，只是被动地重复着日复一日的单调生活——嫁一个男人共同重复平庸的生活，一生盲目而无为。其实，女人完全可以把握自己的人生走向。

成长是女人一生的责任。女人一生中最重要的的是什么？不是美丽的容颜，不是优雅的举止，而是“成长”！

聪明的女人懂得及时调整自己的成长方向，对了再接再厉，错了及时调整，朝着自己既定的目标迈进。著名电视节目主持人、媒体人、企业家杨澜之所以如此快乐、知性，就是因为她通过不断成长，来奠定自己人生的方向。

杨澜称自己并不是那种聪慧过人的女孩，尤其是上大学时，她曾一度极其缺乏自信。当时，英语听力考试时，好多同学能得A，杨澜老是得A-或B+，这让她非常苦闷。她告诉自己，一定要把听力成绩提高上去。经过半年多的努力，杨澜的听力成绩慢慢上来了，她才恢复了信心。

大学毕业后，杨澜顺利成为中央电视台《正大综艺》节目主持人，

并于1994年荣获中国首届电视节目主持人“金话筒奖”。

1994年，正当主持事业做得顺风顺水时，她却放弃了红极一时的《正大综艺》，到哥伦比亚大学学习国际传媒专业。在此期间，她与哥伦比亚广播公司制片人莫里斯·莫米德共同制作、导演了纪录片《2000年那一班》，在哥伦比亚电视网黄金档向全美播出，开创了亚洲主持人进入美国主流媒体之先河。

1996年，杨澜与上海东方电视台联合制作的《杨澜视线》节目，成功登陆全国52个省市电视台。

1997年，杨澜加盟凤凰卫视，推出访谈节目《杨澜工作室》。

1999年，杨澜辞去凤凰卫视的工作。从凤凰卫视主持人的位置上退出之后，杨澜一度沉寂，频繁地出现在媒体上的报道都是她相夫教子的花边新闻。

2000年，杨澜突然收购了良记集团，和丈夫吴征创办了阳光卫视。

阳光卫视刚刚成立的时候，杨澜的身价曾一度暴涨到14亿港元。但杨澜未能料到，阳光卫视竟成为她事业上最大的挫折。短短3年间，阳光卫视累计亏损超过2亿港元。

2003年，杨澜宣布将阳光卫视70%的股权卖给另一家传媒集团。自此，杨澜退出了卫星电视的经营。

2005年，杨澜将她与吴征共同持有的阳光媒体投资集团股权的51%无偿捐献给社会，并在香港成立非赢利性机构——阳光文化基金会。同时辞去了包括阳光媒体投资集团董事局主席在内的所有管理职务。至此，杨澜已从商场抽身而退，重回她所熟悉和擅长的文化传播和社会公益事业。

杨澜先后参与过两次申奥的工作。2001年，她在第二次申奥工作中做出巨大贡献，她说这是她职业生涯中做过的最有成就感的事情。

近年来，杨澜将自己的人生目标转为慈善事业，在四川汶川大地



不如对自己好一点，才不枉为之付出的努力和艰辛。

刘嘉玲性格开朗，喜欢喜怒形于色。年轻时，她给自己定的目标就是“过个漂亮快活的人生”。如今，她依然爱热闹、爱玩，喜欢与一大帮朋友在一起聚会，家里搞得像会所一样。她认为人生短短几十年，最要紧的是让自己开心。

刘嘉玲是一个理性的女人，懂得如何把握幸福。除了演出，她也是一个特别会生活的人。偶尔，她会精心为自己和家人做一顿可口的菜肴。她也会坚持练练字，她说到了现在的年龄，练书法比较适合自己。最近，她又坚持每天静坐3分钟，闭目冥想。她说这时会让自己感觉活在当下，只有活在当下才会有幸福感。

为了让自己的生活更加快乐，她坚持选择适合自己的运动，比如跑步、打羽毛球、游泳，都是她关爱自己的运动方式。

刘嘉玲从来不把自己当明星，常会去路边的大排档吃面，觉得怎样舒服、怎样开心就去做，不想过有束缚和压力的生活。

刘嘉玲是一个自信的女人，她把工作当作一种享受，懂得及时给予自己肯定和表扬。她说：“不管工作还是别的任何事，现在都要随缘，拍戏是辛苦付出的工作，也是开开心心享受的过程，积极做好自己的本分，享受生命中的每个阶段最重要。其实我每年都颁一个奖给自己，因为我觉得我每年都在进步。”

只要用心，幸福在生活中随处可见。刘嘉玲多次在采访中，吐露了对于幸福生活的看法：“其实在我们的生活中，幸福是随处可见的，只要你细心地去发掘就会有所体会，就好像我最近睡眠不是很好，昨天在酒店里睡到自然醒，就觉得很幸福。如果我吃了一个非常美味的蛋糕，我也会觉得很幸福，其实在生活中感受幸福就是这么简单。”

刘嘉玲的幸福感，源于她有把握幸福的能力。幸福感，女人一直都在



2 幸福感对女人很重要，请多多培养

幸福感是女人健康美丽的根本，幸福感强的女人往往更自信、靓丽、成功。因此，每个女人都把拥有幸福感作为自己的终极梦想。有的女人通过努力经营家庭得到幸福感；有的女人通过追求事业上的成功寻找幸福；有的女人坚信“干得好不如嫁得好”，通过婚姻来争取幸福感……

其实，幸福感源于内心的满足。那些物质富足的全职太太也会有满腹的牢骚，成功的职场丽人也会有很多的苦恼。而有一种女人，不管她嫁的是建筑工人还是高官富商，她都有能力让自己过得幸福，因为她拥有让自己感受幸福的能力。影视红星刘嘉玲深知幸福感对自己的重要，特别注意把握生活中每一个幸福的机会。

刘嘉玲是香港影视明星，20世纪80年代无线TVB当家花旦，自出道以来，与无数男女艺人合作出演过多部经典电影、电视剧，曾荣获法国南特电影展最佳女主角奖。如今，年近50岁的她依然淡定、优雅地活跃在影坛。

正因为一切都来之不易，才更应该好好地享受生命，这是40岁后的刘嘉玲对待人生的态度。一生追求的东西，到头来一件也带不走，