

A Sawy Woman

优质女性

II

郭薇薇◎ 著

有喜有悲、有起有落，让你的感动始终如一

“你做的事情，就是解释你自己。”

杰出人士真的没有特殊之处，

只是痛快的活出自我！

让优质的内在，

借由行动的进行，

活出崭新的自己！



中华工商联合出版社

优质女性 II

A Savvy Woman

郭薇薇◎著



中华工商联合出版社

责任编辑：高 滨

封面设计：可 珍

图书在版编目 (CIP) 数据

优质女性/郭薇薇著. - 北京: 中华工商联合出版社, 2000. 8

ISBN 7-80100-697-6

I. 优… II. 郭… III. 女性-成功心理学
IV. B844.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 68374 号

中华工商联合出版社出版、发行

北京东城区东直门外新中街 11 号

邮编: 100027 电话: 64153909

北京海淀求实印刷厂印刷

新华书店总经销

787×960 毫米 1/32 印张 15.875 300 千字

2000 年 8 月第 1 版 2000 年 8 月第 1 次印刷

印数: 1—8000 (套)

ISBN7-80100-697-6/Z·155

定 价: 30.00 元(共两册)

每日都有觉悟，都有圆满

★用自己的身体熬冰炼热

有一天我坐在公共汽车上，行经那日日必经的道路，不小心看见路旁那片飘落下来的黄叶，那片坚持已久，就等我经过看见的瞬间的感动。我忙着看看身边的人，想要分享那惊异坠落的态度，但是却看见许多人慌忙下车上车，满眼的认识，那时我有些惊觉，有些人就是要用自己易感的生命，去承受天地无常、寒冷酷热，然后一口一口地吐出那锥心的感受。

许多人用生命去告诉，用一辈子告诉，用几分钟告诉，且试图要告诉大家：爱惜生命，珍惜真情！请大家要牢牢记住，人生不要忙着上车下车，请留下情感。

圆满是一种觉悟。无论事情到如何的惨地，都会用得着圆满的天地道理，或许说的是残忍且理性，却是真真切切的。请相信一切都会圆满的！

★生命就是自己与自己的对话

我认识一个女人，她曾经拥有灿烂如空中烟花的美丽过渡，也拥有一段美好的婚姻，有人告诉我，她对于繁华的一切，就像不曾拥有。她的行为低调，深居简出，我常想这是一种怎样的情怀，她可以甘心如此，可以如此驯服于曾经活跃的心与情，我想她应该是把这个人生看得很轻、很清，如此心安理得、身心安顿，安享一无所有的丰富。你是否想过自己的举手投足、一言一行都是在与自己对话，对自己生命的一种觉察，一日一日弥补自己的不圆满！

圆满是自足。每日给自己一些时间与心灵对话，安安静静地与自己相处，是爱自己的行为，当你开始了解自己深处的感觉，你就会了解别人的感触。

当你是一个圆圈，凡是在你圆圈里面的，都会变成一个圆圈，即使它暂时不是，有一天也会被你磨到圆，挫折如此、生命无常如此、爱的真谛也是如此。

★当自己在胡思乱想的时候，请日日感恩

一部电影的台词：“地狱最可怕不是痛苦，地狱最可怕的是失去思想。”你是一个失去思想的人吗？那你可能是一个死的活人，脑子活在地狱的人，每一日当你觉得自己无法控制自己的脑子、无法控制自己坠落痛苦的深渊、怨恨他人、奢华的沉迷、莫名的苦恼……请试着感谢，用心灵之语感谢，感谢上帝，感谢所有记忆中的名字，感谢现在流畅在耳际的悦心的音乐，感谢那片无常附落的落叶，感谢走过身边不认识的脸庞，感谢……这是我的心得，每天都会做的数百遍圆满的功课。

★在一个世纪之初，祝我们圆圆满满平平安安

我们何其有幸在这个世纪的最初在一起，我们要十分镇静、十分清醒自己的福分。犹记得在世纪与世纪的交界，我是在医院陪伴生病的父亲，那平静的心情，像是一种祝福，那旋律流畅在病房之

间，虽没有世纪末的疯狂与世纪初的欢欣，却是安心的圆满。朋友，我不知道你相不相信，但是我却相信：我的读者都是善良诚恳的，试着安抚自己，要求自己一定要坚强，因为心有灵犀，你心之坚毅，必传给你所爱与关心之人。在世纪的最初，你心灵的翅膀无远弗届，照拂天地之间的人，真心祝福你！

目 录

自序：每日都有觉悟，都有圆满

☆不让逆境成为绝境 / 1

☆有专心，有信心 / 5

☆打开另一个出口 / 8

☆“圆满”就是现在的“心安理得” / 12

☆优质的生活 $\neq$ 物质享受 / 15

☆曾经快乐过，就是圆满！ / 18

☆目标管理与优质指数 / 22

☆善用不圆满的爆发力 / 25

☆享受圆满与不圆满 / 28

☆最终还是圆满 / 31

☆珍贵的乐观，造就优质的人生 / 34

☆圆满是一种责任感 / 37

☆单纯是圆满人生的捷径 / 41

☆当一个柔软的海绵 / 44



☆常聊圆满的话题 / 47

☆有标靶的人生 / 50

☆来自陌生人的礼物 / 53

☆享受歇脚的心情 / 56

☆好言善行 / 59

☆圆满美好的终结者 / 62

☆苦中作乐 / 65

☆凡事以大局为重 / 68

☆老人的圆融美 / 71

☆不要错误的鼓励! / 74

☆欣赏美丽是心灵的憩息 / 77

☆超人的智慧 / 80

☆热情的人生 / 82

☆缘福满 / 85

☆解决问题的大师 / 87

☆好好过自己的日子 / 89

☆工作的圆满 / 92



- ☆常保善良的心 / 94
- ☆一切以人(仁)为先 / 97
- ☆平衡的人生 / 99
- ☆共享的感觉 / 102
- ☆圆熟幽默的心志 / 105
- ☆请给一个喜剧收场 / 108
- ☆怪怪的自得其乐 / 111
- ☆面对自己, 增加你的灵性 / 114
- ☆与人分享善悦 / 116
- ☆不做欲望的仆人 / 119
- ☆拥有正面性情绪 / 122
- ☆是消极也积极 / 124
- ☆用孩子的方法过生活 / 127
- ☆圆满来自简单、平凡的生活 / 129
- ☆“凡事都有办法”的圆满心 / 131
- ☆听圆满的声音 / 134
- ☆对自己的家人尊重与喜悦 / 137



- ☆大器晚成是圆满 / 140
- ☆简单的幸福条件 / 142
- ☆那份圆满无人可破坏 / 146
- ☆你的心是不是出现了问题? / 148
- ☆自信信人 / 151
- ☆你对钱满不满足? / 154
- ☆安全感的人生 / 157
- ☆你不是只有扮演一个角色 / 160
- ☆你每天为谁创造了圆满生活? / 163
- ☆全人的对待 / 165
- ☆服务的精神像疫苗 / 169
- ☆年轻的秘方 171
- ☆心园处理 / 174
- ☆乐于接受所有变数 / 176
- ☆牢记启示, 一切都是对的 / 179
- ☆不要骄傲的笑 / 182
- ☆一生温柔的道路 / 184



☆圆满一切的手 / 187

☆念情 / 190

☆少一点，你会圆满一点吗？ / 192

☆人生焦距 / 195

☆坚强，是一切圆满的元素 / 197

☆圆满不是委曲求全 / 200

☆不圆满的路径，圆满的人生 / 202

☆连休息都积极 / 204

☆人的本质，接近圆满 / 207

☆人生处处皆圆满 / 209

☆你的人间一大乐事 / 211

☆定向，让你一路顺风 / 213

☆相信，就是优质 / 215

☆陌生朋友缘 / 218

☆不平凡磨炼出来的圆融 / 220

☆不求回报就能无私 / 222

〈作者手记〉 / 225





不让逆境成为绝境

去做你该做的，选择你该选择的，有你一日之爱，我已经可以勇敢的过一生了。（电影“法国中尉的女人”的对白）

多年前，有一本报导着“社会不公平事”的杂志在其最后一集出刊时，他们秉著一贯诚实的风格刊出所有读者的来函。其中有一封信，令我印象非常的深刻，长久以来，那位读者的话一直放在我的心上，作为自己为人处事上参考的意见，那封信的大意是：

“我非常喜爱你们的杂志，但是我最后必须放弃你们，因为我每一次看你们的杂志都会哭，我的心再也载不动这么多的苦了，我知道这个世界上有许多的不公平，有许多不好的事情，但是就因为有这么多的不圆满，所以我们才应该报导一些美好的事情，散播一些美好的讯息，世界才会更有希望些……”

许多传媒追逐着不圆满，吸引了众人的注目，看起来很正义、很公平，却让这个世界不忍卒睹，为了让下一代拥有圆满的人生，让这个拥有更多的圆满，所以我们必须变成一个圆，做为一个滚动世界的圆。所以，朋友！请在行动前、说话前，考虑一下，自己说出来、做出来的事能不能让这个变圆满了？

在自己还是青少年时，曾经看过一部令我十分难忘的爱情电影，这部片子的女主角为了爱，改变自己的性格、外貌，并且很唐突地将醉酒的他带回家，为的只是让他大爱一场。

这样精心的巧计之下，他们真的相爱了，但是个性迥异的他们，却因个性以及政治理念不同，让爱不能继续下去。

多年后，曾经刻骨铭心相爱的两人在街头相遇了，女人正为自己的政治理想在街



头演讲，男人则恰巧走过身边，他们交接的眼神中依旧情意缠绵，此时，男人像个哥哥一般摸着女人的一头髻发说着：

“这样子才像你！不要为爱改变你自己！”

多年前看的片子，但是想到这一幕依旧令人感动，牺牲自己的真我，终究是换不来圆满的爱情，而换一个角度，若是用成全的心，去祝福爱情，终可以在记忆中成为永恒的爱。

李察吉尔曾经在电影“断了气”中饰演一位对于社会不平的犯罪青年，在最后警员举枪要求他勿乱动的情景，他却用嘴角狡黠的笑，决定向离他而去的女友，跳一段“绝命之舞”，那是一段令人绝美的死亡之舞，你可以想像的是，在他舞动身躯的时刻，警员一定会将他乱枪打死，但是导演却未将它拍出。

圆满有时是一种艺术，美化不圆满的艺术；圆满有时又是你心里的“焦距”，只看整件事情美好因子，忠诚地认定这就是结局。

“请看着我的眼睛，因为我要你在最后一刻记住‘我爱你’的眼神。”一位修女对着死刑犯说着。

不要让逆境成为绝境，许多人总在紧要的关头，挑选圆满的境地，成为最美的一幕。





有专心，有信心

在生活中有这么多令人喜爱、欣赏的事物，要是一个人还不感到快乐、满足，真可说是一种忘恩的行为了。（林语堂）

许多人都希望成为一位有信心的人，那么你可以试问：你平日最专心的事情是哪一件？当你知道你的专心在哪里！你的信心就在哪里！

建立信心的方法与建立专心的路径相同。

一位老者，告诉一位女孩如何可以在生活的困境中突破重围：

“你闭上眼睛，想像自己可以飞翔，并且看到自己降落在自己的梦想之地。”

女孩果然乖巧地闭上眼睛，并飞翔起来，找到自己的王子，这是一部影片，却让人反省再三，岁月使人成长，却让人不敢梦想，生理的新陈代谢缓慢，让想像力也迟钝了。一个人