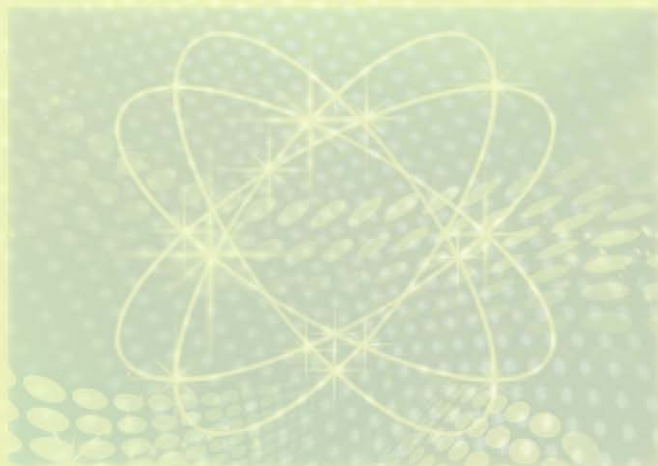


生活保健丛书

靓女的生活艺术

秋实 编著



中医古籍出版社

图书在版编目（CIP）数据

生活保健丛书 / 秋实 编著. —北京：中医古籍出版社，
2009. 10 重印

ISBN 978-7-80174-268-1

I. 生… II. 秋… III. 日常生活—常识—通俗读物

IV. ①R715. 3②TS976. 31 中国版本图书馆 CIP 数据核字
(2004) 第 093575 号中医古籍出版社出版发行

靓女的生活艺术

（北京东直门内南小街 16 号 100700）

全国各地新华书店经销

北京金马印刷厂印刷

710×1000 毫米 16 开 180 印张 3800 千字

2009 年 10 月第二版第一次印刷

印数：1—5000 册

ISBN 978-7-80174-268-1/R. 267

定价：549.00 元（全三十册）

目 录

第一章 经历过磨难的女人更动人.....	1
脚印是努力的痕迹	1
希望总在绝望之后	2
给你艰辛就会给你幸福.....	5
失败也是财富	8
放手不幸，寻找真爱.....	10
地狱的背面是天堂	13
感谢羞辱你的人	14
别人的嘲笑帮你改正缺点	17
第二章 正确应对爱情和婚姻.....	21
真正聪明的女人会理智对待金钱.....	21
爱情为女人赢得有限的世界	24
完美的爱情是幸福的绊脚石	28
珍惜现在所拥有的爱情.....	30
爱情藏在细节中	32
友情比爱情更长久	35
善待分手也是善待自己.....	37
嫁个有钱人不一定幸福.....	42
对别人心软就是对自己残忍	44
唠叨只会让老公讨厌你.....	46
性是爱的最高境界	50
不可用性来获取爱情.....	52
爱不是万能的	55
婚姻艺术是妥协的艺术.....	57
第三章 优秀的女人最幸福.....	60
习惯决定女人的命运.....	60
坏习惯注定女人可悲命运	62
女人有权力决定自己的生活	64
优柔寡断是女人的大敌.....	67
书让女人充满活力	69

精致生活离不开品位.....	72
女人因为幽默而可爱.....	74
吸烟的女人不是好女人.....	79
第四章 这样才是心灵手巧的女人.....	82
冲动是魔鬼.....	82
忍耐是女人必知的哲理.....	87
女人要学会适度低头.....	89
如果你聪明就不要告诉别人	93
说话要谨慎，别伤自尊心.....	96
吃亏人常在，财去人安乐	98
多疑是成功的障碍	101
刻薄的女人最可怕	104
爱嫉妒的女人有点傻.....	106
宽容与成功、幸福相伴.....	108
仇恨是女人最厉害的毒药.....	110
男人讨厌女人说“你不懂”	113

第一章 经历过磨难的女人更动人

脚印是努力的痕迹

没有任何一条通往荣耀的道路是宽阔、平坦的。相反，它们往往充满泥泞，遍布或深或浅的脚印，印证努力过的痕迹。

鉴真法师刚入空门时，住持要他从最辛苦的行脚僧开始磨炼。

有一天，已经日上三竿了，鉴真和尚仍未起床，住持觉得纳闷，便到鉴真和尚的寝室里巡视。

当住持推开房门，只见床边堆了一堆破破烂烂的草鞋，住持叫醒鉴真：“今天你不出外化缘吗？床边堆的这些破草鞋是用来做什么的？”

鉴真打了个哈欠说：“这些是别人一年都穿不破的草鞋，如今我剃度半年多，却穿破了这么多鞋，今天我想为庙里节省一些鞋。”

住持听了之后，笑了笑对鉴真说：“昨夜外头下了一场雨，你快起来，陪我到寺前走走吧！”

昨夜的一场雨，使寺前的黄土坡变得泥泞不堪。

忽然，住持拍了拍鉴真的肩膀说：“你是要当个只会撞钟的和尚，还是想成为能发扬佛法普度众生的名僧？”

鉴真说：“当然是发扬佛法的名僧啊！”

住持捻须一笑，接着说：“你昨天有没有走过这条路？”

鉴真说：“当然有！”

住持又问：“那么你现在找得到自己的脚印吗？”

鉴真不解地说：“昨天这里原本是平坦、坚硬的道路，今天变得如此泥泞，小僧如何能找到自己的脚印？”

住持接着又笑了笑，说道：“那我们今天在这条路上走一回，你能找到你的脚印吗？”

鉴真自信地说：“当然能了！”

住持微笑着说：“是的，只有泥泞路才能留下足印啊！只要经过艰苦的跋涉，终有一天会留下痕迹的。一如此刻，我们行走在这片泥地上，不管走得有多远，足印都会深深地留在泥地里，印证我们的存在。”

我们不要只羡慕鲜花的芬芳，没有泥土的滋养，它们也没有绽放的机会。

“罗马不是一天建成的”，任何一个伟大事业完成的背后，总有不少感天动地的故事。而故事中的“英雄”、“伟人”、“名人”，却是在不为人知的岁月里，花了许多宝贵的时间，又流了许多辛勤的汗水！

一分耕耘，总有一分收获，泥泞的道路上布满勤奋的脚印，只有坚持不懈，风雨无阻，才能最终抵达成功。

我们不要只羡慕鲜花和芬芳，没有泥土的滋养，它们也没有绽放的机会。

希望总在绝望之后

有 4 位年青的野外探险爱好者到原始森林跋涉探险，在森林里，他们看到了不少从来没有见过的东西，他们为这次探险感到无比的高兴，但是不幸也接踵而来。

在第四天的时候，他们闯入了浓雾区，迷路了。

更可怕的是，一名队员在走出雾区的努力中，涉水时被卷走，眨眼之间，随着他那恐怖的“救救我”的呼声，整个人就被咆哮的激流淹没了，好好的一个活人，在转眼间就失去了生命。

为了活下去，幸存者凭借以前学过的野外生存的知识辨别可以食用的植物，从树叶间寻找可以饮用的露水，一天天地维持着体力，不让自己累倒。

他们一次又一次地在浓雾区跋涉转圈，企图冲出去脱险，但是一切都是徒劳，最终还是在原地打转。

10 多天过去了，他们的信心也没有了，真的是绝望了。有人开始喃喃自语，哭笑无常；有人开始大骂老天，说上帝没有开眼……

有一位叫纪伯伦的队员他不甘心等死，提议再试试，可同伴们却不愿再做这种徒劳的努力。没有办法的纪伯伦只得单独行动。

过了很久，纪伯伦回来了。他大声喊：“天哪，我们有救了，我发现了一个百事可乐瓶子！”纪伯伦手中晃动着一个蓝色的空可乐瓶子。

3 个人抱在一起，激动不已。这说明这一带有人来过，而且来过不久，离平原地区已经不远了。

第三十天，他们终于走出了森林。

实际情况是，这只可乐瓶是纪伯伦曾经放在背包里打算做水杯用的，他仔细地剔除了罐身上的标签，作为“希望”的象征物来唤起同伴们征服死亡的勇气。

人在一生中会碰到大大小小的失望和一两次、两三次绝望。面对失望，有的人再度奋起，或另辟新径；有的人就此止步，或退而求其次。面对绝望，人的基本态度也许只有坐以待毙把自己交给命运了，因为这样最省心，似乎可以躲避更大的、不可知的风险。我们把

这个现象权且称做动物的“条件反射”，一种被动状态。所以，人们习惯于把一些看起来是别无选择、死路一条的境遇，叫做“绝望”。

正如一辆正在高速公路上疾驶的汽车，突然车胎爆了，汽车驾驶员的第一个反应一定是踩刹车，然后是听天由命。“踩刹车”是汽车驾驶员应对突发性事故的“条件反射”。过后，尤其是他的同行们会出来充当“分析家”“评论家”，说对付后轮胎爆裂，其实不应该踩刹车，你想啊，没有了动力车子自然会慢慢停下来，这样也不至于造成人员伤亡。这时候这个倒霉的驾驶员就想，站着说话不嫌腰疼，你试试！因此，这个世界上无论发生什么样的灾祸，事后总少不了有人用“假如……就……”来充当马后炮，来为自己找借口。

在崇尚个人英雄主义的年代，人们习惯于把一些具有处理非常事件能力的人，归结为“意志的胜利”，认为光凭“意志”就可以从本质上左右某项事物的结果。因此，小孩子从小就要受到很多关于“意志”决定论的教育。对学习稍有倦怠，大人就会说，这个小孩缺乏意志力。其实，假如我们愿意尝试用一种非线性的思考方式，去观察一些事物，情况就会大不一样。在面临所谓的绝境时，主动放弃旧有的思维通道，做一个往前拱的“卒子”，提前启动“假如……就……”，你的生命就会出现新的希望，而不是充当“事后诸葛亮”，只放“马后炮”。

面对绝望，不要后悔自己所做的事情，不要为自己的所作所为找借口，因为无论是时间还是处境都轮不到你去那样做，你除了行动打办法解决它之外，什么都不要想，因为你越想那些后怕的事，你的失望就越大。

给你艰辛就会给你幸福

美国有个摩西婆婆，丈夫去世之后，曾一度十分痛苦，家人也不要她。她不仅没有经济来源，而且也没有房子住，生活陷入绝境。

那年她已 70 岁。70 岁的她不得不给人家打工，并在一次偶然的机会里将自己的画卖出了一个好价钱。于是她开始了自己的绘画生涯。70 岁开始直到她过世前，摩西婆婆一共画出了 1600 幅作品，但她从来没有学过绘画。

她在自传中写道：“我很快乐，也很满足。我庆幸我没有逃避现实，我不知道一生中有没有比这段时间更美好的，我用我的生命去完成我所能做到的。生命是用来创造的，过去是这样，未来也是这样。”

摩西婆婆没有因丈夫的去世和生活的打击而丧失活下去的勇气，反而勇敢地接受了这个现实，悲伤之后，在绘画中重新找回了生活的快乐。

70 岁啊！那已经是灯芯将尽的时候了。然而，她却在残酷的现实中证明了自己的生命价值。这样的勇气几人能有？这样的奇迹又有几个人可以铸就？

人最宝贵的就是生命，生命对于每个人只有一次。一旦离开这个世界就永远不会再有这样的机会和幸运了。人有幸活在这个世上，就要勇敢地承担生活带来的磨难，也要好好地享受生活赐予的幸福。不要做逃避生活的弱女子。认真地活着，不逃避，如此你才能真实地看清生命的全貌。

紫霄未满月就被奶奶抱回家。奶奶含辛茹苦地把她培养到小学毕业，狠心的父母才从外地返家。父母重男轻女，对女儿非常刻薄。她

生病时，父母反而会为难她，母亲说：“我看见你就来气，你给我滚，又有河、又有老鼠药、又有绳子，有志气你就去死。”还残忍地塞给她一瓶安眠药。13岁的小姑娘没有哭，在她幼小的心灵里，萌生了强烈的愿望——她一定要活下去，并且还要活出个人样来！

被母亲赶出家门，好心的奶奶用两条万字糕和一把眼泪，把她送到一片净土——尼姑庵。紫霄满怀感激地送别奶奶后，思绪万千：“难道我的生命就只能耗在这尼姑庵吗？”在尼姑庵，法名“静月”的紫霄得了胃病，但她从不叫痛，甚至在她不愿去化缘而被老尼姑惩罚时，她也不皱眉不哭。但是叛逆的个性正在潜滋暗长。在一个雨声淅淅沥沥的清晨，她带上奶奶用鸡蛋换来的干粮和卖棺材得来的路费，踏上了西去的列车。几天后，她到了新疆，见到了久违的表哥和姑妈。在新疆，她重返课堂，度过了幸福的半年时光。在姑妈的建议下，她回安徽老家办户口迁移手续。回到老家，她却再也回不了新疆了，父母要她顶替父亲去工厂里上班。

她拿起了电焊枪，那年她才15岁。她没有向命运低头，因为她的心中还有梦。紫霄利用业余时间刻苦学习，并通过了“写作”“现代汉语”和“文学概论”等自学考试。第二年参加高考，她考取了安徽省中医学院。然而她知道，因为家庭的原因她无法实现自己的梦想。

1988年底，紫霄的第一篇习作被《巢湖报》采用，她看到了生命的一线曙光，她要用缪斯的笔来拯救自己。多少个不眠之夜，她用稚拙的笔饱蘸浓情，抒写自己的苦难与不幸，倾诉自己的顽强与奋争。耕耘换来了收获，那些凝聚心血的稿件多数被采用，还获了各种奖项。1989年，她怀抱自己的作品叩开了安徽省作协的大门，成为了其中的一员。

文学是神圣的，写作是清贫的。紫霄毅然放弃了从父亲手里接过的“铁饭碗”，开始了艰难的求学生涯，因为她知道，仅凭自己现在的底子，远远不能成大器。她到了北京，在鲁迅文学院进修。为生计所迫，生性腼腆的她当起了报童。骄阳似火，地面晒得冒烟，紫霄挥汗如雨，怯生生地叫卖。天有不测风云，在一次过街时，飞驰而过的自行车把她撞倒了。看着肿得像馒头一样大的脚踝，紫霄的第一个反应是这报卖不成了。用几天卖报赚来的微薄的钱补足了欠交的学费，只休息了几天，她又一次开始了半工半读的生活。命运之神垂怜她，让她结识了莫言、肖亦农、刘震云、王宏甲等知名作家，亲聆教诲，她感到莫大的满足。

为了节省开支，紫霄住在空军某招待所的一间堆放杂物的仓库里。晚上大部分时间，这里就成了她的“工作室”，她的灯常常亮到黎明。星期天，她包揽了招待所里上百床被褥的浆洗活，胳膊搓肿了，腿站肿了，溅在身上的水冻成了冰碴……她全然不顾。有一次她累昏在水池旁，幸遇两位女战士把她背回去，灌了两碗姜汤，她苏醒过后一会儿，便接着去洗。她的脸上和手上有了和她年龄不相称的粗糙和裂口。

终于苦尽甘来，随文怀沙先生攻读古文、从军、写作、采访、成名，这一切似乎顺理成章，然而这一切又不平凡。她是一个坚强的女子，是一个不向困难低头的不屈的奇女子，她把困难视为生命的必修课，而她得了满分。

紫霄的成长历程艰辛而又执著，一次次的人生磨难反而让她越走越坚强。

老天始终是公平的，给了你艰辛就会给你幸福，而且，你付出的越多得到的也就越多。所以，请你相信，你身上背着的那个十字架有一天会用金光笼罩你、保护你。

生活中总有很多磨难，但只要你毫不畏惧地直面它们，就一定能够战胜它们，就一定能够战胜它们。就像人们常说的那样：“如果生活让你背起了沉重的十字架，那是因为上帝知道你能行。”

失败也是财富

失败在成功路上是不可避免的，当它降临之后，我们要做的不是去逃避、推诿，而是要以百倍的勇气去挑战失败。主动承担责任，是一个人格真诚的魅力体现。更重要的是我们应努力追根溯源，找出失败的原因：工作能力不足？准备不充分？客观条件不成熟？等等，把类似的这些问题都搞清楚了，在今后的工作中我们就能对症下药，避免重蹈覆辙。所谓“吃一堑，长一智”就是这个道理。

失败之时，也是最容易找到成功的切入点之际，因为这是发现自身不足的绝佳机会。成功者往往把失败与错误当做人生的另一种财富。美国的大发明家爱迪生曾说：“失败了一千次并不可怕，最起码我知道这一千次的努力都是不可行的，于是我就会作出第一千零一次努力……”许多人遇到错误与失败，总是一味地逃避，不愿看到自己身上有伤口，失去了极早清理的机会，最后终为伤口所累而追悔莫及。

在现场直播过程中，主持人遇到的最大困难是很多无法预料的事情发生。因此，就会出现各种束手无策的情况，那种尴尬、无奈真是令主持人难堪。

有一年，主持人倪萍专门为几对金婚的老年朋友举办一期《综艺大观》，他们都是我国各行各业卓有成就的科学家。其中有一位是我国第一代气象专家，她曾多次受到毛主席、周总理的亲切接见。

在直播现场，当倪萍把话筒递给这位老科学家时，她顺势就接了过去。对于直播中的主持人来说，如果把话筒交给采访对象，就意味着失职，因为你手中没有了话筒，现场的局面你就无法掌控了。更严重的是，对方如果说了不应该说的话，你就更被动！但在那时倪萍根本无法把话筒再要回来。

“我首先感谢今天能来到你们中央气象台！”这位老专家第一句话就说错了。全场观众大笑。倪萍伸出手去，想把话筒接回来，老专家躲开了。后来倪萍又两次伸出手去，但老专家还是没将话筒还给她。舞台上出现了倪萍和老专家来回夺话筒的情况。台下的导演急得直打手势，倪萍更是浑身出汗。

直播结束后，不少观众来信批评倪萍：“不应该和老科学家抢话筒，要懂得尊重别人……”倪萍认真地检讨了自己，她知道这是她作为节目主持人的失职。面对上亿观众，她绝对不应该抢话筒，更不应该随便打断别人的讲话，更何况是年轻人对长者。但观众们又何尝知道，直播节目的时间一分一秒都是经过事先周密安排的。如果这位长者占了太长的时间，后面的节目就没法连接了。

问题发生后，倪萍没有刻意去推脱责任，反而主动承担了这次失误的责任。接着，她仔细回忆了当时的情景，试图从中找到失败的原因。人不怕犯错误，就怕接连犯相同的错误。她经过反复的思考和总结，得出了这样的体会：如果自己在直播前和这位长者多交流交流，了解她的个性，掌握她的说话方式，那天就不会出现这类尴尬的场面。

社会文明程度越来越高，人们对生活质量的要求也就越来越高，观众对主持人的要求和批评也随之增多，倪萍对此都能一一正确地对待。她知道，只有接受批评、承担责任，然后再丰富自己、勇于突破，她的艺术生命才会越来越长。相反，害怕批评，裹足不前，那么作为主持人，在失去观众的同时，最终也失去了自己。通过这次对“抢话筒事件”的总结，倪萍逐渐养成一种习惯，无论是谁做嘉宾，只要在她的节目中出现，她都会提前到他们的住处进行采访，了解一些情况，体验对方那一份感情。在以后的主持生涯中，类似的情况再也没有发生。

在现实生活中，一个人不可能永不犯错误、不遇到各种失败，如果你真的错了，那就要以高昂的斗志挑战失败，把失败当做磨炼意志、增长才干的好机会。只有大胆地接受现实，才可能坦诚地分析、探究失败的根源，重新赢得获取成功的机会。倪萍当时如果只是一味地推托责任，没有勇气挑战失败，不主动地从主观上找出问题的根源，那她就不会从“抢话筒事件”中获得启示，下次碰到类似的问题同样还会手足无措，久而久之就会失去观众的信任与认可，也不可能失败中增长才干、逐渐走向成熟并获得今天的成就。

想要获得成功，女人应该具有很强的柔韧性，面对失败不要逃避责任，而是吸取教训，为下一次的 success 做准备！

放手不幸，寻找真爱

听过无数“不幸”的故事。最常见的模式就是，当事人穿着“受害者”的外衣，充满无助地讲述自己的“不幸”。不久，我们就会被带入当时的环境和语言所营造的“悲伤场”，发出“真可怜”的感叹。

也许有些不幸，的确让人为之扼腕叹息，义愤填膺。但是，大多时候，当我们脱离了当事人营造的“悲伤场”，马上会发现，那些所谓的“不幸”背后，完全是一种夸张，是他们费尽心机为自己挖下的自怜陷阱。

一个女孩儿失恋了，与之相恋了 4 年多的男友忽然提出与她分手，她想起他的种种海誓山盟，他说要爱自己一辈子，陪自己一辈子……她想起他对自己说的甜言蜜语：“宝贝，你是我的最爱，我愿意为你付出一切……”可这一切，不过才经历了 4 年的时间，怎么一夜间就灰飞烟灭了呢？

她每天以泪洗面，她想求他不要离开自己，她给他打电话，不接，发信息，不回，后来他干脆换了号码。她发疯似地四处找他，才发现他已经辞职，搬了家，而他的朋友也都不知他的去向。

她不甘心，不甘心就这样失去他，她无心工作，干脆辞了职，放任自己在漫无边际的痛苦里游荡。终于有一天，她的一个朋友说她曾在一家餐厅里见到他和一个女孩儿在一起，很亲密的样子。她的眼泪汹涌而出，好久才恨恨地说：“我要找到他，我要报复他。”她开始抽烟，喝酒，乱交男友，可是她没有因此而获取快乐，相反却陷入了愈来愈深的痛苦之中。

这个女孩儿因为不懂放手，所以将自己推入了痛苦的深渊。爱无对错，别苦苦纠缠你的得失，他爱你时出自本意，他同样也有投入和付出，离开时也并非他的故意变心，只是无法将心生的厌倦伪装成欣喜。若强迫一个不再爱你的人留在身边，比失去他更为悲哀！

如果你不爱一个人，请放手，好让别人有机会爱他；如果你爱的人放弃了你，请放开自己，好让自己有机会去爱别人。

分开的时候，认真地反问自己：是否还爱他？若已不爱，不要为可怜的自尊而不肯离开；如果还是那样深爱，爱不是占有，爱他就给他幸福，放爱一条生路。

当你爱的他选择转身离去，请你也学着转身，把悲伤留到背后，让时间慢慢地淹没、慢慢地分解悲伤，直到你能开始新的生活。

痛苦源自执著，因为执著与画地为牢只有一步之隔。其实，不仅仅是爱情，很多痛苦，并不是源自不幸本身，而是我们自己过于执著了。

一个小男孩儿不小心把手放在茶几上的花樽里。花樽是上窄下阔的一款，所以，他的手伸了进去，但抽不出来。母亲用了很多方法都拉不出他的手来，后来母亲没办法就狠心地把这个很名贵的花樽给砸破了，砸破了才发现原来孩子的手之所以抽不出来，并不是因为瓶口太窄，而是因为他的手里握着一枚硬币不肯松开。

在生活中有很多时候，我们不是也像小男孩一样吗？过于执著于自己想要的东西，结果给自己造成更大的损失。其实有很多时候，只要我们舍得放手，很多问题就可以迎刃而解。

佛说，执著是苦，有时候放手反倒成全了美丽。

来自美洲的格林夫妇带着两个儿子在意大利旅游，不幸遭劫匪袭击。7岁的长子尼古拉死于劫匪的枪下，当医生宣布孩子死亡的半小时内，格林先生决定将儿子的器官捐出。尼古拉的脏器分别移植给了亟须救治的6个意大利人：一个患先天性心脏畸形的14岁孩子，拥有了他的心脏；一个19岁的生命垂危的少女，获得了尼古拉的肝；一对肾分别使两个患先天性肾功能不全的孩子有了活下去的希望；两个意大利人借助尼古拉的眼角膜得以重见光明。就连尼古拉的胰腺，也被提取出来，用于治疗糖尿病……

格林先生说：“我不恨这个国家，不恨意大利人。我只是希望凶手知道他们做了些什么。”他的嘴角虽然掩饰不住悲伤，但是他的面容是坚定而安详的。

当不幸降临，你抓住它不放，它将把你摧残得支离破碎，心神俱疲。但是，你也可以放手，任它摔落在地，不伤你丝毫。抓住还是放手，全在你的选择。

地狱的背面是天堂

成就事业的过程有如行船，有顺风顺水的时候，自然也有逆风大浪的时候。如果一个人成就事业的过程一直顺风顺水，那该有多好啊！这种可能性不是没有，但你却未必有这么好的运气。那么，只有将逆风大浪变为顺风顺水，才不至于使自己的事业半途夭折。而要达到这一点，就要看掌舵的船夫是否高明了。在航行中，只有那些高明的船夫才能巧妙地利用逆风，将逆风转化为行船的动力。

成就事业的过程也是一样的。如果你能以一种积极的心态去对待你成就事业的过程中可能遇到的“逆风”，并对其加以合理的利用，将被动转化为主动，那么，你就是一位高明的舵手。

能以一种积极的心态去面对成就事业的过程中所遇到的挫折，这是一种本事！

法国的话剧演员波尔赫德，曾风靡四大洲的戏剧舞台达 50 多年。当她 71 岁时在巴黎突然破产，更糟糕的是，她在乘船横渡大西洋时，不小心摔了一跤，腿部严重受伤，引发了静脉炎，必须把腿部切除。医生不敢把这个决定告诉她，怕她受不了这个打击。可是，波尔赫德注视着医生，平静地说：“既然没有别的办法，那就这么办吧。”