

从容自信的女人光彩照人，
落落大方，灿烂的笑里会有
一股凛然高贵的气息，
让人仰慕的同时又
有些敬畏……

修炼
从容自信
的女人

蒋焱兰/胡雪峰 编著
XiuLian
CongRong ZiXin De
NuRen

西苑出版社



江苏工业学院图书馆
藏书章

修炼

蒋焱兰/胡雪峰 编著

从容自爱的女人

西苑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

修炼从容自信的女人 / 蒋焱兰, 胡雪峰编著. — 北京:
西苑出版社, 2006. 8
ISBN 7-80210-104-2

I. 修... II. ①蒋... ②胡... III. 女性 - 修养 -
通俗读物 IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 069004 号

修炼从容自信的女人

编 者 蒋焱兰 胡雪峰

出版发行 西苑出版社

通讯地址 北京市海淀区阜石路 15 号 邮政编码: 100039

电 话: 010-68214971 传 真: 010-68247120

网 址 www.xycbs.com E-mail: aaa@xycbs.com

印 刷 三河国英印务有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 787mm × 1092mm 1/16

字 数 232 千字

印 张 17.25

版 次 2006 年 9 月第 1 版

印 次 2006 年 9 月河北第 1 次印刷

书 号 ISBN 7-80210-104-2/B · 22

定 价 28.80 元

(凡西苑版图书如有缺漏页、残破等质量问题, 本社邮购部负责调换)

版权所有 翻印必究



蒋焱兰◎

毕业于湖南师范大学，文学学士；毕业于中国政法大学，法学学士。策划编著有《修炼静心美丽的女人》、《职场女人花》（合作编著）、《与心情对话》、《与身体对话》（合作编著）、《企业品牌管理法律实务》、《企业合同制作手册》、《麻烦事情的管理实例与技巧》等书。我的所有心思都在书里面，喜欢与书相关的一切：读书、策划、编辑、文字……



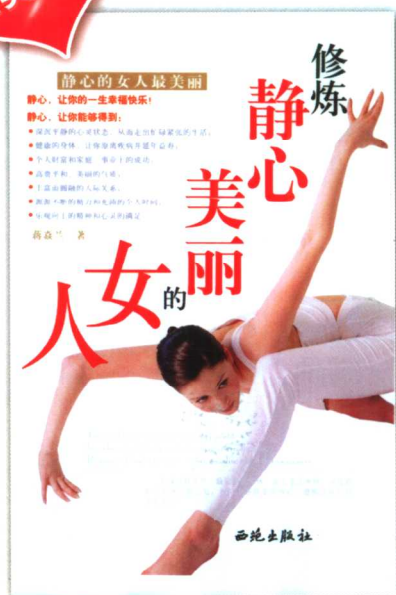
胡雪峰◎

毕业于湖南理工大学英语系，文学学士。现在湖南省湘阴县第一中学任教英语。喜欢文学尤爱英美文学，更热爱教师职业。

责任编辑：刘兴厚

封面设计：大盟文化

同类推荐





前言

从容自信的女人最美丽

一个人对昨天的日子要感到快乐而对明天要充满信心！

——威廉·华兹华斯

A man, he seems of cheerful yesterday and confident tomorrow.

—Willian Wordsworth

从容自信的女人永远乐观开朗。

从容自信的女人豁达大度挥洒自如。

从容自信的女人，身上焕发出蓬勃的生机，散发出向上的力量，饱满的激情。

在这儿我想给大家讲一个真实的故事：

在我老家的小县城里，有一个只能坐在轮椅上生活的女人。生下来8个月，她便被病魔夺去了健康的躯体，下肢全瘫，右手肌肉严重萎缩，仅左手能稍作活动。可是18岁开始独闯世界，她靠着摆五分钱一本的小人书地摊，到拥有了一家大书店经营了10年有了一些积蓄，30



岁时办起了我们县城里第一家私人幼儿园——友谊艺术幼儿园，如今已形成一园两部、400多入园幼儿的规模了。1996年她又创办了县里、市里第一家特殊教育学校——湘阴县特殊教育学校。4年下来，使近百名残疾、弱智少儿入学，如今仍有53名在校学生；1998年又创办了集小学、初中、高中于一体的以她名字命名的实验学校，这也是我们县城里第一家民办学校，学校如今已达到了25个教学班、900余名学生的规模。很多人慕名而来。她还是人大代表。她漂亮吗，一点也不，她被无情的病缠得柔弱瘦小，可是谁见到她都会被她浑身透出的从容自信所震撼。她的名字叫杨慧丽，她办的这所学校叫慧丽实验学校！

美国心理学家弗洛姆《爱的艺术》中这段话写得多好啊：

她不一定漂亮，但一定有在众人中被你一眼认出的气质。她自给自足，放纵自己尽情地享受生命的乐趣，又清醒地保持灵魂的明净。她会为一瓣花而心醉，像一棵树感受清风，树叶摇曳着一声叹息，在简单中蕴藏着最深的宇宙。她看到了生命背后的黑暗，深知阳光与夜的交替，死亡如影随形，但永不绝望。她本能地拒绝贪婪，她的心像埋藏了千年的莲子，历尽沧海桑田，洞彻世事烟云，依然会鲜活地从沙土里开出花来。笑声和细语如冬日暖阳，化解心中坚硬的块垒。

确实，在这个处处充满竞争的社会，那种自怨自艾、柔弱无力的女人已日渐失去市场。女人充满自信，学会自我拯救和自我完善永远是最重要的！

从容自信会使女人在为人处世上从容、大度，不陷入世俗的漩涡



中。从容自信的女人，聪明灵慧、出类拔萃，既不会盲目自卑，更不会盲目自大。

从容自信的女人光彩照人，落落大方，灿烂的笑里会有一股凛然高贵的气息，让人仰慕的同时又增添些敬畏。

从容自信的女人就像一缕春风，给别人带来轻松愉悦。她们身上有一种无形的光芒，吸引着你走向她。她工作细心，踏实，成绩卓越。善于把握异性的心理，能和他们友好地相处。生活中，她知道怎样宠爱自己。锻炼身体，做做美容。她自信、她快乐。

胸有成竹的镇静，虚怀若谷的坦荡，游刃有余的从容，处乱不惊的大气，健康的身体，不老的容颜，让她神采奕奕，魅力无穷。从容自信的女人是美丽的：明亮的眼神，自信中的妩媚，从容不迫的谈笑，深透骨子的优雅。

这本书结合了我和朋友们的成长经历、爱情经历、生活经历，这些平凡但切身真实的体验如果能给读者朋友一些启示，就是作者最大的欣慰！

编写本书，我无意让普天下的女人成为吴仪、撒切尔；成为赫本、巩俐、宋祖英；成为冰心、张爱玲、萨福，然而我愿意普天下的女人都不会因为路径太多诱惑太多而生迷茫，我希望她们也和我自己一样能做自己喜欢做的事情，而不会在各种路上徘徊一阵子，到头来都没有成就感时才猛然醒悟，早早地、好好地干一件事情——一件自己喜欢做的事情该是多么的好！我也愿意普天下的女人成为妈妈心中的好女儿、情人眼中的好情人，或是婆婆眼中的好儿媳、丈夫眼中的好妻子、孩子眼中

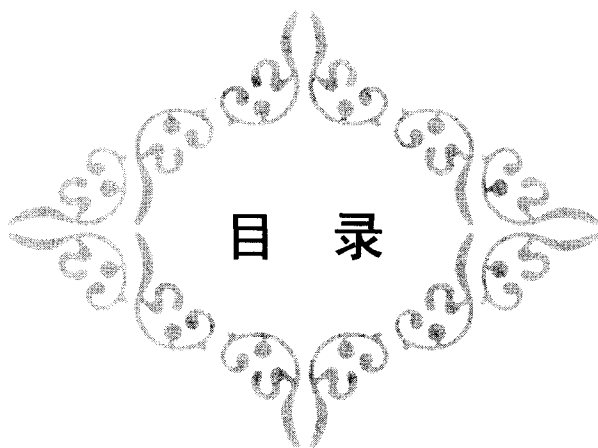


的好妈妈，我不愿意看到她们在事业与家庭难以平衡的矛盾中丧失自我，烦躁不安，我更愿意看到普天下的女人都能从从容容过着自在潇洒的日子！看到她们在这样的日子里看星星、看月亮，安静地读书、轻松地工作、温馨幸福地生活！

愿普天下的女人都拥有潇洒温婉的自信和淡定从容的优雅！

编者

2006 年 4 月



目 录

第一部分

从容自信的力量

001	从容自信，人生不能不有的一种精神
006	从容自信，做自在的自我
009	女性与成功
012	女人的力量是伟大的
015	没有从容自信，看不到未来
018	告诉自己：我永远是最棒的
020	我能行，因为我相信我能行
023	从容自信：平衡工作与生活的黄金法则
026	开拓生命的宽度
029	自信的人勇于改变自己
032	自信的人能大胆表现自我
034	从容自信方能成功
036	从容自信的魅力
038	从容自信之美



第二部分

女人为什么要从容自信

043	从容的女人最美丽
045	从容自信不畏老
048	从容自信就快乐
051	从容自信的女人永远爱自己
053	从容自信，生命里有平安
056	从容自信，家庭事业双丰收
059	从容自信，是一个人的脊梁
061	从容自信，不再软弱
064	从容自信，赢得朋友
067	自信照亮爱情
069	从容自信，让你感情独立
072	让你的男人永远为你疯狂
075	从容自信，做家中的“太阳”
079	从容自信，做个贤妻换来幸福
082	从容自信，做个好儿媳
085	从容自信，做孩子心目中的快乐妈妈
088	从容自信，财富将陪伴你一生
091	从容自信，成就思想美丽的女人
094	从容自信，做智慧女人
097	从容自信，做个好命女
100	从容自信者永远出色

第三部分

赢得从容与自信

105	你是不是一个自信的人
108	和谐完美的生活理念



110	只要你想，就能飞起来
113	种下成功欲望
116	给自己一个目标
120	直面自己
123	充分挖掘你的潜能
127	每天让自己进步一点点
130	抓住要点，做专心女人
133	让自己处于竞技状态
137	选择自己的命运
140	赢得自信：克服自卑
143	遭遇失败的时候
146	彩虹总在风雨后
149	机会是自己创造的
152	即使缺陷，也不带走自信
155	艰难困苦出能人
159	拥有“宠爱自己”增值计划
163	自信秘钥：挑战的魔力
167	走出舒服区
170	人脉关系助你自信快乐
174	拥有自己的数据库
177	走好自己的路
180	自信元素一：健康
183	自信元素二：充满信心的声音
186	自信元素三：塑造形体美
189	自信元素四：永葆洁净仪容
192	自信元素五：保持独立



196	跟自己做朋友
199	从容贴身符一：宽容
202	从容贴身符二：随性随遇随缘
205	从容贴身符三：韧性
208	从容贴身符四：朴素自然
210	从容贴身符五：懂得放弃
213	从容贴身符六：拒绝完美
216	向猫学从容
218	从从容容过好每一天
222	敲响幸运之门
226	寻思寻思职业规划
229	自信工作维生素一：打造完美的专业素养
232	自信工作维生素二：120%的敬业心和热情
234	自信工作维生素三：终身学习
237	不要让时间悄悄逃走
239	铸造自己
242	借外力出位
245	摆脱工作中的困扰
248	提升抗挫力
251	退一步的智慧
254	执著才能成功
357	自信工作：工作着并快乐着
260	跳出“与别人比较”的模式
263	为内涵充电
265	创造魅力，相当 EASY
268	主要参考书目

第一部分 从容自信的
力量





从容自信， 人生不能不有的一种精神

你并不掌管整个宇宙，但你得掌管你自己。

——本涅特

You are not in charge of the universe; you are in charge of
yourself. (A. Bennett)

从容自信，是人生不能不有的一种精神。不管做什么事，没有从容自信，是怎么也做不好的。

如果不觉得自己美丽而自惭形秽，她肯定不会有任何成就，她的生活一定是充满了阴郁，没有活力，而没有活力的生活，带给她的容貌定然不会是美丽的，这是最最浅显的道理。

如果不觉得自己聪明，那她也就成不了聪明人，在学习上会感觉很吃力，工作中总只能做别人的附庸或跑腿的，难以有出头之日。

· 从容自信，人生不能不有的一种精神 ·



人生充满生老病死、爱恨别离种种变故，训练自己对逆境的适应力，对人生抱从容自信的态度，自然会变为生命健康、快乐又有魅力的人。从容自信，是人生不能不有的一种精神！

我有一个表姐当时读的高职大专，她一直自卑自己不是名牌大学毕业生。毕业后，她先分配到一国有企业，后又调到行政机关。按说一个高职生能够调到行政机关，应该是件很自豪的事，表姐却不这样看。在大学生相对集中的机关里，学历相对较低的她，很自卑。她一天到晚皱着眉头，言谈举止也非常拘谨，工作上没有起色。这种情况一直持续了很长时间，在我们的鼓励下她通过了许多人都梦寐以求的律师资格考试，可是她说她不是做律师的料，现在依旧还是整天愁眉苦脸，她自己没自信谁也解不了她心头的疙瘩。

从容自信，是人生不能不有的一种精神。我表姐的一个同学就是完全不一样的境遇了。

说起来表姐这个同学还是中专学历，因为家里穷，为了跳出龙门只能在初中毕业就考了中专，连高考都没参加过。毕业后她在一所门楼都没有，只是用铁链子做锁串、用一根木棍做锁栓的破破烂烂的乡村小学当老师，可她整日里跟孩子们在一起快快乐乐，俨然一个孩子王。做了8年耐心出了名的好老师。居然有一天，大家都惊讶地听说她和男朋友（是和她一样中专毕业当了老师的同事）双双考上了北京大学的研究生，又过了几年听说他们在北京定居了。她教过书的那所小学所在的村庄修公路，她还寄了5万元钱回去。

想象一下，她那是靠着一种怎样的自信与毅力吧！

信赖自己吧：相信每一颗心灵都会随着自信的力量而震颤，从从容容在你自己的位置上思考、劳作，而不要躲在角落里，做个愁眉苦脸、哭哭啼啼、自悲自怜的林黛玉似的人儿。在这个处处充满竞争的社会，自怨自艾、柔弱无力的女人已日渐失去市场。

记得在单位召开的学习会上听到这样一个关于鲶鱼法则的古老的传说。

