

女人 生存哲学



这个世界

王彤◎著

把情的故事写给你看

把爱的故事讲给你听

就是想和你一起分享

人生的美丽和感动

就是想让你知道——

沈阳出版社

女人

生存哲学

陈士敏著

《女人》系列丛书

《女人》系列丛书

《女人》系列丛书——陈士敏

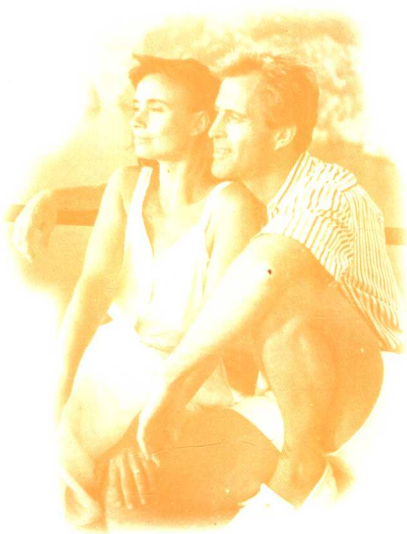
《女人》系列丛书

《女人》系列丛书——

《女人》系列丛书

女人生存哲学

王彤/著



沈阳出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人生存哲学 / 王彤著. - 沈阳: 沈阳出版社, 2002.7

ISBN 7 -5441 -1972 -6

I. 女... II. 王... III. 小品文 - 作品集 - 中国 - 当代
IV. 1267.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 055349 号

沈阳出版社出版发行

(沈阳市沈河区南翰林路 10 号 邮政编码 110011)

中共沈阳市委机关印刷厂印刷

开本: 850 × 1168 1 / 28 字数: 150 千字 印张: 9

印数: 7001 - 10000 册

2002 年 9 月第 1 版

2005 年 10 月第 2 次印刷

责任编辑: 姜 波

封面设计: 陈丽秋 姜 波

责任校对: 高 天

版式设计: 姜 波

责任监印: 姚德军

定价: 15.00 元

(如图书出现印装质量问题请与印厂联系调换)

目 录

女 人 生 存 哲 学

content



爱自己 / 1

把心放下 / 6

别对别人的密码好奇 / 11

得失一念 / 16

对女人的几点忠告 / 21

给男人点儿面子 / 26

给你一个暗示 / 31

好女孩儿与敢闯的女孩儿 / 36

好性情——独一无二的新鲜和芬芳 / 41

换挡时刻 / 46

婚姻的距离 / 50

婚姻中的淡水流年 / 54



女 人 生 存 哲 学 目 录
content

寂寞如麻与独自生活/59

家的味道/64

嫁给“坚定的锡兵”/69

境由心造/75

快乐一心境一根/81

快要结婚……/85

乐在工作,真的可以/93

埋伏爱情/97

卖给和尚的木梳/108

满意你自己/113

没有人在原处等你/115

玫瑰、白菜各有所爱/120

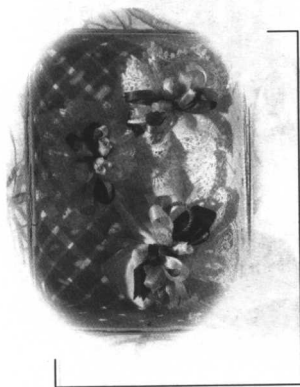
美丽、智慧与男人/125



目 录

女 人 生 存 哲 学

content



美丽的战争 / 130

哪儿来的快乐 / 134

男人就像书 / 139

你也很重要 / 144

你有一个隐形护身符 / 149

女人有泪莫轻弹 / 156

女人的小气 / 162

女人的选择 / 167

女人也要撑起一角天空 / 173

怕,不是办法 / 179

让生活充满热心 / 183

如果你想做成功人士的妻子 / 188

如果你想做男人的“雕刻家”…… / 193

是谁偷走时间? / 198



女人生存哲学

目录

content

送别人一座天堂/204

他的钱,还是你的钱?/208

淘汰你自己/216

做情人,痛并快乐吗?/222

为成就而放弃/229

为了幸福,我们去寻找困难/235

学会认输与勿忘耻辱/239

要充满激情/244

在婚姻的衣服上打个补丁/248

拯救自己/253

知你心,知他心/262

只要你心存希望/268

只要我们勤奋/273

做“味道”女人/278



这可以让我们的生命更为丰满更为健康，也可以让我们的灵魂更为自由更为强壮；可以让我们在无房可居的时候，亲手去砌砖叠瓦，建造出我们自己的宫殿，成为自己的精神家园。

学会爱自己，才会真正懂得爱这个世界。



爱自己

爱自己

你，是单身，还是恋爱？是结婚了，还是离婚了？不管怎样，都是你自己的选择吗？或者问你，对自己是否满意？如果你觉得还算过得去，通常，这说明你还是有能力爱自己的。

你爱自己吗？爱自己学过的所有知识，爱自己的青春和年纪，爱自己每天经过的小路，甚至爱自己年少轻狂的骄傲和目空一切，爱自己的对，也爱自己的错……你是否肯全然地接纳你自己，你从心里觉得自己还不赖，至少愿意对自己所有的行为负责。

如果这样，那么你的人生在许多伟大理想与美梦之外，

最起码有了一个小小的目标——珍爱你自己。惟有懂得爱自己的人，才可能对生活充满了爱，对自己和生活都充满了热爱的人，应该就可以是个可爱的人了吧。

曾经读过一篇叫《绿墨水》的小说，讲一位父亲为使绝望的女儿有勇气面对生活，便借她同班男生的名义给她写匿名求爱信的故事。

感动的时候，突然想到，人是多么脆弱，似乎总是需要通过别人的语言和感情才能肯定自己热爱自己。如果有一天这世界上没有一个人去关怀你、爱护你、倾听你、鼓励你，那又该如何是好呢？

后来，听说了一个老音乐家的逸事，让人很有感触。

这位老人，在文革中被下放到农村。他所从事的喂牲口工作，与他所热爱的音乐相距甚远。可是他仍然为牲口铡了整整七年的草。等他平反回来，人们惊奇地发现他并没有憔悴衰老。

他笑着说：“怎么会老呢？每天我都是用4/4拍的节奏铡草的。”

这是一个值得去爱的老人，他懂得怎样拯救自己和爱自己。

一位年轻人悲伤地跟一位老师诉说：“我简直是一无所



有——相貌平平，体质单薄，大学没考上，也没有一技之长，父母只是普通的农民，一点儿‘家庭背景’也没有，找工作简直比登天还难……”

老师耐心地听完他垂头丧气的叙述，平静地说：“我给你介绍几个人，你去见见他们，回来再说。”

于是，他见到了这样几个人——

一个终生坐在轮椅上的青年，靠顽强拼搏，成了残疾人运动会的冠军；

一个连小学都没念完的农民，出了七部书，有两部获得国家级奖励；

一个十次下岗，至今仍每天哼着歌在劳务市场寻找机遇的青年；

一个外出打工的农村姑娘，因偶然得到一个信息，酝酿出一个大胆的设想，自己富了，还让自己的村子成为远近闻名的富村……

回到老师那里，年轻人激动地对老师说：“老师，比起我所见到的几位青年，我有那么多的优势，而他们每一个人都是那样爱自己，爱自己的一点一滴，我没有理由埋怨，我也应该爱自己，爱自己的人生。我知道该怎么去做了。”

后来，他真的满怀信心地投入到生活中去了，靠着他的



爱自己

热情、勤奋、执著，做出了许多令人惊讶不已的成绩。

如此，我们为什么不学会爱自己呢？

学会爱自己，不是让我们自我姑息，自我放纵，而是要我们学会勤于律己和矫正自己。这一生大多时候没有人督促我们，指导我们，告诫我们，叮咛我们，即使是最亲爱的父母和最真诚的朋友也不会永远伴随我们。我们拥有的关怀和爱抚都有随时失去的可能。

这时候，我们必须学会为自己修枝打杈，施水培肥，使自己不会沉沦为一棵枯荣随风的草，而成长为一株笔直葱茏的树。

我们应该学会爱自己。

不是让我们虐待自己和苛求自己，而是让我们在最痛楚无助和最孤立无援的时候，在必须独自穿行黑洞洞的雨夜没有星光也没有月华的时候，在我们独立支撑着人生的苦难没有一个人能为我们分担的时候——

我们要学会在这样的时候送自己一枝芬芳的鲜花，自己给自己画一道碧蓝的海岸，自己给自己一个明媚的笑容。然后，怀着美好的预感和吉祥的愿望活下去，坚韧地走过一个又一个清丽如洗的早晨。

我们应该学会爱自己。



NÜRENSHENG CUNZHE XUE

这不是一种羞耻，而是一种光荣。因为这并非出于一种夜郎自大的虚荣和狭隘，而是源于对生命本身的崇尚和珍重。

这可以让我们的生命更为丰满更为健康，也可以让我们的灵魂更为自由更为强壮；可以让我们在无房可居的时候，亲手去砌砖叠瓦，建造出我们自己的宫殿，成为自己的精神家园。

学会爱自己，才会真正懂得爱这个世界。



5

爱自己



有的人之所以感到生活得很累，无精打采，未老先衰，就因为习惯于将一些事情吊在心里放不下来，结果在心里刻上一条又一条“皱纹”，把“心”折腾得劳而又老。

把心放下



我们常说一个人要拿得起，放得下。而在付诸行动时，“拿得起”容易，“放得下”却难。

唐代文学家柳宗元曾经讲过一个故事。

有一种善于背负东西的小虫，行走时遇见东西就拾起来放在自己的背上，然后一路高昂着头往前走。它的背很涩，堆放在上面的东西因此掉不下来。背上的东西越来越多，越来越重，终于使它累倒在地，再也爬不起来了。

在现实生活中，“放不下”的事情也实在太多。

孩子要升学，为人父母的心放不下，上哪一所学校更好，读什么专业更合适，孩子一辈子的事要人怎么能把心放下；

丈夫升了职或者发了财，妻子在高兴之余也会忐忑不

安，为什么呢？怕男人有钱变坏呗，找个比自己年轻漂亮的，这事难道还少吗？

遇到挫折、失落或者因说错话、做错事受到上级和同事指责，以及好心被人误解受到委屈，于是心里总有个结，解不开，放不下……

总之，女人就是这也放不下，那也放不下，想这想那，愁这愁那，心事不断，愁肠百结。

殊不知，长此以往势必产生心理疲劳，甚至会发展为心理障碍呢。

英国科学家贝佛里奇指出：“疲劳过度的人是在追逐死亡。”

我国唐代著名医药家、养生学家孙思邈，享年 102 岁。他在论述养生良方时说：“养生之道，常欲小劳，但莫大疲……莫忧思，莫大怒，莫悲愁，莫大惧……勿把忿恨耿耿于怀。”

他指出这些心理负担都有损于健康和寿命。

事实也是这样，有的人之所以感到生活得很累，无精打采，未老先衰，就因为习惯于将一些事情吊在心里放不下来，结果在心里刻上一条又一条“皱纹”，把“心”折腾得劳而又老。

其实要想真正把心放下也不外乎要从下面这几个方面着手：



其一，财能否放得下。

曾听一个朋友讲，一位旅客去三峡旅游，站在船尾观赏两岸景色时，一不小心将手提包掉落在江中，包中有不少钞票，当即不假思索地跃身投水捞包，虽然包抓到了手里，可人却再也没有上来。

李白在《将进酒》诗中有一句：“天生我材必有用，千金散尽还复来。”要是这位旅客把千金放下，留得青山在，怎怕没柴烧？如此断送卿卿性命，值还是不值呢？

其二，情能否放得下。

人世间最说不清道不明的就是一个情字。凡是陷入感情纠葛的人，往往会理智失控，剪不断，理还乱。不过，若是能理智地将其放下，或许又会有另一番景象。

居里夫人年轻的时候，曾与一个乡绅的儿子相爱，但却遭到男孩儿父母的坚决反对。虽然两位老人知道玛利亚生性聪明，品德端正，但是一个穷人家的女子怎么能与他们乡绅家庭的钱财和身份匹配呢？男子在父母的阻挠下，屈从了他们的意志。

失恋的痛苦折磨着玛利亚，她也产生过“向尘世告别”的念头。但经过痛苦挣扎后的玛利亚明白，她除了个人的情感之外，她还爱科学和自己的亲人们。于是，她终于砍断了



情感的绳索，去巴黎求学。

如果，没有这次放情，也许世界上永远都不会有这位伟大的科学家。

其三，名能否放得下。

据专家分析，高智商、思维型的人，患心理障碍的比率相对较高。其主要原因在于他们一般都喜欢争强好胜，对名看得较重，有的甚至爱“名”如命，累得死去活来。

像我们都熟悉的范进中举的故事。范进一心想中举出名，可是几次考试都名落孙山。他饱受各种冷眼和唾骂，连岳父都看不起他。后来好不容易终于中了举，由于狂喜过度，一口痰没上来，倒地一昏，变成了疯子。范进中举的悲剧，不只是他一个人造成的，但倘若他能对功名利禄持一种淡然的心态，也许境况会好许多。

其四，忧愁能否放得下。

现实生活中令人忧愁的事，实在太多了，就像宋朝女词人李清照所说的：“才下眉头，却上心头。”忧愁可说是妨害健康的“常见病，多发病”。

狄更斯说：“苦苦地去做根本就办不到的事情，会带来混乱和苦恼。”

泰戈尔说：“世界上的事情最好是一笑了之，不必用眼

