

知性女人
曼生活
manshenghuo

从这一刻，让生活**曼**起来

马宜轩 著

脱掉高跟鞋

活出女人的精彩

PUT OFF YOUR HIGH-HEELS



图书在版编目(CIP)数据

脱掉高跟鞋 活出女人的精彩/马宜轩著. —成都:
四川文艺出版社, 2010.1
ISBN 978-7-5411-2873-8
(知性女人曼生活)

I. 脱… II. 马… III. 女性—心理保健—通俗读物
IV. R161.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第129471号
著作权合同登记号:图进字21-2009-27号

Tuodiao Gaogengxie Huochu Nüren de Jingcai
脱掉高跟鞋 活出女人的精彩

马宜轩 著

出品人 黄立新
责任编辑 何 炜 (xiexiaoh@hotmai.com)
唐 婧 (stacey2916@hotmail.com)
责任校对 韩 华
责任印制 喻 辉
封面设计 任 熙
版式设计 史小燕 张 妮

出版发行  四川出版集团  四川文艺出版社
社 址 成都市槐树街2号
网 址 www.scwys.com
电 话 028-86259285 (发行部) 028-86259303 (编辑部)
传 真 028-86259306

读者服务 028-86259293
邮购地址 成都槐树街2号四川文艺出版社邮购部 610031

印 刷 四川联翔印务有限公司
开 本 787mm×1092mm 1/32
印 张 5.5
字 数 110千
版 次 2010年1月第一版
印 次 2010年1月第一次印刷
书 号 ISBN 978-7-5411-2873-8
定 价 20.00元

知性女人
爱生活
mianshenghuo

脱掉高跟鞋

活出女人的精彩

PUT OFF YOUR HIGH-HEELS

马宜轩 著

这——就是你吗？

你常常在卖场的试衣间穿上当季的新装，却无法欣赏镜子里的自己，而是偷偷地将自己穿上新衣的效果和时尚杂志上的模特儿作比较，越看越不满意；你对于自己的职业摇摆不定，一直怀疑自己和同事之间的能力差距，担心现在的工作会让你永无出头之日，你又缺少足够的信心与勇气换一份新的工作，只好每天强打精神敷衍度日，但心里充满绝望。

你总是羡慕别人的生活，抱怨自己为什么把生活处理的一团糟，工作和家务占用了你所有的时间，房贷、家用、卡债让你疲于应付，看到身边的同伴一个个都过得光鲜亮丽，你对自己的生活却丧失了热情……

你也无法掌控自己的感情，你努力做到百分之百的优秀，却就是没有好男人爱自己，自己的老公永远比别人的差那么一点点；而且，他总是在你心烦意乱的时候惹你生气，吵架斗气是你们之间常有的事情，可是，好面子的你们在外人面前偏要一直要保持恩爱……

这就是你吗？

你想把一切都处理得很好，但是生活总是一直打击你，让你感觉自己处处不如人，陷入自卑的泥沼。你不过是一直渴望改变自己，让自己更完美，成为情感丰富、生活满足、通情达理、多才多艺、事业成功、经济稳定的女性，你拼尽了全力，却发现自己离这个目标越来越远。

生活并没有你想象的那么不堪，你不过是把自己和周围的人作了一连串的比较，然后认定自己总是最差的那一位。和别人比较，对你而言，就好比把人生的一切标准放在别人手中，于是把你的命运也由别人来掌控，你就再也做不回快乐真实的自己。

完美的定义，是禁锢在每个女人头上的一顶紧箍咒，它让我们失去了肯定自我的信心和追求自我的自由。从现在开始，你应该站起来，找回勇气与力量挣脱关于完美的束缚。



① 哪一个才是真实的你？

没有一模一样的精彩……………8

你可以和她们不一样……………17

② 接受人生的不完美

大自然塑造了你，然后把模子打碎了！……………28

是什么让你对完美恋恋不舍……………33

当你一思考，上帝就发笑？……………38

③ 你已经做得够好了！

不用，就生锈！……………50

是谁对你不满……………63

讨好别人不如“讨好”自己……………76



Contents | 目录

④ 做真实的爱人

完美情人的浪漫谎言·····86

任何的波澜都是——常态! ·····95

人人心中都有一个美女·····99

⑤ 战胜外表的困扰

美女，都是时光雕刻成的! ·····116

长得有创意，活得有勇气! ·····125

⑥ 塑造满意的自己

不再羡慕别人·····134

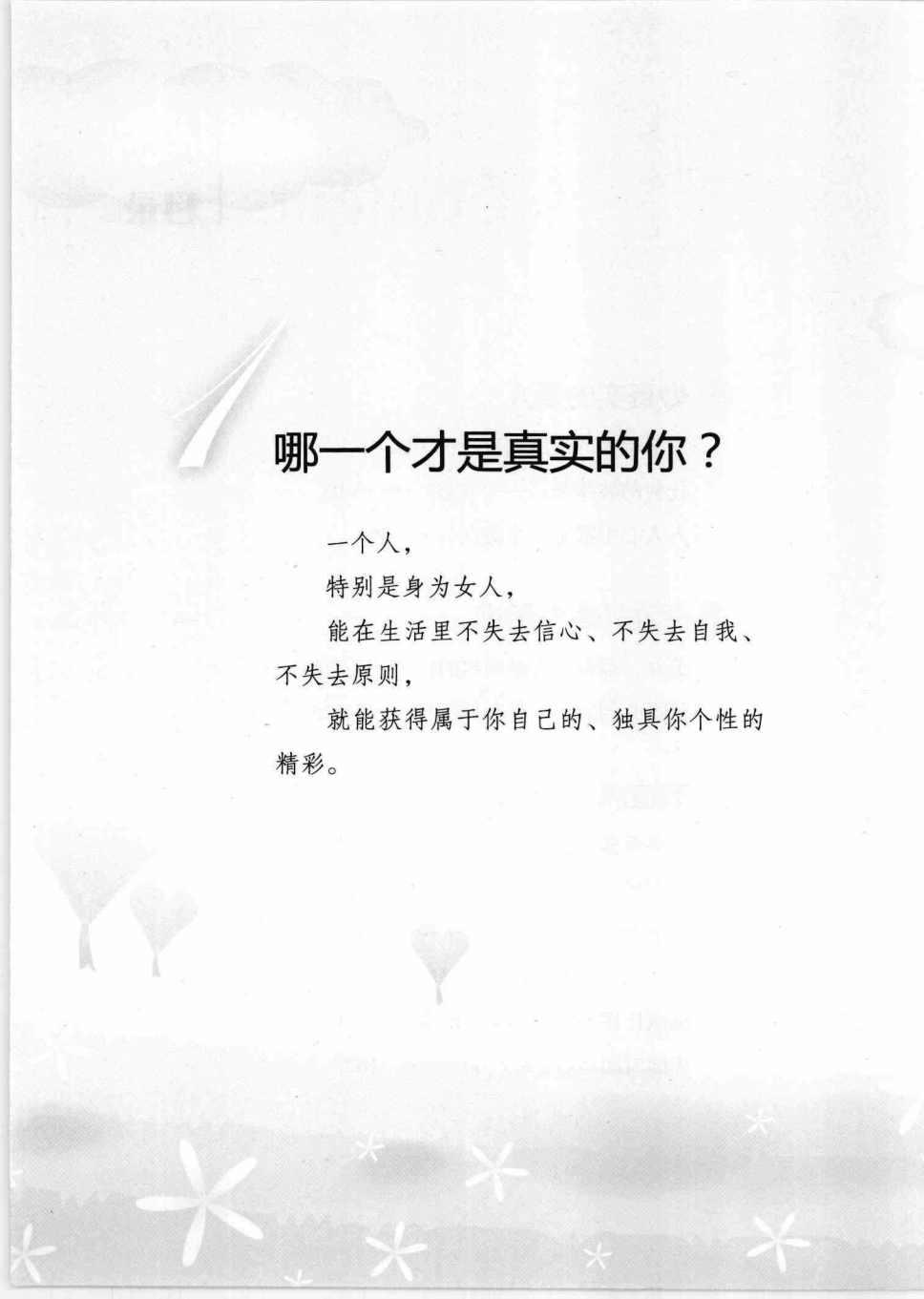
你到底需要什么? ·····140

做个事业如意的好命女·····145

迂回与等待都是为了更好的自己·····152

真诚让你如闪闪发亮的珍珠·····158

你随时随地可以Happy! ·····162



哪一个才是真实的你？

一个人，
特别是身为女人，
能在生活里不失去信心、不失去自我、
不失去原则，
就能获得属于你自己的、独具你个性的
精彩。





没有一模一样的精彩

这世上没有公认的完美，
女人和女人之间，各有各的精彩。

每个人的心里都会有另一个自己，是你渴望成为的那个完美的自己。但是，若把所有关于完美的定义收集起来，你就会发现，原来每个女人心中关于完美的定义都是不一样的。关于完美，自古以来就没有一个统一的标准，任何女人都可以有自己不一样的精彩和美丽。

◆博爱如你，带来善良之美

女人的博爱显示心胸的深度和宽度。

特里萨修女是博爱女子的典型，她并没有倾国倾城的容貌，却感动了世界。在二十世纪四十年代，她来到贫穷的印度，发自内心地为那些赤身露体、虚弱地死在街边的穷人哭泣，替那些挣扎在生死边缘的穷人驱赶身上的老鼠和蚊虫，为他们擦洗身体——那些穷人们已经没有力气去做这一切了，她要让他们可以保留一点尊严地离开。她默默地替那些已经死去的人们祈祷，并亲手将他们安葬。

特里萨修女把自己所有的爱与精力都奉献给印度的贫苦民众，她让一个不信天主教的国家，永远记住了这位天主教的修女。在她与世长辞的时候，整个印度的国民都来追悼这位来自异国的女子，并为她举行了国葬。

哪一个才是真实的你？



为了感激她无与伦比的博爱精神，人们用“加尔各答的天使”来称呼特里萨修女。博爱的女子定会是善良的，并能将自己善良的心意传递给身边的人，她带给世人的是关于爱与温暖的记忆。

许多人都有这样的经历，用“爱”来关怀我们的人，总是能博得我们的好感，这样的好感能让我们感受她的善良之美。这种美，和她的容貌、穿着、声音等等毫无关系。博爱的人总是心境平静，举止优雅，因为在她的心里，连世界都可以装下，还有什么无法接纳？特里萨修女因她的博爱得到了世界的肯定，而世界并没有苛刻到要她十全十美。而你只要努力一点点，就可以拥有这样的善良之美。

现在不管哪个领域的明星都非常热心慈善事业，性感的林志玲、酷毙的周杰伦，都与慈善结下了不解之缘。越来越多的明星们都明白，能用自己的感召力帮助别人，是一件非常美好的事情。别人得到了帮助，而助人者也能从中得到快乐——赠人玫瑰手有余香，这种快乐会让人神清气爽、熠熠生辉。

爱是一种情感，不是欲望；爱是一种付出，不是索取。当然，并不是每个人都能有机会成为“特里萨修女式”的博爱典型，但你对他人一个关爱的眼神、一个举手

之劳的帮助，都可以让你拥有优雅的“善良之美”。

◆聪慧如你，带来睿智之美

很多时候，我们都不太愿意去承认，但是事实却无可争辩地告诉我们，已经有越来越多内外兼修的女子涌现在身边。这对每个女人来说，是一种压力，也是一种动力，似乎每个女人都已经意识到，智慧也是女人魅力的根源之一。

如果说，过去的女人还习惯在男人面前表现自己的无知，以此来衬托男人的能耐，那么，如今的女人则更习惯于利用自己的智慧，和男人平起平坐地完成工作，甚至还会参与过去只是属于男人的竞争。

当然，女人的智慧还不只这些，她更懂得如何挑选并点化自己的另一半，借以经营自己的幸福。

克林顿在位期间，和妻子希拉里在一次旅行途中，驾驶的车辆发生了故障，幸好他们在附近发现了一家修车厂，而正巧修车厂的老板又是希拉里以前的同学，他热情地接待了这对夫妻，并为他们修好了车。

在离开自己的老同学后，希拉里告诉克林顿，这位老同学曾经追求过自己。克林顿很不屑地说：“还好你是嫁



给了我而不是他，要不然，你现在就只是一个修车厂的老板娘，而不是总统夫人。”

而希拉里亦毫不留情地回应：“如果我嫁给他，他现在就是美国总统。”

看着希拉里在政界越来越活跃的身影，和她所表现出来的灵敏与聪慧，甚至强硬，没有人会认为那只是她的一句负气话。过去的她是丈夫背后的女人，滴水不漏地处理自己的“家庭矛盾”，如今的她就要自己站出来，试图用自己的智慧去统领一个国家。

这样的女人在曾经背叛过她的丈夫的眼里，是一位充满智慧的女人，克林顿由衷地赞赏希拉里是一位“心智合一”的完美女人。

这样聪慧的女人，没有在丈夫“危难”之际，只顾抒发自己的悲愤，将自己置于“怨妇”的角色上，而是用聪慧的一切素质——冷静、大度，审时度势地和丈夫并肩于困难面前；这样聪慧的女人，在丈夫黯然搬出白宫时，却意气风发地成为美国历史上第一位宣誓就任参议员的第一夫人。

这个活跃在世界政坛上的奇女子，用自己的聪慧赢得了丈夫对自己的赞赏，也赢得了世界赞许的目光。所以，她可以站在世界的高度上高呼：“我来了，为胜利而来！”



虽然很多女人没有希拉里一样的光芒，但是，她们同样在自己的领域里发光发热，用聪慧与独立赢得周遭人们的尊重。

聪慧的女人是独立的，因为她们懂得如何用最好的方式对待自己，懂得如何让自己处在最好的状态去取得最好的效果。聪慧的女人打造了自身优美的睿智，这样的你，可以在浮华社会里找到一份属于自己的从容世界，能跟任何人抗衡。相信自己，善待自己，让自己的生活精彩纷呈。每天打扮得优雅从容地出门，让自己展现不同的笑容。你会发现，世界会因为你而变美丽。

◆坚韧如你，带来坚强之美

女人的坚强和男人是不一样的，不是那种强硬如铁的坚毅，更多的是一种以柔克刚、在生活里收放自如的坚韧。

有个名叫馥华的女孩，她写出了很多优美的诗句，但是她头部以下的身体却完全不能动弹，除了听得到一点声音，其他的感官功能都已经丧失。可是，这位动人的女孩一直积极地生活着，用额头点击着摩斯密码，在计算机上写下诗句，借助看得懂自己唇语的妈妈做翻译，和旁人谈

天沟通，任何时候，馥华的脸上都是灿烂的笑容，如阳光一样让人感受到快乐。

有一位制作动画的女孩叫婷如，她在多家网站开设了自己的动画短片专栏，却很少有人知道她是一位颈部以下完全瘫痪的女孩。婷如在瘫痪前最喜欢的运动是跳舞，得过很多舞蹈比赛的奖项，一伙凶残歹徒让她失去了当妈妈和跳舞的权利。短暂绝望过后的婷如，在父亲的帮助下，用嘴叼着笔杆，在特制的键盘上学会用FLASH制作动画，动画成了她表达自己的方式，也让她能够借此养活自己，找回活着的信心。

馥华和婷如都在变幻莫测的生活里，平静地经历了沉浮，始终保持自己的天生本质——坚韧的优雅，收放自如，从容淡定，默默地接受生活的一切赐予，同时用同样的力量回敬生活。

你在生活里遇见了这样的女人，是不是也会频频回头呢？

蔡琴——这个歌坛传奇式的人物，在持续的付出中，经历了与杨德昌的十年无性婚姻，最终得到的是离婚的结局，而离婚后的她又因打击太大，郁郁寡欢，罹患了乳腺癌。生活给她的考验似乎太严苛了点，但我们大家都看到了她的奋起——和她一同崛起的，是她依然温柔坚定的歌

