



女人就要这样活

JIUYAO
 ZHEYANGHUO

neren



聂小丹◎编著

就要

40

这样活

THE YANGLUO

nreren

(鄂)新登字 08 号

图书在版编目(CIP)数据

女人就要这样活/聂小丹编著. —武汉:武汉出版社,
2010.2

ISBN 978-7-5430-4708-2

I. ①女… II. ①聂… III. ①女性-人生哲学-通俗
读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 018670 号

编 著:聂小丹

责任编辑:梁桂莲

封面设计:道一设计

出 版:武汉出版社

社 址:武汉市江汉区新华下路 103 号

邮 编:430015

电 话:(027)85606403 85600625

http://www.whcbs.com E-mail:wuhanpress@126.com

印 刷:小森印刷(北京)有限公司

经 销:新华书店

开 本:787mm×1092mm 1/16

印 张:15.5 字 数:260 千字

版 次:2010 年 2 月第 1 版 2010 年 2 月第 1 次印刷

定 价:28.00 元

版权所有 侵权必究

如有质量问题,由承印厂负责调换。



前言

前言

Preface

都说一人一种活法，但是，怎样活，该如何活得有滋有味，这就得好好琢磨琢磨了。对于女人来说，要活出个性，活出精彩，也不是什么难事。要让自己活得快乐，其实也很简单，只要让自己时刻充满力量。说到“力量”，人们总认为它属于男人，但生活告诉我们，力量不只是骨骼与肌肉，还有一种力量叫“女人”。

有人说女人的力量是迷人的美貌，是魔鬼的身材，是娇媚的泪水，是细微的体贴。有人说软弱是女人的代名词，女人只有依靠男人才能生存。其实，女人与男人一样是一个大写的人，且在某些时候表现出超越男人的坚强与力量。软弱仅是女人的外表，坚贞执著才是女人固有的本质。

狄更斯说：“善良的女性会把生活里的黑暗变成光明。”巴尔扎克说：“一个温柔的女人能唤醒一座麻木不仁的宫殿。”可见女人的力量有多么巨大。这种力量来自善良、纯洁、诚实的品格，蕴藏在无限温柔之中，表现在吃苦耐劳、坚韧不拔、智慧敏锐、战胜命运的行动上。

女人的力量是伟大的。女人通过自己也可以征服世界，凭借特有的个性魅力，在待人接物、为人处世方面影响身边的人，用自身的力量改变时代与生活。女人与男人一样是一个大写的人，甚至表现得比男人更优秀。所以，男人不要低估女人的力量，而女人要学会运用自己的独特力量。

罗曼·罗兰曾用“尘世的天堂”来赞美“贤淑的女人”。雨果向世人夸奖，嫉恶如仇

的女人“抵得上十个男人”。可以说，女人让我们看到了战胜邪恶、改变命运、创造未来的力量。

可是，当我们提及女人的力量时，有的女人却说，那是少数人的行为，对于我们这些平凡的女人而言，不依靠男人将无法生存。

对于这样的女人，我们要告诉她们：如果改变观念，你也能发挥出自己的力量，你也可以是女人花中最漂亮、最坚贞的一朵。

本书将告诉你，发挥女人的力量，就能让自己更快乐，活得更精彩。



第一章 男人靠不住，女人当自强 / 001

不要小看自己的力量，女人可以决定一切 / 002

可以爱男人，但不要一切指望男人 / 005

要获得婚姻的安全感，就得靠自己 / 008

胸大无脑，活在当下会很吃亏 / 012

脱掉“束缚”的袈裟，甩掉“狭隘”的紧身衣 / 015

不为爱情而活，爱情往往更幸福 / 018

为谁而活？废话，当然是自己 / 021

你不是谁的附属品，从来都不是 / 024

第二章 赶紧宣布吧，女人要独立啦 / 029

想长久有饭吃，就不要再吃青春饭了 / 030

三十年后，老太婆的时候谁还为你买单 / 033

依赖男人，他们会从骨子里看不起你 / 036

没有工作做基础，独立就是白日做梦 / 040

我独立，我美丽，我还要过得惬意 / 043

做独立的女人，要走出心灵的寂寞 / 046

第三章 自卑丢一边，重新开始做女人 / 049

美丽自信的女人，不必再讨好男人 / 050

脸上布满乌云，幸运怎会眷顾 / 053

想要获得成功，就要把自信作为资本 / 056

过去是曾经的你，今天才是真正的你 / 059



目

录

Contents

别信那些骗人的鬼话，女人要有自信的主见/062

从别人手里夺过掌握命运的方向盘/065

和滥俗乖女说拜拜，重塑自己的个性/067

不为别人而活，让自信点亮前程/070

第四章 魅力大作战，让女人更有吸引力 / 073

没有丑女人，只有懒女人/074

魅力面前，相貌和年龄都不是问题/077

开什么玩笑，整什么容？根本不需要/080

穿对了，自然比穿贵的还有吸引力/083

要想变得更美，就培养气质吧/086

20岁以后，就别再玩青涩，成熟点才好/089

做精装女人，不做平装版的廉价女子/092

第五章 会说话的女人，才能吐气如兰 / 095

会说话，就会惹人喜爱/096

性子可以直爽，说话不能太直/099

看清情况，顺水推舟/102

真心诚意，打动人心/105

见什么人，就要会说什么话/108

拒绝别人不是错，不会拒绝会出大错/111

第六章 过去是丑小鸭，今天要做精英女 / 113

像个CEO一样，拿出女人的工作热情/116

不要安于现状，要不断突破自己/119

把握心理距离，避免掉入职场中的陷阱/121
展示自己，该表现时就表现/124
掌握与男同事的相处技巧，从容工作/127
不假思索地工作，最多也只能做底层员工/130
没人会主动提拔你，勇敢去敲老板的门/132
礼仪学，职场女人的必修课/135

第七章 不依靠男人，所以你要积累人脉 / 139

让倾听帮你赢得好人缘/140
自嘲让社交女人更安全/143
女人不妨用幽默来提高自己的气场/147
嘴上给人留次情，身后就会多条路/150
做个有味道的男人，成为交际高手/153
话别说满，事别做绝，人脉交往才能游刃有余/156
背后赞美，比当面恭维更见效/160

第八章 从“光族”到“淘族”，女人就是要有钱 / 163

女人是消费力量，所以女人就是要有钱/164
物质上的贫穷不可怕，提高财商最重要/167
从今天开始，做精明的储蓄女/170
赚钱是门学问，花钱是门艺术/173
抵住商家的诱惑，不做信用卡的奴隶/176
谁说投资是男人的游戏，女人想玩会玩得更好/179
无论你多大，都要为退休做好准备/183

目

录

Contents

第九章 坚强和柔和，这样做女人才有个性 / 188

- 不脆弱，好女人也要有泪不轻弹 / 188
- 坚强的女人心，能搬开生命中的绊脚石 / 191
- 坚强但不强势，不给身边人压力 / 194
- 适时弯弯腰，别让自己压力上身 / 197
- 微笑是块金字招牌，你要时刻带在身上 / 200
- 真正的女人拒绝做“小心眼”的女人 / 203
- 用温柔“杀死”每个男人，让他们俯首称臣 / 206
- 你无法做每个人心中的女神，但是可以成为阳光 / 209
- 以柔克刚，女人的制胜法宝 / 213
- 用智慧解决冲突，用头脑化解误会 / 215

第十章 重新上路吧，使用女人的力量 / 219

- 撒娇是女人的利器 / 220
- 幸福的婚姻是从厨房开始的 / 24
- 适度散发醋劲，慎用无理取闹 / 27
- 女人，要学会保养自己 / 230
- 即使不是贵族，也要活得高贵 / 233
- 女人要开始欣赏自己 / 235

第一章

男人靠不住,女人当自强

人们常说,男人是树,女人是藤。有一些女人,常常活得很无奈,哪怕受着男人的轻贱,也离不开男人。其实,幸与不幸都是自己造成的。女人要自强与自爱,就像舒婷的《致橡树》中说的那样:“我必须是你近旁的一株木棉,作为树的形象和你站在一起。”

女人
就要这样活

QIN REN JIU YAO ZHE YANG HUO

不要小看自己的力量，女人可以决定一切

男人常常感叹自己压力太大，责任深重，养家糊口都得一人承担，言外之意很明显：女人就活得舒坦，只要做做饭，带带孩子，就什么都不用管了，还有人管吃管住。也有女人承认了自己的软弱，小看了自己的力量，把自己的一切都寄托在一个男人身上。一旦被男人所弃，就不知所措。

然而，对每个女人来说，都要能冷静对待男人的冷漠与背叛，并以一个更高的姿态回击他，告诉他，没有男人，我一样能活下去。如果女人能做到这点，那么，女人就已经不止半边天，也不会在家庭生活中处于尴尬的境地。作为女人，一定要相信自己，相信自己的力量，相信自己可以决定一切。

常言道，世事无常，所以女人们千万不要对身外之物押上全部的筹码。父母的关爱终会逝去，夫妻的温存又能到何时？儿女绕膝承欢，长大了就飞走了。对于女人来说，就不能让柔弱加身——如果你看透了这一切，就能够自立、自强、自尊、自爱；如果你脑中有才智，手中有勤劳，就一定能够站立起来，走出属于自己的一片天地。

有人说女人是月亮，男人是太阳，月亮是靠太阳的恩赐才富丽堂皇，女人依靠男人才能生存。然而，历史告诉我们，女人和男人一样是一个大写的人，而且在某些时候能表现出超越男人的坚强和力量。女人是社会的财富，是人生的源泉，是男人的动力。女人使世界变得更加美丽、更加温馨、更加精彩。在我们身边，女性所表现的力量无处不在。

辽宁本溪的普通农妇武秀君，她的丈夫生前是一名包工头，几年前突然遭遇车祸身亡。在整理爱人留下的账簿时，她发现丈夫生前竟然还欠着银行的贷款、材料款等共计 200 多万元。为了还债，她什么活儿都干过，什么苦都吃过，走到哪里，都随身携带着记有 1000 多个名字的小账本。在武秀君看来，做个清白的人比什么都重要。

她用五年的时间，替去世的丈夫归还了 200 多万元的欠款，用毅力和真情告诉



人们诚信的含义。这位普通的劳动妇女,在巨大的灾难面前,挺起了钢铁般的脊梁;在坎坷命运的捉弄下,展现出了一种更为博大的胸怀,她用良心、道德和双手为人们诠释了坚强的意义。

与武秀君相似的另一位女性是江西德兴市李宅乡宗儒村的陈美丽。在丈夫扑救森林大火不幸身亡后,她知道了丈夫欠下的债务,立即在自家外墙上贴出替夫还债的告示,并如数还债。此举感动了村民、媒体和广大社会人士。

在这些女人的身上,我们感受到的不是女人的脆弱,而是诚信的品质与坚强的力量。

还有这么一则感人的故事,事情发生在中世纪的德国。

1141年,巴伐利亚公爵霍尔失被困在了他的温斯堡中。堡城之外是康纳德国王的军队。这次围攻已历时数月,霍尔失知道现在他只能投降了。信使开始在两军之间穿梭,带来了投降的条件,霍尔失和他的军官们也开始准备将自己交给死敌。但是,温斯堡的女人们还没打算放弃一切。她们给康纳德国王送去音讯,要求他承诺保证温斯堡内所有女人的安全,并许诺她们在离开时能带走用双手能够拿走的所有的珍贵东西。

她们的要求得到了许可,接着,城堡的大门打开了。女人们走了出来——城堡外所有的人都大吃一惊。她们手里拿的不是金银珠宝。每个女人的腰都弯得低低的,原来,她们用双手抱着的竟是她们的男人。她们要救出自己的男人,不让自己的男人受到这支胜利的军队的报复。

康纳德国王被这一壮举感动得流下了眼泪。他凝视着这些坚贞和充满了力量的女人,作出了承诺,保证她们的丈夫有完全的安全和自由。接着,国王举行宴会,邀请所有的人参加,并与巴伐利亚公爵签订了和平协议。此后,温斯堡更名为韦博图山,在德语中的意思就是女人的坚贞。

于是,我们说,当生活发生逆转时,女人往往更能体现出善良、仁爱、坚贞和力量。

在今天这个处处充满竞争的社会,柔弱无助的女人已日渐失去市场,男人不再是女人的依靠,女人也早已不是男人的附庸。“男人追求的极致是成功,女人追求

的极致是幸福”的名言也日渐黯然失色。因此说，渴盼男人赐予你幸福是不安全的，女人只有完善自我才是最重要的。

一位年轻的女记者在跻身于记者行列前，不过是一个普通的农家女青年。她高考落榜后，不甘消沉，勤奋求学，到报社毛遂自荐要当一名记者，不要一分钱的工资，只靠写稿维持生计。几年下来，终于成为颇有名气的记者。

有人说自信使女人变得更加聪明，而自强能使女人学会高贵。

随着时代的发展，女人们在社会上工作的领域会更宽，能力会更强。随着男女社会分工差异的减小，男女间的独立性和自由度会大大增加。对每个女人来说，要相信自己，要明白这样一个道理，离开了男人，你依然可以活得很好。请记住，你的力量可以战胜一切。



可以爱男人，但不要一切指望男人

女人要自强的思想和口号已经被提倡很长时间了。可是，现实并不容乐观。在现实生活中，有很多被伤害的女人，她们的真情被欺骗，自己也是一副控诉的态度，抱怨自己命运坎坷、抱怨男人绝情……或许她们是看错了人，也嫁错了人，可是再抱怨又有什么用？她们并没有意识到自己错在哪里，这样下去，对她们来说并没有什么积极的意义。在这个相对公平的社会，女人的命运是应该由自己掌握的。

当生活变得多姿多彩，当女人懂得了享受生活，当社会开始重视女人时，女人不要忘记：女人要自强。女人要自强，说的是从人格与心理上做到自尊、自爱。只有尊重自己，才会得到他人的尊重，而不要只做花瓶，毕竟，这个世界不缺少美丽的花瓶。况且花瓶易碎，不堪一击，只能成为过眼云烟，随风而逝。就算是得到了别墅，开上了宝马，又能怎样，心里真的是幸福快乐的吗？那都是别人施舍来的。与其这样让自己的心灵有负罪感，为什么不选择一种轻松、快乐的生活方式呢？而自强能让生活变得简单而快乐。

女人要自强，因为，男人不是你生活的全部，而只是一部分。不管他的态度是晴还是阴，你都要学会过只有自己的日子。要相信只有充实的生活才会让你充满阳光，也只有充实的生活才会让你更加灿烂。

女人要自强，因为如果你事事都依靠他的话，就会变得卑躬屈膝，永远不能和他处于平等的状态。也许正是因为你的迁就和退让，才让他觉得得到你太容易了，以致于很快失去兴趣，另寻新欢。

很多女人都曾经为爱哭干了泪，伤透了心，于是变得麻木，不再懂得享受生活。其实这完全没有必要，毕竟，这个世界的悲剧有太多太多，何苦还要折磨自己，让自己不好过呢？

有这样一个女人，曾经在出访俄罗斯的一次晚宴后，接受一群记者的采访：“如果有一天你身处一个无人的荒岛，你要做的第一件事是什么？”她的回答语惊四

座：“我要垦荒，为自己创造生存的空间。”这便是吴仪，一个小女子中的大丈夫，女人们心中的巾帼。

作为一个女人，我们本来应该为自己的人生做主，可是许多女人却没有这样做。社会在改变，有的女人的思想却还没有转变。现在就业压力这么大，很多女孩子都想要找一个金龟婿，以此来逃避找工作的辛苦和社会竞争的巨大压力。那些准备嫁入豪门的女人，请先想想，嫁入豪门真的能让你幸福一生吗？

梦想嫁给一个有钱人的女人们始终以自认为最美丽的姿态在等待，等待白马王子为她们创造美好的未来。如果你问她们的理想是什么，她们一定会告诉你，要找一个疼她、爱她的老公宠着她，给她幸福的生活。她们深信只要嫁对了人，就一定能做个幸福的小女人，她们从来不会怀疑自己的眼光和判断力。

的确，在现实生活中，没有一个女人，不渴望男人的保护；没有一个女人，不希望找到一个有钱的老公；没有一个女人，不向往幸福的婚姻。可是著名作家毕淑敏曾说过：婚姻的安全感来自自己，自己安全了，婚姻就安全了。当女人有自我时，就不会老是企望别人来给自己幸福，不会急着把自己嫁出去，不会因为别人而迷失了自我。因此说，从容地选择，是婚姻的重要保障。

我们否认爱情的弥足珍贵，也不愿亵渎婚姻的神圣。我们懂得，爱人，会让一个女人变得美丽；孩子，会让一个女人重新找到人生的坐标。浪漫的爱情和幸福的婚姻是每一个女人都向往和追求的，哪个女人不想选择一个好老公呢？然而，要明白，一个好男人足可以改变一个女人的命运，而一个坏男人，一段不幸的婚姻，也足以毁灭一个女人。

不幸的是，很多女人都把一生的筹码下注在男人身上，有多少女人，曾经是爱情最虔诚的信徒，把爱情视为全部，结果当爱情离去时，自己却是一无所有，不仅掏空了心，也浪费了青春。

仔细想想，如果你的一切都是因为男人得来的，那么当他离开你时，你将怎么办？即使你通过一纸婚书分得他的一半财产，可总有一天会花光，那时你又怎么办？我们从来不否认有好男人好丈夫存在，可是这毕竟不是大多数，你怎么就肯定自己那么幸运？你拿什么保证你的男人一辈子只会对你好而不会变心？

其实，说了这些不是让你怀疑爱情，不是让你排斥婚姻，只是想让你学会自强，不要指望男人为你做好一切。你要知道，人生充满了变数，即使身为一个弱女子，



也应该自己掌舵人生。你要做好充分的心理准备面对生活中所有的始料不及,要懂得靠天靠地不如靠自己,即使他给了你所有,也给不了你坚强的性格。所以,女人应该学会自己去应对生活中的种种,应该让自己成为生活的主人。实际上,命运把握在自己的手中,只有自己演绎的人生,才没有遗憾。

女人,在爱情和婚姻没有来临之前,请你自己照顾好自己,请你学会自强,不要因为男人的花言巧语而迷失了自我,你可以什么都没有,唯独不能没有自我。以最美的姿态等待爱情和婚姻,不是要你涂脂抹粉,穿戴靓丽,等待他的到来,而是要以一颗平常心面对宠辱,他来了,嫣然一笑,他不来,闲庭信步。

在《爱情呼叫转移Ⅱ》中有这样一句话:“宁可孤傲地发霉,不可卑微地恋爱。”的确,即便没有爱情,女人也依然可以活得很精彩。即便没有婚姻,女人也依然是一道独特的风景。我们追求爱情和婚姻,但我们从不为了爱情而卑躬屈膝。作为女人,请永远保持你的高姿态。如果你遇上了一个好男人,你要好好珍惜,并有保留地付出你的感情。如果你遇见了一个让你心痛的男人,也不要伤心,而要大胆地做你想做的事情,因为坚强的你,即使没有婚姻也能很好地生活下去,没有他,你的人生会依然辉煌。

对于女人来说,自强,就是你的一笔财富;自强,可以让你潇洒地摆脱一段痛苦的感情;自强,可以让你做事更干练。要记住,女人不是男人的影子,女人也是社会大舞台的主角。靠征服男人得来的世界永远是男人的世界,只有靠自己得来的世界才是自己的世界。

总之,女人当自强,不要一切都指望男人。这对那些还为别人而活的女人来说是很好的建议,请理解接受并且行动吧。

要获得婚姻的安全感，就得靠自己

人生百态，各有各的活法，各有各的幸福观。特别是在爱情婚姻的问题上，每个人都有不同的要求与答案。从社会上的一些现象来看，女人要想获得幸福，往往习惯于把希望寄托在自己的婚姻上，似乎只要能有个好相貌做跳板，就能嫁一个“好男人”，就能获得一辈子的幸福。可是，事实并非如此，一般想依靠相貌嫁个好老公的女人的结局往往是事与愿违。

刘小姐的老公比她大了十多岁。刘小姐本来以为年龄大的人会照顾人，结果完全不是如此，他喜欢在外深夜玩乐，甚至做出对不起刘小姐的事情，而且他一直觉得刘小姐和她的家人都没用，都在依靠他，这更让他觉得自己可以随心所欲。

刘小姐容貌秀丽，性格温柔，一直认为凭借自己的相貌和温柔的性格可以找个好老公，结果却是饱尝了冷落。

在现实生活中有很多结婚的误区，比如因为寂寞而结婚，比如因为感觉年纪大了而结婚……其中最可怕的一条误区是女人因为对自己当下的生活不满意，以为凭借相貌找个好老公结婚就可以解决这些问题。然而，结婚不是万能的，它并不能解决所有的问题。

可以说，绝大部分的男性都喜欢温柔顺从的女人，所以当有女性向他们求助时，除非有深仇大恨，一般都是很乐意拔刀相助的。看到身边的女性对自己有依赖感，大部分男性都会暗自得意，似乎满足了一种虚荣心。但对于过分依赖的女性，又会觉得“女人真麻烦”，因为男性可以接受的是“适度依赖”。什么是适度？就是既让男性有救人于危难中的自豪感，又不要男性把自己累倒，或是根本帮不上忙反而让他出丑。所以，女人依靠久了，就再也起不来了。

有这样一个真实的故事，或许可以让人们从中得到感悟。