

为职场女性在生存、生活之间，找到了一条通途

女性

诗意地生活

张菁惠 著

江苏美术出版社

为职场女性在生存、生活之间，找到了一条通途



女性 得意地生活

婕 著
张菁惠

江苏美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

女性 诗意地生活/闫婕,张菁惠著. —南京:江苏
美术出版社,2012. 11

ISBN 978 - 7 - 5344 - 5167 - 6

I. ①女… II. ①闫… ②张… 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(2012)第 268173 号

出 品 人 周海歌

责任编辑 曹昌虹

特约编辑 陈 宸

封面设计 陈国创

版式设计 马筱琨

责任监印 朱晓燕

书 名 女性 诗意地生活

著 者 闫 婕 张菁惠

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司

江苏美术出版社(南京市中央路 165 号 邮编:210009)

北京凤凰千高原文化传播有限公司

出版社网址 <http://www.jsmscbs.com.cn>

经 销 全国新华书店

印 刷 三河市华丰印刷厂

开 本 710 × 1000 1/16

印 张 19

版 次 2012 年 12 月第 1 版 2012 年 12 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978 - 7 - 5344 - 5167 - 6

定 价 29.80 元

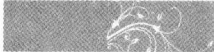
营销部电话 010 - 64215835 64216532

江苏美术出版社图书凡印装错误可向承印厂调换 电话:010 - 64216532

充满劳绩，但人诗意地，栖居在这片大地上。

——荷尔德林

诗意地生活，便是我们的生活。无论经历何种艰辛，何种纠结，依旧快乐、自信、坚强地生活着。



序一

女人的美丽与诗情

穆方顺

我和闫婕相识已久。早在美国轰炸我驻南联盟大使馆，闫婕到光明日报为烈士徐杏虎和朱颖的父母捐资投保时，我就和她有了第一次接触。其后，她曾应约为光明日报撰写了一些在编辑部内外广受好评的稿件。她还寄给我一套她和丈夫陈国创先生于1997年出版的《九死一生话将帅》，那是一个金戈铁马、叱咤风云、令我心灵震撼的男性世界。现在，当她拿着《女性 诗意地生活》书稿嘱我作序时，心中实感愤然，很担心在这样的女性话题上发言会有失偏颇。

女性是伟大的。也有人说，女人是人世间一道最美丽的风景。所以，每个女人的一生理当充满诗情画意，但现实生活中未必如是啊！

细细品读这部书稿，我被深深地吸引了。在洋溢着青草阳光般清新气息的文字里，在一个个引人入胜的真实故事中，一些可敬、可爱、令人愉悦的女子跃然其间。我看到了她们轻盈而笃定的脚步、秀雅而坚毅的风姿、纯净而丰富的内心世界。我忽然醒悟：此书所诠释的不正是男人心目中的诗意女子和女子的诗意人生吗？从懵懂初恋的唯美缱绻，到婚姻生活的多彩多

姿;从职场菜鸟的振翼向上,到纵横其间的温润灵动;从淡定退出事业舞台到另一段精彩人生的开启……诗意的女人,就在落花花开、云卷云舒之间,谱就一首永恒美丽的生命诗篇。

漫漫人生路,往往起伏不平,有昂然向上、神采飞扬,也会有波折与迷惘。因此,“诗意”并非单纯由感性生发出的浪漫与潇洒,更包含经历世事后的禅定与理性。人生韵律与诗词韵律也自有其不同,它涵盖的是生命价值及生存艺术,其本质是幸福与和谐。《女性 诗意地生活》告诉女性朋友们:怎样才能使生活富有韵律。

全书四篇十章。在“职场篇”,作为一名成功女性,闫婕将其数十年积累的职场感悟倾注笔端,既彰显一种积极向上、贡献社会的工作态度,又教授职场女性游刃于其间的风范与艺术,思维引导与实践操作相辅相成、相得益彰。这不仅是职场女性的生存与成功之道,对男性亦有相当的借鉴意义。“情感篇”中的一个个小故事,串起女性情感的萌芽、生长、绽放与成熟,阐述了在浮尘滚滚的平淡流年中如何实现爱情历久弥坚、生活诗意绵绵。这些如邻家姐姐般娓娓道来的文字,对正在经历某段生活状态的女性朋友来说,无疑是理了个脉络,给了些建议,顿悟之后,也许会慨叹:生活原来可以这样过。再看“夕阳篇”。人们常常用“美人迟暮”来惋惜岁月对女性魅力的消磨,退休的女性或尤如此神伤。但是,书中《老来俏是最真的女人味》、《人生下半场就是谈情说爱》等精美篇章,告诉退休的女性朋友,人生大戏的第二幕才刚刚开启,漂亮可以消减,美丽却可永存。此时真的能够“振作出一片新天”,“赢得一季美景”。

现今社会,生活的快节奏,工作的高压,有时会使生活走调变味,让许多人处在一种焦灼的心态之中,进而造成生理和心理疾患。《女性 诗意地生活》一书的问世,亦如一剂治疗心理疾病的良方,在不温不火之中,在浅酌慢饮之间,如春风化雨一般清除内心的病灶,还您一份神清气爽。从这个

意义上说,此书也堪为女性人生的“灵修”秘籍。

闫婕出生于河南,曾在教育、宣传、新闻、工业、商业等部门和政府机关工作,每一项工作她都能做得风生水起,成为知名的社会活动家。中原大地的灵秀之气培育了她单纯而丰富、执著而洒脱、温柔而坚毅、自谦而出众的气质。她不仅事业十分成功、贡献卓著,家庭也非常幸福美满。我觉得此书不只是闫婕对生活的深刻感悟,也是她本人的真实写照。这是由一位奇女子用心撰写的一部大智慧图书!书中不仅蕴含着女性朋友们可资研习并会终生受益的人生哲理,也为男性观察现代女性和调适自我,提供了一种坐标。

相信,阅读此书,女性朋友可以多一分可爱和优雅、舒展和快乐、睿智和坚实、成功和幸福;男性朋友当可更解风情,更为理性、智慧和豁达;生活可以更加阳光,舒心、淡定与美好。

(编者注:穆方顺先生为国务院发展研究中心研究员,高级记者,光明日报原国际部主任,享国务院政府特殊津贴,被意大利总统授予“骑士”勋章。)



序二

诗意自悟

陈 宸

手捧此书,我就在想,究竟什么是“诗意”?温一壶清茶,对饮成两人,是诗意;月落竹影,剑舞书画,是诗意;漫步雨巷,遍撒丁香是诗意;秋水长虹,扁舟泛江是诗意。诗意在唐诗宋词中,诗意在达观随性外。古人琴棋书画的生活,给我们造了一个诗意的生态。

时空翻转之间,诗意在喧嚣中渐行渐远。现世的熙熙攘攘、人情世故、物欲纵横,让这个词汇变得陌生。捧起此书,才得以重拾如诗情怀,静思其深意。眼前优美、亲切的文字,如醍醐灌顶般,冲洗掉这陌生。诗意就在身边,就在我们的爱情、婚姻、事业的片片刻刻里。佛曰:“你心中想到的是什么,看到的就一定是什么。”诗意人生,皆与自心。

战争年代,那骑着战马,高赋“江山如此多娇,引无数英雄竞折腰”的毛泽东,难道不是一种诗意?那满腿泥泞,手拿秧苗,高唱“咱们的南泥湾”的姐妹们,难道不是一种诗意?把苦日子过出甜来,把保家卫国的豪迈情怀,融入轰轰枪炮中,难道不是一种大诗意、一种胸怀天下的诗情画意?

改革开放,春雷乍响,邓小平同志在中国的南海边划了一个“圈”,这又该是怎样的一种诗意啊!30年,中国铸就了一个经济奇迹,世界有了中国的声音。诗意是一种大智慧,是运筹帷幄的洒脱、摆棋布阵的谋略。放宽视

野,仰望苍穹,诗意大至虚空,化有形为无形。

活在当下,世界在转念间千变万化。人们也像陀螺一样,抽着自己不停地旋转着,尤其是身处职场的人们,生存空间日渐逼仄,心灵在拥挤的人群中几乎找不到出口。如何停下脚步,用诗意的心态,去感受这个多彩的世界,成为一种奢望。《女性 诗意地生活》为职场女性在生存、生活之间,找到了一条通途。然而,深读下去,你会发现,男人的世界同样如此。

无论是何种时代,人应该诗意地生活在这片土地上。也许我们过着清贫的生活,也许我们遇到种种不如易,也许我们历经千难万苦,但是,不要轻易丢掉那份诗意。

诗意无处不在。只要你有一颗诗意的心。

(编者注:陈宸女士为出版社特约编辑)

序三

另一种情怀

张舒娜

2012年3月24日下午,位于郑州市农业路东段的东方粤海大酒店多功能厅座无虚席。阳光折射的角度正好落在讲台,斑驳的光束洒在闫婕那张生动的脸上,温暖、和谐。

这是中原女杰一年一度精神盛宴,由河南日报报业集团主办的第七届“中原创业女性高峰论坛”暨河南最具行业影响力的十大女杰颁奖盛典正在隆重进行。

此次论坛组委会特邀闫婕与著名作家、心理学家毕淑敏老师同台讲座,她的《国学经典在职场中的运用》与毕淑敏《做幸福的女人》的主题演讲共同打动了台下近五百余位听众。

“女人的生存需要智慧,碰到问题,绕一绕,转个弯,适当地示弱,绝对不是放弃前进的权利,更不会失去前行的动力。”

“当你从困惑中走出来,你会发现,一次善意的低头,其实是一种难得的境界。低头不是自卑,也不是怯弱,而是在一定限度内寻求合作,是一种能力的体现。”

这是她在诠释老子的“上善若水，水善利万物而不争”的片段。

台下听众中就有一位享誉河南的豫东花卉集团董事长李稳。在闫婕结束演讲走下台时，李稳疾步上前紧握她的手：“闫老师，您讲得真好，我就是您说的‘一根筋’，工作中咋都不知道适时妥协。得改，得改！”

她带过大型国企的营销团队，她干过宣传教育工作，策划组织的大型主题活动曾轰动全国，她也是一名出色的政工干部，有数十年的职场经历，积累了丰厚的经验。

关注女性，热爱女性事业，是闫婕的另一种情怀。

因为热爱，她埋头做研究；因为热爱，她往返各大城市做演讲；因为热爱，她身体力行，乐此不疲。

今天，她从政界美女转身为女性学者。

作为女性活动的策划者，十余年，我多次邀约她参加河南女性高峰论坛活动，她富有感染力、浸彻力的演讲，透着思想的重量，以思考后的光明的理想和指向，影响了无数人。

早在十年前，闫婕第一次在中原女杰论坛活动中的演讲，给所有的与会者留下非常深的印象，当时的主题是“工作着，快乐着，美丽着”。时至今日一个叫宋素君的听众，还能把她演讲的内容不落一句地背诵下来。宋女士对我说：“是当年闫婕的演讲触动了我，改变了我的人生。”她还说，“闫婕”二字，如今在她的心里是一个有分量的精神名词。

“闫婕”，精神名词，这是来自闫婕的气场。

气场，是影响人的能力。这种能力，闫婕与生俱来。

二

与闫婕相识近十年，一直尊称她闫姐。

敬佩闫姐，不只一面。美丽、高贵的诗意女性，豁达、智慧的职场达人，

宽厚、温良的俗务高手。每一面，她都出类拔萃。

她每每对周围现实鲜盈的空间常常作着自己特有的理解和诠释时，会令人着迷，深深地影响着你，让你心存敬意；她为人女，为人母，为人妻，为朋友，为工作，为事业，灵活地切换，你在她身上，你会突然感到，人，若内心有力量，可化解掉一切生命中的磕绊与纠结。

她以关注和挚爱女性事业的殷殷情怀，她以宽容感恩的生命状态，而从容担当、不卑不亢、天下无敌。

无论是对生命意义形而上的思考，还是买菜做饭的琐屑家务，无论是常人视为枯燥的政工工作岗位，或是朋友相聚的喧嚣，无论先生呵护自己或是奔波在外疏于照顾，无论是两个优秀的女儿学习与工作的顺利与否，闫婕都可以从容接纳，并波澜不惊。

她，即使沉默着，也带有嫣然笑意，你会被她的笑意所感染；

她，即使肃穆中，也透着款款温婉，你会被她的温婉所打动。

现实中的辛劳，甚至苦难，她都抬手化解，努力让生活开出绚烂的花。

生活中迸发着性灵与梦想，她会诗意地、努力地影响着周围人积极向上。

她是个有深度的思想者。

她思想呈现出的飞翔姿态很端正，飞翔的双翼很有力。

三

记得两年前的冬天，北京冷得很。大街上惧怕冷的我了少条围巾。闫婕表示，买来毛线，两天后我回郑州时，肯定披上她亲手织的围巾。在她家待的日子，她会趁着跟你聊天，或看着电视，或厨房煮粥的空当，都要织几下。两天后，我真的就围上了长长的漂亮的紫色围巾。

她一直如此，事业与生活交织渗透，走近她的每一个人都能感受到来自

她浓厚的温情。

对所有的同事、下属、朋友，她都会宽厚细致，极尽完美；对答应过他人的事情，无论大小，她都极尽所能，让人无可挑剔。

2010年秋天，闫婕父亲病故。她回河南老家奔丧，一边得安抚生病卧床，身体虚弱的老母亲，一边是忍着悲痛料理父亲的后事，因为她是长女。父亲的后事完毕，她把病重的母亲周折地带回北京。几天后，我俩一同到全国妇联办事等候一位领导，空隙，她静静地讲述这段时间的不凡经历。

“生命无常，没有人可以一帆风顺的。其实，当真正面对困苦时你自己都不知道你有多强大。不过，人首先得学会思考，学会承受苦难，才能得到自己想得到的，才会平静如水。”

苦难，是人生常态，化解苦难，是一种能力。

那天，我坐在她对面，静静听她拉家常。

我在想，一个天生孤傲，美丽如花的女人就这么能扛事，在她玲珑的身体中到底沉潜着多大的力量？

看着闫婕闪亮的眼神，饱满的额头，时尚的衣着，原来事业、职场中游刃有余的她，同样也是那个柴米油盐酱醋茶红尘烟火中的俗常人。

那一刻，我悟到：困苦与辛劳能浸润一个才情女子。让她在坚强成长的同时，滋养着她生命中鲜活的力量，沉淀着她人生中不灭的信念；让她在淌着的泪水里响起朗朗笑语，在溅起泪花里蕴蓄着能量和学会自觉担当。

她之所以愈加美丽，是信念不变，佳人不老。她之所以优雅依然，是身边的老人慈爱，先生体谅，女儿贴心，朋友如云。

四

《女性 诗意地生活》，是本唯美的女性内外兼修的“灵修”书籍。这部书是一位成功女性对现代女性的社会角色的思考与关注，是此书作者以自

己经历体验为基础的思想与期许。风声雨声市井声消失在墨香页绡中，一个女人用博大包容的情怀送给天下女人的馨香礼物。

闫婕对女性的长期关注与不辍的勤勉习惯，涵养了她丰赡的学养，她把自己数十年积累的职场经验，做一浪漫主义与理想主义归一的解释。在历史赋予女性承载着谦恭、善良、忠诚、智慧、高洁、无畏、宁静、平和等气质的同时，作者在这个前所未有时代又重新赋予给女性真正的生命价值定位。

女人原来还可以如此辽阔、明亮、舒展、饱满地工作与生活。我想，这也应该是闫婕，这位有着殷殷情怀的女性，对自己生命状态的真切诠释和对新时代的自觉担当吧。

突然就记起美学大师宗白华先生为他的《流云》诗集所作的小序，非常美，用它结束我的碎言絮语：

“当月下的水莲还在轻睡的时候，东方的晨星已渐渐醒了。我梦里的灵魂，披了件辞藻的衣裳，踏着音乐的脚步，向我告辞去了。我低声说道：‘不嫌早么？人们还在睡着呢！’他说：‘黑夜的影将去了，人心里的黑夜已将去了！我愿乘着晨光，呼集清醒的灵魂，起来颂扬初升的太阳。’”

在充满劳绩的地球上，祝愿每一个人，祝愿每一个女人，诗意地生活。

（编者注：张舒娜，知名作家，全国“三八”红旗手，河南日报主任记者。十多年来，工作之余，致力于女性文化研究和女性公益活动推广事业。）

Contents

. 目 录 .

第一部分 诗意情怀 女人最好的职场状态

闫 婕

- 3 / 第一章 我能我信,拥抱明天的精彩
- 4 / 你就像是一道风景,没必要在别人的风景里仰视
- 4 / 心有理想,春暖花开
- 7 / 目标,你职场的保险带
- 10 / 人之所以能,是相信能
- 13 / 你是人间的四月天
- 13 / 笑,为你加分
- 16 / 做职场优雅女人
- 20 / 工作着,快乐着,美丽着
- 23 / 拾起,还是放下
- 27 / 第二章 打开心窗,让阳光进来
- 28 / 诗意女性的胸怀一样可以宽阔如海洋
- 28 / 各人头上一片天
- 31 / 溺水三千,只取一瓢

- 34 / 哭有时,笑有时
- 36 / 他愿意误解你,那也是一种在乎
- 36 / 抱怨不如改变
- 40 / 一念成佛,一念成魔
- 44 / 别忘了,那是你的上司
- 49 / **第三章 驱散阴霾,尽享生命的旅程**
- 50 / 上帝把一种魅力隐藏在困难的事业中
- 50 / 每个伤痕都美丽
- 54 / 聪明不一定成功
- 57 / 干起来是成功的关键
- 59 / 面对逆境,在沙漠中找到星星
- 59 / 别等伯乐
- 63 / 试着把状态打开
- 67 / 天亮的时候你还在吗

第二部分 诗意慧心

女人通向职场的绿卡

闫 婕

- 73 / **第四章 圆融吾心,让女人微笑如花**
- 74 / 冰封你好强的心灵,适时柔软
- 74 / “一根筋”只会撞得头破血流
- 78 / 你的完美,让上司为难

- 81 / 多一友不如少一敌
- 85 / 说“不”不是世界末日
- 88 / 职场不相信“公主”
- 91 / 精彩并不遥远,就在我们心间
- 91 / 魔鬼总是藏在细节里
- 94 / 停下歇会儿再赶路
- 99 / 当心祸从口出
- 101 / 是职场闺蜜,还是损友
- 105 / **第五章 眼高的话,必须把手也练高**
- 106 / 有挑战能力的机会,千万别放过
- 106 / 人脉是一个契机
- 110 / 扛责任,但别背黑锅
- 113 / 把讨厌的事情做好
- 117 / 你的风景我的梦
- 121 / 在最合适的舞台上起舞
- 121 / 找出你的职场“短板”
- 125 / 好名声让你远离流言蜚语
- 128 / 忠诚且能独当一面是职场法宝
- 132 / 不因美丽而成功
- 135 / **第六章 魅力标签,积淀出他的心甘情愿**
- 136 / 收放自如才是赢家
- 136 / 一半是铁腕,一半是温婉