

活出最好的自己，人生一定从此与众不同。

世界可以因你不同！
生活可以因我改变！



H
U
O
C
H
U
Z
U
I
H
A
O
D
E
Z
I
J
I

活出最好的自己

写给聪明女人的智慧书

生活不一定完美，但是我们却可以尽力做到最好。活出真实、快乐的自己，人生就是精彩的。

袁媛 / 编著

黑龙江科学技术出版社

活出最好的自己

袁媛 / 编著



黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

活出最好的自己 / 袁媛编著. -- 哈尔滨: 黑龙江
科学技术出版社, 2012.5
ISBN 978-7-5388-7208-8

I. ①活… II. ①袁… 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097738号

活出最好的自己

HUOCHU ZUIHAO DE ZIJI

作 者 袁 媛

责任编辑 闫海波

封面设计 白冰设计

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451) 53642106 电传: (0451) 53642143

网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 三河市骏杰印刷厂

开 本 710 mm × 1000 mm 1/16

印 张 16

字 数 200千字

版 次 2012年7月第1版 2012年7月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7208-8/B · 156

定 价 29.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】



前言

女人无论如何也难以摆脱世俗为她所圈定的几种角色：女儿、妻子、母亲，女人也因此被赋予了更多的使命。多少女人，一大早起来就围着灶台打转，无微不至地照顾老公的饮食起居，事无巨细地打理家中所有的一切，为孩子的成长和教育煞费苦心……

除此以外，在现代社会的激烈竞争中，在个人能力和职位不再与性别有关的今天，又有多少女人把自己包裹在让人肃然起敬的职业装里，收藏起原本的柔弱和娇嗔，用干练和好强与男人平分秋色。

随着时光的悄悄流逝，随着年龄的渐渐增长，女人站在镜子前审视自己时才蓦然发现：鱼尾纹不知何时爬上了眼角，身材不复往昔的曼妙多姿，肌肤越来越松弛黯淡，女人的心情便也跟着低落下来，情不自禁地感慨：岁月无情，日复一日的忙碌和操劳已经使自己的心变得麻木，曾经的激情和梦想再也找不回来……

其实，女人应该适时地找回自我，做最好的自己。做最好的自己，不一定非要当什么“家”，也不一定非要出什么“名”，更不要与别人比高低、比大小。就像人的手指，有大有小，有长有短，它们各有各的用场，各有各的美丽，你能说大拇指比食指好吗？决定最好的你，既不是你物质财富的多少，也不是你身份的贵贱，关键是看你是否能活出人生的精彩和快乐！

美国作家道格拉·拉赫在诗中写道：

如果你不能成为一棵大树，那就当一丛小灌木。

如果你不能当一丛小灌木，那就当一片小草地。

如果你不能是一只麝香鹿，那就当尾小鲈鱼——但要当湖里最活泼的小鲈鱼。

我们不能全是船长，必须有人当水手。

这里有许多事让我们去做，有大事，有小事，但最重要的是我们身旁的事。

如果你不能成为大道，那就当一条小路。

如果你不能成为太阳，那就当一颗星儿。

决定成败的不是你尺寸的大小——而在于做一个最好的你。

做最好的自己，活出人生的精彩和快乐，这样你就不会再感到无所适从，这样你就不会再心生迷茫。

现在，有不少女人抱怨自己活得太累，过得很不快乐。其实，人只要生活在这个世界上，就会有很多烦恼和痛苦。也有很多烦恼和痛苦是很容易解决的，只要你肯换个角度、换种心态，就会看到另外一番光景。如果糟糕的事情已经被注定，那就要设法将痛苦的代价降到最低，将后遗症的伤害减到最小。

作为女人，也许你并没有貌若天仙、倾国倾城的姿色，但是你一定要喜欢自己，爱自己，善待自己，努力让自己吃好，睡好，工作好，身体好，心情好，只有这样，你才会可爱；你还要不断地学习新东西，接受新事物，完善自我，超越自我，追求内心的美好，保持精神的向上、向善，只有这样，你才会幸福。

美国哲学家爱默生说：“人生中最好的礼物，就是你自己。”可是，生命中真正珍视自己的女人又有几个呢？波伏娃也曾说：“女人被家庭整合时，她对男人的魅力也就消失了。”是谁把女人变得如此琐碎而平庸？是谁剪去了女人想要飞翔的翅膀？其实很多时候是我们自己。聪明的女人都懂得，幸福并不是无迹可循，幸福是一粒种子，就掌握在自己的手中。怎样播种，怎样耕耘，怎样维护，怎样收获，全在自己！



目 录

第一章 摆正心态，幸福与否只在一念之间

从肥皂泡里看见彩虹	002
明天是全新的一天	004
让过去过去，让未来到来	006
与其盲目执著，不如果断放弃	009
感谢生活的赐予	011
时刻保持一颗平常心	014
不要整天抱怨生活欠了自己	016
人生没有过不去的事，只有过不去的人	019
不要用放大镜看待痛苦	021
再苦也要笑一笑	024
将自信写在自己的脸上	026
宽容，让生命海阔天空	029

第二章 荡涤心灵的尘埃，让快乐扬帆起航

清除心灵的尘埃	034
删除心里的自卑	036
冲破抑郁的牢笼	039
克服无谓的攀比	041
消除敏感和猜疑	044
当心暴躁引发不幸	046
冲动是毁灭一切的地雷	049
报复是一把双刃剑	051
做自己心情的主宰	054
保持一颗纯真的童心	056
别让琐事阻碍了你的快乐	058
幽默是女人心灵快乐的处方	061

第三章 疼爱自己，什么时候开始都不晚

爱上你自己	066
快乐不需要理由	068
女人，别跟自己过不去	071
别沦为“精品”的奴隶	073
学会品味孤独	075
学会为自己解压	078
找个理由安顿受伤的心灵	080
不要总是让自己太委屈	083
健康是人生最大的财富	085
细心呵护自己的乳房	087
注意保养卵巢	089
让经期平安度过	090
做好皮肤的保养功课	092
控制体重，是一项“事业”	095
远离烟酒的女人最美丽	097

第四章 你可以不漂亮，但不可以不优雅

优雅让女人如花绽放	102
三分美丽，七分装扮	104
爱上化妆	107
修炼“女人味”	108
关注自己的衣橱	111
适合自己的才是最好的	113
舞动个性之美	114
打造自己的内在美	117
充满活力地生活	119
尝试SPA	121
培养一项有价值的兴趣爱好	122
乐享旅行，最美的风景在路上	124
每天至少阅读30分钟	126
音乐是对心灵最好的滋养	128
泼洒于丹青之中	130

第五章 经营自己的事业，撑起“半边天”

恐惧做强人，注定是弱者	134
心有多大，舞台就有多大	136
安于现状，终将一事无成	138
别等待，主动寻找伯乐去	141
主动工作，而不是应付工作	143
不要单纯为了薪水而工作	146
积极寻找工作中的快乐	148
小事也要全力以赴	151
办公室里，蜚短流长不可取	153
积攒人脉，用人脉成就事业	155
让自己成为无可替代的员工	158
升职加薪，找对途径和方法	161

第六章 人生因梦想而伟大，做自己命运的主宰

无法选择出身，但可以选择命运	166
挑战缺陷，为了梦想不懈努力	168
独立的女人总能掌握自己的命运	171
相信自己就是那最出色的女人	173
确立目标，告别迷茫	176
选择比努力更重要	178
行动起来，让梦想腾飞	181
坚持下去，成功就在不远处	183
泥泞的道路才能留下脚印	185
失败以后，鼓起勇气从头再来	187

第七章 友情和爱情，一个也不能少

拥有自己的朋友圈	192
用真诚打动朋友	194
不要缺少了“闺蜜”陪伴	196
尊重朋友就是尊重自己	198
果断拒绝，不玩暧昧	201
坦然面对失去的爱	203
做自己故事的主角，不做别人故事的配角	205
擦亮双眼选男人	208
为了爱得更好，不要爱得过度	210
不能给你婚姻，就不要轻易献身	212
错误的婚姻是不幸的开始	214

第八章 在家的港湾，做一朵幸福“解语花”

爱是给予，而非索取	218
做成功男人背后的那个女人	220
对丈夫多一点欣赏，少一点指责	222
在婚姻里，做一个温柔的“小女人”	224
做老婆，不做“黄脸婆”	227
好男人是“哄”出来的	229
停止唠叨，留下呼吸的空间	232
朋友面前，维护他的面子	234
老公不是用来比的	236
筑一道婚姻防火墙	238
遵守婚姻的幸福法则	240
婆媳之间：女人何苦为难女人	242

心态是一个人命运的主宰，一念之间，哭婆变笑婆；一念之间，天堂变地狱。心态事关生活质量，波及喜怒哀乐。女人是一种情绪化的“动物”，养成和保持一种良好的心态并不是一件容易的事情。但也只有摆正心态，调整心态，才可以拨云见日，化险为夷，活出生命的精彩。

第一章 摆正心态，幸福与否只在一念之间



从肥皂泡里看见彩虹



天空的阴与晴，生活的美与丑，全在我们自己怎么看。这个世界上有两种女人，一种女人，她们的眼睛是“痛苦挖掘机”，即使让她整日生活在明媚的春光里，她所看到的也都是灰色的事物；而另一种女人，她们的眼睛却像两只“幸福探测灯”，总能乐观地接受生活的磨难和挑战，发现美好的事物。

一个人的心态在很大程度上决定着他一生的成败，用心去感受这个可爱的世界，你会发现，阳光下洗衣盆里的肥皂沫都是五彩缤纷的，甚至连潮湿路面上的溢油内也会出现彩虹的颜色。

《我希望能看见》一书的作者彼纪儿·戴尔是一个几乎瞎了50年之久的女人，她写道：“我只有—只眼睛，而眼睛上还满是疤痕，只能透过眼睛左边的一个小洞去看。看书的时候必须把书本拿得很贴近脸，而且不得不把我那—只眼睛尽量往左边斜过去。”

可是她拒绝接受别人的怜悯，不愿意别人认为她“异于常人”。小时候，她想和其他的小孩子—起玩跳房子，可是她看不见地上所画的线，所以在其他的孩子都回家以后，她就趴在地上，把眼睛贴在线上瞄过来瞄过去。她把她朋友所玩的那块地方的每—点都牢记在心，不久就成为玩游戏的好手了。她在家里看书，把印着—大字的书靠近她的脸，近到—睫毛都碰到书本

上。她得到两个学位：先在明尼苏达州立大学得到学士学位，再在哥伦比亚大学得到硕士学位。


她开始教书的时候，是在明尼苏达州双谷的一个小村里，然后渐渐升到南德可塔州奥格塔那学院的新闻学和文学教授。她在那里教了13年，也在很多妇女俱乐部发表演说，还在电台主持谈书和作者的节目。她写道：“在我的脑海深处，常常怀着一种怕完全失明的恐惧，为了克服这种恐惧，我对生活采取了一种很快活而近乎戏谑的态度。”

然而在她52岁的时候，一个奇迹发生了。她在著名的梅育诊所进行了一次手术，使她的视力提高了40倍。一个全新的、令人兴奋的、可爱的世界开始展现在了她的眼前。


她发现，即使是在洗衣房水槽前洗衣服，也让她觉得非常开心。她写道：“我开始玩着洗衣盆里的肥皂泡，把手伸进去，抓起一大把肥皂泡沫，我把它们迎着光举起来。在每一个肥皂泡泡里，我都能看到一道小小的彩虹闪出来的明亮色彩。”

有人打了个比喻，说我们每个人都佩戴着隐形护身符，这个护身符的一面刻着积极心态，另一面刻着消极心态。积极心态的特征是：自信、乐观、进取、慷慨、机智。消极心态的特征是：自卑、悲观、颓废、虚伪、懦弱。而且还说这块隐形护身符具有两种不同的力量：它既能吸引财富，使人成功、快乐和健康，又能排斥这些东西，夺走生活中的一切。

生命的过程不在于长短，而在于在这趟人生的旅途中你是否快乐，你经历了什么，又记住了什么。将心中的丑陋和阴暗面彻底放下，利用积极的心态，用心去体会生活，你就会发现，人生之路处处都不乏美丽的风景。



明天是全新的一天



半数以上的女性都看过小说《飘》，或者至少有所耳闻。主人公斯嘉丽最经典的一句话就是：“明天又是全新的一天了。”是的，每一天都是崭新的，从来就没有一模一样的一天。即使你常常认为日复一日、年复一年，每天都是一个样，然而生活馈赠于你的永远是不同的烦恼、不同的快乐、不同的收获。

人生之路不可能永远一帆风顺，不如意事十有八九。朋友之间，同事之间，亲人之间，乃至夫妻之间，都会不可避免地产生这样或那样的不愉快和矛盾，这些不愉快和矛盾累积在一起，便会形成一座大山，压得女人喘不过气来。

聪明的女人都懂得，只有学会遗忘，人才能过得更快乐、洒脱一些。她们往往也会定期对头脑中储存的东西，给予及时过滤，把该保留的保留下来，把不该保留的坚定地抛弃掉。那些总是给人带来负面影响的因素，更是会毫不留情地被剔除、被遗忘。

然而，生活中并不是所有女人都拥有这种智慧，像斯嘉丽那样懂得纾解自己的压力，而是悲壮地“直面问题”。

人生有太多的幸福需要我们去感受，有太多的感情需要我们去珍惜，人生更有太多的不如意需要我们去遗忘。只有学会遗忘，才能真正感受幸福，