

1200413676



1200413676

河南大学
图书馆



智慧果汁 — 女人果汁

王玉华 朱德成 主编



中国文联出版社

B825
910

目 录

独立·菠萝汁

女人的独立不是从经济开始，而是从精神开始。独立、自尊、自强，却不失温柔和怜爱。

- 1 □ 没有丈夫的日子
- 4 □ 红马甲
- 5 □ 护身符
- 7 □ 生命是你自己的
- 8 □ 桃色丝裙
- 11 □ 画室里的女模特儿
- 14 □ 创造出自己
- 15 □ 只有靠自己
- 17 □ 走自己的道路
- 18 □ 女人为谁而活
- 20 □ 女人的上帝

人格·酸枣汁

我们活着，以不同于其他生命的形式存活在人间，因而，当我们站立时，我们千万不要忘记我们是人。

- 22 ☐ 真情源自美丽
- 25 ☐ 别忘了自己也是人
- 26 ☐ 第一夫人的风采
- 29 ☐ 双重之爱
- 31 ☐ 母性的光辉
- 32 ☐ 母向儿跪
- 34 ☐ 天使
- 35 ☐ 盲眼阿婆的善行

生存·蜜桃汁

生存、生活、生命对于一个女人来说，
具有不同的境界。

- 37 ☐ 沙漠与繁星
- 38 ☐ 抱着念头活下去
- 40 ☐ 凯西
- 43 ☐ 安德生太太的求职信
- 45 ☐ 蚌病成珠
- 46 ☐ 幸福生活
- 47 ☐ “第一名”的含意
- 49 ☐ 开启另一扇门
- 50 ☐ 视别人为人
- 51 ☐ 为什么而生活
- 52 ☐ 幸福的圣诞节

成熟·葡萄汁

一种能潜入人心灵的温柔、善良和魅力。

- 57 ☐ 学习的过程
- 58 ☐ 岁月
- 60 ☐ 结婚礼服
- 62 ☐ 因为有了爱
- 64 ☐ 温柔的本色
- 65 ☐ 性感女神

认知·白兰瓜汁

一个女人生活得幸福与否，往往取决于她对人生的认识程度。

- 67 ☐ 成长
- 69 ☐ 安慰
- 70 ☐ 披肩
- 74 ☐ 珍惜
- 75 ☐ 你是我的词典
- 77 ☐ 不落别处
- 80 ☐ 你知道吗
- 82 ☐ 女孩
- 86 ☐ 友情的培养

- 88 ☐ 微笑的力量
- 89 ☐ 天使在哪里
- 93 ☐ 为你敞开的家门

自我·乌梅汁

女人的魅力在于保持自己的本色。

- 96 ☐ 朴拙的清水烧
- 97 ☐ 活得像自己
- 99 ☐ 举起你的手
- 103 ☐ 保持你的本色
- 105 ☐ 坦然地做你自己
- 107 ☐ 女人的真面目
- 108 ☐ 面孔与面具
- 111 ☐ 缺乏自我的女人
- 112 ☐ 成自己想成的人
- 115 ☐ 做你自己

内敛·椰汁

女人长久的魅力在于拥有丰富的内涵。

- 116 ☐ 如何美丽
- 120 ☐ 从容走过雨夜

- 124 ☐ 让生命灿烂这一次
- 126 ☐ 女性之美
- 129 ☐ 拥有一颗活跃的心
- 131 ☐ 美的力量
- 132 ☐ 获得魅力的女郎

平常·山楂汁

你感到幸福是因为你甘愿做一个平常的女人。

- 135 ☐ 无言的爱
- 141 ☐ 妹妹
- 145 ☐ 不做完美的女人
- 146 ☐ 甘做小草
- 147 ☐ 追求卓越的山鸡
- 148 ☐ 穿睡袍的女人
- 149 ☐ 蓟与基督
- 152 ☐ 种地的妻子

独立·菠萝汁

女人的独立不是从经济开始，而是从精神开始。独立、自尊、自强，却不失温柔和怜爱。

狂暴的风
将一棵树吹到平原尽头
临近深谷的悬崖上
它倾听远处森林的喧哗
深谷中小溪的歌唱
它孤独地站在那里
显得寂寞而又倔强
它弯曲的身体
留下风的形状
它似乎即将倾跌进深谷
却又像是要展翅飞翔……

没有丈夫的日子

清晨，我和儿子还在睡梦中。丈夫把我摇醒，他已经几天没回家了，满眼血丝，样子很可怕。他说还钱的期限已到，债主就会逼上门来，他只有出去躲些日子。我一听，头轰的一下变大了。

丈夫在期货公司做交易员，本来只是给客户当经纪人，收入



由基本工资和佣金组成。但他觉得当经纪人太不过瘾，赚的钱都流进了客户的腰包，两个月前借了一笔钱自己做。他跟我说只借了5万，没想到竟会是15万！而且因为可怕的暴仓而烟消云散！

上午，三个男人就到我家来了，为首的那人一脸胡碴子，胡碴子男人一挥手说，老子今天是来拿钱的！我一狠心说，我还！请你给我一段时间！

我心里很清楚，以后的钱得靠自己挣了。男人可以离家出走，那是因为家里还有女人；而女人尤其是做了母亲的女人，没有权利丢下一切自顾逃亡。

我联系了七个教学点。成人高校的学生都是业余学习，这样一来，每周我有七个晚上在外面狂奔。

一天下午，下课回家，口袋里揣着刚得到的400元课酬，心里很踏实，盘算着给儿子买点什么好吃的东西。突然觉得胸口像被什么东西重重地撞击了一下，一股温热的东西猛地涌上来，从嘴里喷出去。我醒过来时，地上一汪鲜血。幸好两个同事发现，把我及时送进了医院。

这年5月，又有一家社科类杂志邀请我去当兼职编辑，月薪800元。

每一个月，两份兼职工资加稿费，我能挣到3000多元，偿还债务的速度大大加快了。

2002年9月20日，我永远记得。我把丈夫写的借条带来，我要彻底了结债务如山的日子。当我把一扎沉甸甸的钞票交出，拿

回了那张像山一样压在我全部生活中的纸条时，眼泪夺眶而出。
我抹去脸上的眼泪，神色庄重地走出门去。

丈夫回来了，我平静地迎接。

我的丈夫，好高骛远的脾气改了许多，变得踏实起来，也更懂得如何护爱妻儿。最重要的是儿子长大了，他懂得珍惜每一分钱，他会收拾自己的房间，会叠被子、衣服，很小就会系鞋带。

现在，每个晚上我都在家里，在儿子的读书声中仔细地品味生活的宁静与甘甜。

果汁品味：

生活的巨变谁都有可能遇到，问题是你选择逃避还是面对。



白发便这样苍老了
欢呼便这样凋谢了
我们原是宇宙之旅的过客
仰望星河夜色
我们的心该是一尘不染
面对大地春回万花献锦
我们的心该是坦然无私



红马甲

刚过16岁花季，我便从旅游职校餐饮班毕业，被分配到一家五星级洋人独资开的大酒店。

培训后我上岗了，第一天便遇到麻烦，我负责的那桌有个外国老板借酒寻欢，他站起来色迷迷地盯住我：“亲爱的小姐，如果你不介意的话，我可以吻你一下吗？”我惊慌地向后退了一步。正尴尬时，我们的女领班海兰姐前来解围，她用眼神和手指示意我伸出左手背。我心领神会，立即彬彬有礼地伸出左手背：“先生，请吻吧！”事后，我对海兰姐说：“当时我怕极了，你这招儿还真灵，做到了两全其美——既保住了对方的面子，又显示出咱中国小姐的礼貌和自尊。”

我在这家大酒店勤勤恳恳工作一年，存了两万块钱，向洋老板辞职不干了，决心不再吃青春饭，另谋老了也能干的新职业。我用那笔钱买了家用电脑，又参加了电脑学习班和证券管理专业学校。半年后我大胆报考了外地驻上海的证券公司营业部，经过笔试、口试、实际操作，我被录取了。从去年3月开始，我成为正式的“红马甲”。我感觉自己成熟了，一个女孩子通过自身努力奋斗完全可以改变自己的命运，达到自己的理想和追求。我真正理解了面子不是靠别人给的，而是靠自己争取来的。

果汁品味：

环境也许会改变一个人，但决不会压倒精神，也决不会压倒进取的斗志。



帆落了你还有桨，即使落下的是你惟一的那张帆，你也不要向风哀求。

果实落下了你还有种子，即使落下的是你全部的收获，你也不应向岁月祈祷。

只要你能驾驶，昨天今天落下了你还有明天；一个个希望落下了你还会有新的希望可以争取。

护身符

她大儿子上小学三年级、二儿子上小学一年级的時候，悲剧降临她家。丈夫因交通事故身亡。这是一次非常微妙的交通事故，丈夫不仅自己身亡，而且最后还被法庭判成了加害者。为此，她只得卖掉土地和房子来赔偿。

为了一家人能活下去，母亲披星戴月，从没睡过一个安稳觉，生活还是那么清苦。

有一天，母亲泡了一锅豆子，早晨出门时，给大儿子留下一



张条子：“锅里泡着豆子，把它煮一下，晚上当菜吃，豆子烂了时少放点酱油。”

这天，母亲干了一天活，累得疲惫不堪，实在失去了活下去的勇气。她偷偷买了一包安眠药带回家，打算当天晚上和孩子们一块儿死去。

她打开房门，见两个儿子已经钻进席子上的破被褥里并排入睡了。忽然，母亲发现当哥哥的枕边放着一张纸条，便有气无力地拿了起来。上面这样写道：

“妈妈，我照您条子上写的那样，认真地煮了豆子，豆子烂时放进了酱油。不过，晚上盛出来给弟弟当菜吃时，弟弟说太咸了，不能吃。弟弟只吃了点冷水泡饭就睡觉了。

“妈妈，实在对不起。不过，请妈妈相信我，我的确是认真煮豆子的。妈妈，求求您，尝一粒我煮的豆子吧。妈妈，明天早晨不管您起得多早，都要在您临走前叫醒我，再教我一次煮豆子的方法。

“妈妈，今晚上您也一定很累吧，我心里明白，妈妈是在为我们操劳。妈妈，谢谢您。不过请妈妈一定保重身体。我们先睡了。妈妈，晚安！”

泪水从母亲的眼里夺眶而出。

摸摸装豆子的布口袋，里面正巧剩下倒豆子时残留的一粒豆子，母亲把它捡出来，包进大儿子给她写的信里，她决定把它当做护身符带在身上。

十几年的岁月流逝而去，兄弟俩长大成人。他们性格开朗，为

人正直，双双毕业于妈妈所憧憬和期望于他们的一流国立大学，并找到了满意的工作。

而那一粒豆子和信，仍时刻不离地带在这位母亲身上。

果汁品味：

爱是生存的饮料，它让我们勇敢，坚忍，活出自己的尊严。



人生有个最低上限的幸福可以希冀，但谁也没权利存什么奢望，你想多要一点幸福，就得由你自个儿去创造，而不能向人家要求。

生命是你自己的

一位美国心理学家到一位中国人家中做客，主人两岁多的小宝宝在客厅里跑动，不小心被椅子绊倒，大哭起来。当妈妈的赶紧跑过来抱起小孩，然后一边用手打椅子一边说：“宝宝不哭，妈妈打这个坏椅子，妈妈打这个坏椅子。”心理学家见此情景不禁有些狐疑，过了一会儿，她对这位母亲说：“这跟椅子没关系，是他自己不小心绊到了椅子，是他自己造成了这样的结果而并非是椅子的错。你应当让他知道，如果是他做错了什么事，责任就应当由他自己来负。这样他长大后就会慢慢懂得，在他与这个世界发

生关系时，他应负的责任是什么。”

其实，在孤独漫长的生命旅程中，谁都曾渴望能获得帮助，谁都会盼望被人温暖，谁都会希望有人能让自己逃避风雨——而且，也确实会有一两次这样短暂的时刻，但是，有谁会长久地站在你的身边呢？除了自己，你别无他物。有人帮你，是你的幸运；无人帮你，是公正的命运。

果汁品味：

没有人该为你去做什么，因为生命是你自己的，你得为自己负责。



赋予爱无上的力量和强度，让两者融合成为狂喜而飘忽的境界。尽管如此，没有一个成熟的个人，能在无法接受孤独的情况下、能在不愿为自己及对对方的生存负责的情况下，还能真正地爱对方。浪漫、爱，是给真正的成长的成年人的礼物。

桃色丝裙

有一天，店里来了一位35岁左右的漂亮女人，穿着一件黄色



的太阳裙，略微卷曲的长发披在肩上。“您需要我帮忙吗？”我走上前去问道。

“六个星期前我在这里看到过一件亮丽的桃色丝裙，我希望还能买到那件裙子。我也知道那样精美的裙子可能早已经被卖掉了，但我还是想来碰碰运气，不知你能不能帮一下？”

“那我们一起找找看吧。”我说着带她看了所有的服装展架，却没有找到她想要的那件丝裙。看得出来她十分失望。

“我到另一家店里去找找看。”我说。

我回来时发现她静静地坐在椅子上，耐心地等着我。看到我手里拿着的正是她所要的那件丝裙，脸上充满了惊喜。

“噢，就是这件丝裙！”她兴奋地说道。

“六号的，”我说着愉快地将裙子交给了她，“而且现在降价了，打六折！”

“噢，噢，简直难以置信！”兴奋的她拿过丝裙，变换着不同的角度，仔细观察着镜中的自己。她说得对，这件裙子的确是美丽极了，她一穿上，立刻显得光彩夺目，衬得她的身材是那样优雅、迷人。

几天后的一个傍晚，一位非常英俊的男士来到我的柜台前，扔上来一个我们店里的包装袋，怒声说道：“我要退货。”

我打开包装袋，里面是一件六号的桃色丝裙，我将上面的卡片翻过来，有我写着的购买日期及登记号。

“卡片完好无缺，买回去还从没穿过呢。”一个女人的声音轻缓地说道。

我抬头一看，男人身后站着的温顺、窘迫的女子正是几天前买丝裙的女子。一时间我感觉困惑不已。

“哦，”我说着，暗自奇怪这件丝裙怎么会又被退了回来，“是不是哪里穿着不合适啊？如果不合适，我们可以为你修改。”

“不，衣服挺合适，”那个男人说道，“只是没人会像她这样神经兮兮地花这么多钱买一件裙子。”他接着又说了许多难听的话。

我将钱退给了他们，男人拿起“他的”钱塞进兜里，便命令道：“行了，我们走吧。”说着他便径自走出了商店的大门，可怜的女子柔顺地紧跟在后面。

那件事困扰了我好几天。由这件事我得出一个结论，结婚后我不仅要自己挣钱，同时也要有自己的主张。

果汁品味：

一个拥有独立人格的女人才能拥有真正的幸福。



桃乐丝·卡耐基指出：“女人自有女人的力量，在头脑，不在四肢，自信能为你撑起一片天。本质上你是个温柔的女孩，就做个温柔的妻子；本质上是个独立的女孩，就做个独立的妻子；本质上是个聪明的女孩，就做聪明的妻子……最关键的是：你就是你。”

画室里的女模特儿

在布鲁塞尔学画的时候，早上都是人体写生课，画室里经常有两三个模特儿摆姿势给我们画。

大多数的模特儿都有好几年的经验，也都很敬业。每天准时来，准时走，休息的时候尽管也和我们谈天说笑，但是只要一到上课时间，一走上她的位置，一脱下罩袍，一摆好姿势，就不再说话也不再动作，在几十分钟的时间里，安静沉稳得如一尊雕像。

这就是我们为什么不能忍受那个叫做玛利亚的模特儿的原因了。

因为她不但常常迟到，常常借故早退，并且，摆姿势的时候，从来不能让我们满意。

因为她有着一副长而瘦削的身材，所以教授常常要求她摆出站立的姿势。这样的话，她正面的同学，可以画她瘦削的脸，瘦削的身材，再配上她的很大很黑的眼睛，画面自然就会出现一种美而忧郁的气氛，而在她背面或侧面的同学就可以仔细观察她微驼的脊椎，在画布上勾出一条很优雅的微微弯曲的线条。

因此，多半的时间，她都是站着的。

那天，上课的时候，爱玛带了几个橘子来，那是个教授不在的上午，画室里自然就比较活泼一点儿。爱玛剥橘子给我们吃，画室里充满了一种橘子皮的香气。

这个时候，玛利亚忽然说话了，就在画室的中央，在木制的高高的写生台上，她向爱玛说：“请你给我一点儿橘子皮吃好