

内心强大

方能淡定优雅

女人，不要仅是表面强势，更要内心强大

一本真正让你在孤立无援、无所适从时激发内心能量的女性励志读本

王 敏◎编著



国家一级出版社



中国纺织出版社

全国百佳图书出版单位

内心强大

方能淡定优雅

王 敏◎编著



国家一级出版社



中国纺织出版社

全国百佳图书出版单位

内 容 提 要

女人，并不等于软弱。学会强大起来，学会独立自主地生活，学会为自己遮风挡雨，快乐与幸福就会在自己身边。

本书详细阐述了女人修炼强大内心的诸多因素，告诉女人“只有内心强大，生命才会增添色彩”，这是一本不可或缺的陪伴内心柔弱女人的枕边书！

图书在版编目（CIP）数据

内心强大方能淡定优雅 / 王敏编著. —北京：中国纺织出版社，2018.3

ISBN 978-7-5180-4716-1

I. ①内… II. ①王… III. ①个人—修养—通俗读物
IV. ①B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2018）第023766号

责任编辑：闫 星 特约编辑：李 杨 责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010—67004422 传真：010—87155801

http: //www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http: //weibo.com/2119887771

三河市延风印装有限公司印刷 各地新华书店经销

2018年3月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：14

字数：212千字 定价：36.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

前言



人们对女人的看法，早在一千多年前，孔子就说过：“唯女子与小人难养也。”意思是，女人就跟小孩子一样，过于宠溺她会恃宠而骄，不理她又会心生怨气。英国大诗人济慈也对女人不屑一顾：“女人都像小孩子，我宁愿给她们每人一颗糖果，也不愿把时间花在她们身上。”最有名的一句话还是来自莎士比亚：“软弱，你的名字叫女人。”这些颇有真知灼见的名人对女人的定义仅为“柔弱”，更别说常人对女人的评价了。

确实，女人天性大多柔情似水，外表看起来柔柔弱弱，一旦被伤害就会躲在角落里哭泣。多愁善感，动不动就撒娇，这些都成为常人对女人一贯的印象。但事实上，女人只是外表看起来柔弱，大部分女人的韧性比男人更强，脆弱只是她们在某个时段的表现而已。柔弱或强大，大都源于自己内心的选择。

太过柔弱的女人，总令人受不了。她们害怕面对外面的世界，如温室里的花朵，容易忽视自己的价值，太想依靠身边的人。她们为了爱情可以不要工作，因为无力面对尘世间的风雨，总渴望别人为自己搭建一座遮风挡雨的家。她们根本不懂得，女人应该有自己的自尊，也需要具备独自生活的能力。

内心强大的女人过着截然不同的生活，美丽、大方、独立、自主，她们常常有善解人意的一面，也有事业中独当一面的魅力。独立是她们的个性标签，不能过分依赖别人，因为她们懂得，只有自己足够独立，才能赢



得别人的尊重；也只有自己强大了，才能够在未来的人生路途中披荆斩棘。

现代社会，女人也顶半边天，越来越多的女人走出家门驰骋于职场，展现着女性别样的坚韧魅力。女人，要学会独立且强大，在任何时候，都要有一份喜欢的工作，因为女人的价值并不仅是体现在相夫教子这件事上，而更多的应该像男人一样去努力拼搏。毕竟，爱情和婚姻并不是人生的全部，当情感受伤的时候，唯有事业带来的踏实感可以慰藉心灵。而且，比起娇滴滴的柔弱女人，男人更欣赏内心强大的女人。

女人要学着自己强大，这并不意味着女人不再温柔，而是多了一份坚韧。这样，哪怕只有自己一个人，内心强大的女人一样可以活得精彩、活得幸福！

编著者

2017年7月

目 录



第 1 章 女人不要柔弱，要做受人关注的角色 \ 001

练就一技之长，让生活精彩起来 \ 002

努力往前排站，尽情绽放自己 \ 003

更多的机会藏在沟通与交际之中 \ 006

亮出你的修养，让男人肯定你的价值 \ 007

只要不自弃，相信没有谁可以阻碍你进步 \ 008

不要拿你的柔弱和委屈当武器 \ 010

第 2 章 别让情绪掌控你，别让坏脾气毁了生活 \ 013

女人，不要忽视情绪的影响力 \ 014

女人要学会调控自己的情绪 \ 016

用微笑面对不理智的咆哮 \ 018

利用情商击退愤怒情绪 \ 021

告别嫉妒，正视自己 \ 022

别让坏情绪给你带来坏脾气 \ 024





第3章 别等着幸福被给予，女人要懂得善待自己\027

女人迈向幸福的第一步是珍惜\028

女人坚持幸福才有转机\030

一种只属于单身女人的幸福\031

女人“傻”一点的幸福智慧\033

幸福掌握在女人自己手中\035

第4章 女人强大的不是外表，而是充盈的内心\039

逆境中诞生的逆商\040

女人的幸福始于逆商\042

逆商的“四大指标”\045

为什么女人的心理承受力越来越弱\048

逆商，属于女人的正能量\050

逆境中展露女性风采\052

第5章 做一个坚强的女子，不畏将来不念过去\053

你的快乐来自心底\054

别为打翻的牛奶哭泣\056

生活是一面镜子，心态决定一切\058

不做欲望的奴隶\059

告诉自己“没关系”\061

希望还是绝望，你说了算\062



第6章 做一个明智的女子，早点看透生活的本质\065

女人的价值观是通向幸福的桥梁\066

女人的善良也有一种策略\068

忍耐与努力都是女人必备的能力\071

早点学会选择，人生没有回头路\072

不是生活状况决定品位，而是品位决定生活状况\074

做个有修养的女人，努力打造个人品牌\076

第7章 做一个好命的女子，年轻时少做些傻事\079

别总想事事都顺着你，你不是真的公主\080

女人要学会说“不”，一味迁就只会让伤害变本加厉\082

总花男人的钱，女人更易遇上坏男人\084

女人易犯“很傻很认真”的错误\086

你该有什么样的资本让男人喜欢你\088

即使别无选择，也不要让自己一错再错\091

年轻也要勇敢地选择自己的方向\093

女人要奋斗，也要顾着点身体\095

第8章 做一个淡然的女子，别让自己击垮自己\097

活在今日，珍惜今天\098

发现自己的优点\099

接受人生的不完美\101

放下，你才能轻松前行\103





第9章 做一个脱俗的女子，塑造独一无二的自己\105

做最真实的自己\106

生命很短，为自己而活\107

勇于承认错误，勇敢面对人生\109

爱与被爱是一种幸福\111

寻找自己，永不迷失\112

第10章 做一个自爱的女子，善待自己呵护内心\115

女人要好好爱自己\116

爱情不需要纵容\118

不要把所有的爱都寄托于男人\120

世界上没有无缘无故的爱\122

健康是一切的前提\124

第11章 做一个自信的女子，你若盛开蝴蝶自来\127

自信，是你坚强的武器\128

从各个角度了解自己\130

离婚不是终结，而是开始\131

没人像你那样在乎你\133

走自己的路，让别人说去吧\135

第12章 做一个清醒的女子，学会随缘不去强求\139

强求总无果，爱需要缘分\140

坦然面对月老的安排\142



耐心等待你的真命天子 \ 144

守望，爱情不会辜负你 \ 146

爱不是捆绑，更不是束缚 \ 148

厮守，爱是恒久的忍耐 \ 150

第 13 章 做一个明媚的女子，淡忘忧伤直面阳光 \ 153

原谅别人，就是放过自己 \ 154

怨恨是一把“双刃剑”，学着原谅吧 \ 156

永远不要绝望，明天总会来 \ 158

欣赏人生峰回路转的美丽 \ 161

以平常心面对发生的一切 \ 163

生气是拿别人的错误惩罚自己 \ 165

第 14 章 做一个从容的女子，风轻云淡笑对困境 \ 169

不经磨砺女人难成器 \ 170

女人，可以拥有从容的美丽 \ 172

不经历风雨怎能见彩虹 \ 174

只要你不放弃，世界就不会遗弃你 \ 176

第 15 章 做一个知足的女子，学会选择懂得放弃 \ 179

坚持固然值得赞许，也需要适时放弃 \ 180

降低欲望，女人更能安享幸福 \ 182

有时候，女人要懂得随遇而安 \ 183

女人要明白放弃就是得到 \ 185





不攀比，女人不可能事事争先 \ 187

第 16 章 做一个如诗的女子，在逆境中打造人生意境 \ 189

接受生活赐予的麻烦 \ 190

选择快乐，困难将会烟消云散 \ 191

别让心的颜色影响生活的颜色 \ 193

保持积极心态，变不幸为幸运 \ 194

不能改变事实，那就改变心情 \ 195

遇不如意之事，也不要总往坏处想 \ 198

第 17 章 做一个如歌的女子，在困境中让人生更嘹亮 \ 201

任何失意情绪都在控制之内 \ 202

女人越努力，就越有好运 \ 204

幸福女人从来不怕失败 \ 205

在逆境中做一只泥鳅 \ 207

女人要善于书中作乐 \ 209

女人要找到生活的专注力 \ 210

永远保持积极的进取心 \ 212

参考文献 \ 214



第1章 女人不要柔弱，要做受人关注的角色

未来的世界，是强者的世界，女人可以有杨柳一般柔弱的外形，但心态上却不能也是这般柔弱。好东西都是靠竞争获取的，女人要做现实生活的积极参与者，而不是做“看客”和“观众”。

很多女人都有做事被动的缺点，不愿“往前排站”，这会使她们失去很多本来属于自己的东西。女人如果想在自己的生活中获得更大的收益，就应该大大方方地亮出自己来，让那些可能影响你命运的人发现你、赏识你，从而改变自己命运的走向。

练就一技之长，让生活精彩起来

有句话叫作“长得漂亮不如活得漂亮”，的确，女人出身可以很普通，相貌可以很平常，但是绝不能让自己活得很平淡。

现代社会，满眼所见都是聪明人，都是修饰得体的淑女，如何在人群中亮出自己的风采来，可以说是个不大不小的挑战。

想想看，你身上除了性别、年龄、工作、职位这些固定的描述，还有什么更能代表你这个人呢？是特长，也就是说别人都不行而你行或者别人都行而你更优秀之处，提起这项特长，熟悉的人都可以不约而同地和你联系起来。专业特长的影响是显而易见的，在每一个组织里，搞技术的人总有自己不可取代的位置。除此之外，就是在生活中培养起来的特长，比如体育，比如艺术，它们有时候看起来似乎并没什么，其实却最能体现一个人的个性魅力。

在一家广告公司里，年底聚会时，大家都展示了自己的特长。他们中有的人会弹手风琴，有的会吹萨克斯，有的会唱歌，有的会跳舞，而且水平都不错。平日里看起来并不起眼的人，在这一时间也变得风采动人。尤其是一个叫 Sunny 的女人，会跳民族舞，会弹吉他，她虽然长得不漂亮，可是身上很自然地流淌出一种魅力，很多人都喜欢她，因为她也确实足够自信和优秀。拥有特长的人，不论男人还是女人都更加受别人的尊重和欢迎。

不要以为特长只是一种华而不实的东西，事实上，特长就是你的特色



标签，让人们发现你、记住你，在这个过程中，一些本来可能降临到你身上也可能降临到别人身上的好运气，就很可能降临到你身上。

女人没有自己的一技之长，想从人群里脱颖而出是不容易的。“特长也是竞争力”，如果你想让自己在这个竞争激烈的社会上拥有更多的竞争力，如果你不想只做一个平常的女人，那就应该关注自身的成长，让自己尽量地拥有特长。

特长的另一个作用，是可以让你以一技之长会尽天下之友，在自己的同学圈子、职业圈子之外，再拥有一个同好者的圈子，接触到各行各业的人，开阔眼界，增加阅历。

那些懂得去培养自己特长的女人，都是聪明、勤奋且上进的女人，她们懂得如何使自己的生活更加丰富多彩，而且她们也确实通过特长在一定程度上改变了自己的生活。

当一个女人立足于社会，要努力把自己推销出去的时候，笼统而泛泛地向别人介绍自己，并不一定能给人留下太深刻的印象，除非你异常出色，或者你立刻就有表现的机会。而“强化”自己的特长，不但能给人具体而直观的感受，也更容易引起别人的兴趣，体现出你的卓尔不群。

努力往前排站，尽情绽放自己

女性最大的缺点往往就是做事被动，不愿抛头露面，这是传统女性的“遗迹”。我们应当抹去这些印记，做一个具有现代意识的新女性。未来的世界，就是一个明星的世界，会有更多的人进入公众的视野，而不是永远生活在一个缺乏关注的角落。所以，我们强调要做生活的主角，做现实生活的积极参与者，而不是做“看客”和“观众”。





英国第一位女首相玛格丽特·撒切尔夫人，自小就受到严格的家庭教育。父亲经常向她灌输这样的观点：无论做什么事情都要力争一流，永远走在别人前头，而不能落后于人。“即使是坐公共汽车，你也要永远坐在前排。”

“永远都要坐前排”是一种积极的人生态度。在这个世界上，想坐前排的人不少，真正能够坐在“前排”的却不多。有许多女人，基础很好，才华也不错，但在她所服务的单位却一直默默无闻，做些吃力不讨好的工作。出现这种状况，主要是因为她们没有抓住表现自己的机会，不敢在“前排”亮相。

在你的职业生涯里，最有说服力的，不是你做了什么样的工作，而是你在人前拿出了什么样的业绩。即使你才华出众，工作起来不辞劳苦，如果没有被上层发现，也始终都是可有可无的小人物。

孙瑜在学校时是有名的才女，不但琴棋书画无所不通，专业成绩更是无人可比。大学毕业后，在学校的极力推荐下去了一家小有名气的杂志社工作。谁知就是这样一个让学校都引以为自豪的人物，却在杂志社工作不到半年就被炒了鱿鱼。

原来，在这个人才济济的杂志社内，每周都要召开一次例会，讨论下一期杂志的选题与内容。每次开会很多人都争先恐后地表达自己的观点和想法，只有她总是悄无声息地坐在那里一言不发。她原本有很多好的想法和创意，但是她有些顾虑，一是怕自己刚到这里便“妄开言论”，被人认为是张扬，是锋芒毕露；二是怕自己的思路不合主编的口味，被人认为幼稚。就这样，在沉默中她度过了一次又一次激烈的争辩会。有一天，她突然发现，这里的人都在力陈自己的观点，似乎已经把她遗忘了。于是她开始考虑要扭转这种局面。但这一切为时已晚，没有人再愿意听她的声音了，在所有人的心中，她已经根深蒂固地成了一个没有实力的花瓶人物。最后，她终于因自己的过分沉默而失去了这份工作。

你是否也有类似的经验：有些同事在会议中总是非常踊跃地发表意见，



滔滔不绝，似乎有备而来。事实却可能是：他对提案不比你更熟悉，而且你手上准备的资料也比他更周全。但你从没有机会表达你的意见，结果主管不知道你的存在，更难想象你的专业程度。我们常说沉默是金，但也不想忘了，沉默同时也是埋没天才的沙土。

在社会上，女性本来就是弱势群体，如果你再不有意识地去争取幸运的机遇，离一个好命的女人的大目标只会越来越远。

要在社会竞争中获胜，我们可以从多种角度去考虑，什么地方、什么行业、什么活动机会更多，更容易帮助自己成功。有了这番考察之后，就要积极主动地参与其中，要会抢“镜头”，做“焦点”人物。

当你大胆地表达自己的看法，推出自己的成果时，肯定会吸引众多的目光。也许在一开始，你会觉得这比自己默默无闻时少了许多“自由”，但作为成功者，被众人瞩目是必然的。也正是因为如此，你对自己的要求会逐渐提高，这也是你进一步成长的动力。一般来说，坐在“前排”的人物，表现的舞台会更大，成功的机遇也会更多。

今天的世界，已经有了足够丰富的物质财富来奖赏更成功的人。但没有人会将这一切拱手奉献于你。所以，我们每个人都应该努力给别人一个尊敬你、欣赏你、发现你、肯定你的机会。只要你成功了，一切美好的词汇都属于你。

也许有人会问，每一个人都想成功，而成功的机遇非常有限，竞争非常激烈，在竞争中败下阵来怎么办？其实，成功的机遇是无限的。这一次不行，还有下一次，努力过不一定成功，可是如果不敢表现自己，别人是不会主动将荣誉的花环戴在你头上的。



更多的机会藏在沟通与交际之中

在生活中，你可以看到有些女人并不具备可以称道的背景，专业技能也算不上出类拔萃，但是她们所取得的成就，却是一些基础条件优越的女人所不能的。当然这里面有多方面的原因，但是有一点绝不可忽视，那就是她们可以信托的关系更多，更懂得如何与人合作。丹尼尔·戈尔曼在其畅销书《情商》中指出，这些复杂的思考、沟通和社交技能对于生活中取得的成果，常常比传统的智商和职业技能更重要。

越是在男人成堆的地方，女人的交际手段越能发挥重大作用。心理学家早已证实：“男人的成功一般是通过实际的竞争取得的，而女人的成功则往往是通过交际联络取得的。”女人应善于运用你这方面的优势，但同时也要注意，过分的优柔和周旋，有时也会误事。发挥自己温柔、机敏、富于亲和力的一面，有时候只需要寥寥数语。

江春晓原是一个地方电台的见习记者，后来应聘做了一家大企业的部门主任，薪水和待遇都很让人羡慕。认识她的人都知道，她相貌普通，也没有任何傲人的学历，当初她何以在数十个应征者中脱颖而出呢？

原来她在接到面谈通知时，立刻找人了解了这家企业创办人的生平背景。

她发现这位企业负责人早年进过牢狱，这些不足为人道的事，江春晓暗记在心。同时她知道这个大老板在出狱后，从一个路边的水果零售店做起，后来涉足建筑业，最后才有了现在的大企业。

江春晓在面谈时说：“我很希望在这样的组织健全的大企业效力，听说您当年只身南下闯天下，由一个小小的水果摊开始，到今日领导万人以上的企业……”

那个大老板有段不堪回首的牢狱生涯，所以从不愿提起过去。不料江