

女人 别让现实 耗尽你的美好

NVREN

BIERANG XIANSHI

HAOJIN NIDE

MEIHAO

女性
励志书

郑芸◎编著

回归现实 正视茫然 独立勇敢 华丽转身

你要做的，
就是磨平棱角，
淡然处世，珍视美好。

 中国纺织出版社





女人 别 耗尽你的美好

郑芸◎编著

内 容 提 要

青春是人生中最美好的时期,都对未来充满无限憧憬。或许你对未来很迷茫,或许你会经受种种磨难和挫折,但你要学会开启内心的自我防御机制,千万别让现实耗尽了你的美好。

本书就是针对初入社会的女人而编写,帮助女人们认识到,岁月和时间都在逐渐消耗着你的美好,你需要保护自己的内心不被外界所干扰;你需要记住,不管生活多糟糕,你都可以过得很精彩,都可以披荆斩棘,成就你自身的美丽传奇。

图书在版编目(CIP)数据

女人别让现实耗尽你的美好 / 郑芸编著. —北京:
中国纺织出版社, 2018.3

ISBN 978-7-5180-4484-9

I. ①女… II. ①郑… 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 (2017) 第 315275 号

责任编辑: 闫 星 特约编辑: 王佳新 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>

北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2018 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 710×1000 1/32 印张: 8.5

字数: 220 千字 定价: 35.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

序言

Preface



著名作家苏岑曾说过：“爱世界，爱自己，是女人一生的两大课题。爱世界，是一种善天下的宽厚；爱自己，是一种善其身的自护。”这句话道出了现代女性应该努力的方向，的确，现代社会，越来越多的女性认识到，我们只有认清社会现实，只有从不切实际的幻想中走出来，靠自己的双手才能挣来幸福的明天。

然而，随着时间的推移、年龄的增长，女人会在生活中遇到种种不如意。对她们来说，各种各样的艰辛磨难，不仅带走了她们的青春年华，也耗尽了她们身上那些美好的东西，她们的身上存储着巨大的负能量，这种负能量辐射她们身边的每一个人身上，她们感到越来越累。

生活中疲于奔命的女人们，你还记得上次认真读完一本书是什么时候吗？你是否已经搁浅了你的爱好？你是否早已忽略了穿衣打扮？你是否经常动不动与人争得面红耳赤？如果是，那么，你的美好正在被耗尽。

然而，也有很多女人感叹：“我也知道女人应该美好，应该温柔大方，然而我太忙了，每天除了要承担繁重的工作，还有家里的事，这些就够我们忙活了。一个女人要扮演多重角色，妻子、母亲、女



儿,家里的一日三餐要张罗,丈夫的西装领带要操心,孩子的作业要检查,每天就像一个陀螺一样忙得团团转,可是临到睡觉的时候还觉得有一大堆事没有做完。”的确,大部分女人几乎把所有的时间都花在了家庭和事业上,唯独忘记了该修炼美好的自己。很多女人常常习惯地把自己的心囚禁在一个狭小的天地里,于是琐碎、烦恼、苦闷、忧郁随之而来。一个愁容满面的女人在任何时候都不会美丽动人,更别谈美好。

哪个女人不希望自己楚楚动人、美丽大方呢?事实上,这既是一种美好的幻想,也是一个可以实现梦想。本书就是着眼于女人想要修炼美好必须注意的关键问题,它告诫女人们,要学会关注并保护自己的内心,要学会清除心灵垃圾。本书是深入浅出地给女人提出了如何成为美好女人的“必修课程”,让女人们明白,无论外界发生什么,都能做到坚守内心、建造幸福,创造幸福人生。

编著者

2017年6月

目录

Contents



Chapter 1

那些世俗的女人,才不会落得“劳碌命”

- 女人悲哀的命运,在于对世俗认识太晚 / 3
- 学会世故,意味着在现实生活里活得诚实 / 6
- 摆脱不切实际的幻想,接受现实的一切 / 10
- 追求金钱与保障,并不是一件可耻的事情 / 13
- 不要过于清高,现实需要脚踏实地 / 16
- 不逃避艰辛,但不应被艰辛吞没 / 19
- 量入为出,享受有节制的快乐 / 22

Chapter 2

20 几岁心理越成熟,越能把握人生幸福

- 成功不是靠运气,女人的命运自己掌控 / 27
- 你的心理暗示,会诱导你的运气 / 30
- 女人是上帝咬过的苹果,对缺陷不必太在意 / 33
- 不要过分追求完美,世界本来就不公平 / 36
- 你无法选择出身,但可以改变命运 / 39
- 没有人能够拯救你,关键时刻只能靠自己 / 42

Chapter 3

有些事 20 几岁不懂,30 几岁就会后悔

- 女人的价值观是通向幸福的桥梁 / 47
- 女人的善良也有一种策略 / 50



- 忍耐与努力都是女人必备的能力 / 53
- 早点学会选择,人生没有回头路 / 56
- 遭遇歹运不要紧,关键要在不幸中学会自救 / 59
- 不是生活状况决定品位,而是品位决定生活状况 / 62
- 做个有修养的女人,努力打造个人品牌 / 65

Chapter 4

年轻时少做些傻事,别让好运的天平倾斜

- 别总想事事都顺着你,你不是真的公主 / 71
- 女人会说“不”,一味迁就只会让伤害变本加厉 / 74
- 总花男人的钱,女人更易遇上坏男人 / 77
- 女人易犯“很傻很天真”的错误 / 80
- 你该有什么样的资本让男人喜欢你 / 83
- 别无选择时,也不要让自己一错再错 / 86
- 年轻也要勇敢地选择自己的方向 / 89
- 女人要奋斗,也要顾着点身体 / 92

Chapter 5

女人不要柔弱,要做受人关注的角色

- 练就一技之长,让生活精彩起来 / 97
- 努力往前排站,女人应尽情展现自己 / 100
- 更多的机会藏在沟通与交际中 / 103
- 亮出你的修养,让男人肯定你的价值 / 106
- 只要不自弃,相信没有谁可以阻碍你进步 / 109
- 不要拿你的柔弱和委屈当武器 / 112

Chapter 6

聪明女人别吃亏,多给幸运积点分数

- 女人不要等撞了南墙再回头 / 117

- 不要因为习惯这样而一味这样 / 120
- 经常反思自己的固定动作是否有益 / 124
- 别在人生的死胡同里沾沾自喜 / 127
- 不敢突破,你的生活就是死水一潭 / 130
- 及时反省和改变的女人进步快 / 134
- 你长期坚持的或做的不一定都正确 / 137

Chapter 7

比聪明女人要漂亮,比漂亮女人要聪明

- “女人味”到底是一种什么味道 / 143
- 女人有些时候不能太主动 / 146
- 时刻保持靓丽的姿态,才不会错过每个机会 / 149
- 成功男士面前,别丢了自己的身份 / 152
- “找爱”“等爱”时,不能降低了生活品质 / 155
- 有情趣的女人,走到哪里都受欢迎 / 159
- 有自主的能力,就不要让男人负担过多的重量 / 162
- 年轻很容易被原谅,但不要失去自主能力 / 166

Chapter 8

女人的命运和遇到的男人捆绑在一起

- 灰姑娘们,不要在优秀男人面前没章法 / 171
- 什么样的女人最容易走进男人的心 / 175
- 当你的“王子”开始“三心二意” / 179
- 保持你的神秘感,不要让男人一览无余 / 183
- 为什么好男人也会出轨 / 186
- 男人渴望女人给他什么 / 190
- 擦亮眼睛,从细节上看透男人的底牌 / 193
- 男人最不敢娶的7种女人 / 197



Chapter 9

干得好不如嫁得好，婚姻是女人命运的拐点

- 一定要找一个能与父母有良性互动的男人 / 203
- 只要感情好，两个人喝凉水也会甜吗 / 206
- 错误的婚姻是女人不幸的开始 / 209
- 女人要嫁得好，才能找到人生幸福的跑道 / 212
- 女人总围着男人转，就会失去成长的可能 / 216
- 当激情消减时，智慧需要尽快跟进 / 219
- 男人吃软不吃硬，女人要懂得“示弱” / 222
- 婚姻不是坟墓，而是和他一起实现梦想的契机 / 225
- 守候好你的婚姻，聪明的女人不玩儿火 / 228

Chapter 10

宠爱自己多一点，别甘心成为“泥命”的女人

- 舍得离开那个没有责任心的坏男人 / 233
- 即使第 N 次失恋，也不要迷失自己 / 236
- 自己先上岸，才有救助别人的可能 / 239
- 聪明的女人，别让自己落后男人太远 / 243
- 别让日复一日的操劳埋没了你的价值 / 247
- 爱是一种能力，麻木和迟钝的女人最可悲 / 250
- 生活乏味的时候，试着奖励一下自己 / 254

Chapter 1

那些世俗的女人， 才不会落得“劳碌命”



■些女人有着让人羡慕的“好命”，不管是容貌、健康、爱情，还是事业，或者一份快乐的心情，她们看似都能轻松拥有。是命运对她们特别眷顾吗？其实这里面另有奥秘。

那些在 20 几岁就成功地摆脱了“劳碌命”的女人，是因为她们拥有世俗的眼光和现实的智慧，早早抛弃了那种天真的、毫无根据的幻想，规划好了自己的人生道路。



女人悲哀的命运，在于对世俗认识太晚

一直以来，“掌上明珠”这个词，就是每个家庭里女人的代称。是的，哪个女人小时候，不是父母悉心关照的宝贝呢？但是每个“女人”，总要成长为“女人”，开始独立地面对这个世界。

女人的命运可以分为两种，第一种命运不是我们可以掌控的，一个女人如果家庭环境好，父母关爱，那么她就可以拥有幸福快乐的童年和少女时代。成年以后，命运就要握在自己的手心里了。普通家庭的女人，固然要脱离亲人的关照，一点一滴地开始自己的生活积累。即使“父母的家”要风得风，要雨得雨，也不可能永远给予一个女人最完美的庇护。

一个小女人或者青春少女，尽可以噘着小嘴撒娇，挽着父母的胳膊要这要那。而当她成年后，如果还漂泊不定，找不到合适的工作，遇不到合适的伴侣，有大事小情，依然在父母长辈跟前伸手，别人不嫌弃，自己也会觉得苦涩。

所以每个女人，对于前途都应该有一些紧迫感。张爱玲有一句话：“你还年轻吗？不要紧，你很快就会老的。”年轻虽好，但是岁月不会为任何人停留，如果你在 30 岁以后，一切都已基本定型时，无疑就有些晚了。

要认识世俗，学会现实，在社会上找到自己的位置是女人首先要解决的问题。

真正能把人从困窘和痛苦中拯救出来的，是实际的生存技能，



而不是对于生活的憧憬和幻想。人生对每个女人都是一场综合的考验，不会对谁网开一面。在现实生活中，想得远不是错误，前提是你必须做得踏实。女人的浮躁是普遍存在的，看不起眼前的小事，只想一步登天地过上自己想要的生活。

而“现实型”的女人，懂得把梦想藏在心里。对于通过努力自己能够得到什么样的工作和生活，她们会想得清清楚楚。自己要选择什么样的异性交往，几年之后可以买房买车，通过怎样的投资计划获得财务自由，都是她们曾经反复考虑过的问题。

一个女人的命运如何，是要自己负责的。20岁以后，当女人们面临许多命运的十字路口时，她们对人生的认识、对未来的选择，将决定她们将来的命运。

有很多女人听从感觉的召唤选择轻松的生活，选择让自己心动的爱人。一些早早地就确立了自己的人生目标，打扮得中规中矩、手巧嘴甜、很会“做人”的乖乖女，在同龄伙伴的心中并没有多高的地位。大家追捧的，是那些会玩会乐、生活丰富多彩的女人。

但是十年、二十年之后再看呢？那些曾经让女人们不屑的专业技能、处世智慧，还有性格温和会疼人会赚钱的老公，就日益显示出其优越性来。想象一下，当你四五十岁的时候，额头上已有皱纹，两鬓已生白发，却每日要急匆匆地挤公交车，和年轻的女人一起为生活奔忙，心里又是什么滋味呢？靠男人吗？当年那个说尽了甜言蜜语的英俊小生，如今正逢中年失业的打击，每天唉声叹气，能自顾就不错了。一些聪明可爱的女人，之所以走到这一步，都是因为年轻时没有好好规划自己的人生。她们生活在感觉的世界里，不愿意向世俗低头，于是多年之后只能默默地吞咽自己酿造的命运之果。

要做好命的女人，就必须明白，女人真正的幸福不在于年轻时



是否活得潇洒，而在于中年之后，是否能过上一种从物质到精神都获得满足的优越生活。女人们在年轻的时候，总是过分乐观地逃避现实，不愿意去想倒霉的事，等事情发生了，即使你已经清醒，时光也不会倒流。

无论对于男人还是女人，“命运”这个词，是成功者的谦虚，也是失败者的借口。女人一生的命运，取决于她觉醒的早晚，如果她能在年轻时就对现实有一种明确的认识，把生活的技能、爱情的选择看作自己命运的加分因素，一点一点努力积累，那么，起点再低的女人，也会获得“好命女”的终生成就。相反，如果一个女人一直活得浑浑噩噩，再高的命运分数，也会被她消耗殆尽。



世俗就是现实一点，拥有世俗的心态，就不会有那么多困惑。对于年轻的女人，许多视而不见的东西往往在三十几岁时才能够发现它的价值，选择让自己不后悔的一条路，这便是世俗的智慧。



学会世故，意味着在现实生活里活得诚实

一个女人要想在社会上生活得很好，首先要认识的应该是社会不那么单纯和美好的一面。在缺乏人生阅历的年轻女人眼中，世界非黑即白，她们相信，一切事物都应该像有标准答案的考试一样，能客观地评定优劣。

而事实上，她们身边的环境比想象中要复杂得多，有许多不为人注意、不为人重视的潜规则，如一只看不见的手，在左右着她们的生活。

活得诚实，就要求女人要认识到这些规则，适应这些规则。

一个女人成年以后，就应该慢慢变得成熟而圆通了。社会并不是一个可以任性的地方，曾经的那些大小姐的脾气，要学会收敛。

你要使自己受欢迎，给人以和蔼可亲的印象，就要学会运用一种有效而“得民心”的策略，使周围的人对你的谦逊和热情给予充分肯定，然后他们才可能给你提供更多的便利。这样，我们的人生中所遇到的阻力就会小得多，与好运气也会越来越近了。

张欣和罗小梅是公司新来的大学生，两个人被安排在同一部门，做同样的工作，在工作能力和工作业绩上也不相上下，但两个人在为人处世方面却有很大不同。

张欣还保留着在学校时的习惯，对同事不是直呼其名，就是“小张”“老王”地乱喊，这惹得公司里一些资格很老又有一定职位

的同事很不满，他们觉得这个女人不懂得尊重前辈，非常没有礼貌。更有甚者，在一次聚会中，部门经理当场唱了一首歌，其中有一句跑了调。大家都低着头，若无其事地打着拍子，只有张欣忍不住笑出声来，令经理非常尴尬。

当然，一个大男人不能因为这点小事找女人的别扭，但是经理考虑到张欣做人不成熟，没分寸，自然不放心让她去见重要客户或者上层领导，倒是一些打杂跑腿的活儿，都派到她的头上。

罗小梅的表现则是另一样，她见谁都恭恭敬敬的，周围的同事有职务的称呼职务，没职务的则喊“大哥”“大姐”。她下班以后，看有人没走就会留下来，与人家聊聊天，说说话。谁有什么困难，她也会尽力帮助。当然，她也经常向别人求助。

有一次，她来到经理的办公室，说有一件大事，务必请他帮忙。原来她的姑姑身体不好，听说经理的太太是本市内科的权威，想请她好好检查一下。经理一向以太太为傲，这个忙当然是要帮的。之后，罗小梅又去经理家里拜访，关系处得非常融洽。

不久后，公司出现了一个经理助理的空缺，上上下下都一致认为罗小梅是最佳人选，她也顺理成章地坐到这个位子上。

5年之后，当年的新人变成了公司的骨干，可是比起罗小梅来，张欣从职位到薪水都差了一大截，而她也心灰意冷，认为自己运气太差，无论如何也比不过罗小梅了。

现在的年轻女人，大都受过良好的教育，底子都不差。但是在漫长的人生历程里，“做人”也是一项非常重要的基本功。我们想要在工作 and 生活中顺心如意，单靠勤勤恳恳地埋头苦干是不够的，来自周围人的支持与认可，绝对是一个人最佳的成功助力。

在职场如此，在家庭中也是一样。



当一个女人决定和一个男人共同生活时，他的家庭也就变成了她的家庭。与丈夫的家人处得好不好，便成了女人快不快乐的重要因素。很多女人个性太强，虽然心眼不坏，但嘴上不肯吃亏。自己家里，本来就有疼爱自己的父母和早已熟络的阿姨哥嫂，再把这些可爱称呼奉献给他人，心里就感觉有些别扭。尤其是“爸妈”二字，更是能免则免。这种害羞又强硬的态度，很难让丈夫家里的长辈们把你当成自己的孩子一般心疼。

一些独立的职业女性，可能对此不以为然，她们认为，自己也辛苦赚钱养家，实在没有讨好任何人的必要。其实这种世故是我们生活的润滑剂，你可以这样想一下：一个人的力量，再强也是有限，尤其是当我们的生活出现一些意外的变故时——比如，生病、失业、老公花心等，身边的人是帮自己还是打击自己，结果会有多大的不同？

电影圈“唯一的也是永远”的美女林青霞嫁为商人妇之后，在一次访谈中，她非常坦诚地表示：

“结婚初期，真有点适应困难。以前拍电影的时候，所有人的注意力都放在我身上，都在看我的反应，结了婚之后，我变成了配角，要看老公的脸色和老公家人的脸色，还有佣人的脸色。你问我委不委屈？委屈啊！但从另一方面看，我又得到了许多，有得有失嘛，身份不同，便要提醒自己，甚至要把自己也忘掉。”

无论对于谁，生活都是现实的，处于什么样的位置，就要演好哪一种角色。好命的女人，首先获得了大家的关心和支持，人都是有感情的，在愉快的气氛下，我们的工作和生活都会顺利得多。学会圆通的处世方式，给身边的每个人以尊重和热情，你很快就能和大家融为一体，你会发现这比为固执己见而孤军奋战有趣得多。