



你若盛开 蝴蝶自来

人生在世，
不就是为了一场盛开吗？
做更好的自己，
才能遇到更好的人和岁月。

文娟
编著



吉林文史出版社
JILIN WENSHI CHUBANSHE

你若盛开 蝴蝶自来

文娟 编著



吉林文史出版社
JILIN WENSHI CHUBANSHE

图书在版编目 (CIP) 数据

你若盛开 蝴蝶自来 / 文娟编著. -- 长春 : 吉林文史出版社, 2017.5

ISBN 978-7-5472-4067-0

I. ①你… II. ①文… III. ①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091416号

你若盛开 蝴蝶自来

NIRUOSHENGKAI HUDIEZILAI

出 版 人 孙建军

编 著 者 文 娟

责任编辑 于 涉 董 芳

责任校对 薛 雨 王莹莹

封面设计 韩立强

出版发行 吉林文史出版社有限责任公司 (长春市人民大街4646号)

www.jlws.com.cn

印 刷 北京海德伟业印务有限公司

版 次 2017年5月第1版 2017年5月第1次印刷

开 本 640mm × 920mm 16开

字 数 205千

印 张 16

书 号 ISBN 978-7-5472-4067-0

定 价 49.00元



前言

很多女人都想做别人眼中的焦点人物，想拥有梦想的成功和幸福，但并不是每一个女人都能做到这一点。有的女人花尽了心思却并不能赢得别人的好感；而有些女人不用做什么就能吸引别人的目光，总会有人众星捧月般地围绕在她们的身边，甚至成功与幸福也会不期而至。为什么会有这么大的区别？毫无例外，那些能吸引他人的女人都有着完美的性格。这就如花与蝴蝶的关系，盛开的鲜花，芳香醉人，自然会引来翩翩彩蝶。

花红不为争春春自艳，花开不为引蝶蝶自来。好性格的女人，她们的每一个微笑、每一个动作、说出来的每一句话，都能够让人感觉到她们与众不同的气质与魅力。不管在职场还是生活中，她们总是可以应对自如，将一切打理得井井有条。所以，好性格的女人，在拥有成功人生方面占有着绝对的优势，因为她们总能在第一时间引起别人的注意，得到别人的帮助和尊敬。

张德芬曾说：“学会接受自己的不快乐，接受人生的不完美，碰到不喜欢的事情时，接纳它、面对它、处理它、放下它，自在轻安！当你把你的内在世界调整得很好的时候，你的外在世界就会自然而然变得很顺利。”

只要心中有春，春就在；只要心花盛开，蝴蝶就来。一个拥有良好性格的女人在人际交往中，总是坦然地呈现最真实的自己，懂得自爱与爱人，她身上散发的性格魅力使她时刻成为

一个受欢迎的人；一个拥有良好性格的女人在职场上，谈笑风生，从容自若，不被压力击垮，不为自身情绪所左右，她总能不断激发自身潜能，展示出最好的自己；一个拥有良好性格的女人在婚姻中，温婉、宽容、独立，注重在沟通中保鲜自己的爱情，她知道幸福的婚姻是对彼此性格的接纳与完善。你会发现，有她们的地方，就有属于她们的舞台，而且她们必定是舞台上的焦点；好性格的女人从不矫揉造作，她们活得洒脱，不追求浮华，不会有不切实际的欲望，不因虚荣迷失自我，不因贪婪而扭曲自尊；这样的女人拥有一颗平静恬淡之心，她们如一杯清茶，散发着淡淡的清香，如一缕清风，洋溢着花朵的芬芳。

只有修得一段雅量，才能与幸福有约。人生从来都不是一帆风顺、平平坦坦的，会有起伏跌宕、生离死别，会有名利诱惑、否定怀疑。心若在前行中畏惧疼痛而退缩了、枯萎了，生命便无法绽放光华。唯有学会经营生活、完善自己，你才可以做一朵常开不败的铿锵玫瑰。因此，无论世界变成什么样，你都要安心地做自己。人生不是等待而是创造，命运从来都掌握在自己手中。烦恼的事，放开些；伤心的事，看淡些；苦痛的事，乐观些。人生不长不短、不紧不慢，调整好自己的步调，努力修炼自己、完善自己吧！让性情更优雅，让心灵更平和，让性格更完美，只要不停下追寻的脚步，幸福和快乐自然一路相随。



目录

第一章 优雅，与年龄无关，与自信有关	1
自信的女人最具吸引力	2
把自信当外套，做优雅的自己	4
自动自发地去与命运抗衡	7
相信自己比什么都来得重要	9
相信太阳每一天都是新的	11
真心真意地热爱自己	13
把自卑扔出天空外	16
相信自己能做那些未做过的事	18
自信让女人独具芳香	20
第二章 心如晴空，幸福的坐标是自己	23
独立，魅力女人的必备要素	24
记住，你不是廉价的保姆	26
没有安全感，是因为你从不冒险	27
事业是女人人生中最华丽的背景	29
即便是家庭主妇，也不能放弃理想	32
失去什么也不能失去自尊	35
摆脱依赖的性格	36
与其羡慕别人，不如珍视自我	38
想要什么，就要自己去争取	40
外表要温顺，内心要强大	42
第三章 你是唯一，所以要活得高贵	45
只有自尊才能获取尊重	46

贪小便宜的女人容易被别人占便宜	47
为膨胀的心减减“肥”	49
不需要别人施舍的阳光	50
1/3 给爱情, 2/3 给自己	52
留一些时间给自己	54
只要你想, 你就能让自己变得美丽	56
失去自我是人生中最痛苦的事	57
第四章 温婉的玫瑰, 从不会盛气凌人	61
具有弹性的性格	62
温柔是温暖的港湾, 人人都愿意停靠	64
女人, 让爱心和善良与你同行	67
善解人意, 女人为自己佩戴的魅力光环	68
改变表达方式, 温柔地说出你的不满	71
委婉含蓄, 将语言“软化”后再说出来	73
眼神温柔起来, 给他一种美好感觉	74
做让人喜欢的“柔情玉女”	77
娇羞是一种朦胧的美丽	79
第五章 蕙质兰心, 知性女子其光若玉	81
智慧是一件穿不破的衣裳	82
读书的女人永远美丽	84
智慧女人的必读书	85
容颜会衰退, 但智慧不会老去	88
不要以为年轻貌美就是你的资本	90
精品女人的三个“本”——姿本、知本、资本	92
书中自有颜如玉	95
只有 reader 才能成为 leader	98
第六章 心若琉璃, 做一道温暖人心的阳光	101
好命女人都有好心肠	102
若要世人爱你, 你当先爱世人	103
善良的女人持有幸福的通行证	105

善良娴静，诠释出无言的脱俗	107
与人为善会使自己快乐	108
用热情燃烧女人的美丽	113
激情四射的女人	115
感恩让内心充盈	117
真诚地赞赏、喜欢他人	119
第七章 待人如春风，笃定如秋水	123
不做孤芳自赏的冷美人	124
巧妙利用好记性	126
用真心交真朋友	127
亲密也要有间	129
见面时间长，不如次数多	132
交往需要适当的自我暴露	134
交际要像薛宝钗	136
多结交成功人士	138
第八章 如果有人对你扔牛粪，你可以拿来养鲜花	141
关键时刻封杀你的小心眼	142
面对嘲笑，多点雅量	144
学会比别人先说“是我的错”	145
洒脱应对同性的嫉妒	147
告别“比较战”	149
不做“复仇女神”	151
在体谅中经营生活	154
怨恨让女人远离幸福	156
第九章 没有一个肩膀能代替一双翅膀	159
梦想是支持自己的力量	160
梦想有多大，舞台就有多大	162
不要遗忘年少的梦想	163
别让梦想停留在 20 层	165
让梦想轻舞飞扬	167

决心和行动之间的距离越短越好	169
成功在于谁真的去做了	170
为自己打工，养成认真的做事风格	172
不糊弄工作，合格是最低的要求	174
对自己所做的一切负责	176
一盎司的忠诚相当于一磅的智慧	178
第十章 以花开的姿态，迎接生命的逆流	181
命运出错时，坚强是人生天平最重的砝码	182
处变不惊，笑对人生中的逆境	183
天无绝人之路，更无绝人之境	187
痛苦不过是成长路上的营养	190
人生自有沉浮，淡定地面对人生低谷	192
在苦乐的流转轮回中悠然看待过往	194
笑对挫折，没有不能逾越的冬天	197
心存梦想，人生便可随时开始	200
看淡人生沉浮事，一蓑烟雨任平生	204
口水自干——淡定地面对别人的嘲笑	207
第十一章 稳住一颗浮躁的心：你看，玫瑰从不慌张	211
真正的高贵是身居高处，却能平视世界	212
梦想：潜伏心底的另一个自己	215
优雅展现才华，用实力说话	218
用执着追求成就人生	221
急于求成不如耐心等待	224
切莫在迁延与拖沓中摇摆	227
专注让每辆劳斯莱斯成为艺术品	231
女人因为认真而美丽	234
用真心感知自我，认识你自己	237
勤能补拙，生命是一个积累的过程	241
在爱与善中驱散坏情绪	244

第一章

优雅，与年龄无关，
与自信有关



自信的女人最具吸引力

只有自信的女人，才不会仅把漂亮的容貌当成可靠的朋友，她还会在不知不觉之中用自信彰显深藏在灵魂中的内涵和美丽。

哈佛大学的调查机构曾经做过一个调查，总结出几项男性被调查者所认为的女人令人厌烦的仪态、举动：交谈过程中不敢和人对视，目光犹疑不定；忧心忡忡的神情；被激怒、生气的表情；厌烦的表情；拘谨的站姿；僵硬的步伐；落落寡合的举动。

如果对这些举动稍加分析，就可以发现一个共同点，那就是它们基本上都跟女人的不自信有关。也就是说，自信与否能直接影响到女人的魅力指数。自信能使女人更加漂亮、迷人、性感，更具吸引力；相反，如果少了从容和自信，即便有沉鱼落雁之容、闭月羞花之貌的女人，也会失去吸引力。

自信的女人，无论她的外貌多平凡，也会因为拥有独立人格、真性情，拥有自己的事业和朋友而流光溢彩。因为她懂得将外表、内涵和肢体语言融合为一，呈现出一种独特的、迷人的自然魅力，让人无法抵挡。自信女人的美丽是一种从容到极致所散发出来的美丽。

自信的女人相信自己在任何年龄都能散发出迷人的魅力：20岁时青春靓丽，30岁时有女人味，40岁时善解人意，50岁时的智慧则是年轻人无法拥有的。

自信的女人心态平和，不会故意摆出一副女王的姿态，她们会对趾高气扬、矫揉造作、装模作样的行为嗤之以鼻；自信的女人不会当唠唠叨叨的让人厌烦的碎嘴婆，没事不惹事，有事也会点到为止，不会得理不让人；自信的女人不光待人接物

落落大方,不拖泥带水,有主见、有原则,而且也会恰到好处地在人前示弱,自然随意地表现女人的温柔乖巧;自信的女人有个性,不过分依赖,不对别人言听计从,不委曲求全,让人觉得她能对自己的行为负责,让人有安全感,可以放心与她交往下去。

自信的女人有自己的事业,她们不把命运的缰绳交到别人的手里,不把希望寄托在男人身上,不会在遭遇男人背弃的时候手足无措,让生活变得一团糟;自信的女人懂得生活,懂得体现自己的人生价值。她们每天都充实地生活,总能带给孩子、爱人、朋友以最灿烂的笑容和赏心悦目的感觉。

自信的女人在爱情中也不会迷失自我,她们会给自己和对方都留出一定的自由空间:既和男人保持一定的距离,又让男人渴望接近。自信的女人不会纠缠,合则在一起,不合则分开。

自信的女人相信自己是男人心目中理想的女人,走在公共场所,她会保持微笑,向那里的男人传递“我可以拥有你们中的任何一个人”的信息,她还会默默告诉自己:“我要找出你们当中我最喜欢的那个人”或者“被我看中的男人应该感到幸运”。自信的女人不允许男人对她说:“你什么都不用做,我养你一辈子。”

自信的女人不会总是害怕失去爱情,不会一天24个小时抓着男人不放。自信的女人对自己的魅力有把握,知道男人逃不脱自己的手掌心。

自信的女人不会依附于任何人,她是独立的,而且能够在生存游戏中掌握主动权。

自信是长期修炼的结果。如果你对自己没有信心,那就给自己一些暗示。先在外表上给自己加分,穿上有品位的服装,穿上漂亮的高跟鞋,化上漂亮的妆容。

女人不自信往往是因为对自己的外表不满意,在穿着打扮上占了上风,你就成功了一半,你会因此体验到无比自信的

感觉。

与别人接触的时候，也要注意通过身体语言传达自信的信息，展现出最美、最冷静、最自信的一面：挺胸收腹，立直身体，保持潇洒的体态；放松肩膀和面部肌肉，步伐坚定而缓慢，给人以轻松的感觉；接受对方的凝视，并传递出“我比你更有魅力”的暗示。

古人说“女子无才便是德”，那只是把女人变成男人附属品的借口。真正有吸引力的女人是那些多才多艺、有内涵、有头脑、有能力的女人。一个睁眼不知天下事的女人不可能让任何人感到震惊和折服。

无论你是貌若天仙还是相貌平平，只要你能自信地昂起头来，你就是美丽的。自信的女人最具吸引力。

把自信当外套，做优雅的自己

自信原本就是一种美，一种持久的美。天生丽质，拥有花容月貌般的女人固然很漂亮，但缺少了自信、优雅、从容、淡定的漂亮，未必是美丽的。

对美的追求永远是女人的天性。无论为悦己者，还是为了自己的绽放。现代女性总是不知疲倦地奔走在完美的路途上，她们努力寻找各种各样的方式来修复自身某些瑕疵或者不满意的部位。这些盲目追逐美的女人却不知道，优雅才是女人最美的外衣，是一种永不褪色的美丽。

女人的优雅是娴静之美，润物细无声，若隐若现的美。那一瞥一笑，是万绿丛中一点红，动人春色不须多的优雅。女人话要少、妆要淡、笑容可掬、爱执着、赏心而又悦目。常能让人感觉不出她真实的年龄。优雅是女人最美丽的衣裳，穿上它，再普通的女人也会神采奕奕。



著名作家毕淑敏女士曾说过：我不美丽，但我拥有自信。

让我们做一个自信的女人，每天清晨与阳光同时出现，肩上洒满阳光，步履轻盈，精神焕发，昂首挺胸，神采奕奕，信心十足地投入到生活和工作中去。古今中外，无数仁人志士拥有自信，推崇自信，从而成功。

爱因斯坦这个名字似乎代表着 20 世纪科学成就的巅峰，这与他拥有着无与伦比的自信心是密不可分的。在相对论发表后的一段时间里，很多人都提出了质疑，他遭遇到前所未有的批评、攻击和谩骂，甚至有人还用极具“创新意识”的手段，挖空心思地炮制了一本看上去论据确凿的书，书名叫《百人驳相对论》。

对这一系列的打击和责骂，爱因斯坦却从来没有对自己的学说产生丝毫的怀疑，对于这些，他曾这样说：“假如我的理论是错误的，一个人反驳就足够了。一百个零加起来还是零。”事实证明，爱因斯坦是正确的。相对论的提出是物理学领域的一次重大革命，它推动物理学发展到一个新的高度。

一位法国物理学家曾经这样评价爱因斯坦：“在我们这个时代的物理学家中，爱因斯坦将位于最前列， he 现在是、将来也还是人类宇宙中最有光辉的巨星之一。”

的确，对于代表虚无和空洞的零来说，即使一千个、一万个又有多大意义呢？而唯有真正的自信，永远有着绿树常青的生命力。

一个女人一旦拥有了自信就会拥有美丽，就会拥有“呼之即来，挥之则去”的洒脱，也更拥有了“点滴滴，入心底”的从容。因此，从某种意义上来说，拥有自信比拥有美丽重要得多，因为自信可以随着日月的递进而历久弥新，而美丽却不能，所以，自信女人的一颦一笑所散发出的成熟的馨香，是一种耐品耐读的美。

高尔基也指出“只有满怀自信的人才能在任何地方把自信



沉浸在生活中，实现自己的意志。”因此，自信是很多奇迹的萌发点。玫琳凯就拥抱自信，用乐观的心态开拓了自己的美丽事业。

玫琳凯化妆品公司创始人玫琳凯·艾施女士，她的一生可谓是多灾多难，她的创业史也是一部辛酸的眼泪史，可是那些困难并没有把她打垮；相反，人们从她的身上看到了自信的笑容，看到了对生活永不磨灭的热情。

1918年，玫琳凯·艾施出生在美国休斯敦，高中毕业后就和罗杰斯结婚了。3年后，丈夫却抛弃了她，这位年轻的母亲不得不独自带着3个孩子开始了艰辛的生活。这是她人生的最低谷，带给她无尽的自卑、痛苦和眼泪，还有因伤心而带来的一身病痛。

当时，玫琳凯前去医院看病。医生诊断说她患了风湿性关节炎，甚至很快就会完全瘫痪。可是为了抚养3个嗷嗷待哺的孩子，她还是擦掉眼泪坚强地面对生活，她相信生命不会如此不公地对待自己，噩运总会离去，阳光迟早会降临。

为了维持生计，她找了一份销售员的工作，无论多累多苦，她都相信自己不会被病痛打倒，她相信自己一定能度过低谷。于是，她在工作的时候总是微笑着服务，保持着最好的状态。奇迹出现了，自信居然治好了她的关节炎！她曾自嘲地说：“原来上帝是喜欢积极的生活态度的。”

1963年，已经45岁的玫琳凯依然相信自己的生命会有奇迹出现，生活可以更美好。于是，她毅然辞职，和小儿子用尽了所有积蓄，成立了玫琳凯化妆品公司。可是在公司开张之前，玫琳凯的第二任丈夫因肺癌离世，这对玫琳凯来说，又是一次沉重的打击。痛定思痛，她擦去眼泪对悲伤的儿子说：“哭是没有用的，相信自己可以成功，不要放弃！”

玫琳凯做到了，公司安然渡过了创业困境，并且很快成长美国一家颇有名气的企业，到现在玫琳凯已经走出美国，走



向了世界。而玫琳凯女士也成为成功女性的典范。

玫琳凯的自信绝不同于自以为是和孤芳自赏。自信是一种冷静的态度和客观的自我评价；永远是一种积极进取和准确的自我定位；自信是一种巨大的力量和遭遇困难永不低头的精神。那种顽固不化、固执己见的自以为是和孤芳自赏，是多少头力大无穷的牛也拉不回来的悲哀。

每个人的生活都会充满坎坷，有时甚至是让人难以承受的灾难。相信未来，相信自己，相信在下一次的尝试中自己会做得更好。玫琳凯用她的经历告诉我们，无论发生了什么事情，都要笑着活下去。财富时代，女人不是弱者，把自信当外套，我们也可以像男人一样活出精彩，做最优雅的自己。

生活中的我们的条件未必会比玫琳凯的境遇更糟糕，但是很难拥有的是和她一样的心境，面对困境，磨难，依旧相信美好，相信今后会比以前更好。一个人的一生都不是一帆风顺的，如果没有信心，如何才能快乐、幸福地生活呢？

自信的女人，热爱生活，热爱事业，热爱家庭，沉稳干练，思维敏捷，内心丰富，高贵典雅，沉着大方，个性充满无限魅力，她们的脸上永远透着自信的光芒，自信的女人活得很精彩！因此，面对人生路途上的坎坷或是挑战，让我们勇敢地相信自己，拥有自信，走向成功的彼岸。

自动自发地去与命运抗衡

善于驾驭自我命运的人，是最幸福的人。在生活道路上，必须善于做出抉择：不要总是让别人推着走，不要总是听凭他人摆布，而要勇于驾驭自己的命运，调控自己的情感，做自我的主宰，做命运的主人。

作为女人，我们要知道，虽然命运有时不因为我们的意愿



而改变，但是我们却可以通过自己的行动去让自己变得更强大，让自己自动自发地去与命运抗衡。哈佛大学心理学家布伯曾用一则犹太牧师的故事阐述一个观点：凡失败者，皆不知自己为何；凡成功者，皆能非常清晰地认识自己。失败者是一个无法对情境做出确定反应的人。而成功者，在人们眼中，必是一个确定可靠、值得信任、敏锐而实在的人。

成功者总是自主性极强的人，他总是自己担负起生命的责任，而绝不会让别人驾驭自己。他们懂得必须坚持原则，同时也要有灵活运转的策略。他们善于把握时机，摸准“气候”，适时适度、有理有节。如有时需要，该出手时就出手，积极奋进，有时则需稍敛锋芒，缩紧拳头，静观事态；有时需要针锋相对，有时又需要互助友爱；有时需要融入群体，有时又需要潜心独处；有时需要紧张工作，有时又需要放松休闲；有时需要坚决抗衡，有时又需要果断退兵；有时需要陈述己见，有时又需要沉默以对；有时要善握良机，有时又需要静心守候。人生中，有许多既对立又统一的东西，能辩证待之，方能取得人生的主动权。

要驾驭命运，从近处说，要自主地选择学校，选择书本，选择朋友，选择服饰；从远处看，则要不被种种因素制约，自主地择定自己的事业、爱情和崇高的精神追求。

你应该掌握前进的方向，把握住目标，让目标似灯塔在高远处闪光；你得独立思考，独抒己见；你得有自己的主见，懂得自己解决自己的问题。要知道，你的品格、你的作为，就是你自己思想的产物。

的确，人若失去自己，则是天下最大的不幸；而失去自主，则是人生最大的陷阱。赤、橙、黄、绿、青、蓝、紫，你应该有自己的一方天地和特有的色彩。相信自己、创造自己，永远比证明自己重要得多。你无疑要在骚动的、多变的世界面前打出“自己的牌”，勇敢地亮出你自己。你该像星星、闪电，像出巢的飞鸟，果断地、毫不顾忌地向世人宣告并展示你的能力、