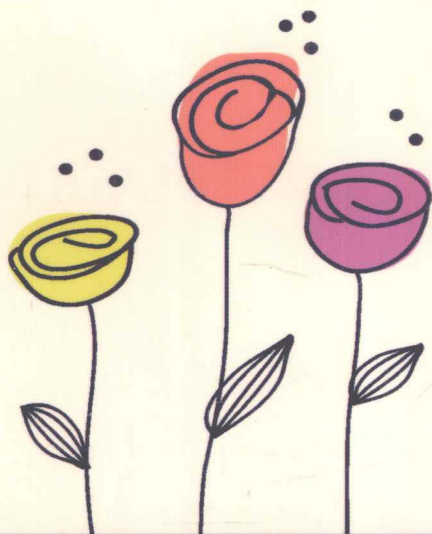




一次彻底的心灵洗礼 一部实用的幸福指南

滋养女性心灵 的99个良方

戚春玉◎编著

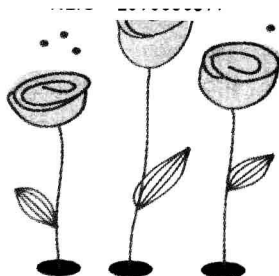
它看似遥不可及，却又唾手可得。

亲爱的你，作好抓住幸福的准备了吗？

Ziyang Nüxing Xinling De
99 Ge Liangfang

哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

滋养女性心灵 99个良方



哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

滋养女性心灵的99个良方 / 戚春玉编著. —哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2011.4

ISBN 978-7-5484-0434-7

I. ①滋... II. ①戚... III. ①女性-修养-通俗读物
IV. ①B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第241902号

书 名: 滋养女性心灵的99个良方

作 者: 戚春玉 编著
责任编辑: 陈春林 邢万军
特约编辑: 王沙沙
责任审校: 陈大霞
装帧设计: 上尚装帧设计

出版发行: 哈尔滨出版社 (Harbin Publishing House)
社 址: 哈尔滨市香坊区泰山路82-9号 **邮编:** 150090
经 销: 全国新华书店
印 刷: 北京市文林印务有限公司
网 址: www.hrbcbbs.com www.mifengniao.com
E-mail: hrbcbbs@yeah.net
编辑版权热线: (0451) 87900272 87900273
邮购热线: (0451) 87900345 87900299 87900220 (传真) 或登录蜜蜂鸟网站购买
销售热线: (0451) 87900201 87900202 87900203

开 本: 787 × 1092 **1/16** **印张:** 17 **字数:** 212千字
版 次: 2011年4月第1版
印 次: 2011年4月第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-5484-0434-7
定 价: 29.80元

凡购本社图书发现印装错误, 请与本社印制部联系调换。 **服务热线:** (0451) 87900278
本社法律顾问: 黑龙江佳鹏律师事务所

前言

幸福是女人一生追求的目标，但什么才是真正的幸福呢？是奢侈的物质享受，还是丰富的精神感受？是拥有一个幸福的家庭，还是拥有一份成功的事业？其实，幸福没有固定的标准，也没有固定的模式，它是来自于女人内心深处的一种感觉，更是一种心态、一种习惯、一种满足。

青春易逝，容颜易老。女人们不要稀里糊涂地度过人生中的美好时光，要让自己懂得多一点，才能在今后的日子里为自己赢得相对从容的生活；尽早学得成熟一点，努力寻找为幸福积分的方式，不要等到人老珠黄时才翻然醒悟，泪水涟涟。

使女人青春褪色、形神衰老的并不仅仅是岁月，心情、生活、压力，缺少灵性的追求等因素同样会加速女人的衰老。随着岁月的无情流逝、青春的渐行渐远，女人眼睛里的神采渐渐浑浊，就像明镜蒙尘，整个人已不复清澈——不！女人不可以轻易放弃自己！

女人要热爱生活，勇敢地冲破世俗的禁锢，把握自己的人生，内外兼修地提升自身的魅力，释放本该属于自己的美丽，这样的女子无论在家庭还是事业上都是值得赞赏的。

修养是一种生活品位和习惯，是一种源自内心的需求和表达。内外兼修的女人懂得只有淡泊世事之后，才会洞明凡尘；只有清心内敛之时，才会高瞻远瞩。

修养是一种人生体验到极致的感悟，也是一种更为简单纯净的心态。内外兼修的女人静若幽兰，芬芳四溢。她们不会随着岁月的流逝而渐失光泽，只会越发显得耀眼迷人。

智慧是美丽不可或缺的养分，智慧于男人是睿智与深邃，于女人则是博爱与仁心，是充满自信的干练，是情感的丰盈与独立，是不苛刻的审度万物，更是在得到与失去之间慧心的平衡。

修养与智慧并重的女人不是纯粹的美丽，也不是单纯的妩媚，更不是浅薄的妖艳，而是灵魂深处蕴涵的、无时无刻不在散发的、渗透在骨子里的美丽。

修养与智慧并重的女人懂得把美丽炼成自信，把年龄化为宽容，把时间凝为温柔，把经历写成厚书。她们在岁月的淘洗中日渐绽放出珍珠般的光华，时间和经历甚至可以成为她们骄傲的资本，在轻描淡写中微微一笑，流露出令人难以抗拒的温柔与从容。

女人的修养与智慧不是与生俱来的，而是在生活中积淀下来的。从不谙世事的天真女孩到魅力四射的成熟女人，需要经历一个漫长而艰辛的修炼过程。从青涩走向明媚，从妖娆变得优雅，用智慧和修养作为筹码在生活中一路搏杀，最终走向的那个站点，叫做幸福。

做个幸福的女人，用女人细腻而敏感的心记录生活的美好，感受人生的幸福。幸福的女人懂得独立、拥有坚强、充满自信、富有个性，既有女性的柔情，又有女性的坚忍。她们会不断地充实自己，活力四射地面对每一天，让每一个日子都充满情趣和精彩。她们用自己的明媚装点着周遭的一切，用自己的智慧支撑起半边蓝天，用自己的爱心照顾着家庭邻里，用美好善良的情操感动着这个世界。

不管你是在家相夫教子的“贤内助”，还是在职场拼杀的“杜拉拉”，拥有了修养和智慧，你从此将会与幸福结缘。

目 录

苦瓜炒肉：行走在理想与现实之间

- 良方1：不要计较自己的出身..... 002
- 良方2：也许困难是幸运的开始 003
- 良方3：相信你的未来不是梦..... 005
- 良方4：不要和现实掰手腕..... 007
- 良方5：女儿当自强..... 009
- 良方6：适应各种变化..... 011
- 良方7：怀有一颗感恩的心..... 012
- 良方8：顺其自然，乐观生活..... 013
- 良方9：生于忧患，死于安乐..... 015
- 良方10：适度冒险，拉近理想与现实的距离..... 016
- 良方11：飞向理想的天空..... 017

山楂蜜汁黄瓜：恋爱滋味，要靠自己调制

- 良方12：把自卑甩得远远的..... 022
- 良方13：美貌与爱情不成正比..... 024
- 良方14：在对的时间选择对的人..... 028

- 良方15：抓住他，别让幸福擦肩而过..... 030
- 良方16：多给爱情一些新鲜空气..... 032
- 良方17：微笑的你在她眼中最美丽..... 034
- 良方18：参透爱情潜规则..... 036
- 良方19：失去的是恋情，得到的是成长..... 039
- 良方20：深情热烈地爱一次..... 042
- 良方21：缘分和努力，一个都不能少..... 044
- 良方22：恋爱心结要打开..... 045

姜汁炖鸡：婚姻，激情与平淡的融合

- 良方23：婚姻≠爱情的坟墓..... 052
- 良方24：婚姻的前提是爱..... 054
- 良方25：浪漫是婚姻的保鲜剂..... 056
- 良方26：夫妻沟通无所不在..... 058
- 良方27：互敬互爱是维系婚姻的养料..... 061
- 良方28：给他一个自由的空间..... 063
- 良方29：醋要省着吃..... 065
- 良方30：幸福在唠叨中溜走..... 067
- 良方31：用似水的柔情将他围绕..... 070
- 良方32：将幸福最大化，将摩擦最小化..... 072
- 良方33：用心经营幸福婚姻..... 075

红枣花生粥：生活，越熬越有味儿

- 良方34：选择自己想要的生活..... 080
- 良方35：生活需要沉淀..... 082
- 良方36：腹有诗书气自华..... 083
- 良方37：用音乐点缀生活..... 086
- 良方38：带上好心情去旅行..... 088
- 良方39：别为小事而烦恼..... 090
- 良方40：朋友是你坚强的后盾..... 093
- 良方41：珍爱本色的自己..... 096
- 良方42：简单生活，恬淡从容..... 097
- 良方43：给心灵放一个大假..... 099
- 良方44：“懒”也是一种态度..... 101

老姜葱头汤：低调，职场生存之道

- 良方45：慧眼识职场..... 106
- 良方46：谨防陷入派别之争..... 113
- 良方47：不做情绪的奴隶..... 115
- 良方48：构建良好的人际关系..... 118
- 良方49：慷慨地赞美，谨慎地批评..... 121
- 良方50：顾全大局，运筹帷幄..... 125
- 良方51：与别人分一杯羹..... 126
- 良方52：消除麻烦，为成功开路..... 129

- ✧ 良方53：懂得维护自己的利益..... 132
- ✧ 良方54：进退有度..... 133
- ✧ 良方55：亲和力是吸引他人的磁石..... 135

银耳莲子汤：化平淡为精彩

- ✧ 良方56：与完美肌肤来一场美丽约会..... 140
- ✧ 良方57：精致妆容令人赏心悦目..... 142
- ✧ 良方58：明眸善睐，顾盼生辉..... 144
- ✧ 良方59：好气色带来好心情..... 146
- ✧ 良方60：秀发为你锦上添花..... 147
- ✧ 良方61：修炼一双纤纤玉手..... 149
- ✧ 良方62：合理着装，穿出气质..... 151
- ✧ 良方63：用健康的方法保持好身材..... 155
- ✧ 良方64：徜徉在香水的世界里..... 158
- ✧ 良方65：首饰，衬出你独一无二的风华..... 160
- ✧ 良方66：为你的脚选一双合适的鞋子..... 163

人参炒虾仁：内涵，彰显个人魅力

- ✧ 良方67：温暖地微笑..... 168
- ✧ 良方68：培养文雅的谈吐..... 170
- ✧ 良方69：举手投足时刻优雅..... 172
- ✧ 良方70：从抱怨中解放出来..... 175

- 良方71：要有博大的胸怀..... 176
- 良方72：与自信紧紧拥抱..... 178
- 良方73：幽默让你更具亲和力..... 180
- 良方74：幸运总是光顾勇敢的人..... 182
- 良方75：倾听内心深处的声音..... 184
- 良方76：和寂寞做朋友..... 186
- 良方77：智慧的光辉永远灿烂..... 188

11.2.2 莲子薏米排骨：女子爱财，理之有道

- 良方78：坚决不做“月光族”..... 192
- 良方79：心中要有一笔“清楚账”..... 197
- 良方80：做既会花钱又会管钱的时尚女性..... 199
- 良方81：掌握理财入门“三步曲”..... 200
- 良方82：学会与财共舞..... 201
- 良方83：避免理财十大盲点..... 204
- 良方84：经济独立很重要..... 205
- 良方85：女人的“钱途”自己做主..... 207
- 良方86：女性购房有招数..... 209
- 良方87：精致女人为自己买份保险..... 212
- 良方88：会理财的女人更幸福..... 214

大团圆：女性人生的最高境界

- 良方89：留守幸福，做他永远的俏老婆..... 218
- 良方90：幸福靠自己创造..... 219
- 良方91：教子须有方..... 220
- 良方92：按性格教育孩子..... 223
- 良方93：婆媳亲，全家和..... 226
- 良方94：用爱筑造幸福的家..... 230
- 良方95：家庭事业双丰收..... 233
- 良方96：善待亲朋好友..... 237
- 良方97：在奉献中坚守自我..... 242
- 良方98：快乐源于和谐的家庭生活..... 245
- 良方99：远亲不如近邻..... 247

后记：..... 251



第一章

苦瓜是个自命不凡的家伙，从来到这个世界上的那一天开始，它便知道自己的与众不同：自己虽然味苦性寒，但具备清热解暑、养血益气、补肾健脾、滋肝明目等能力，绝对可以在所需领域大显身手。

民间传说，苦瓜有一种“不传己苦于他物”的特点，就是与其他菜或鱼、肉等同炒同煮，绝不会把苦味传给对方，所以有人说苦瓜“有君子之德，有君子之功”，誉之为“君子菜”。民间谚语更是有云：“人讲苦瓜苦，我说苦瓜甜，甘苦任君择，不苦哪有甜？”苦瓜对自己的能力深信不疑。

可却有食客评说：“这苦瓜虽然鲜嫩，但是独食味苦，不为大众喜爱，须与肉混合，才足够鲜美。”餐盘中的苦瓜听了这话不由得伤心起来，它心中那由使命、信念支撑起来的天空也瞬间倒塌——世界并非它想象的那个样子，自己不仅没有那么重要，反而还需要借助别人的力量来成就自己。

此刻，苦瓜环顾四周，看到了广阔世界的繁华芜杂。于是它心想：原来自己不过是沧海一粟，以前自己以为的全世界也不过是繁华中的一小片风景。理想和现实之间的距离，到底有多远？

▲ 良方1：不要计较自己的出身

为什么她一出生就是集万千宠爱于一身的富家千金？

为什么她能坐享荣华富贵，而自己却要整日为了生计奔波？

为什么她能那么轻易地便得到自己想要的，而自己拼死拼活也不一定有结果？

——这一切都是因为那个可恶的“出身”！

羡慕，嫉妒，恨！

——如此纠结的情绪，相信是很多女性朋友真实的内心写照。“出身”一词，在中国可谓源远流长。自古以来，似乎许多事情都和我们的出身有很大的关系。出身好的人，可能要比一般人少付出很多，却能很快得到自己想要的；

出身低微的人，则会因为种种因素的制约而难以达成目标。

难道出身真的很重要吗？

“往者不追来不戒，莫将家世论人才”、“从来天下士，都在布衣中”、“古来忠烈士，多出贫贱门”、“名士无妨茅屋小，英雄总是布衣多”……古人已将这个问题看得很透彻：才能和出身是没有必然联系的。

无论出身如何，每个人都有自己的生活方



式。我们没办法决定自己的出身，但可以选择自己多彩的生活方式。出身低微，并不意味着就低人一等，而是意味着在人生的道路上会遇到比别人更多的不顺，付出比别人更多的努力。

如果命运让你的出身比别人低微，无须怨天尤人，更无须苦闷自卑。无钱无权无门路？我可以白手起家靠自己！正因如此，我们接受了比别人更多的历练，也终将获得比别人更为丰厚的回报。

▲ 良方2：也许困难是幸运的开始

你给困难起了一个只有一个字的名字，叫做“坎”。这天下有迈不过去的坎儿吗？

我给困难起了一个两个字的名字，叫做“弹簧”。“困难像弹簧，你弱它就强”，还记得小时候学过的这句话吗？

他给困难起了一个三个字的名字，叫做“绊脚石”。困难是一块石头，对于弱者来说，它是绊脚石；而对于强者来说，它是垫脚石。你又作何选择呢？

我们给困难起了一个四个字的名字，叫做“小菜一碟”。之所以能有此等大无畏气概，是因为我们已将困难的本质看透。

困难没有统一的标准，如果你认为它是道坎儿，那它就是道坎儿，而你迟早会迈过这道坎儿；如果你认为它是弹簧，那它就是弹簧，你强，那它自然就弱了；如果你认为它是绊脚石，那它就是块绊脚石，而你可以变“绊脚石”为“垫脚石”；如果你认为它是小菜一碟，那它就是小菜一碟，你肯定会有十足的信心将它几口吃个精光；当然，你若非要认定困难就是困难，那么你十有

八九要在它的面前望而却步。

生活是一个大舞台，而我们每个人都是演员，在这个无形的舞台上扮演着各种各样的角色。人们都执著于追求生活的完美，然而现实并非尽如人意，不知有多少人从命运的幽幽低谷向上攀起，历尽千辛万苦最终也没有能够到达生活的顶峰。而有的人却能“谈笑间，檣櫓灰飞烟灭”，青云直上、一路顺风，这到底是为什么？

每一次打击都有它的意义，人生路上，挫折常常会毫无预兆地从四面八方袭来：可能是无法抗拒的生老病死，可能是无法预料的天灾人祸，可能是埋头苦干却怀才不遇，可能是辛苦创业却血本无归……

每个人对待挫折的容忍能力都会不同。有的人受不了被拒绝，有的人受不了被误解，有的人受不了被挑出问题，有的人受不了哪怕一点点不完美。当每个问题发生时，我们应该有继续面对问题的勇气与毅力，支撑下去。

如果你认为你一生也不会遭遇困难，那么只能证明你正在走向绝境的路上。

如果你已经陷入了困境，那么就证明你已经得到了上帝的垂青，将获得一次改变命运的机会。

如果你在和困难的PK中获胜了，你会发现，自己原来比想象中的更强大，也许你还会由衷地感谢那个曾经的“敌人”。

困难于我们而言，是一段距离、一个门槛和一道难关，同样也是一次转折、一次醒悟和一次洗礼。在困境中你往往会突破骨髓与血液中的樊篱，超越世俗的常规，书写连你自己都不曾想过的神话。所以，困难是你的资本、你的能力的最好证明。

良方3：相信你的未来不是梦

网上流传着这样一段“新世纪女性宣言”：“上得了厅堂，下得了厨房；写得了代码，查得出异常；杀得了木马，翻得了围墙；开得起好车，买得起新房；斗得过二奶，打得过流氓。”

读罢此文，令人拍案叫绝！

调侃的语气讽刺意味甚浓，道出了时下女性无奈的现实：如今的女性撑起的不仅仅是“半边天”，好像是整个世界。尽管听起来不免有些辛酸，背后付出的努力与艰辛更不足为外人道，可也正是这样的独立姿态，才为女性换来了优质的生活以及那份自由的心境。

