

滋养女人心灵的超级经典读物



打造优质生活的私人珍藏秘籍

女人 何必为难自己!



{ 专为女性准备的心灵抚慰书 }
{ 过上快乐生活的方法指导书 }

Women
WHY HARD
WOMEN WHY HARD ON YOURSELF
ON YOURSELF

여자에게 준다

雨果曾说：“所有的果都曾经是花，但未必所有的花都能成为果。”

每个女人都是一朵花，但能不能成为果，

成为什么样的果，取决于她怎样选择。选择快乐，她获得成果；选择悲伤，她获得苦果。

程立雪◎编著



中国长安出版社

滋养女人心灵的超级经典读物



打造优质生活的私人珍藏秘籍

{ 专为女性准备的心灵抚慰书 }
{ 过上快乐生活的方法指导书 }



女人 何必为难自己!

WHY HARD
WOMEN WHY HARD ON YOURSELF
ON YOURSELF

程立雪◎编著



中国长安出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女人, 何必为难自己! / 程立雪编著. —北京:
中国长安出版社, 2010. 11

ISBN 978 - 7 - 5107 - 0286 - 0

I. ①女… II. ①程… 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 (2010) 第 230359 号

女人, 何必为难自己!

程立雪 编著

出版: 中国长安出版社

社址: 北京市东城区北池子大街 14 号 (100006)

网址: <http://www.ccapress.com>

邮箱: ccapress@yahoo.com.cn

发行: 中国长安出版社 全国新华书店

电话: (010) 65281919

印刷: 三河航远印刷有限公司

开本: 710mm × 1000mm 1/16

印张: 16

字数: 160 千字

版次: 2011 年 2 月第 1 版 2011 年 2 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978 - 7 - 5107 - 0286 - 0

定价: 32.80 元

天啊！

为什么我不能主宰自己的生活？

为什么我爱的人不爱我？

为什么她总是过得比我好？

为什么我拼命地工作，却并不能得到我想要的？

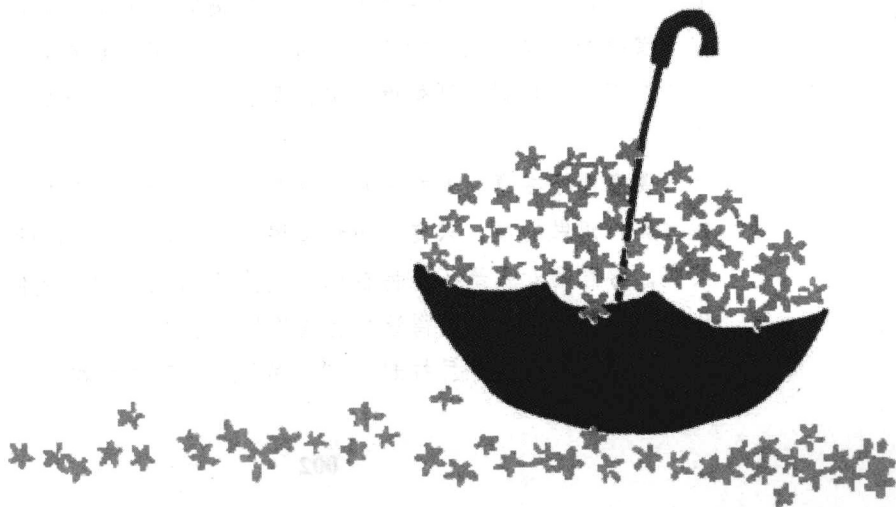
.....

你是不是经常发出这样的感慨呢？

你是不是经常被这些问题折磨呢？

女人，别再为难自己了！

打开本书，寻找你想要的生活吧！





你为什么是不幸福？

很多女人都习惯于悲观地看世界，经常地杞人忧天。于是，她们把自己禁锢在烦恼的地狱里，痛苦不堪。其实，女人何必这样为难自己呢？世上没有完美的人，更没有完美的事情，不同的做人方式，不同的心态，会让女人有不同的人生际遇。生活是由一天天组成的，不管遇到什么，总有翻过去的那一页。当你抬手翻过去的那一刻，就会蓦然发现——原来每一天都是崭新的。

女人就应该快乐和幸福，因为，这个世界原本对女人的要求就不多，何苦要让自己背负那么多精神的债呢？

女人要懂知足。任何事只要我们努力就可以了，不要苛求结果。要善于学会为自己的每一点努力成果而喝彩，知足自信的女人才会充满快乐。

女人要会忘记。对麻烦和困境要坚决做一个“没心没肺”的女人，忘记它们，就会远离它们。

女人要有胸怀。斤斤计较和嫉妒一定是快乐心境的克星。发现自己无人代替的优势，专心经营好自己的长处，广阔的天地就在你的面前。

女人要有好心境。人生低潮时你可以转念一想：我都到了低潮还能坏到哪里去？按发展逻辑，低处就是向高处回转之时，这样的心境一定会很鼓舞士气。

女人要懂得不在意。太在乎别人的看法只能扰乱自己的方寸，活得沉重。做你真正想做的事，只要不违背道德、良心和法律，你就无可厚非。

其实，智慧的女人绝不会将自己逼进生活的死胡同，她们从不过于执著，从不走向极端，她们懂得让自己快乐的生活方式。

金先生与太太近两个月打起了“冷战”，一天中待在一起说话的时间

还不到十分钟。主要是金太太得知丈夫有了外遇，心有千千结，冷面寡言；而金先生“做贼心虚”，当然不敢招惹她。

这天傍晚，雷阵雨过后，金先生接到情人信息，像往日一样对太太撒谎说：“我有点事要出去一下，可能晚点回来。”

太太显然没有往日那种“怒目而视”的冷战姿态，改以平淡而亲切的口吻说：“刚下完雨，别骑车出去了，打车吧。”金先生愣了一下，有点不好意思地说：“没关系，骑车也不怕。”“那就慢点骑，路上小心啊。”太太深情地望着他一眼。

等到金先生来到街上，和风细雨迎面扑打着他，不禁生出一点感触：唉，看来老婆还是爱我的……

有人可能会说金太太傻，但正是金太太的“傻”，给自己也给对方留下了空间和思考的余地，很轻松地让事情有了转机。

女人在生活、工作、婚姻中会遇到很多问题，但常常不懂如何思考，如何处理，这是很多女人觉得自己活得累，没幸福感的原因。而很多时候，女人自认为正确的行为和做法其实并没有解决问题，反倒是给自己找了麻烦，反倒是为难了自己。雨果曾说：“所有的果都曾经是花，但未必所有的花都能成为果。”每个女人都是一朵花，但能不能成为果，成为什么样的果，取决于她怎样选择。选择快乐，她获得成果；选择悲伤，她获得苦果。女人应该过给自己看，智慧地生活，这样才能获得成功、幸福和满足。



第一章 | 真正的洒脱是活出自我



卡耐基有句忠告：寻找自我，保持本色，大凡成功的人都如此。一个人抹掉自我本色意味着什么？意味着他要压抑主观意识、压抑个性色彩、压抑自我的创造力。这样的生活会快乐吗？这样的生活会精彩吗？这样的生活就是人生的终极追求吗？所有的答案都是否定的。女人，压抑自我生活，实在是为难自己，何不洒脱一些，张扬自我个性，活出真我风采，这才是属于我们女性的快乐人生。

1. 不要把命运交给任何人，它的主人是你自己 2
2. 经济独立的女人，无人能让她贬值 5
3. 流行不一定适合你，何苦疯狂去追求 8
4. 以自信的步伐行进在人生路上 11
5. 做你热爱的，不用犹豫 14
6. 活得有价值，才是真自我 18
7. 听从内心的召唤，全身心地投入 22
8. 塑造美好的个性，展现你迷人的魅力 25
9. 率性地过自己想要的生活 30
10. 虚伪让人活得很累 34
11. 伪装自己比坦率地活着辛苦百倍 37



第二章 | 女人，要学会爱自己



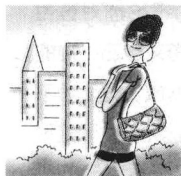
人生的旅途中没有人可以陪伴你走完一生，除了你自己！女人可以无私到爱任何人，但一定要先学会真心地爱自己，因为不论你对谁付出，都有可能血本无归，把一颗心伤得七零八落。而唯有对自己，你的任何一滴汗水都不会白流，你的任何一次努力都会在你的成长史上留下痕迹，或者历练你的性情，或者增加你安身立命的砝码。所以，一定要学会爱自己，要从一点一滴的细微处呵护自己，不仅仅是爱自己的外表，还应该让自己的头脑也丰富起来，并且多给自己美好的憧憬。

1. 只有自己才能真正宠爱自己 42
2. 别苛求自己，胖是一种丰腴的美 44
3. 女人要学会“偷懒” 47
4. 要用娱乐解放自己 50
5. 要保持新鲜可爱，别变得俗不可耐 53
6. 培养自己的嗜好，让自己快乐起来 56
7. 做个“粉红女郎”，边工作边消闲 59
8. 爱每个年龄的自己 62

目录

CONTENTS

第三章 | 改变心情，改变人生



塞缪尔说：“世界如一面镜子：皱眉视之，它也皱眉看你；笑着对它，它也笑着看你。”生活可以拿走我们的任何东西，但有一样东西肯定拿不走，这就是在特定环境下选择自己的生活态度的自由。态度决定成败，无论情况好坏，都要抱着积极的态度，莫让沮丧取代热情。生命可以价值极高，也可以一无是处，随你怎么去选择。作为女人，为什么总觉得自己处在不幸之中？为什么总觉得自己生活的不愉快呢？有些事情真的是我们的思想在作怪，改变我们的心情，我们的人生可能就会随之改变。

1. 生命中的每一天都值得享受 68
2. 往事难追，痛苦无益 71
3. 期待完美，就是在折磨自己 75
4. 给快乐定条件，就是让自己不快乐 80
5. 何苦把自己置于怨妇的境地 82
6. 嫉妒点燃了女人的热情，也毁了女人的平静 85
7. 积极地选择生活的正面 88
8. 猜疑影响生活、影响美丽 92
9. 心生绝望会痛苦，满怀希望才快乐 96
10. 生活要继续，何必每天充满忧虑 99
11. 世上没有绝对幸福的人，只有不肯快乐的心 102



第四章 | 做婚姻中的智者，幸福生活并不难



台湾作家三毛说：“有时婚姻也会使一个女性迷失自己——不然，世界上杰出的女性原应多得多。”你是那个迷失在婚姻中的女人吗？你是否把全部身心都集中到了你认为终身依靠的男人身上？你是不是在婚姻上采取了一些错误的做法，以致将自己时时处于情感的困境中？女人，要学会做婚姻的智者，懂得幸福婚姻的法则，当你处理好婚恋中的问题时，你会发现，原来幸福竟是如此容易获得。

1. 失恋不可怕，别折磨自己 106
2. 靠性来获取爱情是愚蠢的 110
3. 爱就大胆讲出来，别憋在心里 113
4. 干预丈夫的工作，你很可能让他失业 117
5. 劳心地抱怨并不能改变现状 119
6. 唠叨过后又能如何 122
7. 放男人一马，也能让自己快乐 127
8. 喋喋不休的女人让人讨厌 130
9. 女人，终究要回归家庭 134

目录

第五章 | 工作是为了快乐，何苦委屈自己



走入职场，是现代女性实现自我价值的需要。女人不是弱者，女人也想有成功的体验，这一切都需要我们越来越多地参与到社会生产这个大任务当中去。现如今，更多的女性成为了职场上的主力军。然而，工作不单单是为了解决吃饭问题，不单单是为了实现价值的问题，也是为了充实生活，获得快乐。如何让工作给自己带来快乐，而不是因工作给自己带来痛苦呢？很简单，摆正工作的心态，找到正确的方法即可。

1. 进了外企，你心情爽了吗 138
2. 别渴望同事会像同窗情 141
3. 要自尊，就要自食其力 143
4. 你不应该做所有的工作，适时地说“NO” 145
5. 为高职高薪拼命，值得吗 147
6. 主动汇报工作，才不会在工作中受气 149
7. 表现自己别太过，否则会让你不好过 152

第六章 | 聪明女人知道怎么生活



生活是细致的，琐碎的，似乎总是有很多麻烦存在。但事实上，麻烦往往存在于我们的心里，而不是生活中。我们既然来到世上，就应有理由充分地享受生命的快乐。但这意味着一定要有聪慧的头脑，做出正确的选择。有时候，我们一些错误的决定，常常将我们自己置于为难的境地，抛入痛苦的深渊，如果我们想远离这些烦恼，那就让我们变聪明一些吧，聪明女人知道怎么生活。

1. 不做那个只得到一枚枯叶的情人 156
2. 不做不尴不尬的红颜知己 160
3. 别被“小资”情调奴役 164
4. 与其辛苦地找借口，不如勇敢地承担 167
5. 放弃有时比争取更有意义 171
6. 面对财富保持平常心 174
7. 无聊乏味会让你陷入无人欢迎的境地 177
8. 费心保持美貌，不如用心提高才情 181
9. 聪明女人不过分纠缠于名利 183
10. 何必跟人挤“阳关道” 186
11. 暂时为难自己，是为了以后的不为难 189
12. 有个性不是错，太有个性就容易错了 192



第七章 | 懂一点做人艺术，就少陷入为难之境



一个女人，不管有多聪明，多漂亮，多能干，背景条件有多好，如果不懂得如何做人、做事，那么一样不受人喜欢，一样会遇到很多麻烦。拥有善良的心是女人最大的魅力，懂得与人相处的本领是女人最大的智慧，富于魅力和智慧的女人，什么困境能难倒她，什么问题能难住她呢？

1. 不懂“尊重”的人会让你自己吃亏 196
2. 多为别人考虑，你并不会失去什么 199
3. 宽恕别人，就是解放自己 201
4. 付出爱心的人总会得到他人的爱戴 204
5. 善良的女人具有永恒的美 208
6. 说话不伤人，就避免被人伤 211
7. 有些事不必太明白，女人不妨“糊涂”些 213
8. 说谎实在是给自己找了一件麻烦事 216
9. 小心眼对自己没好处 218
10. 为什么不放下“敌视”的目光 222



第八章 | 笑对人生无难事



西方谚语有言：“用微笑说话的人，更能承担重任。”我国著名的音乐家谷建芬也曾写过这样一首歌：“请把我的歌带回你的家，请把你的微笑留下……”克迎·辛劳馥也曾说过：“女人出门若忘了化妆，那最好的补救方法就是露出你的微笑！”微笑吧！不管你快乐不快乐。如果你快乐，微笑会让你加倍快乐；如果你不快乐，微笑会让你快乐！

1. 微笑的女人是一朵绽放的花 226
2. 有些问题，用微笑便可解决 229
3. 要想保持青春，就请微笑吧 232
4. 会微笑的女人最具魅力 235
5. 困境中的微笑是女人的智慧和勇气 239



第一章

Chapter 1

真正的洒脱是活出自我

卡耐基有句忠告：寻找自我，保持本色，大凡成功的人都如此。一个人抹掉自我本色意味着什么？意味着他要压抑主观意识、压抑个性色彩、压抑自我的创造力。这样的生活会快乐吗？这样的生活会精彩吗？这样的生活就是人生的终极追求吗？所有的答案都是否定的。女人，压抑自我生活，实在是为难自己，何不洒脱一些，张扬自我个性，活出真我风采，这才是属于我们女性的快乐人生。



· 1 ·

不要把命运交给任何人，
它的主人是你自己

我们一直强调要主宰自己，但如果仅把这当成一句口号式的宣言，我们是永远无法做到这一点的。主宰自我是情商的提高，通过积极的自我暗示，我们会很容易达到这一点，而不需要什么痛苦的过程。

◎只有自己才能拯救自己

露皮塔去了一趟两个儿子的学校，情况使她感到焦虑万分。“你这两个儿子反应太迟钝了。”老师对她说，“我们只好把他们编入与他们能力相仿的阅读小组了。”校长也深有同感，还说“你在家只讲西班牙语，把两个儿子弄得糊里糊涂的。他们不知道用英语该怎么说。”露皮塔自己从小就被认为智力很差，先是降级，被列入反应迟钝者之列，后来又不得不眼泪汪汪地退学了。她16岁出嫁，婚后生了两男一女。如今两个孩子都被列为低能者，这使她难以忍受。她决心自己帮助孩子，从自己求学做起。

露皮塔求人帮忙推荐自己上学，得到的答复是：“你的履历表明你反应迟钝、智力低下，我不能推荐你上学。”她泪流满面地走回家，哭着对自己说：别泄气！

她又去找孩子们的校长商量，校长建议她到两年制的得克萨斯南方学





院去试试。南方学院的登记员被她的强烈愿望所感动，答应她先试一年，不过“丑话说在前头，如果你考试不及格就得走”。就这样，她上学了，还兼顾家务，每天两头忙。全家都赞许她这一新的追求，可是却不太相信她能坚持下去。

到第一学年末，她惊奇地意识到：自己的能力不比别人差，自己应该有一个大学学位。于是，她除了继续在南方学院学习，又进了 70 英里远的潘·美洲大学学习，每天 4 点起床，不怕苦累。3 年后，她取得了初级学院学位，还以优异的成绩取得了潘·美洲大学的理科学士学位。

无独有偶，在母亲的鼓励下，孩子们各方面的能力也有所发展，成绩一天天地提高，自信心也随之增强。最终，学校把他们转到正常的班级里。

1971 年，露皮塔被授予文学硕士学位，又担任了由豪斯登大学发起的墨西哥美国文化研究会的理事。新的工作又促使她去攻读行政管理的博士学位，并在学习工作之余在大学任教，每周还给基督教女青年夜校上两次课。1977 年她取得博士学位，获得了颇具威望的美国教育委员会的会员资格。她是有史以来第一个获得该委员会奖的拉丁美洲女人（她是墨西哥人）。1981 年，她又被提升为拥有 31000 名学生的豪斯登大学的校长助理。她的成功大大地鼓舞了她的孩子，后来，她的长子成为了内科医生，她的次子成了一名律师。

一家两代人都曾被打入智力低下的行列，可是他们却靠自己的不懈努力改变了命运。很多情况下，人们的命运都是由别人和外物所控制，当你陷入挫折的情绪中时，要及时调整自己，战胜自己，要拿信心和勇气拯救自己，否则，没有什么能拯救你。

◎自我省察，认识自己

古希腊戴尔菲城的一座神庙里，镌刻着苏格拉底的一句名言：认识你

