

一本写给女人看的幸福书
献给天下女人的珍贵礼品
鹿薇 / 著

宠爱自己

——写给女人的 39 则幸福箴言

告别浮躁的心态，拒绝粗糙的生活，
做百分百的幸福女人，从宠爱自己开始！



金城出版社

一本写给女人看的幸福书
献给天下女人的珍贵礼品

宠爱自己

——写给女人的59则幸福箴言

告别浮躁的心态，拒绝忙碌的生活，
做百分百的幸福女人，从宠爱自己开始！

藏书章

鹿薇 / 著

金城出版社



图书在版编目(CIP)数据

宠爱自己：写给女人的 39 则幸福箴言 / 鹿薇著. — 北京：
金城出版社，2005.1
ISBN 7-80084-640-7

I. 宠… II. 鹿… III. 女性 - 修养 - 通俗读物 IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 108283 号

金城出版社出版发行

(北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 100013)

电话：(发行部)8425 4364 (总编室)6422 8516

九洲财鑫印刷有限公司印刷

880×1230 毫米 1/32 7.875 印张 80 千字

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

印数：1—5000 册

ISBN 7-80084-640-7/B·99

定价：19.80 元



塑造百分百的幸福女人 (代序言)

一直以来，总想写一本专门给女人看的书。

女人的成长，可能是一个很缓慢的过程。其实，25岁之前的我，也一直处在摇摆不定之中，太贪心，也太无知，渴求的过程漫长而焦躁，而满足的快乐却只有短短的一瞬。

可是，就在我们心灵还不成熟的时候，身体却开始衰老。当你有一天，知道什么是自己真正想要的幸福，又开始痛惜那些曾经爱过的人，受过的苦，虚掷的光阴，害怕青春不再，人老珠黄。

女人是矛盾的集合体，我们的心与身体，常常在时间与空间中纠结，每一次忘我的投入，都是深渊。可是，救赎你的，永远只有自己。

本书的写作，并不是一个特别愉快的过程，因为我常常不由自主地回想起过去的经历。有几分唏嘘，

也有几分庆幸。感谢生活，它教会了我反省与珍惜，让我有了从平凡生活中感悟到幸福的能力。

我的一些女友，都是在被伤害、被欺骗之后，才发现人生要为自己而活。也许你也是在经历了很多次挣扎，才明白那个看似简单的道理的真正涵义。

你有过以泪洗面的痛苦，抑或是心灰意冷的失意吗？你经历过身无分文的困境，抑或是找不到出路的惶恐吗？或者是你爱的人不爱你，爱你的人你又不爱的情感错位？

女人的一生，很容易迷失自己。你以为自己找到了一个安全港，可以无忧无虑地度过一生，你放心地将自己的幸福交给了别人，可是，有一天你发现风不平浪不静的时候，你却已不会游泳了。这是多么可悲的现实！轻信、贪求、虚荣，许多看似小小的错误，都可能对我们的人生产生重大影响，让我们的幸福大打折扣。

迄今为止，我认为女人生活中最重要的东西乃是“爱自己”。一个人只有爱自己，才能给予别人爱，得到别人的爱。爱自己是爱生活的前提，你的力量，只能来自于你自己的内心。

也许他人不一定是地狱，自我也不一定是天堂，可是，只有你自己，是通往天堂的必经之路。





你不是圣人，也不是完人，可是，你完全能让自己的生活少一些阴霾，多一些阳光。从身边的一点点开始，提升自己生活的品质。

许多东西，其实是早知道，就能早幸福的。



目 录

第一章 坏心情是你最大的敌人 / 1

- 1、给你的情绪安一个“安全阀” / 5
- 2、让心情放晴的浪漫计划 / 11
- 3、宽容，而不是容忍 / 15
- 4、培养更多的兴趣 / 20
- 5、给你的心灵吸“氧” / 25
- 6、不要发怒 / 30
- 7、照顾好你的身心健康 / 35

第二章 做真实的自己 / 43

- 8、承认真实的自我 / 47
- 9、保持真正的自我 / 54
- 10、与自己的心灵对话 / 59

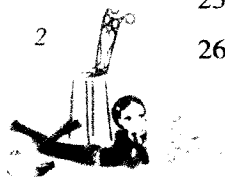
- 11、为自己的缺点承担后果 / 65
- 12、珍惜你所有的此时此刻 / 70
- 13、不为虚拟生活所累 / 76
- 14、从容生活就是幸福 / 82

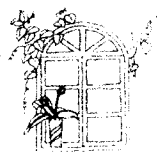
第三章 工作着是美丽的 / 87

- 15、探求适合自己的工作 / 91
- 16、找出工作的兴致 / 96
- 17、尝试自由职业 / 101
- 18、事业成功的要素 / 106
- 19、别让工作追着你跑 / 111
- 20、培养主动性 / 118
- 21、提高你的职场 EQ / 123

第四章 男人不是你的一切 / 129

- 22、男人最重要的品质 / 133
- 23、怎样知道他是否爱你或依然爱你 / 139
- 24、不要让你的爱受伤 / 145
- 25、不要将你的幸福交给任何人 / 150
- 26、收拾好你的旧恋情 / 154





第五章 做一个“自私”的女人 / 161

- 27、“自私”的新概念 / 165
- 28、不做“好好”小姐 / 169
- 29、尽力宠爱自己 / 175
- 30、不要对你的女友太大方 / 182
- 31、做自己生活的主角 / 189
- 32、管理好你的财务 / 194
- 33、关注你生活的各个方面 / 199

第六章 做一个优雅的女人 / 205

- 34、不做潦草的女人 / 209
- 35、不要忽略你的声音 / 214
- 36、让女人光彩照人的 10 个法宝 / 219
- 37、漂亮女人是打扮出来的 / 223
- 38、塑造有魅力的人品 / 227
- 39、用良好的沟通技巧为魅力加分 / 234

第一章

坏心情是你最大的敌人



生命是一袭华美的袍，上面爬满了虱子。

——张爱玲



自古以来，女人都被看做情感动物，多愁善感似乎早已成为女人随身的标签。譬如成天捧着心口的病西施，整日病病歪歪的林黛玉，她们哪一个又不是多愁善感呢？

那时的女人，过着“男耕女织”的生活，大门不迈，二门不出，纯粹就是“家里的天使”，以内当家的身份护卫着家里的男人和孩子，她们并不需要抛头露面，只要把家里的事务照顾好就行了。

可是，现代社会中的女性和那时的女性已有迥然不同的区别。她们不再一味地被要求成为“家里的天使”，她们一方面外出工作，追求着个人的成长和价值，另一方面也为家庭经济出力，承受着前所未有的压力。她们和男人一样为家庭顶起了一片天。

也许是由于天性的敏感，再加上环境的诱因，沉

重的家庭压力让女人开始怀疑，这就是独立与自主吗？这就是女权吗？到底是谁从上个世纪的女权运动中受益？不过，这已经不是我在这里即将探讨的话题。

女人们有这样的怀疑是正常的，是在遭受现代社会给予的压力之后的一种必然反应。就像人们在无所事事的情形下容易产生悲观厌世情绪一样，当你面临巨大的工作或生活压力，而缺少必要的调适时，忧郁、颓丧、惧怕、贪求、怯懦、忌妒、憎恨等恶劣的情绪便会悄悄地逼近你，它们或使你心烦意乱、丧失活力，或使你失去朋友，缺乏克服困难的勇气，更有可能毁掉你的尊严和人生。

我想对于这些，你不会认为我是在危言耸听吧？

事实上，不仅是女人，每个人都有可能会有心情不好的时候。而问题的实质就在于它们对你的伤害程度如何，如果你仅是有时候感到一点沮丧，或者偶尔对自己有一点怀疑，这当然是再正常不过了。可是，如果坏心情成了你形影不离的“好朋友”，而好心情却变成难得一见的奢侈品时，你就该十分警惕了。

也许我们不应该过分相信“心情会自然地好起来”这类的告诫。因为，在大多数时候，好心情也是需要一番用心经营的！





给你的情绪装一个“安全阀”

相信所有看过风靡全球的美国小说《飘》的人，都不会认为斯佳丽是一个完美的人，她太任性，也太贪心了。不过，男人们在一边被她吸引，一边又批评她时（也许是妒忌，因为她比她嫁过的任何一个男人都要强），女人们却在心里对她十分折服。

这样的女人，即使放在如今的办公室里，难道不也是个非常有吸引力和能力的人吗？

她的美貌，她的才气，她的坚强，她的任性……也许她的魅力会让人们忘记对她的批评。甚至她还有这样一种超越他人的放松情绪的好办法。

这种办法是什么呢？我在这里先不告诉你，还是请你自己好好回忆一下吧。

对了，就是那儿句话——在《飘》结尾的几句话，想必你至今仍记忆犹新吧？

兴许你已经忘了那几句话是怎样说的，不论如何，我还是愿意为你重复一下：“我现在不要想它，明天再想好了，明天又是新的一天了。”

事实上，如同这样的“明天再想”，本身就是一种很好的给情绪松绑的良方。有时候，你为了一个问题挣扎了一整天，然而事情的发展并没有因你的冥思苦想而有丝毫的改变，你想了又想，可还是难以做出任何决定。

这时，学会与自己的思想暂别（哪怕几个钟点也好）也许是你更好的选择。不要做任何明知自己将很快后悔的决定，赶快去睡上一觉吧。等明天早晨醒来时，你会觉得心情愉快，也会觉得那些昨天让你心神不宁的大麻烦，其实并没有什么了不起的！

我的一位女友，每逢和男朋友吵架，或是工作上压力太大时，总会独自去电影院，她曾说：“电影的魅力实在神奇，它能让人完全忘记自己的存在，每当灯光暗下来，你仿佛置身于另一个时空。”两个钟点忘我的体验之后，与那个刚刚让你生气烦恼的理由似乎马上有了隔阂。有时，她会在散场之后的第一时间里，打电话给那个不久之前决定与之分手的男朋友。

也有不少人喜欢在下班后去酒吧喝一杯，这不失为一种放松情绪的好方法。他们每天都去相同的酒吧，





坐在相同的座位上，听听自己熟悉的音乐。心情好时，你便会感谢上帝。瞧！我有不错的身体，有一份即使不能每年到欧洲度假，但能让我每天喝上一杯的工作。在我需要有个朋友来听听我的心事时，只消打上一通电话就会有人匆忙赶来。也许一切还不算太坏，30岁还没有结婚又有什么要紧，宁缺毋滥嘛！这辈子都没有孩子，也没有什么大不了的，就像毛姆（这位大作家也是终生未婚）说的那样，孩子就像是阴沟里的老鼠，到处都是呢。心情忧郁的时候，不妨来一杯自己很少要的名酒，找个朋友聊聊，或是一个人慢慢地让自己平静，不管如何，生活总是要继续的。

在每一天的忙碌中，我们都像一个充满了气的气球，如果不注意给自己减减压，也许说不定什么时候，便会“嘭”的一声爆了。

生活中的小麻烦，谁都会有，有很多人都是在付出了昂贵的代价之后，才明白生活中最简单的道理的。在平凡生活中，尤其需要人们付出坚韧和耐心，千万不要忽略生命中点点滴滴的幸福，它们是心灵的活水，能让精神永远充满鲜活的元素。

而当你为生活中的选择而烦恼时，首先要感谢自己的人生还有选择，就像你为选择嫁给哪一个男人而烦心时，也许是你快乐的天性吸引人，也许是你可人

的外表魅力四射，也许你很聪明、善良，但首先你要感谢这个世上还有人愿与你共渡今生。虽然面对你的终身大事，你有点难以做出自己的决定，可你在向女友诉苦的同时，却暗暗带着一点炫耀的意味。

台湾著名作家吴淡如在她的一篇文章里提到，她曾经“辞职去旅行”，放弃待遇优厚的工作，只为求得内心的平和与快乐，并不是每个人都能做到这一点的，不过她的态度让人颇为欣赏。这个追求平淡与祥和的女人，真的有一颗让人敬畏的心啊。

所以，在生命的转弯处，要勇敢地面对改变，面对选择，这很可能是“暂离困境”的一种极好的选择。

下面是美国心理卫生学会提出的9点要诀，对身处充满紧张、竞争的社会中的女性保持心理平衡十分有益，也会为紧绷的神经减压不少。

不要对自己过于苛求 你要永远记住，总有些事是我们无法左右的，不要苛求自己能十全十美。女性天性的敏感，使她能更直接地感受到自己的“不足”，也许你刚去参加了朋友的婚礼，你觉得自己简直毫不起眼，你精心挑选的礼服颜色太亮，样式也好像有点过时，你为此闷闷不乐了好几天。在你少女时代，你

