

80^后女生的活法



♥ 孙朦◎编著 ♥

S O H O U N V

E H U O F A

你可能不够漂亮，但你决不能没有**气质**；你可能不够优秀，但你决不能没有**自信**；你可能不够老练，但你决不能没有**智慧**；你可能不够富有，但你决不能没有**幸福**；

『80后女生』

幸福的人生不是等来的，而是要靠自己来争取的！



东北师范大学出版社
NORTHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS

80_后女生的活法



孙朦◎编著



东北师范大学出版社
NORTH-EAST NORMAL UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

80 后女生的活法 / 孙滕编著. — 长春: 东北师范大学出版社, 2011.7

ISBN 978-7-5602-7195-8

I. ①8… II. ①孙… III. ①女性—人生哲学—青年读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 154562 号

☐责任编辑:万英瑞 ☐封面设计:瀚文锦绣

☐责任校对:张帆 ☐责任印刷:张允豪

东北师范大学出版社出版发行

长春净月经济开发区金宝街 118 号(邮政编码:130117)

电话:0431-84568220

传真:0431-85693386

网址:<http://www.nenup.com>

电子函件:sdcds@mail.jl.cn

三河德利印刷有限公司印刷

2012 年 4 月第 1 版 2013 年 12 月第 1 次印刷

幅面尺寸:170mm×240mm 印张:17 字数:253 千字

定价:29.80 元

前言

Preface

80后,是一个特殊的群体,他们是国家依法实行计划生育后所出生的第一代,从小在长辈的呵护中长大。做为家庭中的独生子女,他们往往是父母心中的“小皇帝”、“小公主”。对于这一群体,社会对他们往往有着很多负面的评价,他们被贴上了“垮掉的一代”,“最没责任心的一代”,“愚昧的一代”,“最自私的一代”,“最叛逆的一代”等标签。

然而,这已开始集体步入“而立之年”的群体,在诸多领域已经展现出他们的社会力量,姚明、刘翔、韩寒等80后青年已经成为很多人推崇的偶像,并在一些领域发挥了积极的作用。在汶川大地震和北京奥运会中,80后展现出的责任和自信,积极与奉献,使公众们逐渐改变了对他们的看法,对他们从中显示出的责任感和使命感,给予了高度的评价。

80后作为在社会转型中产生的群体,经历了国家从贫穷到富裕,从计划经济到市场经济的转变。他们的童年虽然没有现在的高科技的物质相伴,但却是简单而充实的。相比他们的上一代,他们更有自己的思想和价值观,他们更追求个性和独立,更加注重内心的自我体验。

他们虽然有着自己的理想和抱负,然而面对现实的社会,他们表现了更多的失望和无奈,理想和现实的巨大差距大大打击了他们的自信心。自从大学扩招以来,有越来越多的人享受到了高等的教育,但是每年毕业的大学生人数也在急剧的增加,就业的压力也随之增加,毕业即失业成了严重的社会问题。“蜗居”、“蚁族”等词汇是最近非常流行的词汇,凸显现代大学生的尴尬处境。



“三十而立”往往用于表明一个人的真正成熟和独立,然而逐渐步入而立之年的80后却是“三十难立”。很多人为自己的生活到处奔波,生活的重担让很多人喘不过气来,不断上涨的房价和物价,持续低迷的工资,让他们看不到生活的希望,很多人逐渐沦为“房奴”、“车奴”、“卡奴”,迷惘是很多80后现实的心理状态。

爱情是每个人都渴望的,但是在这个极度追求物欲的社会中,很多人却要为了面包而苦苦挣扎,爱情成为了一种奢侈品。为了赚足房钱、车钱,他们每天犹如上了发条的闹钟滴答滴答转个不停。

面对眼前的道路,80后的女生们究竟该如何追逐自己的梦想?如何活出自己的精彩人生?如何获得自己想要的幸福?

本书是一本关于80后女生获得幸福的书,从心理、事业、爱情、人际、生活等诸多方面进行阐述,帮助读者了解她们的心理状态,对80后女生获得幸福生活有重要的指导意义。

目 录

Contents

第一章

心灵轻盈,做潇洒的女人

- 不要在乎别人怎么说 / 2
- 80后女生,一定要善待自己 / 4
- 不要和生活中的小事过不去 / 6
- 活在当下的快乐里 / 8
- 生活再苦也不要抱怨 / 10
- 从积极的角度看生活 / 12
- 遇事一定要淡定 / 14
- 做一个不生气的女人 / 16
- 幸福就是一颗感恩的心 / 18
- 多想想令自己快乐的事 / 20

第二章

个性独特,做乐观的女人

- 80后女生,独立才能保证幸福 / 24
- 自信是最好的美容品 / 27
- 平凡的女人也有精彩的人生 / 30



- 乐观地面对人生 / 33
- 做好自己是最重要的 / 36
- 让幽默给生活加点料 / 39
- 扼住命运的咽喉 / 42
- 逆境中不要放弃希望 / 45

第三章

温柔体贴,做韵味的女人

- 用温柔“降服”男人 / 50
- 温柔是上帝赐给女人的礼物 / 52
- 娇羞的女人最有味道 / 54
- 羞涩令男人难以抗拒 / 56
- 柔情百媚做女人 / 57
- 温柔的女人让男人心醉 / 59
- 让你的声音柔和起来 / 61
- 撒娇的女人最迷人 / 63
- 理解男人,善解人意 / 66
- 做含情脉脉的秋水伊人 / 69

第四章

处事精明,做睿智的女人

- 不要泄露他人隐私 / 72
- 赞美让你获得他人的好感 / 74
- 竖起耳朵耐心地倾听 / 76
- 真心祝愿他人的成功 / 78
- 主动关心别人 / 80



低调的人才受欢迎 / 83
问候是感情的润滑剂 / 85
注意维护别人的尊严 / 87
得饶人处且饶人 / 89
给予对方自重感 / 92

第五章

内涵丰富,做深度的女人

知性,女人的另一种美丽 / 96
做一个有内涵的知识女性 / 98
书香是女人最好的香水 / 99
读书让女人超凡脱俗 / 101
有思想的女人如茶,越品越有味道 / 103
做个有主见的女人 / 105
有才情的女人令男人着迷 / 107
在物欲中保持淡泊 / 109
做女人不要太挑剔 / 111

第六章

心态健康,做快乐的女人

不要再胡思乱想 / 114
看到生活阳光的一面 / 117
自己的快乐别人夺不走 / 120
心态积极就会快乐 / 123
少一些攀比,多一些快乐 / 126
快乐是自己选择的 / 128



不忧虑才会快乐 / 131
知足是快乐的前提 / 133

第七章

气质优雅,做魅力的女人

气质的女人是一种芳香 / 138
80后女生,管好自己的嘴 / 141
美丽秀发尽显女人味 / 144
微笑是天使的语言 / 147
着装得体是永恒的时尚 / 149
举手投足显优雅 / 151
微笑为你的形象加分 / 154
职场丽人穿出你的气质美 / 156

第八章

爱情甜蜜,做多情的女人

爱不是追求完美 / 160
爱情不是生活的全部 / 162
爱他的优点也爱他的缺点 / 165
多给男人一些自由 / 167
争吵是爱情的一部分 / 169
失恋不是世界末日 / 171
选择一个值得爱的男人 / 173
你的幸福在自己手中 / 176
爱情就像指间沙 / 178



第九章

婚姻美满,做幸福的女人

- 浪漫之花要经常浇灌 / 182
- 照顾老公的面子 / 184
- 巧妙对付老公的“不轨” / 186
- 帮助男人走出困境 / 188
- 信任是婚姻长久的保障 / 190
- 好老公是夸出来的 / 192
- 理解是最深沉的爱 / 195
- 不要拿老公和别人比 / 197
- 包容让婚姻之花永不凋谢 / 199
- 平淡的生活才是最真实的 / 201

第十章

生活自在,做悠闲的女人

- 女人一定要爱惜自己 / 204
- 不要让钱干扰你的好心情 / 206
- 不要因为失去而伤心 / 208
- 聪明的女人懂得忙里偷闲 / 210
- 浪漫的情调增加女人的魅力 / 212
- 做一个无忧无虑的“孩子” / 213
- 闲暇之余沏杯淡淡的清茶 / 215
- 不要让抑郁毁了你的生活 / 217



第十一章

职场得意,做独立的女人

- 女人也要有自己的事业 / 220
- 因为喜欢,所以快乐 / 222
- 不要成为薪水的奴仆 / 224
- 和上司相处要注意收敛自己 / 226
- 充满激情地投入工作 / 228
- 要有主人翁的精神 / 230
- 认真做好本职工作 / 232
- 女人要善于推销自己 / 234
- 和上司保持适当的距离 / 236
- 不要再让压力摧残你的身心 / 239

第十二章

宽广包容,做大气的女人

- 性格是多彩的,学会包容 / 242
- 原谅别人是非常快乐的事 / 244
- 宽恕别人就是解放自己 / 247
- 忍让是一种人生的风度 / 248
- 幸福的女人要有点“傻气” / 250
- 多一份宽容,少一份计较 / 252
- 与人争辩是最无益的事 / 254
- 做女人要心胸豁达一点 / 257
- 宽容是理解对方的感受 / 259



第一章

心灵轻盈，做潇洒的女人

不要在乎别人怎么说

80后女生们,不要过分在乎别人怎么说,你在过分关心“别人的说法”,太小心翼翼地想取悦别人时,其实是你假想的别人不欢迎你的敏感表现,是过度的否定反馈、压抑以及不良的表现。

你为什么要在意别人的说法呢?是因为你有一个过于“顽固”的心,也许你可以去外面跑跑步放松一下,要从不同的角度去看别人的说法,有时可能是对的,有时也可能是不对的,这需要你自己去判断。

就像诗人但丁说的:“走自己的路,让别人说去吧”,也许这样的说法有些过于自负,不过这种观点也有可取之处的。要记住,做任何事不要走极端,什么都按着自己的想法走,而听不进别人的意见,很容易走向歧途,做人也不能太“孤芳自赏”不能太“自高自大”了。

古代的时候有一个画家曾经想画出一幅令所有人都满意的画。经过整整一年的辛苦努力,这位画家终于画好了一幅自己认为非常好的作品,便拿到市里繁华的地带去展出。这位画家在画旁边放了一支毛笔,并署上了一则文字:如果有哪位高人认为鄙人这幅画哪里有不足之处,请赐教,并在作品中标出,鄙人非常感谢。

等到晚上,这位画家带着那幅画回去的时候,他非常惊讶的发现整幅画都被画满了标记——每个地方都被指出有不足。这位画家心中十分不悦,感到很失望。第二天,这位画家决定换一种方法再去试试。于是他又拿了一副一模一样的画拿到大街上展出。但这次,他请大家标出这幅画值得称道的地方。结果是,原来曾被认为是败笔的地方,如今却都换上了称赞的标记。

“原来是这样!”这位画家不无感慨地说道,“我现在发现了一个道理,那就是我们不管做任何事情,都不要去在乎其他人是怎么评价的,只要有一部分人欣赏就足够了,你不可能令所有人都满意。因为,在有些人看来是不好的东西,在另一些人眼里恰恰是非常出色的。”

如果一个人太在乎别人的说法，那么这个人就不能做真实的自己了，遇到事情总会想着别人如何看，你又怎么能活出真实的自我呢？每个人都会有自己的观点，要知道，在这个世界上你也不可能令每个人都满意，即使你再怎么努力，也不可能做到完美无暇的。太在乎别人的说法只会增加你的烦恼。

80后女生们，若把眼光盯住别人不放，以别人的方向为方向，则很难超越别人。要想有所成就，就得自己开辟道路，因为你所开辟的道路是你自己的理想、见解与方式，所以是你所独有的。我们应该成为主宰自己生命的人。千万不要被他人的论断而束缚了自己前进的步伐。追随你的热情，追随你的心灵，唱出自己的声音，世界因你而精彩。

人要选择自己的路，不过要走勇往直前的路。人不能太在乎别人的说法，但是也不能太我行我素。80后女生们，要做真正的自己，就不要被其他人的言论所诱惑，更不能自欺欺人，别人的意见可以参考，正确的我们可以接受，错误的我们可以置之不理。不要让别人的言论左右了你的思想和你的行动。

在日常生活中，过分在乎别人说法，可能会让自己做事畏首畏尾，缺乏果断力。我们应该有自己的主意和意识，正确分辨他人的说法和观点的是非。80后女生们，要相信自己，并不是每个人的观点都是正确的，即使是权威也会经常出错，不能让别人的说法左右自己。

幸福加油站

80后女生们，要客观看待别人对自己的看法，不可看得太重也不要一概的排斥，正确时就要欣然接受。别人的看法并不正确，或者有些人出言重伤你时，不要太在意，一笑了之即可。对于别人的建议要选择地去听，不可盲目接受，随时保持自信潇洒的心态。

80 后女生，一定要善待自己



在这个世界上,有许多事情是我们难以控制的。我们不能改变环境,却可以把握自己;我们无法预测将来,却可以抓住现在;我们不知道自己的人生之路有多长,但却可以过好现在的生活。只要生活在这个世界上,就有希望,一定要善待自己。

生活的悲苦和郁闷总是有的,有时我们感觉人生的痛苦,不在于我们获得的太少,而是我们想得到的太多。人有时欲望太多,而自己的能力又无法满足自己的欲望,所以会感到失望与苦闷。然后,跟自己过不去,认为自己太差劲、没有能力等等,就这样经常和自己怄气,与自己较劲。

李晓梅是上海某高校的女大学生,有一次,她参加一个夏令营,参加的成员都是大学生。大家围在营火旁聊天,她发现自己的见识、观察和表达能力,都比其他同学差,她觉得自己不适合和她们在一起交流,于是就躲到一边看书去了。当有人问她以前念哪个学校时,她讲不出口,就神秘地说:“你猜?”没想到那个人说:“肯定也不是什么好学校!”她的自尊心更受打击。

当别的女孩正在尽情玩耍时,她却总是不开心,整天闷闷不乐的,和同龄的人也离得很远。她的这种异常被老师发现了,在一次师生交流会上,老师单独和她聊起了这种心理的危害。

“你知道吗?你是个很出色的女孩,你到学校来的时候,你的英文成绩是最棒的,可是为什么现在下降了呢,是因为你不愿意交流,我很少看见你和同学们说话。”老师问她。她也就把自己的心事跟老师和盘托出了:“因为我觉得她们很排斥我,我是个二流大学出来的学生,只是因为英语还可以才被送来留学的,她们自然瞧不起我。”

“你多想了,同学们没有这样的想法,你不要认为自己不如人,你是个优秀的女孩儿,放下你心里的包袱,一定要善待自己。”晚上回去,她想



了很久，她觉得老师说的也对，跟自己过不去只会让自己不开心，课程还学不好，何必呢？

从那以后，李晓梅就变得开朗多了，人也自信多了。后来有个女生对她说：“你这么棒，肯定是从重点大学来的吧。”她笑了笑。

其实，当我们静下心来思考自己的人生，人生中的许多事情，并不是自己太笨，恰恰是因为自己的愿望过于虚无缥缈。只要自己努力了，只要勇敢地朝着自己设定的目标迈进，心中就会呈现出一份悠然自得。从而，也不会再埋怨自己，责备、看不起自己了，因为，自己已经努力了。即便是结束人生旅途的时候，也能问心无愧的说自己的人生是无比精彩的。

所以，凡事一定要想开一点，每个人都不是十全十美的，都有或多或少的缺陷，世界上没有绝对完美无缺的人。这样想来，不是自己的人生找借口，而是使心灵不会被过分的压抑，永远保持对人生的积极态度和执着追求。

80后女生们，一定要善待自己，别跟自己较劲，这是一种灵魂的解脱，它会促使自己淡定自如地走自己选择的路，做自己愿意去做的事。如果自己总是不开心，就要学会开导自己，这样心理就会少一点痛楚。这既是对自己的体贴爱护，也是对人生的崇敬。

在生活中，要时刻保持健康的心态，对世界要有好奇心，对阻碍要敢于挑战，在生活中能够发现美丽，培养自己的爱好并去坚持，要有一个自己的人际交往圈，而且不断的去开阔它。要善待自己，不要做令自己不高兴的事！

幸福加油站

80后女生们，人生中肯定会遇到很多不开心、不顺利的事情，但是一定要善待自己。在遇到令自己沮丧郁闷的事情时，给别人多一份理解，多一份包容，多一份原谅，也就是给自己多找了一个快乐、幸福的理由，让自己多了一个好心情，这样的事何乐而不为呢？



不要和生活中的小事过不去

人们常常会因为一些小事情、小波澜弄得心烦意乱,我们活在这个世上只有短短数十年的光阴,而我们却浪费了许多不值得去花费的时间,去为一些在第二天就会被抛之脑后的小事而发愁。如果你经常这样,就一定要改掉这个毛病!让我们只去关注那些值得做的事情,去经历那些真正值得付出的感情。因为生命是如此短暂,不该为那些小事而浪费光阴。

有一项统计显示,女性的烦恼中有一半以上来自鸡毛蒜皮的小事,三分之一是杞人忧天,实际上并不存在。生活中不顺心的事情已经够多了,我们何必要再怀着各种无谓的杞人忧天、不祥的预感或者对一点小事的斤斤计较,自寻烦恼呢?

不要和生活中的小事过不去,这是有着丰富人生经历的人悟出的箴言。当自己处在困境的时候,当自己面临危险的时候,才会觉得人的一生是多么的宝贵,才会感觉日常生活中的那些小事真得不值得影响自己的心情。对个人的得与失,更觉得没有必要去过分计较。人生中最重要就是快快乐乐的过好每一天。还有什么事值得烦恼呢?

在人生的道路上,很多人能勇敢地面对生活中的艰难困苦,却常常会被鸡毛蒜皮的小事弄得焦头烂额,所以经常有人非常无奈地说:“使我们郁闷的常常是一些芝麻绿豆大的小事。我们可以躲开一头狮子,却躲不开一只蚊子。”

英国作家迪斯雷利说:“为小事而生气的人生命是短促的。”对于这

