

Carnegie's
Advice
For Women

都市女性的魅力修炼法则

做内心强大的女人²

不能光靠男人；女人若不爱自己，
还能指望谁？

王 鹏◎著

女不强大天不容——六六
要么忍，要么狠，要么留，要么走

戴尔·卡耐基说：“女人要内心强大。”



古吴轩出版社

Carnegie's
Advice
For Women

都市女性的魅力修炼法则

做内心强大的女人²

王 鹏◎著

古吴轩出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

做内心强大的女人2 / 王鹏著. —苏州: 古吴轩出版社,
2013.12

ISBN 978-7-5546-0158-7

I. ①做… II. ①王… III. ①女性—成功心理—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 242068 号

责任编辑:王 琦

见习编辑:陆九渊

策 划:葛忠雷

装帧设计:沈加坤

书 名:做内心强大的女人2

著 者:王 鹏

出版发行:古吴轩出版社

地址: 苏州市十梓街458号

邮编: 215006

Http://www.guwuxuancbs.com E-mail: gwxcbs@126.com

电话: 0512-65233679

传真: 0512-65220750

经 销:新华书店

印 刷:三河市兴达印务有限公司

开 本:640×960 1/16

印 张:16

版 次:2013年12月第1版 第1次印刷

书 号:ISBN 978-7-5546-0158-7

定 价:29.90元



生活是女人心中的一首诗，有人用心保管着它，有人任凭岁月的冲刷。到最后，懂它爱它的女人，拥有的是一份经久不衰的美好；任它在风雨中摇曳的女人，得到的不过是一张空空如也的白纸。

这一辈子，女人要历经的事太多，要牵挂的人太多，要付出的太多，要承受的也太多。不是每段路，都会有人对你形影不离，总有些旅程，要一个人默默行走；不是每份感情，都会有人珍惜，那些付出之后换来伤痛的人，不只是你。活在世上，女人不能总指望他人的理解和珍爱，而是要冷暖自知，懂得自爱。

上天赋予你做女人的权利，你就要牢牢地抓住，活出一份精致而不俗的美。在别人炫耀名表、名牌时装的时候，你要知道精神的富足比那些更重要，比它们更有价值的是你自己。在成长的岁月里，要用内在的美来充实自己，保持一颗理智沉稳的心，打造一份优雅明媚的气质，就算被岁月带走了青春，也要留给世间一个优雅而难以磨灭的背影。

青春苦短，韶华易逝。在有限的生命里，给自己无限的宠爱。累了就休息，不必勉强自己；委屈了就哭泣，哭完之后拍拍自己的脸，挤出一个微笑；想要什么不必等待谁来送，自己买给

自己也是一种乐趣。要学会享受孤独的时光，也要保持身心一直在路上。生命里没有什么比快乐更重要，而那份天长地久的幸福，也唯有自己才给得起。

生活里不全是晴天，总有些阴霾躲不过去，总有些不完美的事情需要面对。女人要冷暖自知，但更要好自为之。你要知道，遭遇风雨的时候，你若不勇敢，没有人会替你坚强；你要知道，逝去的爱无法挽回，用不着拿一辈子的幸福做赌注；你还要知道，该强大的时候，不要躲在沙子里做一只鸵鸟。

对于爱情，遇到了就好好珍惜，错过了便再无交集。不要让自己的心变得太势利，忘记了爱情的真谛。就算结婚了，也要给自己留一份余地，那是属于自己的生活圈子，是当所有人都离开你的时候，你依然可以活下去的寄托。

这是一本写给女人的暖心之作，也是一本写给女人的生活箴言。在繁杂浮躁的时代里，希望所有女子都可以美好地活着，学会爱自己，不要怨恨自己，学会柔软、温和地关怀自己，原谅自己。同时，也希望所有女子，能在浮躁中学会超脱，活出一份理智，一份淡定，一份安然，一份幸福。

Chapter 1

优雅地盛开，活出一份极致的美



娇美的容颜，时尚的装扮，曼妙的身姿，这些美丽最终都会在岁月的流淌中被冲刷得所剩无几。真正极致的美，是一种优雅绝伦的气质，一种从容淡定的姿态，任凭时光流转，生命沉浮，魅力永不褪色。

- 一流的化妆，是生命的化妆/003
- 可以不美丽，但一定要美好/006
- 无论何时何境，保持灵魂的高贵/010
- 有品位的女子，总是韵味悠长/013
- 留一份穿透岁月风尘的优雅/017
- 此生，做一个温暖明媚的女子/020
- 只需沉静微笑，足以令人停下脚步/023
- 不炫耀，不吵闹，安安静静就好/026
- 活出一份精致，是女人的尊严/029

Chapter 2

心智要成熟，心灵却不可以世故



走过懵懂的年纪，女人就要在成长的同时不断地成熟。成熟不等于世故，不等于冷漠，在修炼心智的时候，也要修性。不媚俗，不盲从，不自私，不刻薄，不为金钱所累，保持清澈的底色，守住内心的坚持。

- 不要被一时的感动冲昏了头/035
- 婚姻不是一件可以随便的事/038
- 收敛一下直来直去的性子/041
- 不要轻易瞧不起任何人/044
- 对不喜欢的人示以微笑/048
- 成熟女人，知世故而不世故/052

成全别人的同时，也是成全自己/055

金钱与物质不是生活的全部/058



Chapter 3

享受悠悠的时光，给自己最深的宠爱

人生苦短，刹那芳华尽。在悠悠的时光里，女人要学会爱自己。爱自己，就要活得美丽，不为取悦谁，只为取悦自己；爱自己，喜欢的东西不指望别人送，自己买的更懂得珍惜。

一辈子不长，别过得太苦了/063

你若不爱自己，谁还会爱你/066

好女人为己而悦，为己而容/069

享受生活，从现在开始/072

静静地享受一个人的孤独时光/075

真喜欢一件东西，自己买给自己/078

身体与灵魂，总有一个要在路上/081

把心情注入音乐，那是天使的语言/084

一杯咖啡的时间，一份慵懒的幸福/087

用爱塑造生命，用爱滋养心灵/090



Chapter 4

绽放生命之花，拥有活跃的能力

女人如同一朵花，活着，就要让自己的美丽骄傲地盛开，而不是皱着眉头加速衰败和凋零。快乐是女人的权利，也是女人要拥有的能力。活出自己的价值，从青丝到白发，让生命的每一刻都惊艳如初。

只要你爱，生命之花永远傲然盛开/095

你的笑是一缕阳光，温暖了整个世界/098

每一种人生都不完美，要学会悦纳/101

没有快乐的女人，生命里没有阳光/104

天长地久的幸福，唯有自己给得起/107

没有你的允许，谁都无法使你自卑/110

成长正能量，遇见最美好的自己/113

容颜可以老去，心要永远年轻/116

感知生命里那些微小的幸福/119



Chapter 5

笑对世事纷扰，做内心强大的女人

一缕阳光从天空射下，总有无法照到的地方，那便是生活的阴暗面。女人若把眼睛盯在阴暗处，得到的也只有阴暗和恐惧；若是抬起头望向天空，便能扫却所有的阴霾。不乱于心，不困于情，不畏将来，不念过往，真正强大的不是外表，而是女人的内心。

哪怕输掉了所有，也不要输掉微笑/125

向生命里的荆棘说一声谢谢/128

他走了，带不走你的天堂/132

你若不勇敢，没人会替你坚强/135

时光不能倒流，就让一切随风/138

做一朵蒲公英，永远懂得随遇而安/141

人生犹如一场戏，太认真你就输了/144

耐得住寂寞，不因诱惑而迷失自己/147

告别卑微懦弱，你虽温柔但要有力量/150



Chapter 6

幸运不是幸福，别让爱情输给了岁月

能在茫茫人海中，遇见心灵之伴侣，是人生的一大幸事。遇到了那个人，不要轻易错过。即便拥有了，也要懂得珍惜。轰轰烈烈的爱情不过是开始，能够经得起平淡的流年才是幸福。女人要学会的是，别让爱情输给了岁月。

你若不珍惜，没有人会在原地等你/155

别让你的爱情卑微地低到尘埃里/158

嫁给王子不是幸福，婚姻靠的是经营/162

种一株开花的木棉在你的心房/166

无论贫穷富有，手牵手一起走过/170

如果还有爱，就不要彼此伤害/174

留一点儿空白，像不爱那样去爱/178

平淡岁月里默然相爱，寂静欢喜/182

爱是你我，风雨中不变的承诺/186

别让美好的爱变成沉重的负担/189

Chapter 7

人生不为谁止步，保留自己的生活圈子



许多女人把婚姻和家庭当成了生命的所有，甘愿放弃一切做他背后的女人。可惜，当女人的生活为婚姻而止步时，真正的生活也悄然离你而去了。生活该是绚烂的万花筒，女人这一生，要有爱情、有友情、有事业、有爱好，多姿多彩，才能称得上精彩。

闺蜜：她是世上的另一个你/195

女人一辈子都要有书相伴/199

嫁与不嫁，一样自食其力/202

永远要跟有思想的人做朋友/206

有梦想，每个女人都了不起/210

不断学习，不断为自己加油/213

给自己的爱好留一片天空/217

热爱艺术，做生活中的舞者/221

Chapter 8

跳出别人的视线，幸福的定义只关乎自己



生活如人饮水，终究是自己的一种感受。你若喜欢，就努力追寻；你若开心，就别管他人的目光。始终记得，你是活给自己看的。不必为了生活讨好谁，不必为了羡慕而成为谁，你就是你，独一无二，做最真实而珍贵的自己，就是最美的女人。

始终记得，你是活给自己看的/227

不要为了生活而去讨好任何人/230

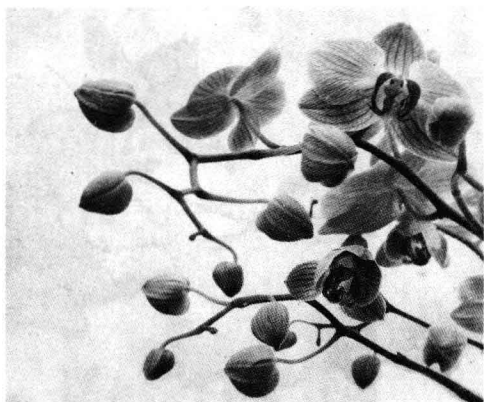
尊重本性，活出真实珍贵的自己/233

不属于你的东西，不值得你哭泣/236

不争不抢，安心过自己的日子/239

别再嫉妒了，春色不只在别人家/242

幸福如人饮水，冷暖自知/245



Chapter 1

优雅地盛开，活出一份极致的美



娇美的容颜，时尚的装扮，曼妙的身姿，这些美丽最终都会在岁月的流淌中被冲刷得所剩无几。真正极致的美，是一种优雅绝伦的气质，一种从容淡定的姿态，任凭时光流转，生命沉浮，魅力永不褪色。



一流的化妆，是生命的化妆

林清玄曾写过一篇文章，名为《生命的化妆》，里面有这样一段话——

“年华已逐渐老去的化妆师露出一个浅浅的微笑，她说：‘化妆只是最末的一个枝节，它能改变的事实很少。深一层的化妆是改变体质，让一个人改变生活方式，睡眠充足，注意运动与营养，这样她的皮肤改善，精神充足，比化妆有效得多。再深一层的化妆是改变气质，多读书，多欣赏艺术，多思考，对生活乐观，对生命有信心，心地善良，关怀别人，自爱而有尊严，这样的人就是不化妆也丑不到哪里去。脸上的化妆只是化妆最后的一件小事。我用一句简单的话来说明：三流的化妆是脸上的化妆，二流的化妆是精神的化妆，一流的化妆是生命的化妆。’”

文章末尾，作者作了一番深刻的感悟：这个世界一切的表相都不是独立自存的，一定有它深刻的内在意义；那么，改变表相最好的方法，不是在表相上下功夫，一定要从内在里改革。

多么睿智的化妆师，多么发人深省的道理。倘若世间的每个女子都能读懂它的深意，或许就不会有那么多人急于在表面上下工夫了。尽管女人追求美丽天经地义，这是上天赋予女人的权利，也是女人宠爱自己的独有方式。可若追求美的方式太流于浅俗，没有将美丽真正地融入到生命里，那么再艳丽的浓妆，再经久不衰的小黑裙，也抵挡不住岁月的烟云。

女人可以不美丽，不化妆，没有奢华的衣装，但一定得有内涵。

内涵会赋予灵魂以美丽，会使美丽得到质的升华，会让女人美得脱俗。相比浓妆艳抹来说，这份气韵的沉香不会因时光流逝而褪却。

多年来，简·爱在人们心中，始终是一位富有内涵的知性女子。她自尊自爱，追求美好、圣洁、平等，打动了无数人的心。她自幼父母双亡，过着寄人篱下的生活，遭受着与同龄人不一样的待遇——遭舅母的嫌弃，表姐的蔑视，表哥的欺负，保姆的数落。可她的自尊始终都在，无情的生活并未打倒她，反倒磨炼出她的信心和坚强，磨炼出不可战胜的内在力量。

成年后的她，面对罗切斯特，没有因为自己是一位家庭教师而感到自卑，她认为他们在灵魂上是平等的，并且该得到同样的尊重。她的正直、高洁、善良，从未被世俗污染，让罗切斯特为之震撼，将她视为一个可以和自己在精神上平等交流的人，并深深地爱上了她。

可就在他们结婚那天，简·爱知道了罗切斯特已有妻子，她说：“我要遵从上帝颁发世人认可的法律，我要坚守住我在清醒时而不是像现在这样疯狂时所接受的原则，我要牢牢守住这个立场。”她离开了罗切斯特，毅然决然。

她不能接受欺骗，不能接受被自己最信任、最亲密的人所欺骗。她承受住了打击，并做了理性的决定。在爱情的包围下，在物质的诱惑下，她依然坚守着内心的圣洁，和个人的尊严。这份精神的魅力，感染了无数人。谁曾想到，一副纤弱的身躯里，竟然蕴藏着如此大的能量，她的内心如此高贵，内涵如此丰富。这样的女人，任时光流转，魅力永不减退。

走出夏洛蒂·勃朗特写的故事，回归真实的生活，我们可以发现，依然有一些内涵丰富的女子，在不同的角落里，用她们特有的方式，绽放着别样的美。

她叫YOYO，一个不甘平静、看起来有些“喜新厌旧”的女子。她总是在不同的领域，做着不同的事情，从不会长久地把自己局限在某个地方。她对许多事物都充满了好奇，努力尝试着，并尽量做好。她似乎是不会老的那种女人，那种清新自然、淡如秋菊的气质，

让多少同性为之羡慕。可她却说：“不管美与不美，我都不会作为花瓶存在，我要的是内里。”

这些年，她做翻译，写剧本，拉二胡，学插花。当所有人建议她开一家赚钱的美容院时，她却放下一切去国外做义工，穿越了几个国家。归来之后的她，比从前显得更有气质，言谈间更是多了一份温和。与几位漂亮的闺蜜相聚在一起时，她永远是最富有韵味的那一个，尽管她没有白皙的肤色，没有水汪汪的眼睛。

在这个极尽声色的时代里，女人也许真的该沉淀下内心，不要落入表面的陷阱，以为靠着浅薄的打扮、精心设计的形象、伪装的亲和力、自我吹嘘的权威身份，就可以无往不胜。真正的魅力，从来都不是一眼能够看穿的，它来自深沉之处，来自内里的灿烂。那是历经尝试、思考、百折不回的历练之后，沉淀出来的味道，犹如一杯清香的茉莉花茶，意味深远，回味无穷。

一位法国心理学家说：“过去的女人没有现在的社会地位，所以她们用性感作为对抗男人的武器，被动地等待男人上钩。但现代版的女人比以前的女人更积极。她们懂得用头脑来营造让人无法抗拒的氛围，更主动地对男人进攻，夺取自己的目标。”

有内涵的女子，美丽之余，要有智慧。这就如同一块糖，你若只懂得包装，充其量不过是一张糖纸，真正的味道、真正的价值、真正吸引人的，却是糖的味道。

所以，眼睛不要只盯着穿衣打扮和逛街泡吧，那样的生活是空虚的，那样的人生底蕴是单薄的。你可以没有天生的优势，但你要相信后天的改造。不管此刻的你在哪儿，过着怎样的生活，只要你愿意从内至外的改变，认真努力地去把握人生，丰富内涵，那么行走在喧嚣的红尘中，你就可以满袖生香，步履从容。



可以不美丽，但一定要美好

如果说，不美丽是女人无法容忍的事，那么没修养就是男人无法接受的事。外在的美永远是静态的、短暂的、肤浅的，就像深夜的天空中一划而过的流星，瞬间即逝，无法恒存。正因如此，才子纳兰性德才会咏叹那一句“人生若只如初见”。

岁月会给每一张娇美的容颜留下印痕，可是那些懂得从岁月中汲取养分、沉淀内心的女子，却能够在逝去的日子收获一份修养，让生命弥漫着持久的芳香。有修养的女人，就像是一首朦胧而精美的诗，给人感觉好似读懂了，却又好似更有深意，让人忍不住想要一直读下去。

在某婚恋网站上，男士结识了两位女子。一段时间的网络交流后，男士觉得这两位女子都不错，决定见面聊一聊，真正地认识一下，选定其中一位作为生活中的伴侣。其实，见面之前，男士的心已倾向于A女，因为从照片上看，A女青春阳光，宛若邻家女孩，更符合他心目中的择偶标准。

按照约定的时间，他到了事先跟A女约定好的咖啡馆。只是，一个小时过后，A女还没有出现，甚至连一个电话也没有打来。他苦苦等待，焦急万分，心里也有些懊恼。又过了半小时后，打扮入时的A女姗姗来迟，可她却没有解释自己为何迟到，也没有说一句道歉的话。男士的心，顿时凉了半截，可他不忍就这样断定A女不适合自己。然而，在接下来的交谈中，A女彻底颠覆了他内心的那一份好感与期待。

A女坦白说，自己不会做任何家务，也不想做；提及对婚姻的设想，说得最多的是房子、婚礼和蜜月，丝毫未考虑男士的父母及家境。更让他难以接受的是，A女的谈吐粗鲁无礼，服务员不经意的碰触，都惹得她一番难听的指责与抱怨。事实上，A女对婚姻所提的那些条件，男士完全可以做到，但他做不到的是，与一位粗俗的女子朝夕相伴一辈子。

几天后，男士与B女见面约谈，地点依然是这间咖啡馆。这一次，他的心情平和了许多，或许是从一开始对B女的印象就是淡淡的，或许是因为上一次A女的表现让他有些失望。可令他惊讶的是，那位穿着白色棉布上衣、淡蓝色布裙的女子走到他的面前时，他居然没有认出来，网站照片中那个看似相貌平平的女子，在生活中竟是如此的清新脱俗。

是的，她的五官长得不是很美，可她周身散发出的气息，却不是A女的容貌可以相比的。B女不仅大方有礼，而且颇有学识，对很多问题都有自己独到的见解。简单而短暂的交谈，就让男士有一种身在童话般的惬意感。他突然想起一句话：最好的爱情，是和对方在一起感觉很舒服。

走出咖啡馆时，男士扫了一眼街上那些打扮得漂亮时尚的女子，却发现很少有谁像B女那样美好。对，不是美丽，是美好。

美丽的女人，少了内在的修养，就如同一只空洞而廉价的花瓶。远远观望，姣好的模样也许能够吸引众人的眼球，可走近之后却再也无法掩饰它的真相——不够精致、不够细腻、不够自然、不够美好，这会让原本有心收藏、珍爱它的人无奈放弃。

某民政局的大厅里，一位先生执意要跟太太离婚。太太不同意，自己付出多年心血跟随他，每天精心打理小家，陪伴他走过了十几年的风雨路，穷苦的日子跟着他创业打拼，从未做过任何对不起他的事。她实在想不通：为何先生如此绝情？男人并不是人们想象中的大款，也没有所谓的情人，他不过是一位出租车司机，起早贪黑地赚钱。

在众人面前，他不顾太太的哭闹，坚持要跟太太离婚，说对方

若不同意，就单方起诉到法院。一段经历了十几年坎坷路的婚姻，为何会走到这一步？面对猜疑，先生缓缓地说道：“我就像一只气球，吹到了一定程度，就爆炸了。我现在，忍无可忍了。”他说出了执意离婚的理由——不顾自己的脸面，太过小气，斤斤计较；心胸狭窄，动不动就猜疑，彼此间没有信任感；没有一颗善良、充满同情的心。理由一出口，所有人顿时哑然。全都不是什么原则性的大错，可没想到积怨久了，竟然毁掉了一个苦心经营十几年的家，淹没了女人十几年的付出。

柴米油盐，零零碎碎，几乎是每个女人都要面对的平淡生活。只是，有些女人在琐碎的生活中活出的是一份精致、一份情调，有些女人活出的却是一份吝啬、一份浅薄。美好的品行，不是恋爱中的刻意表现，它是对生活的固有姿态；良好的修养，不是为了博得谁的好感，而是为了放大自己的生命。

有修养的女人，从不会姑息自己，苛责于人。好莱坞一位著名影星曾说：“我的教育者，就是我自己。”她从未停止过对自己的鞭策，尽管她受教育不多，可是一颗自律和自尊的心，却让她把自己塑造成了一位有修养的女性。有修养的女人，善待自己，宽容别人，会真诚地聆听别人的心声，感受他人的喜怒哀乐，尊重每一个人，无论贫穷富有，无论高尚卑微。她们深知，尊重别人就是尊重自己。有修养的女人，不会在公共场合里大声喧哗，高调炫耀，更不会说出尖酸刻薄的话；她们落落大方，举止从不轻浮，永远给人如沐春风的感受。

修养，是一种由内至外所散发出的能量，是一种长久融于一身的生活品味和习惯，一种源自内心的需求和表达。这看似简单的两个字，却足够让女人琢磨一辈子，学习一辈子。

曾经，有一位女子跟随朋友到美国的一个自然公园旅行，而后被美国人热爱露营的激情感染了，她也简单地收拾了一下车厢，加入到美国人露营的队伍。那是一片原始森林中整理出来的一块空旷的地方，一百多辆车，一百多个露营的家庭与伙伴，晚上大家支起篝火，享受着热情与美好。人们听着音乐，烤着肉，喝着酒……第