

# 女人

# 的

刘芳  
著

# 活法

The Way Women  
Live

青岛出版社



中国杰出创业女性  
为你破解  
幸福密码。

中国美容业资深讲师  
教你如何  
养颜、养身、养心。

中国著名女德讲师  
携你迈进  
「好女时代」。

女人的活法  
刘芳  
著

The Way Women  
Live

青岛出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

女人的活法 / 刘芳著. — 青岛 : 青岛出版社, 2013.11

ISBN 978-7-5436-9772-0

I. ①女… II. ①刘… 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(2013)第259134号

书 名 女人的活法  
著 者 刘 芳  
出版发行 青岛出版社  
社 址 青岛市海尔路182号 (266061)  
本社网址 <http://www.qdpub.com>  
邮购电话 13335059110 (0532) 85814750 (传真) (0532) 68068026  
策划编辑 谢 蔚  
责任编辑 孙 芳 于凤英  
内文设计 滕 乐  
封面设计 乔 峰  
插 图 万 芾  
照 排 青岛人印设计制版有限公司  
印 刷 青岛乐喜力科技发展有限公司  
出版日期 2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷  
开 本 16开 (710mm×1000mm)  
印 张 15  
字 数 300千  
书 号 ISBN 978-7-5436-9772-0  
定 价 32.80元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 (0532) 68068670

青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: (0532) 68068629

本书建议陈列类别: 心灵成长·励志



## 活出女人的感觉来

女人，蕴含了太多美好的元素，链接了太多圣洁的符号。女人如水，正因沾了水的灵性，女人便有了柔润如玉的肌肤、婀娜多姿的形体、含苞待放的性情、冰清玉洁的灵魂，更兼温婉柔曼的情感。女人像玲珑小巧的美玉，也如清晨初聚的水珠，晶莹剔透，温柔贤惠，轻声细语，沁人心脾。生活中，女人一生担当了女儿（儿媳）、妻子、母亲诸多角色，承担人类繁衍、相夫教子、赡养长辈等人伦责任；事业上，女人在诸多行业和领域艰辛创业，不乏建树卓著的女学者、女明星和女企业家。但我们不得不承认，同样是女人，经历千差万别，素质参差不齐，结局更是大相径庭。很多女性会说，女人难哪！尤其是当今社会，时时充满竞争，处处布满荆棘，无论在职场上还是家庭里，女人承担太多的责任，面对太多的纷扰。自己身为女人，对女人的感与觉、思与盼、得与失有着深刻的体味。每一个女人都有自己独特的成长历程，每一个女人都有属于自己的生活体验，每一个女人都有自己不一样的活法，但成功而又幸福的女人却有着共同的特征。

做女人，首先要做一个好女儿、好儿媳。从懂事起，我就在顺从父母、读懂父母方面一直做得较好，这也是我后来能够涵养女德，进而事业得以顺利发展的重要因素。结婚之后，我及时调整，以适应从女儿到儿媳的角色转换，非常注意体贴两边老人的心思，既尽力养父母之身，又注重养父母之心、父母之志，特别是养父母之慧，让老人有一颗清静的心。尤其是自己也为人母之后，时时注意在父母面前扮演好晚辈的角色，让父母始终有这样的感觉：成为人妻人母的子女，依然是他们最可信赖和依靠的孩子，也一如从前地需要他们。

做女人，就要做一个好妻子。有人说，世界能不能和平，政治家说了算；家庭能不能和顺，女主人说了算。这话很有道理。女人一朝出嫁即为人妻，踏入夫君之门就要尽到妻子的本分。我与先生在初中就相识，虽然夫妻感情积淀深厚，但与先生相处，一直牢记不能熟而失礼。女人在丈夫面前，最需要做到的是柔、顺、礼、敬，最要不得的是强、逆、蛮、傲。聪明的女人，不是要与男人较劲，而是给对方一份尊重，让对方有种被依赖的满足感；尤其要懂得示弱，以女人特有的柔情将可能的冲突化解于无形。


做女人，就要做一个好母亲。“母亲”是人世间最伟大的称谓，然而，要成为一个优秀的母亲，需要付出一生的努力。优秀的母亲，一定要胜任君亲师三种角色——君是领导，亲是父母，师是老师。当孩子言行懵懂需要大人矫正的时候，及时给予指导，当好孩子的领路人；当孩子遭遇挫折需要抚慰的时候，及时给予呵护，成为孩子最值得倚靠的参天大树；当孩子需要知识启蒙的时候，及时启迪孩子的心智，当好孩子的第一任老师。最重要的是，当母亲的要舍得付出，耐心地陪着孩子长大，这包括身陪和心陪。身陪，就是当好孩子的卫士

和守护者；心陪，就是给予孩子足够的耐心、恒心和爱心。这样的母亲才称得上优秀的母亲，这样带出的孩子才可能是对社会有用的人才。

做女人，还要做一个好当家。今天的芳子集团，已经是拥有五十六家连锁店、几万个会员，横跨青岛、上海、深圳三地的大型美容连锁机构。作为创始人的我，四十岁时，因身体有病退养在家三个月，这期间明白了这样一个道理：青年人不宜过顺境，中年人不宜过闲境，老年人不宜过逆境。于是在丈夫的支持下，我开始进入美容行业，成了三家美容院的女主人。创业之初并不顺利，因为缺乏经验和技术的支撑，没过多久就倒闭了一家。困难面前不甘心退缩的我，冷静思考之后，坚信为女人的美丽服务这条道路没错。于是，我下定决心刻苦钻研美容业务，将自己的脸作为试验场地，不断摸索、实验，终于悟到了养颜、养身的一些诀窍。在十几年的美容生涯中，我走遍了世界知名的美容企业，接触了很多富有经验与才干的业内知名人士，从他们那里受益良多。在管理方式和经营理念上，我特别推崇日本的稻盛和夫先生的观点。集合其经营哲学与智慧的《活法》一书，对我产生了深远的影响，贯穿其中的“利他”思想更是升华了我的价值观，让我明白：如果为人处世都先为他人着想，自己必然会得到更多人的认可和帮助，最终成就幸福的人生。多年来，我最关注的始终是芳子的企业文化，从员工入职的第一天起，就教会她们互相关爱、互相包容，使大家时时处处融在爱的氛围里。我更认识到，做美容，最重要的是从养心开始，优雅的女人固然要专注于养颜、养身，但养心才是根本，魅力女人是养心养出来的。正是抓住了这个根本，芳子美容才慢慢长大，逐步形成自己的特色，在百花争艳的美丽长廊中绽

放出经久不衰的光彩。

女人一生不容易，人人都希望做个成功又幸福的女人，但人生的发展方向终究还是要靠自己的历练和作为。稻盛和夫先生的“活法”成就了他“经营之圣”的声誉，每一个姊妹也应找到适合自己的“活法”，激发对生活的信心和热情，自信中蕴含自爱，自尊中孕育自强，展现属于自己的不俗魅力，活出女人的风雅韵味来。



## 目 录

### 修身篇：心有风景，花香满径

#### ——优雅女人从自我修养做起

灵魂深处的玫瑰：优雅女人有一颗慈爱心 / 003

亲吻心灵的月亮：优雅女人有一副豁达的胸怀 / 013

传递阳光的味道：优雅女人时时将微笑挂在脸上 / 025

花香里的暗语：优雅女人信守自己的承诺 / 034

---

### 创业篇：纤手化雪，笑对人生

#### ——机遇总是先垂青智慧女人

给心灵插上一双翅膀：智慧女人拥有美好的追求 / 045



每个人都是一座宝藏：智慧女人懂得开发自己的潜能 / 054

掌心里的阳光：智慧女人懂得珍惜时间 / 066

不要松弛了心灵的琴弦：智慧女人知道勤奋学习 / 074

没有一朵花会错过春天：智慧女人懂得把握机遇 / 080

一扇门关了，另一扇门就会打开：智慧女人能够坦然面对挫折 / 091

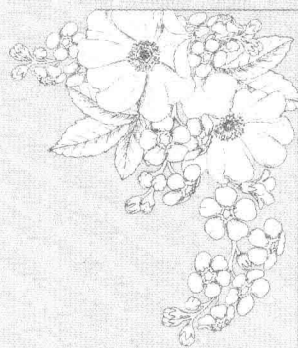
---

## 亲情篇：依依亲情，缘在此生

### ——好女人善于营造浓浓亲情

温暖一生的触摸：好女人有一颗孝敬长辈的心 / 103

每个孩子都是天使：好女人一定是个好妈妈 / 116



## 婚姻篇：执子之手，与子偕老

### ——幸福的婚姻靠自己来缔造

因为懂得，所以珍惜：幸福女人对婚姻有一颗包容心 / 137

丝丝温情撒心田：幸福女人具有温柔可人的性情 / 150

开启心灵的钥匙：幸福女人懂得与爱人沟通 / 158

点亮一盏温暖的灯：幸福女人既能净化男人又能成就自己 / 167

---

## 养心篇：境由心造，快乐一生

### ——保持身心健康的诀窍

滋养心灵，收获成功：成功女人拥有快乐的心境 / 181

幸福就在身边：成功女人懂得幸福的真谛 / 193

泡一壶香茗，慢品人生：成功女人懂得放松心情 / 206



修身篇

心有风景，花香满径

——优雅女人从自我修养做起

《礼记·大学》对“修身齐家治国平天下”作了精辟的注解，其核心理念是：一个人要想成就事业，必须首先端正心思、修养品性，然后才能管理好家庭，进而治理好国家，实现天下太平。当今社会，女性不论是养身、持家还是做事业，都应把修身养性放在首位。的确，心灵是人生的导航仪，当我们选择以慈爱的阳光、真诚的雨露、赞美的春风来营造自己的心灵世界时，人生之路将灿然展开，一步一收获，一步一美景；走过的每一段路程上，也将飘溢着迷人的花香，绽放着独特的色彩……

## 灵魂深处的玫瑰：优雅女人有一颗慈爱心

美好的心灵，是一座无边的玫瑰园。当我们怀着一颗慈爱的心去对待他人时，我们的世界也会豁然开朗，每一个角落都洋溢着玫瑰的芳香。



### | 女人优雅源自内心的修炼 |

著名作家冰心曾经说过：“这世界缺少了女人，至少没了五分的美丽、六分的温柔、七分的爱和八分的坚强。”

女人，聚集了太多美的元素。

女人的美，是一种优雅，是一种善良，犹如清澈的河水那样静谧、深沉，宛若夏夜的荷塘那样温柔、恬静。很多现代女性，体现的是一种综合美和立体美，除了拥有姣好的形体和相貌，不经意间流露出的智慧才干和优雅气质才是最亮丽的风景。

优雅是一种外表和内在整体的和谐，类似于美丽，只是美丽多来自上天的恩赐，而优雅是从文化的陶冶中产生的。因而，“优雅”一词常用来形容四十岁以上的具有一定的人生阅历和知识层次的女人。随着年龄的增长，她们日益显现出温和的气质和迷人的风采，而这气质和风采大多来自她们的学养、智慧和内心的修炼。最值得称道的是，优雅女人都有一颗不急不躁、从容淡定的心。

优雅的风度，是女人心灵的外衣。一个女人是否优雅，心灵的美起着关键作用。柏拉图曾说过这样一句名言：“我们应该把心灵美看得比形体美更加珍贵。”是的，容貌美犹如盛夏的水果，是难以长久保存的。心灵美则能使女人心胸豁达、与人为善，表现在外就是一种温和、贤惠、从容淡定的气质，这种美是由内而外散发出来的，具有永久的魅力。

奥黛丽·赫本就是一个永远富有魅力的女人。

赫本有过两次失败的婚姻，谈过三次没有结果的恋爱。情感上的不顺再加上娱乐圈的纷扰，很多像她一样的女明星在晚年会出现吸毒、精神异常、自杀等问题。但赫本的心理非常健康，她积极乐观，美丽优雅，此外，还非常有爱心。作为联合国的亲善大使，她经常去非洲参加慈善活动，救助那些不幸的妇女和儿童。从非洲回来后，她还用简单的笔触形象地描画出了脸上流淌着泪水、背着饥饿儿童的非洲妇女形象。她的这幅画后来被制作成了联合国儿童基金会的通信卡的彩色封面，全世界有无数的人就是因为看到了这些信封，被深深感动，然后才对那些非洲的妇女和儿童作出了善举。帮助别人，让赫本永葆了乐观的心态、快乐的笑容和一生的美丽典雅。

我很欣赏稻盛和夫先生对人生这一命题的解读，这个一生缔造了两个世界五百强企业的日本著名实业家，在其著作《活法》里精辟地指出：“人活着的意义和人生的价值，就在于提升心性，磨炼灵魂。”

唯有孜孜不倦地进行修炼，不断提升自身的修养，丰富自己的内心底蕴，使今天比昨天好，明天比今天更好，我们人生的价值才能真实地体现出来，人生的目的也才能实现。

女人获得幸福的过程，又何尝不是一场心灵得道的修炼呢？那



么，具体到日常点点滴滴的生活，又如何磨炼自我的心性呢？

稻盛和夫先生是个典型的利他主义者，他给了我们这样的忠告：不许给他人添麻烦，不得贪得无厌，不许只考虑私人的利益。

这使我联想到出嫁之前父亲叮嘱我的三句话：“孩子，要结婚了，爸爸告诉你三句话。第一句话，结婚了就要开始干活了；第二句话，千万别给人家添麻烦；第三句话，千万别叫人家笑话。”可以说，这三句话都是利他的，起心动念、时时处处都是为他人着想。多年来，我正是遵循着父亲嘱咐的这三句话来工作和生活，才得到了一生的幸福，有了今天的事业、家庭和爱心。

在一个春暖花开的日子，一个美丽的少女在草原上游玩。这时候，她忽然发现一只漂亮的小蝴蝶被困在灌木丛的荆棘上。它艰难地挣扎着，却怎么也逃脱不掉。

少女走过去，小心翼翼地把它解救下来。蝴蝶展翅飞走了，一会儿又飞了回来，变成一个漂亮的仙女。

她对少女说：“是你救了我，为了报答你，我会满足你心中的一个愿望。”

少女想了想，说：“蝴蝶仙女，请您把幸福赐给我吧。”

于是，仙女俯身对少女耳语了几句，就飞走了。

几十年过去了，少女长大成人，成了世上最幸福的人之一。

每当别人问起她为什么如此幸福的时候，她总是微微地笑着说：“因为善良的仙女教给了我一个幸福的秘诀。”

“那是一个什么样的秘诀呢？”

她只是笑笑，并不回答。

慢慢地，她老了。面对人们又一次的恳求，这位已度过人生中最美好岁月的老人终于道出仙女教给她的幸福秘诀：“仙女告诉我，表

面无论多么自信刚强的人，都是需要别人的关怀和善待的。从此，善待他人，帮助他人，成了我一生奉行的准则。”

美丽的少女之所以幸福一生，既不在于身体的健康，也不在于财产的富有，而是因为她拥有一颗帮助别人的心。正是因为拥有这种高尚的品格，她才在善待别人、帮助别人的同时，获得了一种发自内心的快乐，一生美丽高雅、幸福满溢。

对于她的一生来说，这又是一次多么美好而又成功的修行啊！请相信，一颗拥有真爱的心灵，自然会结出美好的果实。

## | 优雅女人有一颗慈爱的心 |

在中国的繁体字里，“愛”是由一个“心”字加上一个“受”字构成的，也就是说，爱是需要用心去感受、用心去付出、用心去换取的。

爱能给我们带来温暖、喜悦和成功。比如说，有一个人时时都在爱护你，处处都在成就你，你的感受是怎样的呢？我想，你一定会感到非常温暖、非常幸福。当一个女人有爱心的时候，她的爱心不只是对一个人，而应是像阳光一样，辐射给身边的所有人。

多年来我一直抱定这样的信念：一个拥有慈爱之心的女人，一定更加懂得如何去爱别人，而爱别人的结果，又会使得自身时时快乐、时时年轻。换句话说，爱别人就是爱自己。

很多年以前，我认识了一位在医院当主任的林姐，她人长得漂亮，为人也和善，每次来美容院，都要我亲自为她做美容。就这样，我们彼此交流，渐渐互相信任，有了深厚的友谊。

后来，她因患直肠癌住进了医院。有一天，她丈夫打来电话，说她已经到了弥留之际，恳请芳子美容院派人到医院去为她做最后一次





美容。

当时我在外地出差，不能亲自到场，就打电话派了两位姑娘，让她们带去全套化妆品，到医院免费为林姐做了最后的护理。

事后两位姑娘告诉我，林姐安静地享受着她们耐心细致的呵护，时而努力地睁开眼睛笑笑。她们禁不住流泪了，林姐还试图抬起手臂为她们抹泪。做完美容，林姐苍白的脸多了几分生机，她微笑着摆着手送走她们。六天后，林姐安详地走了。林姐的老公对我表示感谢时说，林姐是带着美丽和姑娘们的爱心上路的。

林姐的事让我的心久久不能平静，之后，我写了封致全体员工的信，要求芳子姑娘透过柔软的指尖，把美丽和关爱送到每一位顾客的心中，用情、用爱、用心地照顾好每一位姐妹。

是的，无论是工作，还是日常生活，我们每个人都应该怀有一颗善心，对周围的人懂得爱护、舍得投入。只有这样，我们才能赢得周围人的尊重，最终收获幸福的人生。

在美国新奥尔良市的中心广场上，矗立着一座漂亮的大理石雕像，雕像上写着这样几个字：“玛格丽特雕像，新奥尔良。”它的由来是这样的：

玛格丽特，称得上一个命运多舛的女人。在黄热病疯狂蔓延时，玛格丽特的父母被夺去了生命，她成了一个孤儿；随后，她年纪不大便为人妇；后来，她的丈夫和唯一的孩子也相继离世。

连续不断的打击没有将玛格丽特击垮，反而磨练了她的意志，并使她心底萌生出了对他人的爱心。为了帮助和自己有相似遭遇的孤儿，她走进了孤儿收容所，与修女们一起从早到晚地忙碌，将所有的精力都投入到照顾孤儿的工作中去。她不仅非常卖力地工作，而且将节省下来的每一分钱都用来资助那些孤儿，因为在她的内心深处，已经把