

熟龄又天真，  
才是一个女人最好的状态！

—— 女人

越通透，

—— 活得

越高级

亲爱的，  
愿你知世故而不世故，  
历世事而存天真，

活得单纯，  
爱得简单，  
却光芒万丈！

朱凌 常清

著



北方文艺出版社

女人越通透  
活得越高级

朱凌常清 著

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

女人越通透, 活得越高级 / 朱凌, 常清著. -- 哈尔滨: 北方文艺出版社, 2019.1

ISBN 978-7-5317-4180-0

I. ①女… II. ①朱… ②常… 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 ( 2018 ) 第 276736 号

### 女人越通透, 活得越高级

NÜREN YUE TONGTOU HUODE YUE GAOJI

作者 / 朱 凌 常 清

责任编辑 / 王 丹 赵 芳

装帧设计 / 仙 境

出版发行 / 北方文艺出版社

网 址 / [www.bfwy.com](http://www.bfwy.com)

邮 编 / 150080

经 销 / 新华书店

地 址 / 哈尔滨市南岗区林兴街3号

发行电话 / ( 0451 ) 85951921 85951915

印 刷 / 嘉业印刷 ( 天津 ) 有限公司

开 本 / 880 × 1230 1/32

字 数 / 180 千

印 张 / 7

版 次 / 2019 年 1 月第 1 版

印 次 / 2019 年 1 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5317-4180-0

定 价 / 39.80 元

幸福不是去外面要，  
而是去内心找

第一章

一无所有时，把阳光握在手里 / 002

幸福不一定非得 100 万 / 005

不做前半生的罗子君，女人要独立 / 008

女人那么幸福，来源于知足 / 012

清理内心多余的烦恼 / 015

目 录 C O N T E N T S

你爱慕虚荣的样子，真的不好看 / 018

生活以苦痛我，我却报之以快乐 / 021

且行且珍惜 / 025

你要的是幸福，还是别人眼里的幸福 / 028

- 扛住一切挫折，奔你的前程 / 032
- 在苦难中微笑 / 035
- 孤独一定会有，但请不要封闭自己 / 038
- 把苦难当营养吸收，悟出奋斗的意义 / 041
- 你的坚持，终将美好 / 044

目 录 C O N T E N T S

- 过去的经历不是财富，对经历的反思才是 / 047
- 愿你承得下悲伤，也输得出力量 / 050
- 打不破思维，凭什么过漂亮的生活 / 053

不必将就  
和讨好，  
做你自己  
就足够美好

第三章

世上只有一个你，别为难自己 / 058

我不是最优秀的，那又怎样 / 060

不必讨好，做你自己就足够美好 / 063

缘分尽了，分手便是成全 / 067

他不要你，不是你不够好 / 070

目 录 C O N T E N T S

你可以爱一个人到尘埃里，但没人爱尘埃里的你 / 073

人格独立、情感依赖的女人最可爱 / 076

单身再久，也不愿意将就 / 079

如果爱，请深爱；若爱，请表白 / 084

只要务实的爱情 / 088

在你身边的，才是最好的 / 091

追求幸福的路，别走得太坎坷 / 094

请一定温柔地对他 / 097

目 录 C O N T E N T S

爱情与婚姻的温差 / 101

人生那么美好，何必争争吵吵 / 104

生活让你低头，  
是为了给你戴上王冠

第五章

以清净心看世界，以欢喜心过生活 / 108

不平静，不快乐 / 112

坏情绪只会拉低你的生活层次 / 115

想开，看淡，重新开始 / 119

守一颗恬然淡定的心 / 122

目 录 C O N T E N T S

顺其自然，人舒坦，心舒坦 / 126

不辩也是大胸襟 / 129

压抑时，在冥想中接受 / 133

- 再不慢下来，就白活了 / 138
- 拥有得太多，才觉得鸡毛蒜皮都是烦恼 / 141
- 愿你历尽千帆，归来仍有童心 / 144
- 极简单，极快乐 / 147
- 用情趣给生活想要的仪式感 / 151

目 录 C O N T E N T S

- 人活一世，什么都要享受一下才不亏 / 154
- 从不预支“此刻的生活” / 157
- 真正通透的女人，必耐得住寂寞 / 160
- 留一点儿时间给自己 / 163

且有力  
你当温暖，

第七章

以坚强的姿态，对抗生活的凌厉 / 166

你的宽容，必须有底线 / 169

在别人需要时拉一把 / 173

身披善良，向阳而生 / 176

你给别人的，其实是给自己的 / 179

目 录 C O N T E N T S

心怀感恩，一生温暖 / 182

“求同存异”交朋友 / 185

修炼涵养与外在，  
不过是为了取悦自己

第八章

温柔，是女人最高级的性感 / 188

绝对要优雅 / 191

自信的姑娘自带光芒 / 195

微微一笑很倾城 / 199

才情，是女人最美的芳华 / 202

目 录 C O N T E N T S

你的气质，藏在读过的书里 / 205

做一只旅行青蛙，永远在路上 / 208

有一个业余爱好，挺好 / 212

## 第一章

---

幸福不是去外面要，  
而是去内心找

## 一无所有时，把阳光握在手里

生活中，每一个人都不可避免地会经历幸福时的欢畅、顺利时的激动、委屈时的苦闷、受挫时的悲观和选择时的彷徨，这就是人生。人生就是一碗酸、甜、苦、辣、咸五味俱全的汤，每种滋味都要品尝。

然而，生活并非只有无奈，而是可以凭自身主观努力去把握和调控的。做最阳光的自己，人生就可以操之在我。

阳光是世界上最纯粹、最美好的东西。它驱除阴暗，照耀四方，让人心旷神怡；它沐浴万物，让世界充满向上和成长的力量；它坦荡无私，播撒着快乐与博爱的光芒。

一个阳光的人，总是能够自由自在地生活，勇于选择和承担生活的责任，不受尘世的约束却又深情细致。

有阳光，当然也会有阴影。当阴影来临时，就是自我沉潜、韬光养晦的时机。即使阴影仍在头顶上盘旋，内心充满阳光的人也没有悲伤，因为在他们的内心还留有幸福的余温。

人生阳光与否，其实是人的一种感觉，一种心情。外部世界是一种境况，我们的内心又是另外一种境界。如果我们的内心觉得满足和幸福，我们就快乐；我们的心灵灿烂，外面的世界也就处处充满着阳光。

一个刚入寺院的小沙弥，心有旁骛，忍受不了寺院的冷清生活，甚至有了轻生的念头。这一天，他独自一人走上了寺院后面的悬崖，就在他紧闭双眼，准备纵身跳下时，一只大手按住了他的肩膀。他转身一看，原来是寺院的老方丈。

小沙弥的眼泪马上流了下来，他告诉方丈，自己已看破红尘，只想一死了之。

老方丈摇摇头，对小沙弥说：“不对，你拥有的东西还有很多很多，你先看看你的手背上有什么？”

小沙弥抬手看了看，讷讷地说：“没什么呀？”

“那不是眼泪吗？”老方丈语气沉重地说。

小沙弥眨眨眼睛，又是热泪长流。

老方丈又说：“再看看你的手心。”

小沙弥又摊开双手，对着自己的手心看了一阵，不无疑惑地说：“没什么呀。”

老方丈呵呵一笑，对小沙弥说：“你手上不是捧着一把阳光吗？”

小沙弥怔了一下，心有所悟，脸上也泛起丝丝笑容。

只要心中留下一片阳光，纵使周围是无边的黑暗和寒冷，你的世界也会明媚而温暖。掬一把阳光，整个太阳便笑在掌心里，魅力四射。

何不心灵敞开一扇门，让自己通向更高层次的觉悟？让生命可以得到更多的能量，和本我接近，最后，探源至精神的最光亮处，获得人生的圆满。

作家焦桐说：“生命不宜有太多的阴影、太多的压抑，最好能常常

邀请阳光进来，偶尔也释放真性情。”

爱若是生命的原动力，觉悟就是生命的源头，而生命就是阳光。活着，就是要寻找属于自己的光亮。

生命通过不同形式的传达，有了不同的人生境界。生命里确实承受不起太多的阴影，在生命停泊的港湾，让我们一起邀请阳光走进来，寻找属于自己的阳光，做最阳光的自己。

## 幸福不一定非得 100 万

俗话说，人生失意无南北，宫殿里也会有悲痛，茅屋同样也会有笑声。只是，平时生活中无论是别人展示的，还是我们关注的，总是他人风光的一面，得意的一面。

有位哲人说过，与他人比是懦夫的行为，与自己比是英雄。这句话乍一听不好理解，但细细品味，却也有它的道理。所以，女人不要把自己的生命浪费在和别人比较上，应该与自己的心灵赛跑。

有这么一个故事：

一对青年男女步入了婚姻的殿堂，甜蜜的爱情过去之后，他们开始面对日益艰难的生计。妻子整天为缺少钱财而忧郁不乐，他们需要很多很多的钱，1万，10万，最好有100万。有了钱才能买房子，买家具家电，才能吃好的、穿好的……可是他们的钱太少了，少得只够维持最基本的日常开支。

她的丈夫却是个很乐观的人。丈夫不断寻找机会开导妻子。

有一天，他们去医院看望一个朋友。朋友说，他的病是累出来的，常常为了挣钱不吃饭、不睡觉。回到家里，丈夫就问妻子：“如果给你钱，但

同时让你跟他一样躺在医院里，你要不要？”妻子想了想，说：“不要。”

过了几天，他们去郊外散步。他们经过的路边有一幢漂亮的别墅，从别墅里走出来一对白发苍苍的老者。丈夫又问妻子：“假如现在就让你住上这样的别墅，同时变得跟他们一样老，你愿意不愿意？”妻子不假思索地回答：“我才不愿意呢。”

丈夫笑了：“这就对了。你看，我们原来是这么富有，我们拥有生命，拥有青春和健康，这些财富已经超过了100万，我们还有靠劳动创造财富的双手，你还愁什么呢？”妻子把丈夫的话细细地咀嚼、品味了一番，也变得快乐起来。

那些总认为自己太差的人，他们心灵的空间挤满了太多的负累，从而无法欣赏自己真正拥有的东西。其实女人不必对自己太苛求，我们又怎么知道别人一定比自己好？事实上每个人都有令人羡慕的东西，也有自己缺憾的东西，没有一个人能拥有世界的全部，重要的是自己内心的感觉。

有一个因为没有一双完整的、漂亮的鞋而苦恼的女孩，当她为自己有漏洞的鞋而闷闷不乐时，忽然有一天她看到了那个拄着拐杖要饭的没有脚的男孩，她才发现自己是多么富有，又是多么可悲。富有是因为她有一双脚，而可悲却是因为她不懂珍惜现在的生活，不懂得欣赏自己的拥有。

我们要接受自己生活中所谓不完美的地方，用“和自己赛跑，不