



没有  
等出来的美丽，  
只有  
拼出来的  
光芒

生得貌美，  
不如活得漂亮

女人越通透，活得越高级

黄亚婷 著



没有  
等出来的美丽，

只有  
拼出来的  
光芒

黄亚婷  
著



中国财富出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

没有等出来的美丽,只有拼出来的光芒 / 黄亚婷著. —北京:  
中国财富出版社, 2019.7  
ISBN 978-7-5047-6896-4

I. ①没… II. ①黄… III. ①人生哲学-通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第138704号

策划编辑 李小红                      责任编辑 齐惠民 李小红  
责任印制 梁凡 郭紫楠              责任校对 卓闪闪                      责任发行 董倩

---

出版发行 中国财富出版社  
社 址 北京市丰台区南四环西路188号5区20楼 邮政编码 100070  
电 话 010-52227588 转 2098(发行部)      010-52227588 转 321(总编室)  
010-52227588 转 100(读者服务部)      010-52227588 转 305(质检部)  
网 址 <http://www.cfpress.com.cn>  
经 销 新华书店  
印 刷 三河市天润建兴印务有限公司  
书 号 ISBN 978-7-5047-6896-4/B·0552  
开 本 880mm×1230mm 1/32              版 次 2019年8月第1版  
印 张 6.5                                      印 次 2019年8月第1次印刷  
字 数 125千字                                定 价 42.00元

---

版权所有·侵权必究·印装差错·负责调换

此为试读,需要完整PDF请访问: [www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)

# 前 言

## 1

微博上曾经疯转过一段话，让无数职场人士热血沸腾。

这段话大体是这样的：你写PPT时，阿拉斯加的鳕鱼正跃出水面；你看报表时，梅里雪山的金丝猴刚好爬上树尖；你挤进地铁时，西藏的山鹰一直盘旋云端；你在会议中吵架时，尼泊尔的背包客正坐在火堆旁一起端起酒杯。有一些穿高跟鞋走不到的路，有一些喷着香水闻不到的空气，还有一些在写字楼里永远遇不到的风景……不要辜负了心中，那个干净的自己。

世界那么大，我们都想去看看；诗与远方，我和你一样向往。

可是亲爱的，我们谁不是一边被诗和远方“蛊惑”，一边被现实和当下“蹉跎”？

## 2

有人曾说过：“我不敢在家休息，因为我没有存款；我上班不敢偷懒，因为我没有成就；我不敢说生活太累，因为我只能靠自己。”是啊，我们背井离乡，赤手空拳打天下，最大的安全感只能自己给。但我们常常会不自觉地陷入一种怀疑和迷惘：我在做什么？我要成为什么样的人？我到底应该怎么做？尤其是当我们工作上遭遇瓶颈、生活中遭遇逆境的时候，迷茫、焦虑与孤独等情绪，通通不请自来。

我们会质疑自己曾经放手一搏、孤身打拼的决定，为什么不选择做一份稳定安逸的工作？我们会回想当初那份感情，如果自己能稍微放低姿态，将就一下，也许现在日子也照样能过得有声有色……看着别人的出类拔萃，反观自己的庸碌无为，心情跌落谷底。

在与生活的搏斗、与自己的较劲中，有的人逐渐败下阵来，举手投降，选择妥协，淡忘了初心，背叛了梦想，在自己人生的城墙上升起一面面刺眼的白旗；有的人即便身处最深的绝境中也能看到最美的希望，砥砺前行，逆风飞翔，在自己人生的旅途中斩获一枚枚闪耀的勋章。

说到底，拥有什么样的人生，还是你说了算。

3

身在井隅，心向璀璨。生活虽然不尽如人意，但也没那么不堪，凡不能毁灭你的，必将使你更强大。

当你在为自己的未来默默打拼的时候，那些你内心中期盼已久的风景，那个你一直想遇见的人，也正在穿越人海，悄无声息地向你走来。

没有等出来的美丽，只有拼出来的光芒。你只有拼尽全力，才能活得光鲜亮丽。欲戴皇冠，必承其重，世界不曾亏欠每一个努力的人；脚踏实地，仰望星空，你会发现原来自己如此强大。

本书分为八个与生活相关的篇章，赐你治愈心灵创伤的文字与故事，它或许不能让你的人生胜券在握，却会让你燃起一簇充满“战斗力”的小火苗。

# 目 录

第一章	做不到人面桃花，至少要人淡如菊	/ 001
	清雅芳香，让修养成为你的名片	/ 002
	留住童心，微笑到老	/ 005
	笑看世间沉浮，心依然淡定如初	/ 008
	在逆境中成长，苦难也能散发出芬芳	/ 011
	若木已成舟，不妨愉快地接受吧	/ 015
	纵有百般诱惑，心亦波澜不惊	/ 018
第二章	因为灵魂有香气，所以幸福的坐标是自己	/ 023
	不做下一个谁，只做最美的自己	/ 024
	纵使百般沧桑，也要做自己的天使	/ 028
	释放真我，不为取悦任何人	/ 032
	遵循己心，大声说“不”	/ 036
	别让别人的看法挡住了你的光芒	/ 041
	拒绝攀比，幸福的坐标是自己	/ 046

没有等出来的美丽,只有拼出来的光芒

<b>第三章</b>	<b>不是玫瑰没关系,请相信野百合也有春天</b>	<b>/ 051</b>
	人生永远没有太晚的开始	/ 052
	有所期待的人生不会黯淡无光	/ 056
	在太阳升起前,就拼命地奔跑	/ 060
	不管外向还是内向,请忠于你自己	/ 064
	尊重生命的每个历程	/ 067
	好心态,是灵魂成熟的催化剂	/ 071
	没有人可以让你卑微	/ 073
<b>第四章</b>	<b>守稳初心,尽情挥洒你的温暖</b>	<b>/ 077</b>
	心怀感恩,奋斗路上不孤寂	/ 078
	赠人玫瑰,手有余香	/ 082
	给别人一分宽容,给自己十分从容	/ 087
	微笑着原谅,不和自己较劲	/ 094
	虚心接受批评,无论是否公平	/ 097

<b>第五章</b>	<b>让爱情和婚姻变成你所希望的样子</b>	<b>/ 101</b>
	找一个适合自己的人相爱	/ 102
	爱再怎么可贵，也不要低到尘埃里	/ 105
	幸福要靠自己经营	/ 109
	理性看待婚姻与爱情的落差	/ 112
	与其羡慕别人，不如提升自己	/ 116
	情要有寸，爱更需有度	/ 119
<b>第六章</b>	<b>让安全感帮你睡个好觉</b>	<b>/ 123</b>
	活在当下，让每个日子都看见欢喜	/ 124
	不是世事太纷扰，而是你内心不够强大	/ 127
	患得患失的人，永远无法快乐	/ 131
	幸福不是一种状态，而是一种心态	/ 135
	乐观的人总会有好运气	/ 138
	原谅别人，也就是原谅自己	/ 141
	放下不必要的忙碌，让心灵放个假	/ 144
	揭掉爱情贴在你人生里的标签	/ 148

没有等出来的美丽,只有拼出来的光芒

<b>第七章</b>	<b>立足不完美, 接纳真实的自己</b>	<b>/ 153</b>
	接受生活中的一切不美好	/ 154
	别苛待自己, 学会欣赏你的精彩	/ 158
	上帝给你关上了一扇门, 也同时打开了一扇窗	/ 162
	将人生活得漂亮	/ 166
	读懂自己, 接纳真实的自己	/ 169
<b>第八章</b>	<b>心智成熟才能少走弯路</b>	<b>/ 175</b>
	分清楚场合再说话	/ 176
	口吐莲花, 不如细细聆听	/ 179
	有些秘密不值得和人分享	/ 183
	适时展现自己的羽毛	/ 186
	到位而不越位	/ 190
	甘当绿叶, 把表现的机会让给别人	/ 193

# | 第一章 |

做不到人面桃花，  
至少要人淡如菊

没有等出来的美丽,只有拼出来的光芒

## 清雅芳香,让修养成为你的名片

女人可以不漂亮,但绝不能缺乏修养。

世上总有一定的规则,人人需按规则办事。有修养的女人,往往是懂得规则的聪明女人。她们从不随心所欲,也不唯我独尊。她们深知“己所不欲,勿施于人”——这恰恰是女人最美丽的一面。有修养的女人,不因岁月的流逝而渐失光彩;相反,会因心灵的不断净化而日益显出自己的光华。

有两个人,一个叫于菱,一个叫张萍。于菱的丈夫是一家水果店的老板,她有两个儿子,生活比较拮据,导致了她不肯吃半点儿亏的个性。一次,于菱在公司的食堂吃饭,和服务员吵了起来。

于菱指着橱窗里的鸭架说:“你这个不论大小,都是20块一个,太缺德了,同样是20块,为什么给我的这个那么

## |第一章|

做不到人面桃花，至少要人淡如菊

小？给我换个大的！”

服务员其实不是有意的，她只是拿到哪个算哪个，但是被于菱一闹，她也生气了，固执地就是不肯给她换。眼看着打饭的队伍排成长龙僵在那里，此时张萍走上去拿出自己的饭卡，说：“那这个给我吧，你给于姐重新刷一个鸭架。”

但于菱事后并没有领张萍的情，反而到处说她滥充好人，无非是仗着老公每个月给她的零花钱多得花不完。很多人对张萍抱不平，觉得她好心没好报，张萍只是淡淡一笑说：“这有什么关系呢？我只是做好我应该做的事情，也没有要她道谢的意思。”

“那至少她也不应该反过来说你的坏话吧。”有人不忿地说道。

“她并不一定觉得这是坏话，也许只是她的主观看法。我都不在乎，你们何必在乎呢？”张萍还是淡雅地笑着。

修养，是一种由内而外散发出的能量，它融贯于生活品位和习惯之中，是源自内心的需求和表达。这看似简单的两个字，却足够让女人琢磨和学习一辈子。

有修养的女人，从不姑息自己，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，可一颗自律和

没有等出来的美丽，只有拼出来的光芒

自尊的心却让她把自己塑造成一位颇具修养的女性。

有修养的女人，善待自己，宽容别人，她们真诚地聆听别人的心声，感受他人的喜怒哀乐，尊重每个人——无论对方贫穷还是富有，高贵还是卑微。深信“尊重别人即尊重自己”的她们，从不在公共场合大声喧哗、高调炫耀，拒绝出言不逊。落落大方、举止从容大气的她们，永远令人如沐春风。

有一次，英国王室为招待印度的人民领袖，在伦敦举行了晚宴。

宴会在温莎公爵的主持下顺利进行。当宴会快结束时，侍者按英国惯例为在座每位客人端来洗手盘。而印度客人并不知洗手盘是做什么的，他们看到盘子是非常精致的银制器皿，以为这是喝的水，于是纷纷端起来一饮而尽。

在场作陪的英国贵族们非常尴尬、不知所措。而温莎公爵则神色自若，一边与众人交谈，一边也端起面前的洗手水，一饮而尽。在场的英国贵族也效仿起来，难堪与尴尬顷刻间被轻松化解。

无论漂亮与否，身为女人，不妨努力让自己更有修养。要知道，良好的修养所散发的光芒足以超越容貌。

## 留住童心，微笑到老

每个女人，都有不为人知的一面。为完成角色的转变：旅途中奔放，职场中严谨，家庭中温柔。不过，在生活中历练打磨，让个性变得圆润且富有弹性的同时，女人们别忘了保留几分“纯真”。

纯真，不是单纯，也不是天真，它是一份真实纯粹的情怀，和年龄经历无关。

单纯的女人就像一张白纸，未曾经历过风雨，对于很多事情看不透亦不了解。她们也纯真，但这份纯真不一定持久。也许，在遭受某些变故后，她们就不再纯真，甚至自暴自弃。天真的女人往往沉浸在童话中，多幻想而不切实际。

而纯真的女人，在经历很多事情后，依然能够怀着一颗真诚柔软的心对待生活、爱人；依然能够用一双清澈明亮的眼睛去追随美丽的万物；依然对美好的情感充满向往

没有等出来的美丽,只有拼出来的光芒

而非怨天尤人。她们深知,世间有太多不完美,太多丑陋、鄙夷,可这与内心深处的美好情怀无关。在爱人眼里,她们永远是乐观者。她们与爱人一起,面对伤痛与挫折,打造美好未来。

她们上过当,受过伤,有过不堪的经历和破碎的生活,但这一切并未磨灭她们热爱生活的心。即便情感处于苦闷、孤独和黑暗中,她们依然保持对爱的信仰。

当过往彻底成为历史后,她们以乐观之心再次开始全新的生活。面对浮躁的物质世界,她们洁身自好,拒绝随波逐流。她们按照自己的意愿,选择喜欢的事,静静等待对的人。她们从未因过去的阴影而不再相信爱情,心里始终记得一句话:去爱吧,就像从未受到过伤害……终于,她们等来了懂自己、爱自己、珍惜自己的人。

早上醒来,她们能傻傻地肆无忌惮地笑,像回到天真烂漫的孩童时代;她们能完全沉浸在自己的世界,就像孩提时代常常走神一样。她们清楚:真正的生活,不是整天工作和奔波,她们对生活保留一种孩子似的天真和好奇。

小晗在一家广告公司做平面设计,工作高效认真,创意非凡的她颇受老板赏识,不过她把这归功于自己的童心。小晗的房间不大,没有床,她与丈夫以地为床。地板上铺了整张软软的海绵垫子,垫子是海洋蓝的底色,上面的鱼、

蟹、海星，栩栩如生。每天早上一睁眼，就像开启了一场海洋旅行。

儿童作家秦文君，其作品《男生贾里全传》《女生贾梅全传》之所以如此畅销，就在于她心中常有儿童般的快乐。她爱孩子，孩子爱她，她是真正意义上的大孩子——这也是她的作品魅力不衰的原因所在。

孩童的笑和幻想不带一丝功利色彩，就像花的绽放，叶的摇曳，风的低鸣，蟋蟀的轻唱。童心是生产乐趣的工厂、治疗忧伤的灵药、流淌幸福的源泉，童心不老的奥妙在于拥有童趣的沃土。保持单纯快乐的童心，是自我心理的需要，更是调节心理的良剂。

有句这样的话：“人类最好的品质都在孩子身上。”不管从前发生了什么、眼下正遭遇着什么，女人都别失去内心的纯真。忠于内心，善待爱人，笑对人生。拥有如水的纯真情怀，纵然身处漫天飞雪的寒冬，依然能够拥有灿烂的微笑。