

遇见更好
的自己，
努力的人生
有梦可期

你的价值
来自于你的选择

周思敏
著

国际时尚礼仪教育专家
时尚礼仪百大讲师团创始人

我们都要努力成为
自己喜欢的样子

《非你莫属》《合伙中国人》
节目主持人 涂磊
资深节目制作人 刘爽

倾情推荐

中国纺织出版社

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位



遇见更好
的自己，
努力的人生
有梦可期

周思敏
著

 中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

遇见更好的自己, 努力的人生有梦可期 / 周思敏著. —
北京: 中国纺织出版社, 2019. 10
ISBN 978-7-5180-6003-0

I. ①遇… II. ①周… 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 (2019) 第 050146 号

策划编辑: 杨旭 责任编辑: 邢雅鑫
责任设计: 王佳 责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010 - 67004422 传真: 010 - 87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

北京玺诚印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2019 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 880×1230 1/32 印张: 6.5

字数: 72 千字 定价: 49.80 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

自序

每个人都有自己的理想，它是我们对未来的美好憧憬。而梦想，则是人类最天真无邪、最美丽可爱的愿望。梦想可以海阔天空，理想则是我们一步一个脚印踩出来的坎坷道路。但是，无论走多远，都别忘了我们最初的梦想。

也许，你和我一样，最初的梦想，是一个家。家，是一个温馨的字眼，宝盖头遮住了外面的寒风冷雨，一横三撇是家中人的期盼，外侧的撇捺是在外打拼的人对家的眺望，一个竖钩把全家人紧紧地系在一起。家，是每个人的避风港，是每个人的心灵寄托，是心里永远不会熄灭的灯，是梦里那座燃着炊烟的木屋，是永远的岸，是你我永远的港湾，是梦魂萦绕和永远牵挂的温暖。家，是你我最简单的幸福！

我们用了很多年才明白，世界上最动人的话不是 I love you（我爱你），而是 I have always been with you（我一直和你在一起）。我们期待的爱情是遇到对的人，无论多大，这个人都会宠你、爱你、包容你，哪怕过往曾满身盔甲满身刺，坚强的以为你足够强大到不需有人陪伴，有人怜爱。但当你

遇到对的人对的爱情时，你就会变得像孩子般充满稚气，像孩子般大笑和生活，这，就是对的爱情。

如果没有遇到最好的爱情，就努力遇到更好的自己吧，因为努力的人生有梦可期！

每一次启程，先调准你的方向。因为如果你知道要去哪里，全世界都会为你让路。方向是人生的支点，让你拥有撬动地球的力量。就像《西游记》里的唐僧师徒，哪怕九九八十一难，都不曾忘记西天拜佛求经的方向。方向清晰，目标明确，则势必达成。而那些最初心中就模棱两可、守株待兔的意念，则多数不能实现，即使实现，也实属侥幸。

对于一路上遇到的人，请微笑面对。心像降落伞，打开才有用，用心灵去赢得心灵，用真情换得真情。打开心扉，紧随爱的脚步，一路且歌且行。

每个人的生命里都有一只碗，盛着善良、信任、宽容、真诚，也盛着虚伪、狭隘、猜忌、自私……一颗心与另一颗心的碰撞，需要付出真诚才能发出清脆悦耳的声响。请剔除碗里的杂质，然后微笑着迎接另一只碗的碰撞，并发出你们清脆、爽朗的笑声！也许转角遇到爱，转念之间，成就最好的自己！

生命就像一条奔流不息的大河，无论你怎样对待，它都不会停留、不会倒流，所以，为何不在有限的生命里过得精彩？你的价值，来自于你的选择！

我们无法决定明天是晴天还是雨天，但可以决定今天有没有准备好雨伞。我们也许会恐惧前方路途遥远，但努力坚持总会走到终点。今天所做的一切，也许在未来都将是礼物；未来的你，终将感谢现在拼命的自己。

即便还没有成功，又怎么样呢？一个人的胸怀，不在于得意时的意气风发，而是看他失意时能否在黑暗里活出属于自己的光芒，还能把世界点亮。永不言败，才可以做生活中的真英雄！请把自己当作一块香料吧，只有在不断坚持的努力中，才能以信念为柴，在持续的炙烤中散发出最浓郁的芬芳。请努力成就自己，为了情，为了爱，为了最初的梦想！

生命不仅是一场赛跑，也是一次旅行。比赛在乎的是结果，而旅行更在乎沿途风景。把生命当作旅行，让你我一起，在坚持与努力中遇见更好的自己，发现一路的美景……

A handwritten signature in black ink, reading '周恩来' (Zhou Enlai). The characters are written in a fluid, cursive style.

2018年11月，冬夜，北京



Chapter 1

回到爱情的起点



别让爱情败给冷战 /002

你在时，你是一切；你不在时，一切是你 /005

愿得一人心，白首不相离 /008

如果爱，请珍爱 /012

放下，遇见更好的自己 /018

你的婚姻，可以没有原生家庭的影子 /023

好的婚姻，不是牺牲，而是共生 /027

从此牵手，倾世温柔 /033

做人格独立且自由的爱人 /035

Chapter 2

让你爱的人爱上你



不将就，等他来 /040

错过风，错过雨，不会错过你 /044

与其幻想，不如行动 /048

在爱情里勇敢面对 /052

相爱相处，距离未必产生美 /056

把你当成掌心里的宝 /060

为什么越来越多的年轻男孩爱上了“小姐姐” /064

爱情中，每个人都有“病” /067

你的少女心，我能懂 /076

相信自己的感觉，爱与不爱你做主 /078



Chapter 3

美好的爱情就是： 对的时间，遇见对的你

遇见对的人，让爱情滋养灵魂 /082

亲密关系中，该远离哪些致命的坏习惯 /086

拒绝暧昧，用心浇灌一朵玫瑰 /090

如有有情，请默默守护 /092

爱一个人最好的方式，是经营好自己 /096

你所谓的爱，也许不过是一厢情愿的幻想 /101

做自己，努力而有智慧 /104

好习惯比刻意坚持更有力量 /107

因为相信，所以美好 /112

姑姑的红绳，爱美的灵魂 /116

Chapter 4

走好职场之路

职场魅力让你散发光彩 /120

职场不做隐形人 /122

职场中最忌讳的事 /125

做好自己最重要 /130

如何赢得领导的信任 /132

学会管理自己的情绪 /135

做好每一次工作汇报 /138

行走职场，比才华更重要的还有什么 /141

让职场友谊成为优势而非负担 /144

职场中必须学会的礼仪 /146

Chapter 5

活出你喜欢的样子



- 成长路上，留给自己 5 分钟 /152
- 人际相处要记住 3 点铁律 /156
- 不要聪明，只走心 /161
- 一念之间的选择与蝶变 /165
- 尊重彼此的时间 /169
- 好好说话，是一种可贵的才华 /172
- 生命如此繁忙，所以如此丰盛 /177
- 每个女人，都是一颗钻石 /180
- 坚持早起，在最好的状态中开始 /184
- 充实自己的生活 /188





Chapter 1

回到爱情的起点



爱情让钻戒闪亮，婚姻生活却让它蒙尘。夫妻之间的亲密关系修行是一堂必修课，追爱的道路有章可循，相处的技巧各家有各家的不同。那些美好一直都在，又为何把它们冷藏搁浅？回到爱情的起点，让爱如初见，情如初恋。





别让爱情败给冷战

即便生活琐碎、鸡毛蒜皮，我们也应当记得：
真诚、理解、信赖、聪慧、独立、开明、体贴
这些闪光点才是彼此走到一起的根本吸引力。

——思言思语

“男人总是喜欢用冷战来表达情绪吗？”易姝很无奈，“我们两人闹别扭，明远对抗的方式永远都是不说话，表达生气的方式就是冷战，已经三个月了，还像个小孩一样记仇。”“刚开始，我以为他故作姿态，还哄着他，结果，人家根本不领情。”易姝气愤地说：“后来我干脆爱理不理，看他能坚持多久。真没想到，一个大男人，如此小心眼，难道女人不是用来哄的吗？”

听完易姝的抱怨，我禁不住笑了。女人呀，生气之后就烟消云散；男人呢，却刚刚开始。

不懂男人的心理，婚姻中女人只有生不完的气；
不懂女人的心理，婚姻中男人只有白生气的份。

以为他俩之间有什么深仇大恨，结果易姝说，就是拌了句嘴，挤牙膏大点的小事。

这是何苦呢？同在一个屋檐下，冷战三个月，这对小夫妻还真是能忍。

热恋的时候，彼此是对方眼中的最美；相爱的时候，彼此是对方心中的唯一；婚后，一切似乎都变了。当荷尔蒙退却，亲密关系变得平淡，亲情、友情、社交、人际、生活等都卷入其中，随时随地都能掀起一场家庭“内战”。

女人说：“你以为你很重要吗？我随便在大街上捡一个男人都比你强！”

男人瞬间被中伤，脱口而出：“你是不可信赖之人，我唯一相信的是你和我生的孩子。”

女人泪崩：“如此说来，你根本不爱我，你信赖孩子，除了我，还可以是任何女人！”



男人根本不解释不挽留，心想：我在你心中甚至不如路人甲。于是，冷战成为他们的杀手锏。

一天两天三天，一个月两个月三个月，女人忘了当初为什么争吵，更不明白男人为何如此惺惺作态。

男人在想，她为什么不给我台阶下，她为什么一副无所谓的样子，她是真的不在乎我了吧？

你不问，她不说；她不理，你不睬，原本跨越山海、感天动地的爱情，就这样，败给了冷战。

所以说，男人，心胸宽广一些；女人，胸怀温柔一些。遇事，不要置气，不要猜忌，不要冲动，更不要用“你以为”的来“惩罚”最亲密的爱人。否则到头来，假戏真做，弄假成真，只能苦果自食。