

精明的女人到处收集人生的哲理，聪明的女人积极实践人生的哲理，高明的女人随时创造人生的哲理，只有愚蠢的女人从不相信人生的哲理。



充满睿智的人生哲理，犹如人生路上的明灯

Vade mecum For Instructing Your Life II

人生哲理 枕边书 II

女人应该知道的156个人生哲理



**Vade mecum For Instructing
Your Life II — 156
Philosophic Theories For Women**



九州出版社
JIUZHOU PRESS

华北水利水电学院图书馆



206516901

B821

K385

Vaa

*Instructing Your Life——156 Philosophic
Theories A W.C.M.A.N must comprehend*

人生哲理枕边书 II

——写给女人的 156 个人生哲理



柯钧 编著

B 821

K 385

九州出版社

651690

图书在版编目 (CIP) 数据

人生哲理枕边书 II / 柯钧编著. — 北京: 九州出版社,
2004.6

ISBN 7 - 80195 - 092 - 5

I. 人… II. 柯… III. 人生哲学 - 通俗读物
IV. B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 051634 号

人生哲理枕边书 II

作 者 / 柯钧 编著

出版发行 / 九州出版社
出 版 人 / 徐尚定
地 址 / 北京市西城区阜外大街甲 35 号
邮政编码 / 100037
发行电话 / (010) 68992192/3/5/6
邮购热线 / (010) 68992190
电子信箱 / jiuzhoupress@vip.sina.com

印 刷 / 九州财鑫印刷有限公司
开 本 / 640 × 960 毫米 1/16 开
印 张 / 16
字 数 / 210 千字
版 次 / 2004 年 7 月第 1 版
印 次 / 2004 年 7 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 7 - 80195 - 092 - 5/B·91
定 价 / 29.00 元

★ 版权所有 侵权必究 ★

前 言

社会学家发现，失落感常常是困扰现代女性的主要烦恼之一。

美国一位高级女工程师这样叙述了自己的感受。

“近来，我被一种莫名其妙的情绪笼罩着，我徒劳地想摆脱出来，可悲的是，我连这种情绪是怎么回事都未弄清楚……”

“世上万物仿佛一只大网直扣下来，渺小的自我只有在网之下做着莫名其妙的挣扎和寻找。

“……大学毕业后，我就在现在的单位就职，周围的人因这职位和环境而羡慕我的机遇，我的幸运，我的一帆风顺。

“但是，生活并非如人们想像的那么轻松愉快。在春风得意的背后，深深的精神危机围绕着我，无论繁忙还是悠闲，内心深处总被一种难以遏制的渴望灼痛着，使我无法安宁。

“人们会问：你究竟有何不适？你还想得到什么？我无言以对，然而那种感觉却日复一日年复一年地滋长着……”

这就是失落的现实表现！

这种感觉是被社会遗忘的空虚和茫然，是一种身属其位，却又不知自己在生活的哪一个坐标上，心中只有无限的怅惘。

产生这种失落感的主要原因是什么呢？

近年来，女性的文化水平普遍提高，职业的女性不断增加，但与同等地位的男性相比，只关心自己的女性还是很多。说得极端一点，年轻时只关心恋爱、结婚、服饰和化妆，婚后除了家务和生儿育女，对其他事不闻不问，自然造成了女性的

知识面狭窄，生活单调乏味。

现代女性要面临工作、生活、学习、家庭等一系列问题，在当今竞争日趋激烈的社会环境中，女性所承受的身心压力，相对于男性而言要大得多。她们除了要完成本职工作、应对纷繁复杂的人际关系外，在家庭中又要扮演贤内助的角色。这种长期持续的身心付出，往往给其带来精神上沉重的压力和思想上的苦闷。

《人生哲理枕边书 II——写给女人的 156 个人生哲理》正是帮助广大现代女性解除精神苦闷，摆脱失落感，减轻各种压力，奔向自己理想，轻松而潇洒地生活的一盏明灯。

本书通过大量生动有趣的故事和画龙点睛的点评，使读者在轻松中得到有益的启迪，学会从容地面对生活中的各种问题，更深刻地理解和把握人生。不管你是白领丽人，还是家庭主妇；不管你是满怀梦幻的小女生，还是饱经世事磕碰有些灰心的女人，本书都将启发你，在未来的人生旅程中，从容一点，潇洒一点，开朗一点，明智一点，随和一点，放松一点，淡泊一点，想开一点，现实一点，能干一点，成功一点，自信一点，迷人一点，快乐一点，幸福一点。

1 第一章 理想的爱情和现实的婚姻 / 1

- 爱情是一捧沙 / 3
- 只有时间才能理解爱有多么伟大 / 4
- 给咖啡加点盐 / 5
- 青草娃娃 / 7
- 一杯柠檬茶 / 9
- 不要预设理想的标准 / 11
- 无缘的约会 / 12
- 理智的发丝 / 13
- 理想的爱情和现实的婚姻 / 15
- 培养不出的优点 / 16
- 一尊水晶玻璃心 / 18
- 一切都要改变 / 20
- 喜欢怎么布置房间就怎么布置 / 22
- 一匹马所换的东西 / 23
- 从活狮子身上拔下3根毛 / 24
- 一位恨透丈夫的女士 / 26
- 一次浪漫之旅 / 27
- 离婚 / 28
- 一次未经相商的合作 / 30
- 生死与共的爱情最可贵 / 32

2 第二章 成为有魅力的女人 / 35

- 一杯被糟蹋的红茶 / 37
- 一只很特别的鸟 / 38
- 我不是最弱小的 / 39



- 卖刀的女孩 /40
一幅异常珍贵的画像 /41
找到美好的东西 /42
如果我是你 /43
入乡随俗 /45
成为有魅力的女人 /46
人性化办公室 /47
一样的两只鞋 /48
默默地行善 /50
一颗大号安眠药丸 /51
不要总是逆来顺受 /52
坦诚地检讨自己 /54
有话要对儿子说 /56
和孩子达成双赢的谈判 /57
冤家和朋友 /59
一封拒绝函 /61
纽约斯塔腾岛的摆渡船 /62



第三章 为什么我不去做呢 /65

- “点金石”的秘密 /67
一只小钟 /68
掉进枯井的驴 /69
祈祷 /70
不满意自己目前的成绩 /71
引发热爱生活的火种 /72
学会变通和顺应潮流 /73
野牛和狮子 /75
为什么我不去做呢 /76
今天写两页 /77
决断的魄力 /78



- 不会说话的最佳女主角 / 80
- 不近人情的生活 / 82
- 剪头发 / 83
- 美术系的女生和名人 / 84
- 对女秘书口述的格言 / 86
- 高空跳伞的体验 / 87
- 唯有有恒才会有效 / 89
- 厨房里的启示 / 90
- 超级长跑女将 / 91
- 即使付出代价也要去干 / 93



第四章 学会欣赏自己 / 95

- 有斑点的玛瑙 / 97
- 每个年龄都是最好的 / 98
- 你没自己想象中那么无能 / 99
- 一块顽石 / 100
- 要一个鸟笼干什么 / 101
- 重新审视生命的价值 / 102
- 全面接受你自己 / 104
- 学会欣赏自己 / 105
- 你是独一无二的 / 106
- 老师的评论 / 108
- 无须过多考虑别人对你的看法 / 109
- 只有你自己注意你 / 112
- 探索和发展自己身上独特的潜质和风格 / 114
- 把自己的内在美表现出来 / 115
- 寻找生命的意义 / 116
- 别让别人阻挠你的理想 / 118
- 这个方案不成熟 / 119
- 得不到别人的赞同和鼓励也不要紧 / 120
- 怎么看自己 / 122

第五章 摒弃生活中那些多余的东西 / 125

- 到桌下寻找雪茄 / 127
- 满足自己愿望的音响 / 128
- 咖啡馆里的教训 / 129
- 财务上的文盲 / 131
- 一只迷路的杂种狗 / 132
- 可怜的老太 / 134
- 把钱花在喜好的事情上 / 135
- 节省每一个便士 / 137
- 当用则用、当省则省 / 138
- 有时不能斤斤计较 / 140
- 贫困也可以不潦倒 / 141
- 钱攥得太紧反而会失去 / 142
- 没有人应该因为镭致富 / 144
- 什么叫做整齐 / 146
- 学会怎样松开手 / 147
- 摒弃生活中那些多余的东西 / 148
- 给生命留些空白 / 150
- 丢掉多余的东西 / 152
- 千万不可忽视身体的健康 / 153
- 学会感恩和知足 / 156

第六章 平心静气地说一句“没关系” / 159



- 田鼠和快活的鸟 / 161
- 生命的十字架 / 162
- 一株参天的巨树 / 163
- 孩子不会再退步了 / 164
- 取不到的香火 / 165
- 要承受一切发生的事情 / 167
- 行李被偷以后 / 168



- 你可以改变心情 /169
牢骚太盛防肠断 /170
什么是气 /172
驾驭和摆脱痛苦 /173
尽量不要因任何琐事而烦恼 /174
不要伤害自己 /176
平心静气地说一句“没关系” /178
把忧虑和害怕的事讲出来 /180
幸福快乐的秘密藏在什么地方 /181
让自己快乐的秘密 /182
不曾抱怨生活 /183
生活就是修行 /185
选择生活中的乐趣 /186
豁达是幸福人生的奥秘 /187
没有必要记住的，就要忘却 /189
在必然的失败面前要学会认输 /190
把磨难和挫折当作“一份小礼物” /191



第七章 找一点精神上的寄托 /193

- 用孤独对付寂寞 /195
每个人应对自己的处境负责 /196
富心重于富身 /197
抛弃想象之中的“自由” /199
重新寻找到达到自由境界的途径 /201
找一点精神上的寄托 /203
了解生活的艺术 /204
从热爱自身开始敬畏生命 /205
不要因为害怕“出丑”而禁锢自己的生活 /207
不要为快乐付出太多的代价 /209
做自己喜欢做的事 /210
生活中有许多规章是毫无意义的 /211

第八章 从内心选择幸福 / 213



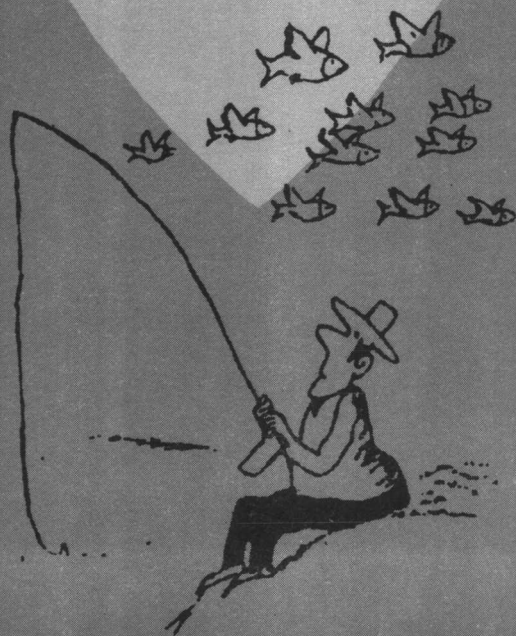
- 你听到蟋蟀声了吗 / 215
- 学会微笑吧 / 216
- 夏天给我们的各种最美好的礼物 / 218
- 要能够看到天上的星星 / 220
- 操持家务也可充满感情 / 221
- 怠慢了的风景 / 223
- 从内心选择幸福 / 224
- 从起床和早餐开始激发好情绪 / 226
- 不要为自己的快乐制定条件 / 227
- 对生活采取一种快活而近乎戏谑的态度 / 229
- 与孩子共享奇妙时光 / 230
- 欣然接受变化 / 232
- 卖柠檬的老太太 / 233
- 享受你自己所做的事情 / 234
- 悉心享受生活中的每一次小小的喜悦 / 235
- 把握现在的快乐 / 237
- 保持一颗欢乐的心 / 239
- 在当下做该做的事 / 240
- 养成幸福的习惯 / 242
- 重新审视我们的行为 / 243

第

一

章

理想的爱情和现实的婚姻



爱情是一捧沙

一个即将出嫁的女孩，向她的母亲提了一个问题：“妈妈，婚后我怎样把握爱情呢？”

“傻孩子，爱情怎么能把握呢？”母亲诧异道。

“那爱情为什么不能把握呢？”女孩疑惑地追问。

母亲听了女孩的问话，温情地笑了笑，然后慢慢地蹲下，从地上捧起一捧沙子，送到女儿的面前。女孩发现那捧沙子在母亲的手里，圆圆满满的，没有一点流失，没有一点撒落。接着母亲用力将双手握紧，沙子立刻从母亲的指缝间泻落下来。当母亲再把手张开时，原来那捧沙子已所剩无几，其团团圆圆的形状，也早已被压得扁扁的，毫无美感可言。

女孩望着母亲手中的沙子，领悟地点点头。

其实，那位母亲是要告诉她的女儿：爱情无须刻意去把握，越想抓牢自己的爱情，反而越容易失去自我，失去彼此之间应该保持的宽容和谅解，爱情也会因此而变成毫无美感的形式。

人生哲理 001

每个人都希望自己永远拥有幸福美满的爱情，那么不妨学着用一捧沙的情怀来对待爱情，好好珍惜，好好捧握，爱情必定圆圆满满。

只有时间才能理解爱有多么伟大

一个传说中小岛上，住着快乐、悲哀、知识和爱，还有其他各类情感。

一天，情感们得知小岛快要下沉了，于是，大家都准备船只，离开小岛。只有爱留了下来，她想要坚持到最后一刻。

过了几天，小岛真的要下沉了，爱想请人帮忙。

这时，富裕乘着一艘大船经过。

爱说：“富裕，你能带我走吗？”

富裕答道：“不，我的船上有许多金银财宝，没有你的位置。”

爱看见虚荣坐在一艘华丽的小船上，说：“虚荣，帮帮我吧！”

“我帮不了你，你全身都湿透了，会弄坏了我这漂亮的小船。”

悲哀过来了，爱向她求助：“悲哀，让我跟你走吧！”

“哦……爱，我实在太悲哀了，想自己一个人呆一会儿！”悲哀答道。

快乐走过爱的身边，但是她太快乐了，竟然没有听到爱在叫她！

突然，一个声音传来：“过来！爱，我带你走。”

这是一位长者。爱大喜过望，竟忘了问他的名字。登上陆地以后，长者独自走开了。

爱对长者感恩不尽，问另一位长者知识：“帮我的那个人是谁？”

“他是时间。”知识老人答道。

“时间？”爱问道，“为什么他要帮我？”

知识老人笑道：“因为只有时间才能理解爱有多么伟大。”

人生哲理002

快乐不是爱，金钱不是爱，悲哀也不是爱，那么什么才是真爱呢？是能够经得起时间检验的那种真挚的感情！

给咖啡加点盐

他和她的相识是在一个宴会上，那时的她年轻美丽，身边有很多的追求者，而他却是一个很普通的人。因此，当宴会结束，他邀请她一块去喝咖啡的时候，她很吃惊，然而，出于礼貌，她还是答应了。

坐在咖啡馆里，两个人之间的气氛很是尴尬，没有什么话题，她只想尽快结束，好回去。但是当小姐把咖啡端上来的时候，他却突然说：“麻烦你拿点盐过来，我喝咖啡习惯放点盐。”当时，她都愣了，小姐也愣了，大家的目光、都集中到了他身上，以至于他的脸都红了。

小姐把盐拿过来了，他放了点进去，慢慢地喝着。她是好奇心很重的女子，于是很好奇地问他：“你为什么要加盐呢？”

他沉默了一会，很慢的几乎是一字一顿地说：“小时候，我家住在海边，我老是在海里泡着，海浪打过来，海水涌进嘴里又苦又咸。现在，很久没回家了，咖啡里加盐，就算是想家的一种表现吧，以把距离拉近点。”

她突然被打动了。因为，这是她第一次听到男人在她面前说想家。她认为，想家的男人必定是顾家的男人，而顾家的男人必定是爱家的男人。她忽然有一种倾诉的欲望，跟他说起了她远在千里之外的故乡，冷冰冰的气氛渐渐地变得融洽起来，两个人聊了很久，并且，她没有

拒绝他送她回家。

再以后，两个人频繁的约会，她发现他实际上是一个很好的男人，大度，细心，体贴，符合她所欣赏的所有的优秀男人应该具有的特性。她暗自庆幸，幸亏当时的礼貌，才没有和他擦肩而过。她带他去遍了城里的每家咖啡馆，每次都是她说：“请拿些盐来好吗？我的朋友喜欢咖啡里加盐。”再后来，就像童话书里所写的一样，“王子和公主结婚了，从此过着幸福的生活。”他们确实过得很幸福，而且一过就是40多年，直到他前不久得病去世。

故事似乎要结束了，如果没有那封信的话。

那封信是他临终前写的，写给她的：

“原谅我一直都欺骗了你，还记得第一次请你喝咖啡吗？当时气氛差极了，我很难受，也很紧张，不知怎么想的，竟然对小姐说拿些盐来，其实我是不加盐的，当时既然说出来了，只好将错就错了。没想到竟然引起了你的好奇心，这一下，让我喝了半辈子的加盐的咖啡。有好多次，我都想告诉你，可我怕你会生气，更怕你会因此离开我。

“现在我终于不怕了，因为我就要死了，死人总是很容易被原谅的，对不对？今生得到你是我最大的幸福，如果有来生，我还希望能娶到你，只是，我可不想再喝加盐的咖啡了，咖啡里加盐，你不知道，那味道，有多难喝。咖啡里加盐，我当时是怎么想出来的！”信的内容让她吃惊，同时有一种被骗的感觉。

然而，他不知道，她多想告诉他：她是多么高兴，有人为了她，能够做出这样的一生一世的欺骗……

人生哲理003

在情人面前，为了活跃爱的氛围，而耍些小花招，实在是算不上欺骗。