

# 情绪 自控力

李慧波 著

*The Wisdom of Emotion Control*

女人最智慧的  
幸福心旅



 机械工业出版社  
CHINA MACHINE PRESS



# 情绪自控力

李慧波 著



机械工业出版社

良好的情绪可以使女性拥有更加绚丽灿烂的人生，本书作者通过多年的细致观察和深入研究，帮助您建立情绪自控力，让情绪成为您最好的朋友，它将使您的爱情更加甜美、婚姻更加幸福、事业更加成功。亲爱的女性朋友们，做魅力女人，从情绪自控力开始！

## 图书在版编目（CIP）数据

情绪自控力 / 李慧波著. —北京：机械工业出版社，2013. 7

ISBN 978-7-111-44330-8

I. ①情… II. ①李… III. ①女性-情绪-自我控制  
IV. ①B842. 6

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2013）第 240939 号

机械工业出版社（北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037）

责任编辑：楚啸原 张馨月 版式设计：张文贵

责任印制：

印刷厂印刷

2014 年 11 月第 1 版·第 1 次印刷

148mm×210mm·65 印张·144 千字

标准书号：ISBN 978-7-111-44330-8

定价： 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心：(010) 88361066

教材网：<http://www.cmpedu.com>

销售一部：(010) 68326294

机工官网：<http://www.cmpbook.com>

销售二部：(010) 88379649

机工官博：<http://weibo.com/cmp1952>

读者购书热线：(010) 88379203

封面无防伪标均为盗版



“时代不同了，男女都一样”曾让刚刚得到解放的中国女性两眼放光，扬眉吐气，兴冲冲地从家庭冲向社会。然而刚刚几十年过去，推翻了压在身上的“三座大山”的女性们不但不觉得轻松，却比以往任何一个时代都觉得“压力山大”，因为你不光要像“旧社会”的妇女那样相夫教子，侍奉老人，打理家务；还要像“新社会”的妇女那样“头顶半边天”，巾帼不让须眉。

于是，很多女性就像杀出城的战士一样，在职场上拼得筋疲力尽，杀得衣衫褴褛，伤得体无完肤之后，泪眼凄迷地回望曾经囚禁自己的城堡，心中涌出无限留恋，于是高喊着“干得好不如嫁得好”，“嫁人是女人的第一职业”，又想再突围回去做那“压寨夫人”。

只是，人生只有单行线，中间想掉头，或者逆行，谈何容易！

改变不了环境，改变不了别人，怎么办？无他法，只有改变自己。

我很佩服康多莉扎·赖斯，短短二十年，她从一个备受歧视的黑人女孩成为美国著名的外交官员，她的奋斗史颇有传奇色彩。当有人问她成功的秘诀是什么时，她简明扼要地说：“因为我付出了别人八倍的努力”。

赖斯的父母从小教育她：“如果你付出双倍的努力，或许能

赶上白人的一半；如果你付出四倍的辛劳，才能跟白人并驾齐驱；只有你付出八倍的努力，才能赶在白人前头。”

为了能“赶在白人前头”，她数十年如一日，以超过白人“八倍的努力”发奋学习，积累知识，增长才干。除学习母语外，她还精通俄语、法语、西班牙语；她曾获得美国青少年钢琴大赛第一名；她以优异的成绩考进丹佛大学拿到博士学位；26岁时她成为斯坦福大学最年轻的教授，随后又担任斯坦福大学历史上最年轻的教务长；此外，她还精心学习了网球、花样滑冰、芭蕾舞、礼仪、心理学等。白人能做到的她要做到，白人做不到的她也要做到。

不仅如此，赖斯还有坚定的信念，能对情绪进行很好的管理，无论在国内，还是在国际舞台上，无论遇到的是工作中的困难挫折，还是性别或人种歧视，她都坚信事情永远不会太糟，消极事物永远不能主导她的意志。

天道酬勤，自助者天助之。正因为有“付出八倍努力”的信念和行动，很好的情绪管理能力和心理素质，赖斯在人生的各个领域独领风骚，使她的人生丰富而精彩。最后，她终于实现了从丑小鸭到白天鹅的蜕变，一飞冲天。

心有多大，舞台就有多大。如果连想都不敢想，连做都没有做，成功肯定与你无缘。

亲爱的朋友，每个人在这世界上都是唯一的，每个人的人生也只有一次。只要敢想，愿意付出努力，你这道风景就是唯一的、亮丽的，不仅为大千世界增添了色彩，更为自己描绘了绚丽的人生。



# 目录

## 序言

## 第一章 管好情绪，让她成为你最好的朋友



- 情绪不仅是生理的，还是心理的 / 3
- 警觉你的情绪，随时牵住它的牛鼻子 / 11
- 谁，什么事，破坏了你的情绪 / 16
- 寻找绿色情绪，化负面情绪为动力 / 21
- 负面情绪是扼杀快乐的快枪手 / 25
- 正面情绪是使人亮丽的美容师 / 32

## 第二章 轻舞飞扬，谈一场痛快淋漓的恋爱



- 注意光环效应，修饰好你的外表 / 43
- 当心滑雪场效应，进行全面考察 / 50
- 把握好时机，摘到你最爱的麦穗 / 56
- 找得到、HOLD 得住，才是真本事 / 62
- 花开半妍最美，爱到七分最宜 / 69
- 爱情很重要，但不是人生唯一 / 78

### 第三章 岁月静好，经营一个幸福温暖的婚姻



- 摸摸男人的软肋在哪里 / 87
- 好丈夫背后必有好妻子 / 97
- 善于倾听比好为人师更好 / 107
- 用小皮鞭温柔地激励他 / 116
- 帮他做个扬长避短的男人 / 123
- 牵手并肩眺望共同的未来 / 134

### 第四章 职场经年，知性练达做个巾 丽人



- 时间像乳沟，要挤总会有 / 147
- 让压力提高你的人生高度 / 155
- 把枯燥的工作变得有乐趣 / 163
- 职场丽人要秀外还要慧中 / 170
- 善用性别优势而以柔克刚 / 179
- 智慧是一件穿不破的华服 / 186

参考文献 / 198

后记 / 200

# 第一章

## 管好情绪，让她成为你最好的朋友



- 情绪不仅是生理的，还是心理的
- 警觉你的情绪，随时牵住它的牛鼻子
- 谁，什么事，破坏了你的情绪
- 寻找绿色情绪，化负面情绪为动力
- 负面情绪是扼杀快乐的快枪手
- 正面情绪是使人亮丽的美容师



## 情绪不仅是生理的，还是心理的

### 你是个“健康”的人吗？

如果我问你：“你是个健康的人吗？”

你可能连想都没想，张口就答：“当然！”

但如果我接着问：“你知道真正的健康是什么吗？”你可能就要认真想一想才能回答了。

世界卫生组织（WHO）对健康的定义也是与时俱进的：

从1948年“健康不仅是没有病和不虚弱，而且是身体、心理、社会功能三方面的完满状态”，到1990年阐述发展为：在躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四个方面皆健全。

我们常说：心态好，状态就好，身体也好。

心理健康说的是一种良好的心理状态。在这种状态下，人不仅自我状态良好，自信，有心理安全感，而且与社会和他人相处和谐，能以社会认可的形式适应外部环境。虽然我们的生活和工作处在变化发展之中，谁都可能遭遇各种各样的困扰和烦恼，但心理健康的人情绪相对比较稳定，心理比较成熟，不会手足无措，而是将制约人格的各种条件，比如文化程度、工作能力、职业、社会地位、生活演变等，很好地协调起来，虽然会有不顺心、不如意，但仍能快乐地生活。

心理健康的人有这样一些特点：朝气蓬勃，积极快乐，有所爱，也被人爱；面对人生的挫折不逃避，满怀信心地迎接挑战，满腔热情地投身工作，满怀善意地对待他人；能够理性地看待外部世界，并对自己所遇到的挑战加以应对，制定出合理可行的人生策略；对自己有清醒而理性的了解，不会盲目自大也不会任意贬低自己的能力；对自己和他人评价都建立在客观现实的基础上。如果你具有上述特点，那么恭喜你，你的心理是健康的。

世界卫生组织对健康的定义细则为：

(1) 充沛的精力，能从容不迫地担负日常生活和繁重的工作而不感到过分紧张和疲劳。

(2) 处世乐观，态度积极，乐于承担责任，事无大小，不挑剔。

(3) 善于休息，睡眠良好。

(4) 应变能力强，适应外界环境中的各种变化。

(5) 能够抵御一般感冒和传染病。

(6) 体重适当，身体匀称，站立时头、肩、臂位置协调。

(7) 眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不发炎。

(8) 牙齿清洁，无龋齿，不疼痛，牙颜色正常，无出血现象。

(9) 头发有光泽，无头屑。

(10) 肌肉丰满，皮肤有弹性。

我们可以看到，前面四条是心理方面的内容，后面六条是生理学方面的内容。也就是说，相比于躯体的健康，心理健康更为重要。一个只有身体而没有灵魂的人，只是一个动物性质的个

体，而人与动物最本质的区别就在于人有独特的心理活动。也就是说，心理使人成为了一个有别于动物的个体，而心理的健康，使人成为一个脱离了低级趣味的人，完善的人，有意义的人。

### 想做美女，别让负面情绪把你变丑

“女为悦己者容”，那说的是从前，女人没有社会地位、经济基础的时候，只能依赖男人生存。

现在的女人，不再只为“悦己者容”，更为“悦己”而容。女人天生是爱漂亮的动物，没有哪个女人会真的不在意自己的长相，不在意自己的外在形象。女人为了容貌靓丽进美容院，为了保持身材减肥流汗，甚至不惜在自己的血肉之躯上动针动刀，不是为了抵御岁月刻刀的雕琢，将自己装扮得更更有魅力。

然而作为女人一定要知道：决定你是否美丽的，不仅仅是你的外表，你的身体，更有你的心理，你的情绪。

很多女性很注意自己的外貌容颜，不惜花重金买化妆品，做皮肤护理，花血本服用羊胎素、打美容针等，但收效并不理想。这其中的原因很多，很重要的一点是只注重了治标，没进行治本——解决情绪问题。

现在有个耳熟能详的词叫“心理美容”。众所周知，情绪对面部的影响是很直接的，面部的大部分肌肉参与表情活动，直接受情绪的影响。长期的不良情绪可导致人的生理功能紊乱，甚至产生疾病。不仅如此，不良情绪还对人的容貌有很大的影响——不良情绪会使人迅速变丑！

所以，作为女人，要想美丽，先从改善心情做起。如果一个人长期沉浸在焦虑、嫉妒、仇恨、不甘、抱怨等负面情绪里，那

么优雅和美丽就会离她而去。即使花费时间和心血化出一个精美的妆容，脂粉遮盖得了色斑、粉刺和黑头，却遮盖不住毫无生气的精神、僵硬生冷的面部表情、缥缈空洞的眼神，以及从骨子里向外散发出来的郁郁寡欢和死气沉沉。内在的情绪能改变一个人的长相。心理美容可以起到按摩理疗、使用护肤品、涂脂抹粉等起不到的作用，这是治本，是从里向外的美。

因此，人活着，一定要有良好的心理素质，即使有痛苦，也要痛并快乐着，勇敢向前。当我们陷落在阴郁情绪里的时候，要善于给自己在生活中寻找乐趣，知道如何将自己的每一天过得精彩快乐。

我曾经在一个文化沙龙上遇见过一个很有亲和力、感召力的主持人。客观讲她已经不再年轻，长得也算不上很漂亮。但是她却有另外一种美丽，是只凭青春和脸蛋的年轻主持人们所不能匹敌的：亲切、阳光、自信、举止优雅、笑容温暖，眼睛里盛着对参与者的鼓励和欣赏，语言如三月的春风温煦暖人，连她的肢体语言，都从内向外散发着让人无法抵挡的魅力。她的脸上洋溢出来的微笑让人能真切地感受到她对幸福生活的把握和坚持，而她的自信，来源于她深厚的文学底蕴和广博的知识。

所以，作为女人，不仅要注重外表，更要注重内心。活得简单些，率性些，永远不要张口就怨天尤人，埋怨生活，责怪他人，这样才能更好地去迎接生活中的种种挑战！因为，你的情绪，你的身体知道，并且会真实及时地体现出来。

### 情绪的反应身体知道

我们常听到生活中有人抱怨或感叹：“气死我了”、“愁死我

了”，或者“难过死我了”等等，恨不得一口一个“死”。结果是越抱怨自己心情越不好，坏情绪甚至传染给身边的亲人或同事，自己不爽，让别人也心生厌烦。因为，坏情绪是会传染的！

我们都有过情绪不良时，身体种种不适的体验。的确，身心相连，如果你经常处于消极情绪中，比如忧愁、怨恨、恐惧、嫉妒等等，你将不会有一个良好的健康。

自己心情不好会影响自己的身体不好，如果与别人发生口角，彼此的心情都会不好，也会影响彼此的身体健康。美国俄亥俄州立大学的研究人员就做过这样的实验：他们给已婚夫妇的手臂上安装上能产生水泡的抽气装置，来测试伤口康复的速度。当他们被问及曾有不同意见并激烈争吵过的问题时，伤口比正常情况下的康复速度慢了40%。这一结果是由于会引起感染的免疫细胞因子突然增多所致。如果该细胞因子水平长期偏高就会导致关节炎、糖尿病、心脏病和癌症等。我们经常看到感情不和睦、不融洽的夫妻脾气暴躁易怒，身体多病，生活多难，其实这与心情不愉快都有关系。

当心，以下这些情绪行为有正面的也有负面的，但都会直接对健康产生影响。

### 1. 坠入爱河时——容光焕发，神采飞扬。

我们常看到处在爱情中的人眼睛闪亮，神采飞扬，脸上洋溢着快乐和满足，那是因为处在爱河中的人神经生长因子水平处于增高状态。这种类似激素的神经生长因子会刺激新的脑细胞生长，有助于神经系统的恢复并增进记忆力。同时，由于处在恋爱中的人“被爱”的欲望得到满足，这种甜蜜的满足感会使身体和情绪处于镇定状态。相反，失恋的人会痛不欲生，形容枯槁，有

时出现一些过激行为，甚至因此生一场大病，觉得世界末日都到了。

### 2. 哈哈大笑时——既能减压，还能减肥哟！

你知道吗，当人发笑时，会放松人体的紧张肌肉，笑声能使人卸去多余的压力，保护血管内壁，从而减轻心脏病发作的概率，减少压力所引起的激素分泌、降低血压，增加血液中的含氧量。当人哈哈大笑时，需要调动身体内超过四百块肌肉，大笑一百次相当于10分钟划船或15分钟踩单车的有氧运动量，因而还能有效地消耗人体的热量。所以，如果你想做美女，那就尽情欢笑吧！

### 3. 潸然泪下时——女人哭吧不是罪，还能美！

为什么女性平均寿命要比男性长七八岁？这与女性比男性更爱哭——及时、适当地释放负面情绪有关。如果男人想长寿，那就男儿有泪也要弹。

我在“情绪管理与心理减压”课程中，提醒女性朋友：如果处在负面情绪、心里难过或悲伤时，不要一味强忍，想哭就哭出来吧，没什么大不了的，也没什么丢人的，相反这对身心健康有利。我告诉朋友们眼泪有三种作用：一是清洁作用，二是润滑作用，最重要的是第三排毒作用。负面情绪会对身体产生负面影响，包括免疫力变弱、记忆力变差和消化能力变弱等。而哭泣会有效释放负面情绪。

### 4. 面对压力时——长期压力会使人迟钝呆滞、患病甚至猝死。

如果一个人常年处于工作或生活的重压之下，压力甚至超出正常的承受极限，人则容易患病甚至猝死。这几年我们听到、看到太多的名人死在重压之下：46岁的高秀敏，41岁的“林妹

妹”陈晓旭，40岁的梅艳芳……许多人可谓“英年早逝”，令人唏嘘感叹。心理压力会让人感到压抑，在长期的慢性压抑之下，人血液中的葡萄糖和脂肪酸都会升高，自然导致患糖尿病和心脏病的风险增大。压力还会使人体的胆固醇水平上升，更容易诱发心血管病。另外，连续处于压力之下，会使你的防御体系不再灵敏，对入侵物的警报也不再敏感，即使癌症到了晚期都难以发觉。

### 5. 抑郁时——由于生理、心理、社会等原因，女性比男性更易抑郁。

抑郁症是一种比较复杂的疾病。从数量上来讲，患抑郁症的女性人数是男性的两倍。生物学理论认为，男女在生殖机能方面、大脑在加工情感信息方面存在差异，这种差异提高了女性的患病率。心理学理论认为，男女在两性成长中“社会化”方向有所不同，女性更容易被培养成顺服、温柔、自信心和竞争意识较低的个性。这样，当遇到和应付消极事件的时候，女性更关注自己的情感，更需要亲密的关系，更喜欢思索自己的不幸，而这可能使她们更孤独。社会学理论则认为，是社会条件和性别角色的不同造成了男女的这一区别。女性长期以来在社会或家庭中更易处于从属地位，常被限制于家庭中。随着社会的进步，女性越来越多地走向社会，与男性一样外出工作，甚至非常优秀。在这种情况下，如果女性还按照传统的做法维持自己从属地位的话，这种自我压抑将降低女性的自我价值，伤害女性的自尊。表面上的顺从和内心的迷惑、愤怒，容易加深现实中的人格冲突，这是患抑郁症女性常有的特点。

## 6. 愤怒时——这是一柄双刃剑，无论怎样都伤人。

当你愤怒时，你是选择不计后果尽情宣泄怒气呢，还是尽量压制怒火不让事端扩大？其实两种方式都有不良影响。因为，女性如果在对抗中压抑自己的怒气，死于心脏病、中风或癌症的风险会增高两倍。虽然怒火爆发时只会持续几分钟，但由于肾上腺素水平的突然大幅增高，会使血压升高、心率加快，这对超过 50 岁的人来说突发心脏病或中风的概率会增加五倍。而如果压抑住怒火或者不明显的发怒，同样也会损害健康，使免疫系统处于抑制状态而更易被传染疾病。有些人生气之后的一周，想到令人生气的事情，血压还会升高。所以不管曾是怒火万丈，还是小小的挫折，最好在最短的时间内尽快忘掉它！

## 7. 嫉妒时——这是最令自己痛苦、焚毁自己的情绪。

在人类的负面情绪当中，嫉妒是最强烈、最令人痛苦，也是最难控制的一种。嫉妒是害怕、担心和愤怒等情感的混合体，这三种情感会使人一触即发，妒火燃烧的人通常会血压升高、心跳加快、肾上腺素分泌增多、免疫力变弱、焦虑，甚至失眠。男人最典型的嫉妒就是当他们发现有情敌时，嫉妒之心使他们为了尊严常常不顾后果甚至去决斗，著名诗人普希金为此丢了宝贵的性命。女人的嫉妒则往往在怀疑爱人背叛之时爆发，那就不是简单的“一哭二闹三上吊”，往往会鱼死网破，玉石俱焚。

所以，生活对先理性思考而后行动的人来说是个喜剧，而对只凭情绪本能行动的人则是个悲剧。希望你达观率真，做个喜剧中的女主角。

## 警觉你的情绪，随时牵住它的牛鼻子

### 注意情绪的“踢猫效应”

说起空气污染、噪声污染、光源污染等环境污染，人们都耳熟能详，并十分关注。但生活中还有一种更严重的污染，不光会伤害我们的身体，还会破坏我们的心情，甚至夺去我们的生命，那就是情绪污染。

2005年10月4日下午，趁国庆长假带着女儿进城买书的清华大學晏教授一家三口，在新街口豁口乘坐726路公交车，打算回藍旗營的家。因为从豁口上车该买一元钱还是两元钱的车票，晏教授13岁的女儿与女售票员朱玉琴发生口角。41岁的朱玉琴把晏教授女儿掐得口吐白沫，倒在地上，后经抢救无效身亡。

北京市一中院在判决中突破以往的判决书模式及赔偿数额，不但以法院的名义对晏教授表示同情，并撤销了原赔偿10万元精神损害金的一审判决，改判赔偿30万元，另有其余项目的赔偿。改判理由：一是老来得女不容易，却又失去，今后将无法再生育，这种后果对他们的精神打击是巨大的。二是夫妇两人目睹了爱女被杀的全过程，这是何等的痛苦！三是凶手破坏公众信心。法院认为，人们生活在社会之中是对于社会的正常秩序抱有信心，也是对善良的社会风俗抱有一定信心，这是一个社会赖以存在的基础。朱玉琴的行为恰恰破坏了这种信心，案发又正值黄金周时期，产生极坏的负面影响。

而今，被判死缓的凶手朱玉琴正在北京女子监狱服刑，她的行为却留给我们很多的思考。

心理学上著名的“踢猫效应”，描绘的是一种典型的坏情绪的传染。人的不满情绪和糟糕的心情，一般会沿着社会关系链条依次传递，由地位高的传向地位低的，由强者传向弱者，无处发泄的最弱小者便成了最终的牺牲品。比如一位女医生去购买围巾，让年轻女售货员拿了几次货都不满意，女售货员不耐烦地说：“你是来买围巾还是来买艺术品的？”女医生的购物热情陡然消失，随后带着一肚子怒气去上班，摆着一脸怒容为病人看病。一位病人觉得她开的药有一种不好吃，希望换一种，但女医生怒气未消，对病人发脾气：“你是治病还是来品尝美味的？”病人哑然。这位病人是银行职员，坐在收银柜台上越想越气，她对顾客的脸色、语气、服务态度就难以令人满意。这位顾客是位妈妈，回家看到孩子放学后没写作业却在看动画片，不由得对着孩子咆哮：“说多少次了，没写完作业不许看电视！”孩子本来今天考试得了优，明天学校组织春游，老师没有布置作业，回家想让妈妈高兴一下，却被妈妈没来由训一顿，心里不爽，回头看到猫，便将怒气发到猫身上，狠狠踢了猫一脚。无辜的猫慌忙逃到路上，却把出门买菜的老太太吓得摔倒在地上。

当然，这里面有我艺术加工的成分，也许现实中没有这么多巧合，但现代社会信息交流快捷，人际交往频繁，情绪会相互传染，尤其是同事之间、家庭成员之间情绪很容易互相传播、传染。

当然，情绪有好有坏，传染的效果也会有正有负。良好的情绪会酝酿一种健康、轻松、愉悦的气氛，坏的情绪则会造成紧

张、烦恼甚至敌意的气氛。情绪污染是指在坏的情绪影响下，出现令人心情不畅的氛围。因此，我们应该像重视治理环境污染一样，重视清理情绪污染，学会从不良的情绪、失衡的心理中调整自己，遇事从容，理智控制好自己的情绪；与人为善，给周边疲倦的心灵以慰藉与鼓励。

有位高僧在外出云游前，把自己酷爱的兰花交与弟子，并嘱咐悉心照料。谁知一天晚上弟子忘了将花盆搬回室内，恰巧风雨大作，原本开得正艳的兰花被打得七零八落。弟子忐忑不安等待着师傅的责骂。僧人云游回来，得知缘由，只是淡淡说了一句：“我不是为了生气才种兰花的。”弟子从中得到启发，幡然悟道。

“进门前，请脱去烦恼；回家时，请带回快乐。”有一位智慧的家庭主妇在她的房门上挂了这样温馨提示的木牌。在她的家中，男主人一团和气，孩子大方有礼，一种温馨、和谐的氛围，充盈整个空间。询问为什么要挂那样一块木牌，女主人笑笑，解释说：“有一次我在电梯的镜子里看到自己那张疲惫不堪暗黄的脸，暗淡无光的眼睛，忧愁紧锁的眉头……把我自己吓了一跳。于是我想，孩子、丈夫看到这副愁眉苦脸时，会有什么感觉？假如我对面也是这么一副面孔，我又会有什么反应？接着我想到孩子在餐桌上的沉默和拘谨、丈夫的冷淡和厌倦，这些在我原来认为是他们不对的事实背后，隐藏的真正原因竟是我！于是我第二天就写了一块木牌钉在门上提醒自己。结果，被提醒的不只是我自己，而是一家人。”

主妇一个人的情绪调整，让原本死气沉沉的家庭焕发生机。任何人都会有情绪低落的时候，每当这时，一定要有点忍耐和克制精神，要学会情绪转移。把不良情绪带回家，将心中怨气

发泄在家人身上，为一些小事耿耿于怀……，诸如此类，都会影响他人情绪，造成家庭情绪污染。

如果我们稍稍用心，把这种豁达和体恤用于生活、工作的各个方面，“踢猫”这条恶劣的传递链就能被截断。

### “痛并快乐着”的生活情何以堪

长久以来，中国人似乎陷入了一个怪圈：四十岁以前拼命挣钱，不顾健康；四十岁以后花钱保命，不计多少。结果是四十岁以前拼命挣的钱，基本上都为四十岁以后保命花掉了，最后钱袋空空、健康堪忧、劳顿一生。“累并快乐着”，或者“痛并快乐着”是很多人的口头禅。但是，这几年许多年富力强的名人提前从人生舞台上“退场”，却让我想提醒朋友们：“痛并快乐着”的生活难以长久！

先看男性：

2004年4月，爱立信中国总裁杨迈猝死，终年54岁。

2004年11月，改革开放的风云人物、均瑶集团董事长王均瑶因积劳成疾逝世，年仅38岁。

2005年9月，网易代理首席执行官孙德棣猝死，年仅38岁。

2006年1月上海中发电气集团董事长南民，因患急性脑血栓抢救无效去世，年仅37岁。

2007年12月，百度CFO王湛生意外辞世，年仅40岁。

2008年7月，北京同仁堂股份有限公司董事长张生瑜突发心脏病去世，年仅39岁。

……

也许你要说，他们都是男人，跟女性的主题太远了！可你不要忘记，他们都是有妻子有家庭的人，丈夫逝去，妻子和家人

又情何以堪？

有一则很冷的笑话说：一个男企业家英年早逝，不久后其妻和他曾经的司机结婚了。该司机感慨地说：“以前我一直认为我在给老板打工，现在才明白老板一直在为我打工！”

再看看女性，也不容乐观：

2005年8月，国家一级演员高秀敏因心脏病突发去世，只有46岁。

2012年3月30日晚，澳门爱普司投资股份有限公司董事长贾雪鹿，一位聚美丽、智慧、干练、悟性于一身的企业家，物流行业的“铿锵玫瑰”，曾被外界称为影响中国物流发展的十大女性之一，在杭州意外去世。

2012年8月2日，浙江电台一位名叫郭梦秋的女主持人因感冒猝死，年仅25岁。

……

累和痛已经说明了你的负担过重，无论肉体还是精神，任何一件小事，都可能变成压倒骆驼的最后一根稻草。米兰·昆德拉的传世之作叫《生命不能承受之轻》，而现在，当代人不能承受的却是各种之重：名声之重、财富之重、情感之重、独子之重、权力之重、房子之重等等。这些都是让人身心俱疲的累和重。

让我们向著名科学家钱学森先生的夫人蒋英女士致敬吧！钱老的生活虽没有物质上的奢华，却幸福而快乐。这种快乐与幸福一方面源自于身为音乐家的蒋英女士带给丈夫的艺术滋养与人文积淀，而更为重要的另一方面是：她的陪伴。钱先生的写字台是老式的，写字台的对面有一把非常小的椅子，这是他的夫人蒋英的。钱学森先生每天做完非常高精尖的绝密研究之后，就会坐到

这个桌子前剪报，蒋英就坐在那把小椅子上陪着丈夫，一坐就是几个小时。有时两人聊聊天，有时不说话，只是静静地坐着，也会有一种心灵的默契。快乐可以很安静，幸福可以很宁静，陪伴也可以不需要说话。

当内心有了幸福感以后，哪怕是一件最普通的事情都会给我们带来幸福的感受。

## 谁，什么事，破坏了你的情绪

### 当心潜伏的“情绪杀手”

张丽是一个刚工作不久的女孩，有一天因为工作中有一个小失误，被主管批评了两句。张丽脸皮很薄，觉得面子上挂不住，一连几天闷闷不乐，情绪很低落，也不爱搭理人，工作和生活都没精神，人也变得病怏怏的。

也许你心情不错，精心打扮后花枝招展去赴约会，谁知平时30分钟的路却狂堵了三个小时；你花了好几张大票做的新潮发型，却被朋友们谑称为“雀巢”；你熬通宵写企划报告，马上就要完工了，兴奋地去厕所释放一下憋了很久的“内存”，回来却发现电脑死机偏又忘了保存……

我们常常会在工作中受挫、生活中受创、在人际交往中遇到不和谐，这些都会令人感到抑郁。人的一生中，平均有30%的时间都会被坏情绪占据，而很多时候让我们心情不爽的就是这些突如其来的小麻烦。因为毫无心理准备，我们的情绪反应通常更为强烈和糟糕，仿佛瞬间从天堂堕入地狱。另外，生活中一些不经

意的细节和习惯，说不定因为谁，或者什么事，无意中就会动了你情绪的“奶酪”，在你还没有意识到的时候就使你变得心情不好，成为你情绪的“杀手”。坏情绪不但影响你，还殃及周围的人和事。当你意识到的时候，也许已经郁闷了一阵子了。例如：

天气炎热：这个原因不是人能控制的，但天气炎热的确会影响人的情绪，中国俗语讲“冷笑、热哭、胀放屁”就是讲气温太高容易影响人的饮食和睡眠，滋生抑郁情绪。在炎热高温天气，连人的自杀率也会上升。

光线太亮：现在城市高楼越来越多，多用玻璃幕墙作为外墙装饰，白天反射太阳的光线会让城市温度升高；晚上霓虹闪烁，光怪陆离，对周边居民造成光污染，影响人的睡眠休息，甚至影响到内分泌等，对情绪产生消极影响。

上网时间长：网络 and 手机一方面为我们的工作和生活提供便利，另一方面也令人产生依赖，有的人甚至觉得，如果没有网络和手机，就不知道该干什么，该怎么工作了。中国拥有世界上最多的网民和手机使用者，上网时间过长，会使抑郁风险大大增加。除工作需要外，如果你每天还要上网超过2小时，你就该小心了。

做事拖沓：心理学家发现，缺乏目标和计划，不能合理分配和管理时间的人，出现抑郁情绪的比例比较高。每件事情能拖则拖，实在不行了拖到最后才去想办法解决，这种处理问题的方式使人缺乏掌控感、成就感，容易导致心情沮丧。

吸烟：中国的烟民数量在全世界排第一，且有低龄化趋势，更有很多女性烟民。吸烟除了对身体的伤害之外，还可使抑郁的风险增加93%。香烟中的尼古丁虽然能制造短暂的快感，却能损

伤大脑长期分泌“快乐荷尔蒙”的能力。

垃圾食品、晚上喝茶或咖啡：汉堡、薯片等高糖、高脂食品，除了在吃的时候给你一种愉悦感外，吃后不久就会导致血糖下降，使人心情烦闷。另外，很多人会在晚上下班之后去酒吧、网吧、歌厅等享受一杯清茶或咖啡，这不仅容易让大脑产生兴奋而失眠，也会影响第二天的工作状态。从健康角度讲，下午4点以后最好就不要再碰这些东西了。

素食主义和碳水化合物摄入过少：现在很多爱美的女士为了美丽而减肥，不仅不吃或很少吃肉，甚至连主食都省了，根本不能满足身体的正常需要。饮食中长期缺乏不饱和脂肪酸，可能导致抑郁。而碳水化合物摄入过少，会影响大脑的情绪调节能力，会导致易怒、抑郁等不良情绪。爱美的女性朋友们，漂亮很重要，但别忘了比漂亮更重要的是健康和快乐。

某些药物和整容手术：现代人的性不再只是传宗接代的事了，更是自身快乐愉悦的事。但长期服用避孕药物的女性，抑郁的概率会增加1倍。另外研究表明，整容女性的自杀风险可能增加3倍。整容后1~2年，最容易出现抑郁情绪。韩国女艺人自杀率比较高，除了演艺圈里压力大、所谓的“潜规则”，与她们整容现象比较普遍不无关系。

### 改变对原因的看法就能改变心态

一个关于归因现象的小笑话：有两个男人，一个是新教教徒，另一个是天主教教徒，他们同时看到一位牧师进入了一家妓院。面对这同一情形，新教教徒认为他找到了天主教虚伪信条的证据，因而心生不齿，对牧师抱以轻蔑和不屑的一笑；而天主教教徒看到的是另一种证据，他认为他们的牧师真是心胸博大，宅

心仁厚，愿意拯救任何人，包括像妓女这样堕落的人也不放弃，因而心生感动，对牧师抱以骄傲和自豪的一笑。

### 心情抑郁和发胖，你选哪个？

看到长相“富态”的人，我们常想到一个词“心宽体胖”。人家心情好，胃口好，吃嘛嘛香，所以长得“滋润”。但美国一项最新研究成果显示，心情抑郁也会使人发胖，这可不是个好消息：为了解开抑郁症与肥胖症之间的关系，研究人员进行了一项长达20年的研究，涉及5100名18~30岁的男女。研究人员发现，所有被调查对象的体重在研究期间都出现不同程度的增加，但抑郁症患者的体重增加速度最快。但也有好消息是：尽管抑郁症会提高患肥胖症的风险，但肥胖症并不会导致抑郁症。当人们感到心情抑郁时，他们体内的压力荷尔蒙皮质醇的水平会提高，从而影响内分泌系统，这或许是导致抑郁症患者更容易患肥胖症的原因之一。这样，道理就简单了：抑郁会导致肥胖，如果你怕胖，最好快乐一点；肥胖不会导致抑郁，所以肥胖没什么好担心的，快乐的小胖子总比抑郁的小胖子可爱呀！

### “不完美”自己不满意，“太完美”别人有压力

心理学中有个“阿龙森效应”，讲的是人际交往中的“犯错误效应”。

社会心理学家阿龙森曾经做过一个实验：在一个竞争激烈的演讲会上，有四位选手，其中有两位才能出众，水平不相上下，另外两位则才能平庸。在演讲过程中，才能出众的选手中有一位不小心打翻了桌上的饮料，而才能平庸的选手中也有一位打翻了饮料。如果是你，你会对四个人中的哪个更有好感呢？

实验结果表明：四人中，才能出众但犯一点点小差错的人最受欢迎；而才能平庸又犯小错误的人，最让人无法忍受。我要问的问题是：为什么实验中那位既才能出众又没有出错的演讲选手，没有得到最高评价呢？因为大家觉得太过完美的人，会给自己造成一种无形的压力；而有才能的人如果犯点小小的错误，不但不会使自己魅力降低，反而更能增加亲和感和真实感。这就是“阿龙森效应”。

现实生活中，我们常会看到这样的情况：一个过分洁身自好、做事严谨正确、堪称完美的人，绝不会是一个随和的人，也不会有太多的哥们儿。原因很简单，就是这个人过于“完美”，他在苛刻自己的同时，也会给与其相处的人造成无形的压力。水至清则无鱼，人至察则无徒就是这个道理。

所以，不要过多责怪自己偶尔犯点小错误，有点小毛病，也许就是这些小瑕疵，不但没有降低你的威信，相反会让你与朋友们相处时更融洽，让你显得更可爱。

### 学会接受世界和别人

每个人在世界中都不是孤立存在的，每天要和别人发生千丝万缕的联系。有太多事情不是我们想做就能做成，总有些人和事会让你感到沮丧，因为你看到的是经过你自己的“过滤器”过滤之后的独特世界，它通常不同于其他人所看到的。当你感到沮丧或愤怒时，是你自己在付出精神代价，不会影响到别人。所谓“人定胜天”其实不如“谋事在人，成事在天”更合乎实际，所以要学会接受世界和其他人，而不是要求世界和其他人一定要像你所希望的那样。不要抱怨，试着从不同的视角看世界和他人，学会接受、理解别人或新事物，这样也许会收到更好的效果。

## 寻找绿色情绪，化负面情绪为动力

### 因一只苍蝇失去的世界冠军和生命

看完这个故事，我心中有许多感慨，一定要和女性朋友们分享一下。

说的是1965年在纽约举行的世界台球冠军赛中，当时年轻的选手路易斯·福克斯遥遥领先对手，几乎可以说是胜券在握，因为他只要再得几分，就要将冠军的金牌收入囊中了。

然而就在这时，发生了一件意外的小事：一只苍蝇落在了主球上。

起初，路易斯也没太在意，他挥挥手赶走了苍蝇。但就在他俯下身准备击球时，那只苍蝇又一次落在主球上，于是路易斯又一次挥手赶走了苍蝇。可是这只苍蝇好像故意要和他作对，只要他一想击球，苍蝇就飞上主球，引起场内观众一阵阵的嬉笑声。在观众的嬉笑声中，路易斯的情绪忽然坏到了极点，他终于忍不住，失去了以往极度的冷静，举起球杆就去击打苍蝇，却不小心碰到了主球。裁判判定属于有效击球，使他失去了一轮机会。路易斯心情极坏，方寸大乱，接连失利，最终失去了几乎到手的冠军。而他的对手约翰·帝瑞却迅速调整好心态，越战越勇，一鼓作气把比分追上并超过他，夺走了冠军！

故事如果到此结束还算不上太大的悲剧，路易斯至少还是亚军。但遗憾的是，第二天早上，人们在附近的河里发现了路易斯的尸体！他经受不住失败的打击，投河自杀了！

因为一只苍蝇送掉了一个世界冠军的生命！这似乎有些匪夷所思，但在工作或生活中经常出现这种情况：很多时候，可能距离成功目标只有一步之遥了，甚至已经看到了胜利的曙光，这时却偏偏出现了小小的意外，把你的心情从天堂带入地狱。比如，你准备要参加一个盛大的宴会时，突然被过路的汽车溅了满身的泥水，靓丽整洁的衣服一下变得惨不忍睹；你准备好参加一个非常重要的考试，走到考场门口却发现参考的证件遗落在家里。你登上舞台准备演讲你准备已久的内容时，却发现自己因为紧张和兴奋而忘词了，大脑一片空白……这时候，你还能够继续保持你原有的轻松、自信、良好的心态吗？

请你向另一位伟大的运动员马特·毕昂迪学习吧。

马特·毕昂迪是位美国游泳运动员，在1988年的汉城奥运会赛前被媒体普遍看好，认为他能获得7枚金牌。然而比赛开始后，第一个项目毕昂迪只取得了第三的成绩。在他擅长的第二个项目100米蝶泳中，开始他一直遥遥领先，但在最后关键时刻，却被另一个选手超越，毕昂迪只获得了第二名。虽然这样的成绩对一般人来说已经是很好了，但舆论仍然大哗：谁让大家对他的期望值太高呢。一时间众说纷纭，各种口水伴着评说扑面而来，毕昂迪简直快被众人的口水“淹死”了。

但是，毕昂迪是一个很乐观的人，善于把压力变成动力，越受挫折和打击，越是斗志昂扬有士气，是一个善于寻找绿色情绪的人。果然，从第三个项目开始，他像一条入水的蛟龙一样大发神威，越战越勇，一口气拿下了5枚金牌，1枚银牌，还有1枚铜牌，共获7枚奖牌。其中有两项打破了世界纪录，成了奥运游泳赛场上的明星，第二次被评为世界最佳男子游泳运动员。

其实这位被人们冠以“世界快泳之王”、“世界第一飞鱼”等称号的运动员，虽然5岁就开始游泳，但是在考入大学之前却从未受过正规训练，直到考入大学加入水球队后才接受游泳训练，可谓起步甚晚，但他很善于在训练中寻找绿色情绪，调整心态，从此真正迈入了游泳的殿堂，在他的职业生涯中曾13次打破世界纪录。

所以，一个小小的苍蝇算什么，“小小寰球，有几个苍蝇碰壁，嗡嗡叫，”不要被他扰乱了心智，做出后悔终生的事情。越是遇到挫折的时候，越是考验你心理承受能力的时候，越需要沉着冷静，理智地调整好自己的情绪和心态，面对突发事件，处惊不乱，宠辱不惊，把不利因素化解为有利因素，用冷静和智慧挽救自己，才能走出暂时的困境。

### 信念赢来的生命

1976年的唐山大地震，24万人罹难。在瞬间从天而降的灾难中，无数的人被掩埋在废墟里，伤痛、饥渴、恐惧充斥在天地之间。然而，顽强的生命在与灾难的抗争中，屡生奇迹。王子兰，这位在废墟中顽强挺过8天7夜后被救出来的护士，在说起这段经历时，告诉世人她之所以能活下来，关键是能调整好自己的心理：抱有希望，坚信自己一定能活下来。

地震发生当晚，当时是唐山市第一人民医院护士的王子兰被砸在一个预制板支成的人字形的桌子底下，大个子的工友孙桂敏还砸在她身上，压得她动弹不得、喘不过气。人字形的结构就是她们8天7夜的避难所。幸运的是她们找到了一小瓶葡萄糖水，饿了、渴了就喝上一小口。23岁的王子兰曾经也是一个惧怕死亡的人，可是在周围满是伤员的废墟中，作为职业护士的她知道只

有冷静才能渡过生命的难关。因为压埋的时间比较长，身体逐渐虚弱的她想出了保持体力的求助窍门：如果上面有拉床的声音、汽车鸣笛的声音，就说明救援的队伍在上方，她和工友就大喊救命，而废墟上面没有动静时，她们就静静地躺着保持体能。更重要的是，她一直坚信能活着出去，一定会有人来救她。正因为因为在黑暗中不放弃光明，在绝望中坚守着希望，漫长的8天7夜之后，王子兰终于获救了。

回想一下2008年的汶川地震，有很多遇难者，本来他们所处的环境可以使他们支持到获救，但他们却没能活下来。为什么呢？加速他们身体衰竭、能量消耗、生命逝去的，是绝望、恐惧，是声嘶力竭近乎疯狂的呼救。拼命搬动周围的断壁残垣，消耗了大量的体力、心力，甚至因此破坏了原本还比较坚固宽敞的空间，结果让自己再次受伤，或者加重原来的伤势，最终死于身心衰竭。

同样的境遇，同样的灾难，为何有人能活下来，有人却撒手人寰？做同一件事，为什么有人表现卓越，但有人差强人意？区别就在于你能不能使自己处于积极的状态中。

积极的状态包括自信、勇敢、乐观、冷静等等。而消极的状态包括恐惧、悲观、绝望等等。你的状态是由你的想法和你的身体状况决定的。如果你总是用绿色情绪积极地思考，能够不断地激励自己在挫折面前坚持下去，能控制冲动，调节自己的坏情绪不影响自己的理性思考，能够理解和同情别人，保持信念和希望，那么你就能够了解和管理好自己的情绪，也能了解与处理好别人的情绪，在生活 and 工作中就会处于优势地位，就容易在生活中成功。

## 负面情绪是扼杀快乐的快枪手

心理学上把焦虑、紧张、愤怒、沮丧、悲伤、痛苦、恐惧等情绪统称为负面情绪。

### 你有没有婚后沉默症？

张媛大学刚毕业就嫁给了在政府部门当公务员的秦刚，引来小姐妹们艳羡的目光。因为秦刚不光长得帅气阳光，性格随和会办事，还是个处长呢，别忘了人家才 30 出头！作为班花的张媛也沉浸在幸福之中。婚后两年，他们添了可爱的宝宝，最初的喜悦过后，更多的是劳累和没完没了的家务琐事。张媛从小当惯了大小姐，不太会做家务。婚后没孩子时两人一偷懒就下饭馆，叫外卖，不觉得有什么不好，还感觉挺方便。但有了宝宝就不一样了，身为中学老师的她在紧张的教学、当班主任之余，还要学习做饭和操持家务，加之孩子小时易生病，常常顾了东顾不了西，好几次上课都迟到了。

秦刚呢？因在工作中表现出的才干和为人处世的周到，在单位越来越受领导重用。不光担子重了，压力大了，应酬也成倍增加，常常深更半夜才回家，家务事根本帮不上忙。张媛烦过哭过闹过，但过不了几天又回到老路上。秦刚也请她多理解，说人在江湖，身不由己。慢慢地，两人从热恋时的如胶似漆，到渐渐冷淡，没话说，懒得说，最后竟然能三四天不说话，不吵不闹，不冷不热，同在一个房檐下，却形同陌路。没有激情，没有缠绵，一个常晚回，一个要备课，于是开始分卧房，分书房，甚至连性

生活都忽略不计了。

的确，现在的夫妻，白天上班，职场打拼，忙；下班回家要照顾老人，辅导孩子，收拾家务，累。有些职业更是因为白天忙活了一天，说了无数的话，赔了太多的笑脸，晚上回家又累又乏，根本就不想说话了，比如销售、客服、教师等。

加上中国人对恋爱和婚姻的看法不同，认为恋爱是要“谈”的，所以恋爱时花前月下，甜言蜜语，山盟海誓，浪漫不断；而婚姻是要“过”的，所以油盐酱醋，锅碗瓢盆，家长里短，琐碎实在。于是，日子过着过着就平淡了，浪漫过着过着就消失了，恋爱时和婚后形成很大的反差。这让很多女性在感叹男人“从奴隶到将军”之后，也心里后悔，似乎嫁错了人。

还有中国男人普遍存在一个问题：一旦结婚了，配偶已是自家人了，是落在碗里的肉，捡在筐里的菜了，认为彼此只要相亲相爱就行了，何必再玩那么多“虚”的，还要再不厌其烦地把爱说出来吗？作为夫妻，丈夫挣钱养家糊口是应该的；妻子相夫教子也是必须的，两人没有必要假惺惺地客套什么“你依我依”、“你情我爱”的。这是目前一些夫妻对待婚后感情交流所持的普遍态度。在这种观念支配下，已婚男女就会一改热恋时的亲密与热烈，婚后对情感的表达往往显得简单；或者啥都懒得说了，审美疲劳，这样的夫妻其实是到了“婚后沉默症”的边缘。

测试一下，你是否患上“婚后沉默症”：

1. 常常觉得与爱人聊天是浪费时间。有的人在外面能说会道的，一旦回家就变成了闷葫芦；
2. 喜欢一个人做事，自己的计划或外出活动里没有爱人的位置，也不愿与爱人商量；

3. 不会欣赏对方，爱人做了一件自我感觉很棒的事情，配偶却不以为然，甚至泼冷水；

4. 夫妻之间遇到矛盾或问题时不会协商解决，不管对方感受，导致夫妻俩经常生闷气；

5. 爱人生气时，自己不会安慰和爱抚，认为取悦对方、向对方让步伤自尊；

6. 自己有理时得理不饶人，即使有错也死扛到底，导致夫妻间冷战；

7. 从不与配偶讨论性生活问题，也很少去想爱人需要些什么物品，有什么爱好，两人有哪些共同的兴趣；

8. 爱人与自己谈论想法时，自己常常显得心不在焉；

9. 有些事虽然心里很不满，但不会有技巧地表达自己的想法，又不伤对方面子；

10. 不知道爱人对自己哪方面满意，哪方面不满意；

11. 虽然两人白天晚上都在一起，却常常感到无聊，无话可说；

12. 看到爱人情绪不好，却很少去探究为什么，甚至都懒得问一声；

13. 很少对爱人说一些甜蜜的话；

14. 有时候觉得爱人在别人面前，丢了自己的面子。

如果你有如上提到的症状中的5项或者更多，那么当心了，你可能换上了“婚后沉默症”，这是婚姻发出的一种警戒信号。

如何解决“婚后沉默症”及其带来的婚姻问题呢？

首先，夫妻双方要多创造交流感情的机会，学会共同创造新生活，培养一些共同的兴趣爱好，改善家庭生活的质量。

其次，夫妻间是平等的，没有高低贵贱之分，不要摆出一副“人不犯我，我不犯人，人若犯我，我必犯人”的面孔。夫妻间应该彼此关心，互相疼爱，而不是计较该谁主动，谁有面子等等。热情、主动、体贴、疼爱本身就是对爱人的尊重。作为丈夫应多关心体贴妻子，“婚后沉默症”的男子大多不善表达，缺乏温情，粗枝大叶，疏于细节，是所谓的“纯爷们”、“男子汉”，不愿意充分表达自己的真情实感。其实在我看来，男人“怕老婆”、“怵媳妇”，反而使你更有男人味。因为男女之间，女性比较弱势；夫妻之间，妻子比较弱势。男人的“怕”和“怵”其实是“爱”和“疼”，是“宠”和“护”。说句实话，男人在外面呼风唤雨、奔波打拼那是本事和责任；回到家里和风细雨、嘘寒问暖那是能耐和明白。这样的男人才是大男人，顶得起天，弯得下腰，值得女人付出真心去爱一辈子。

### 愤怒会让你全身“中毒”

2010年网络上一场关于国人“烦躁情绪”的大讨论，让我至今印象深刻。

在现实生活中，“愤怒”似乎成为越来越多国人生活的常态。在一项各国人等待红灯的忍耐时间的调查中，德国人为60秒，英国人为45秒，美国人为40秒，中国人最低，只有15秒。中国人变成了最着急、最不耐烦的地球人。有数据统计，60%的开车者，都会为了等红灯、加塞等事情产生愤怒情绪，其中10%的人，甚至可被诊断为“路怒症”，或为一个新的族群“路吼族”。其实不止中国人，“压不住火”正在成为全部地球人的困扰。在美国，每年有超过100万人需要接受“愤怒管理”的训练。到了购物旺季，国外很多商场甚至不得不动用愤怒管理专家来安抚那

些脾气暴躁的顾客。

愤怒，确实是普通人最不善于处理的一种情绪。一般情况下，每人每周会发怒两次，男人发怒的强度要大一些，女人每次发怒的时间要长一些。发怒是一件挺耗费精力的事情，一个人如果生气 10 分钟，耗掉的精力不亚于参加一次 3000 米的赛跑，不同的是跑步锻炼身体，生气却伤害身体。因为生气和长跑同样会造成人的血压上升、心跳加快，但长跑时血压缓慢上升且心跳速度加快，回落的过程同样也是缓慢的，而生气是瞬间上升，身体不好的人或老人，很容易出现脑溢血、心脏病、心肌梗死。“生气等于自杀”并非危言耸听。生气时的生理反应十分剧烈，分泌物比在任何情绪时都复杂，且具毒性。因此，爱生气的人很难健康，更难长寿。

我们看愤怒的“怒”字，是由两部分组成的，上面一个“奴”表音，下面一个“心”表意，说明在你生气时，你的心就成为情绪的奴隶。

中国人历来讲究“仁义礼智信”，“温良谦恭让”，遇事以隐忍著称，和气生财。但现在，在生活的重压之下，人们越来越压不住火了。其中原因很多，首先是生存压力成为人们易怒的根源；二是有些价值观的破裂扭曲，让人们觉得未来无法把握，而流传几千年“温良、忍让”的传统文化面临消亡；还有过度过快的城市化进程，自然环境的缺失，人们被水泥丛林包围，加之现代的人际关系使人们缺少朋友、沟通，很多的压力和不顺意只有埋藏心底，积聚久了只能通过发怒谩骂来宣泄坏脾气。

发怒这种负面情绪不仅影响个人的身体健康，在盛怒之下还会使人的判断力降到零点，严重破坏人际关系。美国畅销书《愤

怒杀手》的作者说，负面情绪可能伤害工作和家庭关系，从而导致丧失别人的尊重和自尊心。当我们在愤怒的情况下，会自以为是对别人的威胁立即做出了反应，但事实上，这个时候的我们无比愚蠢。

### 幸福感不足也会让人生病？

2005至2009年间，美国著名的盖洛普公司在全球范围内做了一项“世界民意调查”，是对来自155个国家及地区的数十万民众进行访问，让受访者对自己的生活进行评价，并对“是否有足够的休息、能否受到尊重、健康状况是否良好、是否有有益的休闲”等问题进行回答。研究者据此进行“幸福排名”，结果显示：中国香港排名第81位，中国大陆位列第125位，几乎落在世界各国幸福大军的队尾。

国内与幸福感、满意度相关的调查近些年也连续不断。在首届中国国际积极心理学大会上发布的一项调查结果表明：6.9万被访者中，90%的被调查者有孤独感，46.9%的受访者对生活满意度不太高，19.1%的人甚至表示对生活非常不满意。数据还表明，生活在大城市，更容易感觉生活不幸福，城市人的幸福感普遍不如农村地区高。这也印证了致力于“幸福学”研究的美国社会心理学家莱恩博士的论断：经济发展越快，非物质因素对幸福感的影响就越大。

国内外的调研结果与当下中国出现的一种典型现象相一致：国人虽然收入有所提高，但心理压力越来越大，满足感、幸福感直线下降。身体的问题没减少，心理的问题比以前多多了。而美国作家、清华大学心理学系客座教授贝内克的话给普遍感觉不幸福的中国人敲了一记警钟：“不幸福的生活会让人生病，也会让

人寿命缩短。”

科学研究已经证实，身体健康和主观幸福感紧密相连。一个人如果感到幸福，就能减少中风、心血管疾病和过敏反应等疾病发生的机率，让人的寿命增加 7.5 岁。因此，中国人还有一门功课需要学习：学会寻找幸福。

首先要客观、理性地对待现实，转变观念。现实中的中国人普遍过于焦虑，这是客观事实导致的。我国是一个未富先老的国家，购房、子女养育、家庭养老负担等问题以迅雷不及掩耳之势摆在我们面前，在我们还没有做好物质准备、心理准备之前，就不得不仓促应战了；在职场的中青年人，因为就业压力、职场晋升空间拥挤狭小感到担忧，从而产生很大的工作压力；朋友同事之间的人情往来、人际关系的处理等都成为了中国人的“压力源”。在大城市中，无论老人、年轻人，还是孩子，多处于一种烦躁不安的焦虑状态。我在北京二十多年了，感觉北京人火气比以前大，脾气比以前差。这已经不是个人的问题，而成为整个社会的普遍现象，大大降低了人们的幸福感。

其次，要想获得幸福，就要适度降低自己的欲望。我曾谈过人的正常需要与欲望之间的关系。“需要”是生理的，“欲望”是心理的。人人需要吃饭、穿衣、有遮蔽风雨的地方住，到了一定的年龄想恋爱、结婚、生子等，这些是人生必需的。但如果你非要吃美食、穿锦衣、住豪宅、坐奔驰，想当皇帝，只有一个老婆不行，还要三宫六院七十二妃成千美人，那就是“欲望”了。“欲望”是发了疯的需要，因为“欲望”几乎不能实现，想得越多越烦恼。欲望是无止境的，所以，许多人的痛苦便是因为“人心不足蛇吞象”，最后以自己把自己整垮告停。“需要”是美丽

的，“欲望”是丑陋的。而我们现在却往往忽略正常的“需要”，而去疯狂地追逐丑陋的“欲望”。

再次，不要盲目攀比、追逐虚荣，以知足的心态面对生活，明白“货比货要留，人比人要活”，每个人的幸福各不相同，人的不幸福却是在比较中感觉到的。学会在不公平中找到平衡点：也许你没有呼风唤雨的权力，却有很多和睦相处、亲如手足的好友；也许你没有日进斗金、家产万贯的财富，吃着粗茶淡饭，但身体健康；也许你没有华丽的大别墅，却有温馨整洁的家，健康聪明的孩子，关心疼爱你的家人，等等。

因此，中国人想要追求幸福，一定要改变一些观念，从情感、健康、心态等方面找寻真正属于自己的幸福。谈到这儿，女性朋友们也该多做深思，努力让自己和家人变得更幸福。

## 正面情绪是使人亮丽的美容师

心理学上把乐观、自爱、自信、感恩、积极、向上等情绪称为正面情绪。拥有正面情绪的人平和、达观，心中始终感觉有爱的能量在流动，胸中仿佛能包容一切，这也是很多人都想修炼达到的境界。

### 人微笑时最显年轻最迷人

现在的很多女性，为了让自己显得年轻漂亮，会不惜重金购买、使用昂贵的祛皱霜，甚至去整容，做面部提拉手术，注射美容针等。殊不知，有一个简单、安全又有效的方法被大家忽视了：那就是微笑。笑起来，你就能显得更年轻。

德国柏林人类发展研究所的科学家们让参加试验的志愿者对超过 1000 张照片上的人物进行年龄判断。这些照片上的人物表情各异，有的愤怒，有的恐惧，有的厌恶，有的快乐，有的忧伤，有的则面无表情。结果发现，对于没有表情的照片，参加实验的人们最容易判断出他们的准确年龄，而看到十分快乐的脸时，参加实验的人都会低估对方的年龄。

这是为什么呢？因为微笑这个动作能放松眼部和嘴部周围的肌肉，产生暂时性的笑纹，这种特性会误导人们对年龄的判断。此外，微笑的脸能传达出一种和蔼可亲的信息，使人的生活态度更积极，更吸引人，也更年轻，更可爱。

如果你想显得年轻又漂亮，就发自内心地微笑吧！科学研究表明：一个人朝另一个人由衷地微笑，需要调动 30 多块面部肌肉；一个人鼓足勇气对另一人说“我爱你”，至少要消耗 3 个苹果提供的全部热量；一个人决意要和另一个人白头偕老，需要花费 20 年左右的时间来等待，还要用掉六七十年的岁月才会最后完成。在这个广袤的世界上，一个人和另一个人相遇的概率是千万分之一，成为朋友的概率是两亿分之一，而成为终身伴侣的概率只有五十亿分之一。何况，这位人生的知己也许是我们寻觅了三十年、四十年甚至一生的时间才找到的。

所以，微笑，预示着未来，还预示着幸福的婚姻！

美国科学家研究发现，青少年照片中的脸部表情与他日后的婚姻长短是紧密相关的。那些在班级合影的照片中露出笑容的毕业生，日后婚姻长久的可能性比较大。这是研究者根据照片评估了 650 人的脸部表情，并与他们的家庭婚姻状况联系起来后得出的结论。

科学家从“动因和情绪”的角度进行研究，他们从大学年册中抽取 650 个学生的照片，将其笑容分成 1 至 10 档：那些嘴角上扬，且眼角有微小笑纹的笑容获得满分。然后研究者询问测试者是否曾经离异，并将他们的陈述与其脸部表情相比较，结果显示：测试者中，仅有 11% 在照片中展露灿烂微笑的人曾离异，而有 31% 皱眉的人离过婚，后者离异的风险比微笑的测试者的高 5 倍。照片中的笑容越灿烂，他们与另一半离异的可能性就越小。

科学家说：“微笑代表人积极面对生活的态度。微笑的人可以吸引到更幸运的人，而这种结合提高了婚姻长久的可能性。我们还不清楚，真正的原因是什么。”

虽然现在还不知道真正的原因是什么，但我们知道真正的结果是：微笑让人显得更年轻，更漂亮，婚姻更幸福。

### 我们的细胞喜欢真诚

对于关在实验室笼子里的猿猴来说，它最大的压力是换一个笼子。因为当换到一个新的群体中的时候，它需要从零开始重新争取自己的社会地位和权威。人类跟猿猴一样，也需要在群体甚至社会中占据自己的位置。而且，从本性上来讲人类也不喜欢冒险，而是喜欢舒适安逸。所以，当我们的社会角色与自己的能力、期待不符时，我们会感到痛苦。因为，人不愿离开已经熟悉的心理舒适区，轻易放弃现有的角色，去学习新的知识、技能，或者改变自己去适应新的角色的要求。

小雨是一位来自边远山区的农村女孩，无论上大学时，还是工作后，她都从不提自己来自哪里。因为对自己的出身有些自卑，即使有时遇到别人无意的询问，她也是“环顾左右而言他”，找个话题岔开。其实小雨是个很优秀的人，很懂事，会体谅人。

中学时她刻苦学习，凭着优异成绩考上大学，又以优异成绩毕业，工作后表现也不错。

佟珍是一位大型国企的中层干部，工作很出色。不幸的是两年前得了癌症，但她不想让别人知道，于是悄悄进行治疗。为了表现和正常人一样，她甚至都不请假休息，买了一个假发套戴着，以掩盖日益稀少的头发。但她身心交瘁的样子，让同事们很担心，却又不敢问，因为她自己对此讳莫如深。

朋友，你怎么看呢？

早在 2000 多年前，古希腊哲学家亚里士多德就讲过生命的“自我实现”进程。他认为，每一个生命都如同一颗种子，都应该长成一株独特的植物。所以，每一个人都应该走到自我实现之路的尽头，将生命的各种潜能发挥出来。大约 2500 年之后，20 世纪 60 年代“自我实现运动”的灵魂人物——著名的人本心理学家亚伯拉罕·马斯洛开始了一项研究：为什么有些人会比别人更加幸福？他的结论跟亚里士多德不谋而合——更幸福的人是获得了更多的自我实现的人，也就是说他们在自我实现的路上走得更远。首先他们接受了自己的本来面貌，然后运用自己的才能为他人服务。

美国旧金山大学的科尔（Cole）教授通过实验也证明：我们的身体需要我们接受自己的本来面貌。他在 5 年中跟踪调查了超过 250 名同性恋男子发现，在癌症和其他严重感染疾病的发病率方面，隐藏自己性取向的人比不隐瞒的人高出 3 倍。为了让我们的免疫系统更好地工作，需要让它觉得我们的生活状态跟我们自己是完全一致的，是真实的自己。

但在真实的生活中，因为种种压力和原因，我们每个人都不

得不戴着面具生活，不得不看别人的脸色做事，不得不揣摩别人的喜好说话。即使这样，也请不要忘记：做真实的自己是生命进程的一部分，这种要求甚至渗透到细胞里。所以，为了健康，为了有质量的生活，我们每一个人都必须迎接生物学向我们提出的这个挑战。

真诚地对待自己吧，真诚地对待自己的内心，不要在生活的重压之下扭曲了自己的本真，让自己的灵魂、心理、身体尽可能协调合一，这才是活出了真正的自己。

### 感恩是最好的心态和习惯

我有个朋友春兰在老家的一家医院当护士，生活不是很富足，工作不是很清闲，收入也不是很高，常常要加班甚至上夜班。她嫁入的是个大家庭，家人也经常有麻烦的事情，她都尽力照顾。亲戚朋友，左邻右舍，有人去看病或住院，都去找她，没少添麻烦，她受了很多累。但她依然乐观满足，感谢上苍的眷顾，感谢生活的给予，感谢老天让她有这么多爱她的人，和她爱的人。也许在医院看到的生老病死的事情多了，她对工作非常敬业，也格外热爱生活，有很好的心态。无论遇到任何事情，哪怕是令人烦恼揪心的事情，她也能在烦恼中找到轻松的部分，在揪心中看到希望的曙光。

我也认识另外一个女性朋友，在家里排行老小，也就是俗称的“老疙瘩”，父母很疼爱她。她工作能力很强，工作环境也不错，到了该结婚的年龄，与一位善解人意的准“高帅富”步入婚姻殿堂。婚后，夫妻俩很快攒钱买了车，又交了首付，住上了大房子，父母身体也很好，能帮她们带孩子。一般人会觉得这不是很好嘛，多有福气呀！可她偏偏有诸多不满意，不是嫌父母不是

高官（言之凿凿现在是“拼爹”的时代），就是怪老公不是大富翁；要么就嫌工作朝九晚五，天天上班，挣死工资，一个月也就万把块钱。她的许多抱怨虽不算吹毛求疵，但也让人很无语。说句实话，她的日子如果换给了春兰，那简直就是天堂的神仙一样，不知道要高兴成什么样子。

其实同样的日子，看你用怎样的心态去过。心态不同，感受不同。

感恩是一种态度，感激我们所拥有的是生活幸福的关键之一。

感恩是最好的心态和习惯，因为它是最健康的生活方式。在生活中，人们很容易把周围的人对自己的好，已经拥有的东西、自由等当成理所当然，尤其是当我们从来没有失去过它们时不会觉得拥有的可贵，习以为常了。失去的东西反而让我们忽然意识到它是多么可贵，例如健康，亲情。“失去”是一个伟大的老师，她让你明白你现在拥有的一切是多么宝贵和幸福。

所以，没事时多想想你所拥有的，而不是你所没有的；有事时也多想想你所拥有的，而不是你所没有的。在这个世界上，总有人比你的境遇好，也总有人比你的境遇差。就像当你哭泣自己没鞋子穿时，比你惨的人连脚都没有。如果你总是想着你所没有的，你就永远不会幸福，因为你总是可以找到境遇比你好的人。

知足才能长乐！在现在的生活中，就有很多事情可以感激。你知道吗？比如你的自由、你的健康、你的年轻、你的教育、你的家人等等。试想一下，如果你失去了其中任何一个，你的生活将会是什么样的？

有一段来自阿里巴巴公司的内部语录，很好地说明了知足、

感恩对人生的重要性：

世界 60 多亿人，若你平静地活着，你就比其余 30 亿人幸运。

若你识字，就比 20 亿人幸运。

若你从未经历过战争、饥荒，就比 5 亿人更幸运。

若你有屋栖身，衣食无忧，你就比 70% 的人更富有。

若你现在有存款还有班上，则你已经位列世界上最富有的 8% 行列。

不是吗？只是活着，健康地活着，就是奇迹了，就不容易啦！想想世界上每天有那么多天灾人祸，那么多炮火硝烟，那么多自然灾害，那么多车祸、医疗事故、食品隐患、环境污染等等，好好活着，以感恩的心态活着！正如威廉·詹姆斯所说：“人性的最高原则是对感激的渴望。”在几秒钟之内，只要表示感谢，我们就可以使别人快乐一天。一个满意自己的人更容易考虑到别人的愿望和需求，对别人的感激是表达尊重和礼貌的最好方式之一，这也是建立和保持牢固人际关系的最可靠方法之一。一个快乐的人比一个不快乐的人更容易传播幸福，给别人带来好处和快乐。

### “绿色运动”让你有精、气、神

人在鸟语花香、绿意葱葱的环境中会心情愉快，精神放松。除了环境的优美令人赏心悦目外，还因为这样的环境中，空气中的负氧离子含量多，随人的呼吸进入身体、血液的氧气多了，人的身心会感觉顺气。英国一家重量级的心理健康团体指出，如果你感觉心情抑郁，处在负面情绪之下，不妨到附近的绿树丛中去走走，以此消除你的忧郁心情。

目前，绿林漫步已经成为有科学数据支持的抗抑郁症的有效方

法之一。因此，该机构呼吁医生尤其是心理医生采纳此处方。在欧洲，对于心理疾病患者来说，类似“到关爱农场走走”的处方已经相当成功，“环境疗法”填补了很多药物、单纯治疗的空白。英国医生开出的抗抑郁处方非常多，每年有3000多万张，且每年比上一年还会增加近6%。除了药物，医生没有其他方法可选。但事实上，便宜的“环境疗法”不但可以减少支出，而且随时可行，且没有副作用。“环境疗法”可以帮助数百万计的心理疾病患者，效果明显。研究人员对20位有心理健康问题的志愿者进行研究，让他们分别在乡间绿树丛中 and 室内购物中心散步30分钟，然后进行心理状态的测试。结果发现，林中漫步者中，有71%的人感觉抑郁程度减低，更有90%的人感觉自信心增加。而在室内购物中心散步的人就没有这样幸运了，他们中间只有22%的人感觉压力减少，50%的人感觉更有压力，有44%的人自信减少。另一项研究针对108位心理健康出问题的人，结果有94%的人表示，“绿色运动”提升了他们的精神状态。因此，该团体将把“环境疗法”视为未来心理疾病治疗的重要部分，因为它是一个被医学界认可的可靠疗法，并且可以由医师来开处方，特别适合当前的情况。

专家认为，对于那些有心理健康问题的人，到绿林中走走不但可以提升他们的精神状态，更可以为他们提供所必需的运动及新鲜空气。在像中国这样的发展中国家，这几年心理方面的疾病增加很快，也很多，而上述绿色疗法可以说是非常经济又环保安全的选择。只是有个前提：我们的国家不要再为了发展速度牺牲环境了。2013年的第一个月，首都北京只有5天没有雾霾，雾霾二十多天笼罩大地，遮天蔽日，空气污浊！



## 第二章

### 轻舞飞扬，谈一场痛快淋漓的恋爱



- 注意光环效应,修饰好你的外表
- 当心滑雪场效应,进行全面考察
- 把握好时机,摘到你最爱的麦穗
- 找得到、HOLD得住,才是真本事
- 花开半妍最美,爱到七分最宜
- 爱情很重要,但不是人生唯一



## 注意光环效应，修饰好你的外表

现代社会人人有压力。职场中的年轻人忙于学习，奔波工作，应对客户，服务企业，天天疲于奔命。时光如梭，转眼到了该谈婚论嫁的年纪，却发现自己虽然老大不小了，却还没有谈一场让自己心动得过把瘾的恋爱。于是，或自由，或经人介绍，或征婚，期待一场浪漫之约。尤其是年轻的姑娘们，心里揣着“白雪公主遇见青蛙王子”的蓝本，想在熙熙攘攘的现代社会找到高帅富男友或老公。然而，期待归期待，着急归着急，真正如意者寥寥。更有各方面条件不错的姑娘屡屡兴冲冲而去，最后悻悻而归。虽有勇气屡败屡战，但总是铩羽而归，因此，心有余悸，几乎患上了“恐恋症”、“恐婚症”。其实，如果你从以下几方面加以注意和调整，可能会让成功率大大提高。

### 光环效应——你的外表很重要

年轻的女孩，想要找一个心仪的男孩，与他谈一场“高品质”的恋爱，和他步入神圣的结婚殿堂，首先第一步是把握好自己的形象，给他留下一个赏心悦目的印象，先吸引他的眼球，继而令他心动，从而采取行动。

然而，我们经常看到在聚会或相亲等很多场合，那些期待能有一个完美结局的姑娘失望而归，伤心而归。从心理学的角度来

看，你首先失败在没有注意“光环效应”上。“光环效应”是一种非常强大的心理效应，尤其找对象时一定要注意到，因为你的外表能给人留下良好的第一印象，这是赢得帅哥爱心的第一步。

“光环效应”又称为“晕轮效应”，它是一种影响人际知觉的因素。这种强烈知觉像月亮的光芒形成的光环一样，向周围弥漫、扩散，从而掩盖了其他的品质或特点，我们形象地称之为“光环效应”。也指在人际知觉中所形成的以点概面或以偏概全的主观印象。第一次与某人相接触时会留下深刻印象，“第一印象”对以后的认知产生的影响作用最强，持续的时间也长，比以后得到的信息对整个印象产生的作用更强。如果一个人最初被认定是好的，则他身上的其他品质也会被认为是好的，有类似“爱屋及乌”的心理。当然，如果一个人给别人的第一印象不好，那么即使你很优秀，也会因为第一印象不佳，让人失去交往的兴趣。“光环效应”在爱情和偶像崇拜中的作用最明显，它在无形中夸大或缩小了你的劣势或优势。

有的姑娘见面时做了头发，打了粉底，化了浓妆，粘了睫毛，穿了名牌……用宋丹丹的话说，那是从头到脚，全副武装，可谓武装到牙齿了。而问题，恰恰出在这里。

让我们来看看别人对我们形成印象的大体过程。首先，姑娘、小伙到这些场合的目的很明确——寻找恋爱对象。因此，每个人的眼睛都擦得雪亮，以视觉为中心的感觉器官都进入高度兴奋的状态，以便随时发现亮点，捕捉到合适的恋爱对象。而对方判断你是否是合适的人选，愿否把你当成恋爱对象，其实只是电光火石一瞬间的事情。他看到你的第一眼，大脑就会高速运转，进行计算、对比和分析，对你的第一印象进行综合性评价，根据

你的外在形象给他的感觉，推断你的性格、特点、秉性等等，最后确定是否与你交往。

一个人的形象对别人产生影响的先后顺序为：“气质、外表”，“表情、视线”，“声音、说话方式”，“举止、姿势”以及“说话的内容”。人有一种根深蒂固的“以貌取人”的心理倾向，所以“气质、外表”是一个非常重要的判断标准。当我们看到一个外表出众、打扮得体的人时，会一厢情愿地认为这个人的内心和其他方面也都很好。例如，看到一个女孩端庄文雅，穿得大方得体，我们就认为她有教养、有学识、有品位。这就是“光环效应”。也就是说，当一个人的容貌、发型、服装等外在形象光鲜亮丽时，我们容易主观地判定这个人也很有内涵。而你的浓妆艳抹、风骚暴露、名牌堆砌不光没有为你的气质加分，反而变成了负分，影响了别人对你的第一印象。所以，打扮得恰当、得体，有亮点，与你的身份相称最好。

由于第一印象主要是性别、年龄、衣着、姿势、面部表情等“外部特征”，一般情况下，一个人的体态、姿势、谈吐、衣着打扮等都在一定程度上反映出这个人的内在素养和其他个性特征。你与一个人初次会面的第一印象在45秒钟内就能产生。如果你能“闪亮登场”，让自己心仪的人儿感觉“眼前一亮”，能立刻引起他的好感和关注，难道不是一件好事吗？

我认识一位很文静内秀的优秀女孩小华，她对人诚恳，做事认真，工作上顶呱呱。平时素面朝天，衣着朴素，爱穿裤装，脚蹬平底鞋，不是那种追求衣着时尚的女孩。谈过两个男朋友，最后都无疾而终，男孩子说感觉跟她像哥们，不来电，没有心跳的感觉，小华很苦恼。我建议她上班或见人时适当修饰一下，化化

淡妆，穿穿高跟鞋和裙装。并且告诉她：男人是视觉动物，“好色”是天性，也就是他们美其名曰的“爱美之心，人皆有之”。所以男人一般都爱看美女，美女能吸引男人的眼球“看过来”，才女能让男人心跳“走过来”。而你是才女，如果注意一下外在形象的美丽，就能把男人吸引住“看过来”，“走过来”，最后用你的秀外慧中把他“留下来”。小华听了我的劝告，从头到脚焕然一新，像春天的小柳树一样生机盎然又不失清新，半年后就牵手了心仪的男孩。

既然在人际交往中有这样一个“光环效应”在起作用，那么在日常交往过程中，尤其是与别人初次交往时，特别是年轻的朋友想要寻找理想的恋爱对象时，一定要注意给别人留下美好的第一印象。要做到这一点，首先，要注重外在形象，风度仪表，这样可能获得热情、善良、友好、诚挚的印象。一般情况下男士们都愿意同衣着整洁得体、态度优雅大方的女性接触和交往。其次，是面带微笑，注意言谈举止，优雅大方，谈吐温文尔雅，不卑不亢，给人留下自爱、有修养的美好印象。第三，使自己显得可亲可爱可敬，尽量发挥你的聪明才智，在对方的心中留下深刻的第一印象，为开始一段良好的婚恋关系吹响序曲。

### “一见钟情”或可期待

缘分，是一个奇妙的词。何为缘？何为分？何为缘分？在你找不到任何理由去解释冥冥之中命运安排的时候，你就会想到它。爱情，是一个经历千古却从未褪色的传说。身在爱河中徜徉的男男女女，不由得把缘分和爱情联系在一起。的确，“日午画舫桥下过，衣香人影太匆匆”，人生偶遇，转瞬即逝，凡是来者，皆有缘分。有缘千里来相逢，无缘对面不相识。有缘的你们，自

会在人生的转角处，相遇，相识，相爱。

相信缘分的人都说，缘分可遇不可求。佛说，前世 500 次的回眸，才换来今生的擦肩而过，那惊鸿一瞥的偶遇，是我们前世修了多长时间的缘啊。冰心先生曾有“爱情不要找，要等”的话。原来随缘就是顺其自然，勉强不得，如行云流水，水到渠成，该是你的就是你的，缘分的天空自会拥抱你，踏破铁鞋无觅处，转过头来遇见你。

美国科学家曾经进行过关于男女“一见钟情”的调查。这项调查显示，在“一见钟情”这件事上也存在着男女差异，男性“一见钟情”发生的概率比女性更高一些。这也从一个侧面说明了男性的“好色”——更容易“以貌取人”，而女性则“透过现象看本质”——更注重对方的内涵。

还有一组有趣的数据。美国的离婚率高达 50% 以上，但是，“一见钟情”的两个男女结婚后，离婚率却只有 20%。另外，一生中只发生过一次“一见钟情”的人也很多，“一见钟情”可以说是我们寻找最佳伴侣的一种特殊能力。

那么，有多少人经历过“一见钟情”呢？“关于恋爱经验的问卷调查”结果显示，有 55.2% 的人有过“一见钟情”的经历，其中 61.1% 的男性和 50.6% 的女性经历过“一见钟情”。

其实，从心理学的角度来讲，“一见钟情”有一定的道理。

当一个人凭直觉认为“自己开始喜欢那个人”之后，就会给自己看到的对方身上的优点寻找种种理由。通过寻找理由，又使自己的直觉“正当化”。这有点类似我们常说的“理论来源于实践，又对实践有指导作用”，也是一个有趣的心理现象。从人的大脑构造上来说，人的直觉是由大脑扁桃体掌管的。扁桃体会把

以前喜欢或厌恶的情感经验保存下来，并根据这些经验进行瞬间判断，再由大脑理性地思考判断的理由。

昆虫等低等生物在与异性相遇的瞬间便会产生“恋爱行为”，那是出于一种本能，为了延续生命，繁衍后代。如果不在瞬间采取行动，“有花堪折直须折”，以后可能就没有机会了。人类凭借“适应性无意识”对异性“一见钟情”，或许是动物本能的一种体现，但也有一定的理论依据。

### “第六感觉”——虽然模糊却准确

我们通常说的感觉只有五种：就是视觉、嗅觉、味觉、听觉以及触觉。但随着科学技术的迅猛发展和生理学、心理学研究的不断深入，人们对自身的认识也越来越深入。科学实验表明，人体除了有以上五个基本感觉外，还具有对机体未来的预感，生理学家把这种感觉称为“机体觉”、“机体模糊知觉”，也叫做人体的“第六感觉”（国外把人的意念力或精神感应称为人的第六感觉，又称超感觉力，英文简写成 ESP）。

但“第六感觉”不像前面五种感觉那样有具体的感觉器官，它是由机体各内脏器官的活动，通过附着于器官壁上的神经元（神经末梢）发出神经电冲动，把信号及时传递给各级神经中枢而产生的。当内部感受器受到特别强烈的刺激或者是持续不断的刺激时，人体的“第六感觉”的发现对人类了解自身的活动规律和防治疾病都是有益的。

第六感觉是一种神秘的感觉，不同的人因为敏感程度不同，会有程度不同的感知性。想知道你是否有第六感觉吗？请用“是”或“否”来回答下列问题：

1. 曾经作过的梦境在现实中果然发生了；
2. 到一个从未去过的新的地方，却发现非常熟悉那里的景物；
3. 在别人尚未开口说话时，已经知道他将说什么；
4. 常有正确的预感；
5. 身体有时会有莫名其妙的感觉，如蚁爬感，短暂的刺痛感；
6. 能预知电话铃响；
7. 预见会碰到某人，果然如此；
8. 在灾祸到来之前有不适的生理反应，如窒息感、乏力、心慌等；
9. 常做色彩缤纷的梦；
10. 会不时听见无法解释的声音。

而处在爱情中的男女，“一见钟情”的感觉也类似于第六感觉，就像贾宝玉见到林黛玉，惊呼：“天上掉下个林妹妹，似一朵轻云刚出岫。”看到她“娴静如花照水，行动好比风扶柳，眉梢眼角藏秀气，声音笑貌露温柔”，分外亲切。但两人分明是初次相见，“眼前分明外来客，心底却似旧时友”，似曾相识。

其实，给人似曾相识的神秘感觉的第六感觉，并不完全是偶然的，而是来自于你对对方方方面面的“观察”之后得出的结论。而这结论，就是两人初次相见的45秒钟之内通过观察而得到的第一印象。你的眼睛把对方从头到脚一扫，虽然时间极短只在一瞬间，但至少已经从六个方面观察了对方：

一是面相观察：首先看到的是对方的脸，女性3种脸型，瓜子脸、鹅蛋脸，还是苹果脸。而男性就复杂得多啦，多达8种

脸型。

二是仪表观察：对方穿着是否整洁得体，是否与身份地位吻合。

三是表情观察：我们常说相随心感，相由心生。一个人的内心世界，往往在脸上通过表情显现出来。

四是言语观察：沟通是信息的传递，感情的交流，感觉的互动。对方一张口说话，语气语调语速，修养内涵立刻显露。

五是动作观察：一个人是强壮瘦弱、高矮、胖瘦，敏捷还是迟钝，通过动作可以明察。

六是健康观察：望面色、闻气味、问症候、切否泰。像中医问诊那样，通过望闻问切，对方的健康状况尽收眼底。

人会有情感上的好恶，没道理但很直接。从认知心理学的角度来看，当看到与自己长相相似的异性时，会对对方产生好感，人们常说“不是一家人，不进一家门”是有道理的。而人类这种可以瞬间得出结论的“适应性无意识”能力，不同于“直觉”，是一种可以在瞬间看清事物本质或得出问题结论的能力。如此说来，当你面对选择尤其是多项选择无从下手时，不妨倾听你内心的真实的声音，也许你的第六感觉会帮到忙。

## 当心滑雪场效应，进行全面考察

上篇刚谈了女性要注意第一次见面，给对方留下美好的第一印象。同时，还要注意力求全方位、多角度地“考察”对方，以便认识一个真实全面的朋友，得出准确的结论，确定自己人生大

事的第一步如何迈出。

### 当心“滑雪场效应”的魔力陷阱

有些时间、有些场合更容易使年轻的男女之间擦出感情的火花，成为恋人。

我喜欢旅游，尤其是徒步。2009年徒步去雨崩，同行的六七个人中有的认识，有的不认识。随着旅途中时间的慢慢逝去，我们离梅里雪山越来越近，而道路也越来越难走。一开始大家可以乘车，后来道路崎岖不平，只有羊肠小道，我们只好骑马。再往前走，连马也不能骑了，许多地方只能手脚并用，真正是爬行。加之天气刚刚下过雨，道路非常泥泞，有好几次差点滑倒，摔下陡峭的山崖。每个人进山几天所用的衣物、干粮、水等必需品，都在自己后背上背着，因为我们要去的那个地方是属于“三不通”地区：不通车、不通电、不通手机。由于路途的艰苦漫长，大家只有互相鼓励，互相帮助一起前进，最后的12里山路众人走得跌跌撞撞，东倒西歪，筋疲力尽，却也大呼过瘾，这可是对体能的真正考验。

随着旅途不断向远方延伸，队伍中的情形发生了微妙的变化：有两个从北京来的男女大学生，本来并不认识，但随着时间和旅途的延伸，两人的感情也擦出了火花并越烧越旺，后来不仅在旅途中互相关心和帮助，索性就住到了一起。这让我在祝福之余不由得想起“滑雪场效应”的魔力。

如果您去滑雪场滑过雪，就一定知道，那里的人看起来不是俊男就是靓女，个个比平时增色几分，这就是有名的“滑雪场魔力效应”。“滑雪场效应”说的是在比较长期的相处、交往过程中，距离近的人容易产生恋情。尤其是在旅途中或旅游休闲胜

地，特别是滑雪场，一见钟情的“邂逅”、“艳遇”发生概率极高。那么，这魔力到底是从何而来呢？

首先，这跟滑雪场的特定“背景”有关。滑雪场的景色——晴朗的天空、巍峨的高山、皑皑的白雪，这些场景并非日常空间，故能给人造成一种不安感或开放感，而这种不同寻常的感觉恰好可以增强心理效应。

其次，跟男女穿着的服装有关。男性被女性吸引的第一原因便是女性的滑雪装等外在因素。平时，当男性观察女性时，女性的体型是决定印象最主要的因素。然而，当女性穿上滑雪服后，体型被掩藏起来，而滑雪服颜色鲜艳、设计时尚，男性会根据自己的喜好愿望随意想象女性的体型，从而对女性产生美好的幻想。再加上雪地的白色背景，太阳光的作用，因为运动而变得红润的脸蛋，这些都会使女性的容貌和肤色看起来更加靓丽。雪地反射的太阳光很柔和，这与照相馆使用的补光灯起到了相同的作用。因此，身处滑雪场这个特定场合，人人都被美化了。当然，在滑雪场，男性的服装较平时阳刚、粗犷、野性，也会显得格外帅气。

再次，在这个特定场合的人性使然。在滑雪场，男女受对方吸引的原因有一定的差别。女性在滑雪场被男性吸引的第一原因是得到男性帮助时感受到的温暖。不少女性滑雪技术欠佳，经常出状况，要么摔倒，要么滑出滑道。这时如果有男性挺身而出、伸手相助的话，会使女性倍感温暖，看男性的眼光中无形会增加许多感激和欣赏，而这种心理很容易变成好感或喜爱之情。

因此，滑雪场真是具备天时地利发生恋情的好地方。但一段感情的发生不可缺少“人和”这个最重要的条件。如果你们两人

当真第一次是在滑雪场遇见并产生好感的，我倒要提醒姑娘结合上一篇提到的“光环效应”，从另一方面注意“滑雪场效应”，以免以偏概全，因先入为主而有失偏颇。

### 注意“光环效应”的另一面

我们知道“光环效应”又叫“晕轮效应”、“成见效应”、“光圈效应”、“日晕效应”、“以点概面效应”，它是一种影响人际知觉的因素，这种强烈知觉在人际知觉中形成以点概面或以偏概全的主观印象。人们对他人的认知判断首先根据个人的好恶得出，然后再从这个判断推论出认知对象的其他品质。

“光环效应”对人际关系能产生积极效应，所以要注意外在形象，给对方留下美好的第一印象。比如你对人诚恳，那么即便你能力略差，别人对你也会非常信任，因为对方只看见你的诚恳。但晕轮效应不但常表现在以貌取人上，还常表现在以服装定地位、性格，以初次言谈测定人的才能与品德等方面。在对不太熟悉的人进行评价时，这种效应体现得尤其明显。正因为如此，“光环效应”的最大弊端就在于以偏概全，所以需要从以下几个方面注意：

#### 第一，注意表面性，避免“以貌取人”

“光环效应”往往产生于自己对某个人的了解还不太深入时，即处于感性、知觉的阶段，因而容易受到感觉的表面性、局部性和知觉的选择性的影响，从而对于某人的认识仅仅专注于一些外在特征上。其实有些个性品质与外貌特征之间并无内在联系，我们却因先入为主容易把它们联系在一起，断言有这种特征就必有另一种特征，从而会因我们看到的外在的形式的东西而掩盖了内部真实的品质。就像看到某男人外貌堂堂正正，一表人才，就认定他是个正人君子，其实未必，已经发生多起心术不正的男子利

用自己英俊的臭皮囊对女性骗财骗色的案件。心理学家戴恩做过一个这样的实验。他让被试者看一些照片，照片上的人有的很有魅力，有的没有魅力，有的一般。然后让被试者在与魅力无关的特点方面评定这些人。结果表明，被试者对有魅力的人比对没有魅力的人赋予了更多理想的人格特征，如和蔼、沉着、好交际等。因此，我们在认识了解他人的时候，一定要注意不只看他人的表象，更要注重了解对方心理、行为等深层结构，有效地摆脱外貌“光环效应”的影响。

## 第二，注意遮掩性，避免“刻板印象”

有时我们随意抓住对方的某个或好或坏的特征，就由此断言这个人完美无缺或一无是处，其实都犯了片面性的错误。青年人恋爱中的“一见钟情”、“一见来电”就是由于对方的某一方面符合自己的审美观，往往对思想、情操、性格诸方面存在的不相配视而不见、忽略不计，所谓“情人眼里出西施”。

“刻板印象”是一种类化作用，按照预想的类型将人分为不同种类，然后贴上标签，按图索骥。比如，提起教师便想到“文质彬彬”，说到商人，总和“唯利是图”挂起钩来，等等。刻板印象的形成，往往始于对某一类人普遍特征的归类，这是一种简单的认识，虽然有利于对某一类人做概括的了解，但也很容易产生偏差。因为人各有不同，既有普遍性，更带有自己独特的个性，而刻板印象所根据的并不是认识对象本人的事实，甚至有时还是由于偏见的合理化而来。因此，刻板印象与光环效应可谓难解难分，是导致认识失真的一个“误区”。

## 第三，注意弥散性，避免“投射倾向”

对一个人的整体态度，还会连带影响到跟这个人的具体特征

有关的事物上。成语中的“爱屋及乌”、“厌恶和尚，恨及袈裟”就是“光环效应”弥散性的体现。

有些人总是从好的一面来看待别人，因为他本人就是一副菩萨心肠。而有些人总以恶意来判断他人的行为，因为他本人猜疑心重。这种把自己的某些心理特点附加给对方的现象，即“投射倾向”。《韩非子·说难篇》中讲过一个故事。卫灵公非常宠幸弄臣弥子瑕。有一次弥子瑕听说母亲病了，他连夜偷乘卫灵公的车子回家。按照卫国的法律，偷乘国君的车子是要处以刑刑（就是把脚砍掉）的。但卫灵公却夸奖弥子瑕孝顺母亲不予追究。又有一次，弥子瑕与卫灵公同游桃园，他摘了个桃子吃，觉得很甜，就把咬过的桃子献给卫灵公尝，卫灵公又夸他有爱君之心。再后来，弥子瑕因年老色衰，不受宠幸了。卫灵公由于不喜爱他的外貌而不喜爱他的其他品质，甚至以前被他夸奖过的两件事，现在也成了弥子瑕的“欺君之罪”。人际知觉的投射倾向表明，人对他人的知觉包含着自己的看法，在反映别人的时候常常也在反映着自己，而这种反映又往往是不自觉的。如果你对自己的“投射倾向”不加注意，没有清醒、理智地经常进行自我反思，就可能制造出各种偏见。

#### 第四，注意片面性，避免“循环证实”

心理学研究证明，一个人对他人的偏见，常会得到自动的“证实”。比如，你对某人存有怀疑之心，时间一长，自然会为人所察觉，对方必然会产生离心和戒心。而对方这种情绪的流露，又反过来会使你深信自己当初对他的看法是正确的，这是心理学中的角色互动和双向反馈。由于一方感情的偏失，导致对方的偏失，反过来又加强了一方偏失的程度。如此循环证实，势必陷入

越来越深的偏见中去，走进光环效应的迷宫而迷途忘返。

我国古代有一则“疑邻窃斧”的小短文，很给人启发。从前有个乡下人，丢了一把斧子。他怀疑是邻居家的儿子偷去了，观察那人走路的样子，像是偷斧子的；看那人的脸色表情，也像是偷斧子的；听他的言谈话语，更像是偷斧子的，那人的一言一行，一举一动，无不像偷斧子的。

后来，丢斧子的人在山谷里挖地时，挖出了那把斧子。再留心察看邻居家的儿子，就觉得他走路的样子，不像是偷斧子的；他的脸色表情，也不像是偷斧子的；他的言谈话语，更不像是偷斧子的了。那人的一言一行，一举一动，都不像偷斧子的了——哈哈，因为他找到斧子了！

这就提醒我们，当你看不惯某个人，对某个人怀有成见的时候，应当首先理智地检讨一下自己的态度和行为是否受到晕轮效应的影响，有没有以偏概全，循环证实，从而自觉走出晕轮效应的迷宫。

## 把握好时机，摘到你最爱的麦穗

### 苏格拉底《最大的麦穗》给人启示

古希腊著名的大学者苏格拉底有很多故事，其中一个：

一天，苏格拉底带领几个弟子来到一块麦地边。那时正是麦子成熟的季节，地里满是金灿灿、沉甸甸的麦穗。看着丰收在望的麦子，苏格拉底对弟子们说：“你们每人去麦地里摘一个最大的麦穗，记住要求：只许前进不许后退。我在麦地的尽头等你们。”

弟子们听清了老师的要求，陆续走进麦地。

然而地里到处都是大麦穗，哪一个才是最大的呢？弟子们不由茫然一片，于是个个埋头向前走。看看这一株，摇了摇头；看看那一株，觉得不太理想。他们总以为最大的麦穗还在前面等着自己呢。虽然弟子们也试着摘了几穗，但都不太满意，于是随手扔掉了。他们总觉得机会还有很多，根本不愁找不到最大的麦穗，所以不必过早下定决心。于是，弟子们一边挑挑拣拣一边低着头往前走，不知不觉过了很长一段时间。

突然，大家听到苏格拉底苍老的声音：“你们已经到地头了。”这时弟子们才如梦初醒，后悔不迭——许多人手里还是空的！

苏格拉底对弟子们说：“这块麦地里肯定有一株麦穗是最大的，但你们未必能碰见它；即使碰见了，也未必能作出准确的判断。因此最大的一穗就是你们刚刚摘下握在手里的。”

为什么你的手里是空的？为什么你摘下的不是最大的那株麦穗？苏格拉底的良苦用心是让弟子们领悟其中的道理：在人生的道路上要抓住机遇，不要一再错失良机；在人生的道路上，只有进，没有退；在人生的道路上，机会很多时候只有一次，一旦错过，时不再来！

就像达尔文说过的，机会是每个人都有的，但许多人不知道他们已碰到它。机会来的时候像闪电一样短促，完全不顾你还没有思索好如何去利用。许多人对待机会，一如孩童在海滩那样：小手握满了沙子，然后让沙粒掉下，一粒接一粒，直到全部落光。所以我们常说，机遇只垂青（重视）那些懂得怎样追求它的人。当然，每个人都希望追求到的是最大的那株麦穗，但当你不能确认最大的麦

穗在哪里时，把眼前的麦穗拿在手中，也是实实在在的选择。

那么多“剩女”一边着急把自己嫁出去，一边又不死心不甘心，觉得最好的麦穗一直没找到，患得患失。其实很想劝她们一句：亲爱的，找到个好人就嫁了吧，有时候没有婚姻里的那些苦乐伤愁，我们是没办法真正懂得爱情的。什么是最好的呢？最适合你的就是最好的。能找到王子当然好，但王子不一定看上你呀。要知道，普通人有普通人的活法和快乐，我们的生活和情感除了那些极少见的王子公主的浪漫之外，也可以处处弥漫着温情深爱，静静地享受生活的丰富和情感的温馨。

还是关于麦穗的，看看佛祖是如何开示悟空的：

### 同样的麦穗 更多的哲理

#### 关于爱情

有一天，行者悟空问佛祖：什么是爱情？

佛祖说：请你穿越这片麦地，去摘一株最大最金黄的麦穗回来，但是有个规则：你不能走回头路，而且你只能摘一次。

悟空去了。许久之后，却空着手回来了。

佛祖问他怎么空手回来了？

悟空说道：当我走在田间的时候，曾看到过几株特别大特别金黄的麦穗，可是，我总想着前面也许会有更大更好的，于是没有摘；但是，我继续走的时候，再看到的麦穗，总觉得还不如先前看到的好，我就不想摘眼前的比较小的麦穗；结果，我最后什么都没有摘到……

佛祖意味深长地说：这，就是爱情。

对人生来讲，最容易错过的莫过于爱情。有眼不识金镶玉，而一旦错过，也许就是永远错过。

### 🗨️ 关于婚姻

又一天，悟空问佛祖：什么是婚姻？

佛祖说：请你到前面那片树林里，去砍一棵最粗最结实的树回来。也有个规则：你不能走回头路，而且你只能砍一次。

于是悟空带着斧子出去了。许久之后，他带了一棵并不算最高大粗壮却也不错的树回来了。

佛祖问他怎么只砍了这样一棵树回来？意思是这棵树够不上最粗最结实。

悟空说道：当我走进树林的时候，看到过几棵非常好的树。这次，我吸取了上次摘麦穗的教训，看到这棵树还不错，就选它了，我怕如果我不选它，就又会错过了砍树的机会而空手回来，尽管它并不是我碰见的最棒的一棵。

佛祖意味深长地说：这，就是婚姻。

当我们经历过爱情的百般无奈之后，对于婚姻的态度就会发生很大的转变。你不再寄希望于找一双奢侈华丽的水晶鞋，也许一双让脚舒服的软牛皮鞋就可以。选择一个合适的，但不是最好的，其实合适的未尝不是最好的。

### 🗨️ 关于幸福

还有一次，悟空问佛祖：什么是幸福？

佛祖说：请你穿越这片田野，去摘一朵最美丽的花。当然有个规则：你不能走回头路，而且你只能摘一次。

悟空去了许久之后，捧着一朵比较美丽的花回来了。

佛祖问他：这就是最美丽的花啦？意思是这花根本够不上

“最”美丽。

悟空说道：当我穿越田野的时候，我看到了这朵花，我就摘下了它，并认定了它就是最美丽的。而且，当我后来又看见很多美丽的花的时候，我依然坚持着我这朵就是最美丽的信念而不动摇。所以我把最美丽的花摘了回来。

佛祖意味深长地说：这，就是幸福。

幸福是什么呢？幸福就是你心里的感觉。不管别人怎么看，只要你觉得幸福，你的心里就会乐开花来。

### 关于生活

悟空是个好学的学生。

又有一天，悟空请教佛祖什么是生活？

佛祖还是叫他到树林里去走一趟。这次的要求是：可以来回走，但在途中要取一支最好看的花回来。

悟空有了以前的经验教训，胸有成竹地出去了。

然而，过了三天三夜，他却没回来。

佛祖放心不下，只好去树林找他，却发现悟空已在树林里安营扎寨了。

佛祖不由得诧异，问他：你找着最好看的花了吗？

悟空指着边上的一朵花说：这就是最好看的花。

佛祖问：为什么不把它带回去呢？

悟空答道：我如果把它摘下来，它马上就会枯萎。即使我不摘它，它迟早也会枯萎。所以我索性就在它还盛开的时候，住在它边上。等它凋谢的时候，我就再去找下一朵。呵呵，这已经是我找到的第二朵最好看的花啦。悟空一边向佛祖汇报着，一边禁不住喜形于色。

佛祖轻舒一口气，告诉他：你已经懂得生活的真谛了。

哦，原来生活就是不断地寻找幸福呀！

由此我想到中国著名的女主持人杨澜，这位秀外慧中、爱情婚姻美满幸福的女性与朋友们分享的几个幸福公式：

幸福 = 当下快乐 + 未来快乐。人生多变，你既不能只顾及时行乐，而忘了未雨绸缪，也不能为了实现未来的目标，从现在开始做苦行僧，应该让两者适当相加，使自己更容易幸福。

幸福 = 正面情绪 - 负面情绪。我们需要不断培养自己正面的情绪，尽量减少负面的心情，虽然人生不可能尽是如意之事，但仍需努力平衡，使自己更积极地对待生活。

幸福 = 快乐 × 分享人数。要学会将自己的快乐与亲人和朋友分享，使这个幸福感扩散，带给更多的人快乐和积极的态度。

幸福 = 能力 ÷ 期待。我们需对自己的能力做出评估，对未来的预期目标进行控制，莫要强求自己。

的确，爱情是需要追求的，你要找得到还要抓得住；婚姻是用来经营而不是用来比较的，没有最好只有最合适；感情是用来维系而不是用来考验的，你要不断往这个账户内投入存储；幸福是需要用心感觉的，知足常乐才能过出风轻云淡的惬意；生活虽然是平淡的但也是甜蜜的，没有人会因生活的平淡而摒弃生活。家庭生活的物质水平常由夫妻中收入较高的一方决定，而家庭中精神生活的水平却常由素质较低的一方决定。所以，亲爱的女性朋友，不抱怨，不放弃，热爱生活，善待别人也善待自己，你才会快乐、美丽，摘到你最爱的麦穗！

## 找得到、HOLD 得住，才是真本事

### 平民姑娘嫁给了真王子

2011年4月29日，平民出身的凯特·米德尔顿（Kate Middleton）经过8年的相恋后嫁给英国的威廉王子。盛大的结婚庆典中，数十万英国民众在伦敦街头举行庆祝活动，全球有超过10亿的电视观众收看了婚礼盛况。这一盛事，也让很多中国女孩怀揣的“灰姑娘嫁给王子”梦再一次蠢蠢欲动，飞上云端。我要善意提醒的是，威廉的确是真王子，但凯特却不是灰姑娘。作为从中产阶级家庭出来的平民女孩，凯特之所以能找得到、更能HOLD得住威廉王子那是有很多真本事的。中国的女孩子们要想遇见自己的“真命天子”，并如愿嫁给自己的心上人，不妨看看凯特是如何修炼的。

恋爱婚姻讲究双方“门当户对”、“般配”，而凯特除了是平民出身以外，其他方面可一点都不逊色。这位出生在中产阶级的姑娘，毕业于历史悠久的苏格兰圣安德鲁斯大学，这所创立于公元1413年，在英国排名第三的大学是苏格兰最古老的学府，其悠久的历史仅次于牛津和剑桥大学。美丽开朗的凯特在学校里是个活跃又优秀的学生，有超出一般女孩的教养、天资和学识，再加上机缘巧合，与王子同窗，并且引起他的注意和心动。

第一，美丽动人：据英国《每日电讯报》对12.7万名受访者所做的民意调查结果显示，嫁给威廉王子之后，凯特已经成为

全球历史上第三漂亮的王室成员，91%的受访者支持摩纳哥王妃、奥斯卡影后格蕾丝·凯莉为历史上最漂亮的王室成员，90%的受访者认为第二漂亮王室成员是约旦王后拉尼娅，84%的受访者认为凯特·米德尔顿排在第三名。男人都爱美女，王室成员经常要抛头露面，出席各种公开场合，作为王妃在外貌上一定要对得起观众。

第二，博学自信：凯特在这所殿堂级学府专修艺术系，成绩优异。并且随着恋情的深入，威廉王子发现这位棕肤棕发的美女有着天然的无可取代的自信。

第三，有活力、爱运动：威廉王子虽然出身高贵但运动细胞发达，摩托车、水球等运动样样在行，凯特也毫不逊色，精力充沛的她在旱冰场上如鱼得水，吸引着人们羡慕的眼光。他们第一次被外界拍到在一起就是在瑞士某滑雪场，同样充满活力和热爱运动使得他们走得更近。

第四，时尚有品位：凯特对时尚有独到的眼光，穿着时髦得体，与王子在一起时着实为王子挣足了面子，可谓郎才女貌，珠联璧合。

第五，有组织领导能力：在某些公益或慈善活动中，凯特担当组织者、领导者，她有条不紊尽显领袖风范，令威廉王子有发自内心的赞赏。

第六，重视家庭又能为王子减压：凯特与家人朋友关系亲密和谐，连威廉王子的兄弟兼好友哈里王子也对她的家庭观大为赞赏。并且，不管何时何地，凯特都有让未婚夫开怀大笑的本事，成为王子的开心果，为王子释放了不少压力。

第七，进退有度做王子坚定的支持者：这一点现在很重要。

作为皇室成员，凯特经常要高贵端庄地配合威廉王子出席各种场合。虽然自己很优秀，但凯特进退有度，不抢风头，默默支持王子。在有关学业和事业的重大问题上，凯特更是以其智慧和眼光给王子很好的建议，这也是她与王子的恋情能够开花结果的重要原因。爱他，与他比翼齐飞，更要在背后默默支持他。当别人关心他飞得高不高时，作为爱人更要关心他飞得累不累。

而在现实生活中，有太多的女孩根本不想付出努力和汗水，更不想凭借自己的拼搏和奋斗而获得想要的生活，只是不靠谱地幻想从“丑小鸭”变成“白天鹅”，天上掉下来“水晶鞋”和“南瓜马车”，让自己去参加一场盛大的“舞会”，以便能结识王子，并且王子偏偏爱上她，自己摇身一变“麻雀变凤凰”，从此过上美好的生活。更有甚者，因为这样不靠谱的“梦想”在现实生活中根本不能实现，有人竟然智商弱地做起了“白日梦”，希望能“穿越”到自己希望的年代，真是可怜可悲又可气。要知道，现今意义上的浪漫不是不食人间烟火，而是世事洞明什么都懂但仍然愿意以美好的心灵来面对，以非凡的勇气来追寻，面对的哪怕依旧是残酷艰辛的生活。

### 别光靠嫁郎 女人要自强

现在有些女孩天天急吼吼地相亲、找对象，一见到有点才、有点财的男人就恨不能抓信不放，或急功近利想找个长期饭票兼自动取款机，像一颗藤萝一样只想依附别人的高度和实力不劳而获，自己根本就不想付出努力、感情和爱心，最后因为不自爱而屡战屡败没了尊严和自信，还把自己弄成孤家寡人伤痕累累。

有些女孩对幸福的理解有误区，以为幸福是男人给的。其实

如果把自己的幸福完全寄托在某个男人身上的话，那你就注定和幸福渐行渐远。幸福的含义来自于每个人对于生活和情感的不同理解和经历，如果你已经失去了自己，怎么会有人耐心陪你到地老天荒呢。如果你自己像扑火的飞蛾一样瞎扑腾，男人想拯救你也是徒劳。

到处听到女人在喊“独立”、“自强”，却也见到很多女人往往最欠缺独立自强的精神，指望功成名就的男人成全自己。不错，爱情是用来享受的，但也是用来成长的。如果爱不能让我们成长，变得平和、从容、又进退自如的话，那是你不懂爱。符合时代需要的独立自强，使现代女性在通过自己的努力能够丰衣足食后，在精神世界里更丰盈和更宽广，能跟男人共享一片蓝天，和男人们飞得一样高，去共享雨露晨霭，共同享受生活的一切美好。这不光需要能力更需要品位和境界，在女人总是希望身边男人的胸怀更宽、肩膀更实的同时，自己也应该拥有同样的情怀和坚定。一个男人如果心怀天下、志向高远、才华卓绝，他的内心天地也会更需要一种灵魂、一种柔情、一种理解、一种具有渗透性的知音，她的才华中能显现出自然与风情，操持中显出雅致与书香。

而这，需要女人的自强和努力来打底色。

女人如果做不到独立自强，只怕嫁给什么样的男人都难能天长地久，白头到老。而如果你能做到独立自强，那么即便嫁错了也无妨，我一直认为经济和精神都能够做到独立的女人，不会在情伤里毁掉最后的希望。毕竟，我们的生活中不仅仅有爱情。而她的转身，就算不够优雅，也一定会很美。她的眼角虽然含着泪，但一定不会让泪光熄灭希望。每个人都要靠自己活着，别指

望男人能成为你随叫随到的“超人”。如果女人自己都不能对选择的后果负起责任，那眼前就只能“山重水复疑无路”，看不到“柳暗花明又一村”。

嫁得好也不如活得好，女人自强就不怕嫁错郎，当然不是说你就可以随便乱嫁随意闪婚又可以糊涂乱离婚，而是说我们要以自身的独立自强做坚实的后盾，不把爱情当成救命稻草，不奢望仅靠婚姻去改变命运。听到很多人叫嚣“女人干得好不如嫁得好”，是的，如果嫁得好当然最好，但如果有了自己的“干得好”，想爱有爱，想嫁能嫁，你自己过得活色生香，一路风景，绚丽多彩，那么爱情只会给你锦上添花，美上加美；而不是三九寒天的火炭，没他你就花容失色，度日如年。

### 做个勇敢的女人 才能走得更远

走得远和爬得高是两个完全不同的概念。我很欣赏那些走得远的人，不管男人还是女人。对爬得快、爬得高的人，除了默默注视他们的所作所为是否言行一致表里如一外，更有一份惴惴，怕他们高处不胜寒或不小心掉下来，或是被别人倾轧捧晕摔下来，从云端直摔进泥土，甚至从座上宾沦为阶下囚。

而走得远的人不一样。我对那些走得远的人心存一份敬意和钦佩，自己也在努力践行。远处因为有着无限的风光，或是心生了美好的希望，或是心存了沧海桑田的从容，对自己总是有极大的吸引力。这样的人知道自己想什么，要什么，看得清楚自己的内心，也看得清楚苍茫世事，心灵却不会世故而永远保留一份难得的纯真如年少时。你能了解这其中的快乐吗？是那种即便一个人也可以背起行囊天高云淡地投入自然的怀抱，即便一个人也可

以捧一杯香茗在午后静静的微笑，即便一个人也可以身远在天涯心却暖在咫尺，即便一个人也可以走进秘不见人踪的深山却能与万物相容。即使在没有光电的偏僻的黑暗山村，你也能勇敢的放飞希望的目光。当我背着行囊，漫步在丽江街头，行走在神秘的香格里拉，徒步在雨崩崎岖的山路上时，当2012年10月，我用11天的时间驾车从兰州—西宁—格尔木—拉萨一路进藏尽情享受高原反应、蓝天白云、湖水草原、宫殿寺庙、文化宗教时，我深深感到：勇敢，就是有勇于敢为人先的精神或是气质。那些走得远的人是有魅力的人，她能更多聆听到上苍的启示，感受大自然的广袤！

但是，敢为人先并不是每个人都具有的气质。正因为这样，只有那些有勇气的人，才能被称作是勇敢的人。勇敢者的目标一直在远方，即便没有人执手相陪，她也会选择独自奔跑，当风从双肩掠过，当她的长发飘扬而起，她明白自己的美丽就是路人眼里的风景。当然，她也会有许多不为人知的痛苦磨砺，走得远当然也会很累，也可能迷途，但勇敢的女人内心是坚强的，总能挺过最艰苦的日子，因为她相信幸福就在前方的拐角处。

我们的人生何尝不是一场旅行，不论天晴还是天雨，不论是阳光还是阴霾，不论快乐还是忧伤，不论遇见还是离开，不论邂逅还是艳遇，不论拈花微笑还是餐风饮露，都要一直行走在路上。唯有超越功名利禄你才可以走得更远，因为你注重外在的东西少了，你的背上就没有那么多负担；你的内心空阔了，你的胸怀就可以容纳更多的山河大川，天地精华。走得更远你才能够获得最终的幸福安宁，揣着一颗勇敢的心上路，则一路上都有信仰，一路上都有笑颜和欢笑。

我认识一位如此勇敢的女人，她叫杨一奔，云南省丽江市副市长。21岁时，这位纳西族女子第一次从被称为“口袋底”的丽江来到省城昆明，她的故事的发展远远超过了当时任何一个人的想象。1998年至1999年，她用一年的时间，参加“潘德明（中国）环球足迹考察寻访团”驾车环绕地球一周，用平实的文字记叙了一个车队、一支探险队在中亚、西亚、东非的见闻，内容涉及历史、地理、民俗、宗教、文化等多方面。后来陆续出版电视片《鸟的乐园——拉市海》、《寻找野骆驼》（合作）、环球散文《地球一奔》、《地球一奔——一个纳西女人的寰球之旅》、《在路上——一个纳西女人的环球游记》、《99丽江国际东巴文化艺术节学术论文提要》等等。这位当过农民、知青、工人、图书馆长、地方志主任、文化局长的纳西女子，曾做过大量田野调查，从事民族文化工作20多年，翻译17卷东巴古籍，用纳西拼音文字，一种被称为世界上唯一“活着”的象形文字，记译纳西民歌3万行。曾从事大量民族事务调查工作，参加过纳西东巴经翻译、中国民间文学艺术集成、“滇西北保护与发展行动计划”等多项国家、省、市大型文化活动，积累了扎实的民族文化基础。作为一名副市长，杨一奔努力用行动来表明自己对民族传统文化的挚爱；用行走，丈量着她对这片厚土的爱；用勇敢，诠释着她肩负丽江、纳西族文化保护和发展的重任。

一直认为，女人更应该多走些路多见些世面，不然你的眼光和心胸就不可能放远又放开，这也必然会影响到你在事业和情感上的诸多选择。世界不只是男人的，关键是女人不要把男人看成自己的整个天，一辈子都像井蛙匍匐在那口“井”里。当然勇敢需要有正确的方向，飞蛾扑火不是什么勇敢，精卫飞过了沧海才是

一种壮美。

一个勇敢的女人会走出奇迹，让你的人生开出永不凋萎的花朵。

所以，作为女人，打铁还要本身硬。有了金刚钻，不怕找不到好男人。关键是首先要有一颗自强从容的心，有一身能打虎上山的内功，有优雅得体的外在。那么，幸福一定会离你很近。

## 花开半妍最美，爱到七分最宜

很长一段时间，我喜欢上了用水养富贵竹。我是一个比较喜欢简单的人，土养富贵竹经常出状况：要么水浇得太频繁把花沤死了，要么因为忙起来好长时间不浇水把花干死了。用水养既干净又省事，每周换一次水就行了，所以家里大大小小的花瓶里都装满了清水，既环保又增加空气湿度，一举多得。谁知过了一段时间后，有几棵居然黄了叶子，长得不精神。直到有一天，和一位很擅长养花的朋友在一起聊起来，她的几句话让我茅塞顿开：“不能把水装得太满，上面至少要留四分之一的空隙，得让花喘喘气。”

我听了她的意见，果然富贵竹长得郁郁葱葱，生机盎然。

其实感情何尝不是如此。

爱情很美好，人人都向往；爱情像蜜糖，吃多不觉甜；爱情像毒药，久食会有瘾。古今中外，我们看到很多坠入爱河中的男女的甜蜜，也见过很多呛了水的男女大倒苦水。

### 为何爱到七分最宜

经历过爱情酸甜苦辣的女性，一定有这样的体验：

太爱一个人时，你的整个心里装的都是他，你会时常发呆，神不守舍，颠三倒四，在乎任何和他有关的信息或事情；

太爱一个人时，你会刚说再见却又心生思念，刚刚分开却又想见面，可谓“一日不见，如隔三秋”，会嫌时间过得太慢；

太爱一个人时，你会在意他对你的态度和看法，为了让对方高兴或满意会去做很多改变，无论穿衣打扮还是做事风格；

太爱一个人时，他就是你的整个天。他对你好你会觉得阳光灿烂，他对你不好你会郁郁寡欢；

太爱一个人时，你会失去自我，没有了自己的思想和个性，生活和爱好，你以他为中心，喜怒哀乐全与他息息相关；

太爱一个人时，你恨不得像一根点燃的蜡烛一样燃烧，甚至到了奋不顾身、飞蛾扑火的程度；

太爱一个人时，你会无原则地忍受他，哪怕他是个混世魔王，你也会觉得他是英武的骑士，英雄盖世。

……

从心理学角度来讲，一般的恋情，18个月左右会达到最高峰，之后的甜蜜程度会逐渐下降。你会从激情澎湃中慢慢平复，恢复应有的理智，从原来的如胶似漆、须臾不离变得想有自己的独立空间，想在两人之间保持一定的距离。

所以，爱一个人不要爱到十分，爱他七分已经足够多了。世上所有的事都是月盈则亏，适可而止就好。风雨由天，聚散随缘，适当的距离也是一种美。爱自己多一点，你的生命留给自己。作为女性，你的爱至少要留出三分：一分爱父母，一分爱孩子（没有孩子就爱亲人朋友），一分用来爱自己。

年轻的你可能正经历我当年对爱情的看法：执子之手，与子

偕老——曾经以为天底下所有的爱情都一定要惊天动地泣鬼神；曾经以为每个人的爱情都一定要轰轰烈烈雁过留名；曾经以为凡是爱情都要花前月下，海誓山盟，卿卿我我；曾经以为凡是爱情只要付出真心一定会面朝大海春暖花开……然而，走近不惑岁月，我却发现并非如此：平平淡淡同样震撼人心。有时候爱一个人，并不需要什么跌宕起伏的浪漫情节，什么生死相守的誓言。只需，你我相濡以沫无论贵贱，相视而笑莫逆于心，相携远行而到永远。弱水三千，我只取一瓢饮；无论人生的路上深深浅浅，我都与你心心相印。我们手拉手，终生相伴，在风风雨雨的生活中向着同一个方向走，直到天黑，直到生命的终点。

### 做个懂男人的女人

男人和女人同居一个地球上，却来自两个不同的“性别星球”。虽然在地球上朝夕相处了数十万年，然而沟通至今却仍是困难重重，幸好男女心理学来帮忙了。

男人和女人因为性别的不同，表现在很多方面都不同：生理结构不同，心理不同，思维不同，行为方式不同，等等。更为严重的是，双方都没有意识到自己与对方的不同，总是以自己的想法去揣测对方的想法，以自己的行为方式去衡量对方的处事原则。由于男人之间可以顺利地沟通，女人之间也可以顺利地沟通，因此双方都认为自己没问题，问题都出在对方身上。结果是，在男人看来，女人有点不可理喻神经质；而女人又觉得男人不负责任不爱自己。其实沟通困难的原因在于双方的思维方式完全不同，且双方甚至都没有意识到这一点。现在，你需要做一个智慧女人，一个能摸到男人软肋、懂男人的女人。这样，既能让

自己的感情生活轻松愉快，又能让深爱你的男人如鱼得水，两人和谐共存。

男人是雄性动物，喜欢的东西充满对抗性力量，且需要用到大量手脑协调和空间测算能力，正确估算距离、速度、角度，所以男人喜欢足球、篮球、橄榄球、电脑竞技、FLASH 游戏等等，喜欢大碗喝酒，大口吃肉，爱爆粗口，这些似乎都是阳刚和勇猛的表现。

在社会分工中男人主外，要负责全家老小的温饱生存，他们在外奔波劳顿，远古时代表现为打猎，现代社会则是挣钱养家。因此不能靠自己单枪匹马，他必须和伙伴团队合作，并在团队中证明自身的价值，得到别人的认同。因此男人把伙伴关系、团队中的人际关系看得很重要，一个男人如果没有几个铁哥们，下班之后毫无应酬只能回家陪老婆孩子，有时会被看做是无能的表现。而对于这一点女人经常烦恼：家里有什么不好，为什么不能踏踏实实在家呢？殊不知男人骨子里就像野生动物，没有家时，渴望家庭的温暖；有了家呢，又觉得失去了单身的自由。没有女人觉得自己没人疼很可怜，有了女人又对女人的事无巨细感到头大。连著名的成龙大哥，一把年纪之后回忆年轻时与邓丽君的无果爱情时也唏嘘感叹，连说自己年轻不懂事。其实这也是典型的男女之间的不同，只是年轻时不懂而已。

男人的大脑思维模式是线性的：目标明确，发现问题，解决问题。所以男人不爱像女人那样漫无目的地逛街，即使购物也是直奔主题，买完走人；男人的思维比较理性，注重解决问题，所以动手能力强；男人负责语言功能的右脑不如女性发达，所以男人不爱聊天，解决问题时因为思考而沉默寡言，埋头苦干，也不

喜欢这时被人打扰。女人如果这时候想和他聊天，他很可能表现得心不在焉，让女人觉得在对牛弹琴，心生不满。

男人是要面子、自尊心很强的高级动物，你若不小心碰了他们的“死穴”可能会激怒他，瞬间他就变成“倔毛驴”。智慧的女人像高级“驯兽师”，以柔克刚，以弱胜强，注意有些时候不要去打扰男人，自讨没趣：

男人和几个哥们喝酒的时候你不要去制止他。这时候男人们一般都喜欢大碗喝酒，大块吃肉，嘴里吐着很糙的“国粹”，甚至说着荤段子，完全卸下伪装与沉重，尽情享受生活带给他们的挑战与快乐。这时候聪明女人走开吧，你也许还记得电视剧《亮剑》的那个情节：粗犷的李云龙和儒雅的赵刚好久不见，在赵刚家里两人就着花生米等几个简单的小菜，吹着牛聊着天，竟然喝了两瓶茅台，双双趴在桌子上睡着了。这是男人的时间，男人的空间，让他们牛吧。

男人有公务活动的时候不要去打扰他。如果是商务约会你没有理由去打扰他的工作，如果是私人约会你也大可以做到心胸坦然，而对于那种你不了解情况的微妙约会，你去打扰他大家把面子撕破，还不如等他回家关起门来“家法伺候”。有的女人像纪委书记似的一会一个电话，逼得男人谎话连篇。其实，如果你爱他，那么就请信任他。你的信任将收获他对你的尊重与体谅。话说回来，如果他真的是吃着碗里的，惦记着锅里的，甚至吃里扒外，那你又何必强留他。

男人抽烟的时候不要去唠叨他。我也曾经在家里进行过“禁烟运动”，但只获得过阶段性胜利。后来经过观察发现，其实先生不是故意与你作对，让你不高兴，他自己也知道抽烟有害健

康，但抽烟的男人对香烟有着生理上和精神上的两层需要，抽烟变成了一种习惯。他抽烟的时间主要是：思考写文章的时候，与朋友们在一起的时候，累的时候，开车的时候，打电话的时候。抽烟可能有利于他思考，或者缓解心理压力，等等。我也劝自己，既然在他抽烟时爱上了他，何必在爱上他之后在戒烟的问题上纠缠呢。如果让他错过了那一刻精神上的需要和享受，抽烟就只剩下危害他身体健康这一条了，而如果你生气上火还有可能威胁到自己的身心健康。所以，现在我的做法是：看到他要抽烟，赶快打开窗户，奉上清洗干净的烟灰缸，然后倒上一杯热腾腾的绿茶递上，同时笑颜如花软语请求：请多喝茶，抽烟不超过三支。结果是一般不会超过两支，胜利！

男人烦恼郁闷的时候不要去打扰他。不论他是因为自己工作上的事情烦恼，还是因为家里的事情不爽，这种时候都不要去打扰他，给他一个安静的空间或者去他想去的地方，他只是需要时间需要空间来冷静和思考，理顺思路和情绪。有的女人情之所至，关怀备至，你的絮叨其实给男人徒增烦恼。最好的办法就是不去理会他，男人压力过大，就会像狗熊一样进入他的自我天地，在“洞穴”里养精蓄锐。他可能通过某些转移注意力的方式，比如看球赛、阅读、打游戏、运动等，这是在自我“修炼”，排解压力。当他解决了难题，就会阳光灿烂地来到你身边，再做你的护花使者。

男人沉默的时候不要去打扰他。“三个女人一台戏”，女人多的地方总是热闹，女人只有在某些极端的压力下才会选择沉默。男人的沉默常常令女人感到不安，这时候女人出于好心想分担他的压力，试图让他开口说话，而男人的沉默往往仅仅表明他在考

虑问题，这个问题还没有解决，但这样一来就打断了男人的思路。而男人是线性思维的，不像女人是发散性思维——没有重点、全面开花。男人很难一边说话一边思考问题，于是男人就会态度不好，粗声粗气，甚至气急败坏，让女人闭嘴。而女人是情绪化的动物，于是两人的关系就紧张啦！

女人爱上一个人的时候，容易爱意泛滥，全力以赴，奉献一切。其实，爱，是需要适可而止的。不论你处在什么样的状态里，爱别人太多就免不了变得卑微渺小，像张爱玲说的，把自己低到尘埃里去，结果不是变成红玫瑰，就是白玫瑰，最终都是难以两全。

作为女人，要了解男人，给他想要的爱，而不是你自以为是的爱。这样，他有着自己的舒适天地，发自内心地爱你；而你，带着你的知性和美丽，让爱你的人深情凝望，充满惊喜。

### 保持一定的距离，给男人一定的空间

像水养富贵竹要给它留出“喘气”的空间一样，人与人之间应该保持怎样的距离，原则是让自己愉快别人也轻松。陌生人之间，这距离是礼貌；同事之间，这距离是友好；亲人之间，这距离是尊重；情人之间，这距离是美丽。

不要小看了工作或生活里的这些距离，我们有多少事情、多少情感最终败在了距离上。苏轼说过“不识庐山真面目，只缘身在此山中。”都说距离产生美，其实，那就是彼此尊重能够随时退一步的海阔天空。距离产生美，距离产生思念，适当的距离是我们表达爱的最佳方式。恋人之间不是不交心，不真心，而是给对方的心留下一小片自己的空间，我们没有权利以爱的名义侵犯

别人的隐私。爱，不是枷锁更不是手段，人与人之间要用爱来沟通，但别用爱来较劲较真。而距离，给我们提供了这样一个空间，里面既有自己又有别人，合作可以愉快，相处可以轻松。距离原来是爱的触须，而用距离来节制你的爱，才是最恰当的爱护与情谊。不必靠得太近，像刺猬一样扎着彼此，伤害了爱的人；也不要离得太远，缺少了拥抱的温暖。

我曾经在一篇小文《爱情如磨》中写道：

爱情如磨。

一片上扇，一片下扇，围绕一个磨心——爱，日复一日，年复一年，周而复始地走下去，直到相濡以沫，直到地老天荒。

一开始，两片新的石扇刀刻斧琢的痕迹明显，就像处于磨合期的两个人各有各的个性，各不相让，其实这样两个人都会痛苦，因为爱情中很难分清谁对谁错，感情有时候是不讲理的，你迁就对方，让着对方并不是你软弱，而是你更大度，更知道心疼她（他）。如果都互不相让，就会磨得双方伤痕累累，所以谁先转身，谁是天使。

慢慢的，随着岁月的流逝，随着双方的刻痕不那么深刻清晰了，他们反而变得亲密无间了：磨合后的刻痕变得平缓顺滑了，他们少了个性多了包容，彼此吻合互相习惯了，习惯了生活中有彼此的存在。其实，爱一个人，就是两个人互相依赖，互相包容，包括对方的优点和缺点。

爱的旅途中，也许有一天，哪片小石扇不想再与另一片小石扇相亲相爱相依为命了，他想挣脱磨心的束缚另觅芳草，这时就会出现不和谐音。他们的心跳不再按照同一个节律，他们的步法不再按照同一个节奏，这样就可能磨毁石碎，损

坏一方或双方。其实，爱一个人就是要心甘情愿跟他一起度过平凡的岁月，天地鸿蒙荒凉，只希望以彼此的爱把属于两人的一世时间填满。

爱一个人就不免生出霸占的欲望。你想知道他的梦想，你们未来的行驶方向，希望生能共赴一个命运，死能共寝一个墓穴。当我看到有着殉情传统的东巴人中的钟情男女，如果因为外界的反对，活着得不到他们向往的爱情，他们会相约欣然赴死，以求在天国永远厮守时，我的心不由得感动而至全身战栗，祈求世人都多一些宽容，有情人能相亲相爱到永远。

上下石扇如唇齿相依，共为一体。如果上片石扇想脱离而去，是的，他可以自由行走，终于没有了下片石扇的约束和羁绊，但也失去了自己相依为命的根基，没有了爱的束缚，从此他的心是跟着脚走的，得过且过，如行尸走肉；如果下片石扇想脱离而去，他会因为没有了上片石扇的压力而感到轻松，但也从此没有了责任和牵挂，心无所属，魂无所系，情无所依。原来，爱情也是一种宿命。茫茫天地间，芸芸众生中，为何偏偏是这两个人，不早，不晚，不偏，不倚，在时间和空间的那一刻，那一地，相遇了，相识了，相爱了，是上天早就安排好的呀，也是你别无选择的。

那么，就好好去爱吧。人生一世，至少要好好去爱一场，好好去爱一个人，也被一个人好好爱一次。

那就留出一个转身的距离吧，距离就是尊重，尊重又让我们每个人都既有尊严又舒适自在，你可以很帅气，我可以很美丽，彼此真正以诚相待才能从中体味到爱的温暖与力量。

## 爱情很重要，但不是人生唯一

### 令人痛心的“爱情”

2012年3月的一则报道，让我无语，痛心疾首：桂林某大学一女大学生与男朋友发生口角，赌气跳进南宁可利江，以此来“考验”男朋友对她的感情是否是真正的爱情。那个男孩子根本不会游泳，却依然奋不顾身跳入江中营救。过往的市民见状，纷纷跳入江中合力将女大学生救起，她男友却被江水吞没。消防队员经过近5个小时的搜救，才将男孩子的尸体打捞上岸。这时候那女生还振振有词：“我知道他不会游泳，当时就是想考验他是否真的在乎我。”

而今社会，很多年轻人，在对待爱情上有许多偏颇。要么表现为自私自利，功利主义，只为自己考虑；要么疯癫耍宝，失去理智，不管不顾，不计后果，最后两败俱伤。

就这个女生而言，如果她是有良知的人，那么她的后半生可能会活在后悔、内疚之中：即使当时是赌气，毕竟一条鲜活的生命因她而消失。那个男孩子虽然不会游泳，却义无反顾跳入水中救她，那种对爱情的真挚不亚于《泰坦尼克号》中的杰克，可惜这个真爱她的人却为她而死了。对她来讲，永失真爱。而她当初歇斯底里的莽撞行为，让别的男人还敢爱她吗？

对那个男孩子，我除了感动于他的真情之外，更感到可惜，难过。可以看出他对女生确实是真心，只是不会游泳的他在跃入

江中的那一刻，一定没有想到严重的致命后果，没想到白发父母痛失爱子后的锥心痛苦，天崩地裂，他们的后半生要活在永远的伤痛里了。生命没有了，也就无从谈学业、事业和人生了，纵然你是五百年一现的旷世奇才，一切也与你无关了。你的抱负、理想，都随滚滚江水一去不复返了。

我们感叹真正的爱情，“问世间情为何物，直教人生死相许？”这“生死相许”是不离不弃，互相珍爱，相爱永远，不是以此要挟对方，刁难对方，甚至伤害对方。

真正的爱情，是为对方着想，互相信任，互相体谅，而不是以自己为中心，要对方围着自己转。有些年轻人对爱情的追求有许多偏颇，值得引起重视。

一是忽视学业、事业，所谓“爱情”至上。很多刚踏上工作岗位的人，不思进取，心思没用在工作上，把爱情当成了唯一甜蜜的事业。大学生则没把主要精力放在学习上，沉溺于花前月下，卿卿我我，爱情不但没为他的学习增添动力，反而耽误学习，也加重了父母的负担。

二是谈情说爱越来越低龄化，过早牵扯很多精力。大学生恋爱很普遍属正常，现在高中生恋爱也很普遍，甚至初中生也过早趟进爱河。由于年龄较小，还不能驾驭感情，缺乏处理复杂问题的能力，耽误学业，走了弯路。

三是只要过程不要结果。在这个什么都是“速食”的时代，有些年轻人“不求天长地久，只求曾经拥有”，对待感情也是“一亲二抱三上床”，寻求感官刺激，体验及时行乐，不是从内心珍惜一份感情，而是为了排除寂寞和空虚，把恋爱作为一种消遣文化，因此就少了许多责任和真心。

四是恋爱观念开放，态度随便，行为放纵，不知爱惜自己和对方。有的男孩子只顾自己，没有责任心，不管女孩感受和身体状况，而与之发生性关系，导致女孩身体甚至心灵受伤；更有女孩子不自爱自尊，没有正确的恋爱观，缺乏常识，带来不良后果。

五是心理承受能力弱。热恋时欢天喜地，“我的心里只有你”，忽视其余一切；失恋时寻死觅活，“不是鱼死也得网破”，两败俱伤。虽然不是所有人都这样，但因为失恋影响到正常学习、工作、生活的大有人在。所以要树立健康的恋爱心态，爱就好好爱，不爱好好散。爱情很重要，但不是人生的唯一。

### 面对失恋：该放手时就放手

也许你会说：“该放手时就放手，哪有那么容易。”

可是，不放手你就死守吗？还是守死？横竖是个死，还不如放自己一条生路。

一个失恋的人找到一个大师倾诉他的心事。

他说：“我放不下一些事，放不下那个我爱过但她不爱我的人。”

大师说：“没有什么事、什么人是放不下的。”

他说：“这些事和那个人我就偏偏放不下。”

大师让他拿着一个茶杯，然后就往里面倒热水，一直倒到茶杯满了水都溢出来了。

失恋的人手被烫着了，马上松开了手。

大师说：“这个世界上没有什么事、什么人是放不下的。痛了，你自然就会放下。”

男人是这样，女人也一样。

很多时候，感情只是一个人的事情，和别人无关。爱，或者不爱，只能靠你自己挥剑斩情丝，自行了断。

对男人来说，娶的人是谁很重要，因为她很可能决定着你一生的层次和高度，一个男人的品位从他娶什么样的女人可以看出；对女人来说，嫁的人是谁更重要，因为他决定着 you 一辈子的生活状态和幸福程度。每一场爱情都是一场修行，只不过对有些人是灵修，对有些人是苦修而已。缘起了与你携手望苍穹，缘灭了桃花陪我笑春风。

据全国民政事业统计数据显示，2010年，我国有120.5万对夫妻登记结婚，而办理离婚登记的夫妻则高达196.1万对，平均每天有5000多个家庭解体。

分手对很多女人来说是一件很糟糕的事，无论是你主动提出分手还是被分手，都需要花费一定的时间和精力来恢复身心。通常女人在分手后需要6个月左右才能恢复，如果是被分手的一方，恢复期则要长达18个月左右，真是比电脑的更新换代还慢。如果你想缩短恢复期，让自己在最短时间内振作起来，一定要调整自己的心情，管理好自己的情绪，不妨尝试以下方法：

1. 首先对自己再好一些。取悦男人不如取悦自己，取悦自己可以倾国倾城，你好了，世界就好了。换个新发型，买几件新衣服，让书籍充实自己的心灵，用运动强健你的体魄，让工作使你更有活力，重拾快乐和自信！

2. 让他彻底消失。完全屏蔽来自他的一切讯息，把他从你的生活中彻底抹去，删掉手机号、微博、msn、QQ等一切和他有关

的联络方式和网站信息，扔掉他送你的礼物（如果他送过你的话）、他的照片等，开始自己的新生活。

3. 绝对不要相信“还可以做朋友”之类的鬼话。一个女人被一个男人伤害一次是笨，伤害两次以上包括两次则是愚蠢了。他没那么好，砍掉一棵歪脖树，你会惊喜地发现一片大森林。

4. 分手就要一次痛快，不要拖泥带水。在你恢复之前，不要再见他。等到你恢复了，如果愿意，再魅力四射地出现在他面前。其实我觉得哪样都没必要再见。如果你过得不好，他会怜悯你吗？如果你过得比他好，除非想报复，也没必要刺激他，因为他与你分手本身就表明他没眼光，品位不高。

5. 尽快开始你的新生活，包括尝试去和新的对象约会。别为不值得的人浪费太多时间和青春，人生不仅需要爱情，还需要友情、亲情。你有很多更重要、更有意义的事情要做，从今天开始让生活更鲜活、更开阔起来吧！

所以，缘来了，遇见爱，就好好爱，好好珍惜；缘去了，爱散了，就此罢手，好好生活。记住人生最大的贵人不是别人，永远是自己。女人的一生不只是为爱情和婚姻而准备的，那个名叫“男朋友”或“丈夫”的男人未必可保你一生的美满。做个内心强大的女人吧，每一个内心强大的女人背后，都有一个让她成长的男人。

让世界低头是一种霸气，让自己放手也是一种魄力！

经历一段大彻大悟、大悲大痛的感情，一个把自己逼到绝境最后又重生的蜕变过程，会让你像脱去重壳的茧一样，蜕变成美丽的蝴蝶，获得新生，光艳照人！

### 女人，赶紧进化吧

《中国式离婚》中女主人公说的一段话让人深思：“从前，我以为爱情就是拥有，就是占有，现在我懂得了，不是。爱同时还是宽容宽厚是通达，总之，爱，是需要能力的，那能力就是，让你爱的人爱你！”

的确，人生有太多的事要去完成，女人，赶快成长起来吧，别再说“干得好不如嫁得好”，自己干得风生水起，活得风光无限，自然不缺别人欣赏的眼光，因为你本身就是一道美丽的风景。

在这个弱肉强食，讲究“丛林法则”的社会，女人要尽快“进化”。当然，这个“进化”不是要你像男人一样孔武有力、比狠斗猛，而是发挥女人的优势，活出个性和风采。

#### ✧ 女人味：

女人味影响男人的很多感觉，甚至灵魂。女人的一举一动、一言一行，影响着男人心中她的那个味道。即使在竞争激烈的职场中，善用女人味的女人可以收到四两拨千斤的效果。记得曾经看某新闻发布会，时值隆冬，一屋子黑压压的羽绒服中，一位中国香港美女记者脱掉大衣，露出里面单穿的一件鲜红色薄款西装，立刻艳惊全场。

#### ✧ 性感：

男人对女人性感的认识有两个层面，一个是感官，外在的，男人是视觉动物，所以美女总是比才女先吸引男人的眼球；另一个是心理的，内在的感觉、神情、味道，男人同时也是情感动物，所以才女总是比美女让男人心仪。性感是能够打动人的东西，是一种态度和状态。

✧ 健康地活着：

每天给自己一个笑脸，告诉自己要开心，多看生活的积极面，这世上除了生死，都是小事。比起那些在死亡线上挣扎的人，健康地活着，本身就是一种快乐。

✧ 爱的能力：

谁都不知道天有多长，地有多久，但处在爱河中的每一个人都渴望天长地久。不要等到失去了，才懂得珍惜；不要等到受伤了，才懂得原谅；有一种感情叫成全，有一种离开叫思念，有一种选择叫放手。因为深爱，所以无语；因为懂得，所以宽容；因为想保存一份美好，所以选择遗忘。

✧ 幸福，就是找一个温暖的人过一辈子：

珍惜、保护、心疼你的爱人，在你没有失去他之前；珍惜爱你的人，珍惜在你身边一直保护你，一直把你当宝贝的人。宽容、包容、祝福你爱的人，人生有许多等待，不可以重来。不要等到淋湿了，才懂得遮挡；人生，恰似一次远足，成长就是逼着你一个人去坚强。

## 第三章

### 岁月静好，经营一个幸福温馨的婚姻



- 摸摸男人的软肋在哪里
- 好丈夫背后必有好妻子
- 善于倾听比好为人师更好
- 用小皮鞭温柔地激励他
- 帮他做个扬长避短的男人
- 牵手并肩眺望共同的未来



## 摸摸男人的软肋在哪里

看过《圣经》的人对上帝造人的故事耳熟能详：万能的上帝创造了世界，美中不足的是这个世界刚开始时荒凉一片，因为耶和华还没有降雨在地上，野地里没有草木，陆地上没有生物，也就没有人耕种。上帝决定，要照他们的形象、样式来造人，然后让造出来的人替他们管理海中的鱼、空中的鸟、地上的牲畜和田地，以及所有的昆虫。于是，上帝用地上的尘土造出来第一个人，名字叫亚当。亚当是个单身汉没有配偶，他感到太单调，只有男人而没有女人算什么生活呢。于是，上帝让亚当沉睡，然后从亚当身上取下一条肋骨造成一个女人，名字叫夏娃。上帝将夏娃领到亚当前面，告诉她这是他的妻子，他们将一起生活，繁衍生息。于是亚当知道：这个被叫做夏娃的女人，是他骨中的骨，肉中的肉。从此，地球上开始有了人类。

也许因为她是从男人身上取出来的，男人少了一根肋骨的支撑有时显得不是那么坚强，后来有了“男人的软肋是女人”之说。也因此，男人和女人之间形成了唇齿相依、血肉相融、身心相吸、彼此互补的关系。而如果关系处理得不好，则容易彼此伤害、两败俱伤。

### 英雄也会气短

在中国传统戏剧中，多把曹操刻画成一个不忠、不仁、不义

的大坏蛋：他“挟天子以令诸侯”，宁可负天下人，不能让天下人负他；嫉妒狭隘，滥杀能人志士，比如华佗、孔融、杨修等等。他的形象就是一个白脸的奸臣。

大学时我的专业是中文系汉语言文学，仔细研读中国古代四大名著中的《三国演义》以及曹操的很多诗篇，却对他的看法发生了很大改变。尤其读到曹操的《短歌行》：“对酒当歌，人生几何？譬如朝露，去日苦多。慨当以慷，忧思难忘。何以解忧？唯有杜康。”才发现曹操其实并不是小说中歪曲描写的那个奸雄。

细读曹操的诗文，静观曹操的军旅表现，客观评判他的治军治国，以身作则，其实曹操要胆略有胆略，要智慧有智慧，要才情有才情。

“割发代首”的故事我们在小学课本里就学过。

曹操发兵宛城时刚好赶上麦子快要成熟，为了保护百姓的麦子不被践踏，特意规定：“大小将校，凡过麦田，但有践踏者，并皆斩首。”这样，骑马的士卒都下马，仔细地扶麦而过。可是，曹操的马却因受惊而践踏了麦田。他很严肃地让执法的官员为自己定罪。执法官按照《春秋》上的道理，认为不能处罚担任尊贵职务的人。曹操认为：自己制定法令，自己却违反，怎么取信于军？即使我是全军统帅，也应受到一定处罚。于是他拿起宝剑割发代首，传示三军：“丞相踏麦，本当斩首号令，今割发以代。”

现在的人可能觉得曹操故弄玄虚：割掉自己头发算什么处罚，简直是耍酷。连给《三国演义》注解的毛氏父子看到这里的时候也大骂曹操真是“奸雄”：好你个曹操，死刑就这样被你自已给免了！其实现代人不知，在中国古代这是一种很严重的刑罚，叫做“髡（音昆）刑”。古代人都是长发，用簪子固定住。

短发的人只有一种：奴隶！在文明程度很高的中原人看来，短发是身份低贱的象征。曹操手下的大臣崔琰曾被曹操罚为奴隶，他所受的正是这种刑。古人讲究“身体发肤，受之父母”，头发和头颅一样重要。曹操身为丞相，能够自己将自己处以奴隶的刑罚，这也是很少见的了。所以，曹操手下“众军皆惊”，没有一个敢违背曹操命令的。

鲁迅先生曾经这样评价曹操：“曹操是一个很有本事的人，至少是一个英雄，我虽不是曹操一党，但无论如何，总是非常佩服他。”

至于曹操的诗，可以用“四有十二字”来评价：一有境界，二有气势，三有深度，四有文采。像我们很熟悉的“何以解忧，唯有杜康”，“老骥伏枥，志在千里”等，历经千古传唱至今。

然而，就是这样一个大英雄，也有“绕树三匝，何枝可依”的凄惶，也有“神龟虽寿，犹有竞时”的无奈。喜欢曹操的诗，是因为他的诗歌文辞简朴、直抒襟怀、沉郁雄健，不单有气势磅礴的帝王气，于慷慨中还带有无奈和悲凉。也许，豪放的悲凉，最能打动人心，高处不胜寒的无奈，最能让人感受到英雄的凄怆。想当年他率领百万大军沿江而下南征东吴之际，在赤壁“横槊赋诗”时是何等气概，而“明明如月，何时可掇？忧从中来，不可断绝”却如一个普通人一样彷徨惶恐。

英雄，英雄又如何？英雄也有软肋，“男儿有泪不轻弹，只因未到伤心处”。

何况，和平年代，你嫁的那个男人，只是个平常人而已？

### 真爱也有无奈

中国台湾著名女诗人席慕蓉，在她的《昙花的秘密》中

写道：

总是  
要在凋谢后的早晨  
你才会走过  
才会发现 昨夜  
就在你的窗外  
我曾经是  
怎样美丽又怎样寂寞的  
一朵  
我爱 也只有我  
才知道  
你错过的昨夜  
曾有过 怎样皎洁的月

昙花（canna）的别名又叫月下美人，她在夜间开花，开花时间仅有几个小时，然而她那短暂的美丽，特别惹人怜惜。所以，昙花的花语是刹那的美丽，一瞬间即永恒。而在席慕容的诗中，昙花代表了“一种不幸的征兆”，是因为一个哀婉悲伤的爱情故事。

昙花原是一位美丽的花神，她每天都开花，四季都灿烂。不仅如此，她还爱上了每天精心照顾她、给她浇水除草的年轻人。后来此事被玉帝知道了，玉帝大发雷霆要棒打鸳鸯。玉帝将花神抓了起来，把她贬为每年只能开一瞬间的昙花，不让她再和情郎相见，还把那个无辜的年轻人送去灵鹫山剃度出家，赐名韦陀，让他忘记花神。很多年过去了，韦陀潜心习佛，渐有所成，青灯

黄卷，果真忘了花神。而痴情的花神却怎么也忘不了那个曾经照顾她的小伙子。她知道每年暮春时分，韦陀总要下山来为佛祖采集朝露煎茶。于是，昙花就选择在韦陀到来的那个时候开放。她把聚集了整整一年的精气神绽放在那一瞬间，美得令人心痛，她希望韦陀能回头看她一眼，能再记起她。

然而，千百年过去了，韦陀虽然一年年地下山来采集朝露，昙花也一年年地默默绽放，韦陀却始终没有记起她。直到有一天，一名枯瘦的男子从昙花身边走过，看到花神忧郁孤苦的神情不由得停下脚步问花神：“你为什么哀伤？”。花神虽然惊异，但觉得一个凡人帮不了自己，于是不回答那个男子，只是默默等待韦陀。40年后那个枯瘦男子又从昙花身边走过，又问了40年前的那句话：“你为什么哀伤？”花神再次犹豫片刻，答道：“你也许帮不了我”。80年后，那个枯瘦的老人再次出现在花神那里，老人看起来更加奄奄一息，但他依旧问了和80年前一样的话：“你为什么哀伤？”昙花感动于他先后三次问自己这个问题，便告诉他自己是因爱而被天神处罚的花神。老人告诉她自己是聿明氏，是来了断80年前没有结果的那段缘分的。并告诉花神：缘起缘灭缘终尽，花开花落花归尘。老人感动于花神对爱情的真心和痴情，决心宁愿自己触犯天规，承受天罚永无轮回的严重后果，也要帮助花神寻到真爱。“昙花一现为韦陀，这般情缘何有错，天罚地诛我来受，苍天无眼我来开”。于是，擅自私带花神一同前往佛国。

“昙花一现，只为韦陀。”所以昙花又名韦陀花，也因为昙花是在夕阳后才见到了韦陀，所以昙花都是夜间开放。

然而这世间的男人，有多少能与爱自己的女人朝朝暮暮、天

长地久？又有多少男人为了事业、为了工作而让女人“三千烦恼丝，一丝胜一丝”？如那昙花，在瞬间开放，虽然美得惊人，但又瞬间凋零，像无望的爱情，最终不过是一场徒劳的伤心。

然而女人，爱他，更要爱自己。无论他爱与不爱，你都要尽情绽放。毕竟开过，灿烂过，就不遗憾。

### 大师也有情怀

在一般人眼里，出家人都能看破红尘，四大皆空，是能以慧剑斩情丝的理智之人。然而，修行甚高的一行禅师却在他的著作里坦然谈到过自己的一段爱情经历。

一行禅师是越南佛教和平团体的领袖。他曾被马丁·路德·金提名为诺贝尔和平奖获得者，更是被凤凰卫视名主持梁文道倍加推崇的佛学大师。一行禅师不仅是一位优秀的宗教实践家和活动家，同时还是一位学者、诗人、作家。他用越南语、英语和法语出版过80多本著作，其中包括《活得安详》《太阳我的心》《行禅指南》《正念的奇迹》《般若之心》《佛之心法》《生命的转化与疗救》《当下一刻、美妙一刻》等等，既有哲理，又不失文采。

或许身在红尘中的我们很难理解，修行之高如一行禅师，怎么也会动了凡心？而一行禅师直言不讳地承认，自己至今仍爱着那位比丘尼（比丘尼，梵文 Bhikkhuni，俗称尼姑）。在谈到自己50多年前和一位比丘尼之间的爱情故事时，一行禅师说：“我们怎能继续维持这份珍贵的爱情呢？出家人通常是不讲这种故事的。但我想这样做也有必要。作为出家人，人们都认为你不会堕入爱河，但有时候，爱情的力量比你的决心更强大。可这份爱早已超越了世俗的男女之爱。因此，这是一个关于戒律、正念、僧

团、菩提心和自我完善的故事。”一行禅师说：就算这个比丘尼不在我身边，就算有一天我不在这个世界上，由于我和她的感情成为了我们对佛学的更高的追求，所以我们之间的感情还会在我的书，或者其他什么东西上继续延续下去，影响下去。

一行禅师有一首《你即是我》的“情诗”：

你即是我，我即是你，  
明显地，我们是一体。  
你将心中的花朵栽培，  
使我如此美丽。  
我将体内的污秽转化，  
让你不再受难。  
我扶持你，  
你扶持我，  
我活着，带给你安详，  
你活着，带给我喜乐。

一行禅师的“情诗”令人深受震撼：要怎样的修炼，怎样的境界，才能化小爱为大爱，让心中盛开这样一份博大宽广深厚的大爱！“你是谁呢？我的爱。你来到我身边，把我的苦难当成你的苦难，把我的欢笑当成你的欢笑，把我的生死当成你的生死。你又是谁呢？让你变成了我。”

在一行禅师的“情诗”里，没有烟火气，没有俗世的忧思烦恼，没有男女的情欲思念，只有爱，充满整个宇宙的大爱，洋溢着一片广大的宁静和喜悦。或许最高境界的真爱就应该这个样子，没有悲伤，没有沉重，没有嫉妒，没有猜疑，只有宁静喜

悦，让人如羽毛般轻盈灵动，如行云般自在。

我不由得想起了中国的弘一大师李叔同。“二十文章惊海内”，李叔同既是才气横溢的艺术教育家，也是一代高僧。他集诗、词、书画、篆刻、音乐、戏剧、文学于一身，在多个领域有杰出贡献。李叔同年轻时风流倜傥，英气逼人，有过爱，成过家。出家后苦心向佛，精研律学，弘扬佛法，普度众生出苦海，被佛门弟子奉为律宗第十一代世祖。他的一生充满了传奇色彩，为世人留下了丰富的精神财富，同时又是中国绚丽至极归于平淡的典型人物。只是我不知道，在人生中能与这样的男子相遇、相爱又不得不相忘于江湖的女子，是幸也，抑或是不幸？

或许，用一行禅师的诗歌《喝杯茶》作为注解，可以聊解自己的惋惜哀愁：

慢慢地，虔诚地  
喝杯茶吧  
就像，那是一根轴  
地球绕着它  
慢慢地，平静地转  
不急于赶到未来  
活在当下，  
当下，便是生命所在。

是的，人生只有三天：昨天已逝无法挽留，明天未至变数无限，只有把握好每一个今天，才能“不负如来不负卿”，不负自己。

### 尘世更多烦扰

爱情这件事，一个人去品是苦涩，两个人一起品是甜蜜，三个人去品就会变成毒药。爱是一种缘分，看世间缘聚缘散，如风生水起，花开叶落，结婚组成了家庭的男男女女，又因柴米油盐酱醋茶的生活，平添了多少酸甜苦辣咸的滋味。作为妻子，你是否了解了丈夫最真的一面呢？感情面前无专家，每个人面对的人和问题不一样，作为“聪明”的女人，对男人要有客观真实的认识：男人不是钢铁侠，不是奥特曼，不是超人，不是007，不是骑白马的王子，人人都有各自的软肋。

不是每个男人都是高帅富。

男人长得高大和英俊并不全是自己的功劳，这要感谢他们的父母给了好基因。至于富，如果不是只靠父母恩泽的富二代，而是靠自己打拼掘来的金，那要道声辛苦并恭贺。所以，如果他只是送给你一双合脚舒适的平底鞋，而不是九千九百九十九朵玫瑰，不要怪他，因为你仍然是他掌心里的宝。

不是每个男人都天天说爱你。

有些女人不够自信，动不动就要逼男人回答“爱不爱我”，男人回答得不够坚决或不够干脆就心生怀疑。别这样，别让他把这种回答变成一种无奈的习惯，疲惫的应付。女人要学会感受爱的语言，当他眼睛里盛满笑意时，当他静静地看着你时，当他轻轻拥你入怀时，他都是在用身体语言说爱你。

不是每个男人都能搞懂女人在想什么。

不客气地说，没有一个男人能完全搞懂女人在想什么，尤其当女人让他猜的时候。女人往往心口不一，嘴上在拒绝，心里却在渴望，当你故意说“不”而他真的走开时，一头雾水的他此刻

心里比你还要郁闷。男人和女人的表达方式不同，如果他总不能领会你的意思，那就别绕圈子了，明白地告诉他你的想法和要求吧，他会爱得轻松许多，你也可以得到你真正想要的，一举两得，何乐而不为呢。

不是每个男人都坚强。

男人也是人，他们也会心理脆弱，也会有“生理期”。我们经常在大片里面看见外国男人拍案而起大喊“No”！阳刚勇猛如一头雄狮，而中国男人很少这样。在职场和生活中，他们也会遭遇挫折和不顺心，莫名的情绪低落。当他的脸上写满疲惫，眼中充满厌倦，心情显得低落时，拜托不要再去纠缠他是不是不爱你了。此刻，只要乖乖地、安静地陪在他身边就好了。

不是所有的男人都有勇气面对现实，有些男人到死都要找借口。

男人毕竟是雄性动物，喜欢把自己看成是创造世界的人。如果他的借口只是为了应付女人那还有药可救，如果是为了逃避自己混迹生活、落魄不堪那就毫无良方了。有许多女人爱为爱牺牲，以为自己的爱能拯救男人的灵魂，其实错了，有的男人做啥啥不成，脾气却很大，吹起牛来满嘴跑火车。适合你的、能和你相亲相爱的就 OK 了。

不是每个男人都是柳下惠，能坐怀不乱，忠贞不贰。

男人几乎都喜欢年轻漂亮的女人，甭管自己是个什么模样、什么年纪或是什么德性。女人如果只为男人而活那就大错特错了，因为年轻漂亮都会转瞬即逝，而内心世界的宁静快乐才是女人生命的花朵。如果他不是治疗情伤的良药，那就把他当成生命的补药。前段时间看到某知名女演员痛斥再婚的前夫只疼爱现在

的孩子，而对他们原来的孩子冷漠。其实，男人只愿意对自己爱的女人俯首帖耳，至于是一时还是一世，除了男人自身的责任感和成熟度，还有女人自己的小狡猾、大智慧。棋逢对手、旗鼓相当的爱情与婚姻才能经得起岁月的风雨，并让人从心底生起再次绽放生命花朵的快乐和希望。

总之，婚姻是女人离幸福最近的一种生活方式。一个男人爱你的时候总会觉得你笨，处处要他担心；反之，不爱你的时候，会觉得你不用任何人操心。男人的一生常常会被钱所困，女人的一生往往会为情所惑。人要靠拥抱来取暖，女人是需要陪伴的，最好的男人永远是身边陪着你的那一个。但也要知道：那些来自于男人的关怀与温暖，是让女人美好一生的灵丹妙药，哪怕只是拥有过一段日子的缠绵，你也要尽情地爱与被爱。同时，不要迷失了自己，当你自己能够发出温暖的光芒时，就不会再害怕寒冷与黑暗了。

### 好丈夫背后必有好妻子

记得多年以前，知名电影演员刘晓庆有过这样的感慨：“做人难，做女人更难，做名女人难上加难。”她的话似乎道出了所有女人的心声。随着时代的发展，生活节奏的加快，工作压力的加大，男人女人都不容易。女人有女人的烦恼，男人有男人的压力。

男人在外面打拼时是狼，回到家里是顶柱的梁，在老婆面前像港湾，在孩子面前像座山，在父母跟前要尽孝，在朋友圈里要仗义……男人真的不容易。他们希望工作完后回到家里，有人能

为他倒一杯水，做好可口的饭菜；在他受到挫折信心动摇时有人给他关心和鼓励；当他拼了命、尽了力但每月只能挣到几千块的时候，也有人能认同他，不对他绝望或者看不起；当他遇到困难想借酒消愁时，有人能给他新的希望，告诉他“夫妻同心，铁能变金”，让他充满动力。

同样一个男人，他能血气方刚，负起责任；也可能拒绝成长，逃避冲突，成了人生的逃兵。关键，看他身边有一个怎样的女人。好女人是一座学校，她能发现男人的潜质和优势，鼓励男人成长，把男人这块璞玉打磨得晶莹剔透，放射出璀璨的光芒。

### 爱的暗示的力量——皮革马利翁效应

皮格马利翁是古老的希腊神话中塞浦路斯的国王，非常擅长雕刻。他有个怪癖，不喜欢塞浦路斯的凡间女子，决定把自己变成“剩男”一族，永不结婚。他用出神入化的神奇技艺雕刻了一座美丽的象牙少女像，在夜以继日的工作中，皮格马利翁把全部的爱恋、精力、热情都赋予了这座象牙雕像。他每天充满爱意地像对待自己的妻子那样温柔地抚爱她，精心装扮她，还为她起名叫加拉泰亚，并向神乞求让她成为自己真正的妻子。精诚所至，金石为开。爱神阿芙洛狄忒最终被他打动，赐予雕像生命，并让他们结为夫妻，过上了幸福美满的生活。这虽然只是一个古老的神话故事，但其中深藏的奥秘却展示了心理暗示所释放的神奇力量。

后来，皮格马利翁效应被美国著名心理学家罗森塔尔和雅各布森在小学教学上予以验证，又被称为“罗森塔尔效应”或“期待效应”。

罗森塔尔到某校考查，他随意从每班抽取3名学生共18人写

在一张表格上，交给校长，郑重其事地告诉校长：这 18 名学生经过严格的科学测定都是智能型人才。事过半年，罗森塔尔又来到该校，发现这 18 名学生确实超过一般学生，每人都有很大进步。再后来，这 18 人全都在不同的岗位上干出了非凡的成绩。实际上，这些学生都是智商一般的普通学生，名单上的学生完全是随便抽取的，这是心理学家进行的一次期望心理实验。

但心理学通过“权威性的谎言”暗示教师，坚定了教师对名单上学生的信心，虽然教师始终把这些学生的名字藏在心里，并没有对他们明说，但教师们掩饰不住的热情仍然通过眼神、笑容、音调等滋润着这些学生的心田，他们实际上扮演了皮格马利翁的角色。而学生们潜移默化地受到老师们爱的鼓励和影响，因此变得更加自信，奋发向上的斗志在他们的血管中奔腾，他们在行动上就不知不觉地更加努力学习，结果就有了飞速的进步。

作为丈夫，你有这样的感受吗？

也许你不是十分英俊，但你看到妻子看你时眼里闪着亮光；也许你不是十分优秀，但在妻子心里你就是天下最棒的；也许你的事业不是十分成功，但妻子从不泼你冷水嫌弃你窝囊。于是，你慢慢就变得越来越自信了，越来越勤奋了，越来越有判断力了。即使外面的世界满是凄风苦雨，但回到家里你能感觉到温馨；即使陪客户，赔笑脸，但回到妻子身边你能身心放松，有她把你当成手心里的宝。

暗示作用往往会使别人不自觉地按照一定的方式行动，或者不加批判地接受一定的意见或信念。可见，暗示在本质上是人的情感和观念，会不同程度地受到别人下意识的影响。人为什么会不自觉地接受别人的影响呢？因为，人的判断和决策过程，是由

人格中的“自我”部分，在综合了个人需要和环境限制之后做出的。这种决定和判断就是“主见”。一个“自我”比较发达、健康的人，通常就是我们所说的“有主见”、“有自我”的人。但是，没有万能的“自我”，更没有完美的“自我”，这样一来，“自我”并不是任何时候都是对的，也并不总是“有主见”的。“自我”的不完美、“自我”的部分缺陷，给外来影响留出了空间、给别人的暗示提供了机会。我们发现，人会不自觉地接受自己喜欢、钦佩、信任和崇拜的人的影响和暗示。

这就使人能够接受智者的指导，作为不完善的“自我”的补充。这是暗示作用的积极面，这种积极作用的前提，就是一个人必须有充足的“自我”和一定的“主见”，暗示作用应该只是作为“自我”和“主见”的补充和辅助。表面上看，有些积极暗示似乎起着决定性作用，其实，积极暗示对于被暗示者的作用，就像是“画龙点睛”，对你的自信有一种助燃作用，或者激活作用。

巴甫洛夫认为：暗示是人类最简化、最典型的条件反射。当我们在与他人交往时，如果发现他人有可能受到自己的暗示时，也要注意暗示的方式和度，尽量使他人接受积极的、适度的暗示，防止因为暗示而导致他人心理甚至行为方面出现不必要的问题。

因为，暗示就像一把“双刃剑”，它可以救治一个人，也可以毁掉一个人，关键在于接受心理暗示的个体自身如何运用并把握暗示的意义。生活在社会中的每一个人，其实经常使用着暗示，或暗示别人，或接受别人的暗示，或进行自我暗示。积极的心态，如热情、激励、赞许或对他人有力的支持等等，使他人不仅得到积极暗示，而且得到温暖，得到战胜困难的力量。反之，

消极的心态，如冷淡、泄气、退缩、萎靡不振等等，则会使人受到消极暗示的影响，使人承受的不仅仅是暗示带来的压力与痛苦，而且还会影响到人的身体健康。因此，在日常生活中，一定要认真对待各种语言暗示、行为暗示、信誉暗示、情境暗示、表情与动作暗示等，并尽量做到接纳积极暗示，摒弃消极暗示。

所以，真正智慧的妻子会从正面运用皮格马利翁效应，用正面的积极的暗示，鼓励自己身边那个有着这样那样缺点和不足的男人，一步步走向优秀。

### “南风”法则——让你心悦诚服地改变

法国作家拉封丹写过一则寓言：北风和南风打赌，比赛看谁的威力更大，谁能让行人把身上的大衣脱掉。北风性子急，它首先站出来，鼓足力气，吹出的冷风寒冷刺骨，结果行人并没有被凛冽的寒风吹掉大衣，相反缩起脖子，用手把大衣裹得紧紧的——北风失败了。南风见状并不着急，它脸含微笑，徐徐吹动，顿时天空风和日丽，温度渐渐上升。行人因为春意盎然身体渐热，脑门冒汗，于是开始解开纽扣透凉，继而脱掉大衣——南风获得了胜利。

我们常说：“良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒。”这则寓言其实告诉我们：温暖胜于严寒，良言胜于恶语，欣赏胜于鄙视，鼓励胜于批评。

著名教育家陶行知当小学校长时，就善于运用“南风法则”教育孩子。有一天，陶行知看到一个学生用泥块砸自己班上的同学，当即喝止他，并让他放学后到校长室里去一趟。

放学后，陶行知来到校长室，发现这个学生已经等在门口了。孩子以为校长一定会严肃地批评他，心里有些胆怯。可一见

面，陶行知并没有批评他，却从兜里掏出一块糖送给他，并说：这是奖给你的，因为你按时来到了这里，而我却迟到了。这非常出乎学生意料，所以他有些惊异地接过糖。随后，陶行知又掏出一块放到他手里说：这块糖也是奖给你的，因为我不让你再打人时你立即就住手了，这说明你很尊重我，听我的话，我应该奖给你。那个同学更惊异了，眼睛都瞪圆了。陶行知又掏出第三块糖塞到他手里，说：我调查过了，你用泥块砸那个男生，是因为他不守游戏规则，欺负女生。你砸他，说明你正直善良，很仗义，应该奖励你啊！那个同学感动极了，他流着泪后悔地说：校长我知错了，他们毕竟是我的同学啊！

你会发现，陶行知先生在处理这个事件的过程中没有使用任何批评性语言，而是采用了表扬的方式。他一共表扬了那个孩子三次：第一次表扬他信守诚信，遵守约定按时来与校长见面；第二次表扬那个孩子尊重校长，听从教导；第三次又以奖励的方式表扬了他能够仗义执言，帮助弱小同学。在这三次的表扬过程中，虽然奖励、表扬的方式都是一样的，但其中分量最重、含义最深的是陶行知先生对这个孩子的第三次表扬——表扬得学生自己认识到所犯的错误，也就是学生对自己的自我教育。这个学生已经不是小孩子了，他有一定的判断是非的能力，从多方面、多角度思考之后，他便认识到了自己的错误，这也就是自我教育的过程。

自我教育是一种内心体验，是自己认识并纠正不良行为的过程，它比别人采用批评说教的方式来纠正不良行为的效果要好很多。另外，自我教育是个体自我的精神交锋，是个体或坚持或放弃或调整自我的重要信念、想法或行为，以便作出更加合理的选

择。像刚才这个例子，如果这个孩子再遇到类似的事件，当他要解决问题时，内心就会有一个正确处理事件的航标，而不会再犯同样的错误，这个事件对他今后的健康成长也有一个铺垫性的作用。

一个孩子尚且如此，何况一个顶天立地的大男人呢！

晓梅是个在大都市长大的女孩，家庭条件优越，读大学时与班里品学兼优的晓强相爱了。晓强是农村出来的，父母年纪大了，还有一个正在读高中的妹妹，家里经济条件比较差。晓梅爱的是晓强人正直，会疼人，聪明好学，处在热恋中的她对晓强的一些小缺点就忽略不计了。没想到毕业结婚后，天天柴米油盐酱醋茶、锅碗瓢盆交响乐就不是那么和谐了，尤其是对来自农村的晓强的有些生活习惯，卫生习惯，晓梅到了无法忍受的地步。比如，晓梅特别爱干净，家里收拾得窗明几净，东西规整得有条不紊，每天晚上必定是洗澡以后才上床睡觉。晓强呢？臭袜子乱扔，那双大运动鞋的味道更是让人不敢恭维，能把人熏个大跟头。偏偏他还喜欢做“赤脚大仙”，说是能找到小时候“赤足走在田埂上”的感觉。最要命的是，有时下班回来晚了，根本就不洗脚，直接钻进晓梅那香喷喷的被窝里，惹得晓梅经常半夜河东狮吼。最严重的一次是，当着客人的面，晓强毫无顾忌地脱掉臭鞋、臭袜子，那奇异的味道令众人掩鼻，当然招来晓梅暴风雨般的数落。

然而，吼归吼，骂归骂，甚至有时恨得几天不理他，晓强却依然故我，我行我素，觉得晓梅根本就是小题大做。晓强的观点是：男人嘛，哪有几个不臭的，他甚至美其名曰“男人味”。后来一个偶然的时机，晓梅和我聊天时向我诉苦，我则乐呵呵地建

议她改变策略，如此这般地传授经验。于是，再闻到晓强浓郁的臭脚丫子味时，晓梅不再生气或者怒骂了，而是笑眯眯、娇滴滴地夸他：“老公，你太帅了，你的男人味好浓呀，迷醉得我都不知道东南西北了！”晓强便有些不好意思了，马上转身去洗脚。后来，晓梅配合晓强的“进步”特意买来一沓除臭鞋垫，经常帮他洗刷他那双小船一样的大鞋，还买来专门的足浴粉让他泡脚。现在，晓梅的“赤脚大仙”没有了所谓的“男人味”，取而代之的是真正的“男子气”。

中国人历来脸皮薄，要面子，男人尤其把自尊、面子看得比命还要重。我们常说“揭人不揭短，打人不打脸”。虽是小事，但只要涉及自尊、面子，那可就没有小事了。责骂、批判、控诉都没有用，反而如南风般善意的提醒、温柔一刀效果更好。

### 女人：要走进男人的内心

我们常说，男人靠本事征服了世界，而女人则靠智慧征服了男人，也就得到了世界。女人要征服男人必须懂得男人内心的渴望，知道男人的情感需求，给男人所需要的爱。这样，才能让你的“骑士”精神饱满地出去战斗，带回胜利的果实，一起分享生活的甜蜜。

#### 1. 信任

女人的真情、坦诚和爱恋，让男人不胜欣慰，信心十足。好女人是男人的学校，循循善诱，让男人自我认知。女人承认他的能力和价值，相信他能为其幸福竭尽全力，男人第一种基本的爱情需求就可以得到满足。于是就会雄心勃勃，更加关注和在乎女人的感受，尽力给女人带来更多的快乐。

## 2. 接受

男人不是“超人”，即使“超人”也有不足。如果女人充满爱意，接受男人的本来面目，包括他的缺点、小毛病，而不是试图改变对方，甚至咆哮怒骂，那么男人就会感觉到女人的爱。他知道自己并不十全十美，却仍然可以得到女人的垂青；女人不会对他实施改造，而是相信他可以通过自身的努力不断进步。男人感受到这份爱，会更乐意倾听女人的意见，从女人的角度体谅她的需求，满足她的愿望。

## 3. 认可

男人很想征服整个世界，男人需要被人认可、赞同。赞美男人，意味着对他怀着惊奇、喜悦和认可的心情。尽管他做的事情在女人看来可能毫无意义，但是，不要打击他。打击会伤害男人的自尊心，让他内心感到孤独无助。聪明的女人应该学会肯定、赞赏男人，男人值得赞美的优点很多，涉及他的力量、正直、诚实、坚毅、幽默、浪漫、柔情等美德。赞美让男人感动，一言一行，大事小情，皆是无限爱意。男人征服不了全世界，但他希望征服自己所爱的女人，是她眼里的大英雄。

## 4. 理解

很多女人，觉得男人婚前婚后不一样，以前那么疼爱宠爱自己的男人，结婚后再也没有兴致和耐心陪自己去做一些最爱的事情，比如逛街。其实，我倒真想提醒女人们，别再硬拉着男人陪自己逛街啦，这对男人真是一种煎熬，尤其当女人根本没有具体的购物目的时。聪明女人会自己去购物，或者拉上闺蜜。解放男人的同时也给了自己很大的空间，一举多得，何乐而不为呢。

## 5. 感激

男人一般是粗线条的，心眼比较大，所以有些事男人不一定

会记得分毫不差，这并不说明他不爱你了，或者故意怠慢你。但如果他做到了，比如在女人的生日送花，或庆祝结婚纪念日等等，那女人一定要对他表示大大的感激！她重视男人的爱和关怀，男人得到感激和重视，他的努力没有白费，就会大受鼓舞，愿意更多地付出。感激是一剂“强心剂”，让男人更乐意为她效劳。

## 6. 鼓励

男人在内心深处，都渴望成为女人的英雄。即使他远不够完美，也希望女人能看他的主流，多发现他的“闪光点”，多从正面加以鼓励，而不是批评指责，更不是冷嘲热讽。当然，所有的人都不够完美，尤其看到他可以变得更好之时。女人要懂得，帮助男人最好的方式，不是按照你的意图对他实施想当然的改造，而是真心实意地接受他，鼓励男人自己成长和改变。

## 7. 包容

人非圣贤孰能无过，男人也会犯错。对待男人的错误女人应该像南风那样和风细雨，打开心扉，让其知错能改。男人像风筝，女人是系着风筝的银线，不要让风筝断了线，找不到回家的路。对男人包容，就是对自己包容，也是对二人世界的包容。

## 8. 温暖

男人外表看起来凶猛强悍，内心却很是脆弱，很多时候需要的是贴心温暖的感觉，不只是肉体上的，更多是心灵上的。疲惫了，受伤了，失意了，他们心里也会“拔凉拔凉”的，需要晒晒温暖的太阳补补钙，让自己的骨头硬一点，以便有精神再次崛起。男人和女人一样都需要温暖，需要关怀，需要点甜言蜜语让眉头舒展，让心儿放宽。因为，男人也是人。

所以，男人需要一个女人，一个好女人，一个爱他的、懂他的、能走进她内心世界的女人。有了这样的女人，男人的心中就会充满着爱，他的灵魂就会有一个存放地，他的灵魂会和女人的灵魂在高处汇合，他们的爱情就能超越物质和形式，在丰富的精神世界里，他们就能用彼此的心，触摸到幸福。这种交流所带来的畅快，会让一个男人觉得全宇宙之间，他和心爱的女人彼此吸引，水乳交融，心灵相通，魂灵合一。

### 善于倾听比好为人师更好

语言是人际交往中必需的工具，也是连接人与人之间的纽带。女人天生爱表达，能说固然重要，会说才是本事。职场中，一个女人能口吐莲花，妙语连珠，博得满堂喝彩，那一定不得了。但在有些场合，会说话的女人，不仅会说，更要会听。

生活中偶尔有点不和谐音很正常，夫妻间拌拌嘴、吵吵架也是常事。据我观察，夫妻间常有小吵小闹不是坏事，说明他们还在交流沟通，吵闹也是一种沟通方式，只是要把握好分寸。倒是那些不吵不闹，处于冷战的夫妻问题更严重些，因为他们连吵架都懒得吵了，说明激情已经冷却，把对方看得已经淡漠了。我想提醒女性朋友的是，吵架时千万别计较谁输谁赢，非要争出个我高你低，辨出个我对你错，因为最后的结局可能是赢了吵架，伤了人心，赔上的则是感情。

### 向男人倾诉，更要倾听男人

男人和女人对待压力的方式不同。当感到有压力时，女人会

心情紧张，一时不知所措，容易情绪化，说话也更多，甚至变得絮絮叨叨。因为对女人而言，只要把问题说出来，就会感到心里轻松些，紧张情绪就可以得到一定程度的宣泄。通常情况下，女人总是喜欢把工作和生活中的事情向爱人倾诉，包括自己的委屈、烦恼和压力，当然还有快乐。包括职业女性在内，你回到家里迫切地想把一天发生的事情向丈夫诉说一下，因为办公室里通常不能随意发表意见，就是遇到不愉快的事情，也不能随便向同事倾诉。于是，当终于回到家里，你的话匣子立刻打开，话语滔滔不绝，连吃饭时间都不放过。

女人的话匣子一旦打开，你可别指望她轻易地关上。她要谈论工作、同事、家务、孩子、衣服，……。她谈论得越多越深入，感觉也就越轻松——这正是女人处理压力的方式。即使某些问题根本找不到答案，她也要一吐为快！其实她也不一定非要答案，你只需要耐心地倾听，真诚地同情她，或感受她的感受就行。你的倾听和交流，能让她的压力逐渐减轻，直至彻底消失。

所以，有时白天忙了一天，晚饭时，和晚饭后的床上时间，几乎都是女性的自动“报告”时间，大多数女人觉得一天没见了，迫不及待地想把自己一天的事情都告诉给对方，多数女人把爱人的倾听当做温暖的依靠。把心里话说给信任的人，心爱的人，倾诉、抒发沮丧、失望、懊恼和疲惫，能够让女性感到身心更加松弛，并使她和爱人之间“爱”、“交流”的关系更密切。但很少有女人想到，男人也忙了一天，他压力也挺大，一样需要倾诉。你和爱人在一起的时候，总是喜欢喋喋不休地诉说，其实只考虑了自己的感受和需要。女人必须认识到沉默与精心选择的词语具有同样的表现力，就好像绘画中的留白与图画一样重要。如

果没有适当的留白，画面给人的感觉会太满，反而产生压抑感。所以，倾听和适当的沉默会产生更完美的和谐，更强烈的效果。

曾经有一家公司，专门做了一项针对员工妻子的调查，调查报告中引用了一位心理学家的话：“作为一个妻子应该做的一件重要事情，就是让她的丈夫尽情地倾诉在办公室里不能宣泄的苦恼。”而一个能够尽职尽责的好妻子，被赋予了“镇静剂”、“共鸣器”、“加油站”等称号。

而男性一般不想听劝告，他们需要的是认真的倾听。

作为妻子，这时你一定要克制住自己想倾诉的欲望，一定要沉下心来做丈夫最好的听众，而不是三心二意，心不在焉，或边做家务边应付他。

我自己在生活中也曾经有过差点失败的沟通，好在觉醒得早，及时弥补，多加注意，效果好多了。

有一次下班后回家，因为有一篇稿子急着交，所以就直接进入书房用功了。很惭愧我厨艺不好，平时先生辛苦得多。今天他也有事晚回，所以我晚饭也就没有准备，想轻松一下叫外卖。天黑了开灯，才发现书房的顶灯坏了两只灯管，而只开台灯又不够亮。为了赶进度，只好对付着打字。

快九点时先生回来了，他忙得也没吃饭，但从进门说话的语气能感觉到他有些兴奋，心情不错。果然，他兴冲冲地嚷道：“嗨，慧慧，你知道吗，今天我策划的那个项目运行方案大获成功，这样我们很快就要有大行动了！”

我知道他们公司在西部有个不小的项目，前期已经做了很多准备工作，付出了很多辛苦。我却没接他的话茬，说了一句：“我书房的灯坏了，你帮忙换个灯管吧。”

他依然有些兴奋地往下说：“这个项目上马后，我马上会更忙，可能要常出差。不过前景很好呀，两年后就会有很大的发展！”

我却自顾自地低头忙着，打断了他的话头：“儿子班主任来电话了，下周家长会还是你去吧，我正好要上课。还有报志愿的事，你也多操心吧，那段时间我正好要出差。”

过了一会儿，我忽然意识到他没动静了。抬头一看，他正用有些失落和恼怒的眼神看着我呢。我立刻意识到自己的过错，我只说了自己想说的事情，却忽略了他想倾诉的心情。我立马起身，真诚道歉，并真心的祝贺他，为他和公司高兴，请他说得详细点，分享他的快乐。

可以想象，当我们有一肚子话想要倾诉，兴致勃勃地要说完给爱人听的时候，对方却心不在焉，根本无心倾听，我们的心中是什么滋味？每个人都会遇到开心或者不开心的事，都需要向别人倾诉，来缓解和放松自己的心情。如果我一直忽视他，那他的失落和失望该是多大呀！他也会帮我换灯管，下周也会去开家长会，也会操心儿子报志愿的事，但心中却会失去多少快乐呢！善于倾听的女性，能让丈夫感觉到她对她的爱、理解和尊重，是对他最大的安慰和鼓励。

现代社会，男人承受的压力越来越大，他们需要倾诉，需要一双耳朵给予他关注和温暖。但遗憾的是，很多女人一旦结了婚，就开始染上了唠叨的毛病，一天到晚都把丈夫的耳朵塞得满满的，根本不给他机会说。男人，不只需要你时常夸奖他，更需要你关爱的叮咛，更需要你留一只耳朵听他说话，听他的喜怒哀乐，听他的人生感悟、豪言壮语，甚至疯语癫言、醉后乱语。

智慧的女人应该明白，倾听在婚姻中占据了非常重要的位置。如果你不能安静地听丈夫说话，不能适时地给予安慰，那么你们的感情终究会出现问题。

有共同语言，有话题一起聊的夫妻，除了做夫妻外，还会有那种棋逢对手、将遇良才，高山流水遇知音、心有灵犀一点通的快意。

所以，智慧的女人，不仅要有一张能说会道的嘴去说，还要准备好你的耳朵和心灵去听，从而能让爱人尽情地倾诉。

### 学会倾听，是对别人最好的尊敬

汉字“听”的繁体写法“聽”，是个形声字，更能反映出“听”的内涵和本质。一个“耳”字，听自然要用耳朵听，即耳有所得；“四”代表眼睛，“聽”的时候眼睛要看着对方，眼睛为心之窗，表示关注；一个“心”字，一心一意，很专心地去听；“耳”下方还有个“王”字，要把说话的人当成王者一样对待，态度要谦恭有礼。

因此，倾听不仅是耳朵听到相应的声音的过程，还是一种情感活动，需要通过面部表情、肢体语言和话语的回应，向对方传递一种信息：我很想听你说话，我尊重你，在乎你。

人有两只眼睛，两只耳朵，一张嘴，其实就是要我们多看多听少说。在生活中，最有魅力的女人一定是一个好的倾听者，而不是滔滔不绝、喋喋不休的倾诉者。倾听，善于倾听，不仅仅是对别人的一种尊重，也是对别人的一种赞美。在人际交往过程中，最善于与人沟通的高手，往往是那些善于倾听的人。也许在交谈过程中她自始至终并没有说上几句话，但是她一定会得到他人的肯定，受到他人的欢迎，因为她满足了别人倾诉的需求，因

而更易获得别人的好感。

真正的倾听，是要用眼睛、用耳朵、用心去听。作为妻子，要想夫妻间的关系亲密，一个重要的技巧就是要会倾听。试想一下，你的丈夫忙碌了一天，心里可能塞了很多事情，终于下班回家能清静一下了，这时他可不想面对一个叽叽喳喳、絮絮叨叨、没完没了的妻子。聪明的妻子会尽量少说多听，用心去倾听，为他减压，做他善解人意、乖巧可爱的小天使。

第一，要有耐心，不要着急，不要随便打断他的倾诉。

男人的语言能力本来就比女人差些，尤其当对方压抑了一天，说话内容很多时，表达起来可能有些零散甚至混乱，这时你要耐心听完他的叙述。即使有些内容是你不想听的，或者他重复过，也要忍住，耐心再听一遍。千万不要在他没有说完自己的意思时随意打断他，甚至不耐烦地让他不要再说了。切记，当别人讲话时，随便插话打岔会打乱说话人的思路，引起对方的反感甚至恼怒。如果你又任意发表评论，甚至批评，是一种不礼貌的行为。即使在家里，也要用心呵护这种亲密关系。有的男人被妻子噎过几次后就变得沉默甚至冷漠，不愿再和她多说话了。夫妻间的话越来越少，时间长了家里的气场都不对了，难免会产生感情危机，做妻子的应该多注意。

第二，要有良好的状态，包括心理状态和身体状态。

良好的心理状态是高质量倾听的前提，如果你心里不耐烦，脸上和语气上立刻就会显出来，身体语言也会表现得不积极，细心的丈夫立刻就能感受到。夫妻一起生活多年后，会形成很多默契或感觉，有时不用语言，一个眼神，一个动作，都能出卖你的内心。他是你最亲的人，为你为家在奋斗，你疼他要不亚于疼自

己。所以，要想取得良好的倾听效果，要努力保持大脑的警觉，心里的关注，让身体多表现出积极的体态语言。

第三，多使用开放性的动作，对他做积极的回应。

开放性的动作是一种积极的信息传递方式，代表着喜悦、爱、接受、容纳、兴趣与信任等正面信息，传达给对方的是一种肯定、信任、关心乃至鼓励的信息，让说话者感到你在积极跟随他的思路，理解他所说的话，关心他的感受，并给予及时的回应。再加上倾听时你真诚的微笑、点头，适当的插入语和感叹词等，都会使你们之间的谈话更加融洽甜蜜。

第四，适时适度的提问和必要的沉默。

倾听时你并不是变成不声不响的木头，而是要有适时适度的提问，表明你确实用心在听。适时适度地提出问题是一种积极倾听的方法，它能够给讲话者以鼓励，有助于双方的相互沟通。而必要的沉默是倾听中的一种手段，让对方感觉得到你沉默的背后是相信我、肯定我的，可以达到“此处无声胜有声”的效果。沉默与适时适度的提问相辅相成，能够获得最佳的效果。

如果有人愿意听你谈论自己，你也会有一种被重视的感觉。而这种感觉，是人人都喜欢、都渴望得到满足的一种感觉。在家庭中，无论对亲人或者爱人，倾听的功效是同样的。所以，认真、专心地听别人讲话，是你所能给予别人最有效也是最好的赞美。

### 好强好辩好为人师的女人不受欢迎

虽然这个小标题我用了三个“好”字，但这个“好”在这里读四声，作动词用。如果你是一个女人，恰恰又具备了这“三好”，还真要注意一点。

有的女性在工作场合伶牙俐齿，咄咄逼人，喜欢争辩，得理不饶人，非要争个我对你错才罢休。有的女性在与朋友交往的过程中，总想表明自己与众不同的看法，推翻别人的观点，甚至无理也要强辩三分。有的女性在家里，生活小事也要辩论个一清二楚，说话声调上都要高两度，有理三扁担，无理扁担三，让丈夫头大头疼。如果好强好辩好为人师变成了一个女人的习惯，她就将变得不受欢迎了。在同事间，即便你赢了，最后也难免落个孤家寡人的下场。在朋友间，时间久了就会使人敬而远之。在家人间，你赢了又能怎样，破坏了大家的兴致，影响了全家的气氛。

好强好辩的女人总认为讲道理可以说服对方，却无视对方感情的动态，只是一味地发表自己的意见，结果让人反感。其实，每个人都渴望被认可、被承认，任何人在内心深处，都结着一张自尊的大网。当一个女人声调高昂、咄咄逼人甚至肆无忌惮地谈论着“大道理”时，她给人的感觉根本不是可爱、可信、可接受，而是内心强烈的抗拒和反感。如果你与人争辩的动机，是出于要证明自己是对的，或赢得听众的信服，那你很难受到别人的欢迎。

另外，好为人师的女性还要注意：男人自尊心强，好面子，他们重视力量、能力、效率、成就等，他的人生态度，与“成功”、“成就”密切相关，这些可以给他带来莫大的满足感。渴望胜利，追求业绩，是男人价值观的核心。因此，事业有成是男人人们的头等大事，这是他们证明自己是个“真爷们”、展示自我能力的方式，这使他感觉良好。

但在他想竭尽全力、不屈不挠地努力、试图早日达成目标的过程中，他也会遇到各种各样的问题，有的问题是他一时一筹莫展、不能解决的，这会让他感到压力。好为人师的女性这时千万

注意：不要自作主张给他所谓的帮助！因为一般女性会认为，即使你没有主动请求，我也要满腔热忱地帮你一回！因为我爱你，只有这样做才能表达我对你的爱，表达对你的关心和体贴。殊不知，这恰恰犯了男人的大忌：男人有问题会自己想办法解决，你不请自来的帮助让他怀疑自己是否无能和软弱，甚至产生自卑和挫折心理。除非他主动要求，你才可以提供支持和帮助，否则就是自讨没趣。

有一次，我和先生一起驾车去回龙观参加一个大学同学的聚会。因为是周末，手机开机比较晚，所以接到通知时已经中午十一点了，到回龙观时快十二点了，他开着车却找不到约好的酒店。我也着急，帮着东张西望地看路标，看建筑物，后来又催了他两次打电话问已经到的同学怎么走，他却置若罔闻，我行我素，不声不响仍然自己找。等到终于被他自己找到了，他脸上的表情才一下轻松起来，话也多了。

事后，我静下心来反思，为何我的建议他不听？其实我犯了男女沟通中的忌讳：擅自给他建议或主张，他会觉得这是对他不信任，怀疑他无法独立做事。连个路都不会走，连个酒店都找不到，男人的尊严何存！何况，我这人的方位感一直不好，在单位是出了名的“只会开车，不会认路”的主，大家都知道我开车就会走两条路：一条是从家里去单位，另一条是从单位回家，这样的我！竟然给素有“北京通”的先生指路，也就是他修养好，换了别人还不知怎么嗤瞪我呢。

那么，这时你怎么办呢？

最好的办法，别给男人任何建议，你只要真切地展示你的爱、你对他的信任就行了！保持沉默，才是一种帮助，一种信任。剩下的一切，他会自己搞定！

以后再遇到这种事情的时候，我就学乖了：保持沉默！信任他可以辨别方向，找到出路，最终赶到目的地。果然，他从不让我失望。他表现得更轻松，我也更快乐、更省心。包括在别的事情上，我也绝不会贸然行事，出谋划策。有一次看他用 PPT 做文件，其中有个链接他做不好，我忍了两次没吱声。后来他主动问，我便详细告诉他，并不着痕迹地捎带着讲了两个别的相关的小技巧。先生很满意，高兴得刮了我一下鼻子，又夸了一句：“小样，还真有两把刷子呢！”

因此，“三好”女人要注意喽：给予男人不请自来的建议，或擅自充当男人的援兵，要格外小心，以免伤害你心爱的男人，结果就是得不偿失。闭上嘴巴，表达信任和理解，陪他独立地解决问题，一起达到目标，也许是你最好的选择！

## 用小皮鞭温柔地激励他

### 因为爱，所以心甘情愿去犯贱

有一首来自新疆的优美歌曲《在那遥远的地方》，让人百听不厌：

在那遥远的地方，有位好姑娘  
人们经过她的帐篷  
都要回头留恋地张望  
她那粉红的小脸，好像红太阳  
她那活泼动人的眼睛  
好像晚上明媚的月亮

我愿抛弃那财产，跟她去放羊  
每天看着她粉红的小脸  
和那美丽金边的衣裳  
我愿做一只小羊，跟在她身旁  
我愿她拿着细细的皮鞭  
不断轻轻打在我身上

刚开始听这首歌时，不由得抿嘴一笑：男人还真是贱哪，有一点被虐心理吧，“愿做一只小羊，跟在她身旁”还不行，干嘛还喜欢她“拿着细细的皮鞭，不断轻轻打在我身上”呢？听得多了，便也琢磨了一下，觉得这恰好反映了相爱男女的微妙关系：因为爱你，所以愿意和你在一起，你的一举一动都牵着我的视线，你的一颦一笑都是那么美。我愿低到尘埃里去，只要你让我跟随在你的身旁，哪怕你用小皮鞭抽打我，对我都是美妙的享受。

近几年有很多情感方面的畅销书，教红尘中男女如何经营感情，经营婚姻，可是不幸的是，有些写书的人也未必能经营好自己的那份感情和婚姻。有的情感专家在情感中遭遇背叛，教导别人如何生活的作家自己在生活中碰得鼻青脸肿。其实，人的感情是多变的，生活是复杂的，即使你有系统的理论，但现实又不会按照教科书上说的去进行。何况专家也是人，要与现实中的人打交道，好郎中有时治不了自己的病。何况婚姻不是合伙企业，不是股份制，没有办法像经营公司那样考虑投入、产出，按比例拆账、分成。也有人说，包容是婚姻天长地久的良方，可是，包容的底线又该设定在哪里？如果你遇人不淑、碰上不好的男人，人生的许多问题就不是一味退让和隐忍可以化解得了的。

其实，智慧的女人还真需要两手抓，两手硬，刚柔相济，胡萝卜加小皮鞭。如果善用你激励的小皮鞭，或许真能起到很好的效果：既让羊儿吃好草，又让羊儿快快跑，一起走向幸福的未来。

### 爱和被需要，是男人的动力

男女相恋，是因为爱；男女结婚，是因为爱；正因为爱和彼此需要，男女才走到了一起。

但是从恋爱步入婚姻之后，许多女性发现男人变了，不再像恋爱时那么细腻、那么呵护她了，不那么浪漫、那么有诗意了，甚至原形毕露，变得懒散、没有上进心，等等。当然，女人也让男人有不同程度的失望。以前那个小鸟依人、善解人意、通情达理、温柔可爱的小天使飞哪去了？现在在他身边絮絮叨叨、不修边幅甚至有些不通情理的女人真让他有些受不了，甚至产生了后悔结婚、想冲出围城的想法。于是人们说：结婚是犯错误，离婚是改正错误，再婚是犯重复的错误。同样的想法女人也有，甚至想不换观念就换人，他要还是这样对我，我也要考虑“资产重组”了。

其实，女人如果能了解一些男人的心理特点，双方的相处就会变得容易和融洽多了。对女人而言，当她觉得被男人所珍爱、当成手心里的宝的时候，女人会眉飞色舞，欢欣鼓舞，一切问题都不是问题；而对于男人，则是在他觉得自己为女人所爱、所需要的时候，他就浑身有使不完的力量和勇气，会劲头十足地冲出家门去打拼，哪怕为你赴汤蹈火都心甘情愿。

所以，聪明女人知道如何鼓励男人：对男人表达她的爱，她的信任，对他的需要。而女人对男人的爱、信任和需要，最能鼓

舞男人的士气，他立志要成为天底下最好的男人，成为女人眼中的强者。于是，他会更努力地去工作，更细心地呵护她，更浪漫地让她开心，不遗余力地展示他的强大，证明自己的实力，对得起她的这份厚爱，让女人觉得爱上他真是爱对了！

因此，陷入爱情中的男人很会关心人，他温柔细致，关怀备至，嘘寒问暖，事无巨细，有时候都到了有点婆婆妈妈的程度。但是女人呀，千万别烦他，这是男人爱你最真切的体现，并且这阶段不会持续太长时间，你还是抓住好好享受人生难得的甜蜜时光吧。

女人真挚的爱，无私的爱，最能激发男人的肾上腺素。这个时候的男人，他愿意为爱人尽可能多地做奉献，要让伴侣体验到最大的满足，把女人的幸福和快乐当成自己人生的最大目标，不惧艰难困苦，不怕困难挫折，甚至“明知山有虎，偏向虎山行”，给自己的人生找高难度的目标去征服，哪怕为此经受更多的考验都心甘情愿。因为他的打拼具有了更大的意义：以前只为自己，现在他的生命中有了一个至爱的女人，他是为了两人去打拼，为了心爱的女人去打拼，这种感觉真是爽极了！

但这时的女人千万不要被胜利冲昏了头脑，被甜蜜迷住了心窍，你一定要知道：男人在付出爱的同时，也渴望得到爱。男人满足感的来源之一，就是通过爱的给予而实现的。男人最大的问题是不知道给予和得到这二者之间的关系，而一旦他感到他的爱没有得到女人的回报，就会觉得女人不爱自己，进而误以为女人不再需要他的情感。于是，男人就会陷入感情的困境，就会心情沮丧地躲进自己的“洞穴”，然后对女人不管不问，拒绝给予女人爱。因为对男人而言，他不止希望自己是女人生命的一部分，而是全部。他要与女人合二为一，身心交融。如果女人不需要

他，证明自己没用，没有价值。而这种一无所用的感觉，对男人来讲还不如杀了他，因为他心里的感觉就是生不如死！

作为女人，一定要学会与男人沟通。女性天性敏感细致，可以很好地感受男人的情绪。这时候一定要表达你对他的爱，给予他足够的信任，表达重视他的价值，而不要让他去猜，甚至赌气不理他，那样男人的误会就更大了，更会躲在一边不理你，或者和哥们出去喝酒玩乐。

男人、女人都要学习成熟、成长，正确表达彼此之间的爱、理解、信任、支持等才是解决问题的根本。中国的女性大多习惯在爱情和婚姻中付出很多，甚至到了透支的地步。作为男性，应当学习关注女人的需要。即便她没有提出请求，也要对她多一份关爱，为她付出，为她做各种琐细小事，展示你的关心，让她心安理得。老婆是什么人呢？是那个为了爱你而放弃自己许多小爱好，一心想陪在你身边和你一起慢慢变老的女人；是每到你生日或结婚纪念日，年年琢磨用心的女人；是为你照顾老人、教育孩子、你晚回时睡不踏实的女人；是那个爱吃点小醋、抖点小机灵、不乐意你看别的女人的女人；是那个在外面很坚强、很有自尊心、工作很要强，但在你面前却任性刁蛮耍赖皮的女人；是那个让你懂得责任，你疲惫了有人抚慰，受伤了有人心疼的女人……

一个女人想要的并不很多，不图荣华富贵，不图安逸享乐，只愿身边的那个人可以体贴入微、温暖真诚地呵护我，珍惜我，只要你给了我这份爱，这个信心，我愿和你相依相偎一辈子，一起面对困难，一起经历困苦，一起品味生活的酸甜苦辣，一起经历人生的风雨彩虹。风雨同舟，甘苦与共。

而男人想要的，又会多到哪里呢？不过希望忙碌一天后有一

个温馨的家可以回，到家有温柔、体贴的妻子为他做好虽不很可口但是用心做的饭菜，善解人意的女人满目柔情地看着他：她爱你、信任你、需要你。

### 好男人是夸出来的

5月13日星期日，也是“母亲节”。我的笔记本电脑不知“中了什么招”怎么也打不开，为了赶写这部书稿，我只好一大早开车到办公室利用台机“写作业”。

先生出差去甘肃了，早上看新闻说甘肃岷县发生了特大冰雹洪灾，心里很关切，想打电话问问，又怕打扰他休息，一直等到了九点才拨过去。果然，发生灾害的地方离他出差的地方不远，我便提醒他注意安全，注意早晚加衣，因为那里昼夜温差大。他很高兴，说昨晚和一帮朋友喝过酒，今天中午是另一帮，现在在敦煌呢。我善意地提醒他“多吃饭，少喝酒，听老婆的话，跟党走”，然后挂了电话继续写作。

不一会儿，在外地上大学的儿子黎阳打来电话，祝贺我母亲节快乐，问我自己在家吗。我如实以告，儿子开玩笑说：“办公室就你一个人呀！星期天，又是母亲节，单位像你这么用功的人没有吧？”我呵呵一笑。

接着儿子又发感慨：“我爸现在干劲很足呀，比年轻的时候还有朝气和活力呢。这么辛苦，心里还挺乐呵，你对他用什么计了？”

儿子以前常开玩笑说我用“美人计”，奇怪我不会做饭、不会织毛衣、不太会做家务，他爸爸为何还天天把我当成宝，家里天天笑声不断，其乐融融。其实我哪里是什么美人，就是有点美也只能叫“资深美人”了，只是心态好罢了。

不过听了儿子的发问，我倒是真诚地与他交流：“首先你爸爸是个好爸爸，也是我的好老公，他对家庭很有责任心，也有能力，人家是北大研究生毕业呀，不笨！其次，我觉得好男人是夸出来的，就得夸！人家这么敬业，这么辛苦，这么爱咱们，咱必须看在眼里，感激在心里，表达在嘴里。另外吧，写这本书的过程也是我学习、反思、运用的过程，如果我自己都做不好，还怎么写给别人看呢！”

儿子很赞同。黎阳是个很懂事、又很聪明的孩子，但我们母子有一段时间的亲子关系也有点紧张，就是他上初中、处在“逆反期”的时候。我当时很苦恼，于是身为大学老师的自己买了许多这方面的书学习，又到处出去听有关处理亲子关系的讲座，多从自己身上找问题，与儿子用正确的方式进行沟通，后来慢慢就改善了，变成现在这种很融洽的亲子关系。简单讲就是用正确的方式爱孩子，把他当朋友，多发现孩子的优点，肯定他的优点，鼓励他越来越好，形成良性循环。

当然“夸”不是拍马屁，不是过分，无中生有，还是有点技巧的。

### 一、在“夸”男人的同时，要注意表达你对他的爱、关心与体贴。

对于天性善良、性格温柔的女人而言，喜欢关心、体贴别人可以说是一个天性，尤其当你满怀爱意时。细腻的关怀犹如吹面不寒的杨柳风，让男人打心底里受用。尤其是被体贴、善解人意的的女人夸奖了，那美好词句如淡淡的花香沁人心脾，令男人不知不觉沉醉在春风里。

### 二、要在“夸”的同时及时给予鼓励，成为他的“加油站”。

现在的社会竞争激烈，发展很快，物价很高，男人的压力史无前例的大。不要单以官做多、钱挣多少来衡量男人的成功，

你爱他、嫁给他，就要力挺他。男人最怕女人看到自己输，不成功，对他没有信心。不管他在别人眼里怎么样，在你眼里就是顶天立地的大男人。所以，好女人要善于鼓励男人，切忌数落打击，讽刺挖苦。

### 三、“夸”男人的时候要客观、具体，表现你的真心实意。

有的女性想好好激励一下男人，于是无论男人做得怎样都去狠狠地“夸”。殊不知，不合实情的“夸”很容易陷入“拍马屁”的泥潭，让男人飘飘然以为自己“天蓬元帅”下凡，晕得找不着北。客观、具体的“夸”，能表现你的真心实意，说明你对他细心、关注、了解，而客观、委婉的激励像一剂良药，给头昏脑热的男人一点不动声色的提醒，让他对自己也有个清醒的认识。

### 四、“夸”男人，直接不如间接，含蓄强过直白。

中国人表达一般都比较含蓄，直接夸有时自己觉得实在说出口，被夸赞的男人也有些不自然。聪慧的女人会用小手段使夸赞变得含蓄、婉转，男人又比较受用，三国中的貂蝉就非常娴熟地利用此法。貂蝉为了能接近吕布，使用的不仅仅是美人计，还有她不动声色的夸赞之功。

丈夫都希望得到妻子的欣赏、尊重，聪明的妻子一定要号准男人的脉搏，给他适当的夸赞、鼓励，让他有信心、有爱心，心甘情愿做你永远的大山，永远青山常在，艳阳高照。

## 帮他做个扬长避短的男人

看到现在的女孩子找对象，动不动就要找白马王子、富二

代、高帅富，恨不得他身上集中了天下男人的所有优点，又对自己情有独钟，非我不娶。我不由得发笑，想起曾经流传的那个“奥特曼在银行里下象棋”的征婚笑话：

一位女子，开出征婚条件必须满足两点：

1. 要帅
2. 要有车

电脑帮她搜寻，结果：象棋。

这位女子，不服搜出的结果，又输入：

1. 要有漂亮的房子
2. 要有很多钱

电脑帮她再次搜寻的结果：银行。

此女子仍不失望，决心找到金龟婿，继续输入条件：

1. 要长得酷
2. 又要有安全感

搜出的答案是：奥特曼。

女子仍然不甘心，继续输入条件：

1. 要帅
2. 要有车
3. 要有漂亮的房子
4. 要有很多钱
5. 要长得酷
6. 又要有安全感

电脑帮她最后搜寻的结果是：奥特曼在银行里下象棋。

看到这里或许你也笑了：十全十美的男人是没有的。若有，

那也是小说中的人物，或是你理想中的，而在现实生活中是不可能找到的。所以，请不要对你的伴侣过于挑剔，你能做的，也许是帮他做个扬长避短的男人，把他的优势充分发挥出来，而不是苦恼他固有的短处。

### 爱是肯定不是命令

有的女人会因为男人爱自己，于是有恃无恐，认为自己是有无限权力的女王，说的话就是圣旨，是命令，不管他愿意不愿意，都要无条件执行。

其实男人也是凡人，不可能每时每刻都将精力放在女人身上，也不可能长着一双火眼金睛，随时随地注意到女人的每次暗示和不快，明察女人的一颦一笑。所以，不要干涉他的理想和追求，不要过多对他的工作或爱好指手画脚，他一定有些特质是你所不了解的。男人喜欢女人记着他的好，而不是他的错。他的爱得到你的肯定就会更爱你，越被指责、被命令则会逆反或抵触。

倒是真有一位女王——伊丽莎白。既然是女王，工作和应酬自然很多，有一天忙到很晚回家，发现卧室的门紧关着。

女王敲门，丈夫在屋里问：“是谁？”

女王随口回答：“是女王。”

丈夫却没有开门。

于是她又敲，丈夫又问是谁，女王公事公办地回答：“是伊丽莎白。”

丈夫还是没有开门。

这时，女王忽然意识到了什么，于是她弯曲手指轻轻敲门，丈夫再问，伊丽莎白柔声说道：“亲爱的，我是你的妻子啊，请你快开门。”

房门应声而开，丈夫张开双臂，拥她入怀。

我既为伊丽莎白的丈夫叫好，那个不卑不亢、能屈能伸、有爱有情、内心强大的男人。也为伊丽莎白叫好，虽贵为女王，但她能意识到丈夫是自己的爱人，不是下属，不是仆人，所以不能命令。爱人是与自己人格平等、相亲相爱、相濡以沫的人，是用来爱的。

然而，生活中却常常看到、听到女人对丈夫的抱怨、责备甚至是命令，不会肯定丈夫优点或长处的女人比比皆是。我认识一位叫莫莉的女性朋友可以称为泼冷水大王了，因为在别人看来样样不错的老公，在她眼里却一无是处。

两人散步，看到路边的漂亮别墅，丈夫满怀自信地说：“用不了几年咱们也可以换个大房子了，我再奋斗几年，你……”他的话还没说完，莫莉一句噎回来：“哼，我希望不要等到下辈子。”

出生在海边城市的老公兴冲冲买了一大袋子海鲜回家，想对老婆好好显示一下厨艺，摩拳擦掌地对老婆说：“等着瞧，一会给你整一桌地道的淮扬菜。”没想到莫莉的脸比冰块还冷：“哼，都是自己爱吃的吧？就咱家那个小冰箱哪有那么大的地方放，你一下买这么多干嘛啊？”丈夫想做菜的兴致一下子烟消云散。

北京的交通很拥挤，出门挤公交更是体力活，老公有一次好心送莫莉到某处，免了她的劳顿之苦，谁知因为路不熟走错了。莫莉看着他东张西望找路标的样子，心生厌烦，不耐烦地埋怨：“真是的，早知道我还不如搭出租车呢，出租车司机肯定比你认路！”气得丈夫发誓再也不送她了。

类似的事情还有很多……

后来，传来丈夫要和她离婚的消息。

常说婚姻有“七年之痒”、“十年之痒”等等，尤其现代社会，男人中年有外遇似乎是一个高发现象。究其原因，常常是因为他们忽然遇到一个“懂他（的好）”、“肯定（他的优点）”的女人。在家里看烦了那张满脸戾气的脸，听烦了老婆的抱怨和责骂，做什么都不入她的法眼，冷水经常泼，浇得男人从身到心、从头到脚透心凉。非要等到他在外面有了桃花，才想起他的好，于是又上演一哭二闹三上吊的闹剧，令人觉得既可怜又可恨。

生活不是搞科研，看一个人要从大处着眼，你之所以选择他做丈夫，他肯定有让你欣赏的地方，至少曾经有过。在对待恋爱婚姻问题上，比较正确的做法是“恋爱时睁大眼睛仔细观察，结婚后半睁半闭抓大放小”。什么意思呢？就是恋爱时头脑要清醒，对恋人有个客观准确的评价，尤其要发现他的缺点和不足，看看他的这些缺点和不足你是否也能接受或包容，如果超出了你的底线，则建议你转身走人，以免误己误人。反之，结婚之后要多看他的优点和长处，多用肯定鼓励他，哪怕只有一技之长，也要让他享受被人肯定的愉悦，让他把优点充分发挥出来，享受工作带来的乐趣，感受生活的美好。这时候就不要用放大镜来找他的不足啦，你肯定找得到，并且早在恋爱时你就知道了，既然选择他就不要后悔。要知道，这世界上男人，百分之百不爱听女人的命令、抱怨和责怪。

男人有偏鸽派和偏鹰派的。鸽派男人体贴顺服，鹰派男人魄力十足。

如果把女人也分成鸽派和鹰派的话，大多数男人会喜欢鸽派的老婆，不管他自己是鹰还是鸽。

和鹰派女子在一起，平日不会过得太舒服，她强悍、霸道、咄咄逼人，但她在人生战场上是一名猛将，让他无后顾之忧。他

变弱的时候，她会挺身来保护他。

鸽派女人刚好相反，她温柔贤淑、相夫教子，家里窗明几净，饭菜可口，有她服侍你只需“饭来张口，衣来伸手”，甚有做丈夫的优越感，但万一遇上什么大事，她可只会哭天喊地抹眼泪，别指望她是可以和你并肩而立的橡树。

香港女作家李碧华在《青蛇》中评说：“每个男人，都希望他生命中有两个女人：白蛇和青蛇。同期的，相间的，点缀他荒芜的命运——只是，当他得到白蛇，她渐渐成了朱门旁惨白的余灰；那青蛇，却是树顶青翠欲滴爽脆刮辣的嫩叶子。到他得了青蛇，她反是百子柜中闷绿的山草药；而白蛇，抬尽了头方见天际皑皑飘飞柔情万缕新雪花。每个女人，也希望她生命中有两个男人：许仙和法海。是的，法海是用尽千方百计博她偶一欢心的金漆神像，生世静候他稍假辞色，仰之弥高；许仙是依依挽手，细细画眉的美少年，给你讲最好听的话语来熨帖心灵——但只因到手了，他没一句话说得准，没一个动作硬朗。万一法海肯臣服呢，又嫌他刚强怠慢，不解温柔，枉费心机。”

作为女人，如果你不是飞翔的天使，就不要期望丈夫是戴着光环的神，别要求对方十全十美。如果丈夫是鸽派，就安分做你的小家碧玉，享受他对你的温柔体贴细心，别祈求他力拔山兮气盖世魄力万钧，对他偶尔流露出的一点鹰派作风，也要表示令人佩服；如果丈夫是鹰派，那就不要抱怨他整天奔忙在外日夜打拼，少有时间陪你逛街美容做 SPA，但对他偶尔的深情流露要表示惊喜和渴望，接受他的小可爱。

总之一句话，男人是属“小倔驴”的，小倔驴的毛要顺着捋。你越是肯定，他越是爱你。不要把自己的男人和别人比较，你不能希望你的丈夫既像藏獒一样有王者风范，在外叱咤风云，

打下一片天地；又希望他像家狗一样保家护院，守候在旁。那样的话不仅男人做不到，也会弄得自己痛苦万分，心有不甘。

### 有好妻子才会有好日子

如果把妻子分成上、中、下三等的话，那么上等的妻子是那种既能帮丈夫解决事情，自己又不找事生事的。中等的妻子虽然不能帮助丈夫解决事情，但至少自己也不找事添乱。下等妻子则既不能帮助丈夫解决事情，还没事找事不断给丈夫添乱。

所以男人选对妻子可比选对工作做对事业要重要得多，因为工作事业没做好还可以从头再来，如果妻子没选好，重新再选择的机会少之又少。成功男人背后必有一个贤内助，幸福男人身边必定有一个好妻子。非常赞同一句话：好妻子就是好日子。

好妻子就是好日子，出自一个神话：传说有一天，上帝来到世间，他这次来人间的任务是满足少女们的一个梦想，有三位少女得到这个难得的机会。第一位少女的梦想是做一个大国的皇后，上帝答应了她，送给她一顶镶满宝石的后冠。第二位少女的梦想是做天下最美的女人，上帝也答应了她，送给她无数的珠宝和美丽的衣服。第三位少女的梦想是做爱人最贤惠的妻子，上帝答应了她，送给她一个与爱人相遇的姻缘。就在她们欢天喜地准备离开时，上帝又说，我这儿的东西都是搭配相送的，你们既然每人得到了一样东西，必然也要得到一件搭配的东西。于是，第一位少女得到了一把两头有尖的锋利的匕首；第二位少女得到一只装满各种疾病的魔瓶；到第三位少女时，上帝说，既然你得到的是一份姻缘，我没有什么实在的东西搭配给你，就再送给你两万个幸福的日子吧！

女人去了解男人，妻子去了解丈夫，试着了解“男人想要怎

样的女人、丈夫心目中的好妻子是啥样的”并不是坏事，不要误认为是男人要求女人一定要这样做。夫妻之间是平等互爱的关系，并不存在真正的强制要求，一切都是互相之间自觉自愿的行为，你希望对方如何对你，你先努力做到，比如对婚姻的忠诚，对家庭的责任，你首先自觉自愿做到，才有资格希望对方也如你一样。反过来也一样，无论是丈夫还是妻子，都要努力先做好自己，这样感情才能步入良性循环，白头偕老才不会只是天方夜谭。

那么，怎样的妻子才是一个好妻子呢？如果你做不到一个上等的妻子，那至少做一个中等妻子吧。也许有人会特别不服气，凭什么要求女人做得那么好？但至少希望你千万别是那种叫人头疼的三等妻子。

我认为一个好妻子要努力做到以下几条，至少朝这些方面去努力，那么婚姻的甜蜜、家庭的和谐、夫妻间的恩爱也就指日可待了

### 一、大事有素质，小事有情怀

女人身不在男儿列，但心要像男儿烈。大女人是巾帼女丈夫，聪慧果敢，精明强干，大事清楚，富含潜质却深藏不露。不是她无能，而是丈夫太优秀，让优秀的她甘心折服，甘愿做他背后的贤内助。但一旦有丈夫需要支持的时候，大女人就会偶尔露峥嵘，出手相助，且收效甚佳。一旦丈夫正常运行，她又会闪回自己的世界，把该属于丈夫的舞台让给他。

在小事上好妻子会做小女人，甜美可爱，小鸟依人，给男人一个温馨放松的家。好妻子知道人无完人，会容忍丈夫的小毛病，不会为鸡毛蒜皮的小事发脾气，动肝火，但能敏锐察觉到丈夫有哪些影响事业和家庭幸福的行为，并动用智慧悄无声息地将

其消灭在萌芽状态。好妻子买菜时不会为了省个块儿八毛与小贩讲价花费半天，她知道谁活得都不容易，所以不讨价还价；但是在花大钱投资理财或者买房买车时决策总是合理又正确的。

## 二、感情上对他专一，事业上对他支持

作为一个好妻子，忠于丈夫、忠于婚姻、感情专一是一种发自内心自然而然的行为。生活绚丽多彩，人生充满变数，工作中、生活中难免还会遇上让你怦然心动的其他男人，但应知道有一种美丽的感情叫专一。当然作为丈夫也是一样。

我常常觉得，一个男人工作时很有魅力，他的思考，他的专注，他的倾情投入，都很让人心动。的确，男人的魅力在于事业有成，生活有爱，在外他拼搏奔波，杀开一条血路，打开一片天地；在内他撑得起一个家，担得起一个未来，为妻儿老小挡风遮雨。所以，当他专注于工作而沉默寡言时，不要觉得他冷漠木讷；当他疲惫、失意、无奈时，体谅他而不是怪他不坚强。好好照顾他的身心，做他心中最温柔的支柱，寒冷中最温暖的阳光。记住，妻子的夸奖是男人的必需品，你的欣赏是他前进的永恒动力。

## 三、聪明却不自以为是，知书达理却又感性

我自己都觉得这样的妻子太难得了。聪明的妻子能很好地认识和对待自己的聪明，并将自己的聪明用到该用的地方，这样的聪明便是智慧了。

另外，满腹经纶、知书达理又率真感性，注意不是性感呀，更难得。社会的发展，虽然不需要做妻子的柴米油盐兼琴棋书画样样精通，但至少要不断地去用知识充实。女人的内涵，胜过任何华丽的服装或是奢侈的化妆品包装；有修养的女人给男人的吸引力，就像一壶老酒，历久弥香。“腹有诗书气自华”，知书达理

散发知性美，气质美，有品位爱读书，生活充实多彩，丈夫不爱你才怪。

#### 四、善良温柔有女人味，善待公婆得男人心

善良是好妻子最重要的品格，也是一个最基本的前提，一个不善良的妻子不可能会是一个好妻子。

好妻子当然得有女人味，可惜现在很多女人身上散发的不是女人味，而是一股霸气的市侩味。曾听人们玩笑说，现在社会男人像女人，女人像野兽，类似“我的野蛮女友”那样的女人大行其道，这样的女人让人看着都闹心。温柔体贴是女人最显著的内在特征，清纯中透着灵性，这样的女人才味道十足，男人不爱都难。

你要孝敬父母善待公婆。中国人讲究百善孝为先，公婆是丈夫的父母，是生他养他的恩人，如果你爱丈夫，一定要善待公婆。有的妻子对自己的父母孝敬有加，对待公婆则是另一副态度和嘴脸，还自以为很聪明，占了多大的便宜，实在是聪明反被聪明误。丈夫夹在妻子和父母中间，手心手背都是肉，两边都是自己最爱的人，左右为难，难以取舍，伤心之余，女人最终可能失去丈夫的心。因为尊老护幼是最基本的人性，一个连长辈都不懂得孝敬的妻子怎么可能是一个好妻子，一个足够聪明的妻子不会让丈夫左右为难。

#### 五、爱美、会美、有情趣，拥有浪漫情怀

男人不修边幅或许会称得上一种风格，例如“犀利哥”（但真的“犀利哥”却是被迫无奈的）。但女人太邋遢、太粗糙实在让人不敢恭维，不爱美、不会美的女人谈不上精致，也难以让男人怜香惜玉。我一直认为美丽的女人是世界的一道风景，自己活得活色生香，也让别人赏心悦目，这是一种生活态度和能力。

岁月无情催人老，我们能做的是慢慢老去，优雅地老去。心中有诗情画意的女人，绝不会是口出粗话秽语的泼妇，也不会是蓬头垢面的怨妇。懂得艺术地诗意地生活，也就懂得生活的艺术。

女人，是富于浪漫理想的感性动物。从某种程度上讲，女人的美丽有时候就在于她身上的那种浪漫的小女人味，包括那么一点小资情调。一个死板呆板不懂浪漫的女人虽然不是坏女人，但至少会让男人感觉索然无味，味同嚼蜡，这样的女人不太能吸引男人，魅力不会持久。

### 六、上得厅堂，下得厨房，打得跑劫匪，赶得走小强

好妻子无论丈夫能挣多少钱，她都会有自己安身立命的事业，有独立的经济来源，有与他平等的人格。她是个自立、自信的女人，从内心散发着一真正的美丽。她与丈夫是两棵并肩而立的橡树，能与他共担风雨，同享阳光。

与他相偕外出，接人待物周到礼貌，外交礼仪大方得体。家事料理得井井有条，全家人的饮食起居有质有量。她既能温柔似水，也能坚强如钢。女人的柔情是男人阳刚之气最好的滋补品，柔情万种的女人是豪情万丈男人的绝配。她知道何时该柔，面对丈夫、孩子、父母亲人，她柔得像水，包容万千，随器变形，持家有方。她也知道何时该刚，在困难面前，在对手面前，要变成一块钢铁，才能够成为赢家。

所以，好的婚姻是一个磁场，而不是一个坟墓。一个坟墓会让男人有恐惧的本能，逃脱的欲望；而一个磁场却能给男人自由的遐想，和一个永恒的心甘情愿的牵挂。

好妻子是一所好学校。她会因材施教，发现丈夫的长处，帮他发扬光大；也会发现丈夫的缺点，帮他不断改进；她不会强求丈夫改变，而是试着改变自己来更好的适应丈夫，以丈夫愿意接

受的方法帮助丈夫不断进步。不知你是否同意，女人可以不漂亮，但是要有身材，如果没身材，那得有知识。如果没知识，那要有笑容。如果没笑容，至少要贤惠。如果一样都没有，那就像牛根生说的，请你走人吧。

## 牵手并肩眺望共同的未来

列夫·托尔斯泰在他的鸿篇巨制《安娜·卡列尼娜》的开头就说：“幸福的家庭都是相似的，不幸的家庭各有各的不幸。”可见，虽然人们对于不幸各有各的定义，但对于幸福，却有相同的看法。而在我看来，所谓美好的未来，就是有缘的两个人能彼此遇见，相识，相爱，一同抬头仰望，那目光注视的共同之处即是天堂。

幸福婚姻是  $0.5 + 0.5 = 1$

什么是幸福的婚姻？那就是妻子提供好气候，丈夫提供好风景。不过，真正的婚姻不是  $1 + 1 = 2$ ，而是  $0.5 + 0.5 = 1$ 。即：两个人各削去自己的个性和缺点，然后结合在一块。

中国字的寓意深远，表音表意。“伴”，就是两个人，一人一半，相依相伴，凑在一起才完整。

我跟先生在大学认识，恋爱四年结婚，婚后二十四年，转日从相识到现在竟然有二十八年之久。我曾经做过记者、编辑，经常出差；后来在机关工作过六年，天天朝九晚五上班；现在在当老师，除了每周有两天坐班外，要上课，带班当班主任，搞科研，做课题，写作，当然也有家务，上有老，下有小。这么长的时间日夜相伴，有时我出差，有时他出差，偶尔的分离会感觉

很爽，各自有各自的空间，可以做自己想做的事情。但假设此后一辈子没有他，那却万万不可。

我曾经在一次职场女性的情绪管理课上，与来自中国银行的女经理、女主任们一起做过一个体验，做一道选择题：家人、父母、孩子、老公与事业，如果每次必须抉择放弃一项，你会选择先放弃哪个？

许多女性第一步的选择比较容易：先放弃了事业。因为与朝夕相处、血肉相连的爱人、家人比起来，事业似乎抽象些。

但接下来的选择就难了：第二步选择放弃家人。有人的眼里有不舍。

第三步更难：选择放弃父母。许多人眼里有泪光。

第四部：许多人许久都举棋不定，难以割舍：老公和孩子。

但必须选择。于是有人流泪，选择放弃了孩子，留下老公。理由是家人、父母、孩子最终都会离开自己身边，但老公会是终身伴侣。很残酷，但也很真实。这让我想起几米的一句话：人生就像剥洋葱，一直剥下去，总有一片会让人流泪。如果你不流泪，也许还没到伤心时。

爱情需要缘分，除了感性的“来电”、“有电”的感觉外，还要进行理性的选择，而婚姻必须要理性。幸福婚姻就是找到人生中的另一半。而这另一半，并不是一开始就和谐契合，而是在生活的修正中不断磨合，不断调整，或许你多一点，也或许我少一点，像拼图一样拼在一起，才能组成一幅完美的图画，执手偕老过一辈子。

恋爱时可能干柴烈火，如火如荼，如胶似漆，恨不得一天二十四个小时都黏在一起。即使他有缺点、毛病，却照样可以一叶障目，不见泰山，狗尾巴花也能看成玫瑰花。即使是两只刺猬，

也渴望抱团取暖；即使你喂我吃耗子药，我也不眨眼吞下去，只要你说是为了爱。一句话，激情占据主导地位。

但进入婚姻，就需要更多的理性。婚姻中女人的角色变复杂了，在爱的同时，有了很多责任。她不可能还是十分专注地只爱一个人，她要从这十分的爱中分出一分爱公公婆婆，又要分出一分来爱自己的父母，还要分出一分来爱孩子。婚姻中少了很多恋爱时的浪漫、理想和遐想，多了很多实际和冲突，所以重点是要学习两人甚至和更多人“相处的艺术”。婚姻与爱情最大的不同，在于愿不愿意改变。不是改变对方，或者让对方为了自己改变，而是愿意为了对方改变自己，是发自内心的真爱。两人可妥协，可退让，不是要求对方“我喜欢的你一定要喜欢”，而是多为对方着想“我不讨厌你喜欢的”。愿意试着接触自己本来讨厌的或难以接受的，看看是否真那么不能忍受、接受，有这样愿意妥协的心情和态度，就会比较容易维系感情。就像“爱”的繁体字是“愛”，这个“愛”字里有个心，是说爱一个人不是光用脑袋想，光用嘴说就行了，而是要用心。如果你从头到尾都不想改变自己，什么事情只想要对方适应你、迁就你、照顾你，这段感情充其量只是对方在爱你，而不是你也在爱对方。

相爱的人最喜欢挂在嘴边的话就是：你是我的一半，我是你的一半。你属于我，我属于你。这真挚的爱言爱语表达了彼此的情感，但也要知道这一半一半不是硬生生劈下来的一半。世界上没有两片相同的树叶，没有两片相同的雪花，两个人从陌生走到一起，都带着自己原来的个性特点，家庭不同，性格不同，兴趣不一，志向相异，两人的结合需要很多包容。爱是互相欣赏，不是互相改造；是互相尊重，不是互相占有。每个人都是完整的人，有自己独特的“兴趣”和“个性”，应该为心爱的人发自内

心改变自己，而不是被对方强硬要求改变自己。

我国有一首民歌“泥娃娃”写得很好：“打碎两个泥娃娃，变成一堆烂泥巴。捏合两个泥娃娃，她中有我我中有她。”

这很像婚姻中的两个人，相识，相知，相恋，相爱，相容。两个被打碎的泥人是变形的，支离破碎的，被打碎的日子是痛苦的，而两个打碎的泥人形碎神不碎，你中有我我中有你，形神不分，在如歌的岁月里相爱，相依，相扶到老。

爱是欣赏，像阳光一样时刻围绕着你，让你感到温暖和光明，不是占有和改造。人人都需要爱情，却不需要牢笼和枷锁。我们需要的是人生路上的同行者，路途平坦时谈笑风生地走过，路途坎坷时相濡以沫地扶持，登上高峰时一同浏览人生的风光秀美，处于低谷时互相鼓励不离不弃。

### 夫妻间没有输赢，要么双输，要么双赢

拿破仑和海伦·凯勒，一个男性，一个女性；一个处在世人的仰慕之中，一个生活在黑暗和痛苦之渊；一个享尽人间的奢华，一个尝尽人间的不幸。拿破仑拥有一般人所梦想追求的一切：荣耀、权力、财富，可是他却抱怨说：“我这一生从来没有过一天快乐的日子。”而海伦·凯勒，那个又瞎、又聋、又哑的坚强女子，虽然看不见、听不到、说不出，却用她不屈的生命谱写了光辉的篇章：“我发现生命是这样的美好。”这两人的不同感受，是弥尔顿那著名论断的最好例证：300年前的弥尔顿，在眼睛失明之后说了句让我们的眼睛为之一亮的真理：“思想的运用，和思想的本身，就能把地狱造成天堂，把天堂造成地狱。”

博弈论中有个著名的“红黑游戏”，我在讲授团队合作的课程时带领学员们做过，常有令人深思的结局，其实它应用在婚姻

中的夫妻关系上也很值得人思考，在此与朋友们分享一下。

游戏开始前要将受培训的人分成 A、B 两组（人多的话分成偶数组，即 2 的倍数，因为每两组构成一个互动单位），两组分别在两间屋子不能见面，两组之间不许交流，在经过内部讨论、意见一致之后向对方出牌，出牌只能是红黑两色。另备一名信息员，告诉他们如下的游戏规则：

1. 双方各自选择出自己的组长，组织自己的牌局，统计出多少红牌、多少黑牌，以多数服从少数的方式报告信息员己方的结果是红牌还是黑牌；

2. 在红黑双方之间的信息员，他负责将双方的信息告诉彼此，然后双方各自再出牌。信息员必须在确认 A 或 B 组的出牌结果有效之后，才能公布对方小组的出牌。

3. 红黑牌局得分规则如下：

如果双方都出黑牌，各得正 3 分；

如果有一方为红牌，另一方为黑牌，则出黑牌一方得负 5 分，出红牌一方得正 5 分；

如果双方都出红牌，各得负 3 分。

4. 游戏一定要进行至少 5 轮，其中第二轮得分  $\times 2$ ，第四轮得分  $\times 3$ ，最后的胜负规则是：累计正分最高者获胜。

每次做这个游戏，各组情况不一，有输有赢，有双输，有双赢。学员们在讨论时也是意见不一，“赢”是每个人、每个小组的本能愿望，谁也不愿意输。但往往一开始的思路只想到自己赢，并且这个赢是建立在对方输的基础上，于是各不相让，一路血拼，两败俱伤——双输，都是负数。我会引导大家，随着讨论的深入，总有人，有的组，会幡然醒悟，其实完全可以赢，可以赢得漂亮，赢得开心，不是赢在对方输的基础上，而是让对方也

能赢——双赢：那就是在一个组织内部，要培养一种彼此相互理解、合作、和谐，追求共同发展的愿望，追求一种双赢的文化氛围。“送人玫瑰，手有余香。”你希望别人怎样对待你，那你就先像自己希望的那样去对待别人。

家庭生活中难道不是这样吗？一个美满和谐的家庭中，夫妻之间必定是谦让有加，互相体谅，而不是只顾自己，争吵和谩骂。婚姻和爱情中针尖对麦芒，半斤对八两，南拳王对北拳王，只要不断博弈下去，一定是各有输赢，结果是两败俱伤。其实，夫妻双方矛盾冲突时争输赢是很愚蠢的，又没有听众和观众，无非是为了所谓的面子自尊。是不是“输”了就没有自尊呢？仔细想来并不是。家庭生活中的许多事情无法以是非论之，而是靠感情调节。我常说，女人退一步，男人会退两步。你敬他一尺，他敬你一丈。从这个意义上说，输就是赢。也许会有一方一输到底，其实那是心软的一方，怜惜对方的那个，并不是真的技不如人而“输”了。这时，如果所谓“赢”的那方还不醒悟，踩鼻子上脸，这个婚姻离分崩离析就不远了。真想拥有幸福，必须有一方懂得率先退让，而另一方也要知道适时鸣锣收兵，双方才能相安无事，走完漫长人生路。从这个角度说，婚姻的艺术也是适时适度妥协的艺术。

曾看到一个小故事，有感而发写了一篇小文章《让我当你的天使》。说的是相爱的两个人闹了矛盾，互相赌气不理对方，都不愿首先给对方打个电话或说话。直到男孩子先说：“丫头，我们和好吧。因为有人说，两个相爱的人之间发生了矛盾，第一个转身的人就是他们感情上的天使。这次，让我来当一回天使吧。”

她含着泪笑了。他的转身挽救了陷入僵局的爱情。

以后，他们一直非常好。当然，还会吵架，只是吵完了，总

有一个人会转身，转身之后，他们的感情会比原先还要好。

感情需要双方呵护，爱情和婚姻需要双方用心经营，情爱关系中的双方要互为对方的天使。我们都企盼真正的爱情，美好的爱情和婚姻会有无数次的转身，只要感情的天使不死，爱就不会泯灭。

还有，天使有没有累的时候？转晕的时候？情绪不好的时候？……看来就连天使也需要情绪管理呀，何况我们是有情有感活生生的人。

在爱情的领地里，在家庭里，不是双赢就是双输，绝没有单方面的输赢。除非夫妻二人中确实有一个太“坏”，否则是不会存在一方轻视另一方，或轻易践踏对方自尊的问题，所以不必不知疲倦地比输赢。你也许能够在某个问题上驳倒和战胜对方，但也许却同时“输”了爱情。许多夫妻上法院闹离婚，说来说去亦说不出个是非对错，“清官难断家务事”嘛。家庭生活哪里有什么是非问题呢，分明是感觉问题，感情问题。有了真正的爱情，那些“问题”全都不成问题了。夫妻双方只要站在平等的地位上并经常换位思考，很多矛盾都能够得到化解，彼此僵持的局面就会很快冰释。真正的爱情对男女双方来说并不是“谁靠谁”或“谁给谁”的，是双方共负彼此的成功与失败。

### 婚姻，需要相濡以沫的支持和理解

结婚之后，孩子是女人的软肋，他（她）是那么柔弱、无助，需要母亲的关爱呵护。那么，身为男人，有没有软肋呢？我觉得也有，那就是爱。我常看到失去爱情的男人精神颓废，魂不守舍，面色无光，眼光黯淡，虽然大多数男人会装作没事人一样活下去，尤其在众人面前时，但谁知无人时他们蜷缩在沙发一

角，让烟雾和啤酒淹没自己，向隅而泣呢？人前的坚强是生存的理性，人后的悲凉则是生存的本能，所谓的坚强不过是一个不想让别人看笑话的伪装。

没有了爱情的男人的心里总有一个地方不敢碰触，会疼；他的灵魂始终有一个缺口，不圆满；他的身体忽冷忽热，他的肠胃饱一顿饿一顿，他的穿着参差不齐。华灯璀璨的夜晚，他目光迷离看到那些亮着灯光的温暖窗口，心里感到的却是透心的寒凉，虽然在现实的世界里他们会苟活下去，但在丰富的精神世界里，他们却无法触摸到温暖的幸福。

所以，不仅女人想通过爱情获得安全感，男人也是一样。男人也都要经历相信爱情——不相信爱情——相信爱情，这样三个不同的阶段。这种安全感分为三个层面：第一，让他觉得你完全属于他；第二，给他实质性的温暖，比如下班后回家可以吃到热乎的饭菜、孩子张开小手扑向他的怀抱、妻子温暖的问候、温柔的笑容，这些东西带来的安全感和满足感，会激发男人最大的奋斗动力，让他觉得为了这一家妻儿老小再苦再累也心甘；第三，是你和他的灵魂在高处的交融汇合，你们的爱情超越了物质和世俗，这种交流所带来的心灵上的畅快，会让一个男人觉得你就是他的俞伯牙，只有你的灵魂才能与他的相互匹配，人生得一知音足矣。

现代社会，女人累，男人更累。他要为爱为家负起一个男人的责任，两肩挑起生活的重担，常常不顾劳累拼搏到三更半夜，每天匆忙四处奔波，工作上的压力怕你担心无法倾诉，世事的沧桑在英俊的脸上慢慢留下刻痕，还有一大家族七姑八姨的人情往来，雄心难以实现的无奈波折，作为一介凡人的喜怒哀乐，时时对家对子的真情厚意……这就是你的丈夫，做个男人真不容易。

作为妻子要知道：老公是用来爱的，你是他最亲密的人，不要拿他去和别人比较，别数落他没出息，别老说谁谁的老公如何当大官，谁谁的老公如何捞大钱。爱他一定要尊重他，再生气也不可以出口伤人，我们都懂“恶语伤人六月寒”的道理，伤人的语言虽是一时生气，在气头上说的，但对对方的伤害却会很深，甚至一辈子都心留恨意，难以原谅。我曾经看到台湾有一位妻子，十几年不理丈夫，不和他讲一句话，就因为一次吵架时，丈夫冲动之下说了一句“我死后一分钱也不留给你，宁肯留给保姆也不给你。”此后十几年，妻子的心一片寒冷，对他关上了心扉。丈夫事后也后悔，想和好，但锋利的言语对心的伤害，会让伤口一生都在流血。身体的伤害相对容易治愈，精神的伤害后果更为可怕。所以作为丈夫也要明白：女人天生是弱者，妻子是用来疼的，你要为她挡风遮雨，撑起一片蓝天，她才能更好地和你一起打理好你们的爱巢。

作为妻子要知道：男人是要面子的动物，把自己的尊严看得比命都重要，不管在两人世界里他有多么宠爱你，多么迁就你，但在别人面前一定要给足他面子，让他做叱咤风云顶天立地的男子汉，你可以做大家闺秀，也可以做小家碧玉，可以通情达理，可以小鸟依人，就是不能颐指气使，做他的至高无上的女王，几乎没有男人愿意别人取笑他怕老婆，没地位。“苏格拉底的妻子”是悍妇、坏老婆的代名词。传说她是个心胸狭窄，性格冥顽不化，喜欢唠叨不休，动辄破口大骂的女人，常使堂堂的哲学家苏格拉底困窘不堪。有一次，苏格拉底正在和学生们讨论学术问题，互相争论正激烈的时候，他的妻子气冲冲地跑进来，把苏格拉底大骂了一顿之后，又出外提来一桶水，猛地泼到苏格拉底身上。在场的学生们都以为苏格拉底会怒斥妻子一顿，哪知苏格拉

底摸了摸湿透的衣服，风趣地说：“我就知道，打雷以后，必定会大雨倾盆的。”据说苏格拉底当初就是为了在他妻子烦死人的唠叨声中净化自己的精神才与她结婚的，而当今社会，哪有苏格拉底那样的大师，又有多少人能有他那样的胸怀呢？所以，身为妻子，还是修炼自己吧。

作为妻子要知道：老吾老以及人之老，推己及人，老公的父母就是自己的父母，将心比心，爱屋及乌。都说中国的婆媳关系难处，但我二十多年来与公婆的关系处得很好，尤其是和婆婆。其实道理特别简单，那就是多疼爱她，多疼爱她疼爱的人。我的婆婆自幼失去父母，小时候过得很苦，婚后养育了七个孩子，只活下来四子一女，一生吃了很多苦。我和先生大学、研究生毕业后留在北京工作，结婚后工资先寄一部分给老人，剩下来才是我们用。每次回去探亲，都给老人买补品、衣服、礼物等，多陪老人说话聊家常。老人不会说普通话，我虽然不能完全听懂她的地方话，但也陪着她说说家里的事，先生在旁边做翻译官，老人很开心。儿行千里母担忧，老人很担心南方长大的先生在北方生活不习惯，我是北方人，就在生活上多关心他。北方天冷天干，不像南方那么湿润，所以一到秋天、冬天，先生的嘴唇总是干燥的起皮、开裂，我总是早早买好护肤品、润唇膏，让他做个“香男人”。有了儿子后，这大孙子就成了老人的心头肉，于是我尽最大努力当个好妈妈，免得老人挂心。在老人心里最亲、最记挂的就是儿子、孙子，当然还有儿媳妇，我把他最爱的人照顾好了，无形中就拉近了婆媳之间的距离。每次回老家，除了先生给老人家用外，我总是悄悄再给婆婆一个红包，这是体己钱、私房钱，就像女儿对妈妈一样。你发自内心对老人依恋亲密，老人就会感受到这份真心和爱。先生看在眼里，记在心里，怎么会对你不

好，对你的父母不好呢？

在爱情和婚姻的世界里，一个男人娶一个女人，不只是娶过来这个女人，其实还要娶过来女人自身的追求，女人的知识、修养、品味以及女人背后的家庭背景。

而一个女人嫁给一个男人，不仅仅是嫁给这个男人，还要嫁给这个男人的习惯、修养和性格，以及这个男人背后的家族。两个人的结合，其实是两个人的背景、家庭的结合，包括了地域、饮食、习惯、性格、文化等。

所以人们常说，看一个男人娶什么样的妻子，就可以知道这个人的品位。是的，中国古人也说：“一代好儿媳，十代好子孙。” 然也！

# 第四章

## 职场经年，知性练达做个巾帼丽人



- 时间像乳沟，要挤总会有
- 让压力提高你的人生高度
- 把枯燥的工作变得有乐趣
- 职场丽人要秀外还要慧中
- 善用性别优势而以柔克刚
- 智慧是一件穿不破的华服



## 时间像乳沟，要挤总会有

我国汉代的刘向说过人生有“三好学”：“少而好学，如日出之阳；壮而好学，如日中之光；老而好学，如炳烛之明。”他的“三好学”道出了人生三个阶段学习的不同效果，提醒人们人生苦短，在人生的每个阶段都要努力学习。

人的一生是一个过程，我们的“生活”由两件事构成：“生”和“活”。人一出生，第一件事就完成了。人生的起点，方式无大异，不需自己多么努力，一切有妈妈在尽心尽力；而人生的终点早已注定，只是不知道每个人到达的时间与方式；人的一生，重在起止之间，或许绚烂，也或许破烂；或许神奇，也或许神经；或许完胜，也或许完蛋；或许是先驱，也或许是先烈。这些，和起止无关，和我们的人生选择息息相关。

这世上竞争惨烈，压力巨大，但有两样东西是别人抢不走的：一是藏在心中的梦想，二是读进大脑里的书。

### 要做一颗不断向上的橡树

舒婷，从上个世纪八十年代我上大学时，她就是我心中的一棵橡树。不仅仅因为她的坚强，她的执著，她的韧性，还有她的低调，她的认真，她的率真性情。她17岁下乡插队，20岁返城当工人，因时代的原因没上几年学，却从未放弃过真正的学习，

从二十多岁开始发表诗歌小说等文学作品，著作有诗集《双桅船》《会唱歌的鸢尾花》《始祖鸟》，散文集《心烟》、《真水无香》等。

2008年全国两会期间，我特意到全国政协妇联界别的小组驻地燕翔宾馆去探访舒婷。在小组讨论会场，我注意到，每当有镜头对准委员们时，很多人都会有意无意地调整坐姿和脸上的表情，展现最美丽最有风度的一面。唯独有一个人，自顾自地做着自己的事情，连“配合一下”的想法都没有，甚至把委员的胸牌揣进口袋里，让我险些“对面相逢不相识”，她就是舒婷。

清秀瘦弱的舒婷内心却是坚强而执著的。在被历史耽误的那一代人中，她在社会的最底层苦苦摸索，在黑夜里仰望星空让内心文学的火苗顽强燃烧，终于成为新诗潮的弄潮儿，作为一棵树的形象，与北岛、顾城这些男儿屹立在一起，互相激励，并最终走向世界文学圣殿。这些年来，舒婷的创作在断续中坚持，始终没有放弃诗歌创作，在这个浮躁和功利的社会里难能可贵地坚持着“持续的发展”。

舒婷是热情而低调的。敲响她的房门，她很热情地喊：“请进！”却明确说明拒绝记者的采访和与记者身份的人交谈，不谈诗歌。我是作为朋友与她聊一聊，所以更多地谈到了亲情、孩子、教育，也包括世俗人情、职称、成就等等。低调的舒婷不要宣传，不要采访，双眼高度近视几至失明的她几乎不读当下的诗歌，不愿意做既消耗眼力又没有多大意义的事情。舒婷，是一个不盲从不浮躁并能始终遵循独立个性的人。舒婷坦诚地说，我不愿去学一个含金量不高的所谓高学历，职称给我评什么就什么，不去找，不去要，我只是按照自己的本分做我应该做的事情。

舒婷是认真而率真的。和她聊天很愉快，她像一个不太食人间烟火的大姐姐，不会伪装，不说假话，理想而率真。与她聊天你不觉得心累，对社会上的一些现象，舒婷会直言不讳地说出自己的观点，对她不喜欢的话题，她会沉默或礼貌的岔开。对她以为对的事情，她会认真而执著的去，包括创作上的调整。

近期，舒婷的写作也有转型，她的散文屡屡获奖，让我不由得为她感到由衷的高兴。舒婷在散文领域依然是一棵橡树——独立、执著、坚强、扎实，同时又温婉、美丽、圆润、率真。

职场中的你，是否有舒婷一样的勇气，不断挑战自己的舒适区，给自己压力，像一棵橡树一样，不怕风吹雨打，去拓展自己的领域，让自己不断进步？

#### 职场女人要善于学习

知书达理、知识渊博、具备一定专业知识、在岗位上能独当一面，这样的职场女性有品位爱读书，工作踏实，生活充实，散发着一种知性美，在职场伙伴爱，回到家里亲人爱，端庄贤淑文静，有着好女人的气质美。

“神于天，圣于地”，这是中国人的人格理想：既有一片理想主义的天空，可以自由翱翔，不妥协于现实世界上很多规则与障碍，又能脚踏实地，在大地上有一番作为。只是以前这主要是针对男性而言，现在对职场女性也通用。

旧社会“女人无才便是德”已然过去，新社会则要求女人“德才兼备”才能和男人同台竞技，两者反差太大，要求太高。改变不了现实，女人只有改变自己。一下子推翻了三座大山的压迫，似乎翻身做了主人，殊不知压力也随之而来。除了传统意义上的相夫教子、赡养老人、打理家务之外，更多了一份职场上的

刀光剑影、剑拔弩张的竞争和打拼。以前是“男主外，女主内”，现在仍是“男主外”，女人却变成了“既主内，又主外”，虽然貌似从以前“顶起家里一片瓦”，到了在社会上“顶起了半边天”，但个中劳顿艰辛只有女人自己清楚。要想不被时代淘汰，不被时尚 OUT，女人别无捷径，只有放下身段，学习。

向书本学习。女人看的是书，读的却是外面的世界。就像在生活中，沏的是茶，尝的却是生活；斟的是酒，品的却是艰辛；人生就像一张有去无回的单程车票，没有彩排，每一场都是现场直播。所谓书香门第，必是有着很好的读书学习习惯的家庭。而作为知性女人，爱学习，就会散发一种知性的气质美，这比起那些不读书，不懂礼，只是爱慕虚荣、喜欢八卦、扎堆说闲话的俗气女人，不知要可爱多少倍。

向别人学习。包括在职场向领导学习，向同事学习。把握好工作中的每次“演出”，便是最好的学习机会。职场有苦也有甜，有艰辛也有成功，有失败也有喜悦，将工作中的点滴往事细细回味，善于总结，不断进步，伤心时的泪就会变成开心时的醉，失败时的难过就会变成成功时的喜悦。日落不是岁月的过，风起不是树林的错，一切都因为你的执着追求而变得可贵。

向社会学习。人非圣贤，孰能无过？在人生的道路上，错误、挫折和失败总是免不了的。有错误和失败不是最重要的，对待错误和失败的态度才是最重要的，人要有正视错误的勇气，更要有战胜失败的决心。有的女性对已发生过的错误或失败，总是一味地埋怨和后悔，这其实是消极的反应，于事无补。我们常说“不要为打翻的牛奶哭泣”，最要紧的是尽快纠正错误或弥补损失，“亡羊补牢，为时不晚”，以免造成更大的遗憾。

如果把一个人的成长比喻成一棵树的生长过程，那么，失败相当于“长根”的过程，成功则相当于“枝繁叶茂”的过程。世人都说“失败是成功之母”，没有失败奠定深厚的根基，所谓成功也许只是表面，一时的成功不能代表你可以永远成功下去，一时的繁华经不住狂风暴雨的吹打。关键是：从失败中学习成功的经验，从现在开始，从这一秒开始！千万不要说，等我有时间了，一定好好总结一下；等我从失败的阴影里走出来后，一定认真汲取教训；等我缓过这一阵子，一定好好学习……

学习，从这一刻开始！无论你是初入职场的妙龄少女，还是经历了不少挫折坎坷的中年女性，抑或是“坐四望五”再过几年就要退休的资深女性，都不要给自己任何借口，从现在起就认真学习。学书本知识，学专业技能，学同事的待人接物，学领导的运筹帷幄，学社会的变幻莫测，与时俱进。艺高不压身，聪明人从不后悔，不抱怨，他们匆匆离去，扎扎实实，从头开始。困难与逆境是生活的磨刀石，它将勇气的刀刃磨得锋利无比，使你变得更坚强。

### 职场女性要“乐活”

我听到很多职场女性常说：现在太忙了，没时间好好生活，出去旅游，做自己喜欢的事情。等我退休了，一定乐乐呵呵地生活，一年出去旅游好几趟，尽情做自己喜欢做的事情……

我忍不住要说：姐妹们，人只能活一次，让别人快乐是慈悲，让自己快乐是智慧。干嘛非得等到退休以后呢？为什么不能从现在就开始呢？作为职场女性，无论多苦多累，多烦多闷，千万要学会先娱己，后娱人，快乐工作和生活。我们最先衰老的从来不是容貌，而是那份不顾一切的闯劲。你好，岁月就一切静

好，就从现在开始吧！

“乐活”是近几年刚兴起的一个词，由 LOHAS 翻译而来，最早产生于 1998 年。LOHAS 是 Lifestyles of Health and Sustainability 的缩写，意为健康及自给自足的生活形态。其中，H（Health）指健康的饮食、生活、身、心、灵的探索与个人成长；S（Sustainability）指生态永续的精神，例如使用可再生能源、有机的或可回收的产品等。当时，美国社会学家保罗·瑞恩以全美 15 万人为调查对象，历时 15 年，对他们进行了持续的“价值观”调查。在调查中，保罗发现，除了虔诚信奉宗教的传统派和崇尚民主与科技的现代派外，还有一种新兴市民存在。他们有着相似的价值观和生活理念，为实现理想社会而勇于采取行动、推动社会变革，他们形成了一股新的市民文化——“乐活族”：即“一群人在做消费决策时，会考虑到自己与家人的健康和环境责任”。

“乐活族”对生活有着以下主张：

奉行自然、简单的生活态度，重视与追求内在成长与提升，尤其注重精神层面的提升与教育；不认同过度盲目的追求、一味扩大的竞争、大量生产垃圾商品为前提的消费文化；不喜欢过度拥有奢侈品、过于功利的现代文化；在不破坏环境、爱护大自然的前提下，推广有助于防止气候变化的环保、健康产品或服务；鼓励正面、乐观与积极的思考，希望创造“较好”而不是“较新”的生活。

由此我们可知，现在的“乐活族”其实不仅是一种生活状态，“乐活”阐述的是一种生活方式及价值观，是一种崇尚自然与健康的生活方式。它不只是爱地球，也不只是爱自己和家人的健康，而是两者都爱的生活方式。目前美国有 1/4 的人是乐活

族，在欧洲约有 1/3，加入这一行列的人越来越多，他们正在以自己的行为改变这个世界的面貌与想法。“乐活”的观念在亚洲正逐渐被更多的人接受，中国已经有不少人接触到这一理念，并引起支持和反响。

“乐活”不是与生俱来的本能，它是人们在生活、工作和成长过程中，逐渐形成的态度与观念。“乐活族”深刻地了解自我、他人、社会以及环境之间的关系，他们拥有成熟的心智，将平衡、协调、健康、永续等原则贯彻到了生活细节和工作中，久而久之，成为一种生活方式和价值观。

所以，如果你还不是“乐活族”的一员，不要找任何借口了，有很多人比我们忙多了，做的事比我们的大多了，人家能“乐活”，为何你不能？就从现在开始吧，兼顾工作和生活，兼顾健康和敬业，兼顾事业和家人，兼顾赚钱和花钱，兼顾打拼和长寿，兼顾社会和自然。呵呵，快快乐乐地活着吧！

乐活主义崇尚自然、健康，将对自我及家人的关心，逐步扩展到对全社会、对大自然的关爱！

作为女性，尤其是职场中的女性，若能成为“乐活族”的一员，对你的工作和家庭会更有帮助。

“乐活族”的工作和生活要点是要有“一个中心，两个基本点，三个忘记，四个拥有，五个三要，六个放下”，你定会成为一个成功、快乐、幸福的女人。

首先，“一个中心”：以健康为中心。健康就像是数字前面的“1”，地位、财富、成功、快乐等等就是跟在后面的“0”。当健康存在的时候，后面所有的“0”都具有实际意义；但是如果这个“1”垮掉了，后面即使有再多的“0”都没有意义了。

“两个基本点”：潇洒一点，糊涂一点。女人心眼多，感情细腻，爱较真。要学习吕端，小事睁一只眼闭一只眼，大事不糊涂就行，这样反而更潇洒。

“三个忘记”：忘记怨恨，忘记年龄，忘记过去的成败。中国女性爱记恨，其实最折磨自己，聪明人多去爱，没时间去恨；中国女性太怕老，似乎与年龄的增长不共戴天，这是自然规律怕也没用，还不如乐呵呵接受还显年轻呢；至于成败，既然过去了，那就让它过去吧。该来的一定会来，该去的也一定要去，否则未来还有啥盼头呢！

“四个拥有”：拥有一个家，拥有一个伴侣，拥有一些钱和拥有知心好友。有家才有温暖，才有休整的心灵港湾。有一个真心相爱的伴侣，相互支撑、执子之手，这人生路走得才能风景无限。有一些钱，不要太少而影响了你的生活质量；也不要太多，生出许多非分之想，引出内心的魔鬼。拥有三两个知心好友，可以谈天说地，可以相见不烦，不见惦念，多些乐趣。

“五个三要”，具备着五个“三”，你蛮可以成为一个内涵丰富、有修养的成功女人啦：

人生三学：学而不厌，学无止境，学以致用。

人生三善：善待他人，善解人意，善始善终。

人生三处：发现长处，理解难处，不忘好处。

人生三福：平安是福，健康是福，吃亏是福。

人生三乐：助人为乐，知足常乐，自得其乐。具体讲就是，在自己好的时候要多助人为乐，在自己过得一般的时候要知足常乐，而当自己处于逆境中时则要学会自得其乐。

如果你能做到这些，还会不是一个“乐活”的女人吗？

## 让压力提高你的人生高度

我们常说：井无压力不出油，人无压力轻飘飘。适度的压力对人有好处，可以挖掘人的潜力，提高人生高度。

### 压力下的南瓜

有一个关于压力的小故事，虽然说的是南瓜，但对我们的的人生也有启发。

美国麻省 Amherst 学院曾经进行了一个很有意思的实验。实验人员用很多的铁圈将一个小南瓜整个箍住，以便观察在南瓜逐渐长大的过程中，它对这些铁圈产生的压力会承受多大，研究人员最初估计南瓜最大能够承受 500 磅的压力。

实验开始了。在第一个月，南瓜确实承受了 500 磅的压力；到第二个月的时候，这个南瓜承受了 1 500 磅的压力；当它承受到 2 000 磅的压力的时候，研究人员必须对铁圈进行加固，以免南瓜将铁圈撑开。最后的数据显示，整个南瓜承受了超过 5 000 磅的压力后瓜皮才产生破裂。

研究人员打开南瓜，发现它已经无法再食用了：因为它的中间充满了坚韧牢固的层层纤维。为了吸收充分的养分，突破限制它生长的铁圈，它所有的根往地下不同的方向全方位地伸展，直到控制了花园的土壤与资源。

在我们人的概念里面，南瓜不过是一种蔬菜，不像人一样具有情感、思想和灵性，但南瓜为了生存，居然能承受这么大的压力！

那么人呢？简直是难以想象，我只能用“奇迹”来形容。

当时还在母亲的子宫里、只有 21 周大的 Samuel Armas，因为患上胎儿脊髓病变，必须开刀手术才能治疗。通常在这种胎儿先天有疾病的情形下，父母都会选择流产，但 Samuel Armas 的强烈求生之举感动了他的父母，父母决定在怀孕期间为其医治。令人没有想到的是，在手术的过程中，子宫里竟然伸出了一只婴儿的小手，并且紧紧握住主治医师的大手，似乎在拜托他一定要救救自己！手术很成功，Samuel Armas 最终足月并顺利出世，秤重 5 磅 11 盎司。现在，这个当初从子宫里伸出小手求救、求生的婴儿正在顺利长大，他在承受着无比的生死压力时所迸发出来的无比强烈的求生意志，至今让我们牢牢记住并感叹。

这让我想起了李嘉诚先生的一段话：你想过普通的生活，就会遇到普通的挫折。你想过上最好的生活，就一定会遇上最强的伤害。这世界很公平，你想要最好，就一定会给你最痛。能闯过去，你就是赢家，闯不过去，那就乖乖退回去做个普通人吧。所谓成功，并不是看你有多聪明，也不是要你出卖自己，而是看你能否笑着渡过难关。

看来人生的压力，并不是当你进入职场、为生活打拼才开始有，而是从你成为人就开始了，甚至当你还没有成为一个真正意义上的人时就开始了。从一个种子开始，你对“生”或“死”的选择就开始了。

所以，让我们好好珍惜生命吧，好好珍惜生活吧！因为我们的生命不仅仅是我们自己的。

方丈救了一个轻生者。

那人说：不要费心救我啦，我再也不想活了。

方丈说：我制止不了你，可你的债还了吗？

那人说：我没借债。

方丈：你的生命借自父母，你的吃穿借自天地，你的知识借自先生，你都偿还他们了吗？

那人愕然：如何才能偿还？

方丈：两字足够：珍惜。

唯有珍惜，才能感知生命的厚重。

即使我们的人生有各种压力，也要珍惜，把压力变成动力，好好活着，活出高度。

### 用“紫格尼克效应”调节心理张力和压力

2012年伦敦奥运会，央视解说员在解说完孙杨的比赛后，忘记了关掉麦克风。两个解说员的私下对话，经由麦克风传出来，让人感慨万分。在2004年，黄健翔在央视解说时激情万丈地建议观众换台看刘翔的故事，在当时成了一段佳话。而这次伦敦奥运会，在孙杨夺得400米自由泳金牌的解说完成后，因导播忘了切掉麦克风的声，解说员韩乔生的话就被无数耳尖的听众听到了：“等刘翔出来时，孙杨都拿两块金牌了，他能没压力吗？”

当然，我们至今没有忘掉2008北京奥运，刘翔的运动员号码是1356号，被解释为代表中国13亿人56个民族；而伦敦奥运会的1356号，则完全是英国方面随机分配，竟然又对在了一起！

2004年雅典奥运会冠军得主刘翔，在2008北京奥运，自家门口因伤退赛，引发了无数口水。在2012伦敦奥运会，刘翔在110米栏预赛的跑道上再次摔倒，这次是倒在第一个栏前，之后单腿跳到终点，亲吻最后一个栏架，最后退出比赛。

刘翔这次的摔倒引发了更多的口水，他自身也百口莫辩。现

在事情过去了一段时间，人们的心绪似乎平静下来了。当时网上有人表达失望，有人表达遗憾，有人表达愤慨，甚至有人表达对刘翔的侮辱。

其实，作为运动员的刘翔，何尝不想拿金牌呢！

体育是竞技，体坛是残酷的，观众许多时候也许是“爱之深，责之切”。人们似乎只记得刘翔 2008 北京奥运会退赛，2012 伦敦奥运摔倒，又怎知从 2004 年以来，有多少世界顶尖高手被他甩在身后：约翰逊、杜库雷、阿诺德、特拉梅尔、罗伯斯、奥利弗、理查德森、梅里特。正如刘翔所说的：“我能回来，能再踏上奥运会的跑道，就是胜利，我已满足。”

因为自从 2000 年至今，刘翔共参加 48 次国际跨栏比赛，获得冠军 36 次，亚军 6 次，季军 3 次，因伤退出两次。但是有些人就只听说过雅典、北京、伦敦的这三次。还有人不无讽刺地说，刘翔有三枚金牌，其中一枚是奥运金牌，两枚是奥斯卡金牌，言外之意再明白不过：刘翔在演戏。

作为一个不太懂体育的人，我想说一句：大家放过刘翔吧，饶了刘翔吧，让他做回他自己吧！

生活中每个人都有压力，刘翔也一样，他的压力甚至不比你我的小。

我想从心理学的角度谈谈“紫格尼克效应”。

如果你乐意，不妨按照我说的试一下：一笔画个圆圈，在首尾交接处有意留出一小段空白，停下。回头再瞧一下这个圆吧，此刻你脑子里必定会闪现出要填补这段空白弧形的意念。为什么呢？因为你总有一种出于未完成感的心态，竭力想把它完成，以获得心理上的满足。

这个特点最早是一位叫布鲁玛·紫格尼克的心理学家发现的。

她给 128 个孩子布置了一系列作业，先让孩子们完成一部分作业，另一部分则令他们中途停顿，一小时后测试结果。结果显示，110 个孩子对中途停顿的作业记忆犹新。紫格尼克的结论是：人们对业已完成的工作较为健忘，因为“完成欲”已经得到满足，而对未完成的工作则在脑海里萦绕不已，这就是“紫格尼克效应”。

后来，被誉为现代社会心理学之父的德国心理学家勒温认为，人类有一种自然倾向去完成一个行为单位，如去解答一个谜语，学习一本书等，这就叫“心理张力”。任何人都企图满足自己的需要，完成动作。如果中断了满足需要的过程或解决某项任务的进程而产生了张力系统，就可以使一个人采取达到目标的行动。没有完成的任务使得没有解决的张力系统永远存在，当任务完成之后，与之并存的张力系统也将随之消失。这种由“心理张力”产生的“紫格尼克效应”，在个体社会化中发挥着重要功效。个体社会化过程是逐步完成的，其明显功效集中地体现在增强社会导向能力与完善道德结构这两个方面。进入青年期的朋友，个体已经从原来消极地接受外部压力转换成由内部控制自己行为的过程。到了这个阶段，个体社会化过程就已经基本完成。缺乏“完成欲”，没有那种由“心理张力”产生的“紫格尼克效应”，一个人就会表现出马虎、懒惰的不良特征。学习也好，干工作也好，就会“当一天和尚撞一天钟”，做事情有头无尾，有始无终，结果什么事都干不成，什么任务也完成不好，于是就没有多少长进可言了。

当然这绝不是说“紫格尼克效应”越强越好。任何事情都有一个度，过度就会走向反面。如果一个人的“心理张力”、“完成欲”过分强烈，则会对身心健康、精神状态的平衡协调起不利作用。比如，有些人一旦开始着手某项工作，便不问环境、条件是否可行，非要一下子干到底不可，“有条件要干，没有条件创造条件也要干”。他们总以为自己的追求是尽善尽美的，如果不是一下子予以完成，似乎就得不到心理上的满足，就感到留有遗憾。这种过度追求完美的“完成欲”，甚至发展成畸形的“非此即彼”或“不全则完”，不能容忍“一般”、“尚好”、“遗憾”这样的结果，这有时被人们称为“吹毛求疵”。这样的人对自己的行动只有两种结果：不是凯旋“成功”，就是惨败“成仁”；要么不干，要干就干到至善至美的境界。

心理学家通过研究发现，有着过度“完成欲”的人，总是有着力求完美的性格，他们极易在工作、学习、生活中产生恐慌心理，形成巨大的心理压力，反而导致能力下降，不能真正很好地完成某一任务，而且会使情绪失常，甚至健康受损。

我们常说“人无完人，金无足赤”，是因为世界上没有什么事物是“完美无缺”、“至善至美”的。人生活在希望之中，同时又伴随着遗憾，许多遗憾是无法避免的。如果你在完成某一任务时，受过度“完成欲”支配，非要一下子达到完美而无遗憾的目标才会得到“心理张力”的满足，那样反而会给自己造成很大的压力。凡事追求尽善尽美，都要拼命做好，这就会妨碍你参加愉快的活动，失去生活的乐趣，为了一个完美的结果而享受不到创造快乐的过程，从而陷入心理上的“瘫痪”状态。我们经常发现有的选手在比赛的时候，因为紧张过度反而发挥不出正常水平，

成绩差强人意，还不如平时训练时的好。

总而言之，为了使“紫格尼克效应”能对我们的学习、工作、生活产生积极的作用，我们就要自觉地对“心理张力”予以恰当的调节，既要避免心理张力不足的“懒惰病”，又要克服心理压力过大的“至善论”。

### 你是胡萝卜、鸡蛋还是咖啡豆？

有个女孩，在工作、生活中经历很多艰难，心理压力很大，她不知该如何应付生活，厌倦了抗争和奋斗，很想自暴自弃。

她的父亲是位厨师，听完女儿的抱怨后什么也没说，直接把她带到厨房忙活起来。女儿看着一言不发的父亲先往三只锅里倒入一些水，然后把它们放在旺火上烧。不久锅里的水烧开了，他往一只锅里放了些胡萝卜，往第二只锅里放入一枚鸡蛋，往最后一只锅里倒入咖啡仍然一句话也没有说。

女儿撇撇嘴，有些不耐烦地等待着，不知父亲葫芦里卖的什么药。大约20分钟后，父亲把火灭了，把胡萝卜捞出来放入一个碗内，把鸡蛋放入另一个碗内，把咖啡舀到一个杯子里。忙活完这些后，他才转过身问女儿：“亲爱的，你看见什么了？”

“胡萝卜、鸡蛋、咖啡呀。”女儿心不在焉地回答。

父亲让女儿靠近些并让她用手摸摸胡萝卜。她摸了摸，注意到它们变软了。

父亲又让女儿拿出那只鸡蛋并打破它。将蛋壳剥掉后，她看到的是一只煮熟的鸡蛋。

最后，他让她尝尝咖啡。品尝到香浓的咖啡，女儿笑了。

她问道：“父亲，这意味着什么？”

父亲解释说，这三样东西面临同样的逆境或压力——煮沸的

开水，但它们的反应各不相同：胡萝卜入锅之前是强壮的，结实的，但被开水煮过之后，它变软了，变弱了；鸡蛋原来是脆弱易碎的，它薄薄的外壳保护着它呈液体的内在，但是经过开水煮后，它柔软的内在变硬了；而粉状的咖啡豆则很独特，被开水煮过后，它不光保持了自己的香味，还改变了水，使开水变成了好喝的咖啡。

说完这些，父亲语重心长地问女儿：“哪个是你呢？”

是的，人生不如意的事情十之八九，遭遇逆境或不如意是难免的。遭遇逆境和压力并不是最重要的，重要的是当逆境找上门来，当承受巨大压力时，你是如何反应的？你是貌似强硬，但遭遇压力和逆境后就畏缩了、失去了坚强和力量的胡萝卜；还是经过各种挫折后，虽然你的外壳看似从前，但却因有了坚强的性格和坚强的内心而变得成熟、柔韧有弹性的鸡蛋；或者你像咖啡，改变了给它带来痛苦和压力的开水，升华了自己，并让给自己带来逆境的开水也散发出浓郁的香味？不错，当逆境来临时，我们可以选择各种方式来应对，但请在选择用哪种方式应对时，想想咖啡的浓香。

姐妹们，真正的强者，并不是没有眼泪的人，而是含着眼泪也在向前奔跑的人。就像《假如给我三天光明》的残疾人作者海伦·凯勒，这位生活在黑暗中却又给人类带来了光明的伟大女性，她生命的88个春秋，却有87年的岁月是在无光、无声、无语的孤独岁月里度过的。然而，她却不是个弱女子，因为压力和多舛的命运不但没有把她击倒，反而提高了她的人生高度，让她创造了生命的奇迹！

## 把枯燥的工作变得有乐趣

### 有使命感的工作不枯燥

杨丽萍是我国著名的舞蹈家，年过半百的她身材仍如少女般婀娜多姿，精神状态积极向上。她每天辛苦练功超过八小时，几十年如一日。问她保持青春光彩的秘诀，她说那是因为她是为舞蹈而生的，上天让她用自己的肢体去向人们表达情感，这就是她的使命。基于这种使命感，她把每天坚持练功八小时当成一件很享受的事情，把无数人认为枯燥无味、辛苦重复的事情当成了一种乐趣，因而她的舞蹈才有了令人震撼的生命力和朝气。

是的，一个人一旦将工作视为自己的使命，他就会把职业和生命的意义联系起来，即使是平凡、辛苦、枯燥的工作，也能从中感受到价值的存在。真正意义上的敬业，就是这样不计较个人得失的真心奉献，带着使命感工作的人就有这样的境界，会感到工作的快乐。

3月8日，既是女性的节日，又是全国两会期间的一天。这天晚上，在政协委员驻地燕翔饭店，看到急匆匆赶来演出的韩红跑得呼哧带喘、满脸冒汗，我忽然眼圈湿润，油然而生一种对孩子般的心疼：韩红，今天我不敬你酒了。同时我也善意提醒周围的朋友们：如果你真的爱她，请不要勉强她喝酒啦！

我自己是大学老师，经常在讲台上一讲就是一天，有时给企业做培训，连着讲两三天，这时候最怕的事就是喝酒。不管是讲课前喝酒，还是讲课后喝酒，对嗓子都是极大的伤害。嗓子因疲

劳充血后喝酒受刺激，直接的后果是哑嗓子，咳嗽，咽炎加剧，半个月一个月好不利落。

歌唱演员这个职业也是靠一副好嗓子工作的，所以演员会像保护自己的生命一样爱护嗓子，而中国特有的酒文化和人情，所谓“酒喝越多感情越深”对一些职业的人却有莫大的伤害。

韩红是11届全国政协新委员，也是青联组最年轻的委员，她的身上透着质朴，她的话实在而感人，她本来住在燕翔饭店，但因3月8日是妇女节，别的小组也有活动请她友情演出，热心的韩红便要来回跑着义务“赶场”了。

韩红不是“超女”，但她又是真正的“超女”，因为以她的自律，她的实力，她的善举，她对公益事业的热心，她对弱势群体的关注和帮助，她对工作的那份使命感。倾情演出前的韩红讲了很多话，没顾上擦一把汗。她说了自己的成长，要感谢很多人的帮助，离不开很多单位的支持，如青联、妇联、全总。她谈了自己作为新委员感到的压力和自豪，自己要以身作则，严格要求，以实际行动改变人们心目中一些演员不好的形象，她也是这么做的。在两会期间，她一改自己晚睡晚起的多年习惯，第一个到达分组会场，第一个到车上等待去大会堂开会，所有集体活动她都走在前面。来自西藏的韩红深知那块神奇的土地上还有很多孩子失学，教育对西藏的发展是多么重要，她要尽自己的力量帮助那些孩子，她希望更多的人关心西藏的发展，关心孩子们的教育。

听着她质朴而真挚的话语，享受着她感人而纯真的《绒花》，感受着浑厚遥远的《天路》，韩红，你对工作的使命感让更多人感受到了快乐，我深深祝福你。祝福你一路走好，健康而快乐，忙碌而快乐，充实而快乐。

日本有家规模最大、达到世界最高水平的经营咨询公司——

船井综合研究所，曾经做过有关“干劲效率”的测试。测试结果是：如果一个人接受命令，被迫干工作的效率为 1.0 的话，那么接受命令以后，自觉干工作的效率是 1.5 ~ 2.0；同样的工作如果是自己主动提出并获准干的，工作效率是 2.2 ~ 3.0；如果带着使命感干活，工作效率则是 3.1 ~ 3.6。可见，带着使命感工作，效率最高，也最有可能获得成就感。

我们每个人的工作几乎都是很平凡的，尤其在和平年代，很难有轰轰烈烈、惊天地、泣鬼神的大事业去成就。大多数人都是朝九晚五，在平凡的岗位上，做着扎扎实实的事情，年复一年，日复一日，难免产生职业疲惫，对工作生出厌烦。退休遥遥无期，即使退休了也会有新的烦恼。因此，当我们还在岗位上工作时，就要学会调整自己的情绪，考虑工作是否能对社会有积极的贡献，是否能帮助我们实现理想。这样，我们就会对工作有一种神圣感，使命感，做起来会更有动力。

### 变工作日为节日

也许你早就烦透自己的工作，只是为了养家糊口，不得不每天投身滚滚人流。其实和你有同样想法和感受的大有人在。那么，如果真的有一天，你不用工作了，你会怎么样呢？你真的会觉得永远都不用工作是件很快乐的事？你会活得轻松愉快并且充实幸福？有人比你早遇到了这个问题，虽然他是个文学作品中的 人物，但他的原型却来自生活。他很庆幸没有衣食之忧，可以整天玩，自由支配所有时间，看看他最后的感受吧！

这是英国 19 世纪伟大的道德学家塞缪尔·斯迈尔斯在他的著作中讲过的一个故事。

查尔斯·兰博曾在东印度公司从事文书工作，干久了，他自

然十分厌烦这份工作。终于有一天，他可以从这份工作中解脱出来了，他感到有说不出的轻松和喜悦，似乎从此就解脱了。他在给朋友的信中写道：“十余年的无聊工作就换来这万把英镑，太不值了……我自自由了，我终于自由了！我将自由自在地度过剩下的50年。一个人最痛快、最幸福的日子就是什么也不干。”

然而漫长的两年过去后，查尔斯享受着清闲的时光，他的心境却发生了根本的变化。此时才发现曾经的那些单调乏味的工作原来一直挺适合他，可他却一直未曾认识到。时间以前是他的朋友，而今却成了他的敌人。他在给朋友的信中又写道：“我真的相信，没有工作比过度劳累更糟糕，因为一个人一旦没有工作，他的心就会折磨自己。我几乎对什么东西都失去了兴趣。天堂的雨水也从来不会倾泻在那些无所事事者的头上。我唯一能做的，也是我做得最多的，就是周而复始地散步。我真是一个谋害时间的罪恶杀手，神的启示与我无缘了。”

这就是一个不用工作的人的真实想法，我们或许会产生共鸣：当我们停止工作时，我们并不会感到轻松快乐，反倒会不安和迷茫。俗话说“一个人忙着忙不出毛病来，闲着却能闲出毛病来。”这是为什么呢？

从心理学上来讲，工作不仅仅是我们谋生的手段，更是人内在的需要，是源自人性深处的一种渴望。你明白了吗？

宇宙本身就是创造之源，它孕育、创造了各种不同的生命形式，动物、植物、人类和谐共存，每个生命都有自己的生命历程。人类作为万物之灵，创造是我们的天性，生命的愉悦和成就感就来自这种天性的展现和发挥。我们每天的工作和生活，虽然看起来有些单调和乏味，却正是创造力的体现。你的创造越丰富，生命得到的欢乐就越多，心灵就越愉悦。正是这种充满生机

和活力的本能，推动着人们不断工作和创造，从而推动了人类社会向前发展。

那么，工作能带给我们什么呢？或者说我们辛苦工作，能从事工作中得到什么回报呢？也许你会说就是工资、奖金、职称、福利呀，难道还有别的吗？其实，在你的工作报酬单上，还有被你忽略的以下更为重要的东西：

充实自我，开拓生活领域，展现你的才能；

改善人际关系，遇见你生命中的贵人、爱人、朋友、同事；

提高工作技能，发现你的潜力，提升自身附加价值；

树立自尊、自信，肯定自我，享受自我实现的满足感；

还有很多其他你想得到的东西。

这么说来，我们真应该感谢工作，感谢工作给予我们的丰厚回报：

首先工作带给我们生活所需要的保障：毋庸置疑，失业对个人而言意味着失去了生活保障，在有着世界上人口最多的中国，就业岗位那么紧缺，人才竞争如此激烈，今天，如果你有一份工作，难道不应该心存感激？

其次工作带给我们成长的机会。每一份工作都提供了许多个人成长的机会，如果不工作，你的才能如何体现？即使你腹有经纶，不在工作中体现便只能是纸上谈兵。而有这些工作的机会，不仅会使你有一定的可观的薪水，还有与薪水相比，其价值要高出千万倍的经历、经验，因为它们能够使你终身受益。

再次工作带给我们充实与欢乐。感谢工作吧，正如一句西方谚语说的那样：“一天的辛勤，换来一夜的酣睡；一生的辛劳，换来永远的安眠。”这就是工作带给我们的充实与欢乐。

泰戈尔在《人生的亲证》中写道：“我们的工作日不是我们

的欢乐日——因此，我们要求节日。我们在自己的工作中不能找到节日，所以我們是不幸的。河流在向前奔腾中找到它的节日；火焰在火焰的燃烧中找到它的节日；花香在大气的弥漫中找到它的节日。但是我们每天的工作中却没有这样的节日，这是因为我们没让自己解放，是因为我们没有愉快地、完全地将自己献身于工作，以至于让我们的工作压倒了自己。”

所以，要学会乐观地对待工作，与其勉强忍耐，不如用积极的态度去面对。让我们工作吧，把每一个工作的日子当成节日来过，快乐的投入工作，从工作中获得快乐！

### 有些时间就是用来“浪费”的

获得诺贝尔物理学奖的费曼教授有句名言是“享受物理”。所谓“享受”就是乐在其中，把工作的焦点放在获得乐趣上。他的研究总是随兴所至，而不去考虑它的重要性。他的很多做法在一般人看来就是浪费时间，甚至有些无聊，然而他却乐在其中，在这些小事中成就了大事，感受到创造的大快乐。

有一天，费曼坐在餐厅里吃饭，旁边有个人把餐碟丢到空中玩耍。当餐碟被抛到空中时，费曼注意到餐碟边飞边转动，餐碟边缘上的校徽也随着转动，而且校徽转动的速度比餐碟转动得更快。

闲着也是闲着，于是费曼开始着手计算碟子的运动速度。结果他发现当角度很小时，校徽转动的速度是碟子摆动速度的两倍，刚巧是2:1。

于是他跑去告诉他的同事贝特：“嘿！我发现了一个很有趣的现象，当餐碟这样转时……是2:1，原因是……”

可是贝特觉得他有点太“八卦”了：“费曼，这很有趣，但

这有什么重要的呢？你为什么研究它？”

而费曼回答道：“这没什么重要的，我只是觉得好玩而已。”

后来费曼继续推算出盘子转动的方程式。由这个方程式，他联想到电子轨道在相对论发生作用的情况下如何运动，接着是电动力学里的狄拉克方程式，再接下来是量子电动力学。1965年，因在量子电动力学方面的成就，他获得了诺贝尔物理学奖。

费曼获诺贝尔奖的起因，全部来自这天他兴味十足地把时光“浪费”在一个转动的餐碟上！

其实，当我们把焦点放在乐趣以外的收获上时，我们往往就会给快乐设下条件框框：“等我换了工作就会快乐”，“等我赚够了钱就会开心”，或“等我换了上司就会高兴”，这样就无法找到快乐。能够体会工作的乐趣，才会愈做愈有趣，愈做愈有劲，才能够获得意想不到的收获。

心理学家发现，没有所谓“通往快乐的道路”，因为快乐本身就是道路。一个无法感受快乐的人，即使彩票中了大奖也依旧找不到乐趣。而一个拥有感受快乐能力的人，不论外在环境状况如何，他都能时时感受到轻松与喜悦。所以，快乐工作的动力来自心底，而非外在的收获。

享受工作就要像河流在流动中、火焰在燃烧中和花香在弥漫中寻找欢乐一样，把工作日当做自己的节日，乐在其中，沉醉其中，这样工作必定给我们带来欢乐。就像《福布斯》杂志创始人B. C. 福布斯曾经说过：“工作对我们而言究竟是乐趣，还是枯燥乏味的事情，其实全要看自己怎么想，而不是看工作本身。”

不光是工作，生活中也有很多蕴含在小事情里的大快乐：同样是在苹果树下玩耍，同样被落下来的苹果砸了头，有的人会抱怨，而牛顿却会打一个问号：苹果为什么要往下掉，而不是往天

上飞呢？这样快乐的心态使他发现了这件事情的大奥秘，他对科学研究的乐趣也一发而不可收，从而有了大发现，享受到大快乐，成为了大科学家。

2012年6月26日，伦敦遭遇了一场史无前例的“空袭”。不过直升机投下的不是夺人性命的炸弹，而是一场带给无数人快乐的狂欢。当来自204个奥运国家的300位诗人的10万首印在书签上的诗从天而降时，飘扬的诗篇像圣诞节的瑞雪一样让无数的人惊喜尖叫，笑颜如花。这次被命名为“Bombing of Poems”的活动让在场的每个人感受到快乐的悸动。

2012年春节，我非常喜欢的主持人白岩松给朋友们发了一条拜年短信：“龙年，我们可以换换生活方式。做公认有用的事已太久太多，愿新的一年，拿出些时间多做点无用的事。发呆、晒太阳、听风、听自己的内心，喝茶、聊闲天、看云、看生命的喜悦。无无用之时光，定无有用之结果。让我们相约相聚相对这无用之乐之美。并愿这无用的短信有用！龙年快乐。”

的确，小事情中有大快乐，无论工作还是生活，关键看你的心态。

## 职场丽人要秀外还要慧中

### 微笑是一种美丽，更是一种修养

一个人的情绪经常会受到工作、生活以及环境的影响，这很正常。但如果你因此整天苦着脸，一副苦大仇深的样子，这对你的处境并不会有任何的改变，还会给人留下你不阳光的印象。相

反，如果微笑着去生活，那会增加你的亲和力，别人更乐于跟你交往，无论工作中还是生活中，你会得到更多的机会。

作为职场中的女性，无论心中有多大的压力，工作中有多少艰难和不如意，请你尽量保持微笑。微笑，是职场丽人保持良好的外在形象的要件之一。

因为微笑发自内心，喜悦从心底升起，既不是对强者的奉承，也不是对弱者的轻视。微笑没有功利目的，无论对上级领导，还是对门卫路人，微笑是对他人的尊重，也是对生活的尊重。因为微笑，你还会赢得别人的尊重。

微笑是一个人对生活的一种态度，跟贵贱、贫富、处境没有必然的联系。一个百万富翁可能整天愁眉紧锁、忧心忡忡，而一个乞丐却可能歌声嘹亮，心情舒畅；一位残疾人可能笑对一切、坦然乐观，而一个健康人却可能怨天尤人、愤世嫉俗。其实生活不欠我们任何东西，应该感谢生活，它给了我们生存的空间、发展的空间。

微笑是有“回报”的，而且很快。她像一面镜子，你怎样，生活就回报你同样的。你怎样对别人，别人就会怎样对你；你对别人的微笑越多，别人对你的微笑也会越多。反之，你整天愁眉苦脸对待别人，你就收获不了别人阳光灿烂地对你。因为只有心里有阳光的人，才能感受到现实的阳光，如果连自己都整天苦着脸，那生活如何美好？别忘了生活就是一面镜子，照到的是我们的影像，当我们哭泣时，生活在哭泣；当我们微笑时，生活也在微笑。

生活中，有些时候语言是苍白的，解释是徒劳的，辩解是无力的，还不如给别人一个微笑。对于那些无理取闹、蓄意诋毁你的人，给他一个微笑，剩下的事就让时间去证明好了。受到别人

的曲解后，你当然可以选择恼怒或者反击，但何不选择一个微笑呢，通常微笑的力量会更大，微笑会震撼对方的心灵，你所显露出来的豁达气度让对方觉得自己渺小和无理。记得当年，当有人处处说爱因斯坦的理论错了，并且说有一百位科学家可以联合作证时，爱因斯坦只是淡淡一笑，说：一百位？要这么多人？只要证明我真的错了，一个人出面便行了。那是怎样的风度和气度呀！今天我们知道，爱因斯坦的理论经历了时间的考验，而那些人却让他的一个微笑打败了。

微笑是一种最好的身体语言，让人和人之间的距离无形中拉近。一个自然流露的微笑，胜过千言万语，如一缕温暖的春风，吹向对方的心房。无论是初次谋面，还是相识已久，微笑能缩短心与心之间的距离，消除双方间的隔膜，令彼此倍感温暖。

微笑是女人最温馨的问候，最温情的见面礼，也是不用印制的最好的名片。试想一下，谁不愿意跟一个乐观向上、阳光开朗的人交朋友呢？微笑能给自己一种信心，也能给别人一种信心，是人际交往中的粘合剂。

微笑还是一种修养，且是一种很重要的修养，即使你不同意对方的某些观点，但你仍能微笑相待，就会为你的风度加分，也会为对方的自尊加分，赢得对方的尊重。人生中有挫折有失败，有不同意见有误解，那都是很正常的。若要想生活中一片坦途，左右逢源，那么首先就应清除心中的障碍。微笑的实质是亲切，是鼓励，是欣赏，是温馨。微笑传达的是爱，是包容，是接受，懂得爱的人，心里一定慈悲；懂得包容的人，心胸一定开阔；懂得接受的人，待人一定知道给予，知道感恩的人，一定不会平庸的。

所以，女人，保持微笑吧。那发自内心的微笑，会让你的心

态更阳光，人生会更美好。

### 职场丽人当自信

希拉里是美国前总统克林顿的夫人，还曾担任美国国务卿。在克林顿贵为美国总统的时候，有一次他和老婆大人在加油站小憩。希拉里指着一名加油工人说：“那个，曾是我的初恋情人。”克林顿听后撇了撇嘴：“切，如果你当初嫁给他，现在也就是个工人的妻子。”谁知希拉里听罢大手一挥，自信地说：“不，那他将会是美国总统！”

这个故事也许有点戏说，但作为职场丽人、强人的希拉里的自信，却跃然纸上，可见一斑。2000年的时候，克林顿到中国访问，中央电视台记者请他谈谈他眼中的希拉里。克林顿说：“每次我看她的时候，都能感觉到她从内而外散发出一种力量，一种坚定和自信。她的眼神告诉你，一切均在她的掌控之中。”

是的，山因蕴玉而辉，水因怀珠而媚，女性因自信而美，自信让女人魅力无限。

比起一个女强人，家庭更需要乐观、亲和、开朗的女人；比起一个女强人，男友或丈夫更需要一个相信他、愿意和他同甘共苦、始终如一站在她身边的女人；比起一个女强人，社会更需要一个自信、活力、快乐的女人。

自信并不是夜郎自大，目空一切，盲目高估自己，而是对自己有客观、理性的认知，知己所长所短，知己有优有劣，知己并非完人，知己离不开团队和伙伴的支持帮助。于是才能在职场中能屈能伸，能刚能柔，如鱼得水，左右逢源。自信并不是一句笼统的话语，自信的女人有很多细节表现：

自信的女人会主动打招呼。在讲到沟通时我常强调主动的重

要性。中国人普遍都重视面子，自尊心强，很担心主动与人打招呼会受到冷遇，尤其在当今人们普遍没有太大安全感的社会上，似乎只有骗子或者需要帮助的人才会主动与人打招呼。但自信的女人会克服这种心理障碍，积极主动打招呼所传递的信息是：“我眼里有你”，“我重视你、尊重你”。试想，谁不喜欢自己被别人重视和尊重呢？如果你主动和单位的同事、朋友打招呼持续一个月，你在单位的人气都会有所上升，不信你试试看。

自信的女人会主动与领导沟通。有人可能会觉得主动与领导打招呼有拍马屁之嫌，还显得自己低三下四，其实你错了。见了领导主动问候、打招呼，说明你心中敬重领导；主动与领导谈谈自己对工作的想法、建议，说明你安心工作，心系岗位。我们常说“大官好见，小鬼难缠”。君不见越大领导，越是平易近人，随和亲民，主动跟下属打招呼，是其自信的表现；而常见有些人官不大，僚气却很重，官越小越故意端架子，做高深莫测状，生怕别人不知道他的厉害，不承认他的权威，殊不知这却恰恰显示出他的不自信。

自信的女人主动与下属打招呼。永远记住，你眼里有别人，别人心中才会有你。女性领导主动与下属打招呼，不会因此让下属小看或轻看。主动与下属打招呼说明你体恤下属，相反，如果为了表示自己的强硬和权威，整天虎着脸，不苟言笑，天长日久会让自己失去女性的美丽，成为下属背后指点的“男人婆”。这个世界男人已经够多了，还是让我们做回风景美丽的女人吧！

自信的女人进步的通道更顺畅。我认识两个女孩，长相都不是很漂亮，属于中等偏上。一同大学毕业，一同进入职场，干着岗位相似的工作，能力上的差别并不太明显。但两年以后，一个升职当了部门经理，另一个却还是普通员工。她俩职场命运的差

异并不是因为外貌和能力有多大差别，而是因为日常待人接物、处事细节的差异。前者见到领导和同事都会脸带微笑，主动打招呼，因此给大家留下了热情自信的好印象；而后者见了领导就躲着走，见了同事扭头装作没看见，给领导和同事留下没有礼貌、不自信、不合群的较差印象。如此一来，职场命运出现大的差异就是意料中的事了。你不主动向领导和同事打招呼，对他们来说并无任何损失。因为对于领导来说，有很多人想去结交他，领导也不少你一声问候。但对你的影响却大了去了，你不仅得不到领导的认可和赏识，也不能和同事拉近距离，在这样的状况下谈何得到提升和进步的机会呢？

自信的女人会为自己营造一个温馨和谐的生活环境。更重要的是你可以为你创造一个良好的工作环境。主动向别人打招呼，不仅让别人心情畅快，领导赏识、同事认可，在这样的环境里工作，你自然会有很好的发展。另外，主动向一些地位或生活不如自己的人打招呼，可以让自己生活更轻松、舒适。在许多国家，如果别人为你提供服务，你可以用给小费的方式表达感谢和欣赏。对中国人而言，你的微笑、主动打招呼就是最好的小费。见到公司的保洁阿姨，主动问候：“阿姨您把地拖得真干净，都可以当镜子使了。”你的一句问候不仅有利于建立良好的关系，还有可能换来更加干净整洁的工作环境；见到大门口的保安主动打招呼：“您好，今天是你值班啊，辛苦了！”这时，保安会觉得自己受到了重视，站姿更加标准，工作更加敬业认真；您出差回来司机去接您，你夸他的车技好，安全性能高，会让他航班延误而多等你的两小时辛苦顷刻消散，他会露出真诚的笑容，很可能还会主动帮你提东西；见到邻居时点头微笑问候，一句简单的“您好”，会在潜移默化中营造出和睦的邻里关系。

自信的女人，你也可以像春风一样和煦，如春雨一般滋润，既有美丽的外表，又有智慧的内里。

### 你可以不成功，但一定要成长

中国人的智商很高，平均在 105 以上，排除先天不足和后天残疾，都属于“聪明人”。然而人与人虽然没有优劣之分，但却有很大不同。中国人口很多，平均每六个地球人中就有一个是中国人。但似乎人人都在感叹“这世上千里马常有，伯乐不常有”，因为自己这四千里马至今还在“空悲切”，英雄没有用武之地。果真如此吗？

其实很多人不清楚一件很简单的事是：你善于用你的比较优势吗？你了解自己是否具有比较优势吗？你具备一定的比较优势吗？

我们常说：“三百六十行，行行出状元。”说白了就是：你不必在三百六十行里，行行都做状元，那也是不可能的，你只要在某一行里能做成状元就行了。然而，现在很多年轻气盛、自视甚高却眼高手低的年轻人，不明白一个人不需要每件事都做得好，其实只要一件事做得好，坚持做下去，你就有下一次的机会。

常看到很多大学毕业的年轻人，刚走上工作岗位的时候，书生意气，心高气傲，这些还没有遭遇过挫折的天子骄子很容易有这种思想：我一定要做一项很有意义的工作，或者我很有兴趣的工作，或者是很重要的工作。其实你先不要急，急也没有用，因为你一点实践经验都没有，领导怎会把重大的事情交给你去办？你需要的是沉下心来，扎扎实实地从最基础、最平凡的工作做起，也就是你所说的让你“大材小用”，或者完全事务性的工作。如果你能在这个工作上做得比别人好一点点，那么你就有下一次

机会去做更大的事。但如果你什么都不做，只是在那儿怨天尤人，那根本没用。领导和大家更多关注的是你做事的结果，“是骡子是马要拉出来溜溜才行”。所以你只要在某一方面比别人好，你就有成长的机会。

那么什么是比较优势呢？通俗地讲就是两个或两个以上同等的事物拿来比较，好的那个相对不好的那个就有比较优势了，就是百姓常说的“货比三家”中好的那个。作为职场中人，某项技术或能力，如果“人无我有，人有我优，人优我精”，这就是你的比较优势。

金牌主持人杨澜，是一位很善于发挥自己比较优势的丽人，当然她也是经历了一个过程之后才发现的。几年前，当时的俄罗斯总理卡西亚诺夫来中国访问，只停留两天，只接受了一个记者的采访，那就是杨澜的。连杨澜都很好奇，采访时问起卡西亚诺夫总理为什么会单单接受她的采访？总理的随行人员告诉杨澜：很有意思，原因是在这之前，杨澜采访过他的副总理。副总理告诉卡西亚诺夫总理：如果你去中国，应该接受那个叫杨澜的女记者的采访，她提的问题很有水平。听了这解释，沉稳的杨澜都忍不住高兴了。因为这种口口相传是最好的宣传，千万不要小看哦。你做的每件事都会对你今后的成长产生影响，当然希望更多的是正面的而不是负面的影响。

其实杨澜在做主持人这条道路上经历了一个曲折的过程。当初她离开做得正如日中天的《正大综艺》时，不论说急流勇退也好，有学习精神也好，都不是问题的实质，实质是杨澜觉得自己不擅长做综艺节目。她既不会唱歌，也不会跳舞，更不会演小品，在艺术方面没什么天分。而她出生在一个书香家庭，从小受家庭影响很喜欢读书，有较强的学习能力。离开《正大综艺》后

开始做访谈节目，每次她都坚持尽可能地阅读相关的资料，看能找到的所有的东西。杨澜认为“一分耕耘一分收获”，“天道酬勤”，你事先准备的程度和你做出的节目的效果完全是成正比的。

作为记者和访谈节目的主持人，杨澜发现自己还有一个比较优势，就是容易和别人交流。1996年她在美国作《杨澜视线》，其中有一集谈到关于肥胖的问题，当时一位体重在三百公斤以上的女士接受了杨澜的采访。

可以想象，一般的椅子那位女士根本坐不下，因为宽度不够。于是，作为主持人的杨澜就找来另外一把椅子，并且亲自搬来，请那位女士坐下，与她交谈。最后那位女士由衷地说：我一直不知道中国的记者采访会是什么样？但我很愿意接受你的采访。杨澜很好奇，问她为什么？那位女士说：“别的记者来采访，都是带着事先准备的题目，在我这儿挖几句话，去填进他们的文章里。而你是真正对我有兴趣的。”这句话给杨澜留下了很深的印象。在以后的采访中，她经常会想起那位女士的话，并以此自勉：无论在镜头面前也好，还是在与她人交流时也好，你对对方是否有兴趣，对方是完全可以察觉的。你的一举一动、你的眼神都在建立一个气场。而杨澜能够建立这样一个气场，所以她发现了自己的比较优势，就是很适合做访谈节目。

每个人都有自己的比较优势，只是有时候你不会一开始就知道你的比较优势，而是经过较长时间的探索或尝试后才发现的。对杨澜而言，她做电视近二十年，也经历了许多挫折。比较大的是2000年在香港创办阳光卫视，由于商业模式和现有的市场规则不是很符合，效果不是很好。敬业的杨澜怀孕的时候还在进行商业谈判，她以为只要足够努力，就会成功。但现实给了她一个不小的教训，结果令她思考：选择战略方向很重要。如果一开始

你的策略定位就有偏差的话，无论怎样努力也不会成功的。要在战略正确的前提下，再去讲究细节决定成败。

因此，作为职场中的女性，你可以不成功，但你一定要成长。因为成长是一个不断发展的动态过程，是无止境的，是终生的一种状态，正如我们的学习。人生有很多事情是难以把握的，我们常说“谋事在人，成事在天”，包括爱情甚至婚姻。但是成长是我们可以把握的，这是对自己的要求和承诺。我们虽然再努力也成为不了孙杨，但我们仍然能享受游泳。我们再刻苦也成不了王菲，但我们仍然可以享受歌唱。无论在家庭，还是在职场，可能有人会妨碍你的成功，却没人能阻止你的成长，你的人生你做主！

## 善用性别优势而以柔克刚

### 女人天生具有性别优势

很多女性认为女人是职场中的弱者。理由是你随便走进哪家企业或社会机构，男性领导人的数量总是超过女性领导人。一些高级别的会议，几乎清一色是男人的身影，即使有零星几个女性的身影，也被淹没在男人的海洋里。连英国的大文豪莎士比亚也说了：“女人，你的名字是弱者。”

果真如此吗？

答案是否定的。

美国曾做过一个调查：收集一些剪报资料，其中涉及众多男性 CEO 和女性 CEO，然后让 323 名研究生和本科生阅读并评价这

些 CEO 的能力和人际关系特征。结果发现，学生们对那些女性 CEO 的评价整体高于对男性 CEO 的评价。

让我们一起来看看女人有哪些性别优势：

1. 女人驾驭语言的能力比男人强，因此表达能力比男人更强，而且表达方式更加生动有趣。所以，你会发现女人的话比男人的话更有吸引力。

2. 女人的直觉性比男人要强。有些事情虽然没有理论依据，但事实证明，很多事情女人凭感觉去做的正确率很高，“第六感觉”能更多地帮助女人。

3. 女人对非语言信息的敏感性更强，尤其是肢体语言。所以，女人虽然不动声色，但察言观色的能力胜过男人，而男人在这方面可谓迟钝。

4. 女人的感性思维比男人强。例如，大多女人不记路，这太抽象；但女人记人、记忆物体及位置的能力优于男性。

5. 女人作决定的速度要比男性快。在很多事情上，女人实际比男人更果决。

6. 女人天生具有更强的表演欲望。常说“三个女人一台戏”，同性在一起的时候，内心会有潜在的竞争存在。而对自己喜欢的人，女人更善于与对方热络，亲密关系。

7. 女人比男人更有耐性，比男人的抗压性更强。与外表强壮的男人相比，女人发泄负面情绪的途径更多，方式更多样，这有利于身心健康。所以女人虽然不如男人有力量，尤其是爆发力，但女人的柔性、韧性更强。

8. 女人的权力欲和支配欲没有男人强，比男人更容易在人际交往中获得良好印象。一个女人温和甜美的声音，天然温暖的母

性气质，是最令人有归属感的特质。比起一味强悍的“女强人”，有“女人味”的女人往往更能让人莫名地感到亲切和信赖。而信赖，是人际成功的首要因素。

9. 女人更擅长语言和拼写，没有男人那么爱插话，或者武断地打断别人的谈话，因而是个更好的谈伴。女人的语言天赋从小就比男人强，女孩开口说话比男孩早，且男孩比女孩更容易口吃；在同样时间内，女人比男人语言的输出量要多；女人的日常会话中，平均每天使用7000个词、5种语调，而男人只使用2000个词、3种语调。所以，女人比男人更生动。

10. 女性比男性优越的地方还有：味觉，听觉，嗅觉，色彩感觉，想象力，手工能力，博爱主义，礼貌，勤勉，规律，谦虚，情绪性等等。尤其在视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉，五大感觉官能方面，女性都强于男性。历代以来，女人代表的是一种感性符号。面对一团感性气息，人会从心底里放松警惕。所以在职场上，女人实际上比男人更容易被人接受，这源自女性的性别特征。无论老板还是客户，当面对一个气质温和笑容恬淡的白领丽人的时候，她得体的谈吐和迷人的魅力总能先一步软化别人的心理关口，产生一种亲和力，让他们放松心里的抵触和戒备，这是女性优势的重要体现。

……

所以，聪明的女性，当你知道作为女性本身就有这么多性别优势时，你还一定要追求“时代不同了，男女都一样”，非要像个男人一样驰骋职场，拼杀得自己体无完肤、满脸疲惫、做个没有女人味的假男人吗？

### 职场丽人让压力绕道而行

几乎在所有的国家和地区，女人的寿命总体上比男人至少长五岁以上。很多老龄国家中的银发一族，女性人口都超过男性。很多人觉得这是上天在造物时赋予不同物种的不同属性，其实这不是物理属性，而是心理属性使然。

一般人都看到的一个普遍现象是：遇到困难或心情不佳时，女人动不动就会梨花带雨，哭得稀里哗啦，全无一点男人的大将风度；遇到压力，女人也不会像男人那样，把自己关进办公室，死扛硬扛，打掉牙齿和血吞，而是会哭会喊会絮叨会发脾气会怨天尤人，一点不像个爷们。是的，女人就是女人，女人愿意承认自己的软弱，自然也会得到别人更多的关心安慰。女人爱哭，但眼泪不代表女人的抗压性低，因为眼泪是女人缓解压力的一种很好的方式。作为男人有时候甚至不相信：女人宣泄压力的途径比男人更多，女人的抗压性强过男人，比男人“皮实”。

女人的抗压性是随着年龄的增长和心理的成熟度而分阶段的。结婚前的女性，因为工作和生活相对比较单一，所感受到的来自工作和生活的压力相对比较小，对待工作会有比较散漫的心态，对生活的责任也比较小，抗压性相对而言普遍较差。结婚后的女性，随着年龄的增长、孩子的生育、对老人的赡养，经济压力会随之而来，在种种人生负担纷纷降临的情况下，女人的韧性会慢慢显露出来，耐压性会逐渐提高。

相对于男人，女人所感受到的压力其实更繁多复杂，因为女人天生是一种喜欢给自己制造压力的动物，甚至有点杞人忧天。担心工作做得不够完美，担心职称不能及时评上，担心孩子学习不够优秀，担心老人忽然发病，担心老公有红颜知己……反正女人操心的事情很多，甚至给自己预设一些不着调的“坏事”，把

事情的负面因素未雨绸缪，想好所谓的“对策”。很多男人都感受过女人的“无中生有”，“不可理喻”，只能感叹女人的想象力丰富。但是，当真的遭遇到压力和挫折的时候，女人之前的种种心理演习，却歪打正着，真的会令她早有了准备。女人还爱做“白日梦”，而“白日梦”是对现实焦虑的一种有效缓解。

在职场中我们都知道，越是骄傲的人，越是承受不起失败的挫折。有很多成功的男人，为了自己的骄傲和自尊，为了维护自己成功的成果，有的变成工作狂，像陀螺一样停不下来；有的为了将成功的战果扩大，把自己累出了一身毛病，甚至英年早逝；有的因为不能承受成功后的失败，用自杀结束自己的生命。但女人，天生是悲观主义者，对所谓的成功没有那么多奢求，很多人只求把一份工作做得认真漂亮有点成就就行。至于事业，成功，那是大男人的事情。外面的世界那么大，江湖是那么凶险，天塌下来让男人去顶着吧，男人实在顶不住的时候，还有女人中的大丈夫女娲呢，让她去吧。

所以，职场中的女人因为没有那么骄傲，对自己没有那么高的要求和期望，所以也就没有那么严格和苛刻，没有那么多失望和失败的挫折感，反而更容易做得得心应手，风生水起，“意外”成功。似乎有点“有心栽花花不开，无心插柳柳成荫”的效果，常常出人意料，给人意外之喜。

#### 职场丽人还有天生的“领导优势”

有句话人们常说：男人靠能力征服世界，女人靠征服男人征服世界。是男人都会有征服的野心，只有征服了世界，男人才有自信来征服女人。男人是世界上最难驯服的“动物”，而女人征服了男人就意味着征服了世界。

当然，女人的“征服”不是用武力或者暴力，而是用柔情和爱。所以，男人虽然被女人“征服”，却是正中下怀，心甘情愿的。

这个世界虽然说男女平等平分秋色，但是大多情形下还是男人在掌控着这个世界的大局。

那么作为“半边天”的女人，在职场中还有什么优势呢？

我们先来看看新的形势下新型领导有怎样的特点吧：

1. 对未来的洞察力：洞察力是心理学的概念，指一个人心灵对事物本质的穿透力、感受力、洞察事物的能力，简单地说，洞察力是人们对个人认知、情感、行为的动机与相互关系的透彻分析，能在迷茫中辨别方向。

2. 对不确定性的决断力：对事物的处理有明确的应对方法。决断力是意志力的体现，就是当你想做什么事情的时候，一定要做成它。意志力大部分是天生的，但环境能改变它，我们常常看到恶劣的环境可能会磨灭一个坚定的人，但比较少能把一个意志薄弱的人变得意志坚定。所以仅仅有意志力旺盛还不够，还需要有严格的自律。一些意志力强但是自我放纵的人无法具有决断力，决断力意味着你的意愿有自律作为平衡。我对那些想减肥、真的能约束自己而减掉肥肉的人心存敬意，这也是为什么凯撒认为瘦人异常危险的原因，因为瘦人自律不长胖！“平衡”这个词很关键：你意愿越强大，就越需要自律。

3. 对愿景的沟通力：表面上来看，沟通能力似乎只是一种能说会道的能力，实际上它包罗了一个人从穿衣打扮到言谈举止到深入人心等一切行为的能力。一个具有良好沟通能力的人，可以将自己所拥有的专业知识及专业能力进行充分的发挥，会为下属

提供愿景，灌输荣誉感，同时赢得他们的尊重和信任，让对方认可、赞同愿景并共同为之努力。

4. 对群众的激励力：激励是指引起人们采取某种行动的热情和毅力的内部或外部力量。激励力是一个领导运用恰当的方式方法对下属的工作、思想、生活等方面进行有效激励的能力。懂得激励的领导能够激发下属的智力，理性和深入细致地解决问题。

5. 对下属的感召力：对下属传达对他的高期望，用各种方式激发大家的努力，能起到带动其他人的作用。对员工的感召会影响工作效能，因此，领导者的部分工作就是将员工的激励和组织目标的实现统一起来。

……

通过以上不难看出，这些能力，都与女人本身的女性化色彩关系紧密，细心、柔和、善于思考和沟通力强，能用女性的敏感去触摸对方的心，关注员工的个性特点，会根据不同人的不同特点，给予具有不同针对性的建议，进行个性化关怀。所以，不少女性领导，在同事和下属的评价中，明显都比她们的男性竞争者具有更高人气。

不仅如此，作为女性领导在职场上更具有包容性和伸展性。男性领导往往喜欢强调权威性，遇上反对意见，他们往往更倾向于让对方服从。而女性领导遇上反对意见的时候，会更容易倾听对方的心声。自然地，女性的领导策略往往比男性要更灵活和得人心，更容易让下属有归属感。因为不论是谁，都渴望更柔和、更人性化的工作方式。女性自身的很多特质，比如细腻，温情，母性，敏锐，和平……都能带给人更舒适的感觉。

从心理学的角度讲，女性更容易与人产生“共情”。共情，

是人与人之间一种感情上的共鸣。指的是随着他人的喜怒哀乐，你会与之一同或喜或悲，感同身受，能够换位思考。虽然女人的这种“共情特性”特点有时候得不到男人的认可，但只要能找到一个感情上的契合点，女人比男人更容易全心去接纳对方，拉近与对方的心理距离。鲁迅先生曾经说过：“无情未必真豪杰，怜子如何不丈夫。”在科学上，自闭症多发于男性群体。而自闭症本身就是一种缺乏共情能力的障碍。所以，共情和共鸣，是女人赢得人心的法宝，在这一点上，男人很明显处于下风。

因此，女人真正是拥有着与生俱来的领导才能的人。作为女人，如果你想在事业上有所建树，用不着自卑或气馁，仔细想想这些随你与生俱来的优势吧，你不仅有一定的魅力，而且是有一定的领导魅力！

## 智慧是一件穿不破的华服

### 让自己在职场受欢迎

许多在职场做得风生水起的成功女性，她们性格独立为人磊落，爱岗敬业能吃苦，工作专注责任心强，虽有挫折但不气馁，既有男人的自信干练，又有女性的贤淑温婉。她们是怎样做到的？通过观察分析，我发现她们其实有一些共同点。

第一，温暖别人，时时展露你温暖、和蔼的微笑——做个温暖女人。

微笑是一个人最经济、最实用、最有效的名片。一个时时把微笑挂在脸上的女人，话未出口笑先闻，能主动拉近双方的距

离。施比受有福听过吗？其实这样的人首先是自信、阳光的人。

第二，多关心别人，诚心诚意地对别人感兴趣——做个共情女人。

每个人都希望别人关注自己、重视自己、尊重自己，人人都有倾诉欲，希望别人倾听并了解自己。人人都做倾诉者，谁做倾听者呢？善于倾听的人就特别受欢迎了。成熟的职场女性有较强的共情心，或叫同理心，会真诚地对别人感兴趣，愿意倾听，成为别人释放压力、缓解情绪的好对象，当然受欢迎啦！

第三，善待别人，真诚发现别人的优点，肯定别人——做个慧眼女人。

从心理学角度讲，无论大人物，还是小百姓，人人都希望别人悦纳自己，渴望得到真诚的赞美。人们都不喜欢言不由衷的恭维和漫天吹牛的拍马屁，但真诚、慷慨的赞美却是每一个人都需要的。如果你想和别人成为关系亲密融洽的朋友，想受人欢迎，就要真诚的赞赏他人，关心他人，让他人感到自己重要。

第四，包容别人，工作讲原则，生活讲感情——做个慧心女人。

心理学家斯金纳用实验证明：一个在学习方面表现良好而得到奖励的动物，要比学得不好而受到斥责的动物学得快，而且能够记住它所学的东西。我们采取批评的方法并不能让别人产生永久性的改变，相反，只会引起记恨。作为职场女性，要有一颗包容之心，多去研究别人的优点，发现别人的优点，并给予人由衷、诚恳的赞赏。尽量不要批评、指责或抱怨别人。如果要批评，一定要注意方式方法，私下沟通。

第五，激励别人，工作氛围和谐，让大家愉快工作——做个快乐女人。

优秀的女性，她不仅是职场的润滑剂，还是职场的助推剂；不仅是职场的一道美丽风景，更是实实在在的一种力量。不只她自己出业绩，还有助于整个团队出业绩。因为这种女性所体现的是一种独立的思想和强大的责任心。她们懂生活，会生活，更能活出一种品质，她们身上所体现出的魅力是他人所无法比拟的。她既可以在职场上呼风唤雨，大显神威，又能站在别人的立场去设想，并由对方的观点去观察事物的趋向，把微风细雨般的体贴理解带给同事；她的业绩会赢得他们的职业敬佩，而她柔美的声音、温暖的笑容和随和安静的脾气，会赢得他们的心，碰触他们内心最温柔的地方，让他们乐意帮她做任何事情，并且感到和她在一起工作很快乐！

这样的女性，在职场怎能不受人欢迎呢！

### 既要会工作，还要会生活

1925年，美国芝加哥白水滩饭店（White Water Beach Hotel）举行了一场重要的会议，与会者都是各行各业的顶尖人物，包括全美最大钢铁公司总经理、最大电力公司总经理、最大瓦斯公司总经理、纽约证券交易所总经理、联邦政府部长、华尔街响叮当的投资高手、最大交通运输公司总经理、国际商业银行总经理等等。

这些人都很会赚钱，也很能赚钱。而这次聚会的目的，也正是讨论如何创造更多的财富。

那么，这些响当当的大人物后来过得如何呢？

25年后，有人兴致勃勃地作了调查，结果却惊讶地发现：钢铁公司的总经理在去世前五年是借债度日的；电力公司总经理一文不名地死在外国一个不知名的小岛上；瓦斯公司总经理成了精

神病患者；纽约证券交易所总经理刚从辛辛那提监狱放出来；联邦政府部长刚得到美国总统特赦，总算能死在家里；华尔街投资高手和交通运输公司总经理、国际商业银行总经理都自杀了！十一个大名鼎鼎的顶尖人物，竟没有一个人能得善终。你可能要问了：他们为什么把自己的人生搞得一团糟呢？

具体原因不知道，但这个结果相当令人感慨，那就是：会赚钱的人，不一定会生活；工作能力强的，不一定懂得克服情绪压力；绝顶聪明的优等生，不一定能够自我调适心理。

在中国现在有多少这样的人？千军万马过独木桥，用功读书上大学读名校；不分白天黑夜努力赚钱买房买车；前半生拼命工作冲刺事业，却因为不懂得如何克服紧张、压力、焦虑、忧愁，所有的付出，到最后只是一场空，只换来失去健康、失去平静、失去快乐，后半生花钱保命。这样的人生变成了一场讽刺：挣钱原本是想好好活着，后来因为累坏了，只好用挣的钱再去买健康，最后的结果是既没挣到钱，也失去了健康和快乐。

其实，只要愿意，每个人都能把自己从不幸、痛苦的深渊解救出来，快乐绝对可以操之在我，前提是你要正确面对、处理发生在自己身上的事。

有的女性认为，所谓的幸福生活，就是要拥有一所豪宅、一辆好车、一份好工作以及数不尽的金钱；而极少数的女性认为，每天都能快快乐乐地活着，便是最大的幸福。你是哪一种？

曾经看到一个小故事，非常有意思，分享一下：

一位大富翁专程去海边休闲，享受太阳。当他漫步到海边时，看到一位渔夫也在悠闲地晒太阳，就问渔夫：“你待在这里做什么，为什么不去打鱼呢？”

渔夫听后，反问道：“我为什么要去打鱼呢？”

“挣钱好买大渔船呀!”

“买了大渔船能做什么呢?”

“嘿，那就能够打很多鱼，卖很多钱，成为像我一样的富翁。”

“成了富翁又怎么样?”

“成了富翁你就不用天天去打鱼，就可以幸福地晒太阳了!”

“先生，你看我现在不正在晒太阳吗?”

富翁听后哑然无语……

富翁和渔夫究竟哪个更幸福呢?事实上，除了对功名利禄的追求，我们的生活不仅仅就这些内容，我们身边还有很多可获得的幸福。真不见得穿着锦衣华服的富人就幸福，君不见自杀和累死的成功人士比普通人比例高；也不见得只能吃得起粗茶淡饭的普通人就不幸福，他们的富贵病比富人少多了。幸福是一种心理感受，一种情感的体会，一种知足的心境，就像人穿鞋子，别人看到的是外观，舒服不舒服只有脚指头知道。

然而遗憾的是，现实生活中大多女性朋友都错把权势、财富、地位、声望等当成了幸福，甚至把它们当成了自己毕生的唯一而永恒的追求目标。她们固执地相信，只要事业成功了，生活中就会得到幸福。结果却是，当她们经过不懈的努力，拥有了想要的金钱、事业、地位等等后才发现，自己反而没有从前幸福，没有获得生活的顺意，爱情的甜美。她们中有的人在感情上不尽如人意，成为大龄“剩女”；有的人虽然走进婚姻，却不会经营，与伴侣同床异梦，形同陌路；有的身体透支太多，多种疾病缠身；有的形单影只，内心极度孤单匮乏，常被孤独和焦虑所困扰；还有的则失去了宝贵的友谊和亲情……

可见，生命中要学会放弃，有所舍，才能有所得。还要学会

两条腿走路，事业和生活兼顾。不仅要会工作，还要会生活。女人是感情动物，也是感性的动物，如果只有丰富的物质，却没有生活的温馨，心灵没有阳光，也是感觉不到幸福的。

### 学会“四放”，不做累女人

职场中有些女人愿望过多，自尊心过强，能力不是很上乘，又不善于调整心态，于是很多事情拿得起放不下，杞人忧天，多愁善感，爱与自己较劲过不去，具有多重性格，活得一点都不轻松，也就是某种程度的累了。具体来说，有这样几类女人注定会活得很累：

#### 1. 情绪波动大，易受他人影响的女人

这种女人自我意识太强，过于敏感，患得患失，自信心又严重不足，很容易因他人的意见或态度而改变自己的看法。听到别人说自己好时，就沾沾自喜甚至忘乎所以；听到别人说自己不好时，就情绪一落千丈，神情沮丧。这种人常常被风言风语弄得茶饭不思，焦虑过度，有时还会情绪激动，影响到身心健康。其实，哪个人前不说人，哪个人后不被说，这些都是很正常的事。别人说得对，自己就改正；别人说得不对，自己就注意，所谓“有则改之，无则加勉”，岂能因他人的一句话就影响自己的心态，甚至改变自己的决定？这种人不仅难成大事，连生活小事也处理不好，当然过得不顺畅。

#### 2. 爱怨天尤人的女人

自古有一种女人叫“怨妇”，抱怨一切，怨天怨地怨别人，一切都不入她的法眼，似乎所有人和事都与她作对，每天能做的事情就是长吁短叹，唉声叹气，自己不开心，也给别人添堵。这种女人活得累，因为她实质上还存在许多愿望，但又不愿与命运

抗争，不愿去争取，本质上缺乏勇气和担当。

### 3. 爱折腾的女人

现在有一句玩笑话，“不折腾你会困呀！”有一种女人笃信“树挪死、人挪活”，认为折腾就是生命的意义，反正不会比现在更差了。于是这些女人就习惯于折腾，无论感情、事业、爱好等方面，无处不折腾。如果折腾得好，还真有一定的希望。但成功哪是一蹴而就的事情，所以这种女人就在折腾中最后沦为失意的苦命人。这种女人像患有多动症，她们想成功的心比谁都强烈，但在折腾的过程中想法经常改变，常立志，而没有立长志，追求的目标是三百六十度遍地开花，很难定下心来朝着一个方向努力，当然不可能成功。

### 4. 不会拒绝，委曲求全的女人

这种女人貌似自尊心很强，为了求全不惜忍辱负重，让自己的心理扭曲，显得很有些可怜。她们遇到不愿意做或者做不到的事情不会拒绝，不敢大声说出自己的真实想法，努着力去做力求让每个人都满意，而这根本就不可能。

女人真要做职场“丽人”，不仅要热爱工作，还要不丧失女人味儿。工作与兴趣结合，工作与生活和谐，这样的人生才美满幸福。这里开个情绪管理的小药方，用“四放”来调整情绪：

第一是“放下”：调节自己的欲望，不能太贪心，该放下的要放下。合理的欲望是需求，过度的需求是欲望，欲望是发了疯的需求。一只杯子只有先倒出，才能后装进。你不肯放下，是担心一旦放下，手中的东西会被别人拿走。但你两手抓满了东西，怎么可能再去奋斗？一定要舍弃，才可能得到。

第二是“放开”：心要放开，气才能平和。眼界放开，才能看得高远。拳头要先放开，才能攥得更紧，出击才能更有力。放

开东西，东西并不是丧失了，丧失的只是你控制它、拥有它的感觉。台湾宗教界领袖之一的星云大师，在完成了一生的志业，要离开佛光山时，弟子问他：“大师，这里是您一手创建的，您离开了，不是什么都没有了么？”大师回答：“双手紧握，我什么都没有；双手张开，什么都是我的。”摊开双手放开了执著，将换来满心的轻松和幸福。

第三是“放松”：常做深呼吸，放松身心，自然状态更健康。现在讲究“慢生活”，走路、吃饭、说话都尽量放慢节奏，包括做有些事情，也可以有意慢慢做，不要总让你的神经和肌肉处在紧张状态。时常回归自然，亲近自然，喜山乐水，返璞归真，现代人最需要放松身、心、灵，让灵魂跟上忙碌的脚步。

第四是“放空”：不要让自己总处在“满”的状态下，时常清空自己的心灵，情志才能舒畅，情绪才能轻松。现代人生活在水泥搭成的丛林里，在一间间鸽笼般的小小的屋子里，当然感觉不到自在，因为触目所及都是墙壁，好像被囚禁了一样。如果是在大自然中，那种一望无际的草原、森林，蓝天白云，鸟语花香，自然天籁，会让我们感觉很开放，虚怀若谷，人和大自然合二为一了，这就是身心放空的感觉。空间对人的影响是巨大的，我们的身体需要空间，心灵也同样需要。

面对职场中的问题，解决的先决条件是：要承认和面对问题。圣严法师说：“面对问题要有四个步骤：面对它、接受它、解决它、放下它。”这是很重要的观念和原则。很多人经历一件事，过了很长的时间，都还无法面对、无法接受，一直没有放下，一直还在纠结，以致宕延了解决问题的时间，把小问题拖成了大毛病，自然就会一直受到这件事情带来的情绪上的折磨，这样的人生实在太累了。

## 结交有着正能量的朋友

职场中，无论男人还是女人，都需要朋友。男人把朋友叫“哥们”，女人把朋友叫“闺蜜”。朋友，是每个人生命中不可缺少的人生财富。

在职场中，结交各方面或者至少某方面比自己更优秀、更杰出的朋友十分必要。它能提高你的高度，让你进步得更快。哈佛大学的一位教授曾经说过：“对手十分重要，就像打乒乓球、打桥牌，你经常跟水平差的人一起打，就很难进步。”所以，要想进步，先找对手；要想快乐，先找朋友。

朋友有多种，要注意“近朱者赤，近墨者黑”。常与心地善良的人交往，彼此高尚的品格可以互相促进；若认识了一些心性不佳的人，则要注意透过他们的言行反观自己，引以为戒。孔子说“三人行，必有我师焉，择其善者而从之，择其不善者而改之”，就是这个道理。

现实社会人心浮躁，急功近利，有人惯于趋炎附势，为了某种利益而有目的地交朋友，这种所谓的朋友是经不起考验的。靠金钱获得的友谊不会长久，只有以品德交友，才能结交到真正的朋友。“朋友是风，朋友是雨，有了朋友可以呼风唤雨；朋友是天，朋友是地，有了朋友可以顶天立地。”讲的就是好朋友的作用。而如果不慎交了坏朋友，“如入鲍鱼之肆，久而不闻其臭”，很容易把自己也拉下水。

《论语》在谈到交友时曰：“友直，友谅，友多闻。”意指要结交正直的、能体谅人且博学的朋友。清代学者张潮说：“对渊博友，如读异书；对风雅友，如读名人诗文；对谨饬友，如读圣贤经传；对滑稽友，如阅传奇小说。”真是对朋友的深刻品味。

人生中虽然有许多事由不得自己，但对于该和什么样的朋友往来，自己还是有绝对的主导权的。所以你要睁大眼睛，选择真正对自己知无不言、可以患难与共的朋友。在你情绪失控时，他们会先帮你踩稳刹车；在你遭遇困难时，他们会伸出双手让你紧握；在你身心俱疲时，他们的肩膀会让你倚靠。分享你的快乐，分担你的苦痛，促进你的学习，扶持你的成功。人生路上何时能少了朋友？每个人的人生过程当中，都应该有“四人相帮”，也就是“高人”指点，“贵人”相助，“友人”鼓励，“小人”监督。这样，自身持续的努力，合适的机遇，再加上朋友的帮助，就可能造就一个人的成功。

职场女性尤其离不开朋友，并且要注意结交正能量的朋友。朋友不一定是完美的，只要能同甘苦，相濡以沫，肝胆相照，志同道合，这就是真朋友。能荣辱与共，风雨同舟的，这就是真挚友。而挚友如水，“君子之交淡如水”。如水的友人不热烈，不张扬。“为善不欲人知”，默默陪伴，让人感觉值得信赖，可以依托，不离不弃，始终如一。

中国文化讲究做人要仁义礼智信，此乃人生五德。真要把五德都修好，是不容易的，如果能交到有此五德的朋友，可谓三生有幸。仁者，人二也。指在与另一个人相处时，能做到融洽和谐，即为仁。凡事不能只想着自己，多设身处地为别人着想，为别人考虑，做事为人己，即为仁。义者，人字出头，加一点。在别人有难时出手出头，帮人一把，即为义。礼者，示人以曲也。己弯腰则人高，对他人即为有礼，因此敬人即为礼。智者，知道日常的东西也。把平时生活中的东西琢磨透了，就叫智。信者，人言也。远古时没有纸，经验技能均靠言传身教。那时的人纯真朴素，真诚待人，不会做事留一手，故而真实可靠。

真正的朋友是黑夜里可以为你照明的灯，是雨中为你撑起的伞，是夏日里祛除炎热的风，是寒冬里暖心的火，是人生中最富有的财富！

我们常说“物以类聚，人以群分”。是的，同样频率的东西会共振，同样性质的东西会互相吸引而走到一起。共振会产生同质性，同质性会产生吸引力，吸引力会把这两个共振体牵扯到一起。人，也如此。职场中的交友，一定要找到能和自己一路同行的人，共鸣、共享、共情、共患难。

### 专业和自信织就你的职场华服

在北京，有一位战斗在政法战线十多年的女记者，无数次随警作战，头戴钢盔，身着防弹衣，出现在大案、要案的侦破现场，经历无数次险象环生的激烈场面。她就是全国最具影响力的智勇双全的“战地记者”徐滔。

2001年5月12日深夜，歹徒郑有君在北京西客站手持匕首劫持人质后与警方对峙。他声称身上有炸药，要求见记者和自己原单位的领导，否则就要杀人引爆。北京警方迅速赶到现场，并当即也拨通了徐滔的电话。由于郑有君的警惕性非常高，警方制定的几种靠近他的方案都未能顺利实施。在这紧张危急的时刻，警方决定让曾经多次和犯罪分子打过交道的徐滔去和郑有君对话。

机智勇敢的徐滔走上前去，对郑有君的第一句话就说：你看，现在都凌晨2点多钟了，你不睡觉，害得大家也睡不着觉，你这样做道德吗？郑有君一下就笑了，他觉得在这么紧张场合，在他的尖刀和特警狙击手的枪口之间，怎么会出现这么一个人，满脸绽放着一种发自内心的自信、气定神闲的灿烂微笑，还

这么说话，显得非常真挚。郑有君一下就乐了：你是谁呀？徐滔说：我是北京电视台的记者呀！不是你让我来的吗？

之后，徐滔在狙击手的枪口与歹徒的尖刀、炸弹之间镇定从容地与犯罪嫌疑人周旋了9个多小时。她沉着地稳住对方的情绪，近距离拍摄下爆炸物，为警方制定解救方案提供了重要依据并争取了宝贵时间。她果断地答应歹徒用自己替换人质的要求，设计诱使歹徒跟自己一起喝下溶有高效安眠药的饮料，并最终机智地将歹徒引出死角，使之被埋伏的特警当场生擒，安全解救了人质，受到了公安部的表扬和一线公安干警们的敬佩。

近年在北京发生的很多大案现场多有徐滔的身影，她带着摄制组跟踪报道了一个又一个惊心动魄的案件侦破过程，有时还冒着生命危险亲自上阵，配合警方的行动，甚至还像便衣警察一样单独跟踪抓捕犯罪嫌疑人，至于化妆采访、曝光社会不法行为等等更是家常便饭。源源不断的独家新闻在社会上引起了强烈反响，徐滔也成为了全国著名的记者。

丰富的专业知识，敬业的工作态度，神圣的使命感，勇敢的精神，自信迷人的微笑，智勇双全刚柔相济，这些特质编织成一件华服，如一件战袍披在徐滔身上，使这位巾帼英雄英姿飒爽，驰骋在职场，屡战屡胜。

女性朋友，也许你工作在不同岗位，没有那么多刀光剑影，跌宕起伏，但像徐滔那样的敬业、专业、乐业、自信却是我们所需要的。想在商场如战场的职场立足，加油吧！

## 参考文献

- [1] 张震. 心理学与你的生活 [M]. 北京: 新世界出版社, 2006.
- [2] 夏洛尔. EQ 自测 [M]. 北京: 中国城市出版社, 2007.
- [3] 荣格. 潜意识与心理成长 [M]. 张月, 译. 上海: 三联出版社, 2009.
- [4] 李中莹. 爱上双人舞 [M]. 北京: 世界图书出版社, 2005.
- [5] 陈染. 谁掠夺了我的脸 [M]. 北京: 作家出版社, 2007.
- [6] 克里斯蒂安·诺斯鲁. 女人的身体 女人的智慧 [M]. 邱巍, 张敏, 喻杨译. 哈尔滨: 北方文艺出版社, 2009.
- [7] 陈彤. 女人的幸福跟什么有关 [M]. 武汉: 湖北人民出版社, 2008.
- [8] 渡边淳一. 男人这东西 [M]. 炳坤, 郑成, 译. 北京: 文化艺术出版社, 2004.
- [9] 曾子航. 女人不“狠”地位不稳 [M]. 北京: 中信出版社, 2010.
- [10] 格莱哥·贝伦特, 丽姿·露西塔. 他其实没有那么爱你 [M]. 杨玉功, 译. 北京: 高等教育出版社, 2008.
- [11] 艾伦·米肖. 女性健康使用手册 [M]. 李东川, 译. 北京: 东方出版社, 2006.
- [12] 理查德·格里格, 菲利普·津巴多. 心理学与生活 [M]. 王垒, 王甦, 译. 北京: 人民邮电出版社, 2003.
- [13] 华姿. 德兰修女传: 在爱中行走 [M]. 济南: 山东画报出

- 版社，2005.
- [14] 苏芩. 情场不输人 职场不输阵 [M]. 北京：中信出版社，2011.
- [15] 戴尔·卡耐基. 卡耐基给女性的忠告全集 [M]. 刘祐，译. 北京：中国城市出版社，2010.

## 后 记

这本书主要是为那些拼搏在职场，或即将走上职场的女性朋友们写的。因为工作的关系，我以前出版的几本书主要是团队建设和团队管理方面的。然而随着研究和实践的深入，我发现在职场中男性和女性其实是两道风景，各有千秋，缺一不可。而女性在职场中的压力、竞争、困扰并不比男性少。而因为性别的原因，女性要想做出不凡的业绩，取得成功，单凭自己的能力是不够的，还需要更多，做得更好。

本书得以和亲爱的读者见面，非一人之力能为。首先要感谢已故的外公苏宗辙和 89 岁仍陪伴我的外婆刘淑美，他们在我的心里播撒厚爱和豁达的种子，代代传承；其次要感谢我已故的父亲李学圣和母亲苏桂荣，他们对我的爱和教育，对我写作的鼓励和肯定，永远是我不断前进的动力。

还要感谢中国化工集团叶建华老师的勉励督促，让贪玩的我不时从大自然中回归书房。感谢机械工业出版社大众图书分社的余红女士，她的睿智、专业、独到建议给我很大启示和帮助。感谢本书的编辑、工作人员，他们付出了很多的心血。

我要特别感谢我的家人，我的上大学的儿子黎阳，你的懂事、阳光、健康成长是我最大的欣慰。我惭愧自己不是个好妈妈，但我的爱与天下的妈妈一样，我在努力做你的好朋友；感谢我生命中的另一半冯国忠先生，谢谢你这么多年来一直爱我、包容我、支持我，甚至纵容我的不会做饭、不会织毛衣和任性贪

玩，让我在宽松、快乐的家庭环境里自在成长，呵呵。

当然最应该感谢的是我的读者和学员们，你们的支持和分享，建议和希望，是我不断探究和完善的动力。我会继续写下去，让我们一起加油！

最后衷心感谢您对这本书的支持和厚爱！

作者

2014 年 1 月

