

每天送你一杯

心灵咖啡

7 CUPS OF SOUL COFFEE
用一周时间改变女人的一生

金熙祯 崔恩彩◎编著

每日品尝一杯心灵咖啡 每日进行一次心灵瑜伽



金城出版社
GOLD WALL PRESS

每天送你一杯心灵咖啡

用一周时间改变女人的一生

7 CUPS OF SOUL COFFEE

{ 每日品尝一杯心灵咖啡 }
{ 每日进行一次心灵瑜珈 }

☕ 周一
Monday

黑咖啡

现实的问题，30年后谁为你买单？

☕ 周二
Tuesday

黑玫瑰咖啡

没有无敌的丑女，只有无药可救的懒女

☕ 周三
Wednesday

拿铁咖啡

为什么柔和的女人总会幸运？

☕ 周四
Thursday

卡布奇诺

会说话的女人才有前途！

☕ 周五
Friday

爱尔兰咖啡

为什么说女人来自金星？

☕ 周六
Saturday

牛奶咖啡

女人可以好强，但不要争胜

☕ 周日
Sunday

蓝山咖啡

每天都有好心情真的很难么？

上架建议 心理自助 成功励志

ISBN 978-7-80251-260-3



9 787802 512603 >

定价：22.80元

7 CUPS OF
SOUL COFFEE

每天送你一杯

心灵咖啡



金熙祯 崔恩彩◎编著

用一周时间改变女人的一生



金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

每天送你一杯心灵咖啡：用一周时间改变女人的一生 / 金熙祯，崔恩彩编著. —北京：金城出版社，
2010. 1

ISBN 978-7-80251-260-3

I. ①每… II. ①金… ②崔… III. ①女性—心理卫生—通俗读物 IV. ①R395.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第200405号

每天送你一杯心灵咖啡：用一周时间改变女人的一生

作 者	金熙祯 崔恩彩
责任编辑	朱策英
开 本	680毫米×980毫米 1/16
印 张	11.5
字 数	110千字
版 次	2010年1月第1版 2010年1月第1次印刷
印 刷	北京金瀑印刷有限责任公司
书 号	ISBN 978-7-80251-260-3
定 价	22.80元

出版发行	金城出版社	北京市朝阳区和平街11区37号楼	邮编：100013
发行部	(010)84254364		
编辑部	(010)84250838		
总编室	(010)64228516		
网 址	http://www.jccb.com.cn		
电子邮箱	jinchengchuban@163.com		
法律顾问	陈鹰律师事务所 (010)64970501		

前言

咖啡是日常的饮品，可是，你思考过咖啡里蕴含的人生吗？每一杯咖啡都源自于心灵，同时指导着你的人生。拿出一周的时间吧！我们来一起品尝七种咖啡，品尝一下里面蕴含的女人味道，品尝一下女人的人生。品尝咖啡的同时，就是回归自己心灵的历程。

喝一杯原味的黑咖啡吧！黑咖啡强调咖啡本身的香味。它不加任何修饰，带来的是品味咖啡的原始感受。品着黑咖啡的同时，请想一想自己的人生，想一想过去、现在和未来。作为女人，你拥有了上天特别赋予的品质，拥有别人不具备的优势，但却是天生的弱者。很多女人以为嫁得好就可以一辈子幸福生活着，可是现实并不总是那么完美。品着原味的黑咖啡，请想一想人生的原味：30年后谁将为你买单？你的未来在谁的手中？

喝一杯黑玫瑰咖啡吧！它是由冰咖啡、冰块、樱桃白兰地（Cherry Brandy）和鲜奶油调制的。芬芳的迷人气息，鲜艳的深红色樱桃白兰地，不但酒香扑鼻，



更散发着令人无法捉摸的魅力，味道香醇浓厚。黑玫瑰咖啡最重要的特点就是装饰，其实女人也是如此。不是所有人都拥有天生的倾国倾城面容，更多的女人是平凡的面孔。但这并不意味着你不能美丽。没有无敌的丑女，只有无药可救的懒女，只要你肯用心，同样可以让自己成为一道亮丽的风景线。

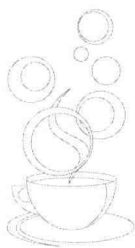
喝一杯拿铁咖啡吧！它是意大利浓缩咖啡与牛奶的经典混合。意大利人早晨的厨房里，照得到阳光的炉子上通常会同时煮着咖啡和牛奶。喝拿铁的意大利人，与其说他们喜欢意大利浓缩咖啡，不如说他们喜欢牛奶，也只有咖啡才能给普普通通的牛奶带来让人难以忘怀的味道。女人也是如此，即便你带着咖啡的苦涩，也要让自己像牛奶一样柔和。因为柔和是女人最大的力量，可以融化冰雪，可以化解矛盾，可以照耀世间。柔和的女人，才是最美的女人。

喝一杯香甜的卡布奇诺吧！卡布奇诺是一种泡沫咖啡。它有一种让人无法抗拒的独特魅力。起初，闻起来时味道很香，第一口喝下去时，可以感觉到大量奶泡的香甜和酥软；第二口可以真正品尝到咖啡豆原有的苦涩和浓郁；最后，当味道停留在口中，你又会觉得多了一份醇和隽永。好女人也应当这样，在生活中，你不可避免地会与各种人接触，如果能像一杯香甜的卡布奇诺那样，给人以美好的感觉，那么相信你一定觉得生活轻松了许多。一个聪明的女人就要在口才方面多练习，让自己变成香甜的卡布奇诺，人见人爱！

喝一杯激情的爱尔兰咖啡吧！传说，世界上本来没有哪种咖啡叫做爱尔兰咖啡。有一个空姐经常光顾一家咖啡馆。咖啡馆有个调酒的小伙子很喜欢这个空姐，于是自己琢磨，将威士忌加入了咖啡，研制出了口味特殊的爱尔兰咖啡。从此以后，爱尔兰咖啡也成为了爱情的代言，带着浪漫的气息。爱情是青春的保鲜剂，爱情是每个女人的渴望。爱情中的女人，有些昏头，也有些幼稚。不管如何，做一个聪明女人，就要大胆追求自己的爱情，把握好爱情的尺度，将爱情酿成婚姻的甜果，并将婚姻变成幸福的归宿。

喝一杯香浓的牛奶咖啡吧！牛奶咖啡是由黑咖啡和牛奶共同调制成的。如果说黑咖啡代表着女性应该独立、本色、坚强，那么加入牛奶就代表着女性应该发挥如牛奶般温柔的品质，中和黑咖啡的苦涩，聪明地处世。在现实生活中，既要坚强地赢得属于自己的地位和空间，也要注意自己的处世方式，不要给人以争胜的印象。女人可以优秀，但千万不要什么都争。这只会给自己徒增烦恼，到头来什么都得不到。

喝一杯微妙的蓝山咖啡吧！蓝山咖啡被视为咖啡中的极品。它的味道非常微妙，酸，香，醇，甘味均匀而强烈，略带苦味，口感温和，风味极佳。品蓝山的过程，就是回归自己内心的时刻。女人要快乐、要幸福的诀窍也正在于此。心态是决定女人一生的魔咒。有的女人，就算满脸沧桑，但她的笑容仍可以让你感觉到她的心态是年轻的、是美丽的；而有的女人，就算拥有娇好的面容，可是却看不到她灿烂的笑容，这



样的容貌真的只是拘泥在外表，却看不到一个阳光般的心态。好的心态能够让我们更健康，更美丽，更具魅力，拥有更美好的人生。展眼即桃源，着处是莲花。如果你拥有良好的心态，那么，快乐就在你的手中。

一周七天，我们品尝了七种咖啡，也品味了女人生活的方方面面。好女人，有价的容貌，无价的心灵。让自己如咖啡般醇香，散发独特的魅力吧！



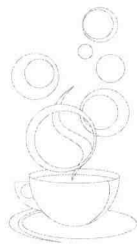
第一章 周一下午的心灵咖啡

现实的问题，30年后谁为你买单？

本周的第一天，请喝一杯原味的黑咖啡吧！

黑咖啡强调咖啡本身的香味。它不加任何修饰，带来的是品味咖啡的原始感受。品着黑咖啡的同时，请想一想自己的人生，想一想过去、现在和未来……

像黑咖啡一样独立.....	003
自信让你找到“水晶鞋”	006
有泪不轻弹同样适用于女人.....	009
温柔中的力量.....	012
拥有一份自己的事业.....	015
安于现状不可取.....	018
你是今日之星.....	021



第二章 周二下午的心灵咖啡

没有无敌的丑女，只有无药可救的懒女

本周的第二天，请喝一杯黑玫瑰咖啡吧！黑玫瑰咖啡是由冰咖啡、冰块、樱桃白兰地和鲜奶油调制的。黑玫瑰咖啡最重要的特点就是装饰，其实女人也是如此。没有无敌的丑女，只有无药可救的懒女。

像黑玫瑰咖啡一样优雅.....	027
做一位气质女人.....	030
脂粉气不是女人味.....	033
爱好让美丽升华.....	036
熟女更具魅力.....	039
和智慧相伴，与智慧同行.....	041
20岁、30岁，美丽刚刚开始.....	044

第三章 周三下午的心灵咖啡

为什么柔和的女人总会幸运？

本周的第三天，请喝一杯拿铁咖啡吧！拿铁咖啡是意大利浓缩咖啡与牛奶的经典混合。女人也是如此，即便你带着咖啡的苦涩，也要让自己像牛奶一样柔和。柔和的女人，才是最美的女人。

像拿铁咖啡一样柔和.....	051
水样的女人是什么样.....	054
河东狮吼？那就错了！.....	057
暖人心脾的力量.....	059

细节上的淑女.....	063
这样做女人最有风度.....	065
成为他人心中的阳光.....	068

第四章 周四下午的心灵咖啡

会说话的女人才有前途!

本周的第四天,请喝一杯香甜的卡布奇诺吧!卡布奇诺是一种泡沫咖啡。它有一种让人无法抗拒的独特魅力。女人也应当这样。一个聪明的女人要在口才方面多练习,让自己变成香甜的卡布奇诺,人见人爱!

像卡布奇诺一样香甜.....	075
泡沫语言的妙用.....	078
像咖啡加入牛奶一样赞美别人.....	081
谁说女人不能幽默?	083
顺耳的批评犹如春风.....	086
会说话,但嘴不能快.....	089
说“No”的智慧.....	092

第五章 周五下午的心灵咖啡

为什么说女人来自金星?

本周的第五天,请喝一杯激情的爱尔兰咖啡吧!爱尔兰咖啡是爱情的代言,带着浪漫的气息。做一个聪明女人,就要大胆追求自己的爱情,把握好爱情的尺度,将爱情酿成婚姻的甜果,并将婚姻变成幸福的归宿。



像爱尔兰咖啡一样神秘.....	099
大胆表达爱.....	102
站在对方的角度思考.....	105
爱来自体贴入微.....	108
青春永驻的秘诀.....	110
爱需要尊重.....	114
会“装傻”的女人最幸福.....	117

第六章 周六下午的心灵咖啡

女人可以好强，但不要争胜

本周的第六天，请喝一杯香浓的牛奶咖啡吧！牛奶咖啡是由黑咖啡和牛奶共同调制成的。如果说黑咖啡代表着女性应该独立、本色、坚强，那么，加入牛奶就代表着女性应该发挥如牛奶般温柔的品质，中和黑咖啡的苦涩，聪明地处世。

像牛奶咖啡一样坚强.....	123
一刻也不能让自己停滞.....	126
别给身边人太大的压力.....	129
女人可以强壮，但不能强势.....	132
主动示弱也是一种智慧.....	134
随和、糊涂一点更好.....	137
把欲望关在门外.....	140

第七章 周日下午的心灵咖啡

每天都有好心情真的很难么？

本周的第七天，请喝一杯微妙的蓝山咖啡吧！蓝山咖啡被视为咖啡中的极品。品蓝山的过程，就是回归自己内心的时刻。女人要快乐、要幸福的诀窍也正在于此。心态是决定女人一生的魔咒。如果你拥有良好的心态，那么，快乐就在你的手中。

像蓝山咖啡一样清纯.....	147
扔掉虚荣的负担.....	150
对自己微笑.....	153
抛开烦恼，快乐生活.....	157
做一个不抱怨的女人.....	160
最难得是心态的平静.....	163
天真女人令人回味无穷.....	165



第一章 周一下午的心灵咖啡
现实的问题，30年后谁为你买单？

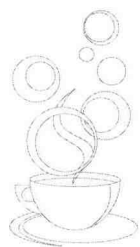
本周的第一天，请喝一杯原味的黑咖啡吧！

黑咖啡强调咖啡本身的香味。它不加任何修饰，带来的是品味咖啡的原始感受。品着黑咖啡的同时，请想一想自己的人生，想一想过去、现在和未来。作为女人，你拥有了上天特别赋予的品质，拥有别人不具备的优势，但却是天生的弱者。很多女人以为嫁得好就可以一辈子幸福生活着，可是现实并不总是那么完美。品着原味的黑咖啡，请想一想人生的原味：30年后谁将为你买单？你的未来在谁的手中？

☕ 像黑咖啡一样独立

第一口黑咖啡，你喝到了咖啡豆的原汁原味，一丝苦涩一丝香甜，不带任何修饰，纯粹得令人叹服。人生也是如此，不需要任何修饰与装点，你的人生因自己而精彩，你并不是为任何人而活。每一个聪明的女人必须牢记在心的是，你为自己而活，不要依赖任何人。

我们常听到一些好女人这样的感慨：“好累呀！好烦呀！”那么，聪明女人就不烦不累吗？当然不是这样，问题是你要懂得如何生活，如何为自己而活。没有什么比这来得更实在、更重要了。聪明女人为自己而活，为自己认真过好每一天，为自己全力以赴地去做好每一件事。聪明女人有自己独立的生活空间，有



自己的一帮朋友。她会在周末约上一两个知心好友去逛街，会在闲暇的时候去健身，也不忘及时去充充电。这样的聪明女人身上有一种淡定和从容，她们的生活也许波澜不惊，但她们是美丽的、自信的、快乐的。

想必大家都听说过歌剧《水仙女》，它是捷克作曲家安东·德沃夏克根据剧作家亚罗斯拉夫·克瓦皮尔创作的脚本，改编作曲的一部抒情童话歌剧。它的主要内容讲的是：

在大森林里的一个湖中，住着一位无忧无虑的水仙女。她爱上了一位英俊的王子，为了变成人到人间去和王子相会，她只好去求助女妖。女妖说可以满足她的要求，但她必须变成哑巴作为交换，同时，一旦她失去王子的爱，就必须永远半人半妖地生活在湖的最深处，而且王子也将失去生命。

历尽艰辛，水仙女终于来到人间，而且如愿地与王子相爱了。但是，就在他们举行婚礼的那一天，王子却爱上了一位公主，她是来自邻国的贵宾。水仙女痛苦万分，只好遵守诺言，半人半妖地回到湖水深处。不久，王子后悔了，他来到湖边呼唤水仙女，并请求得到她的原谅，但一切都已经太晚了。虽然王子忏悔地亲吻了水仙女，但是最后王子还是死在了湖边。水仙女抱着王子的尸体，伤心欲绝地沉入湖底……

我们伤心地看到歌剧中的水仙女为了爱情而变成人，为了和深爱的人在一起，不惜抛弃自己仙女的身

份，变成不能说话的凡人去追求爱，结果却是飞蛾扑火一样的结局。那么，现实生活中的女人又在为谁而活呢？

聪明女人首先懂得生命首先是自己的，要为自己而活，以自己的本色活着就是对生命的最大尊重。请相信这句话：你不要去为任何人而活，包括你爱的人！你可以为他牺牲一切，但一定要坚持独立。当爱情来临的时候，就是女人变成了理智的“低能儿”的时候。她会把自己的全部身心都交给那个自以为可托付一生幸福的男人。但聪明女人不会让自己变成弱智，而是要保持自己的独立，聪明女人懂得怎样才能获得对方的珍惜。

独立，同时也是女人身上的一种成熟的魅力。像电影《2046》里巩俐饰演的黑蜘蛛，有着一双看破尘世浮华的淡漠的眼，一张诱人的烈焰红唇，一袭黑色的紧身小礼服，高贵优雅地出现在众人面前，让人有一种惊鸿一瞥的感觉。《甜蜜蜜》里张曼玉饰演的展翘，则是一位可爱的女人。她是一株无论在什么环境下都能够茁壮成长的杂草，有着极顽强的生命力，有着独到的见解。还有身残志不残的张海迪，一个深度残疾的女人，凭借着自己顽强的意志读完博士，时刻想着为这个社会尽一点绵薄之力。因为独立，她们平淡的生命才变得异常精彩。

历史上，女人总是作为某个男人的附属品而存在。而今时代不同了，聪明女人了解了独立的意义，她们相信独立的女人是最美的。独立的聪明女人就



犹如盛放的郁金香，那矜持端庄的花姿，娇鲜夺目的花朵，衬以淡绿色的叶片，散发着属于自己的芬芳，姿态永远是那么优雅，气质永远是那么迷人。聪明女人懂得为自己而活，自尊自强自爱，生活才会更有价值。这样的女人身上会散发出迷人的芬芳，也才能获得更多幸福。

这并不是说女人的奉献精神不好，而是女人在关爱孩子和丈夫的时候不要把自己遗忘了。聪明女人为别人而活，更为自己而活，她们绝不会把一切的一切全部投注到一个男人或孩子的身上，她们知道怎样活出自己的价值。

品一口黑咖啡，请让自己的人生像黑咖啡一样展示本色，爱上自己并为自己而活，你将收获真正的精彩。

☕ 自信让你找到“水晶鞋”

第二口黑咖啡，请思考一个问题：在林林总总的咖啡之中，黑咖啡能够长盛不衰，成为众多人的宠爱之物，并未因为它没有经过多道程序的加工和装饰而降低身价。人生也是一样，你就是你自己，不需要依赖任何的外在之物来提升自己的价值。只有牢牢树立对自己的信念，相信自己，才能让自己的魅力绽放。

自信的女人，在面对暂时的不利的时候，要学会告诉自己：未来的路还很长，也还有很多机会，只要从容自信，哪怕放弃现有的“红舞鞋”，我们照样能得到更漂亮的“水晶鞋”，成为童话中的公主。

罗莎贝丝·摩斯·坎特在她的著作《信心》中说：“成功不是因为幸运，而是信心。别小看信心的力量。”就像汉密尔顿说的那样：“地球上唯一伟大的是人，人身上唯一伟大的是心灵。”

作为哈佛商学院第一位被聘为终身教授的女性，坎特被多家跨国公司和政府机构聘为顾问。在2003年的“50名最著名商界人士”中，她位列第九，紧随通用电气前任CEO韦尔奇之后。《信心》是坎特参与编写的第15本书，她说：“这本书的观点凝结了我近年来管理实践的心得。成功和失败都是一种自我期望的实现过程，你播种什么样的种子，就会结出什么样的果实。信心是一种神奇的催化剂，有信心的人会克服所有困难，通过不懈努力和艰苦工作求得成功。”

只有那些信得过自己的女人，别人才会放心地将责任托付给她。缺乏胆量、对任何事情没有主见、处理事情迟疑不决，不敢自己做主，还怎么能挑起重担，独当一面，去获得成功呢？从容自信是一种感觉，拥有这种感觉，人们才能怀着坚定的信心和希望，开始伟大而光荣的事业。从容自信能孕育信心，你能通过充满信心的活动使别人对你和你的意见产生信心。生活中的许多问题、困难，实际上正是来源于你的信心不足，但一旦获得了信心，许多问题就将迎刃而解。任何一个女人都可能存在这样那样的不足，但是，如果在不足面前让自己成为退缩者，那么，一生只能与失败为伍了。如果我们用坚强、从容和自信以及实际的行动去武装自己，那么，即使最后不能到达多高的



高度，成就多么辉煌的成绩，也能促使我们成就一段无悔的人生！

试着想一想，如果“看不到未来”的沉重气氛弥漫在整个生活里，那将是一件多可怕的事情。所以，我们要借用“从容自信的力量”来使自己度过疲惫期，除此之外，别无他法，因为没有别的办法比来自自己心中的力量所带来的治愈力更强大的了。从容一点，我们可以坐下来好好给自己重新规划一下，想想美好的事，想想值不值得带着满负荷的压力去搏，能不能换个思路与活法，轻松一些也能达到同样的境界。然后，再给自己十足的自信，那么，再困难再难熬的日子也一定能平平安安地度过。不可心神不安、脾气暴躁，像无头苍蝇一样胡乱飞舞，静下来，未来就会看得更清楚，即使暂时的迷茫，也会很快地散去。

不妨对自己的心灵做一次自我对话，回忆你是不是也经常会有这样的情形：无论做什么事情都觉得没有意思，无论做什么事情都觉得非常累，无论做什么事情都不像以前那么自信，感觉没有积极性。这种迷失自我心中力量、精神疲惫的状态，也许会不知不觉出现在你的身上。尤其是在公司中工作的职业女性，面临的压力很容易让她们无所适从。因为现在许多公司实际上还是以男人为中心，男人俨然主导一切事物的运作，虽然女人努力了，但想要获得自己想要的地位与薪资待遇，似乎要比男人们付出更多的努力。在传统观念中，承担家务与抚养孩子的责任大部分都是女人的，并且被视为是理所当然的事，太一般了没什

么了不起的。日复一日的压力与不被重视、日复一日重复的家务的消磨，让我们感觉心灰意冷真是再正常不过的了。可是，我们却不能长期生活在这样的氛围之中！

如果说自信不一定能让你成功，那么丧失自信你却注定会失败，因为你已丧失进取的勇气。从容自信会使你创造奇迹。每一个女人都是上天赐给人间的精灵，请相信自己是最美的，是最有魅力的。因为自信，所以才能够创造七彩的人生。就像手中的黑咖啡一样，没有任何雕琢，没有任何夺目的标签，但始终拥有捍卫不动的地位。女人因自信而美丽！

☛ 有泪不轻弹同样适用于女人

第三口黑咖啡，你是否因为它的苦涩而皱起了眉头？其实，生活也是一杯黑咖啡，总有一些苦涩你不得不品尝。也许，你觉得女人天生不应该经受苦难，那就错了。虽然柔弱是女人的特权，虽然泪水是女人的标识，但是作为一个坚强独立的现代女性，你应该清楚地明白，即便有泪也不能轻弹，坚强一些，你才能看到生活的阳光。

伶牙俐齿、勇敢智慧、咄咄逼人？人们对希拉里的评价似乎总是褒贬不一，但有一点你无法否认，她绝对是世界第一流的女政治家。希拉里丝毫不比老公克林顿逊色。她不仅从小成绩优秀，出类拔萃，还表现出了极强的领导和社交能力。



希拉里出生于芝加哥的一个中产阶级家庭。4岁时的第一件事锻炼了小希拉里坚强的意志和决断力。当时，社区中有个霸道的小女孩总是欺负希拉里，希拉里很害怕，只会泪流满面地向母亲诉苦。母亲告诉希拉里，如果遭到欺负，不要哭泣，一定要毫不畏惧地还击。小希拉里按照妈妈说的话做了。此后，希拉里的领导才能日渐显露，她身旁很快聚集了一大帮孩子。

并非要你做一个咄咄逼人的铁娘子，只是要你坚强自信。流眼泪不是解决问题的办法。很多时候，眼泪只会模糊你的视线，让你看不清前面的路。擦干眼泪，睁大自己明亮的双眼，仔细辨别，你才能发现自己该走的路。

不要以为自己是女人，就有理由不坚强。无论遇到什么困难，都要勇敢地面对。外人的帮助永远只是一种辅助，真正能够一直支持着自己的只有自己。所以，遇到困难的时候，不要哭泣，乐观自信地去面对吧。

桑兰，一个代表“坚强”的名字。她是中国女子体操昔日健将，她曾经是世界上最会翻跟头翻得最好的女孩子，她曾在全国性运动会上获得跳马冠军。

1998年7月，17岁的中国体操队队员桑兰赴美国纽约参加世界第四届友好运动会，在训练中意外受伤，造成胸部以下完全瘫痪。就在桑兰失手从跳马上轰然落下，头部着地，颈椎神经严重受伤的一瞬间，桑兰永远成为了一只断翅的蝴蝶。而这几秒钟的时间，从此改变了桑兰的命运。这场意外使桑兰告别了自己心

爱的体操训练场，把奥运冠军的梦想尘封在心底，而且还将她推进连坐起来都要别人帮忙的境地。

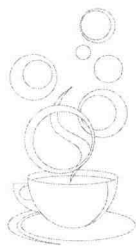
一开始知道自己伤得很严重，可能一辈子也站不起来时，桑兰眼前一黑，觉得整个世界都不存在了。后来，桑兰不断告诉自己，事实已无法改变，所以要坚强地面对。桑兰坦然地接受了命运的挑战，努力使自己成为一名永远微笑着的“阳光女孩”。她相信，只要尽了努力，未来仍然是很美好的。如今，她在坚持康复训练的同时，不仅在大学修读新闻专业、在电视台主持体育节目，还经常参加一些社会活动。

到今天为止，坚强的桑兰已经笑着度过了11年的轮椅时光。现在的桑兰依然在坚持着康复训练，因为她深信有一天，她一定会站起来，所以她不断为此而努力。

世上有许多的事情让你想哭，比如，生死离别，被人误解，友谊破裂，事情砸锅……可是，哭泣能解决什么问题？你不可以把阳光和欢乐拒之门外。别人误会你了，你难道还要伤害自己吗？朋友离开你，你难道还要遗弃自己吗？

岂止莫斯科不相信眼泪，哪一座城市都不相信眼泪。所以，女人啊，不要哭泣，不要悲伤，不要遗憾，明天的太阳会融化你手心里的雪花，温暖的灯光会驱走你的黑夜。一时的苦涩总会随秋天的枫叶，飘落在无声无息的岁月里。

饱经人间风霜雪雨后，你就会看到社会上还有



许多怡人的风景。许许多多原本失意的事情，恰恰锤炼了人的坚强意志，造就了不屈不挠的性格。即使遇到苦难，要哭，也得把眼泪悄悄留给自己。哭过之后，心里或许轻松多了。但这之后，要勇敢擦干眼泪，笑对人生。

黑咖啡是苦涩的，人生也是如此。面对挫折，请不要因为自己是女人就简单地选择放弃和退缩，哭一场了事。你的人生掌握在自己手里，请将眼泪留在心里，大胆向前走，因为就像黑咖啡一样，在苦涩之后，你将收获咖啡的醇香，收获人生的真谛。

☕ 温柔中的力量

第四口黑咖啡，你将发现咖啡豆的味道沁人心脾，让你无法抗拒。你能相信，不过就是几颗咖啡豆，就能改变水原本的样子吗？有一种力量，也像咖啡豆的醇香一样，柔和却有力，让人无法拒绝。这种力量能够做成任何事，能够让你的人生获得成功。其实，这并不是什么神秘的力量，每个女人都拥有，那就是女人与生俱来的温柔的力量。

谁说女人不是水？她们柔情万种，她们有血有肉，她们柔弱无助，她们有情有义，她们有爱有恨，她们是人。尤其是一些特别的女人，女人具备的她们都具备，可是，只因为她们叛逆不屈，才受此折磨，才在苦痛、挫折、失败和无奈的煎熬中崛起。她们要证实千百年来的偏见是那么苍白、无力。这就是我们当今

的所谓“女强人”。她们更懂得坚强的意义，更渴望精彩的人生。

沈冰被称为“美女主持”。人们说，沈冰是花不是瓶。沈冰也自信自己不会做任人摆布的花瓶。但花香自有赏花人。再铁腕的人物，当面对容貌姣好的年轻女性时，都会手下留情。美女再加上悟性、观察力、敏锐性，她就拥有了双倍的力量。

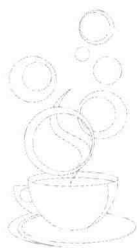
女人可以论说足球吗？在沈冰之前，男人们本能地拒绝着。这是男人独步的领域，他们本能地对女人说“不”。就像他们心里想的：战争，让女人走开；足球，让男人拥有。

但沈冰来了。她以温柔的力量，坚定的信心，赢得了胜利。

2002年足球世界杯对中国观众最爆冷门的，或者说最大的亮点，就是沈冰的解说。一个完全男性化的事件因沈冰的介入而变得温柔、多彩。同时，沈冰也让女性第一次真正拥有了足球。足球场上谁赢谁输，都已烟消云散，而最大的赢家是沈冰。

沈冰解读足球，走进了男人的领地，并给予足球全新的内涵：足球是男人的，也是女人的，足球需要刚柔兼备。沈冰最终用自己的魅力和坚强不屈征服了球迷：她让足球有了柔情，有了女性的关照。

沈冰这样一个简单的例子，给了我们许多启示。她就是这样一个人不服输，不任命的女人，她敢于打破



世俗观念的束缚，涉身自己感兴趣的，而曾经只属于男人的领域。用自己的信心和勇气，及女人的特有魅力征服球迷，成功涉足这一领地。

一个人的发展及未来的命运，不是依托外部环境，靠外力来左右的。那种期盼贵人相助或借助外力来改变自己的命运，是不切实际的。掌握自己命运的力量是来自你自己的，只有挖掘出自身潜在的创造性品质，才能永葆青春活力，成为一个成功者。

也许有人会说，一个女人，那么努力干吗？诚然，好逸恶劳是人的天性，嫁个有钱人对女性来说是条捷径。灰姑娘的童话流传了千百年，仍然经久不衰。但在现实生活中，能有幸成为灰姑娘者寥若晨星。有钱的男人是众多女性追求的对象，但他们也相当挑剔。若你没有明星般的外表，魔鬼般的身材，过人的才智及温柔似水的性格，当然还要有相当的财力，最好放弃嫁入豪门的梦想。即使果真被哪位公子哥相中，婚姻生活也很难幸福。永远不要忘了那句古训：门当户对。对于平凡的女人来说，坚强起来，改变这种观念的束缚，翻过平凡的一页，让自己的生活变得与众不同。

女性朋友们，在现今追求自由、提倡平等的社会中，如果你有梦想，有追求，想活得与众不同，不要因为自己是女人，就唯唯诺诺，没有信心和勇气挑战不属于自己的东西。世上没有什么东西应该属于什么人，更没有什么人天生就是强者，命运是掌握在自己手中的，只要你坚强起来，鼓起勇气，迈出第一步，

你的生活将从此改变。

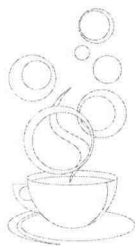
女人也跟黑咖啡一样，拥有神奇的魔力，只是几颗咖啡豆，加入水中，就改变了水原本的样子。生活中也是如此，请像黑咖啡一样，用咖啡豆本身的魔力改变生活，让自己活得更精彩一些。

☛ 拥有一份自己的事业

第五口黑咖啡，你是否顿时感到精神抖擞，信心倍增？好了，工作时间到。很多人喜欢黑咖啡，就因为它神奇的提神作用，能让人精力充沛地投入到新的工作中去。也许你会说，一个女人，好好照顾自己的家庭就好了，对工作那么认真干吗？但是请记住，世界是变化的，时间是流逝的，青春会抛弃你，美貌会抛弃你，甚至爱人、家庭都会抛弃你，但是工作不会，事业不会。只有热爱你的工作、将工作做好，你才有自己的立足之本，才有足够的保障。

做自己喜欢的工作，那是一种享受，否则，工作只是一个饭碗和一份职业而已。可是，现实中并不是所有人都能如愿地做自己喜欢的工作，大部分人的工作也仅是一个饭碗而已。因此，我们难免会有心理和情绪上的困扰。及时调节自己的情绪，让自己尽快投入工作，培养对工作的感情，不失为一个好的办法。

在外企做销售的朱小姐，从小就是一个文静的女孩。喜欢看书，好安静，最多也就约上一两个知心朋



友饮茶聊天。

大学毕业后，她最初做了中学老师。出于偶然，她最终进了朋友所工作的公司做起了销售助理。没有工作经验，又缺乏对工作的兴趣，朱小姐最初做得非常辛苦，好在乐观和不肯服输的个性帮她渡过了难关。朱小姐清楚记得，做第一笔业务时她所遭遇的尴尬。一向自视清高的她从来未尝过被拒绝的滋味，但她第一次谈业务就遭到客户的拒绝。被拒后的沮丧让她备感委屈，而同事的好心相劝，更让她感到自己的不易。

所以，她打算退却。但朋友的一顿臭骂让她意识到自己的逃避和怯懦。此时，不服输的个性再次发挥作用。不断的坚持，使她终于在上班后的第二个月赢得了自己的第一个客户。有了良好的开始，朱小姐对以后的工作越发有信心。虽然她知道自己并不适合这个工作，但努力却是她目前唯一能做的。

无论是对人或对事，只有在了解和融入后，我们才会喜欢。以后的日子里，朱小姐下工夫对公司的产品和市场进行了全面了解，虽不是科班出生，但年轻又有一定文化程度，使她对新事物和观念的接受、理解很快。她还经常找同学和朋友聊天，一是收集信息，二是为了能开拓自己的人脉，给工作提供便利。

一段时间下来，她发现自己变了。曾经并不擅长交际的女孩，现在居然能和客户拉家常、闲聊，内容还蛮丰富，而且还以特有的亲和力博得许多客户的好评。当她越来越起劲地做这些事的时候，她终于明白，自己已经喜欢上了这份工作。改变后的朱小姐对现状

很满意。

在职场上，不要发挥你女人的八卦本能，不要心不在焉，而要全心地把热情投入到工作中。

由于客观原因，白领大多处在一种工作压力较大的状态下，尤其是女白领，她们要面临工作和家庭的双重压力。这就要求她们一方面要积极调整放松，另一方面也应努力增强自己的社交能力，多交朋友。现代都市人工作繁忙，少有三五知己聚在一起聊天谈心时，尤其是性格内向之人更是如此。其实，女性非常需要朋友，以便倾诉生活、工作中开心或不开心的事情。俗话说：一吐为快。许多不愉快，说出来了，心里就会感到充实、畅达，也可以减少患心理疾病的机会。

当然，还可以通过培养自己多方面的兴趣爱好来减轻生活和工作上的压力。日常生活中，职业人应有意识地培养自己各方面的兴趣，如爬山、打球、看电影、下棋、游泳、聚会等。兴趣爱好多了，既可及时放松自己，也可有效地转移注意力，使个人的心态由工作中及时地转移到其他事务上，有利于消除工作带来的紧张和疲劳。

职场女人在沉重的生活和工作压力下，很难保持工作专心，这就需要寻找机会释放压力。广交朋友，培养自己多种兴趣爱好，既提高了自己的素质，又缓解了工作压力，同时也提高了工作的热情。

快乐是要自己找寻的，努力培养自己的乐天派性



格，寻找工作中点滴的快乐。在挫折和失败面前，尽量让自己减少郁闷和不快乐的时间，坚持“下一次一定会更好”的信念，面对压力重重的职场，努力让自己快乐才是健康和成功的基础，才能保持工作热情，成就一番事业。

一口黑咖啡，让精神重新振作，重新投入到工作中去吧！拥有自己事业的女人最美丽，也是独立的现代女性的一种标志！

☛ 安于现状不可取

第六口黑咖啡，看咖啡的香气在空中蔓延，慢慢升华，你的人生是否也会如此呢？很多女人不思进取，得过且过，结果到头来一事无成，其实这是十分错误的。女人也需要为自己争取一席之地，为自己争取地位和话语权。你只有把握机会、提升自我，才能乘风至青云之上，成为万人瞩目的焦点。

“物竞天择，适者生存。”达尔文的名言揭示了个体生存的必然规律。在这个竞争日趋激烈的职场年代，我们必须坚定自己的信念，因为命运掌握在自己的手中。

在这个大多数职场女性还占劣势的时代，在这个充满了竞争、瞬息万变的社会，以前的铁饭碗已经不复存在了。唯有靠个人的能力，才能赢得属于自己的一席之地。然而，想要寻求更高品质的生活，必须有自己的职业计划，适时选择更适合自己的位置。

女人天生是感性的，相对来说，容易意气用事，缺乏理性。职场女性也是女人，也具有同样的特点。在一个单位呆久了，特别是拥有很好的人际关系时，就容易陶醉其中，容易满足。

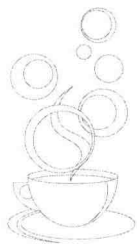
一旦有好的机会，可以乘风而起占领更好的发展空间时，女人通常面对着不确定性的未来，再回望当前舒适安逸的工作环境，难免会留恋。考虑多种因素，她们往往不想冒险，不想拼搏，甘愿守着自己的铁饭碗过一辈子。

很多求职者会存在这种想法：自己一旦被企业录用，就可以“高枕无忧”。而正因为心态上的“自满”导致行动上“迟缓”，所以，我们时常会见到有人被“打道回府”的教训。单位录用你，是因为他们发现你具备为公司创造财富的潜力，而一旦你不思进取“吃老本”时，遭遇的结果就可想而知了。

在当今竞争激烈的社会，即便是喜欢稳定的职场女性，也要抓住机会，拼一拼，给自己创造更好的机会，更大的发展空间。

在职场上，敢于追求，敢于打破常规，不守一席之地的女性，会不断自我充实，提升自己的知识和技能。她们也许没有天生的优势，但绝对拥有后天的创造能力。她们比男人更加努力进取，不是对自己没信心，而是比男人更有雄心。

你看章子怡，如此天赋美人，仍然要坚持不懈地打拼事业，做完演员做制片，一肚子雄心壮志铭心刻骨地写在脸上，更何况广大小女人？人生如蚁，要活



得前程锦绣，没有进取心，安于现状是行不通的。

首先，要常给自己施加压力。现在社会对于人才的素质要求更高，未来的竞争会更加激烈。在这个还有男权主义倾向的社会里，作为一名职业女性，唯一能做的就是时刻保持进取状态。

比如说，可以制订一个短期目标：学习外语与电脑，或选修管理、财会及对未来发展有益的课程。一方面，可以使自己的时间安排得更加充实；另一方面，相信这对提高自己的业务能力，也是大有益处的。等到有合适的机会，就可以寻求更好的发展。

当然，光会安排学习还不够，如果你想获得更大的进步，还必须有步骤地策划未来。所以，除了给自己压力外，其次，要规划好自己的事业，确定好发展方向。

俗话说得好：“不想当将军的士兵不是好士兵。”作为一名新时代的年轻人，相信每个人都会在心中勾勒未来事业的美景，关键在于是否能真正付诸实践。虽然敬业是员工必须具备的素质，但是我们应该更注重工作带来的发展潜力。

比如，从工作中，学到了沟通、决策、处理事物等能力。可能你现在还没有感觉出来，但随着时间的推延，这种优势会越来越明显地表现出来。这就是工作经验的积累给你带来的“无形财富”。

不仅要不断学习，也要开拓人际关系，学习为人处世的能力。如果说你现在是一名公司员工，就不应该放弃任何表现自我的机会。比如：可以借助公司大

小活动，加深上级主管对你的印象；多与其他部门主管及人员交流，开拓自己在公司内外的人脉。因为一个人的知识面毕竟有限，但通过公司内外的人际网络，不仅可以获得最新的信息，也能在更换工作、晋升职位时获得较多的机会。

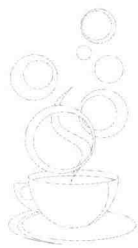
社会是发展的，人的思想和行动也应该是发展的，而不能停滞，否则，就要被瞬息万变的社会所抛弃。职场女性，应时刻准备把握东风的到来，飞得更高更远。

谁不希望自己的人生过得更精彩、更丰富？就像黑咖啡的香气一样，要将自己的魅力散播到更远的地方，拥有更大的影响力。那就努力提升自己，让自己不断进取，像黑咖啡一样，成为咖啡中的极品吧。

☞ 你是今日之星

第七口黑咖啡，你是否感觉到了一丝神秘的味道？是的，黑咖啡正是由于自己独特的魅力，才使得自己在林林总总的咖啡种类中脱颖而出，成为佼佼者。做一个独立的现代女性也应该如此，让自己闪亮起来，成为众人眼中的明星，散发独特的光彩。

想要闪亮并不难。也许，你经常听到一些人埋怨机会不等，命运不公，总觉得自己碰不到机会。每每看到别人的成功，总是归结为他们的“运气好”。实际上，机会对每一个人都是公平的。在职场打拼，能把握住每一个展现自己的机会，才能出人头地。“机会只



给有准备的人”，这句话是很有道理的。

机会对每个人都是平等的。但机会只肯垂青那些有准备的人。要想在职场取得成功，就要抓住每一个展现自己的机会。

菁菁所在的公关部原定只有7人，注定有1人迟早被裁，加上部门经理位置一直空缺，如此便导致了内部斗争日益升级，发展到有人挖空心思抢夺别人的客户。

菁菁不喜欢这样的氛围，她只知道老老实实做事，甘当人人背后称道的无名英雄。她始终默默无闻，只问付出不问收获，出了名的逆来顺受，当然是被裁掉的最好选择。尽管论学历，论工作态度，论能力和口碑，她都不错，但她一直没有好好地在老总面前表现自己，老总也一直以为她没有什么能耐。

接到人事部提前一个月下达的辞退通知之后，菁菁好像当头挨了一记闷棍一般，她半天也没回过神来。她怎么也没想到，自己两年多的努力不仅没有得到承认与尊重，反而得到的竟然是被裁的结局，她实在有点不甘心。

有一天，一个和公司即将签约的大客户提出要到公司来看看后再签约。一旦和这家大客户签下长期供货合同，至少半年内全公司衣食无忧。这家客户是一家大型合资企业，同来参观的人中有几个是日本人，并且还是这次签约的决策人物，这是公司没有想到的。

见面时，因双方语言沟通困难，场面显得有些尴

尬。就在公司老总感到为难之际，菁菁不失时机地用熟练的日语同日本客人交谈起来，给老总救了场。菁菁陪同客人参观，相谈甚欢，她凭借自己良好的表达能力和沟通能力，丰富的谈判技巧和对业务的深入了解，终于顺利地帮公司签下了大单。

菁菁的随机应变的表现能力，以及熟练的日语会话能力，让老总对她大加赞赏。她在老总心目中的分量也悄悄发生了变化。一个月后，菁菁不仅没有被辞退，还暂时代任公关部经理。

机会就是替自己的才华安装的聚光灯。要抓住表现的机会，仅仅有才华还不行，还需要把才华展示出来，让上司和同事都知道。

善于抓住时机，在关键时候表现自己的才能和长处，能起到事半功倍的效果。你的杰出表现，能为你的成功加分，能让你在众多的员工之中成为一颗耀眼的明星。

在微软做副总裁时，李开复在《致中国学生的一封信》中说道：“不论你做了怎样优秀的工作，不会表达，无法让更多的人去理解和分享，那就几乎等于白做。要想在现代企业获得成功，就要抓住机会，展现自己。

“在领导或同事面前要善于表现自己的优点，有了研究成果或技术创新之后要通过演讲、展示、交流、论文等方式和同事或同行分享，只有善于展示自己的人才能在工作中获得真正的机会。”



在人才辈出、竞争日趋激烈的情况下，机会一般来说不会自动找到你。只有你自己敢于表达自己，让别人认识你，吸引对方的注意，才有可能寻找到机会。

成功要求你醒目地亮出自己。每一个职场中人都都有自己的理想和目标，但人生的第一步是必须学会醒目地亮出自己，为自己创造机会。愚者错失机会，智者抓住机会，成功者创造机会。机会只给准备好的人，这“准备”二字真的很有力量。

展示自己的优点，让自己成为今日的闪亮之星，你就会发现原来自己的人生这么精彩，就如同手中的黑咖啡一样令人着迷。成功女人就是这样，让自己闪亮，拥有闪耀的人生！



第二章 周二下午的心灵咖啡

没有无敌的丑女，只有无药可救的懒女

本周的第二天，请喝一杯黑玫瑰咖啡吧！

黑玫瑰咖啡是由冰咖啡、冰块、樱桃白兰地（Cherry Brandy）和鲜奶油调制的。芬芳的迷人气息，鲜艳的深红色樱桃白兰地，不但酒香扑鼻，更散发着令人无法捉摸的魅力，味道香醇浓厚。

黑玫瑰咖啡最重要的特点就是装饰，其实女人也是如此。不是所有人都拥有天生的倾国倾城面容，更多女人只是平凡的面孔。但这并不意味着你不能美丽。没有无敌的丑女，只有无药可救的懒女。只要你肯用心，同样可以让自己成为一道亮丽的风景线。

☛ 像黑玫瑰咖啡一样优雅

第一口黑玫瑰咖啡，你会感到彻头彻尾的清凉。就像一个女人，面孔只是很小的一部分，整体的仪态是抓人眼球最重要的元素。拥有仪态美，你就能抓住人的眼球，给人留下深刻的印象。

身为女人，大家都不会忘记为自己的容貌美花费心思，也懂得了该提高自己的内在修养。相比之下，姿态美就注意得不够了。而狭义的“仪态美”恰恰正是指你的姿态美。

培根说：“形体之美胜于颜色之美，而优雅的行为之美又胜于形体之美。”

引人注目的美人往往都有美好的仪态。仪态是身



材、容貌、谈吐、气质、内涵的综合体现，包含了娇媚、温柔、情趣、自信、学养等等复杂的内容，其中一部分来自先天的因素，而更多的则是来自于后天的培养与修炼。

所谓“仪态万方”，就是说女子行、走、坐、卧时的美妙姿态。女人有静态和动态两种美的形态，女人的曲线、质感、举手投足是最为动人心魄的美，是在两种状态中交替表现出的美。要想获得仪态美，要从人体的几种基本姿态做起。

一个优雅的女人不仅仅要学会怎么站、怎么行走、怎么坐卧的基本形态，还要学会日常工作生活中常有姿态，比如携带和提拿物品、下蹲、读书、打字、打电话、讲演等姿态。你在家应该安装一面足够大的落地镜，以便可以经常在镜子前练习最佳的基本姿态。

据说，站姿是最能表现女人仪态美的方式。正确的站姿应该头平正，双眼平视，肩平衡，腰挺直，腿伸直，同时整个身体是自然放松的。即使你靠在某样东西上，也要尽量站直。叉开腿，或者站在那里不停地抖腿都是极不雅观的。

东歪西倒的坐姿很不雅观，不仅让人感到不舒服，且易疲倦。坐姿一定要雅，上身要正，臀部只坐椅子的三分之一；腿可以并拢向左或向右侧放，也可以一条腿搭在另一条腿上，两腿自然下垂；切忌两腿叉开。如果你还没习惯的话，就利用工作中休息的时候来锻炼一下自己。

走路应抬头挺胸收腹，别总是像在低头数自己的脚趾头。不要大步流星，也不要走得生怕踩了路上的蚂蚁。两手垂直，轻轻前后摇摆，要自然，两只脚不可太开。尤其是穿高跟鞋的时候，千万不可用“八字脚”走路。

时尚达人大S表示，仪态美的女人才美，“为了表现美丽的身段，就得注重姿势。我就会经常在背后点小S，要她注意挺胸。因为看到背部挺直的人，看的人也会觉得心情好。把背挺起来，连心态也会变得积极向上，真的很不可思议”。

如果你觉得每天收腹挺胸很累，如果你觉得依据场合搭配衣服很烦，如果你总是忘记在接起电话后先说“你好”，那说明你还没有将优雅的仪态，操练到像吃饭那样习惯成自然。

如果你想仪态优雅，走路时要时刻想着，你不是单独一个人，还有一位朋友和你同行——奥黛丽·赫本。想想这个有着尊贵优雅气质的女人。她在《罗马假日》饰演的安妮公主，笑得如此让人心动。当她身着百合花般素雅的连衣裙，仪态庄重步出招待所大厅，那可真是令人心醉的瞬间。

你想成为仪态万方的女人，就要学会优雅的言行举止。没有人天生优雅，高贵的公主也要学会各种礼仪。

学会用美的微笑、美的肢体语言、美的眼神、美的表情、美的仪态来展现你的风采，让你美在容颜，美在言行举止，进而美在思想上，美在心灵上，让你



更有气质、更有修养、更有风度、更有魅力，从而赢得他人的尊重。

拥有良好仪态的女人，就像一杯黑玫瑰咖啡一样，给人以清新的感觉，久久难忘……

☛ 做一位气质女人

第二口黑玫瑰咖啡，是樱桃白兰地的醇厚酒香。女人也应该有属于自己的味道，这就是气质。很多面孔美丽的女人并没有气质，于是她们的美丽便大打折扣。而很多面容没那么姣好的女人，却可以因为自己的气质优雅而胜人一筹，成为众人眼中的美女。

气质女人，有令人醉倒的韵味。那是一种从骨子里飘出来的味道，神秘的，诱惑的，缓缓的，没有定势，没有形状，慢慢地在空气里萦绕绽放，挡不住的魅力扑面而来……韵味之于女人就像鲜花之于香味，明月之于清辉。所以，做女人一定要有韵味。

气质女人，有万般柔情惹相思的一种柔味。温柔是一种情怀，温柔的女人用深沉的爱对待亲人，对待朋友，即便是陌生人，她也能友善地相处。和蔼的神情，亲切的话语，如同天然甘泉般沁人心脾。温柔的女人是一朵清新淡雅的花，在细碎的呢喃中越发娇艳欲滴，暗香长留！

气质女人，有一种甜而不腻让人爱的甜味。女人天生是属甜的，甜食对女人的诱惑天知道有多大。有人说，甜味的女人才是真正的女人，她们继承了女人

恒久不变的共性，爱美，虚荣，懦弱，温柔，可爱。不过，甜味的女人自然是可爱的。

气质女人，有一种人比花娇让人怜的娇味。哪个男人不喜欢“人比花娇”的女人呢？娇柔从来是女人的必杀绝技，美丽的脸蛋可以拥有一时，不能拥有一世，娇嗔的秉性却能助你心态永葆年轻、魅力不减当年。做个娇柔妩媚的女人，你还在等什么呢？

气质女人，有一种岁月沉淀出来的雅味。优雅女人像钻石，历久弥新；优雅的女人像清茶，品味过后，才知回味无穷；优雅的女人又如林间的青竹，亭亭玉立，即使身着一袭布衣，亦高贵脱俗。每当被人用“优雅”这个词赞美的时候，女人们一定会心花怒放。毋庸置疑，女人爱优雅，优雅是所有女人一生都追求的东西。

气质女人，有一种羞答答的玫瑰悄悄地开的羞味。女人羞涩是一种美，是一种特有的魅力。羞涩，是女性独具的特色，是特有的风韵和美色。诚然，男性也会有羞涩，然而更多的、更频繁的、更鲜艳迷人的羞涩，却总爱浮现在女人脸上。女人脸上羞涩的阵阵红晕，就是世界上最美丽的花朵。

气质女人，有一种暗香浮动醉人心的香味。还记得那句曾打动无数女人心的广告语吗？“香水是女人的第二层肌肤。”女人若有似无的香味变幻莫测，超越全身化妆和服饰，可以给人留下深刻的第一印象，令人久久不能忘怀。隐隐约约飘散着的香气，正是衬托出女性魅力的无形装饰品。



气质女人，有一种成熟得极具魅力的熟味。成熟女人懂得主宰自己的生活，经营自己的美丽。率性而为，打造自己的梦想；敢作敢当，实现自己的愿望。成熟的女人，用一颗平和的心，看远去的风，远去的云，远去的似水流年。对于男人而言，一个成熟、有味道的女人，无疑是具有非凡的魅力的，所有男人都愿意让她走出自己的视线。

但是，最重要的，气质女人有着良好的品位——非凡的品位最诱人。所有的女人都喜欢别人夸自己有品位。因为在品位装点下的女人，如同百花齐放，姿态各异。可以清淡如菊，或者高雅似兰；可以是百合的馥郁，或者是蔷薇的倔强……每一个有品位的女人就是一朵独一无二的花，越是品位非凡就越加珍贵，愈加有魅力，愈加让男人沉醉。

气质女人懂得，女人或许没有华丽的衣衫和丰厚的家庭背景，但非凡的品位会带领她们走进那座美丽的宫殿，成为高贵的公主。

小仲马的《茶花女》中的主子爱上女仆，只因为身为女仆的那个女人气质高贵而又有十足的女人味。这种女人往往会给男人生活的信心和勇气，因为她们生命里潜存着一种净化男人心灵、激励男人斗志的人性魅力。气质女人会做到不媚俗、不盲从、不虚华，自然少不了要有这种让男人倍加欣赏的高贵气质。

女人拥有了气质，便获得了感染、影响他人的人格力量。气质女人的言谈举止给人一种如沐春风、如饮甘泉的感觉。气质和魅力是女人永远美丽的法宝。

在熙熙攘攘的人群中，总有那么一种女人光彩照人，一闪而过时总会让人久久回眸，难以忘记。那一举手、一顿足总是惹人注目，与众不同，这就是气质的魅力。气质是一个女人的含金量，是由外在的漂亮上升到内在美的必要条件，一个没有气质的女人可以漂亮但决不会美丽。气质是生命中炫目的花朵，绽开在自信人生的枝头，随四季轮回，花开不败，香袭魂魄。

☛ 脂粉气不是女人味

第三口黑玫瑰咖啡，你感到舌尖沁人心脾的凉，那是冰块的力量，清新活泼。有魅力的女人也应该如此，戒除脂粉气，让自己清新淡雅，让人难忘，拥有属于自己的女人味。

朱自清先生曾这样描述女人：女人有她温柔的空气，如听箫声，如嗅玫瑰，如水似蜜，如烟似雾，笼罩着我们。她的一举步，一伸腰，一掠发，一转眼，都如蜜在流，水在荡……女人的微笑是半开的花朵，里面流溢着诗与画，还有无声的音乐。

所谓女人味，是一种个性，每个女人都拥有，只是各不相同。

张曼玉有高贵的女人味。她的韵味可以超越时间，即使是拨弄一丝头发都有着风情无限。她认为自己的心态还是和20年前一样，让每一天过得丰富就足够了。各式各样的工作，各种各样的地方，碰到各种各样的男人，发现和他们有共同语言了，就聊上两句，



感情说不定“啪”地一下爆发出来。她给你的启示是，做女人最好跟着直觉走，否则，将来就不会有惊喜。享受自己忙碌的日子，等待缘分降临的一瞬间。只有当你享受自我的时候，你才是最有魅力的。

刘嘉玲有优雅的女人味。因为年龄的增长而更显出成熟女人的优雅气质，美丽得无以复加。她心中美的榜样则是奥黛丽·赫本，她自己则是优雅的最佳证明。女人味是随年龄而变化的。年轻的时候你会觉得样子漂亮、身材好就是美，后来你会发现女人要有经历才有发自内心的美，才会越来越有女人的味道。

舒淇有真实的女人味。率性的女人，从不隐晦自己的经历，坦然面对生活中的快乐与痛苦。她从不介意人家讲她拍过三级片，常常被别人这样说，她也习惯了。以前她也许是年少无知，但是没有那段经历，恐怕也就没有现在的舒淇。

莫文蔚有神秘的女人味。她像一个最纯真的女妖，笑容灿烂，眼神蛊惑。她不喜欢在媒体上说东说西，可能是这样的原因，大家会感觉她很不爱说。她说自己有空的时候出海去看看海豚，心情就会变得非常开心。做女人应该是被呵护的，自己简单一点，快乐一点。

林志玲有娇嗲的女人味。光滑的皮肤，模特级身材，良好的修养，甜美的娃娃音。她说自己不介意被人称为花瓶，因为这起码可以说明她给人的第一印象很好。女人不应该排斥能让自己更光彩的小妙招，比

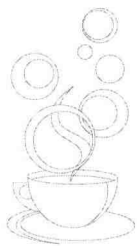
如撒娇。既然撒撒娇可以让你变得更可爱，能让你更有风情，为什么要抗拒呢？

钟丽缇有狂野的女人味。东方人含蓄的面孔下是西方人骨子里的狂放不羁，以大胆和出位而引人注意。她觉得自己的女人味体现在率性自然的一面。她不想让别人觉得自己是一个花瓶，她喜欢自由地表达自己的想法和欲望。这种女人味是不经意间表现出来的自然与率真。比如家庭主妇在全家人没有起床的早晨，在厨房默默忙碌的身影；比如照看家人和孩子时慈爱的表情，这时候女人味会感染别人，影响别人。

萧蔷的女人味是历练。女人只有经历过人生的风风雨雨，才能历练出符合自己气质的女人味。萧蔷用自己的经历再次证明了岁月成就女人味。萧蔷说，其实自己从小在一个男性化的环境中长大，别人或许很难想象她曾经多么男孩子气，但是，内在修炼带给了她很多并非与生俱来的东西。她非常喜欢自己现在生动丰富而又风情万种的样子。

伊能静的女人味是才气。演戏间歇，她与文字惺惺相惜，疯狂地看书也愉快地写书，也只有这种骨子里的喜好才会令人如此真实。她认为女人味是一种被爱的感觉，被你的爱人、亲人、工作伙伴和支持者深深地热爱并欣赏，你就会有女人味。

清纯秀丽，楚楚动人，是一种女人味，让男人生怜；风情万种，举止优雅，是一种女人味，让男人动情；雍荣华丽，贵族气派，是一种女人味，令男人臣



服……这个世界上有各种各样的女人味，不要觉得自己不可能拥有。你总会找到属于自己、适合自己的女人味。

爱好让美丽升华

第四口黑玫瑰咖啡，你会发现自己已经爱上了咖啡与樱桃白兰地混合的味道。生活中我们也会爱上很多事，如果能够将爱好坚持下去，就会让自己的品性慢慢升华，也让自己的美丽升华。

生活中有很多抑郁的女性，过着空虚乏味的生活，她们需要爱来帮自己走出困境。首先应该得到的就是来自自己的爱。女性一定要先爱自己。怎样爱自己呢？

培养自己多方面的兴趣和爱好吧！这样不但可以充实自己的精神生活，而且能让他人另眼相看，也是对自身素质的提高。说句难听的话，假如你的男人真的背叛了你，你所具备的高素质也能让你在重新选择时具有竞争力。

自己做主自己的生活。女人要知道为自己活着，而不是为别人活着，无论在职场还是家庭中，不要委屈自己做不愿意做的事。已婚女人，要保持一定的交际空间，扩大交友范围，良好的人际关系也可以使人心情愉快。

做自己喜欢的事，不限制自己，不把自己限制在家务事上，不把自己限制在丈夫、孩子的关系中。拥

抱生活，才能有朝气和希望，也才能远离抑郁，建立愉快的生活情绪。

Linda 的爱好很多，因为爱好交往的朋友也很多，可就是还没找到男朋友。身边像她这样年龄的朋友，早已经当父母了，可 Linda 还是不太着急，她说现在这样无拘无束的多好，何必给自己找一个条条框框来约束呢。

Linda 每天都有着无限的精力去做自己喜欢的事情，像集邮和开车，就是她的最爱。Linda 的车友有一堆，大部分的周末时间，Linda 都会联系上她的车友一起出去郊游，她的那辆现代红色跑车看起来也是十分拉风。

有一次，一个一起玩的朋友还开玩笑地对她说，怎么不在车友里面找一个男朋友嫁了？Linda 回答得也很干脆，有好的嘛，当然最好了，现在有共同爱好的人也不多了。一点也不做作的性格，给她带来了很多朋友，生活很充实很小资。

Linda 喜欢集邮已经是众所周知的了，而有关她和邮票的故事也是别人津津乐道的。她有一次为了去买邮票而失约一次相亲，她妈妈气得把她的一本邮集给撕了，还“威胁”Linda 说，快成奶奶级了，还这样没心没肺的，要死给她看。因为这事，Linda 哄她老妈哄了两个多星期。Linda 说，自己并不排斥婚姻，只是在等合适的人，而且现在的生活过得十分惬意，工作上的压力因为业余生活的多彩多姿而缓和了很多。缘分



未到的话，何必着急呢？

女人多一点爱好，不做井底之蛙。爱好越多，好奇心也越多，就越愿意接触新的东西，你的心灵世界也就越开阔，越充实，而充实的心灵也会让人充满自信，变得更美丽。

女人多一点爱好，少一些婆婆妈妈。有些女人总是认为结婚了，其他就无所谓了，即使是个职业女性，每天一上班就不管别人爱不爱听，七大姑八大姨，丈夫、孩子再加油、盐、酱、醋，唠唠叨叨没完没了。

女人多一点爱好，免受疑心的折磨。猜忌是夫妻之间常发生的事情。如果女人没有自己的爱好，就有更多的时间去对丈夫察言观色，而结果也并不一定是完全正确的。

女人多一点爱好，会多一份乐趣。做自己喜欢做的事情，会使人身心愉快，而这种乐观的情绪，会使人精神向上，更加热爱生活。生活中，我们要尽可能去捕捉那些足以使我们心灵产生兴奋的事情，这会让人精神饱满，体现在容貌上也是任何美容用品无法替代的滋养剂。

女人多一点爱好，就多一份想象。仰望蓝天，我就是那朵飘浮的白云；伫立窗前，我就是那带哨的信鸽；摘一朵鲜花，我就是那个美丽娇羞的少女……

女人多一点爱好，充实生活，你会受益无穷，成为一个美丽的女人。

熟女更具魅力

第五口黑玫瑰咖啡，请仔细观察融合在咖啡之间的樱桃白兰地那璀璨的红色，那是成熟的颜色，娇艳欲滴。女人也应当如此，如果你已经不是十六七岁的花季，不是二十出头的粉嫩时代，那么就请成熟起来，让自己散发熟女的味道。

熟女经历过风霜雨雪、悲欢离合，有很多的心思有很多的浪漫情怀，却懂得在心底默默封存。她们时刻保持一颗平静的心，少了几分矫情，多了些许深沉和宽容，知道不是所有的梦都会变成现实，也不是所有的现实都能代替梦想。她们开始关注现实中太多的无奈，开始学会理解，理解自己，理解别人，并尝试着理解世界。她们不再一味追求满街流行的时尚，拥有了属于自己的生活空间，拥有了自己的职业舞台，有着明确的人生目标。她们知道如何才能过得精彩，更加欣赏自己的珠圆玉润和那份淡然的从容。

先看看这些知名女人是怎么理解成熟女人的吧。

毕淑敏（作家）：一个成熟女人，应该是有力量，有智慧，有光彩的。女人一定要爱自己，这种爱不是单纯的生物之爱，也不是盲目的、不顾一切的、完全奉献的那种。我想，爱自己包括接受自己的身体，接受自己的容貌，无论美丑；她还要知道自己作为女人的长处和短处。一个成熟的女人应该接受这些不可改变的东西，然后去挖掘深藏在自己身心中美好的东西。



比如我们都将衰老，那就要面对和接受这个现实；掩饰不单是徒劳的，首先是一种软弱。勇气并不储存在脸庞里，而是掌握在自己手中。

黄蜀芹（导演）：成熟的女性应该是越来越天真。女性的成熟和男性的成熟不一样，女性越成熟就越有一种天真。我不喜欢那种老于世故的东西。（成熟的男人）恐怕是比较圆滑的。真正优秀的人，越成熟就越自信，越自信就越轻松，越轻松就越有成就。就怕那种老怕人家说她不成熟，故作成熟状的人。女人和男人的思维方式不同。女性对待事物更直接，更直感，她们常常靠灵感，靠直觉。男性喜欢剖析啊，分析啊，思维比较理性。但是，男女又可以相辅相成，构成对一个事物的完整判断，构成对一个世界的完整表述。

铁凝（作家）：女人都是美的，只有丑陋的心灵。在一个作家的眼里，每一个人都是独特的，不存在什么“一般人”。每个女人自有她动人的一面，不过有一些女性，不太注意发现自己，或者她发现的完全是相反的方向，荒谬的那个方面，是一个错误。现代女性，生活在开放的社会，不可能独处，仪容确实也体现出你对他人的一种尊重，也是一种文明的象征。回到成熟这个话题，我觉得一个女性，她的真正成熟，并不意味着她的老谋深算，世故。她的历经沧桑，也不一定和成熟划等号。我希望达到真正的美好的成熟的境界……当然不是天真的傻笑，不谙世故的傻乐。我想应该是那样一种境界，穿越了一些悲伤，内心的不平静，诸多的麻烦。就是有本领穿过这些之后，仍然能升

起的一种对生活保持明亮的心境和善意，而且能具备母性胸怀和巨大的包容性。

富兰索瓦·费比安曾经担任演出《男女之歌》的女主角，这部片子是由库雷特·鲁尔休所制作的电影。这位女明星眼尾所产生的皱纹，反而能强化她笑容的美丽，难怪她的风韵会吸引许多法国男人。她的皱纹所代表的正是成熟的韵味。

太多太多的熟女，在岁月的历练中褪掉青涩，成就优雅，她们的韵味更胜一筹。

随着阅历的增加，在清清淡淡之外，更增添了女人成熟的韵味。淡然的外表下，也许是惊涛骇浪之后的平静，稳重的装扮更衬托了她独特的气质与智慧的光芒。

青春不再的熟女们修成了正果：她们把美丽炼成自信，把年龄化为宽容，把时间凝为温柔。她们把经历写成厚书，什么版本都有，而且还会一直继续下去。她们在岁月的淘洗中日渐绽放出珍珠般的光华，时间和经历甚至可以成为熟女骄傲的资本。在轻描淡写中微微一笑，那份温柔与从容，年轻女孩永远学不会。

熟女的味道，就像那深红色的樱桃白兰地，融入到咖啡中，散发出更优雅的醇香……

和智慧相伴，与智慧同行

第六口黑玫瑰咖啡，酒精的作用刚刚起来，促使着你思考。美貌是上天的恩赐，智慧也是。如果一个



美丽的女人拥有智慧，才能让自己的美丽发挥更大的作用。

智慧是一个女人通往人生幸福和快乐的心灵之路。通过它，每一个女人都能在充满希望和期待的人生岁月里，享受到生活的温馨和甜蜜。

富有知性的女人最美丽，知性女人最有魅力。女人千万不要忘记为自己充电，一个充满智慧、谈吐优雅的女性永远是生活的宠儿。

女人的智慧不仅仅是常识，不仅仅是聪明，也不仅仅是经验。她们的智慧是站在常识、知识、聪明和经验的台阶上，观察这个世界时所睁大的那双充满欣赏和不断有所发现的眼睛，是将这个美丽世界纳入其中、融入心灵时绽放的感悟的花朵。

智慧不是天生的，智慧源于渊博的学识，智慧源于丰富的阅历，智慧源于经验的积累和教训的吸取。

滋生美妙的创意，创作美妙的音符，用妙语化解危机，用决策决胜千里，以科技造福人类，一切的一切，无不闪烁着聪明女人智慧的光芒，知性的魅力。

家庭需要智慧的女人，企业需要智慧的女人，社会需要智慧的女人，国家需要智慧的女人。每一个角落都需要知识，需要创新，需要正确决策，需要科学管理，需要先见之明，需要高瞻远瞩。

智慧与你同行，你将会受到家人、朋友、社会的欢迎。总有人会欣赏你，总有人会觉得你很美，总有人会觉得你很可爱。聪明女人的智慧之美正如羽·泉的歌：“你的美无声无息，不知不觉让我追随，你在我

眼中是最美，每一个微笑都让我沉醉。”

智慧来源于知识，智慧来源于劳动，智慧来源于机灵，智慧来源于善良，智慧来源于自信。智慧是一种永不褪色的美丽。当青春不在，当脸上布满皱纹，当头发花白时，智慧之光却永远在闪烁。“零落成泥碾作尘，只有香如故”，智慧才是女人永不凋谢、永不枯萎的芬芳。

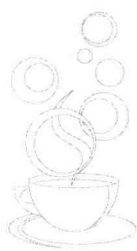
做一个时刻充电的女人吧，向智慧的魅力女人靠拢，给自己充电可以让你更美，绝对没错，而且功效卓著。

苏东坡说过的“腹有诗书气自华”，恰恰可以根治俗话所说的：“百病皆可治，俗气没药医。”

一个女人想要不俗，的确唯有借助文化素养来突破和完善自己，让自己在美的层次上升级。没有人能够否认漂亮脸蛋和魔鬼身材的美丽和性感，但是，如果不能兼具气质、内涵和头脑，仍会让人感到缺憾和不足。

如果你想使自己成为与众不同的女性，除了让自己拥有美好的容貌和气质，还要积极、努力地学习，掌握各行各业的知识，增加自己的知识储量。

看书的好处在于感同身受的经历，对于女人而言，美丽不仅需要保养，更需要经历。然而，现代社会生活的节奏，不可能给你太多经历的机会，除非你自寻烦恼。因此，看书，尤其是看那些倾情演绎人世沧桑的文学名著，无疑就是最好的经历。名著中那些丰富而奇妙的人情世故能让你感情丰富，内涵丰厚。



当然，要做一个内涵丰厚的现代知性女人，其文化视野仅停留在传统人文知识是远远不够的。现代生活需求和心理需求的多元化，要求我们进一步扩大知识面，广泛涉猎文学、哲学、艺术、服饰、美容、职业、婚姻家庭、育儿、旅游等诸多不同领域，同时还要与时俱进，吸纳最新的信息和技能，将之服务于自己的生活。

读书的女子，她们以聪慧的心，宽广、质朴的爱，善解人意的修养，将美丽写在心灵。读书，使她们更潇洒；读书，为她们添风韵。即使不施脂粉，也显得神采奕奕、风度翩翩。

成功女人在回顾自己的成长道路时，常常将人生中一些真诚、最辉煌的瞬间与一本或几本好书联系在一起。一本好书，能够给一个人最初的人生启蒙，甚至终生的启迪。

拥有智慧，就像咖啡中加入了酒精，让咖啡的味道播散到更远，更醇，更香……

☕ 20岁、30岁，美丽刚刚开始

第七口黑玫瑰咖啡，酒精与咖啡混合的味道萦绕在唇舌之间，回味无穷。好女人也是如此，只靠青春的美丽并不是真正的美丽。青春易逝，如何留住自己的美丽呢？

请相信，无论你是年过半百，还是青春年少，你都拥有上天赐给你的独特美丽！忘记自己的年龄，请

相信，任何年纪都只是人生新的开始，你的美丽才刚刚绽放！

当女人告别了花季，她就成了一棵树。虽无盛放时的风情，但有守候的坚忍；没有蝴蝶的宠爱，但有泥土的滋润。守候自己的精神家园，滋养丰润的枝枝叶叶，那她就会迎来年年的花季。有谁说，30岁不是女人的另一个花季呢？

少女的任性已经被现实磨砺得销蚀了色彩，调皮的嬉闹已悄悄地沉淀为举手投足的优雅。容貌、气质和智慧在30岁女人身上集合，快乐地熟透着，从此变得更加精致和细腻，衍生出一种前所未有的成熟女人味。少妇的风韵成为一道不事张扬的风景，永远都是让男人寻味的不解之谜。如果说40岁女人淡如菊、香如花，而30岁女人则如绽放的玫瑰、盛开的牡丹那般丽质雍容，是一种红颜于外香韵于内的美丽。

能力、知识、阅历、情感、生活的丰富，使30岁女人有了自己的眼光和品位，对时尚和潮流有着很高的悟性，知道怎样让自己更美丽。不会再像小丫头那样叽叽喳喳肆意地挥洒和张扬青春，她们会注意内涵的丰富、穿着的品位，就是默然无语也能让你感觉到她存在的独特魅力。30岁女人成熟欲滴如同一泓秋水，画眉深浅入时无，回眸一笑风情万种。这是天造地设的美丽，但美得天衣无缝，美得宠辱不惊，美得不动声色。女人30岁正是美丽的起点，是女人真正生活的开始，是女人一生最美的时光。

曾宝仪认为，30岁根本不该是女人恐怖的年龄，



而应该是最美妙的年纪。她说，现在上街她还是会去玩扭蛋。“自己的扭蛋人生就像阿甘手中的巧克力，你永远不知道打开那个盒子之后，出现在眼前的会是什么。”对于现在20来岁的女孩子，曾宝仪想说的是：“认真一点，去发现你自己的人生吧！”她说，自己刚到30岁的时候，真的是迫不及待奔走相告。因为她觉得这个是最好的年纪，女人一定要到这个年纪，才能享受到真正的自由。“可能，很多人会觉得20岁的时候很自由，因为年轻。但是，我记得我在20岁的时候，每天都要11点前回家，所以，那种自由并不是真正的自由。比如，现在我自己有一定的经济基础，我可以决定自己接什么样的工作，这应该才是真正意义上的一种自由。”

30岁之后，女人更加自信，因为她现在更清楚自己喜欢什么，不喜欢什么了。

20岁的虚荣，也许是对一件漂亮衣服的向往，也许是对一个英俊男友的炫耀，不过会让人觉得那是小家子气；30岁时，不只为了吸引别人的目光，而应当关心自己的感受，展现日渐成熟的风度。30岁的女人觉得最好的不一定适合自己，最适合自己的才是最好的，服装、职业，也包括先生，合脚的鞋穿着更舒服，也更有效率。

20岁时，把爱情看得高于一切，在燃烧的火焰中体验爱情的浓度，在滚烫的对白中畅饮誓言的甘甜；30岁的女人已清醒地认识到，爱情常有，而面包不常有，好好地工作和生活，所有的爱才会有所依附。对

于爱情，她们更相信真爱无言，誓言无声。

20岁的独立，和朋友整天玩一起疯，努力证明自己的独立和成长，对于父母的叮嘱却难免带着三分不耐烦；30岁的洒脱，注重和朋友分享人生的感悟，也没忘记每天和老爸老妈拉拉家常，讲讲笑话。她们懂得了“树欲静而风不止，子欲养而亲不待”。

20岁时漂亮，30岁时美丽。像一杯黑玫瑰咖啡，喝完的时候，正好感受它醇香的味道，更胜过捧着一整杯咖啡时！



第三章 周三下午的心灵咖啡

为什么柔和的女人总会幸运？

本周的第三天，请喝一杯拿铁咖啡吧！

拿铁咖啡是意大利浓缩咖啡与牛奶的经典混合。在意大利人早晨的厨房里，照得到阳光的炉子上通常会同时煮着咖啡和牛奶。喝拿铁的意大利人，与其说他们喜欢意大利浓缩咖啡，不如说他们喜欢牛奶，也只有咖啡才能给普普通通的牛奶带来让人难以忘怀的味道。

女人也是如此，即便你带着咖啡的苦涩，也要让自己像牛奶一样柔和，因为柔和是女人最大的力量，可以融化冰雪，可以化解矛盾，可以照耀世间……

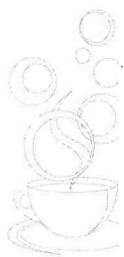
柔和的女人，才是最美的女人。

☛ 像拿铁咖啡一样柔和

第一口拿铁咖啡，你感受到的是牛奶的温和。女人也是如此。

可称为情圣的贾宝玉说过：“女人都是水做的。”聪明的女人知道，女人只有如水般温柔细腻，如水般柔和才更能展现女人的美丽。聪明的女人知道，虽然野蛮女友很流行，可那只适合于当女友，作为妻子，作为朋友，柔和的女人才更容易让人接受。

柔和的女人，被一种从容、柔和的气质包围。淡淡的风、淡淡的云伴随着淡淡的梦、淡淡的情，不再有年少时的无病呻吟。



柔和的女人崇尚简单生活，淡淡地来，淡淡地去，对人生、对社会宽容而不苛求，保持着自己内心的宁静和有条不紊。

柔和的女人为工作和事业努力着，足以维持体面，但不忘乎所以，因为她们知道，人生需要执著，但更重要的还是随缘。

古书中曾有这样的记载：女子从小，须令性情柔和，不生气。习久则成天性。其利益说不能尽。未嫁前生大气，或停经，或血崩。嫁后亦然，或堕胎，或所怀儿女成暴恶性质。儿生后喂奶时，生极大气，儿吃奶时即死。不极大，则半天一天死。无一不死者。小气虽不死必病，无一不病者。若连一二三日生气，则儿之毒，屡积屡大，亦难不死。此吾国古今名医神医，均未言及者。以此义与一切男女说，即是救命于未生之前。而女子性情柔和，则家道亦可和睦。所生儿女性情，亦悉慈善柔和。吾尝谓教子为天下太平之根本，而教女为尤要。以人生禀母之气，视母之仪，比父为多。有贤女则有贤妻。贤妻之夫，必为贤人。贤母之子，定是贤士。太任有胎教，故文王生有圣德。盖教之于未生之前也。

在男人眼中，柔和的女人也是最迷人、最让人眷恋的。电视连续剧《康熙王朝》里的康熙后宫粉黛三千，可是他最爱的人是容妃。他去容妃那里，最爱说的话就是：“朕想和你说说话。”然后，把一些国事家事倾诉一番，把一个君王所面对的苦恼，不愿对外人表露出来的烦心事都说出来。到后来，他

不得已废了容妃，但每每郁闷时，也总要走到容妃宫前。但是，人去宫空，贵为千古大帝，连一个说话的人也没有。

这个古代的“成功人士”，对爱人的要求极其简单——能够说说话而已。细细想来，也就如此：男人干的事情再伟大，再轰轰烈烈，也是一个人，一个有七情六欲的平凡人，也希望有一个贴心贴肺、知冷知热、能深刻理解他的思想与情感的女人在身边，跟他交流、沟通。这样，他就不至于孤单、寂寞。所以，柔和的女人能给男人这种默默的精神支持。她虽然柔和，却也是男人精神的一个支柱。

聪明的女人选择做一个柔和的女人，简单地活着，善良、率直、坦荡，这使她们有时间和心情去品评人生的自然，享受生命的乐趣。滚滚红尘中，聪明女人选择一点淡然，拒绝练就那种江湖油滑。她会在世事的牵累和忙碌中，偷出半点余闲，装饰自己、美化生活，用自己淡然的心境去呵护生命，呈现出的是清晨阳光般的笑容，端庄的气度，深厚的内涵。

聪明的女人懂得：当声音柔和了，就更容易渗透到遥远的空间；当目光柔和了，就更轻灵地卷起心扉的窗纱；当面庞柔和了，就更容易流畅地传达温暖的诚意；当身体柔和了，就更准确地表明与人平等的信念。

愿你在每个清晨，感觉出柔和像云雾一样悄然袭身，让自己成为一个柔和的女人，总是那么的气定神闲，优雅大度！



☛ 水样的女人是什么样

第二口拿铁咖啡，舌尖萦绕着牛奶特有的顺滑。女人本质上就是温柔的，只是后天的磨炼让她不得不披上了坚硬的外衣。只有发挥自己内心温柔的力量，才能将女人的魅力发挥到极致。

天下所有的男人都喜欢如水一样温柔体贴、缠绵多情的女人。但已婚的男士们大多在抱怨：结婚以后，原本温柔可人的女孩，怎么就变成了絮絮叨叨的“管家婆”、“悍妇”了呢？那么，是什么原因让女人丢掉了温柔？

有位女性朋友说：“我之所以在恋爱的时候小鸟依人般温柔，是因为那时的我衣食无忧，那时的男友对我温存体贴、关怀备至。结婚以后，尤其有了孩子以后，我必须承担起为人妻为人母的责任。每天早晨，早早起来做早餐，然后，将孩子从床上唤醒，忙着给孩子穿衣洗漱，再把孩子送到学校。白天，在单位忙碌了一天之后，和男人一样拖着疲惫的身躯回到家里，还要继续忙碌，准备晚餐。晚饭后，还要在洗衣机转动的轰鸣声中辅导孩子的功课。常常我做家务累弯了腰，丈夫却跷着二郎腿悠闲地看电视；有时饭都凉了，等来的却是丈夫‘有应酬，不回家吃饭了’的电话……面对这样的境遇，劳累了一天的我，还有精力和情调去‘温柔’吗？”

造物者用了最和谐的美学原则来创造人类。它赋

予男性阳刚之美，又赋予女性阴柔之美，正因为两性之间各有其独特形态而形成鲜明对比，才使男女对立统一地组成了人类绝妙完美的世界。

阴柔之美是女性美的最基本特征，其核心是温柔。温柔像春风细雨，像娇莺啼柳，像舒卷的云，像皎洁的月，更像荡漾的水。女性之美，美就美在“似水柔情”。

用“水”字来形容女性的柔美，真是一语道出了其中的妙韵。《红楼梦》中的贾宝玉说过，女儿是水做的骨肉，所以，人见了便觉得清爽。他把大观园里的姐妹丫环们，都看得像清澈的水一样照人心目，一个个都显得高洁纯真、温柔娇嫩。在他的眼里，这些女儿展现了一个有如水晶一般明净的世界。

可见，女性的诱人之处，正在于有似水的柔情，正在于温柔。

世上绝少会有哪个男人喜欢女人的蛮、野、悍、泼、粗、俗。女性的似水柔情，对男性来说，是一种迷人的美，也是一种可以被其征服的力量。一位诗人说：“女性向男性进攻，‘温柔’常常是最有效的常规武器。”女人的温柔应表现在：善解人意，宽容忍让，谦和恭敬，温文尔雅；不仅有纤细、温顺、含蓄等方面的表现，也有缠绵、深沉、纯情、热烈等方面的流露。有的女人无限温存，像牝鹿一般温柔；有的女人像一道淙淙的流泉，通体内外都是充满着柔情……总之，女人的柔情各式各样，像绚烂的鲜花，沁人心脾，醉人灵魂。



温柔，来自女人性格的修养。女人要在自己的日常生活中，注意加强性格上的涵养，培养女性柔情。为此，女人特别要忌怒、忌狂，讲究语言美，把那些影响柔情发挥的不良性情彻底克服掉，让温柔的鲜花为女人的魅力而怒放。但女人的温柔，不是柔弱、柔顺，丧失了自己独立的人格和独立的个性。女人之温柔，是柔中有刚、柔韧有度，所以才柔媚可人。造物主按照美学的原则，赋予女人最佳韵律，使得女性能以其独特的风采，置身于多彩多姿的大千世界，并与男人的阳刚之气形成鲜明的对比，构成一道靓丽的风景。在现代生活中，温柔是女人独具的气质。是一种令异性着迷的魅力，是一种微妙的美的韵律。女性的美貌和优美的体态固然为男人所倾倒，但是，随着岁月的流逝，女性总会失去往日的风采，体态也会变得臃肿或消瘦，失去往日的亮丽，而温柔却是抽象的美感因素，能够让女人“青春永驻”。

一个温柔的女人，无论思考、语调、一举手一投足都更细腻和更具感染力。马克思也认为女人的最大魅力是温柔。如今，女性从几千年受歧视的地位上站起来，可以与男性一分高下。可遗憾的是，在当今现代社会里，不得不承认，作为一个群体，女性温柔明显减少。这种温柔的减少，多少有点不正常。

女人，最能打动人的就是温柔。温柔是女人特有的武器，有哪个男人不愿意被这样的武器击倒！温柔有一种绵绵的诗意，它缓缓地、轻轻地放射出来，飘到他的身旁，扩展，弥漫，将他围拢，包裹，熏醉，

让他感受到一种放松，一种归属……

☛ 河东狮吼？那就错了！

第三口拿铁咖啡，你尝不到任何刺激的味道。这就是生活，虽然有各种各样的摩擦，但是聪明的柔和女人会处理各种矛盾，不让生活中出现不和谐的音符。聪明女人拒绝做河东狮吼或者泼妇，她们懂得驾驭自己的情绪，懂得营造和谐的生活。

有一天，一个哲学家问他的学生：“为什么人生气时说话要喊？”

所有的学生都想了很久，其中有一个学生说：“因为我们丧失了冷静和理智，所以我们会喊。”哲学家又问道：“但是，为什么别人就在我身边时，你还要喊？难道就不能小声地说吗？”几乎所有的学生都七嘴八舌地说了一通，但没有一个答案令哲学家满意。

最后，哲学家解释说：“当两个人在生气的时候，虽然彼此就在身边，但他们心的距离是很远的，而为了穿过遥远的距离使对方能够听见，就必须喊起来。但是，在喊的同时人脑受到刺激从而更加生气，生气就会使距离拉得更远，距离更远就要喊得更大声……”

哲学家接着说：“当两个人在相恋时又会怎么样呢？情况刚好相反，说话都是轻声细语，因为他们的心很近，心与心之间几乎没有距离，所以相恋中的两个人通常是耳语式地说话。心中的爱因而更深，到后



来根本不需要言语，只用眼神就可以传情，而那时心与心之间早已经没有所谓的距离了……”

因此，即使生气也不要对那个爱你的人喊，那样就会让两颗心之间产生距离！

要知道，这个世界上的所有男人最拒绝的女人就是悍妇型的。或许，作为老婆，你虽然没有变成“母老虎”，但是距离那里已经不远了。老公的动作慢了些，如果你说：“今天怎么了，身体不舒服吗？以前可是很快的啊！”老公会怎么样想，怎么样做？但你却常常吼道：“你真没用啊，拿个东西还磨蹭半天！”吃饭后老公坐着没动，如果你说：“累了吧？好好歇会吧！碗筷等一会儿收拾，不着急！”老公又会怎么想，怎么做？但当他和你开玩笑地讨价还价，你却大呼小叫地喊：“你是大爷呀，我是你的佣人还是奴仆啊？赶快给我收拾！”好男尚不跟女斗，好女怎么可跟男斗呢？所以，老婆对老公不要河东狮吼，老公都喜欢温柔的妻子。再说，狮子啊，老虎啊，想想，哪个人愿意跟这么可怕的动物生活在一起，是不是？男人都宁愿和一个时不时挠他一下的温柔小猫一起生活，挠毕竟不伤感情。再生气也不能出口伤人，言语造成的伤口可能一生都在流血。身体的伤害很容易治愈，精神的伤害后果是可怕的！！

在生活细节方面男人会与女人不同，令女人不满意。但男人怎么可能是完美的呢？因为面对的是你，老公就需要放下面具，做回自己，做个普通人。宽容

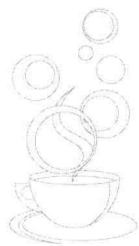
是做人、恋爱和婚姻中应有的态度。男人对自己的尊严看得比什么都重要，不管在私下他有多么宠爱你，多么怕你。在人前一定要给足对方面子，让他做一个顶天立地的男子汉，因为哪一个男人都不会喜欢朋友们取笑他怕老婆。除非他有足够的强大后盾和高高在上的身份，可是，我们大多是普通人。这个道理，做老婆的一定明白。

女人对男人大喊大叫，实际上就是对自己不好。我们先不说男人不可能喜欢这种女人，就是这种大喊大叫对自己何尝不是一种伤害。第一，气大伤身，很多病就是气出来的。第二，会丑化自己的形象。你自己对着镜子瞧瞧，是微笑漂亮呢，还是皱着眉头好看呢？第三，最重要的一点，就是男人绝对不会爱这样的女人。

生活是一面镜子。在这面镜子里，你通过看到他人的行为，为自己提个醒。温柔地对待身边人，不要为了一点小事就赌气、撒泼，这样只会让生活这杯咖啡苦涩无比。调和牛奶和咖啡的比例，和谐一点，才能品尝到醇香的拿铁咖啡。

☕ 暖人心脾的力量

第四口拿铁咖啡，你会感受到冬日里阳光般的温暖，你会感受到一种暖至心底的温和力量，让人舒服、自在。一个柔和女人也应该如此，拥有爱心，你就能让自己的魅力发挥到极致。



古希腊有个国王，他娶了一位美貌的王后。这位年轻的王后没有一项欲望不能得到满足。国王的钟爱与至高无上的权力，可以使她得到一切想要的东西。然而，她仍然常常紧锁眉头，很不快乐。国王很是苦恼，于是向全国发布了征召令，寻求能人为王后治病。

有一天，一位自称能治好王后的魔法师走进王宫，对国王说，他有办法使王后快乐，把王后的忧愁变成笑容。国王很高兴地说：“假如你真能办成这件事，那你所要求的任何赏赐，我都可以答应。”

魔法师将王后带进一间密室，用白色的东西，在一张纸上涂画了几下。他把那张纸交给王后，嘱咐她走入一间暗室，然后燃起蜡烛，看看纸上会呈现出什么。说完，魔法师就走了。

这位王后遵命而行。在烛光的映照下，她看见那些白色的字迹化作美丽的绿色，然后变成了这样的几个字：“每天为别人做一件善事！”王后遵从魔法家的劝告去做，不久，她就成了全国最快乐的人。

有爱心的女人才是快乐的。

做一个好女人，要有爱心。不仅要爱你的老公和孩子，还要爱你身边的亲人与朋友，以及所有其他人。我们要给予他人我们所拥有的，有时是金钱，有时是益人之言，有时是一个微笑，有时是一句鼓励的话。

在波斯尼亚的一个小村庄里，住着一个名叫弗西

姆的妇人，她有两个可爱的儿子和一个善良的丈夫。她的丈夫在奥地利工作。有一天，她丈夫从奥地利带回两条金鱼，养在鱼缸里。

不久，波斯尼亚战争爆发了。弗西姆的丈夫为国家献出了生命，而战火也毁灭了他们的家园，弗西姆只好带着孩子到他乡避难。临行前，弗西姆并没有忘记那两条金鱼，因为那也是两条生命啊，而且还是丈夫给自己和孩子的礼物。她把金鱼轻轻地放入一个小水坑里，然后出发了。

几年以后，战争结束了，弗西姆和孩子们重返家园。而家乡仍是一片废墟。弗西姆不知道怎样才能使自己的家重现生机。

忽然，她发现在她曾放入金鱼的小水坑里，浮动点点金光，原来是一群可爱的小金鱼。它们一定是那两条金鱼的后代。弗西姆突然间看到了希望，就如同看到了丈夫的鼓励。她和孩子们精心饲养起那些金鱼来。她相信，生活会像金鱼一样越来越好。

弗西姆和她的金鱼故事逐渐流传开来。人们纷纷从各地赶来，观赏这些金鱼，当然，走的时候也不会忘记买上两条带回家。也许，那金鱼象征着希望。没用多长时间，弗西姆和孩子们凭着卖金鱼的收入，过上了幸福的生活。

我们无法预言金鱼的繁衍，那是偶然的，但是，爱心不是偶然的。爱心不管在哪里开花，终究有一天会在那里结出果实。



不要放弃任何表达爱心的机会，哪怕只是拯救两条金鱼。

作为女人的你，本身就是善良美好的象征。用自己的爱心关爱和体恤别人吧，在力所能及及时给予帮助，表现一种高尚的情怀，把女性的美丽由内而外展示出来，可以赢得更多尊重。我们都是平凡的人，但可以做不平凡的事，这样你的生命才会闪光。

她，被称为“贫民窟的圣人”，她说过一句：“爱，直至成伤。”她被世人亲切地称为“特蕾莎嬷嬷”。在她死后，印度为特蕾莎举行了国葬。葬礼那天，葬礼所经过的路线人山人海，12个人抬着她，印度总理跪下去了，所有人跪下去了，人民尊敬她，人们都不敢高过她的灵柩。这是一个传奇的修女，这是一个为穷人而奉献了生命的修女。

她一生都在追寻着这样一个真理：我们都不是最伟大的人，但我们可以用伟大的爱来做生活中每一件最平凡的事。这一生，她都在带领仁爱修女会一起服侍世人。她背后并没有达官显要的支持，修女会也没有获得社会名流的积极赞助，她只是单纯地依靠她那份几乎是无限却坚韧的爱。

她以博爱的精神，默默地关注着贫穷的人，使他们感受到尊重、关怀和爱。特蕾莎修女，没有高深的哲理，只用诚恳、服务而有行动的爱，来医治人类最严重的病源：自私、贪婪、享受、冷漠、残暴、剥削等恶行。

一位令人景仰的女性，一个高贵的灵魂，一颗博

爱的心。

拥有爱心的你，就有了温暖人心的力量，让人感受到无穷的暖意！

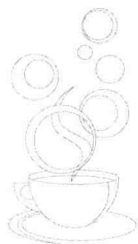
细节上的淑女

第五口拿铁咖啡，请托着杯子细细品尝，浅口微啜。一个柔和的女人，应该在生活的任何一个细节上都做一个淑女。

一直以来，人们将这位从深山里走出来的神秘舞蹈家称为“巫女”，一位善于用肢体说话的人。我国台湾及东南亚的观众更称她为“舞神”。对于这样一个宛如传递着天地自然生息的神秘使者，一个美丽动人的轻盈身影流淌出丝丝入扣的生命律动，人们感觉颇为惊奇。她就是杨丽萍。

杨丽萍所舞出的纯净柔美的舞蹈，是特殊的艺术形象、特殊的灵慧气质、在自然原始的人文风貌里孕育出的艺术瑰宝。初看，令人赞叹她的指尖细腕的微妙语言；续看，你会领悟到其舞蹈神韵中含有一份灵气；而再三欣赏时，便可沉淀出一股隽永的心灵之美。

所有看杨丽萍舞蹈的人，都会进入她构架的如诗如画的意境，都会情不自禁被她所表现出来的美所动容。她的舞很纯很纯，离现实的炊烟很远很远，却离我们心灵所渴求的东西很近很近。她的舞蹈总是和“灵”、“魂”有关，借助人们熟悉的意象来表现人的内心境界、空间、梦想和意识活动等等，她的舞蹈又总给



人以超然、空灵、淡泊、抒情而又自我意识强烈的印象。

在舞台上，她有一种深不可测的魔力，一举一动，哪怕是一个休止符，都有如微风从一泓止水上空掠过，寂静的身体里，便有了细浪追逐的声音。她让人动情于自己的感动、自己的发现。她的世界无需用人的语言便能读懂，每一个细节都是生命。

再来看看另一位舞者，这是一位绝对不需要用言语来征服别人的女子。

《千手观音》让我们认识了邰丽华。这位两耳失聪的女孩，用生命演绎的舞蹈感动了世界，让世上的健康人都因她而动容，使世界上的残疾人因她而骄傲。

生于湖北宜昌的邰丽华，小时因高烧注射链霉素而失去了听力，从此进入了一个无声的世界。律动课上，老师踏响木地板的震动，启蒙了她对音乐的痴迷，而被她称作“看得到的音乐”的舞蹈也从此成为她生命的亮色——她赖以表达内心世界的语言。

邰丽华十分喜欢孔雀，喜欢孔雀的高贵和灵性，于是她决定学习杨丽萍的《雀之灵》。这个舞蹈共有700多个节拍，对于一个正常的舞蹈学习者来说都不是一件容易的事，她面临的困难就可想而知了。功夫不负有心人，邰丽华的《雀之灵》赢得了观众的惊奇和赞叹。2001年，邰丽华带着《雀之灵》又一次来到了马来西亚，她的演出获得了巨大成功。

2004年9月28日，在雅典残疾人奥运会闭幕式上，邰丽华带领中国残疾人艺术团聋人舞蹈队表演的《千手观音》震撼了世界，向全世界展示了灿烂的中华文

化以及特殊艺术与人性之美，为中华民族赢得了荣耀。

邰丽华先后出访过 20 多个国家，在国内外演出数百场，以其“孔雀般的美丽、高洁与轻灵”征服了不同肤色的观众。

2005 年，《感动中国》给她的颁奖词是：从不幸的谷底到艺术的巅峰，也许你的生命本身就是一次绝美的舞蹈，于无声处展现生命的蓬勃，在手臂间勾勒人性的高洁。一个朴素女子为我们呈现华丽的奇迹，心灵的震撼不需要语言，你在我们眼中是最美。

在无声的世界里，邰丽华创造出一种特殊的美丽，给我们带来纯洁至美的艺术享受。一个真正注重每一个细节的气质女人，即使有缺陷，也丝毫不损于她的美。

气质不凡的她们，一颦一笑的细节中的沉稳与端庄对她们来说已是运筹帷幄。她们展示出一股无形的魅力，俘虏人于无形，并不需要多说什么。

她们本身的韵味一望即知，并不需要自己有意无意地展示。喋喋不休地谈论自己的魅力，恰恰是你本身魅力不够的表现。学着做一名真正注重细节的淑女吧，这样会让别人一看到你就喜欢，无需任何言语。

☛ 这样做女人最有风度

第六口拿铁咖啡，请托住杯子，看着它的香气慢慢缭绕，翩翩地舞蹈着。做一个独特的柔和女人，你也要柔和拥有咖啡香气那般的自由与优雅，让自己风



度翩翩，享受属于自己的人生。

王光美年轻时非常美丽，老年的她极有气质、极有风度。在一张她和刘少奇 1949 年的照片中，她微笑着坐在丈夫的左下方，虽然穿着一身“革命式正装”，她的表情和坐姿中会给你一种扑面而来的脱俗气质，一套过于正统的服装里包裹着一个“淑女”。

这位出身名门旺族的贵家小姐，不仅出身高贵，而且是一位原子学硕士。如果不嫁给刘少奇，她将是一位追随居里夫人的学者、科学家。因为嫁给了刘少奇，她的命运经受了天翻地覆、从天堂到地狱的升降起伏。她的心路历程，她的坚强和忍辱负重的韧劲儿令常人难以想象。这位贵族小姐出身的极有品位的女性，在巨大的灾难和生死面前保持着一种让人不能不为之震撼的气节和风度。

你不一定要有闭月羞花、沉鱼落雁的容貌，但必须有优雅的举止和精致的生活。不一定要有魔鬼身材、轻盈体态，但一定要重视健康、珍爱生活。无论你是想拥有温柔的气质还是高贵的气质，无论是知性魅力还是野性魅力，无论是纯真风采还是优雅风采，只要你想拥有，并为之努力，你同样可以让自己风度翩翩。

张爱玲的小说一版再版，一再被文学评论家所提及，但鲜有人提及她的优雅风度，一种另类的风度。对一个女人而言，张爱玲算不得漂亮，但清瘦的脸庞掩不住忧郁中带着叛逆、冷漠中含着柔情的高傲、高贵夹着高雅的气质。如果说张爱玲是优雅风度的代名词，这并不为过，她的智慧、凄美、咄咄逼人和另类

潮流，雕塑出了无数优雅的女人。

迷恋三毛的人，往往迷恋她那漂泊的灵魂。她的魅力发自内心，不矫情却温暖，从她的一字一句中可以品味出境由心造的道理。三毛不是美女，但她绝对是个妩媚精灵——瘦削的身躯，一双隐藏在长发下面装满故事的眸子——携着书和笔漫游世界。年轻、坚强而又孤独的三毛对20世纪六七十年代人的吸引力，任何局外人做任何想象的评价都不过分。她靠她的文字而存在，而她的文字则是天性风度的自然流露。三毛没有绝色的美貌，却有着天生的神韵，以至很多人都会忽略她容貌上的欠缺而对她恋恋不忘。远去的三毛已化为书迷心中一道凄美的彩虹，一株永远的橄榄树。

她们并不美貌，但有味道。她们散发出来的翩翩风度，在不经意间悠然出现，悄然潜入你的视线，分别后有余音袅袅，回味无穷的感觉。要成为一个具有良好风度的女人，你需要注意下面几个因素：

突出的个性。女性的美貌往往具有最直接的吸引力，而后，随着交往的加深、广泛的了解，真正能长久地吸引人的却是她的个性。因为这里面蕴含了她自己的特色，是在别人身上找不出来的。正如索菲亚·罗兰所说：“应该珍爱自己形体的缺陷，与其消除它们，不如改变它们，让它们成为惹人怜爱的个性特征。”

丰富的内心。有理想、有知识，是内心丰富的两个重要方面，这是女性必不可少的。知识将使女人魅力大放光彩。除此之外，还需要宽广的胸怀。法国作家雨果说过：“比大海宽阔的是天空，比天空宽阔的是



人的胸怀。”

高雅的志趣。高雅的志趣会使女人锦上添花，从而使爱情和婚后的生活充满迷人色彩。女人的气质和风度，是与她的人品、性情、学识、智力、身世经历和思想情操分不开的。一个有风度的女人总是拥有良好的教育和修养的。

优雅的言谈。言为心声，言谈是窥测人们内心世界的主要渠道之一。在言谈中，对长者尊敬，对同辈谦和，对幼者爱护，这是一个女人的美德，也是优雅女人坦荡人生的无限魅力。

理性的选择。生活不是风调雨顺的，总有这样或那样的挫折，怎样面对，就存在选择问题。你要较为理性地做出正确的选择。不因失败、挫折而愤恨人生，不做可望而不可及的选择。

有风度的女人，她们的优雅举止令人赏心悦目，她们待人接物落落大方；她们时尚、得体、懂得尊重别人，同时也爱惜自己；她们的女人魅力和处事能力一样让人另眼相看。一个有风度的女人同样是食人间烟火的俗人，也离不开油盐酱醋茶，同样要相夫教子。只是她们始终懂得只有脱俗才能大雅，只有这样才是完美女人，像咖啡香一样，飘散到很远很远……

☕ 成为他人心中的阳光

第七口拿铁咖啡，你会感受到窗外的阳光闪耀在你心里，生命也随之灿烂起来。一个柔和女人，就应

该像阳光一样，闪耀在每个人心里。

“百年幽兰，流芳人间”，这是人们对一代才女林徽因发自内心的赞美之词。东西方文化的浸润为我们造就了这样一个奇女子。

林徽因，这位 20 世纪 30 年代才华照人的女诗人、著名古建筑学家，以她的清纯秀美、晶莹剔透，以她兼具文学家与建筑学家于一身的文人特征吸引了一大批后来在文坛、学坛上享有盛名的人物。她融科学家的缜密、史学家的哲思、诗人的激情于一身，在科学与文学上均造诣颇深。

这位半个世纪前就已香消玉殒的女子，凭什么依然深刻地留在我们的记忆中，是美貌与才华？还是她丰富的情感世界？

阅读林徽因，你会油然滋生出一份惊喜、一份敬佩，惊叹世间果真有如此奇女子，集才气、美质、傲岸于一身。林徽因的气质里有东方的典丽之美。她通晓英文，对汉语亦别有心解，古文的修养也让人刮目。林徽因关于中国建筑与文物的论文，无不精妙深切，无论在学理上还是文学修养上，均堪称上流。她才华横溢，诗文中往往有许多美丽的因素杂糅，诸多心性与趣味并存。她把学术当成创作，将论文当成美文来写，既有科学家的嗅觉，又有文人的敏感。在严明的理性之余，还有丰沛的情感。

艺术、学问、美貌、善德，是人间难得的存在，这些却在林徽因身上结合得那么完美。她性情率真、超凡脱俗、才情旷世、绝顶聪明，过从皆知识界精英，



如政治学家张奚若、经济学家陈岱孙、逻辑学家金岳霖、物理学家周培源，还有胡适、沈从文、叶公超、朱光潜……

提起这个女子，不得不提到徐志摩。胡适曾这样说过：“志摩的人生观是一种单纯信仰，这里面有三个大字：一个是爱，一个是自由，一个是美。”林徽因恰恰把这三者水乳般地交融成完整的一体。

徐志摩人生途中遇到的几个女人中，最漂亮的是林徽因，最高雅的也是林徽因；爱得最含蓄的是林徽因，爱得最伤感的也是林徽因。从徐志摩写给林徽因的那首有名的诗《偶然》中可以看出，这首诗是徐志摩对林徽因感情的最好自白，一见倾心而又理智地各走各的方向，这就是世俗所难理解的一种纯情。

林徽因无疑是美丽的，她有美丽的容颜，美丽的情怀，美丽的才思，美丽的文字。如今，伊人逝去已半个世纪，我们仍然能从她留下的为数不多的照片中，感受到她独有的温婉清丽。照片中的她更像是一株绝世幽兰，散发着温婉迷人的气息。这个充满魅力的女人充满书卷气息，有一种渗透到日常生活中的不经意的品位，超凡脱俗；有一种不同于世俗的韵味，在人群中超然独立；有一种无需修饰的清丽，超然与内蕴混合在一起，像水一样柔软，像风一样迷人。

面对这样一个气质如兰、风华绝代的奇女子，该用什么语言来形容呢？

1955年4月2日，林徽因辞世的第二天，一生敬佩、暗恋林徽因并为此终身不娶的逻辑学家金岳霖，

怀着无边的悲伤写下挽联高悬林徽因灵前：“一身诗意千寻瀑，万古人间四月天。”

此处的“四月天”，取自林徽因的一首诗《你是人间四月天》。这“四月天”在西方通常指艳日、丰硕与富饶。金岳霖这一生对林徽因人品才华赞赏至极，十分呵护，其挽联中的“极赞”之意，溢于言表。

后来，金岳霖回忆追悼会时说：“追悼会是在贤良寺开的，我很悲哀，我的眼泪没有停过……”他沉默了下来，好像已把一本书翻到了最后一页。

金岳霖对林徽因的至情深藏于一生。林徽因死后多年，一天金岳霖郑重其事地邀请一些至交好友到北京饭店赴宴，众人大惑不解。开席前他宣布说：“今天是林徽因的生日！”顿使举座感叹唏嘘。

这个不俗的女子，最终成为了徐志摩、金岳霖的人间四月天，成为了他们生命中的“艳日”。

或许，我们没有林徽因的才情，没有她的容貌，但你同样可以成为别人的四月天，成为别人的阳光。无论你的外在条件如何，任何一个女人总能做到姿态温柔、苗条活泼、轻盈自然，表情蕴含内在美，和蔼可亲容易相处，言谈举止自然适中，适可而止，朝气蓬勃，大方得体吧？

要做别人心中的阳光，首先你自己要是一个充满自信的女人。你还要是一个对生活充满热情的女人。否则，你只能做月亮，做不了太阳。热情最能点燃男人的爱火。热爱生活的女人，从不放弃任何尽情享乐的机会，男人不但能感受到这股热情更会给予狂热的



回报。热情的女人最懂得生活情趣，感情丰富细腻，她们通常体贴入微，纯真大胆，喜欢迎接挑战，尽情探索人生。与她们交往，会让人觉得很轻松。

一个有魅力的女人，就像这杯拿铁一样，品在口中，闪耀在心中。她像明朗的阳光一样，让生活变得更加温暖而美丽。



第四章 周四下午的心灵咖啡 会说话的女人才有前途！

本周的第四天，请喝一杯香甜的卡布奇诺吧！

卡布奇诺是一种泡沫咖啡。它有一种让人无法抗拒的独特魅力。起初闻起来时味道很香，第一口喝下去时，可以感觉到大量奶泡的香甜和酥软；第二口可以真正品尝到咖啡豆原有的苦涩和浓郁；最后当味道停留在口中，你又会觉得多了一份醇和隽永……

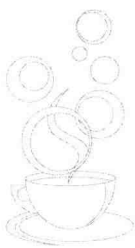
女人也应当这样。在生活中，你不可避免地会与各种人接触，如果能像一杯香甜的卡布奇诺那样，给人以美好的感觉，那么相信你一定会觉得生活轻松了许多。一个聪明的女人要在口才方面多练习，让自己变成香甜的卡布奇诺，人见人爱！

像卡布奇诺一样香甜

第一口卡布奇诺，你感到的是无比的香甜，直沁心脾。说话也应该如此，说到别人心里去，人家才愿意与你交往。

西方有位哲人说过：“世间有一种成就可以使人很快完成伟业，并获得世人的认识，那就是讲话令人喜悦的能力。”可见，掌握语言的技巧是多么重要。

通观古今中外，凡是有作为的人，都把善于说话作为必备的修养之一。如古罗马共和国末期的政治家西塞罗，就是一个雄辩家。还有我们敬爱的周恩来总理、美国总统林肯等等。毫不夸张地说，一个人只有



掌握了语言的技巧，才可以在与他人打交道的时候占尽先机，达到自己的目的。

纵观古今中外成功的事业巨子，大多是善于谈吐、讲演的语言大师。会说话，已成为现代社会办事时的重要因素，尤其是创造型、开拓型事业家的必备素质及其走向成功的先决条件。

有人说成功就是榜样，这句话很有道理。那些成功的人士不一定是搞专业的，他们的成功在很大程度上就是因为他们善于为人处事，会说话，会推销自己。

不少人在众多的人面前说话时，表情十分不自然，除了容易怯场之外，还常常说出几句自己也没想到的难听的话或词汇，这令他们自己也大为吃惊。其实，导致这种现象出现的原因主要是缺乏心理准备和实际训练，通过训练法完全可以克服。

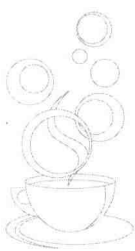
戴尔·卡耐基说：“一个人的成功，约有15%取决于技术知识，85%取决于口才艺术。”这阐明了说话水平的高低，已成为一个人生活和事业优劣成败的关键因素。

一个人的说话水平，可以决定他的生活层次。说话水平高的人，口若悬河，谈吐隽永，妙语连珠，言辞得体。他们谈天说地，可以“天机去锦为我用”；赞美他人，能够“良言一句三冬暖”；给人安慰，“一叶一枝总关情”。这样的人，往往容易被人尊重，受人欢迎，能赢得他人的友谊、信任、支持和帮助，在事业上也容易获得成功。而说话水平低

的人，总是语无伦次，词不达意，就好像“茶壶里煮饺子——肚子里有货，嘴上却倒不出来”。这样的人，就会时时处处感到困窘，容易被人冷淡、遗忘。因此，他们就必然会给自己的生活和事业带来不利的影响。周恩来一句“为中华之崛起而读书”，曾激励了成千上万的青少年发愤读书；马丁·路德·金一次充满豪情壮志的演讲，让美国黑人风起云涌地寻求自由；贝多芬一句“我要扼住命运的咽喉”，更是激发了许多人战胜困难的勇气。相反，不会说话、不能给人积极影响的例子也是不胜枚举。

说话之术，关系到一生成败。古今中外，一生败于说话的人很多，如三国时被曹操斩首的杨修等。一生成功于说话的人也很多，如春秋战国时期的二挑杀三士的晏平仲；完璧归赵的蔺相如；讽齐王纳谏的邹忌等。人生在世，谁都希望成功。在这个人才竞争的时代，每一个有志者都应努力提高自己的说话水平，借助语言这一工具交流思想，传递信息，表达感情，展现自己的良好社会形象，进而赢得人们的敬重和信任，并如愿以偿地踏上自己的成功之路。

会说话，最重要的是要会看对象说话。但这不是一件容易的事，这就需要我们时时处处做有心人。在听别人说话时，细细品味人家说话的艺术；在看书时，注意欣赏书中人物的语言。这里需要补充的是，还要涉猎一些谈“说话艺术”方面的书籍，不断地积累经验和知识，学会看人说话。



一个聪明的女人，就要学会将话说到别人心里去，像一杯卡布奇诺那样，让人欢喜！

☕ 泡沫语言的妙用

第二口卡布奇诺，牛奶的泡沫洋溢在嘴边，那是一种幸福的味道。与人打交道，你遇到的不一定是熟人，那么，就要学会用泡沫语言拉近彼此的关系，让彼此由陌生到熟悉，最后成为死党。

俗话说“趣味相投”，首先，只有共同的爱好、兴趣才能让人走到一起。

Susan 所在单位大部分同事都是男性，中午吃饭时的短暂休息时间，同事们往往会聚集在一起谈天说地，可惜 Susan 总感觉到插不上嘴，起初的日子只能在一边远听。

男同事们喜欢谈论的话题无非集中在体育、股票上面，不过他们即使不懂时装的流行趋势，也不妨碍他们与女同事的交流。要想和这些男同事搞好关系，首先得强迫自己去熟悉他们的一些兴趣和爱好，Susan 想。

于是，Susan 每天开始都“有意识”地关注体育和股市的消息与新闻，遇到合适机会甚至还和男同事们一起去看球。现在有了共同话题后，她和男同事相处容易多了。每次和他们闲聊的过程中，她也会将自己在工作中的一些感受和他们进行交流，于是，彼此间

的工作友谊相互增进了不少。

另外，在交谈过程中，有许多规则和因素是需要你心中有数。不能想说什么，就说什么，这样不但不会拉近关系，说不定还会造成关系的破裂，影响双方间的关系。

其一，闲聊时，不随意泄露个人隐私。同事的个人秘密，当然带着些不可告人或者不愿让其他人知道的隐情。要是同事能将自己的隐私信息告诉你，那只能说明同事对你有足够的信任，你们之间的友谊肯定要超出别人一截，否则，她不会将自己的私密全盘向你托出。

要是同事在别人嘴中听到了自己的私密被公开曝光，不用说，她肯定认为是你出卖了她。被出卖的同事肯定会在心里不止千遍地骂你，并为以前付出的友谊和信任感到后悔。

因此，不随意泄露个人隐私是巩固职业友情的基本要求。如果这一点做不好，恐怕没有哪个同事敢和你推心置腹。

其二，闲聊时，不要事事较真。在办公之余，同事之间相互在一起闲聊是一件很正常的事情。而许多人，特别是男同事在闲聊时，多半是为了在同事面前炫耀自己的知识面广，同时向其他同事传递这样一个信息。其实，这些自诩什么都知道的人知道的也不过是皮毛而已，大家只是互相心照不宣罢了。

而作为女性的你，要是想满足自己的好奇心，来



打破砂锅地向对方发问的话，对方马上就会露馅，于是，闲聊的时间自然不会太长。这样，不但会扫了大家的兴趣，也会让喜欢神“侃”的同事难堪。无疑，以后再闲聊的时候，同事们都会有意无意地避开你。

因此，我建议各位女性朋友，在任何场合下闲聊时，不求事事明白，问话适可而止，这样同事们才会乐意接纳你。

其三，闲聊时，牢骚怨言要远离嘴边。不少人无论工作在什么环境中，总是怒气冲天、牢骚满腹，总是逢人就大倒苦水。尽管偶尔一些推心置腹的诉苦可以构筑出一点点办公室友情的假象，不过，像祥林嫂般地唠叨不停会让周围的同事苦不堪言。也许，你自己把发牢骚、倒苦水看作是与同事们真心交流的一种方式，不过，过度的牢骚怨言，会让同事们感到厌烦，并不能起到交流的作用，更不会因为你倒苦水他们就同情你，也根本不能拉近双方之间的距离。

总之，聪明的职场女性，不会肆无忌惮地聊闲天，她们聊天有分寸，说话有技巧。她们不是多么有心机，也并非城府有多深。而她们单单是为了使整个聊天的气氛保持得很好，没有人因为聊天而苦恼、气愤或不愉快。这样才能增进大家的友谊，拉近彼此的距离。

卡布奇诺正因为有了那多彩的牛奶泡沫才变得独特，交往亦是如此。一味地就事论事只会让人乏味，只有学会扯闲话、拉家常，才能拉近彼此的关系，使自己变得像牛奶泡沫一样招人喜欢。

☛ 像咖啡加入牛奶一样赞美别人

第三口卡布奇诺，牛奶的香甜萦绕舌尖，让生活变得甜美起来。其实，说话讨人喜并不难，只要像卡布奇诺一样，多多运用牛奶的因素，多一些赞美，就会多一些甜蜜！

赞美，是一种谈话技巧。称赞，是使愉快的谈话顺利进行下去的极其有用的手段。它可使对方感到愉快，消除紧张，愿意交谈，对你产生好感，愿意与你交往。

赞美常被理解为恭维。但真正的赞美不仅仅是说好听的话，更是与人为善的表现，是对他人的爱抚。渴望受人赞美是人的本性，简单的几句赞美有时能产生很大的效果，不但使人感到温馨与振奋，而且能够解决难题，甚至可以改变人的一生。赞美是一种做人的技巧，也是一种对他人的友善和礼貌的表现。

一位相貌平平，却十分受人欢迎的女孩子，和她有过接触的男士都为她的风姿所倾倒。据说，她总能在看到男孩子的优点时，不吝赞赏。而且最让对方动心的是，每当她赞美一位男士时，她总是目光柔柔地看着对方。她的赞美是任何一个男士都无法拒绝的，因而她的请求总能得到满足，男孩子们都很喜欢她。

女性对赞美对象的观察非常细腻，这是男性所无法企及的。女性凭其天然敏锐的感知能力，常会细心地发现许多男性本人都未发现的优点，因为男性与女



性看问题的角度不同。一些在男性看来习以为常、十分基本的技能，在女性看来就可能是十分了不起的本事。这样，女性的赞美不但增加了男性的价值，而且赋之以新意。赞美的一个基本原则就是“存同求异”，所以，异性的赞美恐怕就是最大的“异”了。

间接赞美符合女性含蓄、羞涩和感性化的人格特点。在公共场合，女性是羞于鲜明、直接地表达对一个男人的看法的，特别是在赞美会更多地暴露自己的内心世界时，她会更倾向于采用某种方式来隐蔽和保护自己。她们的感性思维常会使赞美之辞显得寓意颇多，美妙无比。这对惯于理性思维的男人来说，不仅新鲜，而且更具有美感。可以说，间接赞美正好能够发挥女性的天然优势，会给异性带来很愉悦的心理感受，实在是一种扬长避短的制胜之道。

可见，女性的赞美不仅可以使男士愉悦，还能催他上进，帮他进步。只要你善于发现他身上优秀的一面，那么，你的赞美就会像阳光一样照亮他的心灵。

女性具有与男性截然不同的性格特征。女性大多天性善良，而且比较细腻温柔。女性是天生的感性动物，她的表面看上去很平静，但内心却并非沉默。她们渴望别人的关怀与问候，渴望被聆听和被赞美。但由于她的情感丰富、细腻，如若对她们赞美不当，则会引起她们的反感。所以，在赞美女人时要注意观察，恰当适宜地加以称赞。

女人是最了解女人的，身为女人，她们常常是亲

自经历、体悟了几乎所有女人的喜悦与痛苦、欢乐与忧伤以及种种微妙的心理过程。许多时候，女人们总是缚于自己的角色，不敢、不愿或不能表达自己的某种欲望和真正需要，而是把它隐藏起来，伪装起来，企盼别人的发掘。

作为一名女性，赞美另外一位女性，除了可以像男人那样赞美她的容貌、气质、性格、才艺外，你还不妨站在女性的角度上，以服装、缝纫、烹调、家居等方面为话题去赞美。这样你的赞美一定会引起对方的兴趣，她会因遇见了你这样一位欣赏者而感到十分高兴。

女人赞美女人的妙处，在于女人情感细腻，不仅关注的是她的外表，更关心她的生活、命运和情感。在赞美中，你付出的仅仅只是几句真诚的话语，却有机会获得大量的生活知识和真挚的友谊，何乐而不为呢？

赞美，就像牛奶给咖啡带来了甜美一样，也给生活带来美好的感觉。不要吝啬你的赞美，赞扬别人吧，你也会收获更多的快乐！

☛ 谁说女人不能幽默？

第四口卡布奇诺，牛奶的泡沫沾在嘴角，像是吃了巧克力蛋糕时顽皮地将奶油涂在了脸上。生活也是这样，时不时需要一些幽默，才能让人更快乐。说话时幽默一点，你会发现自己更受欢迎了呢！



生活中少不了幽默。幽默能驱赶沉闷，创造出一种轻松的气氛。运用幽默还能解决许多棘手尴尬的问题和场面。幽默是一种健康的个性气质，也是一种智慧的展现。

幽默是人类独有的特质，是智慧的体现。因为它可以化解许多人际间的冲突或尴尬，能使人的怒氣化为豁达，亦可带给别人快乐。具有幽默感的女人无论到何处都会受到欢迎，所以说：“幽默可以缩短人们之间的距离。”

幽默属于乐观的女人。幽默不会叫你由矮变高，或由胖变瘦。它也不会帮你付清账单，不会替你工作，更不会让别人对你一见钟情。可是，它却可以增添你的魅力。

幽默的谈吐是建立在说话者思想健康、情趣高尚的基础之上的。它对人提出善意的批评和规劝，它必然要求批评者有较高的思想境界和较高的涵养。一个心地狭窄、思想颓废的女人是不会有幽默感的。幽默者品德高尚，心宽气朗，充满热情。无数的哲人在与人讲话、谈心时，言谈话语间时常流露出幽默感，使人感到分外热情、亲切。

说话幽默是一个女人对待生活态度的反映，是对自身力量充满自信的表现。一个女人只有对自己的前景充满希望，她才能发出由衷的笑声，即使暂时处于逆境，她仍对生活充满信心。她会在生活中发掘幽默，用快乐熨平生活留下的伤痕。

当然，一个善于幽默的人，应掌握恰如其分的戒

律，要因时、因人、因地和因内容而定，避免误入禁区：

一戒：不要不分场合、场所地幽默。如果场合不对，幽默则不仅无法达到效果，而且还可能受到别人的讪笑，乃至引起别人的反感。

二戒：不要刺伤别人的心。如果幽默可能刺伤在座的任何一个人的话，你还是不要说出来的好。因为受到伤害的人会因为别人的笑声而内心更为难受，甚至对你产生怨恨。固然，当你事先注意了这点的话，就不会伤害到任何人。但有时你可能会完全疏忽，说出口后才猛然想到：“糟了，这个玩笑刺伤了某人！”尤其是当你刺伤的对象是在座的中心人物时，还可能引起更多人的不满。

三戒：不可用幽默来蔑视别人的职业。如果你拿来开玩笑的职业和对方的职业无关的话，那倒还不要紧。可是如果你开玩笑的职业正是对方的职业，那就不高尚了。一般人虽未必对自己的职业不满，可是和人谈到自己的职业时，总是要客气一些，以表示自己的职业不如对方。

四戒：不要挖苦女性的容貌。若对方是女性，尤其是妙龄少女的话，那么你的不当幽默只能使得对方感到厌恶而已，对方甚至会对你的人格打折扣。男性即使被人批评容貌不佳，也还会反驳说：“那有什么关系？男人又不是靠一张脸成功立业！”而女性就不同了，美貌是女性的全部，被人批评容貌是件相当残酷的事情。因此，无论如何绝对不能拿女人的容貌来开玩笑。相反，如果运用你的幽默来称赞对方的话，那



就最理想不过了。

五戒：不要错过适当的时机。幽默的效果与把握适当的时机具有密切的关系。当你和别人在谈话中，脑海里突然浮现出一句幽默的话题时，本来你想说出来，然而，你又突然想到：“我说出来会使对方感到好笑吗？”于是，一时的犹豫使你错失了良机。要记住：一有灵感就要立刻毫不犹豫地说出来。否则，时机一过，纵使后来说出，效果也要减半了。

六戒：不要不顾对方的性格。有些人性格爽朗，有些人则性格忧郁。有些人神经较迟钝，对别人不过分的批评根本不放在心上；有些人则神经过敏，对别人的一举一动都不放过，任何些微的批评都足以使他难过上好些天。人类个性的差别既然如此大，你幽默时就不要忽略对方的性格因素。

七戒：不可一味模仿。不能一味地模仿，自己必须发挥创意。有些人随时随地一举手一投足，就会令人笑出声来。然而，你要是不顾自己的实际照本宣科，就未必令人觉得好笑。

☛ 顺耳的批评犹如春风

第五口卡布奇诺，你尝到了咖啡的苦了吗？没有。这就对了。因为牛奶的香甜已经盖过了咖啡的苦涩。说话也应该如此，如果你要对别人的做法提出批评或者发表不同的看法，一定要学会在语言中加一些“牛奶”，让批评听起来顺耳。

没有人愿意接受不明不白的批评，所以，在对人进行批评时一定要具体。比如，要让对方明白什么事情需要批评，批评的原因又是什么。在批评时，最好能与对方一起分析事情的原因，并指出正确的方法。有时，对方会强调是由于其他客观的因素造成的后果，与他本人无关。遇到这种情况，不应一概否定对方的观点，应该从多个方面帮助他进行认真分析，让他弄清问题的关键在什么地方。要记住：批评的目的不是责备对方，而是让他明白如何将事情做好。

如果批评不是善意的，批评就只能成为制造人与人冲突的导火索。由于你可能长期对某人不满意，久而久之就会对他产生个人的看法。如果这种个人的成见在批评时暴露出来，就会让别人怀疑你批评的动机。批评本身就不是一件愉快的事情，所以，你应该注意自己批评时的态度，即便有些个人成见，也始终保持一种友善的气氛。

在批评之前，最好能够对事件的过程进行认真而细致地调查。为了防止万一，在批评人之前，你应该仔细地再将事情的经过了解一遍，并让对方谈谈个人的看法。有时，你会通过谈话发现一些你可能以前没有注意到的问题。如果这些问题没有得到解决，就不应该急于对人家进行批评。

另外，当事件涉及到几个人的时候，应注意对相关的人都要进行相应的批评，而不是仅仅只批评其中的一个。如果批评有失公平，会引起被批评者的强烈



不满，甚至会产生对你的不信任。

每次批评时，要只对一件事情进行批评。如果连珠炮式一个接着一个地批评，会加大对方的对抗情绪，可能会使事情恶化。如果你在批评时，为了给自己寻找充足的证据，就将人家以前的事情拿出来一起批评。这种方式非常容易损害对方的自尊，一般不会取得很好的效果。

如果在职场中，你是一个领导者，就更应该注意每个人都有自己的工作习惯和工作风格，批评应放在一些重大的事情或工作失误上，对一些小事吹毛求疵会让下属感觉非常不舒服。如果是因为工作习惯和风格不同而去批评下属，是非常错误的。

在发现下属有错误时，要掌握速战速决的分寸，立即采取行动。随时发现，随时批评，不要拖延。如果总是想过几天再说吧，这样，对方就会想：“我一直都是这样做的，怎么你过去就没意见呢？”这容易让对方产生种种猜测，以为是另有原因，产生不必要的隔阂，而为今后的工作带来阻力。

同时，你本身也可能把事情淡忘，旧事重提，其震撼力就大打折扣。而且，错误的改正力度也会大大降低。

在批评时开场白是很重要的，切忌凡事用“我认为”来开头，以免给对方盛气凌人的感觉。可以婉转地说：“你经常迟到早退，是否有什么隐衷？”“单位有单位的规矩，你迟到早退，实在对其他同事的工作有影响，而且不公平啊！”“我欣赏你做事速战速决的作

风，但希望你依单位规矩而行，以免阻碍正常工作。”

在批评时切记不要做人身攻击。例如：“你这个态度，我很不欣赏。”或“你为什么那么主观，你就不能客观点吗？”等等，这样说话会使双方的关系变得尖锐对立，对解决问题一点帮助也没有。在向对方提出批评时，预先要想清楚要说什么话，大前提应该是“对事不对人”。

批评他人的场合谁都会遇到，掌握火候和说话的方式，就像在咖啡中加入牛奶泡沫一样，可以盖过其原本的苦涩，达到甜美的味道，最终达到自己的目的。

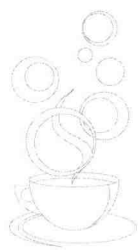
☛ 会说话，但嘴不能快

第六口卡布奇诺，已经没有了刚出来时的热气腾腾，温度刚刚好，最适合饮用。如果一开始就急着喝，嘴里难免就会被烫起了大泡。说话也是如此，嘴不能太快，太快了、口无遮拦就容易伤人，造成无法挽回的局面。

大家都应该听说过这样的一个故事：

春秋时期，越国有一户人家大摆筵席，宴请宾客。但临近中午，还有一个人未到。女主人自言自语地说：“该来的怎么还不来啊？”

听到这些话，有些客人心里想：“该来的还不来，那么，我就是不该来的了？”于是，他们找了个借口，起身告辞而去。



女主人看到人不是越来越多，反而越来越少，又说：“不该走的怎么又走了呢？”

有一位客人心里想：“不该走的走了，看来我是该走的！”于是，他起身拂袖而去。

还有最后一位客人，是男主人的好友，他忍不住责怪女主人说：“你看你，真不会说话，把客人都气跑了。”

女主人忙申辩道：“我说的都不是他们！”

好友一听这话，顿时心头火起：“不是他们，那就只能是我了！”于是，好友也怒气冲冲地离开了。

之所以最后所有的客人都走了，就是因为这个女主人在说话时逞了一时之快。

在社交场合中，少说多听是一条永恒的守则。侃侃而谈不见得会给自己增添光彩，更不能说明自己有学问，相反却会带来言而不实、卖弄自己的恶名。脑袋一定要管住嘴巴，说话一定要经过思考，这样才能长久地不失分寸。

还有一个值得注意的地方就是初入职场时，最要紧的也是要管好自己的嘴巴。初来乍到，摸不清同事间的亲疏远近、人员脉络时，切不可妄言。即使有人对你亲切有加，有人对你敬而远之，在不清楚别人的心理定位时，千万不能轻信你的直觉。亲切的或许包藏祸心，敬而远之的或许对你赞许有加。尤其在你一帆风顺、心情舒畅、精神放松、最容易对别人产生信任之时，最容易麻痹大意，更应该管住你的嘴巴。稍

有不慎，你随口说出的话也许就被别人曲解后传到老板的耳朵里。

白领 Julie 平时总是用 QQ 给同事发文件，和客户联系业务，偶尔和同事、客户聊天也会涉及私生活。她这样做无非是想增进了解、加深感情。但是，她却忽略了公司网络的不安全性。一次，她不小心在和别人聊天的时候抱怨了公司几句，结果系统管理部居然在公司论坛上公布了她的私人聊天记录。最后，可想而知，老板看到了 Julie 的聊天记录，非常生气，二话不说就把她解雇了。

所以，最好不要在上班的时候和别人聊私人话题，更不要讨论公司的事情。祸从口出，在职场这个是非江湖上，管好自己的嘴巴，的确是一大生存法则。

“一半在做事，一半在做人。”这里的做人，不同于以往我们理解的做人，更多的意义是如何与人相处，如何协调各种的关系。

事业初始阶段，我们需要把更多的精力用在做事上，夯实基本功；到中层的位置，我们一半在做事，一半在做人；而到了高层，我们基本应该脱离做事，而是去专注地把人做好。

办公室虽是弹丸之地，但流言蜚语容易此起彼伏，其杀伤力之强简直匪夷所思。如何在办公室里保护好自己，实在是相当重要。下面两点，你务必更要注意：

其一，要避免敏感话题。不要去探究各自的年终



奖金之类的问题，对于此类问题，别人喜欢对你打哈哈，而你自己的你也不愿告诉别人。所谓“己所不欲，勿施于人”，就是这个道理。

其二，不要随意对同事发牢骚。不要诉说对公司制度的不满，小心传到老板的耳朵里，落得连申辩的机会都没有。

总之一句话，话不在多，伶牙俐齿不一定好。与其嘴快伤人，不如选择沉默。只有静静等待，才能找到咖啡最适合饮用的温度。

说“No”的智慧

第七口卡布奇诺，相信你已经开始迷恋这种神奇的味道，难以拒绝了。其实，生活中往往并非如此，咖啡多喝一点没关系，但是有些事你必须学会拒绝。拒绝，又不伤人的面子，这就要看你说话的本事了。

“交谈时的含蓄与得体，比口若悬河更可贵。”这是英国思想家培根说过的话。有驾驭语言能力的女性，在谈话中，就会自如地运用多种表达方式，不断展示各种语言风格。有些话，非直言不讳不行。但生活中并非处处都能“直”，有时还非得含蓄、委婉些，这样表达效果更佳。譬如谢绝人家的请求，否定人家的意见，委婉的方式就更容易被对方接受、理解，又不致伤害对方的自尊心。

某年，居里夫人过生日，丈夫皮埃尔用一年的积蓄买了一件生日礼物送给爱妻——一件名贵的大衣。当居里夫人看到丈夫手中的那件大衣时，心中百感交集。她既想感激丈夫对自己的爱，又觉得不该买这样贵重的礼物，因为那时试验正缺钱。

于是，她婉言道：“亲爱的，谢谢你！谢谢你！这件大衣确实是人见人爱，但是我要说，幸福是有内涵的，比如说，你送我一束鲜花祝贺生日，对我们来说就好得多。只要我们永远一起生活、并肩作战，这比你送我任何贵重礼物都要珍贵。”这一席话使丈夫认识到，自己花那么多钱买礼物，确欠妥当。

说话的目的就是要让人听懂，若一味追求奇巧，会使他人丈二和尚摸不着头脑，甚至造成误解。这就必然影响表达效果，因此使用委婉拒绝的方法，必须注意避免晦涩艰深的表达。

要做到语言含蓄，必须善于洞悉谈话的情景和宗旨，还要练就随机应变的本领。这样才会使你的语言得心应手，不落窠臼。

在风云变化的日常交际中，总会有一些人们不便、不忍，或者语境不允许直说的话，需要把“词锋”隐遁，或把“棱角”磨圆一些，使语意软化，便于听者接受。说话人故意说些与本意相关或相似的事物，来烘托本来要直说的意思。

委婉法是拒绝人时的一种“缓冲”方法。委婉语能使本来也许是困难的回答，变得顺利起来，让听者



在比较舒坦的氛围中接受信息。因此，有人称“委婉”是办事语言中的“软化”艺术。

湛容，《人到中年》的作者，一次到美国访问。在某大学作讲演时，有别有用心者问：“听说您至今还不是中国共产党党员，请问您对中国共产党的私人感情如何？”湛容从容地说：“我确实还不是中国共产党党员，你的情报很准确。但是，我的丈夫是个老共产党员，而我同他共同生活了几十年尚无离婚的迹象，可见……”

湛容并不直言以告，而是以“能与老共产党员的丈夫和睦生活几十年”来间接表达自己与中国共产党的深厚感情。有时，曲语式的委婉法比直接表达更有力。这种曲语式的委婉用法，真是“青出于蓝而胜于蓝”，更胜利剑。

有一对夫妇，妻子做错了事，丈夫不但不安慰，反而经常取笑她，令人生厌。有一天，妻子火气十足地说：“以后不要这样揭人疮疤了，好不好？不然，我要在桌子上痛打10巴掌了。”

“有我什么事呀？打吧，你打。”想到肉痛的不是他自己，丈夫反而火上加油。

“但是，”妻子接着说道，“经过这10巴掌的练习，第11巴掌打在脸上可就有些力道了。”

丈夫立刻停止了幸灾乐祸的笑容。大概他领会了妻子内心的不满，不想让自己的脸成为妻子的沙袋吧。

学会说“不”，是要用智慧的。委婉是一种修辞手法，即在讲话时不直陈本意，而是用委婉之词加以烘托或暗示，让人通过思考才能明白，而且越揣摩，似乎含义越深越多，因而也就越有吸引力和感染力。但是，委婉并不是虚伪。在非原则性问题上，能够使对方听出弦外之音，彼此和和气气，何乐而不为呢？当你准备说“不”时，不妨多用委婉的口气拒绝。

咖啡不能拒绝并不要紧，但是生活中有些事你必须学会拒绝，并且要学会委婉地拒绝。这样才能“买卖不成情意在”，酿造出良好的人际关系。



第五章 周五下午的心灵咖啡 为什么说女人来自金星？

本周的第五天，请喝一杯激情的爱尔兰咖啡吧！

传说，世界上本来没有哪种咖啡叫做爱尔兰咖啡。后来，有一个空姐经常光顾一家咖啡馆，咖啡馆有个调酒的小伙子很喜欢这个空姐，于是自己琢磨，将威士忌加入了咖啡，研制出了口味特殊的爱尔兰咖啡。而从此以后，爱尔兰咖啡也成为了爱情的代言，带着浪漫的气息。

爱情是青春的保鲜剂，爱情是每个女人渴望的。爱情中的女人，有些昏头，也有些幼稚。不管如何，做一个聪明女人，就要大胆追求自己的爱情，把握好爱情的尺度，将爱情酿成婚姻的甜果，并将婚姻变成幸福的归宿。

像爱尔兰咖啡一样神秘

第一口爱尔兰咖啡，你往往会怀疑自己喝的是咖啡吗？为什么跟其他的咖啡味道不同？那就对了。爱尔兰咖啡之所以与众不同，是因为它混合了很不同的元素，那就是威士忌。

女人也应该这样，让自己与众不同，保持一点神秘感。女人的神秘，并非指不让人了解有关她的情况，而是指很难了解她的内心想法和行为动机。这种女人在生活中，有时会以非常性感温柔的眼光看着异性，有时又突然换上了修女般冷漠的表情，令本来心神摇



荡的异性不知所措。可是，男人们通常都无法抵抗这种女人的诱惑。这是为什么呢？原因之一，男人都有很强的好奇心。神秘感是这类女人的武器，也是她们的魅力所在。世界上的事情就是这样，男人不了解的东西就会给他一种神秘感，而神秘感就是一种吸引力，吸引他去探索和发现它的秘密。富有神秘感的女人常令男人神魂颠倒。原因之二，男人天生就有一种征服女人的欲望。在男人眼里，这类女人莫名其妙而充满诱惑力，其诱惑力恰恰在于她们的莫名其妙，难以驾驭。男人为了能最终征服和陪伴她们，不仅不会觉得辛苦，反而会觉得其乐无穷。有时离开了她们，男人还不自觉地想她们，想她们那些不可理解又令人着迷的行为呢！假如一个男人迷上了这样一个女人，周围的人由于担心而向他提出忠告时，他很可能会得意地回答说：“你可别胡说，我最了解她了，只有我才了解她！”其实呢，或许他从未看透过那个她。

当女人爱上一个男人时，在他面前，千万别让自己完全透明。男人总是喜欢神秘些的女子。刚恋爱的人一定非常迫切地希望知道对方的事情，这是人之常情，但也会造成不利局面。对方一旦了解你的全部事情，对你的兴趣也会随之急速冷却。因此，要使每次约会都有新鲜感，并使他对你持续抱有兴趣。一定要在恋爱期间保有一点神秘感，让他对你有尚不明白、搞不清楚的部分，只有这样才能为你的情感增加二人的甜蜜！

记住下面几点，会让你的爱情持久新鲜。

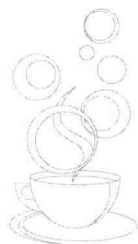
首先，恋爱时别滔滔不绝讲自己。如果从自己出生开始到现在的一切，你都对他说得一清二楚，那你对他就根本没有神秘感可言。因此，若提到自己的事也要坚持不说某一时期或某些话题，留出一段空白的岁月，例如，故意不说有关自己兄弟姐妹的情况。当对方追问你是否有兄弟姐妹时，你可以故作惊讶地回答说：“啊？难道我没有说过吗？”

其次，不要让他送你到家门口。男女约会后，通常男方会送女孩回家。这时候，你可以特别指定只让他送你到车站或巷口，且绝对不跟对方说明理由。这种做法也能造成神秘感。在经过一段时间后，你可以找一个借口向他做解释，比如说在家附近怕被人说闲话等等。

还要记得告诉他你有几件不喜欢做的事。如果你有某个特别的癖好，如绝对不去某个公园、绝对不逛某条街道……这时不向他解释原因也会让对方觉得你很神秘，搞不清楚你是怎么回事。这种特别的癖好可以编造，只要不伤大雅即可，当然要记得事后稍作解释。

另外，学会总是在固定时间道别。总是在同一个场所、同一时间跟对方说再见，也能造成神秘感。比如晚上约会时，无论你们两人玩得多么开心，只要一到晚上9点，你就说该回家了。如此连续不断，对方也会莫名其妙，感到不可思议，却也让他更珍惜和你在一起的时间。

最后，还要善于制造常常邂逅的假象。美国电影《超人》中的超人，平常不会显出超人的身份，但却总



是会在他的暗恋的女子面前突然变成超人。一般人要突然改变身份出现在恋人面前固然做不到，不过，如果可以突然出现在他的面前，那也算是神秘的一种了。在他下班回家时假装突然遇见，给对方“常常偶然遇到”的假象。若能由此让对方觉得你与他之间似乎有着姻缘红线，水到渠成也就是自然而然的事了。

神秘的爱尔兰咖啡让人着迷，同样，神秘的女人也让男人着迷。爱情是一个你追我、我追你的游戏，只有让人琢磨不透，对方才会不停地在后面追随着你。像爱尔兰咖啡一样，让自己神秘一些，像雾像雨又像风，让爱情平添几分神秘吧！

大胆表达爱

第二口爱尔兰咖啡，带着一点威士忌的辛辣和刺激。

爱情亦是如此，没有人会喜欢千篇一律的模式。如果你总是等待爱情的降临，那么很可能等得头白了也等不到白马王子。一个勇敢的女人，要像那个恋爱中的调酒师一样，勇敢地将威士忌加入咖啡中，酿出独特的爱情咖啡。

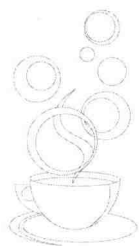
韩国著名演员——号称“8头身”美女的金圣恩在接受记者采访时说：“在表达爱意方面，我非常积极。爱了就会说出来。”她还告诉记者：“以前拍摄过的电视剧中，我通常都不是饰演那些被爱的角色，而是一些夺取别人的爱或者单方面爱着别人的可恨角色。在

电影中，我特地挑选的角色也有着积极的个性。这一点和以往我饰演的角色比较相似。”最后，她又表示：“实际上，我本人的个性也比较积极，如果喜欢对方，我就会把内心的情感表现在脸上，和影视中的角色有许多相似点。在表达爱意方面，我非常积极。”

爱有时是坠入尘埃里的花——即便坠入尘埃，但是到底有花开。爱就爱了，表达爱情，不是丢脸的事情。对女人更是这样。如果你喜欢他，为什么不说，如果错过多可惜。女人总是习惯了等待，等着爱自己而非自己爱的人来，却忽视了最后你牵的手，总不是你爱着的那个人的手。

香港演艺圈中，最敢爱敢恨的女人，莫过于张柏芝。她最早出现在电影《星愿》中的形象清纯可爱，一张稚嫩的 Baby face 让观众印象深刻。但很多年过去了，大家发现张柏芝变了，变成了一个性感成熟的精致女人。然而，张柏芝没有变的是敢爱的性格。她再不是那个看来用清纯来惹人怜爱的女孩子，更多了几分冷酷和诱惑之美。从她骤然瘦下来之后，世人都知道她又在爱情里挣扎过来了。

张柏芝爱过几个人，也伤了自己无数次的心。每次她的爱情，总是轰轰烈烈，无论分手还是牵手。她的爱情，总是让她站在世人眼前，独自承担。她的清瘦，叫人心疼。好在敢爱的她和谢霆锋终于复合了。明星生孩子不得安宁，好在敢爱的张柏芝与谢霆锋干脆选择了不避不躲，大胆地出来秀他们的孩子和生活。



有好事者的娱乐媒体开始套用“包裹式新闻”的方法，把她与谢霆锋之间的恋爱过程一一细数，甚至用他们各自主演的电影的剪辑片段来试图串联一场两人间的爱情历程。无论真假，但是，张柏芝对这份爱情，更多的是坚定。她说起他们之间的感情时神情很坚定，是经历过深爱 and 憎恨后才有的那种坚定。

张柏芝爱谢霆锋，并且爱得很深。在拍摄《无极》时，在他的生日会上，开心的柏芝一把将他搂在身边。相比还有些羞涩的谢霆锋，柏芝的敢爱敢恨显得那么有力。她不再是等待爱情的弱女子。她要她的幸福，她要去爱，不顾一切，这是她一个人的事情，与别人，与世界无关……

敢爱的张柏芝让女人喜欢，叫男人欣赏。这个精致的女人，即使她变化得再多，遭遇再多，她的直接和不顾一切始终没有隐藏。她的世界里，长久的感情也许是一种奢侈，但是她依然渴望拥有，依然相信自己可以得到。

打心底里祝福这个敢爱的女子，不再哭泣，一路幸福下去。也希望世上的所有女人都那样敢爱，因为表达爱其实并不丢脸。

等着白马王子出现，只是一种消极的态度。当你遇到自己心仪的人时，要大胆主动表达爱，只要你迈出一只脚，就距离自己的幸福近了一步。像爱尔兰咖啡一样，大胆追求自己的爱吧！

站在对方的角度思考

第三口爱尔兰咖啡，你尝出丝毫的不协调，或者怪味道吗？没有。但是，明明没有人曾经想到把咖啡和威士忌混在一起啊？为什么它们在一起还融合得那么完美呢？

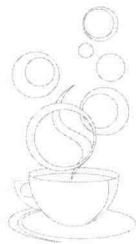
生活也是如此，很多时候，你看见两个人在一起，却觉得他们并不般配、不合适。其实，合不合适只有他们自己知道。恋爱中没有完全合拍的两个人，彼此都需要通过互相谅解、互相包容来孕育爱情。在爱情和婚姻中，只有相互包容、学会站在对方的角度思考，才能让爱情常新。

由于人的生长环境、教育背景、人生观和世界观的不同，对于问题的看法、生活的习惯、为人处事的方式，就会千差万别。那么，情侣、夫妻之间的小矛盾就会增多。如果走在一起是缘分，那么，每次都顺利地解决矛盾，维持这种缘分，是需要双方共同努力的。

一些小矛盾可能暂时不会造成大的问题，但如果累积多了某天爆发出来，后果还是很严重的。不改变一下相处的方式，光等待绝对是不行的，必须有人对此做出努力。

电视剧《双面胶》因惊心动魄的婆媳大战、错综复杂的家庭问题而引发热烈的社会话题，那些“小矛盾大悲剧”的残酷剧情让人不寒而栗。

对于女演员海清在剧中饰演的上海媳妇丽娟，多



数观众非常认可，认为她将一个性格耿直、优越感极强的上海“娇娇女”塑造得很成功。

剧中，丽鹃生长在精明的上海家庭，为人现实，讲究情调，我行我素，牙尖嘴利，不懂人情世故。观众对这样的上海“作女”表现出两种截然不同的反应：有人认为她作，作得令人生厌；有人认为她清醒理智，因为在这个世界上，人活得现实没有错。

而做过一回“丽鹃”的海清自然比别人更理解这个女人：她可爱、真实、顾家，并且通情达理；她的很多想法都没有错，如果丈夫坚持按照她的思维方式去做事，夫妻间的矛盾会减少很多。丽鹃的弱点在于，她没有原则性，因为爱亚平，所以常常违反原则。“如果她稍有一些原则，不借钱就是不借钱，不和婆婆住一起就是不住一起，结局都会好很多。”

海清反问那些怪丽娟作的观众：“你说她作，那你得给她不作的土壤和环境啊。有这样的婆婆和公公，她出现这样的态度很正常。”海清的态度代表了为数不少的一批新媳妇们的观点。在她们看来，丈夫亚平表面上处处以老婆为先，但他接受的教育、成长的环境，让他骨子里的大男子主义倾向严重。这一系列的性格差异、地域差异、文化差异，都是导致婚姻悲剧发生的诱因。

如果非要將“罪责”迁怒于某一方，是丈夫？妻子？婆婆？还是丈母娘？那都很难评判。海清说：“我一直觉得这部戏不是写谁好谁坏，他们每个人都有各自的道理，为什么彼此不容？道理很简单，就

好比教科书和言情书，你非要绑在一起卖，肯定卖不出去啊。”

很多家庭都有类似的境遇，具体情况可能不一样，但本质上基本都是-一样的，即家庭成员之间产生的误会和矛盾不能及时化解和解决，久而久之变成一种难以化解的亲情危机和情感危机；而处于危机当中的家庭成员的感情比较脆弱，更容易在琐事上发生矛盾，更容易使用对抗的方式面对问题；有时虽然达成某种妥协，但是这种以相互妥协换来的和平只是暂时的，只是一种表面的融洽而已。无论是情侣之间，夫妻之间，还是家庭成员之间，如果有矛盾，要及时化解，不要积累成大问题，酿成大家都不想看到的悲剧。

矛盾化解的方法很多，具体要看是什么方面的问题和矛盾了。如果来自客观环境的话，比如收入问题，家人问题等，就不要互相埋怨。

有些话不要觉得说不说无所谓，比如，“我爱你”，“你真的很强”之类的，不要认为只要自己心里知道、只用行为表达就足够了。其实，每个人都有一点点的虚荣心，语言有时可以攻城掠地。

再有就是要互相宽容一点，其实只要一点点。遇事先不要急于做出判断，要想想对方到底有什么难言之隐，要站在对方的角度想问题。懂得换位思考很重要，只要你为对方着想，对方才会为你着想。爱是相对的，只有懂得为对方着想的人，才会懂得爱对方，也才能得到对方的爱。

绝不能以自我为中心而不顾对方的感受，应时刻



为对方着想。只有学会站在对方的角度思考，学会包容，才能像威士忌和咖啡一样，虽然彼此秉性不同，但是能完美地融合，将美味升华。

☕ 爱来自体贴入微

第四口爱尔兰咖啡，请思考一下它的来历。它源自一个调酒师为心爱的女子特别调制一杯咖啡的心情，这就说明了爱情的真谛：爱她，希望把最好的、最特别的东西给她。在生活中，要照顾自己的爱人，体贴入微，让彼此感受到爱情的温暖。

有一个富婆，得知老公有了外遇。气急败坏的她想方设法偷偷见到了老公的情人。她傻眼了，那个情人很不起眼：长得不漂亮，也没有气质。富婆心想：老公品位怎会低劣到这种程度？为什么会为这样的女人背叛她？

她不动声色地寻找机会和老公摊牌。多少天后，晚上老公回来，她接过他脱下的衣服。她发现衣服上一处不被人注意的地方补了一个小洞。那个洞补的很细，针法很好，但可以肯定，不是她做的，因为她从来不做。如果想补也是让佣人补，或者买新的。毫无疑问，是与老公同居的情人缝的。她在那个瞬间知道了自己和老公情人之间的区别。她知道，她老公喜欢这个女人的真正原因，不是因为她的外貌、气质，而是她关心他——从细微入手，让男人离不开她！

男人留恋体贴的女人。都说男人是女人的身躯，不是说女人是男人身上的肋骨吗？女人是男人的骨中骨，肉中肉。所以，我们要学会爱护体贴男人，男人很多时候表面坚强，实际内心也很脆弱。他们需要女人呵护和关爱。他们需要拥有、需要舒展、需要放松。很多时候，我们在不以为然中，忽视了珍贵、忽视了付出，甚至损坏了我们的幸福却还不知道呢。

男人是女人的胸膛，女人们要懂得体惜。我们经常沉浸在忙碌中，心里没有了鲜花，没有蓝天和白云，看不见浪漫，忘记了安慰，忘记女人的责任。如果说心中有梦，那就让梦缠缠绕绕在我们心中，就像树根向叶脉赋予营养，以追索炫耀的绿色。生活要浪漫，要幻想，在梦幻与现实中诠释着我们自己。金色阳光，每天照耀着我们，使我们期待和呼唤，心中升腾无限柔弱的思念。风清、云淡，那是我们对爱的放歌。月色让我们缠绵，让我们甜蜜，让我们落泪。虽然日月轮回，带走无数美好，但冥冥中还是沉淀了很多情感真谛。女人要把和男人的生活当成事业经营，要把自己的体贴当成必修的课程。

在女人的温柔中，让男人淋漓发挥智慧，创造生活，创造未来。在女人温柔的流淌中，让男人挥霍快乐吧！那么，女人该如何体贴男人？

体贴从生活的细节开始。比如，当他在打游戏的时候，不论你有多急的事情，也不要直接去关他的电脑。最好是搂着他，在他耳边轻轻地细语。因为男人对游戏的着迷胜过你看一幕精彩的肥皂剧。男人不管



外表多强大，但是骨子里却还是个孩子。他在任性的时候不要对他大吼大叫，这对他不起作用。最有效的方法是陪他一起疯。等他平静后，轻轻地告诉他你很爱他。

当你们已经相爱时，那么就要对他信任，有什么想法就告诉他，不管他支持不支持。任何一个男子，都希望他的女人依靠他。当你已经不爱他了，那么也用最直接的方式告诉他。别去考虑他会不会脆弱，男人的自尊远比伤痛重要。

当他犯错时，你要知道，他如何都是不肯认错的。在他知道错的时候给他一个台阶下，他会知恩图报的。体谅一个男人，那就是把他当成你的爱人、情人、哥哥、朋友、父亲、孩子。爱他，不要给他负担，给他自由，给自己自由。做女人要知道什么时候该进，什么时候该退；什么时候该挡在他的前面，什么时候该躲在他身后。把他当成你自己一样去爱护，成全了他的幸福，他才会成全你的幸福。

爱情需要两个人的呵护，爱他，就给他你最真的关心。只有相互照顾、相互感动，才能让爱情持久。

青春永驻的秘诀

第五口爱尔兰咖啡，享受美酒和咖啡融合后的醇香，请学会宠爱自己，让自己像这咖啡一样，散发迷人的香味。虽然时间流逝，容颜易老，但是女人要学会爱自己，让自己的青春永驻。

岁月不饶人，来自社会、家庭、事业的压力越来越大，做女人越来越不容易。大多数女人一过30岁，甚至没到30岁，皮肤就出现了黯淡、干燥、黄斑、皱纹等问题，或者失去了弹性。总之，象征青春活力的一切一切都随着年龄的增长而逐渐消失，愁煞了一代又一代爱美的女人。

“黄脸婆”这词对于一个女人来说是致命的，它不仅意味着你的皮肤已濒临“崩溃”，而且也给你的青春打下了重重的休止符号。

有人觉得，生孩子之前，女人保持好的面容和身材并非难事。但是宝宝出生后，女人就会加速衰老，即使年纪轻轻，只要一结婚生子，就会提前变成黄脸婆。

女人做了母亲，就一定要当黄脸婆吗？是什么让女人成了黄脸婆？岁月的流逝，孕育的辛苦，还是生活的压力？也许，每个原因都有。人生就是如此，有得必有失，这是每个女人的必经之路，再美的容颜也会随着岁月的流逝而流逝。但作为女人，尤其是对于肤色天生偏黄的亚洲女人来说，心态要摆正，要为抓住青春战胜岁月做好各种准备。

自从出演《流星花园》中的杉菜一炮走红的大S，尽管年届30，可仍给人以高中女生的清纯形象。当然，这与她对美有着近乎疯狂痴迷的态度分不开的。

其实，她如细瓷般白皙的皮肤不是天生就有的。也许从14岁的时候，她就开始尝试所有可以美白的方



法，并在成名后出版了《美容大王》一书。她非常注重自己的保养，因为她说自己实际上就是一个美容大王。她的主要秘诀有以下几方面：

饮食：喝燕窝和牛奶，特别是冬天，拿燕窝当水喝；在牛奶或豆浆中泡入杏仁粉，天天喝；每日早晚服用珍珠粉或维生素 C。

护肤：不管天气多么冷，坚持用冷水洗脸；每天用面膜敷脸，令面部保湿；拒绝紫外线；擦眼霜，减少细纹的产生；每天睡前擦润唇膏，这样早上起来，唇色会很润泽。

运动：设计一套美腿、翘臀健身操，使臀部与腿部曲线更动人；保持健康的体魄和心态。

掌握了合适的方法，女人过了 30 岁，也不一定会变成“黄脸婆”。还有一种说法，女人 40 一枝花。年纪的增长不会成为聪明女人的困扰。随着年纪增长，她们更了解身体，也懂得技巧，懂得保养，她们在用智慧来战胜岁月。

人类的健康美丽有四大基石：均衡的营养，充足的睡眠，适当的运动和良好的心态。任何年龄阶段的女人都应该注意这四个方面。

补铁补血，补充蛋白质。30 岁以后的女性，加班、熬夜、用脑过度、饮食不规律犹如家常便饭，所以不可避免地造成了蛋白质的缺乏。

补充维生素。30 岁以后的女性，由于工作时间和强度的关系，常造成用眼过度。维生素 A 可以预防和治疗干眼症，改善眼睛发干发涩，维护皮肤的健康。

维生素C可以防止眼周皮肤受到紫外线的伤害。维生素E则能增强视力，起到明目的作用。

晒适量的太阳。太阳光能产生维生素D，使你的真正年龄年轻0.9岁。

饮酒有节制，戒烟。烟总是与酒相伴，比酒更糟糕的是，它会使你立即变老，但效果可以逆转。每天吸一盒烟的人比不吸烟的人老8岁以上。戒烟两个月会使你年轻1岁，戒烟5年会使你年轻7岁。

补钙。专家证实，女性28岁以后，身体中的钙每年以0.1%~0.5%的速度减少。这个时期女性每日至少要摄取1000毫克钙；若在怀孕、哺乳期，则加至1500毫克。

补充纤维素。30岁以后，女性经常会有便秘、肥胖等苦恼。纤维素可以令女性免去后顾之忧，它在通便、排毒、降血脂、防治肥胖方面功效卓著。

补充叶酸。怀孕、生育，都会让女性营养缺乏，叶酸是B群维生素中的一员，为人体细胞生长和分裂所必需的物质之一，可以缓解营养缺乏症。

其实，爱只是一种习惯，保养也是一种习惯。女人太容易在爱中迷失自己，也容易遗忘对自己好一点，这是女人的致命弱点。就算是嫁人了，你依然可以是你，依然可以有自己的工作，有自己的爱好，有自己的生活圈子。让男人们知道，你除了是他的老婆，更是你自己。所以，女人，不管你结婚多少年，也绝不要让自己成为黄脸婆。



爱需要尊重

第六口爱尔兰咖啡，请不要异想天开自己再发明一些新的品种。比如，能不能把白酒跟咖啡调在一起？等等。虽然创新无限，但是也要尊重各种事物的本性。爱情也是这样，虽然你可以尝试与各种不同的男人谈恋爱，追求刺激，但是爱情成功的根本还是要相互尊重。没有尊重，一切都是零。

美国著名心理学家默里对人类的心理需要进行了归纳，从而得出男女相处和谐必须满足双方的五种心理需要：尊重的需要、自主和表现的需要、交往的需要、爱好和感情的需要、宣泄的需要。其中，尊重的需要是列第一位的。他认为：“人的自尊心从小就有，一旦受到损害，便会痛苦不已。如果受到尊重，则会感到欣慰和满足。夫妻间的相互尊重、信赖，是深化爱情和事业成功的基本保证。任何训斥或轻视贬低爱人的做法，都会损害对方的自尊心。”

Ann 当年不顾父母的反对，硬是嫁给了现在的丈夫。她看中他的，就是憨厚。他的憨厚让她产生了强烈的信赖感，这种憨厚给了她一种老实本分的印象。但没有想到的是，正是 Ann 认为老实憨厚的丈夫在婚后却背叛了她，有了婚外情。虽然他请求她的原谅，说会放弃那个女人，与她好好过日子。但是，她哭着不肯原谅他，内心却希望他立即与那个女人断绝关系。后来，从他的手机短信中发现他欺骗了她。她感觉好

失败，有一种严重的挫折感。

“人不可貌相。”憨厚的男人是不是就真的老实呢？这个就很难说。Ann 认为丈夫憨厚因而值得信赖，但她尊重了他吗？虽然她没有说，但让一个看起来老实憨厚的男人背叛了她，不能说与她没有一点关系，不能说她就没有一点责任。感情是双方的。就因为他的憨厚，婚后她没有给他应有的尊重，甚至认为他老实可欺。婚前，憨厚成了他的优点，赢得了她的芳心，顶住压力也要嫁给他；婚后，憨厚就成了他的缺点，特别是看到他工作平淡，事业无起色，在这个望夫成龙的年代，Ann 难免有点怨言，有点责怪。

当一个男人在家庭中，没有得到应有的尊重，在事业上也没有得到应有的认可时，他为了证明自己，往往会寻求婚外情，通过别的女人来证明自己的魅力和能力。可以说，憨厚的丈夫背叛了 Ann，也许就源于她无意中对他的歧视和打击。他值得信赖，也不能由此认为他就值得欺负；他因为憨厚，却不能因此就认为他没有自尊心。对于 Ann 来说，仅仅信赖憨厚的丈夫是不够的，还得尊重他，不因他的憨厚就藐视他。憨厚成为婚前的选择嫁给他的理由，憨厚同样也应该成为婚后尊重他、珍爱他的理由，只有尊重才能获得持久、幸福的爱。

作为一个女人，如果你不爱你的那个他，不尊重他，他在你的手中也会变得垃圾不如。爱他就要尊重他，无论是谁，也无论他是否有出众的优势，只要他还是你的爱人，就应该尊重他。



有一个叫 Jane 的女人，和丈夫在外地做了很多年生意。她是个能干而张扬的女人。她话里话外，抱怨她的老实内向的丈夫没什么用。有时候，她看他窝囊，便对他发火斥责。她一直觉得丈夫不会出轨，他性格腼腆，很少和别的女人说话，动不动就脸红。她自信地认为，即使全世界的男人都出轨了，他也不会，既没胆量，也没机会。可是，待她单独去了趟外地，一切就变了。自从回来后，她就发现丈夫和别的女人来往密切。她气得暴跳如雷，不敢相信一向窝囊的丈夫会被别的女人勾引。当然，那个女人比她贤惠温柔。

丈夫也终于说出了心中的话，这么多年一直活在她的高压之下，动辄呵斥，活得压抑而没有尊严。Jane 目瞪口呆，窝囊废已经成为她称呼他的习惯名词，她从没想过他会不满。她做梦也没想到，在她眼中一贯窝囊的丈夫有一天会反抗，会被其他女人抢走。怒气冲冲的她扔了生意，回了故里，打算离婚……

殊不知，Jane 失去爱情正是因为她在朝夕相处中忘记了尊重。她的丈夫并非真的移情别恋了。这场波折不过是他反抗的一个导火线，是对长期压抑的不满和反抗。夫妻相处，最基本的就是要互相尊重，顾及对方的感受。每个人的能力有大小，擅长有差异，不能因此就看轻对方，要懂得互相体谅和互相帮助。你给不了男人尊严，他当然要向别处寻找了。

要知道，再卑微的男人也有尊严，更何况是自己

的爱人。爱他就要懂得尊重他，有尊严的爱才是真正的爱。

☛ 会“装傻”的女人最幸福

第七口爱尔兰咖啡，你已经完全分不清酒的味道和咖啡的味道了，因为它们完美地融合在了一起。爱情中的女人也应该傻一点，忽略男人的小错误、小毛病，这样才能让自己幸福。

俗话说，傻人有傻福。人不一定要真傻，装傻也是不错的选择，因为任何事情都有它的模糊地带。女人的幸福也是如此。有时，女人傻点是比精明更适合的生活方式，是更高的一种境界。它可以理解成一种撒娇，也可以理解为一种伎俩，装出有水平的傻才是真聪明。

试看那些精明的女人，又能怎样？工作上雷厉风行的，事业蒸蒸日上的，把生活算计得着实精明的女人，几个拥有幸福的家庭？对于一个女人来说，再强也强不过美国前国务卿赖斯。她才智过人，精明强干，是国际政坛的风云人物，那又能怎么样呢？她每天穿梭于政要之间，抬头见的是布什，回头见的是克林顿，可是布什能给她家庭幸福吗？克林顿能和她生儿育女吗？赖斯也曾喜欢过身边的一些男人，可到了谈婚论嫁的时候，他们都退缩了——首先是不敢，然后是觉得自己不配——这让赖斯很苦恼。她曾经说：现在如果有谁愿意娶我，我情愿做个天天在家里等老公下班



的家庭妇女。

Lily 有个发小，自幼就聪明绝顶。她们还在懵懂无知中度日的时候，这个发小就对什么事都成竹在胸，是同龄人中的佼佼者。上学的时候，就连老师也多少对她有所畏惧，都是因为她看事太透彻，有时候你可能觉得隐藏得很深的小秘密，都能被她轻而易举地发现，并能一针见血的给你指出来，就连老师们也不能幸免。她常说的一句话就是：别在我面前装，就你那点心眼，我剩下的都比这多。她也真是厉害，Lily 这一帮女孩对她崇拜得五体投地。她高中上的是重点，大学上的是名牌，研究生读的是知名教授，读博士去了国外。用她的话说：在中国这个地方就没有我看得上的博士生导师，不是急功近利，就是傻教授，就那点水平根本不配做我的导师！

这样的女生够厉害吧，但结果怎么样呢？前几年回国了，四十多岁，她至今孤身一人，事业是不错，有名声有成果。可是，她却常常叹息自己的人生。

有一次，她很不明白地问 Lily：像我这样的女人，为什么到现在就没有一个男人追求我呢？

Lily 也和几个男同学私下里交流过这个问题。他们的答复惊人的相似：我们都觉得自己配不上她，她太出色、太明白啦。谁能在她面前活出点尊严来呢？Lily 将这些说与她听，她辩解道：出色不好吗？明白有错吗？如果哪个男人娶了我这样的妻子，难道不应该是他的骄傲吗？男同学们知道了她的疑问后全都哗然，

他们表示：情愿找一个傻一点笨一点的老婆，活得轻松自由些，活出个男人的自尊来，而不愿意被她这样出色的女人挑剔、限制和忽略。

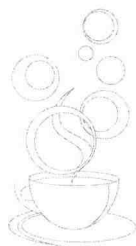
我们可以从中明白，太强势的女人会让男人生畏。你力大无比，你才识过人，你事事精明，那还要男人做什么。男人为什么喜欢那种小鸟依人呢？因为小鸟依人的女人藏起了她的力量，掩盖了她的才识，精明就精明在她会装点傻，让男人觉得自己的高大和不可或缺。

这里还有一个完全相反的故事。

Jessica 的老公曾受到别的女人的强烈诱惑。但在他就要偏离轨道的时候，最担心的就是老婆离不开他，没有他，老婆一天也活不下去，最终他又回到原来的生活中。

事实上，Jessica 是个非常精明的小女人，老公的一举一动她都心知肚明。她也多疑，她也怕失去老公。可她更知道怎么对待老公的一切，如果她肆无忌惮地去争去夺，也许她老公早就成了别人的囊中之物。在老公心不在焉的那段日子里，她装作傻乎乎的样子一如既往地关爱他，假装什么都不知情。其实，她也翻老公的皮包，查老公的电话，还曾不动声色地偷偷跟踪老公。可她所做的这一切，都是在老公不知情的状况下悄无声息进行的。

最后，老公真的是不忍心离开她、更不愿意伤害



她，没有挑开的事就这么稀里糊涂的过去了。事后，老公感觉 Jessica 无与伦比，给了他无比的宽容。

对于女人来说，这辈子，工作是有限的，家庭幸福才是陪伴终生的。女人装点傻，本无伤大雅；女人装点傻，利人利己。像威士忌和咖啡融合在一起，没必要分清哪里是咖啡的味道，哪里是酒的味道，只要它们在一起融合成美味的咖啡，就是最成功的搭配！



第六章 周六下午的心灵咖啡
女人可以好强，但不要争胜

本周的第六天，请喝一杯香浓的牛奶咖啡吧！

牛奶咖啡是由黑咖啡和牛奶共同调制成的。如果说黑咖啡代表着女性应该独立、本色、坚强，那么，加入牛奶就代表着女性应该发挥如牛奶般温柔的品质，中和黑咖啡的苦涩，聪明地处世。在现实生活中，既要坚强，赢得属于自己的地位和空间，也要注意自己的处世方式，不要给人以争胜的印象。

女人可以优秀，但千万不要什么都争，这只会给自己徒增烦恼，到头来什么都得不到。

☛ 像牛奶咖啡一样坚强

第一口牛奶咖啡，你尝到的是咖啡豆那倔强的味道。人世不易，女人处世更是不易。做一个坚强的女人，就要像牛奶咖啡里的咖啡豆一样，不管外部的环境如何，都要发挥自己原本的味道，倔强地发挥自己的影响力，让自己坚强的立于世上。

1882年，一名美国女婴因高烧差点丧命。她虽幸免于难，但发烧给她留下了后遗症——她再也看不见、听不见。因为听不见，她想讲话也变得很困难。

这样一个在19个月时就既盲又聋的孩子，却最终成为享誉世界的作家和演说家。她就是海伦·凯勒。

高烧将她与外界隔开，使她失去了视力和声音。



她仿佛置身在黑暗的牢笼中无法摆脱。

万幸的是，海伦并不是个轻易认输的人。不久，她就开始利用其他的感官来发现这个世界了。她跟着母亲，拉着母亲的衣角，形影不离。她去触摸，去嗅各种她碰到的物品。她模仿别人的动作且很快就能自己做一些事情，例如挤牛奶或揉面。她甚至学会靠摸别人的脸或衣服来识别对方。她还能靠闻不同的植物和触摸地面来辨别自己在花园中的位置。

到7岁的时候，她已经发明了六十多种不同的手势，靠此得以和家里人交流。比如，她若想要面包，就会做出切面包和涂黄油的动作。想要冰淇淋时，她会用手裹住自己装出发抖的样子。

海伦在这方面非比一般，她绝顶聪明又相当敏感。通过努力，她对那个陌生且令自己迷惑的世界有了一些知识。

海伦5岁时，开始意识到她与别人不同。她发现家里的其他人不用像她那样做手势而是用嘴交谈。有时，她站在两人中间触摸他们的嘴唇。她不知道他们在说什么，而她自己不能发出带有含义的声音。她想讲话，可无论费多大的劲儿也无法使别人明白自己。这使她异常懊恼以至于常常在屋子里乱跑乱撞，灰心地又踢又喊。

随着年龄的增长，她的怒气越来越大。她变得狂野不驯。倘若她得不到想要的东西就会大发脾气，直到家人顺从。她惯用的手段包括抓别人盘里的食物，以及将易碎的东西猛扔在地。有一次，她甚至

将母亲锁在厨房里。这样一来，父母就得想个办法了。于是，在她快到7岁生日时，家里便雇了一名家庭教师——安尼·沙利文。

安尼悉心地教授海伦，特别是她感兴趣的東西。这样海伦变得温和了，而且很快学会了用布莱叶盲文朗读和写作。靠用手指触摸说话人的嘴唇去感受运动和震动，她又学会了触唇意识。这种方法被称作“泰德马”，是一种很少有人掌握的技能。她也学会了讲话，这对失聪的人来说是个巨大的成就。

海伦证明了自己是个出色的学者，1904年她以优异的成绩从拉德克利夫学院毕业。她有惊人的注意力和记忆力，同时她还具有不达目的誓不罢休的毅力。上大学时，她就写了《我的生命》。这本书取得了巨大的成功，从而使她有能力为自己购买一套住房。

她周游全美，不断地举行讲座。她的事迹被许多人著书立说，而且还上演了关于她生平的戏剧和电影。最终，她声名显赫，应邀出国并受到外国大学和国王授予的荣誉。1932年，她成为英国皇家国立盲人学院的副院长。1968年她去世后，一个以她的名字命名的组织建立起来了，该组织旨在与发展中国家存在的失明缺陷作斗争。如今这所机构——“国际海伦·凯勒”，是世界上向盲人提供帮助的最大组织之一。

有的女人就是那么坚强，就是那么不服输，宁愿碰得头破血流，带着累累伤痕，扑扑向前，翘首攀登那高不可攀的顶峰。她们身心疲倦，满目疮痍，心碎



了一千瓣，泪流满了一万条江，可是她们的灵魂不屈，依然我行我素，拼凑起破碎的心，舔干漫天的泪水和血。她们依然美丽大方，大步地朝着自己确定的目标走去。这就是不屈的女人。

“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。”我们都懂得这句话的深刻含义，没有谁的成功之路是平坦轻松的。成功根本没有技巧，如果有的话，就只有两个，第一个是坚强，永不放弃；第二个就是当你想放弃的时候，请回过头来再照着第一技巧去做——坚强，永不放弃。

做一个坚强的女人，如同牛奶咖啡中透露出咖啡豆最持久的味道，不为外部的环境所干扰、所同化。坚强的女人，是世上最美丽的风景线。

一刻也不能让自己停滞

第二口牛奶咖啡，请思考一个问题，是谁想到将咖啡与牛奶混合在一起的？咖啡借鉴了牛奶的香滑，牛奶综合了咖啡的醇香，让彼此的味道都得到了升华。人生也是如此，没有谁能够永远保持第一。时代在进步，只有借鉴别人的长处，不断学习，才能让自己不断地创新、不断地进步。

一个人不成功，很多时候不是因为她缺少了某些东西，原因却在于她多了某些东西，多了某些影响她成功的不良习惯，譬如恐惧、懒惰、没耐性……相反，如果播种一种好习惯，就将收获一份成功。每天进步

一点点，成功是一种量的积累。不积跬步，无以至千里。成功是量变到质变的过程。我们渴望成功的结果，但我们更要珍惜艰苦创业过程中的每一天及每一次面对的挑战……

莉莉安妮·贝当古是世界最大的化妆品集团——欧莱雅公司创始人舒埃勒的独生女。她分别拥有欧莱雅公司和瑞士雀巢公司 27.4% 和 3% 的股份，此外还有大量不动产。她以 188 亿美元的资产在 2004 年《福布斯》杂志全球富豪榜上排名第 11。她不仅是法国也是整个欧洲最富有的女人。

莉莉安妮从小就很懂事。从 15 岁起，她就开始利用假期在父亲的公司实习，先从给产品贴标签开始，后来又和技术中心工作。所以，当 1957 年父亲去世，她作为唯一的继承人进入董事会后，能够非常内行地为公司发展出谋划策。1985 年，她担任欧莱雅公司总经理。在她的领导下，公司的销售额连续 19 年实现两位数增长，并且至今仍然增长迅速。

成功源于诸多要素的几何叠加，是一点、一点地积累起来的。让我们珍惜每一天，让我们每一天进步一点点。不管是书本知识，还是谋生的手段、生存的技能，以及适应社会、家庭、工作及生活发展的各项本领，都要如此。每天笑容比昨天多一点点；每天走路比昨天精神一点点；每天行动比昨天多一点点；每天效率比昨天提高一点点；每天方法比昨天多找一



点点……一个女人，如果每天都能进步一点点，哪怕是1%的进步，试想，有什么能阻挡得了她最终达到成功？

欧洲有这样一首童谣：失了一颗铁钉，丢了一只马蹄铁；丢了一只马蹄铁，折了一匹战马；折了一匹战马，损了一位将军；损了一位将军，输了一场战争；输了一场战争，亡了一个帝国。一个帝国的灭亡，一开始居然是因为一位能征善战的将军的战马的一只马蹄铁上的一颗小小铁钉松掉了。正所谓，小洞不补，大洞吃苦。每次一点点的变化，最终会酿成一场灾难。每次一点点的放大，最终会带来一场“翻天覆地”的变化。成功就在于这每天进步的一点点。

每天进步一点点，它具有无穷的威力。在拥有了丰富的知识之后，一个女人，会变得优秀，因为知识给了她底蕴，陶冶了她的情操，丰富了她的内涵和视野，使她变得温文尔雅，善解人意。当然，她还需要有足够的耐力，因为成功就是简单的事情得重复去做。每天进步一点点是简单的，之所以有人不成功，不是她做不到，而是她不愿意做这些简单而重复的事情。因为越简单，越容易的事情，人们也越容易不去做它，而一旦做好了，不那么容易的事也能够做到了。

每个女人都不妨问问自己：你对自己现在的工作、生活、学习状况感到满意吗？你有没有更大的追求目标与梦想呢？你是不是觉得信心也有，可就是感觉没集中性的时间给自己充电学习，有时候就因为这个而心生焦躁？为了不打击自己的信心，那么，请尝试

“每天进步一点点”的理念吧。

每天进步一点点，听起来好像没有冲天的气魄，没有诱惑力，也没有展示决心的气势。但是，针对女人，这句话更能展示我们的坚韧与柔性的一面。细细琢磨一下：每天，进步，一点点，那简直是在默默地创造一个料想不到的奇迹，在不动声色中酝酿一个真实感人的神话。

如果你已经是一枚品质卓越的咖啡豆，那就要找到属于自己的“牛奶”，让自己有所创新，每天都有进步。只有这样，才能酿成美味的牛奶咖啡。

别给身边人太大的压力

第三口牛奶咖啡，你是否觉得这杯咖啡里并没有咖啡原本的苦涩呢？那就对了，因为牛奶已经融化了咖啡的苦涩，让醇香升华。生活中也是如此，也许你是一个女强人，掌管着庞大的企业；也许你是女高官，手握大权；也许你是女专家，是行业内的翘楚……但是，无论你怎么优秀，请注意不要给身边人压力。就像咖啡中加入牛奶一样，柔和一点，你会发挥出更大的魅力。

年过半百的姜峰当上了公司总经理，任务繁重。过去，姜峰在家负责辅导读高中的儿子，可现在因为太忙了，根本顾不上。他只好和妻子商量，想把“家教”的任务让给她。但他的妻子不同意，说：“你这是



想把我拴住，而你就可以用业余时间去陪客户、泡小姐。哼，你别当我不知道！”

不久，姜峰得了焦虑症，总担心企业会被自己搞垮，整天忧心忡忡的。一方面，担心有一天一百多号职工都来向自己张口要饭吃怎么办；另一方面，担心没有他的全力协助孩子会考不上大学。他对未来完全失去了信心。在单位，他坐立不安地惦记着家里；在家里，他辗转反侧地想单位的事。他妻子呢，不但不替他着想，还常常奚落他。他终于病倒了，而且病得不轻，犯起来不是前心疼，就是后背酸，要不就是肝区压痛，甚至一连几天胃胀腹泻……医生下了一串打问号的诊断，说难以确诊。

迫于无奈，姜峰只好双卸任了，把企业交还给上级，把独生子推给了老婆。这位中年男人扪心自问：自己愿意病倒吗？不！他不想病，可是他没有出路，身不由己。如今姜峰不再为公担心，也不再为私忧虑，只想好好地活下去。妻子这时才后悔当初没有体贴老公，只是一味地给他心理上施加压力，如今只得自己一个人辛苦了。

女人总爱想当然地以为男人这样男人那样，凭自己的意愿让男人这样那样，岂不知这些都是在给男人施加压力。

眼下的女强人是多了，但这并不表明她们就真的不想小鸟依人，不想在一个足够强大的男人怀里甘当弱者。很多企业有成的女老板就十分反感别人叫她

“女强人”。

你或许以为你自己是一个在工作中雷厉风行的女强人，你或许习惯了独断专行，习惯了领导别人，习惯了霸道、极端。但无论怎么样，从现在起，请随和处事，不要强加给任何人压力。你即使是女强人，也不用把自己的这一点暴露给任何人看。

对于女人的爱情和婚姻来说，如果你真的爱他，就不要总是给他施加无形的压力，因为感情路并不同于别的路，也许外人已经给你爱的人施加了很大的或是无形的压力，正需要你去为他排解，给他一句贴心的安慰。任何人也不想让别人给自己施加压力，尤其是自己心爱的人。压力大到了极限，会使他反其道而行之。

随和处事，在为他人创造宽松的人际环境，减少压力的同时，也给自己创造了一个快乐的空间。这种态度将有助于我们吸取他人的智慧和力量，把自己理想的事业完成得更顺利、更圆满。人都想管住别人，可恰恰忘了最不容易管住的就是自己。很多职场女人说工作压力大，做事不顺心。但其实，这种工作压力大，并不一定与工作量以及工作难度有直接关系，而是“不合群”导致的。她们在职场上缺乏交流和团队合作，往往是孤军奋战，所以感觉压力大。

如果你已经酿好了纯正的黑咖啡，请不要忘记加入一点牛奶，这样才能调和出柔和的味道，让人经久不忘。



☛ 女人可以强壮，但不能强势

第四口牛奶咖啡，你会发现，其实牛奶和咖啡的味道一半一半，并没有谁绝对压过谁。牛奶咖啡是用牛奶和咖啡一比一的比例调出来的，生活其实也是如此，不强势、不强硬，才能让生活更和谐一些。

有人说，强势是掌握主动权，具备领导力，有威信，能让别人产生一种信任和依靠我的感觉。有人说，强势就是霸道和专横的委婉说法。贬义地讲，强势是对自己错误的观点非常固执，偏执，不愿意听取或很难听取他人正确意见。褒义地说，强势是在别人的有色眼光下，对正确的原则能够坚持，并冲破阻力去执行。

当今，强势不是男人的专有名词，而选择强势的女人比比皆是。她们有自己的价值观和世界观，她们认为：我们是等待了多久才拥有了现在的生命，谁又知道百年之后我们又将经过多久的徘徊才能盼来下一世的轮回？人没有理由不善待自己，女人更是；如果只能在男人身上找温暖，祈求安全感，那我们自己的生命是用来做什么的？在生理上男人注定比女人强大，所以，在爱情上我们更需要一份可以和男人平等对视的力量。

这样的想法，在现今自由平等的社会是合理的。但在这样思想的影响下，有些女人过于喜欢出风头、爱面子，面对处处忍让、随和处事的人，她反而得寸

进尺了，咄咄逼人；与别人进行人际交往时，不是不懂温柔，不是不会轻声细语，不是不解风情，只是不断告诫自己为什么让自己活得那么委曲求全，放弃自己去讨好全世界不值得。

她们不知道是什么时候开始喜欢说服别人，并感觉能说服他人自己很骄傲。没人敢和她们吵架，因为没人吵得过。在别人眼里她们能说会道，强词夺理到最后居然让人家觉得有道理。

或许，她们在工作中一直都很优秀，比周围同龄的女孩职业好，赚钱多，过着衣食无忧的生活。即使在工作能力上，她们也是很多男人都比不了的。她们在工作中相当强势，没有利用女人柔弱的一面去与职场上的男人打交道，而是用智慧、才能、冷静、认真的态度赢得了一个个项目的成功，也在职场中赢得了男人们的尊重。

然而，当你成为这样强势女人队伍中的一员时，生活的多彩似乎就变得复杂，甚至是机械化的。你的生活中，没有特别亲近的朋友，没有知己，只是很孤单的一个人。每个女人都希望自己能够被人疼爱，在收获自己事业的同时也收获一份真挚的感情；希望在成功前行的路途中能找到一位知己，一个爱人，能将人生画一个圆满的圈。

强势的女人也有脆弱和敏感。她们缺乏安全感，并且在还没有找到那个能给内心带来平静和安宁的最佳人选之前，会让自己更加强势，自己给自己安全感，因为没有人可以像自己一样清楚自己的需要。但是，



这是一种恶性循环——强迫自己强势，让别人觉得你强势就没有男人敢保护你。于是，你只能自己保护自己，你自己就要更加强大，这样一来就更没有男人敢主动保护你了。

作为这样的强势女人，当你思考自己的幸福在哪里时，真的，你会觉得自己很孤单。因此，作为一个女人——你得承认，要正视你是一个女人的事实。女人有她的天职，有她独特的魅力，通过不强势的手段和方式同样会成功，那何必活得辛苦和孤单？这样的人生不是你的初衷！

所以，无论是本身就强势还是强迫自己强势的女人，请放下冰冷的面孔，用甜美的微笑对待周围的每一个人。让大家感受到成功的女人也很可爱，成功的女人也很妩媚，成功的女人也很天真，工作中强势的女人也懂得生活的乐趣，更懂得享受的幸福。

再品一下牛奶咖啡吧！回想一下自己的人生，是不是缺少了牛奶的柔和？太多咖啡的苦涩？调节一下，跟强势说再见，让生活再柔和一些。

☛ 主动示弱也是一种智慧

第五口牛奶咖啡，你是否觉得，时而咖啡的味道会压过牛奶，时而牛奶的味道会更悠远呢？其实，牛奶在咖啡中扮演着弱者的身份，主动将前味留给咖啡，而自己在后面也会显得更加醇香。生活也是如此，作为一个女子，特别是优秀的女子，有时候也要使用一

些上帝赋予自己的特权，主动示弱，这样会让你更加可爱、更易亲近。

莎士比亚说：“女人啊，你的名字叫弱者。”女人真的是弱者么？直到今天，人们仍然认为，就体格而言，女人要比男人更弱一点。事实真的如此吗？或许不是，但是无论怎么样，女人要活得更幸福，人生更精彩，要知道在适当的时候，主动示弱。这种示弱，并不是真的天生弱者，并不是在精神上懦弱，没有自己的主见。这种示弱，正是针对男人天生就拥有的英雄主义情结的——最聪明的女性在拥有自己事业和主见的同时，懂得怎么样让男人把自己当作弱者来保护。

无论在生活中还是在工作中，如果你习惯以凌驾他人、驾驭别人的形象出现，别人非但不会有保护你的欲望，反而会觉得你是为保护别人而生的。那么，这就是你作为女人最大的失败。

我们来看这样一个日常生活的例子：

丈夫常说妻子“无理也要搅三分”，更何况妻子总认为自己占理，那更是咄咄逼人，寸步不让。丈夫很有涵养，大多时候不与她计较，做“冷处理”。然而，实在不像话时，他才会多说两句。这时，妻子就如同越拍越高的皮球，与丈夫唇枪舌剑地争执，常常是口无遮拦，非斗到两败俱伤不可。

事情却在不经意间有了转机。一天，妻子因为工作中出色的表现受到领导的表扬，美滋滋地陶醉其中。但丈夫指出了她为人处世的不足。沉浸在快乐中的妻



子低头反思，确有其事。于是，她诚恳地低头承认。丈夫急忙打断妻子说：“人无完人，改了就是好同志。其实，你在很多方面都是挺优秀的。”

要知道，以往丈夫指出妻子的缺点和毛病，妻子总不服气，千方百计地为自己开脱、辩解，换来的却是迎头痛击。没想到，大方低头承认，表示改正，丈夫反倒安慰、鼓励。这不正是以前喋喋不休争辩的妻子想要的结果吗？

这件事给了我们很大启发。夫妻间低头示弱并不是什么丢人的事，调整心态，伸出和好的橄榄枝，学会在婚姻生活中低头，懂得主动示弱，纷争和矛盾也就统统化解了。女性要懂得低头的温柔，男人才会领略到你“最是那一低头的温柔，像一朵水莲花不胜凉风的娇羞”的韵味。

与其说女人是天生弱者，不如说示弱是女人的最高智慧。女人的示弱就是一种进攻的武器。打败男人的不够浪漫；打败男人的粗心大意；打败男人的稳重坚硬。真正会示弱的女人，实际上是个会驾驭男人的强者。我示弱，我存在。示弱只是一种手段，示强才是目的。

一个博友曾说，她在家里的三个人中是最弱的一个。凭她的硕士学位怎么会如此呢？你以为她是在开玩笑，但她阐述了她的“妻子示弱的理论”，令人颇有感触。

她的理论就是在现代的三口之家中，妻子主动示

弱，让老公处于家庭的核心地位，鼓励和支持他有责任为事业、为家庭去奋斗。在子女面前示弱，让孩子知道要去努力，以父亲为榜样，努力来保护母亲。

一个多么聪明的女人，她创造了一个积极向上、和谐生动的家庭，也为千百万和谐家庭创造了一个崭新的理论基础。

即使哪个月发的奖金或者其他的原因所得到的收入比丈夫多，她也不会去炫耀，只是收起来，不告诉老公，不会给他压力。装一些糊涂，让丈夫觉得她需要照顾，需要丈夫的呵护，需要丈夫的主心骨。而在生活上，自己多担待一些，给老公时间，让他去学习和工作，贮存继续发展的能量。

在孩子面前，她让孩子觉得妈妈只是一个贤妻良母，让孩子觉得妈妈只是个弱者，需要孩子的关心和保护，让孩子逐步建立起保护妈妈的责任和义务。

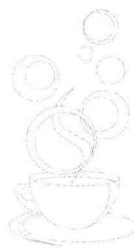
这个妻子主动示弱的理论，颇有新意，可是会有多少女人有这种意识呢？

生活中，我们往往会看到许多女强人事业有成，可是最终家庭破裂，孤身一人，形单影只。她们太爱显示自己的实力，却因此而毁了自己的幸福。

学习一下牛奶咖啡吧！正因为牛奶肯示弱，将自己的味道留在了咖啡豆的后面，才使得牛奶咖啡更加可口。

☞ 随和、糊涂一点更好

第六口牛奶咖啡，请不要计较今日的咖啡里奶味



太淡或者太浓。如果你过分地计较比例，就会忽略咖啡本身的美味。

对于工作、生活中的与人相处，随和为上，只要没有原则之争，纵然不合心意，也要糊涂一点。斤斤计较，积郁在心，任意发怒，争吵不休，殊不知怒会伤肝，还易使女人的神经系统出现失调和紊乱。

人活在世上不是孤立的，因为衣食住行的需要，必然要与周围的人群发生联系。“人上百，形形色色。”由于性格、爱好、学识以及成长环境、社会分工等存在差异，便形成了复杂的人群。所以，要保持与多数人的正常交往，就不能用一个标准衡量，更不能什么事情都要凌驾于人。

可是，有的女人看不到这些，她们把人际环境看得过于简单和理想化，在交往中一味地用高标准、高觉悟、高素质的尺子衡量他人，挑剔交往对象的一行一言。由于定调过高，无法与人合拍，碰壁后却又不纠正，久而久之，人为地在自己周围筑起了与世隔绝的情感围墙。于是，她们在生活中总是感觉孤独和焦虑，甚至常常有愤懑的情绪。即使一个人才华横溢，如果与他人不合群，就很难施展抱负，也难以得到尊重。

职场是个名利的角斗场，这样的环境和氛围需要淡定和无为。保持好的心态，愉快的情绪，不必事事较真，糊涂一点或许是最好的方法。

黄静作为业务科长，平时工作压力不小，尤其年底是各部门考量一年工作业绩的关键时刻。作为部门

负责人，她其实也变成了被考量的中心人物。因为近来公务员的门槛越来越高，能进来的都是各个领域的佼佼者。要学历有学历，很多人还是能力超强的熟手。

所以，管理好这样的下属并不轻松。都说有人的地方是非多，黄静的部门当然也不能免俗。下属之间的勾心斗角早就让黄静头痛不已，处理上稍有不慎，她就会成为责难的焦点。

同一部门里的小陈，据说背景了得，所以，她在部门里说话行事总是不计后果地随心所欲，也因此到处树敌。但她同时又是业务能手，工作业绩在部门里始终名列前茅。这让很多人瞧着眼红，暗生妒忌。作为部门负责人，黄静公正地肯定小陈的能力和工作态度，但却遭到其他下属的非议和流言蜚语。有人说她见高枝就攀，肯定小陈，无非是因为她有背景，想巴结讨好；也有人说三十好几的女人，眼看着马上就要“过气”了，所以想通过捧小陈，给自己寻找最后的升职机会。

这样的流言传入黄静耳里时，她真的非常气愤，也为自己遭受如此非议感到委屈。好几天，她都无法平息心中的怒气，对小陈的态度也突然变得生硬而粗暴，把小陈搞得一头雾水，辨不清缘由。她甚至还把情绪带到家里，有好几天，与丈夫和孩子的沟通都出现了问题。

后来，丈夫在知道了原因后，为了让妻子尽快调整好心态，就充当起她的心理医生，为她做疏导工作。丈夫让她换位思考，从员工的角度去想，他们现在的



言行其实完全可以理解。黄静试着照做，效果不错。

其实，因为立场不同，考虑问题的角度也会不同。如果彼此都能多点体谅，尤其是当利益发生冲突时，能保持平和的心态，不斤斤计较，那么，无论是上司和下属，或者是同事间，融洽相处应该不会很难。

现实交往中，人们普遍喜欢处事随和的人。这种人无论走到哪里，都以客随主变的心态，不挑事，不挑理，不挑人。随和是一种气度，是一种胸襟，也是一种修养。

拿起牛奶咖啡，享受那种混合到刚刚好的味道，不要计较牛奶多了一些或是少了一些，你会发现，你手中的牛奶咖啡就是最独特的一杯！

把欲望关在门外

第七口牛奶咖啡，请不要随意向其中加方糖，因为牛奶本身的醇香已经将甜度调到刚刚好，再加入方糖，则太甜腻了一些。

这告诉我们，人应该适当摒除自己的欲望。欲望像海水，喝得越多，越是口渴。欲望号街车，常悄悄地开到你的身边，它的载重量尽管已经有相当大的吨位了，但你依然不能满足：房子是三居四居不行，你想的是别墅；位置是科级局级不行，你想的是厅级部级；荷包鼓鼓囊囊还不行，你想的是钻石还不够大……

欲望，其实就是你灵魂中的痒。痛，可以忍住，而痒却是越挠越想挠的。克制欲望很难，所以，如果你不能学会把欲望挡在门外，会过得很辛苦。

你活得累与不累，就在于你能不能给自己的心理减压。女人不是蜗牛，不需要一生都背着重负前行。就每天的压力程度而言，女性比男性更辛劳。尤其在家庭、职业、金钱方面，女性感到的压力远远超过男性。

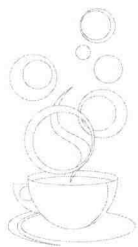
其实，压力大的原因，除外界因素，女性自身的心理因素占了更大成分。女性事事追求完美的心态是造成压力感的主要原因。她们对家庭、事业抱有太多的理想，然而，社会发展变革带来动荡不安的经济状况、紧张的工作以及摇摆不定的情感生活，打破了女性太多的幻想，让她们感到恐惧、无所适从。

学会控制人心中无止境的欲望，这才是成事之本，不能进行自我控制的女人，不会成为一个成功女人。

一个酷爱登山的女士，工作之余，她把自己大部分时间和精力都投入到了登山中。后来，她干脆辞去了工作。

对此，她的朋友十分不解：“登山果真那么重要吗？登山是一种什么感觉？快乐吗？”

这位女子苦笑着摇摇头说：“我也不知道为什么，就像你真正地爱一个人，找不出一个理由。登山的过程非常苦，而且非常危险。有时候我一边往上攀登，一边在心里骂自己：这是干什么呀？自讨苦吃！有一



年我去征服一座高山，快登顶时，有一个陡坡非常危险，一只脚踩空了差一点掉下去。掉下去就没命了！登山就是这样，每时每刻都有生命危险，每一次启程都可能踏上不归路。可是，所有这一切在登顶的一瞬间全忘了，留下的都是快乐！”

“征服的快乐？”

“对，征服的快乐。”

“那么，到现在你已经登了那么多山，这些快乐还不够吗？你还要继续征服多少座山才肯罢手。”

女子连连摇头：“不，不是去征服大山，如果你一边登山一边想着我要来征服，非常可笑，也非常危险，你根本登不上山顶！”

“为什么？不征服山，征服什么？”朋友有些疑惑不解。

“征服自己。我们每个人，最需要征服的就是自己。只有自己征服自己，才能保证自己不被山征服，才能一路向前，登上山顶！”

“征服自己！”那一刻，朋友忽然理解了她，也理解了登山的全部意义。为什么要登山？因为山在。为什么我要登山？因为我在。

一个自制力强的女人，她的行动并不是听任欲望支配的，她有自己的信念、价值、目标和对未来的憧憬，这些才是她判断行动与否的准则。

我们要有一种斗志，一种战胜、征服自己欲望的斗志。我们要在征服欲望的过程中，体现自己的价值，

体现自己对生命的诠释。

对于一个自制的人来说，很重要的一个方面就是不能放纵自己的欲望。为了寻求当下的满足，而以牺牲未来为代价，这会对你的未来造成无法弥补的损害。只贪图眼前的享受，丝毫不计它对目标可能造成的损害，是不足取的。自制的人能够看到现在的行动和将来的结果之间的联系，她会为将来而牺牲眼前来约束自己。

不放纵自己的欲望，战胜自己，并不是一件容易的事情。欲望，是一种与生俱来的东西，人有活着的欲望，有要饭吃要衣穿要房住的欲望。最基本的欲望得不到满足，当然是一种痛苦。但是，所有的欲望都得到了满足也未必是一种幸福。何况，人压根儿就不可能有一切欲望都得到满足的时候，因为欲望的尽头还是欲望。心为形役，神为欲伤，我们何必强求自己去追求那些可有可无的东西呢？也许，只有那些疲惫不堪地走完了紫陌红尘的人，在经过生命的最后一个驿站时，才会心力交瘁而又无可奈何地感叹：欲望像海水越喝越渴，原来是真的。

下一次再喝牛奶咖啡的时候，请记住，它已经足够甜蜜了，不要再加方糖了！将欲望关在门外，才能守候幸福人生。



第七章 周日下午的心灵咖啡
每天都有好心情真的很难么？

本周的第七天，请喝一杯微妙的蓝山咖啡吧！

蓝山咖啡被视为咖啡中的极品，它的味道非常微妙，酸，香，醇，甘味均匀而强烈，略带苦味，口感温和，风味极佳。品蓝山的过程，就是回归自己内心的时刻。女人要快乐、要幸福的诀窍也正在于此。

心态是决定女人一生的魔咒。有的女人，就算满脸沧桑，但是她的笑容仍可以让你感觉到她的心态是年轻的是美丽的；而有的女人，就算拥有娇好的面容，可是却看不到她灿烂的笑容，这样的容貌真的只是拘泥在外表，却看不到一个阳光般的心态。好的心态能够让我们更健康，更美丽，更具有魅力，拥有更美好的人生。展眼即桃源，着处是莲花。如果你拥有良好的心态，那么，快乐就在你的手中。

像蓝山咖啡一样清纯

第一口蓝山，请不要挑剔它没有厚重的味道，没有香腻的口感。就像人生，每个人拥有的天赋都是不同的，不要紧盯着别人拥有的东西苦苦地羡慕，然后再悲叹自己为什么没有，这只会给自己徒增烦恼。

人为什么不快乐？是因为总追求错误的东西。只有爱上你的现在，爱上你拥有的，才能产生满足感，进而感到幸福快乐。

很多人往往不懂得珍惜自己所拥有的。而是热



衷于追求自己能力之外的，像《红与黑》里面的主人公于连，总是喜欢跟上层社会的人攀比，不择手段地往上爬。或许他得到别人永远得不到的，得到了自己没想过的东西，可是在这个过程中，他失去了亲情，没有真正的友情，爱情的意义也被扭曲了，变成了他的工具。最后，落得个被砍头的下场。不知道珍惜拥有的，享受上帝赐予的生命，而是用它来做无谓的事情。与其说这是人的本性，还不如说这是人的悲哀。

聪明的女人，应该学会这一点，当你拥有一些东西的时候，请试着发现它们的美丽和好处，这样才能让自己觉得满足。

有一个故事说，国王为了信守公主的承诺，将她许配给青蛙。他们在经历一系列的事情后，公主从开始的厌恶到后来真的喜欢上了青蛙。最后，她那纯洁的一吻发生了奇迹，青蛙变成了英俊的王子。这个耳熟能详的故事我们都知道。可是，生活中我们往往不去珍惜上天赐予我们的东西，没有懂得珍惜我们的拥有，只是拼命地追求自己得不到的东西，认为那才是最好的。越得不到，越是想追求。

只要我们拥有现在，我们就是富足的，但欲壑难填，多数人在追寻所谓的功名利禄，其实是在舍本逐末。我们能闻到花香，能听到鸟鸣，能看到五彩缤纷的世界，能感受到亲人那无私的爱。这才是我们最应该去珍惜的。不要说这太寻常，当你真的失去它们时，你才会深深地体会到拥有的幸福。

失去健康的人才知道健康的珍贵，失去爱人的

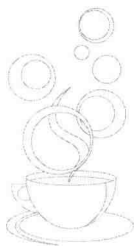
才知道爱情的美妙，失去亲人才知道亲情的温暖。时光不会倒流，这样只会给我们的人生留下深深的遗憾。不要等到我们想拉孩子的小手时，发现他已长大；不要等到我们想闻花香时，已是冰天雪地；不要等到想与青春共舞时，已白发苍苍，那样的人生充满了悔恨的泪水。

如果你问什么是幸福，珍惜我们的拥有就是幸福。丑陋的青蛙其实就是英俊的王子，不要让他从我们身边溜走。

有些时候，你没有注意到自己所拥有的东西，并不是因为他们丑陋，而只是因为太平常。太平常了，就习以为常，不认为其重要。

有一次，佳佳工作正忙，家里打过来电话。她问有什么事，母亲说，天冷了把她的被子给拆洗了，让她带回店里。她当时真的是忙晕了头，大声说，什么事呀，晚上回家不能说？说完，就把电话给挂了。佳佳现在想起，真的很自责。当时，母亲是多么充满爱意地来打这个电话，自己却给她的深情浇了盆冷水。这样的事发生过很多，但母亲包容着，理解着，佳佳却总是在事后后悔不已。

“谁言寸草心，报得三春晖。”是啊，父母的爱像脉脉流淌的溪流，温柔地拥抱着我们。我们拥有亲情才是幸福，我们应当去珍惜，去关心父母。但我们总是为了那蝇头小利，尔虞我诈你争我夺，而忘记了亲情。有时，我们欺骗自己说等生活质量上去了，再好好孝敬父母。其实，老人们并不追求安逸的物质生活，



而是聚在一起时的浓浓深情。我们是父母的牵挂，他们嘘寒问暖的关心总是无处不在，可是，我们为什么不去珍惜那一份幸福呢？

人，仿佛就是这样，失去了才懂得珍惜。失去的时间突然变得宝贵了，失去的感情突然变得可贵了，失去的东西突然变得珍贵了。我们，为什么不会珍惜呢？请珍惜拥有的一切。生命的轮轴如闹钟，却不能拨快拨慢；如河流，却不能改变道路；如洪水，却不能退回大山；如流星，却不能保持永恒。

做一个聪明的女人，就像手中这杯蓝山，它没有别的咖啡那么醇厚，但是却给了你最美好的现在。爱上你现在拥有的一切，这就是快乐之源。

☛ 扔掉虚荣的负担

第二口蓝山，请不要幻想抚摸着咖啡杯的你，是一个在交际场上举着高脚杯、谈笑生风、翩翩起舞的交际花。蓝山咖啡是留给自己品尝的，是回归心灵的饮品，请不要奢望它是众人眼中的玫瑰和闪亮之星。这就像人生，如果你想过得快乐，就不要让自己的虚荣心膨胀。因为虚荣心一旦滋长，就会毁了你。

女人的愚蠢与她的虚荣成正比，笨女人永远也看不清自己，永远不知道自己站在一个什么位置上，甚至受伤害了、疼了，也只是疼在心里而不是脑子里。

法国著名作家莫泊桑的一部短篇小说《项链》中，描写了一个被虚荣心所累的女人玛蒂尔德·路瓦栽，

为归还一条项链而付出的沉重代价。

玛蒂尔德觉得自己本是为了一切精美的和一切豪华的事物而生的，因此不住地感到痛苦。由于自己家境的寒碜——墙壁粗糙，家具陈旧，衣料庸俗，她非常难过。这一切，在另一个和她同等的妇人心上，也许是不会注意的。然而，她却因此伤心，又因此懊恼，那个替她照料琐碎家务的布列塔尼省的小女佣人的样子，使她产生了种种忧苦的遗憾和胡思乱想。

她梦想那些静悄悄的接待室，如何蒙着东方的帷幕，如何点着青铜的高脚灯，如何派两个身穿短裤子的高个儿侍应生听候指使，而热烘烘的空气暖炉使得两个侍应生都在大型的圈椅上打盹；她梦想那些披着古代壁衣的大客厅，那些摆着无从估价的瓷瓶的精美家具；她梦想那些精致而且芬芳的小客厅，自己到了午后五点光景，就可以和亲切的男朋友在那儿闲谈，和那些被妇女界羡慕的并且渴望一顾的知名男子在那儿闲谈。

玛蒂尔德的丈夫是教育部的小科员，被教育部长邀请参加一个晚会。然而，她没有像样的服装，没有珠宝首饰，什么都没有。于是，她特意定制了一套晚礼服，因为她偏偏只欢喜这一套，觉得自己是为了这一套而生的。她早就指望自己能够取悦于人，能够被人羡慕，能够有诱惑力而且被人追求。为了配得上这套礼服，她就向她的朋友伏来士太太借了一条钻石项链。在那次晚会上，她是最漂亮的女宾，吸引



了所有男宾的目光，她骄傲地疯狂地和男宾们跳舞。可是，在她回到家后，她发现那条借来的项链不见了。她又不肯对伏来士杰太太说她把项链丢了，于是，她和她的丈夫用借来的钱，到珠宝店花了36000法郎买了一条看似一样的真的钻石项链还给了伏来士杰太太。为了还债，她辞退了女佣，搬了家住进了一间小阁楼。干起了粗硬的家务活，她和丈夫用了10年的时间才还清借债。10年后的一天，她巧遇伏来士杰太太，才知道她丢的不过是价值500法郎的假钻石项链。

可怜的玛蒂尔德这样的愚蠢女人还很多，她们追求虚荣的心理不仅害了自己，也害了自己的家人。

聪明的女人知道人没有十全十美的，生活也是这样。她不会看不起自己，她会做力所能及的事，她懂得平平淡淡也没什么不好。她知道80%的女人注定要平淡地走过一生，不会为了奢侈的生活而伤害自己。

虽然虚荣心在女性中具有普遍的倾向，但是聪明的女人会摆脱这个女性的通病。聪明的女人，在工作学习中，不会常常把注意力放在别人对自己的评价上，只爱听奉承话；而是刻苦努力，既不文过饰非，也不做表面文章；她不会嫉妒比自己强的人，不会容不得别人的成就，不会抵触别人，不会幸灾乐祸。因此，她的人际关系从来不会很紧张，她有她自己从内到外的平静和快乐幸福的感觉。

聪明的女人会抛开虚荣，把欲望关在门外。因为她明白在强烈的虚荣心驱使下，往往会使人产生各种

可怕的动机，后果是非常严重的。有一位著名的心理学家曾经说过，虚荣心是使人走向歧途的兴奋剂。虚荣心能激发一个人的邪念，使人失去理智，会导致终生的遗憾。聪明的女人不会抱有偏见，聪明的女人精神不会感到空虚，不会让虚荣成为困扰自己的一种难以克服的心理障碍。

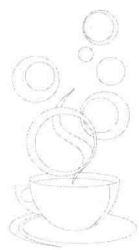
品一口蓝山，把生活留给自己。请你卸下伪装，抛开一身的疲惫，扔掉虚荣的负累，呈现亮丽的自我。就像这杯蓝山一样，没有红酒的耀眼，但却历久弥长，散发属于自己的独特馨香。

☛ 对自己微笑

第三口蓝山，是它那独特的水果香。水果是清新的、淡雅的，就像一个漂亮女人的微笑，总是给人以温暖、清新的感觉。正如苏格拉底所说：“在这个世界上，除了阳光、空气、水和笑容，我们还需要什么呢？”一个快乐的女人，应该让微笑成为自己的习惯。

保持微笑，面对生活，体会幸福是最美好的事情。生活中的重担，让人无法喘息，你想逃避，逃避生活中无形和有形的压力。于是，你开始颓废，让它把自己淹没……但请你记住：微笑是人类宝贵的财富，是自信的标志，是礼貌的表现，是沟通人际关系的法宝。微笑，充满了前进的动力，拥有着简约的幸福。

有这样一封信，信里有一个故事值得寻味。



老公：

对不起，我终于狠下心来和你说离婚了。

一直以来，我都是个懦弱的女人。我用尽心力地守着我们的婚姻，为你烧你爱吃的菜，为你买你喜欢的CD，为你把一切都弄得好好的，给了你我所能给的一切幸福。而我从未和你提过任何要求，我怕你觉得我烦。可现在我想通了，相恋再久的感情都敌不过几小时的一见钟情。

第一次看到你和她的照片是在音乐网站上，第一次见到她是在你和她离开的酒店门口，第一次听你提起她是在我们结婚3周年纪念晚会上，那真是一个美丽的女孩。

我偷看了你给她写的邮件，里面的每一句话真的好甜蜜，好感人。我看着看着就哭了，我骗自己，这是你写给我的，你永远是爱我的，你怎么可能和别人爱得那么深呢？是啊！你没有提离婚，我怎么敢说呢？我怕说了就真的永远永远都没有你了。

老公，我真的很爱你，很爱这个家。所以你不说，我也什么都不问。只是在你睡了以后一个人悄悄地哭。你知道吗？我想谢谢你，谢谢你陪了我那么多年。我知道你很爱她，就像我爱着你那样。你没有提出离婚，我已经很庆幸了，至少你还是会回家陪我，会吃着我做好的饭菜，傻傻地笑。至少你还记得回家给我一个拥抱，记得我的生日。我觉得够了，真的。我爱着你，包容着她。我以为我们可以就这样相安无事地永远相伴下去，直到你昨晚和我讲了一个故事。

你说：我有一个朋友，他已经结婚6年了。他有个很好的太太，一直以来他都爱着他的太太，可4年前他遇到了一个美丽的女孩。女孩对他很好，给了他太太所没有的激情。于是，他们恋爱了，偷偷摸摸却又热烈地爱着。女孩很懂事，和他在一起那么久从来没有提过结婚之类的事。他依旧爱着太太，只是那已经是属于两个女人的爱了。他不会抛弃他的太太，因为太太对他太好了，好得找不到分手的理由，找不到伤害她的借口。可是，现在女孩怀孕了，他提出了结婚。女孩跟了他4年，把女人最美好的东西都给了他，他没办法拒绝女孩，可又无法抛弃爱他的妻子。

故事到这就结束了，你问我：你说他该怎么办？

我没有说话。我知道这是你和她之间的故事。这是你最无奈的选择。

昨晚你睡觉之后，我在旁边看着你，看着你好看的脸，看着你熟睡的样子。你睡得真甜。我吻了你，在你身上小心地留下了几百个吻，我知道这是最后一次了。

我走了。我知道我的离开才是最好的结局。我不在你身边，你自己要好好照顾自己。我把家里收拾干净了。饭在电饭煲里，回来以后记得自己热热吃了，这是最后一次给你做饭了。记得不要因为工作而饿着自己，对身体不好，你有胃病，别老和朋友出去喝酒，少吸点烟。我帮你订了一年的牛奶，他们会直接送到家里的，记得要热过才可以喝。你想买的CD我也买了，就放在电脑桌上。还有什么？对了，这个家里的



东西我什么都没带走，除了你第一次送给我的礼物，那只绒线小熊，我已经习惯抱着它睡觉了。以后它可以陪着我，抱着它我会感觉到你。

我走了，离开的时候心里很痛。我们住了6年的房子，我和它说再见。我守了6年的家，我和它说再见。我爱了那么多年的你，我和你说：祝福！

老公，我走了以后你要好好爱她，知道吗？不要在爱情里再伤害任何人了。一定要对她很好很好，就像我对你那样。帮我吻你们的孩子，我想他一定会很漂亮的。告诉她，我会祝福她的。

我依旧爱着你，只是从今天开始一切与你无关！

.....

这是一个女人给自己曾经的男人写下的信，它让人感动得想哭，却能让人感觉到她是微笑着离开的。微笑并不一定表现在脸上，它更深层次地表现在了人的精神层面。即便没有最好的解决，也要让微笑作为自己的收场。

微笑似乎是上帝赋予人类的特权。丧失了什么也不要丧失微笑——那是自己、他人和这世界的最简约的幸福。唯有保持微笑，保持心底的一片火热，一腔热血，为莫名其妙的寒冷增一丝温暖，添一缕阳光。所以，请保持微笑，面对生活。渐渐地，你会发觉微笑的工作，微笑的生活都成了幸福。若你问如何才能体会幸福？我会用微笑告诉你：“保持微笑！”微笑是幸福的来源，是幸福的先导，是幸福的前提。

再品这一杯蓝山，品一下那淡淡的水果香，你的微笑是否也不自觉地荡漾在嘴边了呢？那就微笑吧，让微笑充满你的生活！

☞ 抛开烦恼，快乐生活

第四口蓝山，你是不是觉得入口苦涩，却回味甘甜呢？如果是，那就对了。一个拥有好心态的快乐女人也应该像这杯蓝山一样，先品味咖啡豆的苦涩，然后用快乐的心境，将生活的烦恼抛开，让自己的心再广阔一点，每天都快乐地生活。

生活是美好而短暂的，处于烦恼中的女人们，应该尽快卸下烦恼的十字架，打开心窗，走出疲惫，丢掉烦恼，让微笑陪伴你，让阳光陪伴你，做个快乐潇洒的女人。很多事情，不必烦恼。行到水尽处，坐看云起时，我们争取过努力过，但求问心无愧。

28岁的Kate前不久刚和同学飞到北京看了陈绮贞的演唱会，她追陈绮贞有多少个年头自己已经记不得了，只是喜欢这个台湾女子自信洒脱率真的性格，生活自在得像没有拘束感一样。因为到了28岁这个年纪，一个还没找到另一半的女孩，在W市这个小地方，实在有太多拘束感了。

Kate尽量让自己不被这种拘束感束缚。她一边工作，一边参加各种考试，把自己的时间排得满满的：工作之余不上辅导班的时候，或窝在家里看书，或约



几个朋友去咖啡馆晒太阳喝咖啡，生活过得恬淡充实。

身边的朋友在这几年纷纷结婚了，间或一两个“剩”下的，常常急不可待、捶胸顿足，把 Kate 视为同道中人，约 Kate 一起出去喝茶，然后大声抱怨：“好男人都死光了。” Kate 应约，却从不抱怨，只在旁边倾听，心态好得让朋友都羡慕得奇怪：“你怎么一点都不急？是不是不想结婚？”

“没有不想结婚，但找不到合适的，不如不结。” Kate 早就打算好了。婚姻是一辈子的事，可不想在催促和压力中匆匆结婚。看到那些一两个月就闪婚的同学，过不了多久就来抱怨“识人不慧”，Kate 都会暗自庆幸自己“没有屈从于压力”。在还没遇到那个人之前，Kate 就把时间用在提升自我上。

女生对婚姻都是期待的，Kate 的想法也很实在：我需要一个愿意提升自我的男生，而这样的男生，应该也需要一个不断提升自我的女生。与其抓狂地等待，不如把时间花在读书这样的事情上。当我提升了自我，也许就会遇到这样的男生。参加研究生考试，参加注册会计师考试，还有参加各种的培训以及阅读各种各样的书籍，构成了 Kate 现在的生活主旋律。

Kate 和我们身边的许多女伴一样，一份安定的工作，一个简单的生活，可相处久了，也会发觉她的不同。她觉得自己一个人花钱没节制，于是按揭了一套房子，自己还贷，让生活有点压力。她急躁，不激进，总是轻松地笑，感觉精神上很充实。

我们经历感情磨难的过程，其实也是成长的过程。如此，才能成熟地看待感情，不再盲目，不再冲动，不再被动，不再软弱，不再极端，不再虚伪……其实一生中，真正能对你不离不弃的，是你自己。

一个人的时候，去看看电影，买上一大桶爆米花和可乐，笑翻天，或者泪流满面；如果你喜欢体育，就去看足球。没人管你，很轻松，很畅快。

闲情的时候，自己煮花茶或者做茶点吃，放一段柔情音乐，翻阅几页好书，然后睡个懒觉，快哉！但是，再郁闷也不要泡酒吧，一个孤独的女子，手握高脚杯或者夹着一根香烟，会更添寂寞与忧伤。如果有可能尽量留长头发，短发打理起来确实容易一些，但始终少了些女人味。

工作的时候，认真对待你的工作，工作也许不如爱情来得让你心跳，但至少能保证你有饭吃，有房子住，而不确定的爱情给不了这些。所以，要认真努力地工作。

快乐的女人大都非常亮丽，或者光彩夺目。她们不会因家务捆住手脚，不会因柴米油盐沾染小市民的俗气，也不会因遭遇感情痛苦而一蹶不振。她们将跟着时代的潮流，不断更新自己头脑中的知识，不断充实自己优雅气质的内涵，不断保持着自身独有的魅力。这是一种让男人心动、惊喜、骄傲、引以为荣的亮丽。

快乐的姐妹们，让我们精心地呵护幸福，让我们避开可以避免的烦恼，让我们享受青春、潇洒走一回，让蓬勃的生命力给我们带来永远崭新的世界吧。就像



手中的这杯蓝山一样，抛开咖啡的苦，酿出生活的甜；抛开所有的烦恼，让自己潇洒地走一回，拥有快乐的人生。

☕ 做一个不抱怨的女人

第五口蓝山，你将明白什么叫做完美的融合。纯牙买加蓝山咖啡将咖啡中独特的酸、苦、甘、醇等味道完美地融合在一起，形成强烈诱人的优雅气息，是其他咖啡望尘莫及的。蓝山是这个世界上，唯一酸苦兼备且能令人享受的咖啡，只有喝下去才会明白。

正如人生，酸甜苦辣统统具备。如果你没有宁静的心态，没有忍耐和包容的品质，那么势必为小事抱怨、唠叨不停，这就极大损害了生活的品质。

女人的快乐不一定要来自他人，当然，有人给女人带来快乐，那也很好。但别人偶有疏忽，或者放弃的时候，那就要看女人自己的生存能力了。当女人已经派不上用场，风韵不再、情爱消失、风烛残年时，快乐的女人根本不必慌张，更不要埋怨。因为女人来到这个世界上，本来就是自己的事儿，快乐与否，也是自己的事儿，别人是无法替女人带来真正的快乐的。女人能为自己着想，就是快乐。从女人一踏上这人世的路时，她就得有足够的准备和装备，来对付这人类之间的爱与不爱，好与不好，快乐与不快乐。

“我不就是说说嘛，你值得发这么大的火吗？”常常有女性在和丈夫“谈崩了”以后，这样抱怨道的。的

确如此，两口子过日子避免不了小矛盾，谁唠叨几句都正常，但有的家庭就在这种无休止的唠叨和抱怨中解体了。

女人有郁闷该怎样倾诉呢？陶乐丝·卡耐基是美国著名人际关系学家戴尔·卡耐基的夫人，她对婚姻家庭问题有比较深入的研究。她在《写给你》一书中提到，对于男人来说，一个女人爱唠叨和抱怨，比奢侈浪费更为不幸。

她在书中还引用了这些资料：美国一位心理专家通过对1500对夫妇进行婚后生活调查，发现被丈夫们认作妻子最严重的缺点是唠叨和抱怨。詹森性情分析是美国一家著名科研机构，其研究也证实，唠叨和抱怨比其他恶癖给家庭生活带来的伤害还要多。女人的唠叨和抱怨已经成为一个世界性的问题，女性朋友必须好好地正视它。

心理医生分析说，无论是唠叨，还是随意抱怨，都与女人的自卑、懦弱和焦虑有关。她们试图通过这两种方式加强和丈夫的沟通，提高自己的家庭地位和在孩子面前的威信。常常有女性在和心理医生交流的时候说，自己唠叨完了后就顿感轻松、思维清晰，抱怨完了感觉挺痛快的。这说明唠叨和抱怨的积极一面，就是为自己减压，就是在为自己撒气。

但是相比之下，她们却没有注意到更严重的负面影响。男人开始还与爱唠叨和抱怨的妻子理论，但日久天长，他们很可能就变得很有手段，要么冷战，要么拿出事业心强、工作压力大、应酬多等诸多理由来



“延长”工作时间。由此导致他们在家停留的时间越来越短，短到只把家当成一个寄宿的地方。

本来以沟通为出发点的唠叨和抱怨，却往往把精神垃圾传递给了丈夫，妻子这种不明智的做法常常会伤害丈夫的感情和自尊心，破坏家庭的和谐环境。

快乐的女人知道怎样调节自己的情绪，在心情不好的时候，善于从身边寻找快乐。失意时不自怨自艾，愁眉苦脸，唉声叹气，而会自我安慰；兴奋时也不会大喊大叫，大声张扬，而是默默地品味。

她或许会羡慕别人，却不会嫉妒别人。她会由衷地赞美一切好的事物：早上的阳光、傍晚的余晖、女友的时装、朋友的业绩……

快乐的女人知道怎样热爱生活，享受生活，知道怎样让生命更有意义地度过，因为不管你快乐还是不快乐，抱怨还是不抱怨，这个过程都在一刻也不停地发生着。与其懊恼生气地熬过，不如快乐平淡地度过。

最快乐的女人，就是学会把痛苦忘得一干二净。痛苦得不能自己的时候，不妨做一回外科医生，拿起手术刀来，解剖那份令你痛苦万分的情感。

最美的女人就是受伤后，任凭痛苦的波涛在心中汹涌澎湃，她依然还能唱得出笑得出，一脸的不在乎，化痛苦为坦然，变失落为智慧。把平淡写在脸上，把忧愁埋在心里，此时的痛苦只能让她更妩媚动人。

在这个生活里，有许多东西人是无法改变的；或者说，与其你要改变生活里别的东西，不如改变自己。就像蓝山一样，将所有味道融合到一起，散发独特

的味道。生活没有一帆风顺，只有融合所有的酸甜苦辣，才是值得品味的人生。

☛ 最难得是心态的平静

第六口蓝山，你会惊喜的发现，它是如此的珍贵。喜爱蓝山咖啡的人称，它是集所有好咖啡优点于一身的咖啡美人。它的味道芳香、顺滑、清醇，给人的感觉就像宝石一样珍贵。女人也是如此，有人拥有美貌，有人拥有青春，但是最难拥有的，是心态的平静。一个心态平静的女人，才是女人中的珍品，像宝石一样珍贵。

心态的平静，是女人的一种仪态、表情、举止、言谈和处世的外在表现。一个女人如果有了心态平静的修养，她生活得就洒脱、欢快，生活得就无忧无虑、轻松自如。一个女人如果没有心态平静的修养，她也许会终生以艰苦为伴，终生和抑郁为伍，终生与多愁善感相缠，整天不得开心颜，整天活得喊苦叫累。

心态平静的女人，从来不为自己的平凡叹息，从来不为自己的默默无闻计较，也从来不为自己没有出人头地而绞尽脑汁，更不会为自己不能升官发财而煞费苦心。相反，她始终瞄准自己的奋斗目标锲而不舍，即使一时失败也毫无怨言，即使撞到南墙也不回头，直到做出伟大的业绩，她才淡淡地说一句：当初，我认准的目标是对的。

心态平静的女人，能把工作的重压变成人生的闲适，



能把学习的紧张变成轻松的享受，能把人生的负数变成进步的正数，能在单调的环境里发现生活的乐趣。

心态平静的女人，胸襟开阔，豁达大度，心比天宽。她从不计较别人对自己的恩恩怨怨，从不计较别人对自己的误会和过失，从不计较周围人群对自己的白眼与冷落，终生泰然处之，宽容别人，原谅别人，干干净净忘记不快乐的一切。即使有朝一日能跃上高位，她也能团结一切可以团结的力量，并大度地和反对过自己的人一道工作，密切合作。

心态平静的女人，从不故作，从不贪图虚荣。当工作平平淡淡时，她不需要别人的“照顾”；当工作有了成就时，也同样不需要别人来吹捧和宣扬自己。

心态平静的女人，敢于自信，绝不因为流言蜚语而裹足不前，也绝不因为贫穷清苦而陷入讨好谄媚的圈子。

心态平静的女人，能够洞察一切，善于处置一切，不管在什么样的环境里，都能够像飞雁过长空，不留任何痕迹。她始终保持着一一种宁静、平和的心态，走稳自己的人生之路。

愿我们心态平静地面对生活，愿我们心态平静地对待一切。

上帝总是把他最好的礼物“心之静”送给他喜欢的孩子。一个女人静静地享受生活，也是一种快乐！

心态平静地面对生活，日出东海落西山，只要认真对待每一天，做事不钻牛角尖，你就会快乐得如神仙。

做个睿智的女子，学会心态平静面对生活，生活定会如你所愿，如同明早太阳依旧会准时升起。每

天打扮优雅心态平静地出门，注意给自己带上永远的笑容！

我们女人应该知道，人生之路是艰辛的，而生活是美好的。我们应该有一个平静的心态去面对人生路上的坎坷不平，艰难险阻。学会心态平静，学会开心，学会找到真实的自我。我们没有能力改变命运，却有力量改变自己，生活永远掌握在自己手中。

像蓝山一样，融合所有的味道后形成自己的风格，像宝石一样珍贵，像宝石一样耀眼，做一个心态平静的女人——接受生活所有的不公，也接受生活所有的幸运，让自己做一个快乐的女人。

☞ 天真女人令人回味无穷

最后一口蓝山，你会发现它的香，萦绕在唇舌之间，久久不散，让人回味无穷。一个快乐的好女人也应该如此，应该拥有让人回味无穷的力量。能达到这种境界的，不是容貌也不是言语，而是女人的天真。

拥有天真，才能无愧天地、自有春秋。拥有天真，才能拥有幸福、美满、亮丽的人生。一个天真的女人，是上天赐给时间的精灵，是人间的天使，怎能不让人回味无穷呢？

天真，本来是指心地单纯，性情直率，不伪装，不虚饰，但不知何时，它却成了幼稚、无知的代名词，为聪明人所不齿。天真的人常常会遭遇世俗的白眼和冷语，常常会吃这样那样、多多少少、大大小小的亏。



而现实生活中也充满着很多很多的女人哭诉自己天真的故事，天真得被欺骗的故事。她们哭诉自己的天真，哭诉自己的愚蠢。或许，她们错误地理解了天真的概念。或许，她们只是为自己的愚蠢找一个借口，幼稚的借口。

梅艳芳的离去，总是能让人不禁唏嘘。她是一个成熟的女人，却也是天真的女人。她是天后，是大姐大，却也抽烟打架闹绯闻，是非常草根的一个人。可是，后来媒体说她暗恋刘德华，这更让人觉得她是这样的直率，让人忍不住微笑：这个天真的女人。

那是很早很早的事了，那时刘德华还是一个胖乎乎的鹰钩鼻子的帅男生。梅艳芳对记者说她暗恋一位圈中人——就像喜欢上隔壁班男生的初中女生那样的感觉。

其实，全世界都当它是公开秘密，只待她亲口说出，以正视听。平时里那一盏盏灯泡似的眼睛，正瞪着看呢。

谭咏麟冲到刘德华面前说：“你死了，梅艳芳暗恋你！”

刘德华大惊失色，他惊的不是她爱他，他惊的是这个傻女子怎么就说出来了呢？

他早就知道了吧，因为她曾说：“我能帮他的全都帮了。”梅艳芳那时事业如日中天，五年蝉联最受欢迎的女歌手，当然可以帮他。

他心安理得地接受她的帮忙，暗恋没问题，要我爱你，那就不能——他是那样一个守旧的男人，几十

年如一日地奋勇向前，并且洁身自好。不管外界怎么评价他，他在他的世界里却条理分明活得心安理得。

小美人鱼化为泡沫的那一刹，深深叹息，只要王子幸福就好。只有暗恋的女人，才会爱得这么卑微，哪怕成为他的垫脚石，他的脚踏上自己的一刹那，她也是幸福的。

梅艳芳是最天真的女人，因为她居然还能这么纯粹地爱。她不斤斤计较，她傻头傻脑，她知难而不退，拼却性命无拘无束。你们笑我，我也没办法，我爱他，我拿自己没有办法。

在梅艳芳最后一次的演唱会上，刘德华对着几万人说：我，刘德华爱梅艳芳一万年！

梅艳芳别过脸去，她爱了这么多年，听到这句话，心里悲喜难言吧？

他被她感动，他可怜她，可是，她要的不是可怜。这个暗恋的女人最想问的问题是：你生命里的某一个瞬间有没有，有没有，真心地爱过我？天真得要命，却盘旋在心间，时时记起。

梅艳芳就是这么执著于她自己的天真，可谁又能说她愚蠢呢？

梅艳芳是天真的代表，却不是愚蠢的代表。她得不到她想要的爱，却也一直默默地付出。她想要的不是欺骗，不是被欺骗。

天真的女人可能活得平平凡凡、默默无闻，但她能够踏踏实实做事，堂堂正正做人，不为名所困，不为利所诱。



天真的女人，无谎言被揭穿后的尴尬，无面具被揭穿后的丑态，无任何事发后的愧悔，无口是心非的可憎。

天真的女人，有的只是闲看蓝天白云，静观花开花落的从容、自在、充实和快乐。

天真的女人，虽平凡，却真实；虽忙碌，却充实；虽清贫，却朴实。

天真，本是上帝赋予人类的最美的品格，但人们随着年龄的不断增长，生活经历的日渐丰富，对人、事、物产生了许多新认识、新想法、新理解、新谋略，于是渐渐地淡忘了天真，遗弃了天真，变得越来越成熟、老练、圆滑、有心计了。结果，代沟产生了，隔阂出现了，矛盾加剧了，争斗开始了，甚至为了一点小利，勾心斗角，暗布陷阱。因此，人们不得不时时、处处、事事都为自己的心灵设防，不得不戴着面具做人，昧着良心做事。

其实，大可不必如此，我们应该保留一份天真、率真、纯真和认真，埋头做事，抬头做人，敞开心窗，畅饮亲情的雨露，沐浴友情的阳光，以一颗博大包容的心来容纳一切，使天真的花期延伸到人生的每一个春夏秋冬。

拥有天真的心，你就会像这杯蓝山咖啡一样，让人回味无穷。