



美人心计

山水梅子●著



美人心计

THE CALCULATION OF A BEAUTY

山水梅子 著

会算计 诡计 三十六计 不如有心计

苏岑 张曼娟 瞬间倾城 鼎力推荐
文怡 钱海燕 朱丹 潘蔚

拼背景 拼工作 拼男人 不如拼心计

凤凰出版社

凤凰出版社

目 录

第一部分 跟女明星学的那些事儿

为啥连女明星都要男人给她一个名分？名分对于女人的意义，就如同铁饭碗的工作，不但可以保障她们的衣食无忧，更是能保障自己日后但凡有风吹草动，男人依然可以回归其身边。岁月无声流逝，身边人得到的是温暖、体贴、陪伴、亲情，还有承欢膝下的欢乐，而心上人收获的只能是辛酸、委屈、寂寞和心痛。

谁说得不到的才最好？明明得到的，才是最可靠踏实。女人的青春太过短暂，如果看准了对象，一定要学会逼婚，而不是按兵不动。要知道，心里的不快乐，自己最知道，能让男人心甘情愿地娶自己，让自己成为他的身边人，也是一份超凡的实力。

干吗死要面子活受罪？

1. 范冰冰：我是豪门我怕谁 / 003
2. 大 S：彪悍的人生需要解释 / 004
3. 李湘：要强也可爱 / 005
4. 黎姿：女人中的极品 / 006
5. 赵薇：傻女有傻福 / 009
6. 汪明荃：就是要逼婚 / 010

7. 蓝心湄:娱乐与人性的博弈 / 012

8. 张庭:一辈子都在追求爱 / 013

9. 璩美凤:我和自己和好了 / 014

10. 徐静蕾:性情女子正当道 / 016

11. 那英:一朵小花的绽放 / 017

12. 刘嘉玲:狠狠享受人生 / 018

13. 郭晶晶:创造美丽传奇 / 020

第二部分 长得漂亮,不如爱得漂亮

如今,她对我们说:“天长日久,我们渐渐明白,爱情也是一种修为。我们在追逐爱的岁月里,终于发现,爱情不是两个人或者三个人的事,而是一个人的事。爱情,是自身的圆满。”

而我们,也在她追逐爱情的跑道上,依稀看到,一个为爱而生、为爱而活的女子,她生命芳华的开放,原来都是为了爱的圆满。她的字字句句,都饱含着自己对爱的真知灼见,她的次次顿悟,都是一次爱的修行。

1. 张小娴:爱情是一种修行 / 023

2. 胖星儿:相对美女的绝对幸福 / 028

3. 吴锦屏:做个义无反顾的可“爱”女人 / 035

4. 王玲:让优雅怒放 / 041

5. 张德芬:看我如何心想事成 / 046

6. 张怡筠:先做有钱人,后嫁有趣人 / 051

7. 闫妮:长得漂亮,不如爱得漂亮 / 057

8. 张曼娟:让欢喜把快乐延长 / 062

9. 江霞:诗意栖居,优雅生活 / 068

10. 杨东凌:做最有诗意的另类农妇 / 075

11. 夏华:高至奢华,低至尘埃 / 081

12. 王蔷:用一辈子爱骏马 / 086

13. 杜可名:抬头看世界,低头做慈善 / 092

第三部分 女人对自己负责,才会快乐

一个成熟的女人需要平衡你的生活各层面,因此我们要学会做八爪鱼,同时保证你的时间处于高质量的状态。平衡的过程,不是说每一天、每一个时刻都是一半对开,而是利用时间管理和排序的技巧,在一个长时间里达到平衡。比如一架飞机起飞,从北京飞到上海,那么这架飞机的左边是事业,飞机的右边是家庭,可能在航线的过程当中会有一些偏离的时候,但是它到了终点,整条线下来时,你的人生走完它是平衡的。

1. 潘蔚:向“所谓小三”致敬 / 099
2. 王利芬:勇于扳回自己 / 100
3. 谭雪晶:聪明女人才会有捷径 / 105
4. 瞬间倾城:无心计才是最大的心计 / 109
5. 董明珠:像男人一样战斗,像女人一样生活 / 114
6. 赵波:人生无常且珍惜 / 119
7. 刘学颂:淡定的人生不寂寞 / 123
8. 文怡:做高附加值的主妇 / 128
9. 徐若瑄:天使最可爱 / 132
10. 张丹丹:自信的女人最美 / 137
11. 陈力:不落痕迹的美丽 / 142
12. 马伊琍:假如陆涛与向南互换 / 147
13. 翁红:好命女的玫瑰人生 / 148

第四部分 爱他,他就是最好

痛定思痛。要让男人快点长大,办法不是没有。有时,最好的办法或许就是表面看似最笨的办法,当然,也可以说是最简单的办法。女孩完全可以把男人的男权还给他们自己,让他们自己去把握生活航向,包括今天该准备多少钱出门,中午吃什么,周末去哪位朋友家,如何想办法换一份更有前途的工作

等,不一而足。女孩,你自己的成长还有那么多烦恼呢,为他操那么多心,岂不是更容易老?再说,惯坏了他,自己却没得到一点好处,那又何必搬起石头去砸自己的脚,不疼吗?鲜血淋漓的当口,女孩才知道,男权还是还给那些臭男人好了!让他们自己把握吧,责任、义务、长大、生活,一切的一切,都交给他们自己,等他长大了,再来向你说爱。

1. 爱自己是件吃力的事儿 / 153
2. 别过度使用自己 / 154
3. 要“材”气,不要才气 / 156
4. 懂得“圈养”自己也是一种美德 / 157
5. 平和是对自己最大的奖赏 / 159
6. 没有人能阻挡你的好心情 / 160
7. 幸福应向内里求 / 161
8. 男人不可靠,女人怎么“拌” / 163
9. 过量力而行的人生 / 164
10. 换一种方式索取快乐 / 166
11. 爱他,他就是最好 / 168
12. 把男权还给男人 / 169
13. 找对你的现世英雄 / 171
14. 最伤是诋毁 / 172
15. 选对人,天天都是情人节 / 173
16. 男人的单恋能有多久 / 175

第五部分 好女人是永远的海景别墅

现实中,感情太飘忽,男人不可靠,最安心的法子只能是自己为自己寻求一份依靠。现实中打拼的女人又实在是太累太累,想为自己寻求一份现世的安稳。那么,先别急着把自己嫁了,可以先买房,后安家。要知道,在繁华的都市中,还有多少人在为房子而奔波呢。我们忍受一次又一次烦恼的搬家,把心情弄得极其糟糕,可明明这些都是可以避免的。作为注重生活质量和品位的

人,还是趁年轻,趁自己还有点私房钱时,赶紧地把房子给买了吧。房子是一份不会贬值的财产,无论在什么时候,房子都是你最可爱最可亲,永远不会背叛你的情人。

1. 女人看《画皮》的启示 / 179
2. 嫁人不如买房 / 180
3. 记得一定要幸福 / 182
4. 家是爱情奔赴的国度 / 183
5. 别说婚姻的坏话 / 185
6. 拥抱家的丰饶 / 186
7. 婚姻里的随“欲”而安 / 188
8. 女人的时光颜色 / 189
9. 鱼水婚姻 / 190
10. 你过得好吗 / 191
11. 把幸福装进爱的篮子里 / 193
12. 祭奠“遇人不淑” / 194
13. 不做苦情女 / 196
14. 分与合的奥妙 / 197
15. 好女人是永远的海景别墅 / 198



第一部分

跟女明星学的那些事儿

为啥连女明星都要男人给她一个名分？名分对于女人的意义，就如同铁饭碗的工作，不但可以保障她们的衣食无忧，更是能保障自己日后但凡有风吹草动，男人依然可以回归其身边。岁月无声流逝，身边人得到的是温暖、体贴、陪伴、亲情，还有承欢膝下的欢乐，而心上人收获的只能是辛酸、委屈、寂寞和心痛。

谁说得才最好？明明得到的，才最可靠踏实。女人的青春太过短暂，如果看准了对象，一定要学会逼婚，而不是按兵不动。要知道，心里的不快乐，自己最知道，能让男人心甘情愿地娶自己，让自己成为他的身边人，也是一份超凡的实力。

干吗死要面子活受罪？

1. 范冰冰：我是豪门我怕谁

身处娱乐圈，人人都有自己的一套处世规则。这就好比打扑克牌，摸到什么牌不重要，最要紧是如何与牌友配合，克敌制胜。也许从一开始，范冰冰摸到的并非一把好牌，但她出牌的技术是一流的。1997年到2010年，13年的时间，这个从青岛海滨走来的女孩，用智慧和实力证明了什么是真正的“豪门”。

这个让多少人又爱又恨的异数，如今令我肃然起敬。

自16岁《还珠格格1》中稚嫩青涩的金锁，到如今国际范儿十足的“范爷”。期间承受了多少辛苦、多少非议与指责，只有范冰冰自己心里清楚。爱与恨，痛与乐，她心中自有一本账。无论媒体人爱与不爱，观众恨与不恨，范冰冰当之无愧地站了起来。当年的小丫头已经成为舞台上艳光四射的一线名角：一年能接拍7部戏，部部叫座；自主成立工作室，每年为员工大手笔派发红包；时尚庆典、电影颁奖现场频频亮相，夺走眼球无数。

风口浪尖时，你可以骂她，也可以恨她，甚至可以鄙视她。但是，毋庸置疑，她依然大红大紫，那么多人的谩骂、侮辱，她不惧不畏，那么多年的忍辱负重，使她变得处变不惊。

是的，这样妖娆水灵的女人，身后总有无数非议，传闻也不绝于耳。但除此以外，她唯一的一段恋情，只是与她名气、地位、身份各方面都相去甚远的王学兵。可如今，一提起对方，她依然充满了感激和怀念，温软的内心，充盈着祝福与祈祷。

媒体足够八卦，而她本人也足够聪明，总能在左右逢源中将其对付。“我想任何一个艺人和媒体的关系，都不能称得上是绝对的好与坏。”在许多场合，她被问起为何依然单身，是否会像其他女艺人嫁入豪门之类，次数多了，被





其烦了,她就豪气万千地给出一句:“我不嫁豪门,因为我自己就是豪门!”此话一出,语惊四座。此后果然不再有人问起。

2010年12月的某个夜晚,她登上“快乐大本营”的舞台,被主持人问到这一话题时,她的回答很是坦率:“我说自己是豪门,并不代表我就是富豪,我必须成为一个多金的人。对我而言,什么门并不重要,最重要的是门里面那个人,他是否可以给我带来温暖快乐的生活。”

所有人都静默,继而热烈地鼓掌。电视机前的我也在心里鼓掌,这一瞬间,我为这个女人的坚持和大度所折服。是的,人生风雨,她无从掌握。一个人在外打拼,在这样一个男性社会里,她终究以自己的人格魅力赢得了越来越多人的尊重与赞赏。这一魅力,并非来自光环下的闪耀,而是“我是豪门我怕谁”的气度。一个如此无惧的女人,相信她一定会走得更远,也终能赢得自己想要的爱情,收获美满的人生。

2. 大S:彪悍的人生需要解释

大S和汪小菲的这段情起源于好友安以轩的生日宴会。2010年9月30日凌晨,大S和俏江南执行董事、身家超过20亿的汪小菲相识了。几乎是电光火石般,一见钟情的邂逅后,情投意合的两人见面4次便闪电订婚。此时距离两人初见,仅仅20天时间。一时间,各大娱乐媒体头条爆炒“大小恋”,网友翻出男女当事人的过往情史,纷纷指出“姐弟恋”不能善终。

可事实果真如此吗?所谓人言可畏。大S若真的在意了,那她恐怕一生都无法安宁。而爱人汪小菲有些沉不住气了,本想平静谈场恋爱的他怒不可遏,并表示自己坚决站在爱妻这边。

素来,形容敢作敢当的人,总是说“彪悍的人生无需解释”。但此次,我认为彪悍的人生也需要解释。这解释就是大S素来的真和诚。她不虚伪、不做作,爱了就爱了、婚了就婚了,一切的事实摆在眼前,所有的信息都来自汪小菲的微博,她只是转发证实。面对质疑,她的回答够超脱:“此次实非高调,而是坦然。”

看客们实在残忍。十几年来,有谁见过大S内心的脆弱与伤楚?多次恋爱

不成,情路艰辛,只有她自己心里最清楚。爱过恨过痛过,她知道自己心里的角落应该留给谁。2008年2月,她和周渝民的3年恋情告终。为了摆脱情伤,她努力工作,出书、主持、演戏,成为亚洲一线女星,令多少人望其项背,可是众人依旧不肯放过她。

这段恋情一出,所有的好友尽是祝福,唯媒体怀疑甚多。中国人素来有看热闹的心理,谁家有事,便有一帮人凑上前来大看热闹、大说闲话。因此,扔板砖的和送鲜花的都同时存在。消息传来,徐妈妈喜极而泣,说明爱女心切的母亲等这一天等了太久,一路为爱痴狂的大S为这一天又煎熬了多久。

媒体也许需要找点乐子,来温暖寒冷的空气。所以不用说大S的婚期扑朔迷离,就连他们夫妇见准婆婆、准岳父岳母,都搞得如此隆重。事实当前,聪明的大S本可将一切都看得淡然。如当年的王菲,对所有纷纷扰扰,皆淡漠处之,烟消云散之后,什么都不曾剩下。一个女人,只要她觉得自己幸福,就是真的幸福了,其他人的看法,并不那么重要。20天便闪电定情,这是私人的事情,更是大S苦等多年的结果,如今上天眷顾,合适了,就在一起。感情的事情谁也无法说对错,过去十几年,没有一个男人敢于给她婚姻,而这个男人,短短20天就给了她婚姻的承诺,这样的男人,她知道应该托付,她更值得这份托付。

3. 李湘:要强也可爱

作为“快乐大本营”的忠实粉丝,看如今的李湘满面笑容地携夫抱女,赶回长沙为女儿王诗龄举办周岁生日宴,我从她眼中看到无限幸福。

在当红娱乐主持人中,李湘绝对算是颇具争议的一位。她率真的性情、爽朗的笑声,并未曾为她的婚姻和爱情保驾护航。2005年1月,她高调与前夫李厚霖在北京完婚,不到一年被人爆出离婚,期间多少挣扎与辛酸,不得而知。只是一年后,她已不再是那个在婚姻中楚楚可怜的小女人,她全身心投入工作,在超级女声的主持舞台上大放异彩,并与年轻的导演王岳伦擦出爱火。

在人们眼中,李湘显然是那种敢拿敢要的类型,就连主持节目时,她都会被观众诟病“抢词”。她敢爱敢恨的性情,在数年的时间里广被人们熟知。

从不被祝福到终究黯然落幕,李湘与李厚霖的第一段婚姻曾让她备受煎



熬。其中隐情唯当事人明了。早在2006年9月,两人便已和平分手,两个月后,李湘向媒体承认自己已然离婚,并声称依然感谢前夫。这样的豁达和从容,实非普通女人的气度能容,可她依旧是李湘,她要从自己失败的伤痛上崛起。

果然要强调她如此有幸,之后的爱人王岳伦给了她想要的一切——体贴、包容、尊重、支持,在李湘最为失意难过的日子里,是这个男人的温柔包围着她。此后,他们携手合作,投资拍摄电影《十全九美》、《熊猫大侠》,不但是两人事业上的合作,更是爱情滋润传递的过程。

2009年10月13日晚,李湘产下女儿王诗龄。听到女儿的第一声啼哭,这个33岁的女人恍若置身梦境,她平生第一次感觉到自己的伟大。原来,女人可以如此细腻温婉,还能如此平和安宁。

14年来,她从过去的娱乐主播悄然变身为湖南卫视董事、芒果影业公司总裁,拥有傲人的事业。但李湘最珍贵的,依然是她最为呵护最为在意的小家。为了坚持母乳喂养,她拒绝减肥,这可不符合一贯爱美的李湘的个性,但为了爱女,她愿意牺牲自己。在多年来的人生舞台上,尽管李湘跳得很精彩,但她不甘于重复自己,所以她和老公约定,要培养出一个自信的女儿。

这便是李湘的可爱,她那份倔强、果敢与坚毅,在拥有新生命之后,显得如此的真实质朴。2008年汶川地震后,她第一时间捐出10万善款,有女儿后,母亲特有的慈爱之心将她浸染。“我的心态完全变了,变得特别细腻,很能为孩子考虑,特别容易被孩子的一举一动所感染。想到那些在地震中失去妈妈的孩子和那些失去孩子的妈妈,我就忍不住想哭,从心底里愿意为他们去做点什么。”

这是我眼中的李湘,当一个女人成为母亲后,她的那些要强,变得十足可爱。过去的伤痛,在她心里是否留有痕迹,不得而知,只知道今天的幸福美满,已经足以让世人默默为她祝福。

4. 黎姿:女人中的极品

2010年7月25日清晨,打开电脑,看到黎姿剖腹产下双胞胎女儿的新闻,我竟喜极而泣。

39 岁的黎姿,如今终成为一双女儿的妈妈。在千帆过尽、百舸争流之后,她收获幸福美满,成为了无数女人艳羡的目标。

当许多人还在为她主演的电视剧《珠光宝气》着迷时,她一个华丽转身,嫁入豪门,满脸的幸福甜蜜。可是,她凭什么就风光嫁入豪门,如此地幸福美满?

知晓黎姿身世的人,不会惊诧羡慕,相反,许多人会为她竖起大拇指,暗叹其坚毅,疼惜其艰辛。

黎姿虽然出生于电影世家,但她并没有体会到任何优越感。相反,为了养家糊口,她 15 岁便早早出道。为了给弟弟一个闪亮的前途,黎姿更是毅然放弃学业,一头扎进鱼龙混杂的娱乐圈。

因为父亲的生理缺陷,黎姿从小便体会到人情冷暖,养成努力向上的个性。家里最穷时,每日与老鼠为伴,没有独立卫生间,爸爸便在厨房边搭了一个简陋便池,于是家里做菜时都能闻到卫生间的异味。起初,黎姿还半工半读,拿 300 港元一天的临时演员报酬,把作业带到片场做。但后来她放弃了,因为她不但要养家还要供弟弟读书,直到弟弟留洋读完医科又回香港开诊所。如今黎姿看到弟弟有了成就,还时常能想起当年放学带他回家、帮他做饭、赚钱供他读书的辛苦。

黎姿所有的付出,都有人看在眼里,记在心里。有次她在卡拉 OK 时,张柏芝的弟弟张豪龙走过来对她说:“我姐姐很尊敬你,因为你和她一样,很早出来做工,照顾家里,照顾弟弟。”

电影世家的背景其实从没为黎姿铺过路,她甚至比寻常百姓家的孩子更吃苦,熬出头唯有靠自己。相比别人风调雨顺的闯荡与上位,黎姿的路更为坎坷。她曾经熬了好几年,一直未红,直到几年后碰到一部《古惑仔》,她出演了一个做黑道老大女友的“小结巴”,才算熬出头。那时的黎姿可谓红极一时,但瞬间又淡出观众的视线,遭遇 10 年冷宫,演过无数烂片,那部《天使死神》甚至耻辱地创造了香港“零票房”的电影纪录,被港媒狠批“丢了爷爷的脸”。

到 2004 年时,黎姿早已过了 30 岁,她终于凭借电视剧《金枝欲孽》拿到出道 20 年来的第一个“TVB(香港电视广播有限公司)最受欢迎奖”,黎姿从姑姑黎萱手中接过奖杯的那一刻,连她自己都觉得不可思议。“我叫阿姿,姿,即





是‘次女’啦，什么都第二，恐怕又要落空了。”黎姿始终不自信，这原本怨不得她，无论她做什么、做得多好，或许都会被议论赶不上祖辈的成绩。黎姿把这个奖献给因脑膜炎从小耳聋的父亲，“这是我入行以来，爸爸在那个淳朴世界里唯一能明白的荣誉，他看直播看得都哭了。”

与此同时，黎姿也把自己的荣誉看成给爷爷奶奶增了光，身为香港电影之父黎民伟的孙女，肩头的重压担负了二十几年，终于轮到她成为这个家族当下最耀眼的一个。

可是私底下，身为女人的黎姿又何尝没有自己的脆弱？实在太多太多。2007年5月31日凌晨，她最爱的弟弟黎婴在香港湾仔发生严重车祸，头部撞击栏杆昏迷，被紧急送进医院急救。直到次年4月，弟弟才得以康复出院。期间，黎姿推掉所有工作，专心照料弟弟，可见姐弟情深。

她早早就希望获得依靠：“我外表好似很刚强，其实心底很脆弱，我很渴望被爱，很渴望有个肩膀让我靠一靠，女人始终要结婚生子才最幸福。”

只是这幸福，来得略微晚了些。但好景不怕迟，黎姿多年来苦苦等待的真命天子，终于来到她的身边。2003年，黎姿开始与富商马廷强相识并交往，在黎婴发生交通意外期间，马廷强托朋友找最好的医生医治黎婴，又在治疗费用和诊所生意上资助女友。最重要的是，这段期间黎姿要赶拍《珠光宝气》，压力很大，马廷强在她身边给予了无限的支持，让黎姿觉得自己已经找到真爱，男友绝对值得托付终身。

这位腿有疾患的马廷强，不仅富有、智慧，而且坚韧、低调，他几乎毫无疑问地满足了黎姿对另一半的全部要求。黎姿也终于可以做出决定，放弃成功的演艺事业，嫁给这位行事低调的“残障富翁”。2008年时，二人登记结婚，2009年补办了婚礼。

所有的猜测与羡慕都是虚幻的，唯有自己的幸福来得真实。2010年7月24日晚，黎姿剖腹产下双胞胎女儿，老公向亲友开心报喜。看到一双漂亮可爱的女儿，黎姿露出母亲特有的微笑：“第一眼看到女儿时，很感动，很想哭，却哭不出来，这感觉很特别。”

身为人母之后，黎姿对重返娱乐圈的心情愈加淡薄了，她说：“我退出娱乐圈，就是想归于平淡，想做个普通主妇和母亲，不希望孩子也像从前的我，

我希望她们有自己的生活,希望尽量保护她们的隐私。多谢所有关心我的人,但希望今后大家能给我隐私和空间。”与此同时,她渴望再为丈夫添一个男孩。看到黎姿的幸福,让人不得不感叹人世的公道:善良的人理应得到上天的眷顾。

5. 赵薇:傻女有傻福

2010年4月,台湾美女林心如在接受记者采访时,谈及好友赵薇产女,一语道出无限羡慕:“她是傻女有傻福!”

但是各位,赵薇是傻女吗?

也许,看似迷迷糊糊的赵薇,给人的感觉并不那么精明。她那双大大的眼睛里,多年来一如既往地纯净。前尘往事、过往情史,历经娱乐圈10余年的磨炼,她早已明白哪些事需要注意,而哪些事根本无需提起。所以,在新加坡待产期间,有人怒指她夺人所爱、有人造谣她遭夫遗弃时,赵薇通通选择了沉默。忍无可忍之时,她的一句“请放过圈外人”,令所有人闭口——这是权威,也是敬重。

而林美女眼里的“傻”,是一种境界,是一种流水无声的高明。

我对赵薇一直都很欣赏。这个从安徽芜湖小城走来的女孩,有着邻家女孩般的亲切与温和,即使在芜湖,都能听到家乡人对她由衷的褒奖。观众们欣赏她“小燕子”时期的天真无邪,欣赏她《绿茶》时期的积极上进,钦佩她在《一个女人的史诗》里对爱情的执著坚守和不离不弃。而走下荧屏,她对爱的这份坚持,也让人叹服。

作为一个传统女性,希望拥有平凡的幸福,结婚生子,是赵薇的坚守,更是她大红大紫以后,依然拥有无数粉丝的奥秘所在。

怎样了解她获得这份幸福的所有旅程?她若不讲,外人便不知。但所有的是非,终逃不过一个事实:34岁的年纪,她幸福地成为了母亲,拥有了美满的家庭。

都说豪门是非多,但豪门里走出的两个女人,却让我万分钦佩。一是林建岳前妻谢玲玲。在圈内,林公子的风流可是妇孺皆知,最著名的一段是他和王





祖贤的情史。但谢玲玲没有大吵也没有大闹,她低调而隐忍地抚育 5 个儿女,在林家地位甚高,公婆都高调支持她。离婚后,谢玲玲得到大笔赡养费,甚至超过同一时期离婚的戴安娜王妃。公公去世前,她依然以儿媳妇的身份在床前尽孝,虽夫妻情断,但亲情未了,令港人动容。

二是香港演员陈美琪,前夫是豪门之后马清伟。陈美琪当年小产时,因女星关之琳介入,导致两人婚姻破裂。离婚后的她,洒脱走出豪门,自强自立,一边攻读澳门东亚大学课程(取得工商管理学硕士),一边发展演艺事业。而且,她终于在 1999 年时再觅第二春,与现任丈夫忻尚永结婚,定居上海,并与两名继子女一起幸福美满地生活。

演员出身的陈美琪写得一手好文章。她在《幸福在手中》一文中说:“幸福不是必然,如果人生真是一帆风顺就没什么意义了……经历会让你的想法有所改变,会让你变得宽容和包容。”幸福与否,原来只在乎是否看得开、想得透。

谢玲玲与陈美琪,历经岁月磨砺,看似无欲无求,却以自己的刚柔并济,赢得了世人的称赞。

如今的赵薇是幸福的,她所爱的男人富有而低调,可以有效地保护自己的女人。他除了为妻子提供最全面的保护外,从没有借着明星老婆的光环作秀,实属难得。从此,赵薇就可以大大方方、踏踏实实从事自己的事业,尽到一个明星妻子、明星母亲的责任,享受一个幸福的人生。

谁说傻人有傻福? 傻字背后,是真正的大智慧。坚强淡定的女人,用自己的智慧,摆脱命运的枷锁和束缚,走出了一片属于自己的艳阳天。

为傻女欢呼!

6. 汪明荃:就是要逼婚

2009 年 5 月 2 日的娱乐头条新闻,是 TVB 一姐汪明荃终于肯披嫁衣,嫁给爱情长跑 20 年之久的男友罗家英。对于罗家英多年来这份跋山涉水的求婚艰辛,笔者实在有几句话想说。

记得当年《奋斗》大火之时,网络上最热的讨论便是“为何陆涛不爱米莱”? 此问题发人深省,男人们总在追逐自己把握不定的,而不会珍惜随手可

得的。于是,哪怕夏琳出身不如米莱、深情不如米莱,但因她的心高气傲、飘忽不定,让陆涛为之沉迷。

罗郎与汪姐的这段情缘也是如此。正是因为汪姐的清高,让罗郎多年来不离不弃,始终爱得炽热。娱乐圈多少是是非非,美女如云,为何我偏你汪明荃不娶?

得与不得,放与不放,都含玄机无数。要与不要,虽不挂嘴边,但有心计的女人却懂得适当地把握自己,看似云淡风轻,实则磅礴万钧。

笔者身边的许多女友,经历几年的爱情长跑,可是对方迟迟不肯求婚。女友们心下便茫然了,想主动提出结婚,却又被矜持打醒:婚姻大事,怎可服短?

这份心态实在要不得。如果爱情需要拿谁赢谁输来衡量,那幸福与不幸到底由谁来打分?

既然爱了,就要抓住,想要婚姻,软的不行,就要学会逼婚。

记得采访过的一妙龄女子曾问我:“女人,是该做男人的身边人还是心里的人才更快乐?”我顿生骇然,鱼与熊掌我们注定无法兼得。但我的答案依然明确,要做就做他的身边人。身边人,也许是他日日相见以为不太珍视的人,但其实早成亲人,内心无限感激。而心里的人,虽然时常想起,却无法给予他陪伴,是水中月和镜中花。

女人,你是要缥缈不定的爱情,还是要现实温暖的陪伴?

笔者与一已婚男子交谈,此人刚结婚生子,事业有成、家庭美满,但他内心依然渴望能在婚外寻找一段感情,前提是对方必须丝毫不能损害自己的家庭。坦白地讲,男人不会给婚外的女人任何结果。面对此等思维,聪明的女人,你会如何感想?

为啥连女明星都要男人给她一个名分?名分对于女人的意义,就如同铁饭碗的工作,不但可以保障她们的衣食无忧,更是能保障自己日后但凡有风吹草动,男人依然可以回归其身边。岁月无声流逝,身边人得到的是温暖、体贴、陪伴、亲情,还有承欢膝下的欢乐,而心上人收获的只能是辛酸、委屈、寂寞和心痛。

谁说得不到的才最好?明明得到的,才最可靠踏实。女人的青春太过短暂,如果看准了对象,一定要学会逼婚,而不是按兵不动。要知道,心里的不快





乐,自己最知道,能让男人心甘情愿地娶自己,让自己成为他的身边人,也是一份超凡的实力。

干吗死要面子活受罪?

7. 蓝心湄:娱乐与人性的博弈

素来在星光舞台上开朗大方的性情中人蓝心湄,在2008年8月时因流产数度伤心落泪。蓝心湄从艺24年来,从歌手到戏剧女王到王牌主持再到成功商人,她在事业舞台上可谓前程绚烂,但情感之路一直坎坷。蓝心湄宣布不婚主义,缘于一场6年苦恋的无疾而终。时光蹉跎,她一次次飞蛾扑火般的热爱,却在恍然一梦后发现,没有孩子的人生是如此不完整。于是,她痛下决心,发誓要做一回妈妈。

从蓝心湄飞抵日本接受人工受孕,到媒体炒作“疑似成功”,再到她公开确定怀孕,这一路的新闻并未伤到她。因为她是中国台湾地区第一位未婚接受人工受孕成功的女明星,蓝心湄超过10亿新台币的财产有了继承人,备受关注是自然的事。

喜获新生命的准妈妈欣喜连连,她在主持舞台上放出豪言:“一直主持到羊水破。”只可惜怀孕49天便小产,令蓝心湄身心受创。可就在她白发都开始横生、走路都需人搀扶时,却被人质疑有借流产炒作之嫌。

蓝心湄复出后的第一次主持节目,被好友陶子祝福时,她忍不住潸然泪下。同样身为女人,我能理解蓝心湄此刻的心情。作为一名艺人,她数年来卖命地演出、主持,只不过是换取除了感情外的另一种成功。她强颜欢笑背后,又有多少不为人知的辛酸与隐衷?许多人都会问,她为什么不找人结婚生子?但问题早已不那么简单,对于一个早已千帆过尽的女人来说,提起婚姻,是如此的沉重。

笔者突然记起,前不久我与女友一道去看中医。医师把脉许久,询问我多大年纪,是否准备要小孩之事?最后说,可别再拖了,再拖可就难要小孩了。我大吃一惊,惊慌失措。女友忙在一旁安慰:“没事,他对我也这么说。”我心下顿生凄然,如若没有尘世中许多的“只欠东风”,谁又愿意平白无故把做母亲的

快乐一拖再拖？

抬头再望向蓝姐姐的心碎和神伤，实想拥她入怀。多年来，已记不得她到底唱过哪首歌、演过哪部戏，却在此次怀孕流产后传言四起，令她横生许多痛楚。如果流产有假，那么人性亦有假，要知道，脱下明星的工作服，她也只是一个普通的女人，渴望爱情、渴望家庭、渴望做母亲。娱乐是一种消费，娱乐明星有义务娱乐大众，但真的没有义务与大众共享悲伤。所以，请宽容地对待一颗想做母亲的心，请尊重来自人性深处最原始的至情至性。

8. 张庭：一辈子都在追求爱

张庭和林瑞阳，曾是不被祝福的一对。相识时，只因他已有妻有子，而她，无疑被当成第三者。

第一次见到她，他便隐隐感觉要出什么事了，脚底发麻，脑子里一片空白。爱情果然让男人聪明，尤其还是眼前这位曾在琼瑶剧中扮演无数风流小生的帅哥，他的杀伤力不言而喻。

于是，她悄悄被他俘虏。第一声称呼便是“林大哥”，这一唤就是18年。只是，要承受一段不被世俗接受的爱情，必然要付出生命中难以割舍的部分——为了爱她，他毅然退出娱乐圈，进军商界。

商海沉浮，不是一般人可以预见的。遇到苦，他从不轻易向她诉说，却把成功的果实拱手奉上。面对在娱乐圈打拼的爱人，他毫不犹豫地以她的名义，在上海买下超大别墅，只为随时和爱人厮守。

张庭和林瑞阳，两人都是工作狂，相处的日子不多，但每次在一起，总是极尽温柔与甜蜜。从来都是他照顾她，她不喜欢下厨房，所以总能吃到他亲手做的可口饭菜。而她每次参与，不是切到手指，就是转身打翻油瓶，一副调皮捣蛋的样子，只因有他宠着，她乐得长不大。

认识18年，他向她求婚七八次，每次，她都拒绝他。屡战屡败后，林瑞阳与张庭有了一次长谈，她终于答应订婚。相守终老的契约，也许只是一步之遥，但她仍旧犹豫。他知道自己有过婚姻，而对方是一张白纸，所以从不勉强，天荒地老也无怨。



他们也有过争吵,是为娱乐圈的缘故。聚少离多,流言飞语在所难免。他一失手不小心将她磕得手腕流血,倔强的她毅然连夜收拾衣物离开家。此后的日子,两人都饱受煎熬,发现原来对方早已深深嵌入自己的生命中。

画画是她自小的梦想,得到他的支持,她画得更起劲了,共同话题多了起来,她便觉得日子过得如行云流水般畅快。所有的淡然与超脱,原来都是因为有爱相随。每次坐在别墅的花园里,她会想象着未来的生活:在有星星的夜晚,和孩子们在花园里听蛙鸣鸟叫。她给孩子们讲故事、唱歌,爱人则在一旁给孩子们分西瓜吃。一派平和的安宁。

这时,却传来了四川汶川大地震的消息,她追问他:富裕以后,人为了什么而活?当生活变得事事都如意的时候,有什么力量,能让自己和心爱的人在一起活得更有意义呢?这个问题她问了7年,现在终于找到了答案,找到了出口。这个出口,就是慈善事业。台湾地区大地震时,张庭捐了款,现在又看到那么多灾区群众挣扎在生死边缘,她感到非常痛心,于是和林瑞阳一起捐了10万元。在有生之年,他们发誓要将慈善进行到底。这,同样是一份爱的盟约。

2008年的夏季某日,林瑞阳出现在某品牌的发布会上,被人发现他的无名指上多了一枚钻戒,重约4.5克拉。他说这一辈子都不会取下它,因为自己这辈子都花在追求张庭上面了。18年,他终于苦尽甘来。

谁会不羡慕他们的坚持、他们的热爱?可不是所有的女人都拥有如此灿烂开放的爱情,也不是所有的男人都懂得给予如此芳香炽烈的爱。能用一辈子来追求爱情的人,是璀璨夺目的。

9. 璩美凤:我和自己好了

2001年12月17日,台湾爆发光碟丑闻,女主角,正是当时的政坛新秀璩美凤。

2007年3月20日,41岁的璩美凤凤冠霞帔跨过炭火盆,高调签约澳亚卫视,年薪高达500万港币。

5年的时间,岁月洗礼,改变了这个女人太多太多。

光碟事件之初,她迅速成为千夫所指,走到大街上都会被人骂“这是全世界最糗的坏女人”。好友的背叛、情感的亵渎、隐私的泄露,璩美凤整个人的身心几乎全部被掏空,每日还得面对舆论无尽的质问。一个月后,她不堪折磨,面对镜头痛哭。之后,她又曾6次向公众亲自道歉:“事已至此,情何以堪!”她的心是碎了的,四分五裂,鲜血淋漓。

但她不服输,19天的时间,写就洋洋洒洒9万字的《璩美凤忏悔录》。“看过我身体的人,请读我的心”。她以亲口诉说的方式,表达被集体偷窥后的痛苦,语气强硬地说:“除非你们亲手拿起刀来砍杀我,否则,我一定会活下去!”这个女人,难得的大气、果敢、坚韧、执著。

之后,璩美凤接受“鲁豫有约”专访,神情黯淡。望着台上的她,一次次被问及痛处时,我相信,她内心的优良绝对胜过外表的美貌。

随后,她悄然抽身,将自己跌落成谷底的尘埃,渐渐地淡出视线。她在乞求,时间能变成医治一切创伤的良药,让她能好好地活下去。尽管,一切是那么艰难。

于是,璩美凤只身去了英国,并在那里邂逅了小她十几岁的丈夫。这个男人,不计较她的过去,更看重她的人品,他心疼她、理解她、爱护她。在他面前,她才完全变回了自己。她是幸运的,这个男人,成就了她的心愿,给她婚姻,陪她开咖啡馆,守着她,在异乡过着行云流水的日子。在那里,没有人认识她,没有人旧话重提,她在爱情的怀抱中尽情徜徉。

正是在那段时间里,璩美凤和自己和好了。她在心里默默遗忘了5年,也沉重思考了5年,她渐渐明白,做女人依然要快乐,并且做自己想做的事情。璩美凤清晰地触摸到了自己内心深处对新闻理想的渴望,她那么明确地看到了自己所需要的东西,于是高调地宣布复出。她有这个能力,有这份担当。

丈夫理解她、支持她:“只要你想做,就去做。”这不是随意的敷衍,而是真爱的支持。

女人在风雨后的坚强,真的很美。人生没有过不去的坎坷,一切都会有崭新的开始。祝福所有的女人,更加幸福坚毅。



10. 徐静蕾：性情女子正当道

老徐火了,这是不争的事实。从1997年《一场风花雪月的事》以来,老徐的日子就再没消停过,她的关注度从来居高不下。

在娱乐圈,靠着脸蛋和身材吃青春饭的女星太多,几乎成了最有定势的潜规则。到了30岁,老徐已无法再在年龄上占据优势,可是她拿出了傲人的资本——曾自编自导自演的《一个陌生女人的来信》,为她赢得了数都数不完的荣誉。而她,也从一个清纯的邻家小妹摇身一变,成为知性美女的杰出代表。于是,在美貌纵横、炒作风靡的影视圈,她夺得的是“才女”的称谓,实为可叹!

作家王朔曾在公开场合声称,徐静蕾是我的红颜知己,你们都别来伤害她!一副英雄气概。而事实上,在王朔最困顿的日子里,老徐曾拿出全部的身家支持他,他们也成为一辈子的莫逆之交。

老徐是个聪慧的女人。她懂得,演员是吃青春饭的行当,终究是干不了一辈子的。于是,她拿出自己的创作才华,导演了一部电影,让业界迅速地刮目相看。年纪轻轻的她,得到了最佳导演的殊荣。谁能否认,那是她在背后苦心的经营和多年积累的结果?

当然,钱财是身外物,名利皆可抛。但身处娱乐界的风口浪尖,谁也保不准要出点乱子,留点钱防身还是必要的。于是,她自办电子杂志《开啦》,做得个性十足,吸引了圈内众多明星写手来加盟撰文。老徐靠的是人气,拼的是实力,玩的是情趣。当然,也赚得是盆钵体满。

这么多的新闻缠身,好的坏的,老徐同志早已是看惯不怪。她坦然地面对媒体,一副不以为然的模样:我就这样,你怎么着吧。呵,还真有那么点不怕死的味道。

老徐在接受凤凰卫视“非常道”主持人何东的采访时,曾直言不讳地回答主持人何东提出的问题,无外乎各方绯闻之流。她笑言,王朔是个很懂得教育别人的人,正是和他在一起相处的那段日子,改变了自己的思维模式。言语中流露出欣赏。对于过去各家媒体冠以的“玉女”称号,她则坦言:“我从不认为自己多么冰清玉洁,我也不是才华出众的人。”

老徐是性情中人,她操一口地道的京片子,语出惊人,敢作敢为,坦诚率性。面对这个浮躁的世界,身处这个几近疯狂的传媒时代,我们真该学学老徐的态度,笑看人生。

11. 那英:一朵小花的绽放

我是听着那英的歌长大的一代,怎么也无法抹去记忆中关于她的那一份印记。那是一个声音沙哑的女性,抬起桀骜的头,用她那充满磁性和爆发力的独特声线,为我们高声唱起《爱上你等于爱上寂寞》、《征服》、《心酸的浪漫》、《我不是天使》,每一首歌都曾温暖了我们青春年少的记忆。

那时候,听到人谈起她,总是一副叹惜的口吻:怎么打扮得这么土?可是,经年过去,我已成人,才体会到她当年经历的日子,才体会到她对父母、对爱人、对事业的全部热诚。

那英与高峰之间的一段情,是她挥之不去的创痛。10年的感情,顷刻间灰飞烟灭,换来的只是一腔无奈的痛楚。那一年,她的幸福与苦痛相继而至,新鲜的小生命在她体内悄然孕育,而同时,爱人过去的背叛如一片清晰的伤口历历在目。所有的人都望着她,望着这个刚刚还在甜美微笑,准备迎接崭新生活的小女人,可是明明,还有更多的人在等着看她是如何打开或关闭人生的另一扇门。甚至更多的好事者正在她的伤口上继续撒盐。没人看到她的疼,没人目睹她的泪,唯有腹中的孩子,和妈妈一起经历那最为黑暗的日子。

那英勇敢地成为一个著名的单亲妈妈,和天下所有的母亲一样,她把所有的爱都镌刻在了孩子的生命中。她对自己说,无论多苦多难,自己绝不能把丝毫的痛苦传递给孩子,要让他健康地长大。所以,两年的时间里,她推掉无数的演出和应酬,只为可以有更多的时间陪伴儿子。那一个个独自寂寞的夜晚,她捧着儿子可爱的脸蛋,一次又一次地泪湿衣衫。面对娱乐记者的无孔不入,那英总是奋不顾身第一个冲上去,护着儿子。她甚至不惜花费3000万购下豪宅,只为安心地和儿子享有一段清静时光。

这就是一个母亲的形象,和舞台上那个魅力四射的歌星是多么不同!她以自己的刚强和坚毅,为幼小的儿子立起了一座巍峨的山峰。谁也无法想象,



这个如此桀骜、如此刚强的女子，原来她也有脆弱之时。

那英第一次演电视剧，她挑的是《好想好想谈恋爱》。她把那个坚决果敢的职业女性演绎得淋漓尽致，没人怀疑她的真实，更无人质疑她的演技。在歌唱方面，那英一直保持歌坛大姐大的地位，她舞台上的豪情、生活中的真情、独特的声线和饱满的感情，永远是她征服歌迷的杀手锏。

2006年10月底，那英正式复出，她和莫文蔚在上海举办了一场规模宏大的“爱那莫深——华语天后好友演唱会”。舞台上的那英，一样潇洒，一样大气，唱到动情处，她几度哽咽，台下的观众也流泪与她一起合唱。这还是以前的那个她，真实豪爽、大气沉稳、敢爱敢恨。那么刚强的一个个拥抱，都为她守候。

一直以来，那英都以爽朗的个性、细腻的心思和女人兼任的包容力，征服着这个声色犬马的娱乐圈，并拥有了难得的挚友。她的直率，赢得交相赞誉。

也许，她曾是山谷里一朵最不起眼的小花，可如今，她惊人嬗变，变成了山顶上最耀眼夺目的一朵蔷薇花。

12. 刘嘉玲：狠狠享受人生

年轻时，刘嘉玲给自己定下的人生目标便是“过出个漂亮快活的人生”。于是，她拼命上位，事业积极进取，20岁出头已是大红大紫。等名利随之而来时，她呼朋唤友，快意恩仇，大情大性，喜怒形于色。

周旋于娱乐圈的人，有多少酸楚和艰辛，都冷暖自知。夜夜笙歌、灯红酒绿，在刘嘉玲看来并不是贬义词，人生短短几十年，最紧要的是让自己开心。正因一切得来不易，她挥金如土，只为狠狠享受这人生。

她的演技有目共睹，可在事业上，她离巅峰似乎总差一步之遥，明明伸手可及，却总是达不到目的。

她不缺好作品，好几次都众望所归，却每每与奖项失之交臂，这对于热爱表演的刘嘉玲，不能不说是一种打击和伤害。自从数年前凭《阿飞正传》一片提名影后落败，几乎毁了她的自信心。那之后，《说谎的女人》提名失败，她几乎怀疑自己不会演戏。那年提名香港金像奖的5名女主角中，唯独只有她出

席,可结果却偏偏此“玲”非彼“玲”,她遗憾地错过。那种荒凉和无奈之感,令她触目惊心。

2006年的香港金马奖,刘嘉玲以一部《好奇害死猫》获得最佳女主角提名。这一次,几乎所有人都以为此奖已非她莫属了。可最后,却偏偏念到的是别人的名字。她难掩悲伤,可也无伤大雅,因为尽力已足够。

她是罕有的“唯爱情至上”的女性。早在1989年时,作为女星曾华倩的闺中密友,刘嘉玲替好姐妹出头教训男友,却误闯入梁朝伟的感情生活。从此,她背负“横刀夺爱”的罪名,开始了长达17年的爱情长跑。

他们是如此互补:他好静她爱动,他理性她感性。她时常带三五好友到家开酒会,他从不参与,但他喜欢看她畅快地与朋友把酒言欢。他们如此不同,却又如此相吸。

而他们的爱情,始终是一个未解之谜。爱了这么多年,早该共结连理,可这一天,我们却等得太久太久。那是1990年5月,两人首度传出婚讯,而就在这之前,发生了影响至今的“刘嘉玲被劫持事件”。此后的岁月中,梁曾7次求婚。2002年,曾经的阴影再度旧话重提,并演变为“裸照事件”,影响巨大。在极大的侮辱和难堪面前,刘嘉玲勇敢地站出来,面对媒体,一字一句地讲:“你要我死,我就轰轰烈烈地活给你看!”这已不是勇敢,而是大智慧,你可以想象这个女人内心暗藏多大的决绝和果敢!

2008年7月21日,两人在不丹举行盛大婚礼,吸引无数人的目光。婚后两年,娱记们的目光一直追随,更是不断拿他们的生子计划说事。无奈原因种种,终究是令众人失望了。

刘嘉玲在接受访问时曾畅谈,婚姻不是“1+1=2”那么简单,夫妻间良好的沟通才是根本。如今,她已学会放下自己过去不开心的心结,反而去享受那些经历带来的历练。

只是繁华,不再是昙花一现。年过40岁的刘嘉玲,学会了享受慢慢长大的感觉,开始明白身体里很多细微的变化。比如多了一条皱纹,比如体力不如以前,都是人生必经的阶段。

太多人会关注她的生育问题,嘉玲说完全不会影响她,她现在已到了孔子所说的“不惑”年龄,不会因别人说什么就不出去玩。在她看来,每个人都有



自己的命,上天是公平的,某些方面失去,肯定在其他地方会得到一些。这些年来,嘉玲在投资方面的收益颇丰,不但是金钱,更多的是快乐与满足的体验。

她是狠狠享受人生的女人,同时也是狠狠超越成功的大女人。

13. 郭晶晶:创造美丽传奇

2006年8月17日晚,当郭晶晶在女子3米跳板决赛中喜夺金牌时,给她亲自颁奖的,竟是传闻中的“准公公”、香港奥委会会长霍震霆。这莫名其妙的这一幕,顿时让郭美女羞红了脸。虽然只是短短的一瞬间,但相信经过无数次金牌洗礼的她,此次的心情也大不相同。

赛前赛后,关于郭晶晶,人们更津津乐道的,也许不是她的跳水夺金系数,而是她和香港富公子霍启刚的一段情。郭晶晶对此选择了沉默,专心备战奥运,为自己博得筹码。当然,至于两人感情究竟如何发展,除了当事人,无人知晓。

人生需要噱头,八卦也需要。好事者曾经爆料:两人因相隔遥远,时常隔空安慰,更是专门开通“爱情专线”,手机号码只给对方使用,用甜蜜的爱情滋润彼此。以上消息,是否属实,暂且不去追究,但事实可为真爱证言。自2006年多哈亚运会到2008年北京奥运会,男友霍启刚一直是看台上的热情粉丝。两人期间曾经历由遮遮掩掩到大大方方的转变,但心意拳拳。

在郭晶晶与吴敏霞女子双人跳水夺冠后,准婆婆朱玲玲接受采访时,笑意盈盈,表示随时欢迎郭美女过门。在她单人夺冠后,更多的消息则称,两人很快会举行婚礼。此事最终还是不了了之。

2011年1月底,郭晶晶正式宣布退役,结束自己作为跳水运动员的生涯,众人在惋惜之余,也深深理解她的决定:年轻曼妙的年纪,谁不渴望真爱?郭晶晶亦如此。同是嫁入香港豪门的师姐伏明霞,给郭晶晶开了好头。那一场财富与美貌的结合,缔造了一段美丽传奇,成就今日的家庭主妇伏明霞,也不失为一种成功。而如今,即将奔赴师姐后尘的郭晶晶,也正笑得璀璨。

不过豪门毕竟深似海,两人再相爱,也难逃岁月的磨砺。因此在台下的看客,他们依然心怀太多的揣测,她会幸福吗?会美满吗?但至少如今的郭晶晶是幸福的。无论将来如何,她的今天,都创造了一个美丽的传奇。



第二部分

长得漂亮,不如爱得漂亮

如今,她对我们说:“天长日久,我们渐渐明白,爱情也是一种修为。我们在追逐爱的岁月里,终于发现,爱情不是两个人或者三人的事,而是一个人的事。爱情,是自身的圆满。”

而我们,也在她追逐爱情的跑道上,依稀看到,一个为爱而生、为爱而活的女子,她生命芳华的开放,原来都是为了爱的圆满。她的字字句句,都饱含着自己对爱的真知灼见,她的次次顿悟,都是一次爱的修行。

1. 张小娴：爱情是一种修行

张小娴：香港著名女作家，时尚流行杂志《AMY》总编辑，同时还兼任多家华人女性网站的情感主持人。曾出版多部见解独特的情爱小说、散文集，被称为“都市爱情小说的掌门人”。

有种人，注定会大鸣大放，让更多人在她的故事里成长与美丽。她，就是张小娴。

张小娴的文字，道尽无数红男绿女心中的爱恋。她以充满女人智慧的手法，令人拍案叫绝的文字，丝丝扣扣紧迫读者的心弦。她仿佛曾经历过所有爱恋，将红尘点滴渲染得如此深刻。在全球，有无数她的粉丝为之疯狂，而到底，是怎样的爱情经历，促成她今日的成功呢？

唯一可以强横霸占一个男人回忆的，就是活得更好。

1967年7月，张小娴出生在香港的一个知识分子家庭。从小性格内向的她，尤其喜欢读书写作。

1985年9月，张小娴考入香港社会学院传理系，边工边读，主修媒体学。素来清汤挂面的披肩长发、瘦削的身材，使步履匆匆的她，并不引起太多人的注意。入学半个月后的一天，张小娴看到一个架着黑边眼镜的男孩子，匆匆闯入教室。他叫王孜，中等身材，皮肤白净。张小娴当时颇不以为然，敢如此堂而皇之迟到的人，肯定是个“候补生”。于是，她在心里便有了几分轻视。

一天晚上，张小娴正在家里听广播，突然被一首新歌《金背斑鸠》给吸引住了，尤其是那凄婉的歌词，令她顿时心动不已：“冬日的风 / 吹不散心中的愁





/夏天的雨 / 冲不掉脸上的羞 / 自从那一日分道扬镳 / 只觉得我一天一天地瘦 / 我望着树上的金背斑鸠……”主持人的介绍让张小娴知道这首歌的词曲作者叫“王子”，此后的日子里，这悠扬的旋律一直在她脑海里萦绕。

几个星期后的一天，张小娴独自去商场买东西。返途中，天突然下起大雨，她在雨幕中等了 20 多分钟，也没有一辆出租车过来，张小娴被雨水浇成了落汤鸡。正当她连连叫苦的时候，一辆小轿车“嘎”的一声停在她面前，车门打开了，司机竟是“候补生”王孜！张小娴心想，既然是同学驾车，不坐白不坐，自然毫不客气地坐了上去。王孜见张小娴打了一个寒战，忙把自己的上衣给她披上，张小娴心里涌起一股暖流。

车子很快就开到了她家。就在张小娴准备将上衣还给王孜时，从衣服口袋里掉出了一封信，她捡起来一看，竟然是电台寄给“王子”的。“啊，王子？这个王子是不是《金背斑鸠》的词曲作者？”王孜点头。“那么，他是你的什么人？”王孜说，“王子”就是他本人，他想用这个艺名在音乐事业上有一番作为。张小娴听了，一下子愣在那里，心里不禁为自己对他的轻视感到羞愧。从此，情窦初开的张小娴对王孜多了一份仰慕之情，而王孜，也被她的才女气质所吸引。

爱情，就这样来到了他们曼妙的青春年华里。

娇柔瘦小的张小娴与音乐王子王孜恋爱的故事，很快在校园里不脛而走。在他们恋爱的一年多时间里，王孜先后发表了几首歌曲，其中有 3 首曾在电台反复播放，他因此被誉为“校园情歌王子”，一时间声名鹊起。

这天，张小娴患病，王孜带她去医院诊治。给张小娴看病的是一位很年轻的内科医生，他有一个很特别的名字：芮恩特。当他知道王孜就是电台里的“情歌王子”后非常惊喜，执意将一个精致的音乐盒送给了王孜。王孜又将它转送给了张小娴。这个音乐盒上有一个栩栩如生的瓷像老人，一按开关，瓷像老人就演奏起英国作曲家艾尔加那首悠远的歌曲《爱情万岁》，那 100 年前的山盟海誓，每一个音符都使人沉醉。张小娴将音乐盒带回家里，一直悉心珍藏。而从过去到现在，她最爱的收藏，还是这个音乐盒。

然而一段看似美好的恋情，却突然在现实洪波里遭遇了寒流。原来，王孜与一个大他 5 岁的知名女画家打得火热，因为那个女人拥有复杂的社会关系，能使他走上事业成功的捷径。

经过痛苦的挣扎和反思，张小娴在失去的爱情里得到了成长：爱情并不是人生的全部，唯一可以强横霸占一个男人全部记忆的，就是要比他活得更好。

于是，倔强的张小娴渐渐走出了失恋的阴影，做到了活得更好。她以自己的才情，开始在香港，乃至全球的文学界风生水起。

失败的爱情并不可怕

分手5年之后，张小娴进了香港亚洲电视台，成为一名电视编剧。1993年，她偶然为《明报》撰写《娴言娴语》专栏，就以犀利达观的文字迅速为人瞩目，在短短半年的时间里，她的文笔获得了读者的一致好评。从此，写作成了张小娴的梦想和事业。

写作是一个漫长而孤独的过程，可张小娴却在孤独寂寞中用勤奋练成了一支生花妙笔。1994年，她的第一部长篇小说《面包树上的女人》，在《明报》上连载，从此一炮而红。1995年，她毅然结束自己长达10年的编剧生涯，正式成为专职作家。同年6月，她在香港的《苹果日报》开专栏“禁果之味”，随后加盟皇冠出版社，并于当年出版《三个A Cup的女人》，成功打动了港台读者。1998年，她一手创立香港本土时尚流行杂志《AMY》，担任总编，并同时兼任全球华人女性网站的主持人。她的情感小品文清新、优美，故事感伤，却于通透中流露聪慧，让人产生深深的共鸣。不光女人，连男人都看得流泪。

而一心忙于事业的张小娴，此刻绝没想到自己日后的感情会与那个曾悉心珍藏的音乐盒有任何联系。1995年10月的一个晚上，张小娴的母亲因心脏病发作紧急住进医院。老人的病情非常严重，送到医院时已经昏迷。张小娴急得两腿发软，泪水涟涟。这时，她猛然想起了当年的芮恩特医生也在这家医院任职，就抱着一丝希望去找他。

芮恩特祖籍浙江杭州，1964年5月生于英国，他在那里取得医学博士学位后回香港工作，此时已是医院的副院长和医学权威。当他得知面前这个相貌清秀、留着柔顺的披肩直发，穿着淡绿色毛衣的小女子就是大名鼎鼎的“情感专家”张小娴时，他大吃一惊。不过他并不记得自己当年曾给她看过病，更不知道自己有一个音乐盒一直被她收藏着。在芮恩特医生的连夜抢救下，张



小娴的母亲终于摆脱了死神的纠缠。

“把一段一段的爱情当成人生道路上的指引者，一次失败，也是一次成长。这样来看，失败的爱情或许不再可怕。”从初恋伤痛中走出的张小娴，发出了熟女的感叹。

爱，从来都是件千回百转的事

几天后，张小娴在一家法国餐馆，特意宴请母亲的救命恩人芮恩特。席间，芮恩特终于知道自己和张小娴已是旧相识了。在得知她和王孜早已分道扬镳后，芮恩特唏嘘不已。张小娴把自己的新作《面包树上的女人》送给芮恩特，他如获至宝。而张小娴也没有想到，一段失败的初恋却埋下了新的爱情种子：“我们在某个时空交接，或擦肩而过，或相遇相爱，或是离别之后被思念折磨。在相爱之前，也许我们曾经相遇。相聚的每一刻，就是将来。”关于这段奇妙的缘分，她在《蝴蝶过期居留》里专门这样阐释。

尽管张小娴身处潮流与文化的最前沿，号称“爱情专家”，她与芮恩特的恋情也比较稳定，可天蝎座 B 型血的她内心深处却是敏感的。她常常患得患失，隐隐担心会失去这份太轻易得到的真爱。

一天，张小娴无意中在芮恩特那里发现了一张照片，上面是一个美丽时尚的女子，一种不祥的感觉顿时袭上她的心头。她疑惑地问男友：“这是谁？”面对她的质问，芮恩特竟不由得红了脸，支吾道：“其实也没什么，这是我以前的女朋友……”张小娴觉得自己的脑子“嗡”地一下，多年前曾有过的那种绝望感觉似乎再一次侵袭了她的整个身体。芮恩特见她脸色惨白，赶紧解释道：“她去美国已经 5 年了。在这 5 年中，她没回来过，我也没去找过她，我们的关系已经名存实亡了。”“那你为什么从来没对我说过？你们并没有明确提出断绝关系，对吗？”“我从没想过脚踩两只船。我一直联系不上她，又怕失去你，所以不敢告诉你。”可是，张小娴觉得自己的心被伤透了，她当即取下戒指还给芮恩特，并提出分手。

此后的日子里，芮恩特仍像从前一样，每天给张小娴打电话。张小娴很不耐烦，甚至非常坚决地说：“我警告你，今后不要再用电话骚扰我，你这个虚情假意的伪君子！”可是芮恩特不为所动，仍然一如既往地关心着张小娴。他情

真意切地说：“小娴，请你原谅我，我爱你！请给我一段时间，我要彻底了结以前的事情，给你一个满意的答案。”张小娴的心立刻软了，她也十分舍不得放下这段情感。

就在这时，当年弃张小娴而去的王孜又找上门来，想与她重修旧好。原来，10年前他与张小娴分手后，马上与那个女画家结了婚，但从此江郎才尽，再没有创作出优秀的歌曲。后来，女画家叫他弃歌学画，先是油画，后是国画，五六年过去了，他也没画出什么名堂。最后，女画家干脆和他离了婚。看着这个当年背弃爱情的男人，张小娴冷冷地说：“难道现在你就不怕我们走不到一起了？”王孜一时语塞。

2001年圣诞节前夕，芮恩特像个孩子一样欢天喜地地来找张小娴，见面后二话没说，将一封从美国来的信件交给她。张小娴打开一看，只见上面写道：“几年来，你写给我许多信，不久前你又亲自来了一趟，我想都是一个目的，就是要尽快了断我们的事。其实，我们的关系早该结束了，但没想到拖到现在。我同意你的要求，把你我的事情画上句号，尽管它属于并不圆满的那一种。”

至此，再也没有什么阻碍芮恩特和他的“爱情专家”热烈相爱了。千回百转，她还是回到了爱人的怀抱，原来，爱是如此的迂回，又一直盘旋在她的头顶。

爱情是一种修行，在追逐爱的岁月里终将发现，爱情，是自身的圆满

现在，张小娴与爱人过上了幸福美满的日子，和所有沉浸在爱人疼爱与呵护下的小女人一样，她有了更多对爱的认识和感受，再也无愧于“爱情专家”的称号了。而从此后，她的写作事业更是获得了大丰收。10多年来，她相继出版了40部长篇小说和散文集，各种语言版本的作品遍及中国、日本、韩国、新加坡和马来西亚等地，一股“张小娴风”正在席卷全球华文网络和出版市场。

“男人的肩膀和怀抱，随时可以慷慨就义；女人的肩膀和怀抱却是爱情，只能留给她所爱的人。”“好的爱情是你通过一个人看到一个世界，坏的爱情是你为了一个人舍弃世界。”“想把一个男人留在身边，就要让他知道，你随



时可以离开他。”……在张小娴的作品中,字里行间尽是爱情的至理名言。骤然发现,她是个多么懂爱的女人!是啊,经过了漫长的等待和煎熬后,她终于成熟了,而且水到渠成般地瓜熟蒂落,给人一种大彻大悟后的豁达。张小娴感叹,爱,从来就是一件千回百转的事,不曾被离弃,不曾受伤害,怎懂得爱人?又怎懂得被人爱?爱,原来是一种经历!

如今,她对我们说:“天长日久,我们渐渐明白,爱情也是一种修为。我们在追逐爱的岁月里,终于发现,爱情不是两个人或者三个人的事,而是一个人的事。爱情,是自身的圆满。”

而我们,也在她追逐爱情的跑道上,依稀看到,一个为爱而生、为爱而活的女子,她生命芳华的开放,原来都是为了爱的圆满。她的字字句句,都饱含着自己对爱的真知灼见,她的次次顿悟,都是一次爱的修行。

2. 胖星儿:相对美女的绝对幸福

胖星儿:本名王小星,北京人,生于20世纪70年代,生活在北京,婚前热爱工作,婚后热爱家政,曾任《北京晨报》首席记者、奥运新闻部主任。著名博客:“相对美女私房菜”博主。

要问时下最火爆的美食博客是什么,网虫们肯定会毫不犹豫地告诉你:胖星儿的“相对美女私房菜”呗。

自2005年底,这个貌不惊人的普通北京女孩,一下成为众人羡慕的可人儿——其个性独特的美食博客,在短短8个月间,点击率超过200万次,一举夺得2006第一届新浪博客大赛情感类博客一等奖;之后接连有数家知名出版社找上门来,为她风味独特的“美食+情感”博客结集出书,并获好评如潮……一下子,胖星儿成了名副其实的网络红人。

乐活“人精儿”胖星儿

胖星儿本名王小星,北京人。之所以起这个名,完全是同学的恶作剧。小星本是一个可人儿,可就是有点婴儿肥,所以被同学取了外号“胖星儿”。不过

她倒是泰然处之：“我特喜欢这名字，因为我觉得特可爱，再说我本来就胖嘛。”谁说不是豁达的心境造就她乐观的人生呢？

毕业分配时，胖星儿被分配到海关，工作遇到不如意该是初入职场的人常会遇到的挫折吧，可她偏不愿逆来顺受，愤而辞了工作，在家待业。

不久，胖星儿听说北京有报社招聘记者，她兴冲冲地去报了名。面试那天，她站在讲台上，说得滔滔不绝、神采飞扬。胖星儿当即被领导看中，分配她到新闻部跑一线。她也乐得自在，第一天便淋着大雨主动出击，成为同批进报社的人中第一个发稿的人。

很快，大家发现胖星儿是个“人精儿”，每天啃着手指头，眼观六路、耳听八方，自称喜好“搬弄是非”，报社里的大事小事都绕不过她去。胖星儿打电话采访或约采访时，说得头头是道，俨然是个老记者。有时写稿惹了麻烦，别人说要起诉她，胖星儿说你来吧，我正等着呢。她头脑聪明、精力旺盛、新闻敏感度高，交际广、写稿快、不怕事。每当有紧急任务，领导就特别喜欢派她去。

尽管胖星儿的稿子错字连篇，逻辑和文字都不如她的口头表达清楚，但她已经算是新记者里的佼佼者。有时候她的一些小情小调和人物描写，还真有让人叫绝之处。

两个月后，胖星儿提前转正，完成的工作量月月名列前茅。

一年后，胖星儿没心没肺地跑来告诉各位同事，她要跳槽到另一家报社了。大家愕然，她居然如此坦诚地拿两家报社作比较，待遇、发展、市场都一一点评，还振振有词。不过，她的口才实在好，所有人都祝福她前程似锦，叮嘱她能常回来看看就成。

果然，胖星儿不负众望，很快就在新单位站稳了脚跟。自1998年进入报社后，她从最基层的法制记者干起，从没停止过追逐的脚步。这家在北京地区影响极大的报社也没亏待这个难得的人才，一路下来，胖星儿凭借自己优异的工作表现，2004年时，她被破格提拔为部门主任，并全程负责2008年北京奥运会的赛事报道。

就此，她的事业基础开始稳定下来。安定蓬勃的生活画卷在此展开，幸福的潮水开始滔滔涌入。



能有人接纳自己的喜欢,是为幸福

似乎人越乐观越积极,身边就越能形成某种神秘的“气场”,把种种好事、美事都吸引到身边。胖星儿遇到爱人小钻,就是一个“天上掉馅饼”的意外事件。

2000年,小钻这个刚从英国留学回来的大男孩因为急着要打听一件事情,机缘巧合地将电话打到胖星儿的报社,谁知立刻就被她温柔的声音给迷住了。

说完了正事儿,他们开始说“事情之外的事”。于是,两个互不相干的人迅速熟络起来,之后是互发电子邮件,两个月后约定见面。因为之前已有好感打基础,两人一见钟情。

一路心肝宝贝地爱下来,两人从最初羞涩的牵手到花前月下的浪漫,爱情进行得轰轰烈烈、如火如荼。当然,以胖星儿这机灵搞怪的性情,小钻不爱死她才怪呢。

2005年时,胖星儿突然很想结婚。她直接向小钻提了出来,可小钻觉得“现在还稍微有点儿早吧”。她笑咪咪地反问:“什么时候不早呢?”他回答说明年吧,结婚可不是件小事儿,万一两个人住在一起不能适应怎么办?她也不着急,说那就住在一起试试吧。

她开始偶尔在他那留宿——不知不觉中,他的小屋里,她的私人物品一点点增多。再接下来他就给她钥匙了,结果到最后,胖星儿把自己所有的东西都搬过来了。

到了2006年,胖星儿又问小钻:“今年可以结婚了吧?”小钻说当然可以啊,我们早已经像一家人了。他们是当年6月注册的,没有求婚仪式、没有婚礼,他们不动声色地开始了一段新的生活历程。只要幸福,仪式自然不那么重要。

提到用计谋“逼婚”,胖星儿丝毫没有不好意思。相反,她表现得很豁达:“一个男人之所以值得我去逼婚,正说明他具有魅力啊。而我也相信,正是这种魅力会令我更爱他。”问及她是否会担心爱人背叛,她说:“对于感情的问题,我从来不去多想,我甚至从没考虑过小钻会面对外界的诱惑,而我又该怎么做。我也从来不想,自己该付出多少、该得到多少。我只是觉得,我应该去

做,为我爱的人去做。能有一个人被我爱着,而且他能接纳我所给予的喜欢,我觉得就是一种幸福。我很快乐,这跟我的性格有关吧,我天生就不会去想一些还没来得及发生的事情。”

于是,坚持、信任、疼爱,伴随他们的婚姻,日子平淡而娴静。

发现、积累,沉淀对生活的好感

闲暇时,胖星儿爱在网上码字儿玩。她喜欢把心里积攒的好东西和人分享,这会带给她更多的快乐,只可惜她的博客一直很冷清。

最早,胖星儿是在中国博客网上写着一个静悄悄的《同居日记》。她曾指望它和《BJ 单身日记》一样打动一群恨嫁的大龄女子,展现一出长篇励志传奇故事——我是怎么把自己嫁出去的。可后来发现不暴露隐私就换不来点击,而小钻又强烈反对她暴露隐私。眼见着一个叫梅子的女人写的美食日记突然在网上火了,胖星儿愤愤然把自己的博客改成了菜博,谋划着“地球人都知道我的贤良,看你敢辜负我”。虽然自认东西好吃文字可读,每日点击量却依然是二三十。像是要掩盖自己的贫穷一样,胖星儿把计数器搞成了隐藏,在发现新浪也有博客后,她当即搬家,盘算的是,中国博客网都是做博的人去的,每个人都自恋着自己,谁有工夫去看别人?而新浪,门户网站,上的人特别多。

谁知道,刚搬到新浪不久,就有了新浪第一次博客大赛。在一大帮热心好友的支持下,胖星儿决定参赛。这下,破天荒地第一次,她的博居然在人气榜上待了半天,可惜之后就下来了。事后,她无比感慨地请教一男士:“现在女人出名还有什么招数吗?”

男士给她支了一招:“男女关系啊,现在最热门了。”胖星儿拍拍脑袋,茅塞顿开,“如果改成相对美女私房菜,就有效果了。”她曾笑言。

胖星儿的菜很平和、贴近生活,是每个人用心都能做出来的菜品。她的文字很犀利,总能由做菜引发出对情感的独到见解。比如“千万别相信女人的死去活来,一般这时候她的心冷静得可怕”。配文的菜是冰花芥蓝,因为“芥末强烈的味道下面,是冰凉的清脆”。

起初写情感美食博客时,很多人把胖星儿想象为婚姻情感专家。她却不肯领这个美名,说自己当时那样搭配,完全是抱着玩耍的态度,随意写的。



如今,很多人看她的博客、买她的书,实际上关注的是她的生活方式。看她是怎么把平常的日子加入情趣,怎么在繁忙的工作之余,还能对生活投注这么多的热情。现在,胖星儿也有许多忠实粉丝了。他们会问她怎么选购厨具,怎么搭配菜谱,甚至会询问她怎么理财,买哪一只股票比较好,特有人情味。

其实,胖星儿觉得乐天的性格,有先天的基因,同样需要后天的努力。就像世界上没有不劳而获的东西一样,快乐也是需要我们去努力寻找、培养的。生活中很多事情真的有必要刻意去做,你刻意了,才有了情趣,有了情趣,才会快乐。

例如说,胖星儿有很多做菜的原料,让人听来感觉新奇。有人惊讶地问胖星儿怎么能发掘出这么多让人惊喜的好东西。胖星儿笑着答:“这些东西很平常啊,超市都有卖的,它们不过是太琐碎,引不起你们的注意。就像做功课、学知识一样,你得带着观察的眼睛,不断积累,才有收获,得到别人没有发现的好东西。”

别人羡慕胖星儿过得有情趣、过得开心,问她有什么窍门。她轻松回答:“大方而已。做菜的时候,大方地舍得用材料;打理生活时,大方地投入精力,而不介意用一次次试验,甚至是失败来尝试。总结起来一句话——要在有限的生命里,尝试到更多的体验。这代表了一种生活态度:崇尚健康、努力生活、心情闲适,而这正是在现在这个充满压力的社会里,最奢侈的生活方式啊。”

问的人听不明白,胖星儿就盛了半碗新做的菜饭给她尝,问是不是比她家做得好吃。对方使劲点头。胖星儿说:“我大方地用了清鸡汤代替水来做菜饭,当然更有滋味;我加了草菇、肉丝等等那么多材料来添香味,当然看着就有食欲;想当初我熬一锅清鸡汤,那可需要不少钟头,而且为了蔬菜更好吃,也是事先煸炒熟了才放进去的,这都要花时间。”

做人也是一样,胖星儿绝不轻易放过任何一个让别人高兴的机会。一日,婆婆看到她脖子上戴着条漂亮的项链,非常喜欢,于是回家让公公买。公公跑来让小钻买,小钻跟胖星儿一说,她立刻就把自己的所有项链都拿去,让婆婆找是哪条。所以,别人家的婆媳关系闹得天下皆知,她跟婆婆却亲如姐妹。“我希望抓住每一个让我喜欢的人喜欢我的机会,有机会让别人高兴,就一点儿都不能吝啬,否则,你用十倍百倍的精力或者钱来弥补,都不行。”

自然，大方的人也会得到大方的回报。她的第一本书《谈情说菜》即将出版时，很多热心的粉丝给她发封面设计，后来，她用了一个网友提供线索的一张图片做了封面。为了表示感谢，胖星儿还主动邀请这位网友见了一面，并送给他一本书。而这个幸运的网友，也成为胖星儿除偶遇和图书发行会外，私底下唯一见过的一位粉丝了。

有一次，正好是胖星儿生日，她很意外地收到了一份礼物，是上海的一个女孩给她寄来的耳环，非常漂亮。女孩因为常去胖星儿的博，也常在胖星儿的博里给她留言，胖星儿曾给她邮寄过自己的书表示感谢。当胖星儿生日来临之时，女孩想来想去，不知道送啥礼物好，最后想起她曾在博中提到喜欢耳环，所以特意挑选了几对特别漂亮的耳环给她寄了过来。果然，胖星儿收到礼物后，爱不释手，那几天每天上班她都戴着它们，特别地开心。

对方听明白了：原来做菜、做人都一样，大方慷慨就会有快乐的回报。

在饭菜香中修炼心灵

在胖星儿看来，婚前婚后，女人一样可以可爱。

结婚前的女人，会为了一个晚上的约会，而从早晨开始用一天的时间等待与筹备；结婚后的女人，可以为了一道有诚意的佳肴，而用一天的时间准备与实践。胖星儿是个性情中人，她深谙“要想留住爱人的心，先要抓住爱人的胃”。虽说把这套道理死皮赖脸地往她身上贴，她还有点不太乐意，但实际上，她为爱人为爱人做菜，不管婚前婚后，都是因为爱。

婚后，一贯大大咧咧的胖星儿，一改做女孩子时的懒散习气，每天起大早为爱人为爱人做早餐。因为小钻每天晚上都加班到很晚，出于对爱人的心疼，贤惠的胖星儿把犒劳爱人胃部的时间从晚上挪到了早上。她要让小钻从一大早就有倍儿棒的精气神儿。

胖星儿说，对于女人来说，做饭跟会弹钢琴、游泳游得好一样，是一种值得炫耀的特长。外面的饭店可能什么好吃的都有，但我做的是世上的独一份儿。

小钻曾说过，吃遍天下美食，还是太太做的饭最合胃。他说妻子身上有一种现在很多都市女子不具备的淡定气质，使男人觉得放松温暖。在北京浩瀚



的人海中,这样平静安逸的生活多么让人贪恋。

对于如何抓住男人的胃,胖星儿也有一大套理论。

大家都说男人就像个孩子,可胖星儿说哄孩子和哄男人是不一样的。

拿做饭来说,给孩子做饭,是要做些他喜欢且熟悉的味道。而给男人做饭不仅要美味,更重要的是新鲜。你不必费力琢磨怎么做出他最喜欢的“妈妈的味道”,因为你做得再惟妙惟肖,对他来说也不过是有一份感动。要男人心动,非得由那些新奇的感受引发,他的兴趣盎然在于前所未有的尝试。

看起来,似乎哄孩子要比哄男人容易多了,但其实越是熟悉的味道越难做得精湛,相比之下,新鲜的味道便很讨巧。光是那别致的花式就已经刺激了味蕾,足以让人忽略对味道的挑剔,加之从来没吃过也就没有了好坏的比较。

所以,给小钻做饭,是最让胖星儿感觉轻松的:就像游戏一样,玩点新鲜的口味,自己开心,也能糊弄他兴奋一天。而小钻,也因为娶了如此老婆,幸福得让多少男人眼馋不已。

当然,胖星儿和小钻也会有小小的矛盾。有时遇到意见稍微不和,不管谁对谁错,每次都是她撒娇或是认错:“把他抬到奥迪的地位上,他还会和奥拓计较吗?”这样一来,小钻也觉得好玩,也就生不起气来。两人马上又和好如初。

也许很多人会觉得,一认错就没地位了,下次还会被欺负。可胖星儿不这么想,她认为,两个人吵架,到最后,其实都不是为了那事儿,而是为了争一口气。认错之后,其实两个人就不计较事情本身了。在婚姻中,肯最先低头的那个人,其实才是最后的赢家。

现在,胖星儿的名博“相对美女私房菜”依然每日有很多新的网友进入,她每天都要负责解答很多网友提出的问题。问及她是否会觉得累,觉得烦时,她说自己基本是抱着一份工作的职业心态去面对的,既然想维护自己的博客,就该感激所有点击博客的人。原来,她是习惯了,只要做一件事,就得用职业心态去做,要么不做,要么做好。

胖星儿说:“我想展示给读者的,只是我的生活方式和人生态度,并没有任何神奇之处。人们不过是要通过我的生活,窥探到现在高负荷的生活压力下,自己要如何修养身心。

“对生活,我们永远都要微笑着面对,如果走不通,一定要想办法去变通。

比如一杯普通的纯净水,我们将其倒入玻璃杯,然后往水里放一片柠檬,那效果和味道就截然不同了。”

豁达、乐观、聪明、自信,这是胖星儿给我的印象。这个迅速将万千宠爱集于一身的女子,身上有着太多的动人之处值得去发现和探寻。

3. 吴锦屏:做个义无反顾的可“爱”女人

吴锦屏:公关界传奇女性,屡获殊荣,曾囊括全球公关大奖——国际公关协会 2004 年世界金奖、国际企业传播协会金鹅毛笔奖,凭借北京 2008 “申奥案例”获 2002 年《公关周刊》年度“最佳新顾问公司奖”。现为 IPG 集团万博宣伟公关公司总经理。

一手包揽公关界的几乎所有大奖,吴锦屏却与想象中的女强人有很大的不同:她卷发垂肩、饰品时尚,一脸女人味十足的微笑。虽然遭遇过一次刻骨铭心的婚姻创痛,但吴锦屏说,工作是我的支柱,即使感情失败,至少我还有一条腿可以站。于是,她以自己在职场上的爽利作风,迅速地昂首站立,成为了一个人见人羡的可爱女人。而如今,幸福美满的婚姻,正如同雨露一样滋润着这个聪慧的台湾女子,她说,爱是一种智慧的语言,女人不仅要可敬,还要可“爱”!

爱一个人,从来不是什么羞耻的事情

出生于台湾的吴锦屏,从小顺风顺水。从大四时无意间在厕所凭借一口流利的英语找到第一份工作,到 27 岁拿到美国教育行政硕士学位回到台湾,从可口可乐到大学眼科,从肯德基到杜蕾斯保险套,从新西兰航空公司到丽婴房,从 Yahoo(雅虎)网站到博士伦眼镜公司……这些横跨各个领域的不同厂商,在吴锦屏的打造下,都有着傲人的成绩。她以无限的创意和可能性,默默扮演幕后推手的角色。一路下来,她的个人魅力毋庸置疑。

可是,女人事业上的成功,往往需要付出比男人多上几倍的辛苦和努力。而这背后,又有着难以预料的辛酸。





1999年,是吴锦屏生命中的低潮。那一年,两个对她而言最重要的男人都相继离开了她:父亲病逝,前夫因外遇要和她分手。

前夫是吴锦屏在校园时代相识的摩托男孩。青春岁月,爱得炽热,牵手10年,她最知其中分量。事后她痛苦地反思,都是自己的错,那几年事业突飞猛进,几乎是以牺牲家庭为代价的。作为女主人,她每天需要工作18个小时,全部的心思都在工作上。吴锦屏天性喜欢变化,而公关好像能够让人“活上好几辈子”,高科技、财经、消费品、医药……各有各的好玩,她忙得不亦乐乎,甚至回家也总是忘了脱下公司经理的身份。而先生需要一个可以疼可以爱的太太,于是就出现了另一个女人。

如同驰骋职场时的气势如虹一样,好胜心强的吴锦屏很长时间都无法接受这个事实。有八九个月的时间,她除了工作几乎是自闭的。同事看不出她的失常,而她每晚8点回家时,打开门的瞬间,泪就掉下来了,前夫熟悉的气息,充满房间的每个角落。泪眼迷蒙中,她想起了当年刚入行时接的第一个国际案子——办一个宠物展。那时候台湾还从没有做过“室内狗展”,老板说:“如果你做不出来,我就从澳洲飞一个顾问过来。”吴锦屏觉得受到了莫大挑战:“这是我的地盘,怎么可以由别人来占!”于是,她亲自飞赴香港的冠军狗展取经。偌大的场地,工作人员各忙各的,根本没人理她,她当即卷起袖子下场当义工,地上瓦楞纸的粘贴、狗厕所的安排、奖品的发放,她一边实干一边喋喋不休地发问,同时按快门记下场地的所有细节,回台湾后依法炮制。结果,那次展览,她跪在地上做到脚出血,取得了成功。老板大加赞赏,她心想,是我的案子,我一定牢牢抓住,怎么能让给别人!而如果失败了,我也一定要找清楚原因在哪里,我尽力了没有。爱人的背叛,无疑让她那颗好胜的心鲜血淋漓!

身边的人聒噪一片,同情将她变成了一个地地道道的受害者。有的说你要忍耐,有的说你快分手。吴锦屏说:“我不要听这些,要留在这段感情里还是走出去,应该是我自己的决定。何况我爱他,即使他现在不爱我了,我也不觉得我爱他是一件羞耻的事。”于是,她坦然地对前夫说:“可能你两个月就不爱我了,而我可能需要20年才能不爱你。你给我些时间,我觉得自己能解决这件事的时候,会打电话给你的。”

那段日子,她不让母亲打电话来,最亲近的表姐也只能送东西让楼下的

门卫转交。夜深人静时，她有时起来看着镜子，问自己这几年在干什么，为什么另一个女人学识、长相都不如自己，却能得到自己的丈夫？她知道因为自己的“强”，因为赚得比男人多太多，先生心里始终不能释怀；她也明白自己做得不够好，爱一个人，应该用他要的方式来对他，而不是告诉他吃什么喝什么用什么，如果他不要这些，就都是没有意义的。

大冬天里，因为难过，吴锦屏一个人在冷水里游泳，竟感觉不到痛。几个月后的某一天，她仿佛感到冰水带来的凉意，也就是从那时开始，她才渐渐能平静地和朋友谈谈想法。

分居两年后，前夫以不履行同居义务把她告上法庭，要拿走两人的全部财产。而吴锦屏也在对自己的不断提问中得到了答案，她不要背叛的婚姻——爱是给自己和对方新的开始。“如果一个人认为不要再和你联系，不要再让你出现在自己的生活里那才是爱，那你就按这种方式去爱。”离婚签字那天，他们结婚刚好10年。

同时失去爱人及钱财，吴锦屏对自己说，算了，愿赌服输！事后，朋友们发现，吴锦屏几乎整个人都变了：她原本不潜水、不开车、不吃海鲜，现在却样样玩得也不亦乐乎，看问题的方式也大有不同。之后的3年，她幸运满满，事业上一路红火，和过去一样有拼劲，许多创意想法还有了超乎想象的新意。吴锦屏形容自己为“置之死地而后生”，她后来反而感激前夫，经历了这件事，她好像又多活了一次，心比以前更开阔了。

一场人生，终究是痛苦比快乐多，可如果没有痛苦，你哪能知道什么是快乐？吴锦屏从未对爱胆怯：“如果不为感情付出，人生多无聊啊！难道当死后站在上帝面前时，你会要求说，下辈子我要更多的工作。不会吧？爱情，是女人的氧气啊。”

女人最美时是有一个肩膀可以靠

如果不做公关做什么？大笑之后的吴锦屏一脸认真：“我说我想做二奶你信吗？我从来没有过那么悠闲的时刻，穿得漂亮，悠闲地喝下午茶。”

也许每个女人的内心，都渴望如此生活——既有钱，又有闲。吴锦屏亦渴望。离婚一年后，吴锦屏一个人去了夏威夷的毛伊岛，她决心去把过去那段



美好的感情在一个美丽的地方彻底埋葬。她在那里大哭了一场,情绪彻底地放松后,用热带鲜花堆满了房间。一下子,吴锦屏觉得人生好美,她不再把自己局限在创痛后的困境里了。

一次吴锦屏去美国,在机场看到一个女人被一个男人搂在怀里,在她看来,那女人的脸是自己见过的最漂亮的一张脸,好像那个男人的怀抱是天堂。她说:“女人最美丽的时刻就是有一个肩膀可以靠,现在的男人大多不是给你肩膀靠的,你要独立,但是不要忘了自己是女人。”

所以,结束一段“很爱的感情”,吴锦屏依旧渴望找到能让自己依靠的肩膀。

就在与前夫离婚当天,她遇到了现在的老公、美国机长 Bill。健身房里,她正挥汗如雨。突然,一个粗犷高大,酷似美国影星汤姆·塞立克的男人走过来,“How to say good in Chinese(用中文怎么问好)?”她猛转过头大声回他:“好!”“How to say no good in English(用英文怎么说不好)?”“不——好!”“小姐,看样子你心情不好。”“离婚谁心情会好!”“没关系,我也离婚了。”这个男人,就是浪漫温情的美国机长 Bill 先生。一场婚变之后,妻子把一双儿女留给他,就抽身离去了。

两个中年男女,彼此拖了一身的伤,这样的时刻,最容易发生的就是错爱。所以起初,他们都抱着试探的心态交往和接触,而没想到,感情渐入佳境。

生活在原来的轨迹里继续,Bill 在美国,吴锦屏在台湾,但是两个陌生的空间里,开始有了浪漫情书的维系。Bill 不发邮件,一手漂亮的英文手写体,封封情书塞满了吴锦屏的 3 个鞋盒。

一拍即合的生活观念、心心相印的人生观点,让两个人的心紧紧相连。交往之后,吴锦屏觉得 Bill 是个诚恳、幽默、懂得享受生活,可以与自己“同步”的男人。而上一段感情失败的教训,也让吴锦屏更懂得如何拿捏两人关系的分寸。

在公关界的舞台上,人人皆知吴锦屏是那种定了目标就不给自己退路的人。出道七八年时,她将头发剪得很短,一方面是为了方便游泳,另一方面是立志要在公关业出人头地。当时女人是这个行业高层中的稀有动物,而吴锦屏猛拼直闯、雷厉风行、创意迭出,很多男同行都说笑:“你工作不比男人差,精力也比男人旺盛,甚至你穿西装都比男人好看!”久而久之,这也成了她的

独特风格。而如今，她认定了 Bill 就是自己未来的爱人，自然不肯轻易错过。用心去爱他，用真心换诚心，这是吴锦屏对爱情的不二法则。

他们俩一个在中国，一个在美国，经常迁就一方的行程去第三地见面和度假。“我也可以去美国，留在家里，每天煮饭等他回来，可是他一定更愿意看到现在这样活泼快乐的未婚妻。”男友每次来看她，她都忙而快乐，工作之外，学烧菜、学插花、学攀岩，一个人去西班牙、希腊、夏威夷等地旅行。Bill 甚至有些惊讶，以前的女友，几天接不到他的电话，就受不了，而她怎么能那么自得其乐？吴锦屏说：“女人要有自己找快乐的能力，对男人收放自如，他才能一直在你的手心。”

相识第 8 个月，他们一起去夏威夷度假。此时的吴锦屏已经做好了好好培育感情的准备。她对老板说，你可以少给我一点薪水，但请给我多一些假期。具体地说，就是每年的 3、6、9 月，我需要假期去国外陪伴我的未婚夫。话说得非常豪迈、坚决、利落。极具原则性的她，对触犯自己私人禁忌的事情尤其坚决，她对前来挖她跳槽的行业泰斗开出条件：“我不推广香烟，不推广烈酒，更不做骗人的危机公关。”

懂得享受生活的女人才有趣

“懂得享受生活的女人才有趣，你身边的人才能享受你。如果用 20 岁来跟我现在交换，我一定不换。我经过很多，才变成今天的自己，我非常喜欢自己现在的年龄和状态！”

她跟 Bill 去参加雪茄俱乐部的聚会，立即跟他的男性朋友们打成一片，她跟他们谈工作、讲笑话，了解他们的压力从哪里来……Bill 招呼她离开时，他的朋友们都抗议：“你可以先走，但把你的女朋友留下来。”

Bill 的一双儿女，她很早就见过。由于吸取第一次婚姻的教训，她恪守两人相处时的教训：不指责对方的家人，不对人过多地挑剔。见到 Bill 可爱的孩子们，她的第一句话是：“你们的妈妈是世界上最好的妈妈，我永远都不会取代你们的妈妈，我会是你们最好的朋友。”几年下来，孩子们都很喜欢这个开朗热情的中国阿姨。一次发火后，吴锦屏忍不住给 Bill 写了封分手信，被 Bill 的女儿看到了，她对爸爸说：“如果 Diane 不要你了，我也不要你了，你再也找



不到比她更好的中国女人了！”

吴锦屏令 Bill 深深着迷。可当 Bill 求婚时,她还是犹豫过:她有很好的收入,不仅存好了退休金,还有一笔旅游基金,不需要男人带来安全感。感情和陪伴,她已经得到了——为什么一定要结婚呢?最终是 Bill 把她感动了,他说:“我觉得我们应该是 life partner(伴侣),是生命的共同体。”相识第 6 年,在美国,他的生日那天,Bill 带她去攀爬陡峭的 angel landing(天使降落处),到顶峰时已是黄昏,他说:“这里连天使都很难来,我就在这里表达我对你的爱,这一辈子我都是你的,你是我的最后一个女人,你觉不觉得我们应该成为终身的伴侣?”她被感动得热泪盈眶。第二年情人节时,她戴上了他的订婚戒指,又把 7 年没碰过的结婚戒指也找了出来,她专门让工匠把两个戒指镶在一起,要让这个物证见证自己的前世和今生。

吴锦屏知道,Bill 爱她是因为他懂得她,欣赏她的整个人,能够感染她的快乐,体会她的聪明,分享她的成就。某年的圣诞晚宴,她正在台上对员工总结一年的得失,讲到动情处声泪俱下。Bill 在外围看着,突然爬过栏杆,越过围着的员工,冲上台从背后抱住她:“那一刻,我觉得自己拥有了全世界!”

吴锦屏置身于甜蜜爱意之中,仍然把自己的生活安排得有声有色:她喜欢旅行、酷爱沐浴,想写一本送给自己的书叫《到世界各地洗澡》。她现在已经有了十几个国家的沐浴体验,最爱的是巴厘岛和墨西哥的丛林,在那里可以一边荡涤身体一边听林中的鸟叫;她也爱珠宝,过去是在世界各地购买,现在则自己试着做设计……

吴锦屏每获得一次成绩,Bill 都会为她庆祝。结婚后,吴锦屏夫妇把爱巢安在了上海。两人依然各自忙碌,但比恋爱时多了很多相聚的时间,每当一方有活动要参加,另一方都会小尾巴似的跟着:吴锦屏去和女友学习烹饪,Bill 会搬张小凳子在一旁饶有兴趣地观看,学的人也意兴昂然;相应地,Bill 去参加社区的音乐会,教一群小朋友表演小提琴时,吴锦屏也会带上一本书在一旁津津有味地读。一同出去玩的时候,两人总是穿一样的 T 恤,上面写着“啦啦队”。“我们就是彼此的‘啦啦队’,是彼此的好玩伴。”吴锦屏笑着说。

吴锦屏说,在她家的一些重要地方,都会放一些纸笔,以便她记录灵感闪现刹那的感受。她也很少出去应酬饭局,宁愿多花点时间练瑜伽,这样更便于

集中精力思考。吴锦屏说，公关这份职业，工作的过程，就是一个不断积累的过程。她又说婚姻也一样，哪个幸福美满的婚姻，不是女人不断用智慧和爱心去创造的呢？

这就是吴锦屏，一个外人眼中的女强人，丈夫眼中的温柔可人儿。千帆过尽，她才寻到了属于自己爱情的氧气。面对这个充满自信、语速极快、手舞足蹈、开心爽直得一塌糊涂的女人，连伊能静都不由感叹：“你是我最羡慕的女人，经过那么多事，还能够活得如此灿烂！”你得承认，她不仅可敬，更可“爱”！

4. 王玲：让优雅怒放

王玲：英文名 Tereza，上海社交名媛。1980 年出生在上海，9 岁随父母去了巴西。2001 年她回到上海，并于 2003 年嫁给事业有成的张聪，婚后和丈夫共同经营上海雅家时尚瓷业有限公司，代理国内外知名品牌的陶瓷餐具和玻璃器皿产品，并拥有自创的高档骨瓷餐具品牌 REBECCA。她还身兼上海雅家时尚瓷业有限公司代表及 T—G 美甲店老板两职。曾获“Asia Tatler 亚洲最时尚女性”上海代表。

郁郁葱葱的年少岁月属于美好的自我

9 岁时，王玲随父母一起去了巴西。在那片热情奔放的国土上，她度过了一个女孩生命中最美的年华。直到 21 岁，王玲才回到上海。12 年的巴西生活，是一段郁郁葱葱的年少岁月，在那里，王玲耳濡目染异域的风土人情，接纳并感染着巴西人的爽朗与热情，也带回了受用一生的人生经验。

如今的王玲，一身古铜色的皮肤、一口流利的葡萄牙语，令她在一群以白为美的上海女人中，显得尤其出挑。然而她奔放的性格、智慧的头脑、明媚的笑容，更是让每一个身边人都不由自主地喜欢上她。她外表天真烂漫，内心却有种参透世事的成熟，她行为时尚，心底却是对传统的坚持。

“刚去巴西的时候很茫然，语言不通，一切都很陌生，不知道该怎么过，当然也没有朋友，后来经过一段时间的适应才渐渐融入当时的社会。爸爸妈妈在巴西开了间中国餐厅，我半工半读，帮家里打理生意，偶尔还会去送送便



当。我还记得当时赚的第一份钱就是在餐厅逗客人们开心赚到的小费。13岁时,我就已经有了赚钱的意识。”

或许是遗传了爸爸妈妈的商业基因,王玲小小年纪就很有生意头脑,也能从容应对各种场合。“从小,我就跟着父母出席各种朋友和生意伙伴的聚会。一周7天,有时每天都要穿着不同的衣服出席各种聚会,甚至都忙得没时间做作业。”大概也正是因为小时候的历练,使得多年后的她,在回到上海后,可以迅速地在社交圈如鱼得水、游刃有余。

虽然整个少女时代都在充满异域风情的巴西度过,但王玲却坚持自己70%都是中国人的思维,100%是中国人的血统。因为即使在巴西,她的好朋友也都是当地华人华侨,很少有巴西人。“在我看来,巴西人有热情没感情。”快言快语的王玲说道,“有很大一部分巴西人,他们对你很好很热情,但真碰到利益性的问题,就会变得很现实。我觉得做朋友首先应该坦诚,如果把利益看得过重,那便不是我想要的友谊。”

回忆起在巴西的经历,王玲非常感慨:“我要感谢父母把我带到巴西,在那里我见识了很多不同的东西,认识了人性,丰富了我的阅历。这笔经历是我人生中最大的财富。”

女人最美的盛开是在婚姻美满季

我们常会问,什么样的女人最美?王玲的回答是:“家庭幸福美满的女人。”毫无疑问,一个女人的幸福与否,单从脸色就能看得出来。

看王玲快言快语、精力充沛、谈笑风生、容光焕发,踩着轻盈的舞步走路,你怎会怀疑她的幸福充盈?

王玲与先生张聪的爱情故事一直是圈中的美谈。她传统而时尚的婚姻更是各大媒体竞相报道的话题。2002年11月,王玲通过相亲认识张聪后,两人从此展开了一段斗智斗勇的恋爱故事。

“我和先生是通过别人介绍相亲认识的。在现代人看来这种方式很老土,其实我当时也只是抱着玩玩的态度去见面的,根本没想到会成为真的夫妻。”果然,第一次见面时,这个美丽女孩的心不在焉就让身为成功人士的张聪耿耿于怀。之后的几次见面,便成为两人明里暗里的较量。“第二次见面,

我吃完东西要走，他为了拖延时间，建议我再要份甜点，我答应了，结果没想到他却把整个餐单上的甜点全部都点了一遍。我当时快晕倒了，但也因此没法走开了。”

所谓不打不相识，较量的结果是两人的爱情开始迅速萌芽并疯长。面对自己认定的女孩，张聪展开了热烈的追求。“他追我的几个月都没怎么睡觉，很辛苦地追。他做事情很执著，这点让我很欣赏。”而真正打动王玲芳心的，却是那次“弄巧成拙”的求婚。“他躲在酒店的衣柜里，向我求婚。我当时几乎都要笑倒在地，心里却满是感动。这样的一个人，他不会太多的甜言蜜语，但他用心、用真诚打动了我，我认定了他的人品，也相信他是一个值得托付终身的人。就这样，我们准备结婚了。”

8个月时间，他们用最传统的方式相遇，却用最时尚的方式闪婚。

那年的婚礼，隆重而盛大，婚礼的照片甚至被传到了国外。每次提及婚礼，王玲心里都很感触：在灯红酒绿的上海，几乎每天都在举办各种各样的聚会，王玲参加过无数次，多得连她自己都数不清。可印象中最深刻的，还是自己的婚礼。2003年10月，在上海世纪酒店举办的那场有260人出席的浪漫婚礼，是王玲此生最温情的回忆。在公主的梦里，是眼前这个男人，给了她梦幻一般的爱情与城堡一样的婚姻。

每年，王玲和张聪都有诸多的纪念日：8月是求婚纪念日，9月是结婚注册纪念日，10月是婚礼纪念日，11月是爱情开始的纪念日。每个纪念日里，她都能收到他的礼物和感动，爱情依然保持着刚刚开始时的温度。

主妇型时尚达人

闲暇时间，王玲是家里的主妇，偶尔接受采访、出席活动，过着优雅的生活。必要时，她辗转于几份工作之间，尽显达人本色。

王玲现在的身份是雅家时尚的形象代言人兼业余设计师、美甲店老板。除此以外，她还想再做一份关于酒的事业，因为酒是他们夫妻共同的爱好。在她家的客厅里，大大的酒柜占据了半壁江山，形态各异的酒瓶里装满了从世界各地带回来的各色佳酿，仿佛每一瓶酒都有一段浪漫的邂逅。

目前，王玲将主要精力都放在了雅家时尚的事业上，并为此乐此不疲地





忙碌。“我和先生在性格上有很多共同点,在工作上,却可以相互补充。他掌管公司未来的发展方向和重大事务的决策,我则会帮他处理一些公关和对外的的工作。”

在旁人看来,去国外采购瓷具和参加展览,简直是又急又累的苦差事,却在王玲那里变成了充满无穷乐趣的旅行。这是她生活和工作的一部分,以自己的好品味挑选上好的餐具,放在自己开设的餐厅里,让每一位用餐的客人对美妙的餐具赞不绝口,是她最开心的时刻。“我的品味终于成为我事业的支点。”王玲笑着说。

最近几年,公司一直想找个代言人,但一直也没能寻到合适的人选,最后大家一致推选了王玲。“当大家把目光齐刷刷地望向我时,竟有踏破铁鞋无觅处之感”——因为她最近几年做的事情恰好也适合这一工作。作为派对女王,她每次出席活动时都不忘带上雅家时尚的产品,把品牌推广给更多的人,无形中,品牌的影响力在她的操持下步步扩大。

在雅家时尚,王玲还会业余操刀亲任设计师。雅家时尚的 LOGO 和部分产品都是她设计的作品。一位从未学过设计,只凭感悟和对美的认知,便能设计出一个个精美瓷碟的人,让人不得不惊叹她的才情。

朋友们都羡慕王玲可以过着锦衣玉食的生活,每天的生活内容仿佛就只是玩。但她对此看得非常理智而清晰。“任何人都不可能不劳而获,也许大家只是看到我玩的一面,却没有看到我努力的一面。很多人说我其实是个矛盾体,好像天真又好像成熟。其实这两面我都有,因为从小乐观的天性,所以一些不愉快的事情我都会很快地抛之脑后,外表总是给人很快乐的感觉。但人生谁无烦恼,只是在经历过许多事情之后,我也逐渐变得豁达和平和。”

游刃有余的派对女王

在上海社交圈,王玲是响当当的“派对女王”。

婚后,夫妻俩把大多数时间都花在环球旅行上,回到上海的家,除了睡觉就是开派对。夫妻俩很看重友情,大家也就自觉地把他们家当自家。派对的邀请一发出,大家就会自觉地带上美酒佳肴奔赴“现场”,完全无需主人招呼:有围着茶几聊天的,有坐在吧台边品美酒边听音乐的,也有埋头在书房里看电

脑的。通常是 15 个人以内的小型聚会，都是关系特别好的朋友。王玲说自己特别享受这种家庭聚会的氛围，和那些亲如兄弟姐妹般的朋友在一起聊天品酒说笑，是人生一大乐事。

为了招待朋友，王玲花尽心思。在圈子里，她是出了名的朋友多，从前总为了找一个合适的聚会场所费尽心思。那时她就想，如果能有一家自己的饭店，可以从上海菜吃到川菜，再吃到私房菜，可以由着自己的喜好布置餐厅，会有多惬意啊。于是，她就自己开了家上海滩最时尚的餐厅——康庭。每当夜幕降临，康庭靠窗的座位上，总有一个美女在和三五好友品酒聊天，王玲用最舒服的状态，让自己多了一个享受的场所。

“人生最美妙的境界，就是无论做什么，都可以当做一场享乐。一边享乐着，不带牵强附会的功利与探索，一边谋生和赚钱。我参加派对，都是抱着玩的心态去的，而见到许多新老朋友，感受每一次聚会的独特，创造和谐的氛围时，就觉得很享受。”

在社交圈里交友广泛、人缘极佳的王玲，是朋友聚会上的开心果。她特别会搞气氛，也懂得如何贴心地照顾到对方的需要。跟朋友们在一起，她带给大家的，都是积极快乐的情绪，而一旦遇到不开心，她就会选择自己默默地消化掉，比如逛街、听音乐，然后仔细思考自己为什么不开心，下次再遇到怎么办之类。直到彻底摆脱掉那些不好的情绪，王玲才会去找朋友。

因为其不俗品位，2007 年，王玲被《上海交际圈》杂志评为“亚洲最时尚女性”上海代表。

王玲接受过许多媒体的采访。每一次，她都能和媒体的朋友们谈笑风生。文字出来，自然洋洋洒洒，读来特别生动。2008 年 10 月，在王玲和老公张聪相识 6 周年的派对上，她特别邀请了 40 多位媒体圈的朋友参加，大家都很快地聊天。最后，有记者问王玲，到底是你采访我，还是我采访你？这个女人，就是有如此神奇的魔力，与谁都能成为很好的朋友。并且，你还会为她的魅力而感染，为她的笑容所折服。

很多人都说，她的笑容怎么会如此明媚？她却说，自己真的只是一个享受快乐的人。每次和朋友们在一起，她都是笑得最大声的那个人。开心时刻，怎可笑不露齿，就顾不得名媛的身份了。这样的人，谁人不钟情？



5. 张德芬:看我如何心想事成

张德芬:台湾畅销书作家,曾担任台湾电视公司新闻记者、主播多年,后去美国加州大学洛杉矶分校得 MBA 学位。2002 年开始专心研修瑜伽以及各类心灵成长课程。

她是见过大风大浪的人。可是,走到人生的最高处,依然感到空旷和虚无。于是,她放下尘念,静心修行,体悟许多灵性及个人成长方面的心得。2007 年 6 月,她在台湾推出第一本身心灵小说《遇见未知的自己》,一出来就不声不响地卖了 10 万本。不久前,她又推出同类型小说《遇见心想事成的自己》,一时间风靡书市,引发身心灵小说抢购热潮!

人生中如果没有一段低落的日子,怎么懂得对已失去的尊重和对已得到的珍惜?

张德芬说自己是一个说到一定做到的人。从小到大,只要想得到的,她就会去努力争取。所以,虽然小时候家境并不富有,但她几乎是要什么就可以得到什么。中学毕业时,她以台湾最好的女子高中第一名的成绩顺利考进台湾大学。毕业后,她又考入台视(台湾电视公司),成为光鲜靓丽的新闻主播。

德芬第一次在电视上看到那个男人,爱情便一发不可收拾。他大她 10 岁,有段不幸福的婚姻。德芬顶着所有人的反对,不顾一切地去爱,并在 25 岁时和他结婚。但他对她忽冷忽热,德芬以为生个儿子会保住他的爱,她却一直不能怀孕。她试过各种方法,看遍中西医,就是没结果。她在街上看到孕妇,常会委屈得落泪。结婚两年后,他开始彻夜不归,家对他的吸引力抵不上外面的游戏机。她努力,但依旧不再被爱。

“我那时条件太好,个性难免骄纵,是不服男人管也不屑管男人的年纪,我还没有学会做一个内心温柔宽容的妻子,是我治不住他。”27 岁时,她离婚了,为了疗伤,她辞职去留学。前夫富有,对她却不大方。离婚前,德芬懒得向他伸手要钱,自己拿薪水贴补家用。之后,她更没有拿到一毛钱的赡养费,因

为他不肯离婚，德芬拿钱换自由。

德芬一直都是一个有勇气的人，前夫离婚时最后说了一句话：“张德芬，要结婚的是你，要离婚的也是你，你真是个伟大的女人。”

“那为什么辞掉女主播的工作呢？”德芬浅笑，之后解释：“我的职位虽抢眼，很多人都想要，但那时台湾只有3家电视台，那会的新闻主播太难做了。我不喜欢一出去就被人家说，你就是电视台上播新闻的主播啊，真漂亮，你播得真好，我们全家人都爱看。我觉得很虚浮，我不喜欢这个虚名浮利的东西。”

申请学校的时候，德芬要出示台币100万（约合20多万人民币）的存款证明，她拿不出来，父亲为她向朋友借了钱。

朋友说她从云端跌落谷底，其实是她自己选择从云端去到谷底。“我心疼自己，再疯狂购物也无法弥补我的心伤，我想独自过一段日子。沉静时，我会反省曾经的自己，一路心高气傲，从不顾及别人的感受。”

距离纽约西北5小时车程的Syracuse，称为“雪城”，每年一半时间都被掩盖在苍茫大雪之下。德芬还记得19年前，Syracuse的雪纷纷飘落，在路灯映照下翩翩起舞，她将双手举过头顶，开心得像个孩子。“那个冬天是我人生中最苦的日子，却第一次见到雪。那天真冷啊，但我觉得那是上天眷顾我。”

那几个月，噩梦一直萦绕着德芬：失眠，来到陌生国度后，一个人整夜发呆；失落，独自办理琐碎的入学手续，而之前她从来不知道什么叫排队；想家，没有朋友可以倾吐心声；困顿，每周20美金的零花钱，连一个3美金的垃圾桶都舍不得买；打开衣橱，看到一件曾经花180美金买来的牛仔外衣，唯一的念头是拿去变现；被嫉妒，常常被人以眼角斜睨——离婚的前女主播有什么了不起！

几个月前，她还在地球另一端过着另一种人生：22岁考进人人羡慕的台视新闻部做记者；25岁成为台湾地区知名的美女主播；登上各类杂志的封面和报纸头条，面对25万人演讲……那时她还是一个梳着飒爽短发的泼辣女子，吃了罚单，就睁大眼睛问警察：“你不知道我是谁吗？”然后拂袖而去；生病去医院，医生亲自迎接，带她绕过长长的队伍，去最好的科室看病；走在大街上，一定有人认出她来：“你好漂亮，新闻播得真好，我们全家都看你……”住着台北市仁爱路名人巷的豪宅，开着Volvo（沃尔沃），丈夫富有权贵……在之



前的20多年里,她一直生活在云端之上。

那年德芬27岁,常常情不自禁地哭:“那是我生命中最寒冷的一个冬天。后来渐渐明白,经过冷才知道暖的滋味。人生中如果没有一段低落的日子,怎么懂得对已失去的尊重和对已得到的珍惜?”

心想事成是每个人与生俱来的愿望。

半年后,德芬转到加州大学读MBA(工商管理硕士),在当地华语电视台兼职播报新闻,渐渐在华人圈里有了口碑。

曾经让她心碎的爱情,并没有让她失去信心。她娇嗔地说,我当时跟女伴这样说——等他出现我要骂他一顿:你怎么现在才来?关于理想的对象,她列了一个长清单:这个男人要爱我、爱小孩,要是大公司的管理层,要有海外背景,最好英语说得比我好,要非常诚实,不可以欺骗我,人要正直,要陪我去买菜,喜欢做家事,有童心,喜欢旅游,喜欢艺术,喜欢看电影,他要陪我看卡通片,喜欢看书……

那时德芬已经过了30岁,在女人害怕嫁不出去的年纪,她竟然列出满满一张纸的苛刻条件,所有人听了都觉得她是在做梦,直到遇上他。第一次见到他时,德芬穿着长裙,带着芒果干,看到他,便递给他一块,他们就这样相识。他是同事的大学同学,美籍华人,在香港机场见到她,他便如青葱少年般坠入情网——相识不到3个月,他专程飞到台湾找她,直至与她携手走进了礼堂。“我真喜欢这样的自己,在感情上从不委屈。我想如果时间倒转,我还会一样选择。年少轻狂的我,也只有先嫁给错的人,才能找到真王子。”

难得的是,他是90%符合清单的男人,还附送惊喜,比如热爱美食。“在我家,是先生用意大利面和法国菜拴住了太太的胃。”德芬大笑,毫不介意眼边的皱纹浮现。

后来他们一家四口(一儿一女)坐在新加坡植物园的草地上野餐时,德芬突然想起来,在遇到老公之前,这个全家在明亮的阳光下,坐在绿色草地上野餐的画面,就常常出现在她的脑海中。

德芬说:“心想事成是每个人与生俱来的愿望,你得相信你想变成什么样子你就会变成什么样子。”

德芬人生中的第二大转折，发生在她在北京拥有了美满家庭与成功事业之后。其实，在当时，功和名她都已经赚下。那时候，她住着高级别墅，拥有一双可爱的儿女和一个好老公，家中有3个保姆，还有一个专职司机，人生还有什么不满意的？但她并不快乐，还患上忧郁症。起初，她以为是自己的工作不够好、公司不够著名，于是毅然跳槽到IBM中国公司，任大中华区营销经理。可是，换过工作之后，她发现，自己依然会时常感觉到人生的虚空和无趣。这是为什么呢？她在心里悄悄寻找着答案。

听说书中自有黄金屋，德芬就搬来许多的励志类图书看，诸如《你如何让自己快乐》、《摆脱不快乐的自己》之类，她看了不下几十本，但还是觉得心态上没有太大的改变。她在心里问自己：“我到底是怎么了，我的人生难道就这样下去了？没有希望，没有光明了？”

2002年，张德芬果断地辞去工作，举家搬回北京。从那个时候，她决定全力追求内在的心灵世界。

心灵的世界一片纯净，张德芬把自己的新家安在北京郊区的顺义，在那里度过了4年宁静的时光。每当有人问起，她直接答：“我是家庭主妇！”而这一过程中，过去对于名利的追逐仿佛都已放下，有的只是对于人世心灵的探索。家庭主妇又如何，过去再大的荣光亦不如今天的平和安宁来得畅快。

5年花开花落，5次寒暑交替，张德芬再度具备令自己“心想事成”的实力。她渴望将自己多年研修所得，与广大的读者分享，于是整理思绪，潜心开始创作。起初，她也学着过去心灵读本的样子，写了几个章节，但很快，她便感觉到索然无趣。这时候，台湾的一个图书编辑提醒她：“你何不写成小说的形式？”德芬茅塞顿开。于是，2007年6月，她的第一本小说《遇见未知的自己》在台湾正式出版；2008年3月，她的第二本小说《遇见心想事成的自己》在大陆出版。

一时间，名利接踵而至，而这时候的张德芬却很理智，从名利场淡出后的她，更能从容地面对浮华。她表示，此后的自己，会沉淀一段时间后再创作，不会急功近利地给读者一些空泛而不负责任的言论。

心想事成，张德芬用自己的心灵，实现着对于这份美好祝福的承诺。



人生永远可以得到自己想要的东西，除非你不是真的想要

对于如何获得心灵内在的力量，德芬说：“先要为发生在你身上的每一个事情都负起全责，负起全责的意思不是说将错归到自己身上，而是说这件事情既然已经发生了，我用什么方法会做到最好。能够这样，就会一步步累积内在力量，成就所要做的事情，变成一个更开心的人。”

负起全责，实际上就是要成为一个有担当的人。要明白“种瓜得瓜，种豆得豆”的道理，悲伤欢喜都不要对环境有抱怨。德芬认为，现在有很多的女性，常会在自己的婚姻里徘徊，为一段如鸡肋般的感情所困扰，动不动还声泪俱下地搬出诸如孩子、老人之类的借口，其实都是没有担当的表现。“我记得我的一个老师曾经说过，人生永远可以得到自己想要的东西，除非你不是真的想要。”

在张德芬看来，女人想获得身心的愉悦，首先必须要把自己的快乐放在第一。与其总在犹豫不决中，让自己与他人不断受到伤害，不如痛快地尽早结束，这样对大家都是负责任的表现。或者，在不能改变他人的时候，调节好自己的心态。“人生的模式总会不断重复，每个伴侣都会给你上一堂精彩的人生大课，一旦发现这个人不是自己想要的对象，选择摆脱或继续，都要尽早让自己快乐起来。”

生活中，有太多的人不快乐：为别人攻击了自己不快乐，为孩子不好好读书不快乐，为丈夫的花心不快乐，甚至为别人的一句评价不快乐。可你是否从自身打量过：“我们的不快乐，真的都是别人带给我们的吗？”

德芬认为，人只有找到真正的自己，才能和自己和平相处。德芬的儿子也经常让她动怒，但她后来发现，自己不再尝试着企图改变他，而是改变对他的态度，儿子反而随着她的改变而改变了。

在她的眼中，万物有灵，它是一种无形的力量。人只有真正面对我们内心的时候，灵性的力量才会显现。曾经有个非常富有的朋友在酒后和她推心置腹地说：“我虽然很有钱，但我内心黑暗孤苦。”可见，每个人内心都存在有灵魂的力量，当你感到孤苦无助的时候，不去刻意地追逐名利，不在乎今天赚了多少钱、明天是否升高了一个职位等，你内心的光明就会多了许多。

德芬说，内心的环境，要随时打扫。“以前的我，心是不定的，现在，却像吃

了定心丸，可以放下担忧。以前只要不笑，我就会下意识地皱眉头，现在，我的脸会随时带着微笑。当然，我也会有不快乐的时候，但我会观察自己。我不抗拒、不批判，也不执著自己的痛苦，所以很容易，第二天早上，这些情绪就没有了。”

论及最有魅力的女人时，德芬说：“内在很自由、不太受外界干扰的那种女人是最有魅力的。老爱去表现、竞争，总觉得自己最对的女性，其实是因为内心觉得自己不够好。”

实现了“心想事成”的目标，德芬说自己未来的理想，就是和一群跟随她的读者一起远行，带领大家寻求心灵的自由。但这都是未来的事情，她并不刻意要求自己一定要怎么样。“我只想活得开心、自在，并且让所有想开心自在的人都能和我一样，找到自己的道路。”

6. 张怡筠：先做有钱人，后嫁有趣人

张怡筠简介：美国乔治亚理工学院心理学博士，上海电视台“大话爱情”、“心灵花园”节目嘉宾主持，“爱上情商网”网站(www.IloveEQ.com)主持人。上海财经大学国际工商管理学院兼职教授、台湾大叶大学事业经营研究所副教授。

在很多人眼中，张怡筠是位不折不扣的幸福女人，简称“福女”：优雅、睿智、热情、风趣、善解人意……这位心理学博士既是大家眼中能干的情感顾问，又是态度从容的幸福女人。而谈到如何才能嫁得如意郎君，过上美满生活时，她说：“一个真正聪明的现代女性，是先要让自己变成有钱人，提升自我价值，然后再嫁给一个有趣的男人。”

找男人，有趣就好

张怡筠出生在台湾一个家境优越的家庭——父亲是某大医院的副院长，母亲是护士。家教良好的她，从小就属于那种特别听话的“乖乖女”，当年以高出录取分数线 50 多分的成绩考取了中国台湾某知名大学心理学系。毕业后，





成绩优异的她又随即赴美深造,这一学就是7年。1993年归国后,她摇身一变成为了台湾大学心理学的老师。此后的日子,风和日丽、顺风顺水,名利皆来。

可就是这样一位非常正统的天之骄女,她的择偶标准却让人跌破眼镜。张怡筠选择男人的标准竟然是“有趣就好”。

“我个人的看法,一个真正聪明的现代女性,是先要让自己变成有钱人,提升自我价值,然后再嫁给一个有趣的人。那些一心一意要嫁给有钱人的,通常都发现那个有钱人其实很无趣,跟他在一起并不幸福。”

张怡筠出生于一个和睦的家庭,同时,她和老公李康文的婚姻也是羡慕旁人。按她自己的择偶标准,李康文确实就是这样一位“有趣”的男人,从外表上看,他的有趣,甚至堪称“离谱”。

李康文与张怡筠相识在大学时代的一次联谊活动中。那次,他是现场演出乐队成员之一。远远的,张怡筠就看见一个留着长发的男生,头上绑了根红色发带,衣服穿得破破烂烂的,晚上10点还戴着副墨镜,最有意思的是他脚上那双厚厚的袜子竟是大红色的!她实在忍不住好奇心,就跑上前去问:“你……你是哪个系的?”“我读的是核子工程专业。”“红袜套”坦然地回答道。张怡筠当时忍不住偷偷笑了起来,这样一个看起来很像街头流浪汉的家伙,居然将从事着尖端科技的工作!实在太有意思了。就这样,两人相识了。

这果然是个有趣的男孩子。他第一次给张怡筠送花,居然把精心包扎的鲜花藏在树丛里,然后潇洒地对她说:“送给你,这是我随手拣到的。”他约张怡筠去西餐厅吃饭,勉强换了一件比较“正常”的休闲外套,但一条牛仔裤还是丝丝缕缕地破着,一双旧球鞋磨破了底,边缘脏得发亮;张怡筠则穿着一贯的丝质衬衣和羊毛裙,优雅而有女人味。两个人一起在浪漫的西餐厅里坐下,惹来了周围很多好奇和不解的眼光。张怡筠开始也有些不自在,但她很快看到了很多别人不会注意的细节。对面这个不拘衣着的男人举止却斯文有礼,点菜的时候语调低沉温和,对服务生说话也非常有礼貌。一顿饭下来,张怡筠越发觉得他有意思了,拨开了外表的另类滑稽,里面一颗心却是纯金美玉。于是她对自己说:我要和他交下去。

毕业后,他得到了去美国麻省理工大学应征教职的机会,不得不忍痛割爱剪掉留了多年的长发,却又“不死心”地在后脑勺留下了一撮梳成小辫藏在

西装领口里。周围人看不懂了：一向乖巧可人的张怡筠怎么会和这么一个“怪人”在一起？张怡筠这样解释：“其实他是外表另类、内心成熟的人，可以说是我至今为止见过最成熟的男人，所以和他在一起感觉很踏实。如果你光看外表，会觉得他很难相处。但心理学的训练，让我看到很多别人不会注意的细节，比如说他跟人交流时很有耐心，在任何时候都能用理智的态度去探讨事情；他的情绪很稳定，读书成绩也好，这些都表明他有良好的心理素质。说实话，在外面我给别人做心理辅导，可回到家里，有些不开心的事情都会跟老公说，这个时候，老公才是我的心理顾问呢！”

不仅如此，他还是一个非常体贴有情趣的人。每到节日或是纪念日时，他总会想方设法地搞些小花样，和张怡筠一起度过。在美国亚特兰大读书时，有一年情人节两人一起出去玩，因为他提议过个传统的“白色情人节”，所以连车也不开，手牵手地在雪地里散步。那天雪下得很大，他把张怡筠冻得冰冷的手捂在自己的大手套里，一边走一边给她讲笑话。就这样不知不觉他们走了好远，直到后来张怡筠冻得连步子也迈不开了。他说：“看来，今天要演出猪八戒背媳妇了！”一弯腰，就把娇小的张怡筠背了起来，长腿在雪地上大步迈开了。听着他走在雪地里“喀嚓喀嚓”的脚步声，看着雪地上留下的一个个坚实的脚印，张怡筠幸福得想笑，但眼泪一下子就掉了下来，滴在他的外套上很快结出白色霜花。她把脸轻轻贴在上面，脸上凉凉的，心里却很暖。那一刻，她知道，这个男人可以托付终身。

把婚姻的任督二脉

张怡筠夫妇相伴 20 多年，始终甜蜜如初。近年来，张怡筠把事业的重心放在了大陆，两人天天通电话，每隔半个月，李康文就迫不及待地台湾“航空快递”到她身边。两人很少吵架，就算吵，也要吵“一场有格调的架”。

难道他们就没有经历过 7 年之痒吗？“基本上，如果要痒，哪一年都可以痒，如果不痒，哪一年都可以不痒。其实据统计，结婚 4 年是最容易痒的。”在张怡筠看来，婚姻也有任督二脉，一个是信任，一个是责任，同时婚姻要永葆新鲜，就要永远保持幽默感，让对方开心。

修完博士学业后，老公先回台湾找工作。就在那段两人分居的日子里，张



怡筠身边出现了一个频频向她示好的男生，惹得她也一度有点心绪游移，便将此事告诉了老公。没想到他居然什么都没追问，只是风趣地说：“我对我公司的产品很有信心。”这份自信和大度，让张怡筠立马感觉到了一个人的定力，从此以后心无旁骛地与他相守至今。

此后不久，张怡筠在美国修完博士学位，准备收拾行李打道回府。只因她在电话里的一句：“老公，这些东西我收拾不完”。李康文就二话不说地从台湾飞到了她身边：“你的长工向你报到！”突如其来的惊喜让张怡筠紧紧地拥着老公又跳又笑，完全丢掉了平日里矜持优雅的样子。

为了让太太开心，李康文还偶尔会不惜牺牲自己的形象扮回“小丑”。有时他会戴个黑人爆炸头的假发，或穿很少的衣服做大力士状，突然出现在她面前，自然把她逗得乐个不停。看着平日里为事业奔忙的张怡筠眉开眼笑，李康文觉得自己特有成就感。

某次张怡筠上电视节目，当主持人问及婚姻状况时，节目组误把她说的“已婚”听成“离婚”，播出时还配上了鲜明的文字。这件事，张怡筠自己也是通过好友来询问才得知的。她急急地打电话给老公：“怎么办？听说我们离婚了。”电话那头的声音传来：“这太好了，我们又可以摆好几桌海捞一票了。”在这对夫妇眼里，一切的风浪，都可以用这种幽默诙谐的方式解决，那么，所谓烦恼与忧愁，就自然成为云淡风轻的趣闻了。

张怡筠 42 岁生日那天，她正闹肠胃炎，没有精心梳妆就去赴朋友为她准备的生日宴。席间，神情憔悴的张怡筠正在为自己“又老又丑又病”而烦恼，老公却当场表白：“这个姑娘 19 岁时我就遇到她了，我见过她 22 岁、32 岁和 42 岁的模样，我发现她越来越有味道了，越来越像一朵绽放的鲜花……”听到此话，张怡筠的眼泪“啪嗒啪嗒”直往下掉，她坦言：“老公就好比是我生命中的船锚，因为他，我的生命从此不再飘忽。”

张怡筠形容有着工程学博士学位的另一半，是一个“拥有理工科头脑、艺术家心灵的优秀男人”。两地分居、7 年之痒、事业与爱情的冲突，都不曾影响他们的感情，一路走来，他们携手迈过了许多沟壑。老公在台湾教书，是个出色的学者，张怡筠则在大陆做电视节目，两人的平时联系多是靠短信和电话。“他很浪漫，每天都会发来肉麻的短信，有时拿起电话就是一句：别出声，听我

给你唱首歌……”电话这头的张怡筠笑容满面地听着老公熟悉的声音，心里满满的全是开心。

“跟他在一起，我注重的不是常常可以去 LV(路易·威登)名牌店购物，或是今晚去哪里吃澳洲空运来的海鲜。他随口讲的笑话、随便的一个小举动，都会让我觉得生活充满了小小的乐趣，有时候甚至说不清为什么，就是感觉到幸福。”

美国有位婚姻专家说，幸福的家庭和不幸的家庭有个很大的不同，感觉幸福的家庭，正面互动与负面互动的比例是 5 : 1。怎么创造这些正面互动呢？张怡筠说：“表达感激，愿意对彼此负责任。让对方很开心，以此来支撑生活中偶尔出现的负面效果。”

做自己心情的温度计

在她的心理讲座里，张怡筠曾经多次谈到一个女人眼中“好男人”的标准。现在很多女人看男人，会先看外部条件，比如他长得帅不帅、学历高不高、薪水好不好。但是张怡筠的建议是，看一个男人是不是好男人，有一个“三心二意”的标准：首先第一个心是开心。他自己应该是一个开朗的人，这会让他一起相处的人也感到心情愉快。第二个心是关心。关心意味着体贴，这是所有女人都很容易理解的。第三个心是同理心。什么叫同理心？就是设身处地为别人着想的能力。两意中的第一个意是诚意；第二个意是善意，就是要能够用善意的方式去解读情侣的行为。

“当然，你让女人在选择时根本不挑外部条件那是不可能的，但是现在很多女性的思考顺序恰恰是颠倒过来的：如果这个男生又帅又有钱，我就跟他交往。忽视了心理条件的最终结果就是找不到幸福，因为有专家说，幸福的感觉只有 10% 与金钱有关。”

作为心理学家张怡筠身边特殊的“爱情顾问”，她的老公对夫妻相处之道也有自己独到的看法：“两性关系的变质，有时候是因为双方忙于事业和孩子而忘记了打点自己。这个功课不分男女，即便是感情到达某种程度时，也要让自己成为一个迷人的人，保持自己的吸引力。如果女人不论是外貌、人格、精神特质都很迷人，那先生有什么理由去说‘家花不如野花香’呢？而作为男人，



如果幽默、健康而且始终保持浪漫的情调,太太又有什么理由觉得外面的男人更优秀呢?”

人为什么会有烦恼?大多数时候也许因为选择太多而不知道自己真正要的是什么。可是,在聪慧的张怡筠看来,这些都不足以困扰到她。“现代成功女性最大的压力其实都来自于自己,对自己存在过高或不切实际的期望,比如要做 100% 的女友或老婆,怎么可能呢?当事情千头万绪时,我的方法就是给生命顺位。我是家庭第一的人,在不能找到和谐点的时候,我会明确自己的生活目标究竟在哪里,然后很快做出偏重和取舍,这样就释然了。”女人大多数都是贪心的,而张怡筠却懂得用减法给自己的快乐加分。

同时,她也是个非常善于经营情绪的人。曾经,张怡筠遇到一个家庭让她感受极深:孩子得了先天性肌肉萎缩症,8年后,他们决定再要一个孩子,结果却还是同样的毛病。那个妈妈很是懊恼,可爸爸却微笑着说:“既来之则安之。”“明明是很糟糕的状态,很多健康的人却都没有他们哪怕 1/5 的快乐。我当时很感动。为什么?因为他们在很努力地创造良性情绪。等你对我好以后,我才对你好,抱着这种生活逻辑的人,一辈子都很难开心。真正聪明的人会说,我要自己来启动这个良好的情绪。”

是啊,心情是生活的温度计,我们都想要幸福,可是应该怎么做呢?从张怡筠那里可以找到答案:“经营自己的情绪,经营与别人的互动情绪,你能让家人在情绪低落时很开心,幸福也就不远了。”

对于如何营造家庭正面互动的氛围,张怡筠还提出了 3 个行之有效的方案:“表达感激,愿意对彼此负责,让对方开心。”

问到她如何看待大都市里的优秀女性找不到“合适”老公的问题时,张怡筠说:“我觉得一个重要原因是,我们身处在一个迅速发展的城市,经济上的依靠非常重要,但如果经济因素在爱情中占很大比重的话,就会出现优秀女性难嫁的问题。很多优秀女性对生活期望很高,因为她自己各方面都做得很好,她要找一个自己尊敬的人,而这个‘尊敬’,在很大程度上是建立在男方的经济状况和社会地位上的。如果对方这两方面都不如她,她就只能俯视,而没办法去尊敬他,这个爱情或婚姻就不可能成功。”这样的回答,又回到这个主题上来了,“先做有钱女人,后嫁有趣男人。这样,你方能幸福。”

7. 闫妮:长得漂亮,不如爱得漂亮

闫妮:陕西西安人,空军电视艺术中心演员,现居北京。因2006年电视剧《武林外传》热播而走红。

《武林外传》的热播,让“佟掌柜”的扮演者闫妮迅速成为娱乐圈炙手可热的人物。其实在此之前,她已经演了12年的戏,但始终无人记得。在生活中,她是一个非常普通的女人,有着平凡的家庭,过着平淡的家居生活。

不拍戏的时间,闫妮喜欢淘碟、看碟、品碟。在这个物欲横流的社会里,她用这份爱好替代了许多的物质需求,用这份寄托消除了万千烦恼,具备了一个人打发时间的本领,更因此等到了人生的转机。和许多长相出众的女演员相比,她或许长得并不漂亮,但她的这份爱好实在是漂亮。面对访谈,闫妮也娓娓道来,说出了真实的自己:

因为有影碟的陪伴,我丝毫没有觉得落寞。这份心灵的寄托让我变得平和、乐观、豁达、从容

我家房子面积并不宽敞,40多平方米,两室一厅,但因为我爱看碟,又不愿意被打扰,所以就特意隔了一间小房作为看碟专用。这房间不到5平方米,一部碟机、一台电视、一个茶几和一部沙发。陈设虽然简单,但都是我必要的。

现在想起来,我和电影还是有些渊源的。10岁的时候,我们全家搬到了西安市城南西影厂(西安电影制片厂)附近。在那里,我开始接触到电影。那时候,我就特别梦想自己有一天能成为一名电影明星。高二那年,北京电影学院到西安招生,我带着到北京去实现电影梦的想法兴冲冲去报了名,可是,因为没有任何的表演基础,甚至连普通话也不会说,我被淘汰了。

到北京去这个念头,一度成了我实现电影梦最直观的想法。于是,我拼命地复习文化课,希望有所转机。终于,在大学毕业前夕,兰州军区话剧团到学校来招生,我一听可以到北京去学习,顿时来了精神,一下子就考上了。

到剧团后,因为长时间无戏可拍,话剧也演得少,我的生活内容几乎全部



都是看电影。应该说那时候看的电影对我的演艺生涯是个很好的启蒙,我第一次那么痛快地看电影,一部接着一部,仿佛生命的存在就是为了奔赴电影的旅程。那段日子以来的沉淀,成为我日后演艺生涯的一份宝贵财富。当时看的电影很多,印象最深的是周星驰的电影,还有香港的一些武打动作片。

沉寂的日子并没有维持太久。1994年,我考上了空政话剧团,终于来到了北京。这一下,我以为能很快地在电影世界里找到自己的位置。可是,我错了,人头攒动的北京到处都是渴望一举成名的电影人才,我很快就被淹没在人海中。后来我也接拍过一些戏,但戏份儿很少,有的甚至露一下脸就没了。有很长一段时间里,我演的都是小角色,因为我长得并不漂亮,而且也没有演过特别让人印象深刻的戏,所以当时根本没有导演和剧组敢冒险让我做女主角。于是,只要有戏可拍,我都非常认真,全力以赴地演好,我认为这是得到他人认可的唯一途径。

正是在这些年里,我疯狂地爱上了看碟。工作需要时,我也去演几部戏,但我一直坚持着这份爱好,并从中找到了属于自己的快乐。虽然在这期间,和我同时出道的牛莉、陈瑾、杨青等人都相继成名,但因为有了影碟的陪伴,我丝毫没有感觉落寞和空虚。这份心灵的寄托让我变得平和、乐观、豁达、从容。

看碟真的是一份享受,好的电影,让我深深陶醉其中,生活的烦恼和不如意,全都在一瞬间烟消云散

影碟是一种特别容易收藏的东西,价格便宜内容丰富。我家的影碟大多是自己慢慢买回家的,少数是朋友送的,慢慢积攒下来,现在竟也有数千张了,都被我悉心收纳在一个专门放碟片的箱子里。有时我晚上吃完饭后出外散步,顺便进音像店看看,有时是与朋友一起逛街时路过碟店,也进去淘。我每次走进看碟的房间,抚摸那一张张曾给自己带来无数个美好夜晚的碟时,心里都会有一种别样的情绪。

2004年我在飞龙谷拍《武林外传》的时候,常常会有一对中年夫妇到山上来卖碟。我从他们手中买回一些影碟,趁不拍戏的时间看,觉得特别有滋味。或诙谐、或忧伤、或沉重的电影剧情将我带入了一个又一个奇幻般的境界,令我身上的疲惫和紧张一扫而光。《武林外传》前后总共拍摄了大约6个月的时

间,但因为有了电影的陪伴,我丝毫不觉得漫长。

平时一有时间,我会去北京王府井大街上的三联书店旁边的一家音像店转转。那不过是一家再平常不过的小店,但因为去得多,我和老板也渐渐熟悉起来。每次去,他都会给我推荐一些最新上市的好碟或是他新近发现特值得珍藏的碟给我,而我也总能有意外的收获,满心欢喜地掏钱买下,一路小跑抱回家。

看碟真的是一种享受,我可以让自己完全沉浸在另一个陌生的时空和世界,随着男女主角的命运忽喜忽悲,或慷慨扼腕,或心有戚戚,或欣然大笑,或潸然泪下,完全如梦一场。沙发上,可坐、可躺、可仰、可趴,舒服即可。不用上网、不发短信,看着别人的故事,想着自己的心事,外面的世界再精彩,我自有的快乐。在这个喧嚣的大都市里,我多么庆幸自己还能如此安宁地拥有一片属于个人的世外桃源。

我喜欢看一些不太费脑子,但很容易被打动的故事。国内外的一些老片子,自然受到了我的更多青睐。比如《勇敢的心》我就很喜欢,这是一部难得的荡气回肠的好电影,我看过多遍,每次都会被打动。我喜欢周星驰的无厘头表演方式,他用自我解嘲的方式讲述了一段段小人物的成长史,是真正的笑中带泪,看得人捧腹大笑,但眼里立即能闪出泪花来。仔细品味其中的深意,你会发现,周星驰电影的艺术手法和创作形式都让人回味无穷。国外的电影,我尤其偏爱一些老片,如《巴黎最后的探戈》、《黑暗中的舞者》、《布拉格之恋》、《克莱默夫妇》等等,那些名导演执导、大制作大背景的电影,确实有穿透人心的力量,值得一看。好的片子,我常常会翻来覆去地看上好几遍,还要和朋友们一起讨论。

大多数时候,我都是一个人在家看碟,收藏自己的喜怒哀乐。常常是晚上,我在碟屋里独自看到深夜。看碟前,我会事先做好一系列的准备工作:在茶几上摆上一大堆的零食,有小核桃、瓜子、花生、话梅、水果等等。平时我是个不太爱吃零食的人,但每每到了看碟的时候,我就会一个劲抓着吃的往嘴里塞。好的电影,让我深深陶醉其中,生活的烦恼和不如意,全都在一瞬间烟消云散。



无论有多彷徨失意,只要认真,总会有转机

拍《武林外传》前,我和尚敬导演曾有过多次合作,他非常了解我的特点。因为此前在《健康快车》中有过良好的合作,所以,当他决定筹拍《武林外传》时,自然而然就想到了我。

编剧宁财神也是西安人,我们很谈得来,彼此在一起的时候,干脆直接用地道的陕西话交流。有一次,我们聊得正开心,被尚敬导演听到,他当下就决定让我直接用陕西话来演佟湘玉,宁财神一听,也当即拍手赞同。于是,佟湘玉这个人物形象就算是专门为我量身定做的了。

为了演好佟湘玉,我花了很多时间来琢磨怎么把握她的心理,演出她的特色和神韵来。而很大一部分表演的成功,竟出其不意来自我看碟的心得。

我看过很多的香港电影,程小东、王家卫、徐克、李安,他们导演的片子,我都非常喜欢。而每看一部,我都会仔细揣摩剧中人物的心理和角色把握,过去我常认为这是一份爱好的延续,当然也带着天生的职业敏感,真没想到这份爱好会在无形中帮了我的大忙。

佟湘玉的性格特点与我本人是截然不同的,在这一点上我曾伤透脑筋。她的风骚、抠门、自私,还有略带娇柔的风情万种、欲说还休的撒娇,那都是我从来没有体验过的。为了演好这个角色,我花了很多时间疯狂地看吴君如的片子。吴君如爽朗幽默,是个人人皆知的搞笑女王,在香港,她素有“女版周星驰”之称。虽然她所饰演的都是一些小人物,但是她能把小人物演得特别生动可爱。她的冷幽默、她的冷静沉着,给了我很多创作上的灵感。

香港的武打动作片,我看得很多,成龙、李连杰,包括周星驰的,我几乎一部不落,虽然不会武功,但我对拳脚功夫也是略知一二,熟悉基本招式。所以在拍《武林外传》的时候,我是全剧组唯一一个完全不会武功的人,但还是能顺着路子演下来,大约也是因为看武打片比较多的缘故吧。

在《武林外传》里,佟湘玉其实也有泪、有苦,但是她乐观豁达。虽然身上有很多的缺点,但是总体而言,她是笑对人生的典范。所以,哪怕是哭,她也是背过身去的。而这一点,又与我自己的生活有类似,所以演到这里的时候,我是带有真感情投入的。

说实话,当时在飞龙谷拍《武林外传》的时候,我也没想到这部片子会火,

当时我只是想着要认真地做好这件事。所以有时候，无论你有多彷徨失意，只要认真，总会有转机。

生活中的我，简单快乐、随性生活

很多人将我定位为喜剧演员，认为喜剧是轻松幽默的艺术，相对简单。其实，我认为喜剧很不好演，它有一种节奏的变化，所表现出来的那种幽默和耍贫嘴、无厘头是完全不一样的。喜剧是能把很多东西糅合在一起的一种表演方式，但它同时也是一种生活的姿态。我看过很多的喜剧电影，如周星驰电影系列，还有国外的一些大片。在内心深处，我认为喜剧不是生活本身，但它会更接近我们内心对快乐的诉求。生活有时是很无奈的，喜剧让我们欢笑，或许笑中带泪，但它带给我们的是一份豁达开阔的心态。

在生活中，我是个挺爱犯迷糊的人。在北京生活 10 多年了，我时常仍会走错路，所以有影迷送给我一个 GPS（全球卫星定位系统）导航仪。特有意思的是，这个导航仪每隔一段时间就需要更新一次，重新帮我定位指路，所以每次只要导航仪给我指错了路，我就要跟它吵一架。人家问我，闫妮，你刚才在跟谁吵架啊？我说，跟我的导航仪啊。大家一听，都笑翻了，那是个机器啊，你跟它一般见识干吗？我说，谁让它说错话啊。现在说起来，还真挺逗的。

和朋友们在一起，他们也总是拿我当乐子。比如我听见他们在说话，就过去问：“你们在说什么？”他们马上说：“跟你说了你也不知道。”然后故作神秘地笑一下。我不太会搭配衣着这件事，他们也总笑我，但我一点也不生气，只是觉得很好玩。有时候被他们一说，我倒真像被激将了一样，第二天就穿件像模像样的衣服给他们看，还兴致勃勃地转个圈：“怎么样？”他们也觉得我这人还挺有意思的，常拿我的事儿当笑料。不过我觉得大家都是好朋友，开开玩笑是没有恶意的，自嘲其实也是生活的乐趣嘛，悦人悦己，何乐而不为？

生活中的我，如果不做什么节目或者参加什么聚会，我基本上不化妆，更不会向人抛媚眼儿，跟佟湘玉的风情万种一点不沾边。说白了，我就是一个非常普通的女人。成名后，我的生活依然没太大改变，怎么过还是得怎么过。

很多人会问我，你怎么不将自己打扮得精致一些，出外应酬交际，而是喜欢闷在家里看碟啊？我认为，每个人对生活的追求不一样。对于我来说，我更



看重内心的那份宁静和怡然。这么多年,我们住在单位分来的房子里,我不是没有想过要换套大一些的房子,给孩子一个更舒适的成长环境,但我并不想让自己因此变得不快乐。快乐是自己找的,寻常日子能有不寻常的心,快乐的氛围自己营造出来谁也夺不走。比如看碟,就是栖息心灵、让自己变得快乐起来的一个好方法。它不仅让我渐渐具备了一个人打发闲暇时间的本领,而且让我从中学到很多,悟到很多,成为我事业不断获得进步的基石。

生活是非常琐碎的,要学会放大自己的快乐。我不看重名牌衣服首饰,也不太爱逛街,但是我会因为偶尔路过街边小店时淘来的一件小吊带而心生欢喜,价格不贵,穿着舒适得体,样样合我意。夕阳西下,落日的余晖照着大地,我走在回家的路上,那滋味特别美。我会觉得生活对我真好啊,可以拥有如此平常简单的快乐。

我女儿圆圆正上小学,我有时间就会在家陪她做作业。平常我在外面拍戏,有时会一个月甚至几个月不能回家,但是只要有空,我就会在家亲自为女儿下厨做饭。我陪女儿一块玩,给她讲故事,带她去逛街,我会和所有的妈妈一样去学校参加家长会。女儿不仅拿我当妈妈,还当我是她最好的朋友。

我的生活简单而宁静,没有大的起落,但是我很享受这个过程。女人不仅要有家庭,还要有一份爱好,它会让我们日子过得更丰盈美满。

8. 张曼娟:让欢喜把快乐延长

张曼娟:台湾畅销书女作家,1961年生于台湾,现任台湾东吴大学中文系教授。台湾爱情私塾掌门人,“张曼娟小学堂”创始人。代表作有《海水正蓝》、《喜欢》、《青春》、《妖物志》等。

恋写作:生命最后一刻的坚持依然是写作

优秀的写作者常常是善感的。张曼娟生性的善感,最初来自骨子里的故乡情怀。祖籍河北的她,父母是1949年后才从大陆到台湾,所以陪伴她一路下来的成长,无时无刻不镌刻故乡的影子。小时候,她对于这片从没有去过的地方,有着很深厚的情感,总觉得那里有许多许多的故事,有一天一定要回去看看。

少女时代的张曼娟是伤感的。在那个“升学主义”挂帅的时代，张曼娟不是受宠的娇子。初中毕业后，没能考上高中的她变得特别忧郁，甚至有些自闭。

真是无心插柳柳成荫。也许没能考上高中的张曼娟，在普通人的眼里是不太优秀，至少说是不太幸运的。但也正是在职业专科学校的那5年，她得以“不再用考试证明自己”，有了大把喘息的时间，才自发阅读了许多自己喜欢的书，比如《红楼梦》、《诗经》、《三国演义》等，还熟读了现当代许多大作家的作品，如张爱玲、白先勇、金庸等等。她对阅读充满了情感，且沉浸其中。

1985年，当张曼娟还是一个文学硕士班的学生时，曾经获奖的她，陆续也在报刊上发表了一些文章。这时候，有出版社找到她，希望可以出一本书。那时候，半懵懂状态下的张曼娟将手边的几篇短篇小说结集出版了小说集《海水正蓝》。“《海水正蓝》对我的人生是个意外，对整个台湾的出版界也是一个意外。短短半年就开始畅销，影响了台湾读者的阅读品位和口味。”

“那时候的我，是一个伤感的人，《海水正蓝》也就充满了泪水与悲伤。”多年后，张曼娟用这样的笔触形容24岁时发表处女作即轰动文坛的自己。

3年后，《海水正蓝》第一次在大陆出版。所谓盛名之下，应者云集。这部领跑各大书市排行榜的作品也令她备受煎熬。长期以来，人们对通俗文学作品的理解，总是有误解，或是轻视，或是故意忽视。而一个初出茅庐的在校女孩，她的一部看似不经意的作品竟能震撼整个出版界。质疑的声音此起彼伏：“一个名不见经传的年轻女孩，她为什么能独领书市风骚？”

催人奋发的力量在那些岁月里形成，这时候的张曼娟选择了一种看似洒脱的自我保护方式。她决定继续深造，读完硕士再读博士，心中只为求证一个答案：“我是否真的如此浅薄，仅仅只是运气好？”

念博士很辛苦，身为畅销书作家的张曼娟常常会遇到老师、家长好意的劝诫。有一次，一位古诗班的师长对她说：“在台湾从来没有一个畅销书作家是博士，也从来没有一个博士是畅销书作家，这两件事情是不可能同时存在的。我劝你休学，回去写你的小说吧！”每当遇到这样的挑战，张曼娟总是淡然一笑，内心越发笃定。个性低调的她向来认为做比说好。“因为没人做到过，假使我没做到，也没什么丢脸的；假使我做到了，那么会有更多的人可以做到。”



就是在这种信念的支撑下,她度过了4年的求学生涯,顺利取得了博士学位。

时至今日,张曼娟已经出了40多本书,本本畅销的奇迹,令无数业内人士刮目相看。她却说自己内心有许多不为人知的痛苦。“自我突破是最大的困难。有时也许你的书是很畅销,但它们是否能达到自己的期望值呢?这才是创作者痛苦的根源所在。”

1999年台湾发生9.21大地震,这对于张曼娟的写作有着特别的意义。在此之前,她要强地以为:“外界的评论不重要,我是一个可以写,也可以不写的人。”

但当灾难真的赫然眼前时,到处余震不断、灾情频传、人心浮动,仿佛世界末日的感觉,而张曼娟依然端坐在书桌前,把正在经历的地震写出来,然后用邮件发给海外的媒体同行。“当时台北的电力供应受到了影响,会突然断电,稿子写得很辛苦。我住在16楼,都说下一次地震会更大,妈妈大叫让我不要写了。但是我有一个信念,就算我死了,我也一定要把稿子写完。性命攸关的时刻,我突然发现,我不能再自欺欺人了,我清楚地知道——原来写作是我最爱做的事情,是我在人生走到最后的时刻,还是要把它做完的一件事情。”

身为女人,张曼娟有一颗娟秀而细腻的心。2008年12月7日,她到北京的五道口签售新书《妖物志》。有一位从10年前开始读她文字的清华大学的读者,轻轻地对她说了一句:“我要是能和你做朋友该多好。”这简单的一句话让彼此都湿了眼眶。

“我并不认为一直在一起,才是朋友。分享了彼此的心事,见证了彼此成长的过程,哪怕只是一面之缘,也是朋友。”

此后,她与那位读者互相留下联系方式,至今依然联络。不过张曼娟更希望的是再去北京,可以和那位读者见一面,并且知道她一切都好。

恋师者:成为老师是此生最美好的际遇

“现在看来,那几年枯燥、孤寂的学业,确实锤炼了我的性格。拿到博士学位,不但是对自我的肯定,而且可以让我很自然地留在学校教书,成为一个老师,是我人生里最美好的际遇。此后,我得以遇到很多很棒的人,经历很多的

事情,这些,都是在教学生涯中发生的。”

1987年,张曼娟在准备撰写博士毕业论文时,被老师通知去台湾的文化大学中文系文艺创作组任教。1988年,她正式执教台湾的东吴大学中文系。

1997年8月,她应邀到香港中文大学任教,并同时在香港电台主持两档普通话节目,并帮香港的教育局录制有声书。此后一年,她回到台湾,继续执教台湾东吴大学。在那里,她主要教授“古典小说”、“现代小说”、“旅行与饮食散文”、“大众小说”等课程。

做一个有启发性的师者,这是她对自己的期望。

“我一直在思考两个问题,首先我是一个作家,我希望让我的学生了解到现代文学其实并不边缘化。现代文学所代表的,正是我们现代的生活,而我们才是现代生活的创作者。李白、杜甫的作品确实好,但他们的时代结束了,我希望可以教给学生多一些来自现实世界的思考。其次我要让学生觉得学习是一种体验。在课堂上,我很少武断地给出结论。考试的时候,我向来鼓励学生们把所有的书本资料都带进来,让他们开动脑筋、翻阅资料作答,从而进一步巩固知识。”

因为她独特的教学方式,她的课堂常常是学生爆满。上她课程的同学,从来不会有所谓的一家之言。

张曼娟从教22年,现在许多的同事,包括“张曼娟小学堂”的很多老师都曾是她课程的学生。对于师者张曼娟而言,能够看到自己的学生都成为很好的老师,对学生有帮助、有爱心,没有什么比这更温暖人心了。

每隔一段时间,都会有以前的学生来看望张曼娟,有时他们会带来亲手制作的小礼物,或者鲜花,感谢老师对他们的激励和影响。“我很感激这份上天赐予我们的缘分,也正是因为这份感恩,鼓励我认为这样的做法是有意义的。”

在一条既定的河流上行进,张曼娟是快乐而自如的。2005年夏天,她升职为教授。这时候的她,萌发了要栽培儿童学习中国古典文化的想法:“人往高处走,水往低处流。但我不这么想,我觉得饮水思源,我需要做的是带领已经渐渐失去中国本土文化的孩子去重新认识中国文化的根脉,让孩子们找到自我和存在感,那才是最重要的。”



“我对古典诗词的喜欢,是来自父母从小的栽培。还记得当年母亲拿着《唐诗三百首》,教我和弟弟背诗,帮我们打发了一个个在月光下吟诵歌谣的夜晚。”

于是,她一手创立了“张曼娟小学堂”。

她最喜欢的称呼,仍是“曼娟老师”。“它是很中性的词汇,摆脱了性别、年龄的限制。传道授业解惑,叫起来感觉很亲,喊着‘老师’两个字,马上就能拉近彼此之间的距离。”

恋自我:单身是生命中的意外之旅

回到本身,张曼娟笑称自己是“三高女人”。

至今单身的她,曾遇到过许多世俗的压力。来自父母、来自周围,林林总总。有一段日子,身边人仿佛一窝蜂似的,都联合起来给她介绍。只要是身体健康、身家清白、有工作的男士,都可以成为她的结婚对象。

女大当嫁,大家的担心也不无道理。张曼娟博士刚毕业时,有位长辈给她介绍了一位在美国大学教书的教授。那个男人不管年龄、身高、客观条件,各方面看起来都跟她很相配。可等到真正交往之后,她发现他是一个有强烈控制欲,并且非常吝啬的人,可说是少见的吝啬,甚至还规定她以后如果结婚,每个月的花费不可以超过台币 2000 元!这当下就吓到她了,张曼娟心想:这是婚姻生活还是集中营啊?

渐渐地,身边的人来了又去,去了又来,但总是难有适合的停留。偏偏张曼娟是如此独立又聪慧的女子,她对男女之事看得如此通透:“通常条件愈好的男人,就愈没时间,那么女人就该多多配合啦。问题是,现在很多女人不愿意,也不是不愿意配合,而是把‘多多配合’改成了‘彼此配合’。所以,单身是有原因的。”

也不是没有过美好的爱情,不过那些都成为了过往烟花,绚烂在了遥远的夜空。许多的情愫,也在张曼娟的文字里若有若无地点缀,柔软了她自己乃至读者的心境。

而包括张曼娟自己,在那以前,都从没有想过要单身。后来她出了书,成为了畅销书作家之后,每次去参加笔会时,有些男作家上台演讲,就开始拿她

开涮，说是“三高女人”最愁嫁：学历高、知名度高、身高高。谈及此，张曼娟更是露出意味深长的微笑。

如今，原先的压力、异样的眼光，都已经慢慢过去。父母对张曼娟的单身选择了宽容，渐渐地，一些男性也不再以调侃的态度来对待她了。

因为随缘而安这份释然，张曼娟率真地喊出“单身快乐”的宣言：“作为一个单身的人，我们应该快乐，因为我们值得。单身的人常常得独自面对生活的难题，所以，在可以追寻快乐的时刻，要更加勇往直前、不落人后。”

2009年的圣诞节，张曼娟独自一个人过。她先去为自己买了一棵小小的圣诞树，再买来一些闪闪亮亮的灯饰，装置在一进门就可以看见的地方，她把礼物包装得很漂亮，放在圣诞树下。张曼娟还买了个烛台，几支细长漂亮的蜡烛，准备吃单人晚餐的时候点燃它。末了，她还去唱片行买回一张大减价的圣诞歌曲CD，以增添过节的气氛。一切准备就绪时，她还为自己张罗了一顿简单美味的晚餐，然后穿着漂漂亮亮的衣裳，喝一杯红酒。那天晚上，张曼娟放着圣诞歌曲，拆开心爱的礼物，举杯对自己说：圣诞快乐。

以前的张曼娟是多愁善感的人，而现在的她虽善感但不多愁。“我是苏东坡的信徒，我读了很多他的文字，他一直告诉我们从人生的痛苦里挣脱出来，我们不能逃避痛苦，但可以把痛苦变成燃料。”

“人生本来就是痛苦，但痛苦有时会变成一种养分的来源。人生有一点点欢喜的时候，都要把快乐延长，让快乐取代痛苦。”

在张曼娟看来，最理想的爱情，不一定每一天都要在一起，但一定要有两心相属的感觉。“如果有一天，我决定结婚，那么对方一定是一个可以理解我的各种想法，并拥有足够自信的人。”

尽管每天的工作非常多，但张曼娟的工作却安排得井井有条。和普通的上班族一样，她每天有8~10个小时在工作，会积累一段相对长的假期去外地旅行。在旅途中，她会大踏步地行走或奔跑，孩子气地四处张望，仍像一个等待爱、呼唤爱的大女孩。

很多人惊叹，40岁的张曼娟依然保持有如少女般曼妙的身材，皮肤光滑白皙，她娓娓道来自己的独家秘诀：“工作如恋爱，恋爱如工作，对身心有帮助，使我充满活力。”



9. 江霞：诗意栖居，优雅生活

江霞：湖北楚天广播电台主任播音员，楚天卫星台节目总监。湖北省及武汉市作家协会会员、武汉作协视听创作委员会副主任。2001年荣获“金话筒”中国百优广播节目主持人称号。曾先后主持“广播文艺杂志”、“生活空间”、“名家讲坛”等节目，其端庄、儒雅、亲切的主持风格受到大众喜爱和专家好评。2004年以来，由其一手策划并主持的广播访谈节目“名家讲坛”，在社会上引起广泛影响，被广大听众盛誉为“老百姓的快乐学堂”。

采访江霞，难得地惬意和放松。她是一个明白人，知道自己要的是什么，更懂得应该怎么要。所以她争取时执著，放手时坚决。如今，她固守自己的城池，静守一片诗意的天空，日子过得娴静舒适。她的可爱、她的优雅，被她一一诉说时，值得你细细品味。

播音也是有灵魂的，它是一门可爱的艺术

我出生在湖北潜江。爸爸是当地农机局的一名普通干部，妈妈是市医院的一名妇产科医生。

从小，我就对广播充满了好奇。那时候，我常常托着腮帮，对着广播喇叭好奇地想，这么小的东西怎么装得进人呢？我断定，必然有一个很漂亮的女播音员住在里面。

小学一年级的時候，和我在同一个院子里长大的小伙伴们总是拽着我去读毛泽东语录牌。我也就学着喇叭里播音员的样子，有模有样地朗读。三年级的时候，我特别喜欢读语文课本上的《贫民张大爷》这首诗，并为操劳了一天的妈妈朗读当催眠曲。当时的我，并没有意识到这些会改变了我的一生，而这些潜意识的爱好和兴趣，会让我渐渐培养了这种与广播结缘的才能。

那以后，在我求学的过程中，我不断随着父母的工作调动四处转学，但无论转到哪里，我都会迅速被学校的广播台发现。而每一次学校表演节目，必有我的朗诵节目。那时候的诗歌，经常都会有“啊”音，最后，我们班所有的同学

都干脆给我起了个绰号——“啊”。

想起来可笑极了。那时候，我根本不明白什么是播音，也不了解什么才是真正的广播艺术。当16岁时的我第一次站在播音员岗位上的时候，都有些手足无措了。按我当时的理解，我是特别想当记者的，因为在我的观念里认为，记者才是富于创造性的工作，而播音，却只不过是机械的声音工具。所以，我那时候知道要去做播音的时候，还痛哭了一场。直到一个月后，省电台举办了播音员培训班，我被作为唯一的县广播站播音员代表去参加培训，听到那么多优秀的播音员前辈的讲解之后，我发现，播音也是有灵魂的，它是一门可爱的艺术。从那以后，我深深地爱上了播音。

很快，短暂的播音培训就结束了。我回到了潜江，继续在过去的岗位上工作。那时候，我发誓一定要把普通话练习标准，培养普通话的语感和兴趣，要做一个最棒的播音员。我每天早上天不亮就起床，爬到广播站3楼的天台上练声。因为我是地道的湖北人，隶属南方语系，身边又没有说普通话的语言环境，所以在很多音节的吐词发音上面，我存在先天的缺陷。为了克服这些，我把所有与普通话音调有差异的字和音节全部做了批注，然后努力地去练习、调整。果然，3个月后，我的普通话有了突飞猛进的跨越，很多听众都竖起大拇指夸奖说，我是历届播音员中普通话说得最标准的。

虽然工作上很努力，但我在内心不断对自己说，我不是属于这里的，我相信自己还能拥有更广阔的天空。那时候，我在练习发声甚至连诵读广播稿的时候，都是以“湖北人民广播电台”、“中央人民广播电台”作为开头去念的。那时候，父亲还常笑话我，小丫头片子，人小鬼大呢。的确，我觉得自己应该有更大的发展，我不能永远属于这一块故乡的土地。

终于，依靠不懈的努力，我等到了最后的机会。1984年3月，我终于被湖北人民广播电台的武阳老师发现，得以以借调的名义进入省台工作。不久，我就收到了录用通知。可是，当我得知我原来工作的潜江广播站的站长罗以成（时任武汉大学新闻传播学院院长）调入武大并组建新闻系，而潜江正好有两个招生指标时，我毫不犹豫地选择了回到潜江备考。当时，所有人都愣住了。最后，1985年5月，我以当年武汉大学新闻系第二名的成绩顺利考入，并脱产学习了两年。



毕业后,很多武汉当地的新闻单位都邀请我,可是潜江台不放人。于是,我只得再次回到家乡。

1989年,楚天台创立之初,张立功台长花了很大的力气,才将我从潜江请了过来。当年的9月14日,我和搭档石青共同喊出了“楚天电台第一声”,宣告楚天电台正式成立。

这是声音的力量,它像汨汨的清泉,流进了每一位听众的心里,也流进了播音人的心房。

在那么多年的职业生涯中,让我印象最深的是1999年时发生的一件事。那时候,已身患癌症并卧病在床的汉川听众胡国和的家人辗转找到了我。胡国和告诉我,他此生最后的遗愿就是希望能在去世之前,听到我亲自朗诵一下女诗人胡鸿的诗歌《一个人要好好地走》。

胡国和是一位汉川籍的退伍军人。从部队退役之后,他一直靠跑客运维持生计。1991年,当时我还在楚天台主持“广播文艺杂志”,他在收音机里听到了我朗诵胡鸿的诗歌,于是一听倾心,一下子就爱上了我的节目和胡鸿的诗。之后的几年里,他每次外出跑运输,都不忘把收音机调到楚天台的频率上,听我的节目。而也正因此,他的运输生意特别好。可是,他本人的生活却是相当不幸,婚姻破裂、遭遇车祸,后来又身患癌症,危在旦夕。

我感动于他的虔诚,于是答应了帮他寻找胡鸿。当时,我也是托了很多,费了很大的力气,才找到了胡鸿。胡鸿听说此事,马上决定和我一起去病房看望这位可敬的诗友。

于是第二天,我们俩就赶到胡国和所在的武汉市联合医院。胡国和虽然精神状态已不是很好,但他知道我们要来,特意给自己换了崭新的白色衬衣,让护士给自己多注射了一支杜冷丁。在病房里,我们三人接力朗诵胡鸿的诗歌,当得知三人同是36岁时,大家的心更是紧紧连在了一起。那一幕感染了整个医院,到场的30多家媒体的朋友们,纷纷用文字和镜头记录下了那感人的一刻。

当年10月,胡国和去世后,我和胡鸿还专程带了磁带和诗稿赶到胡国和的坟前,为其拜祭。

谁也没想到，这件事情过去之后的两年，我突然收到了一个来自河南三门峡的电话。电话是三门峡一家民营企业的老板吴启民委托其秘书打来的。她在电话里告诉我，吴总在两年前通过媒体看到了我、胡鸿和胡国和的报道之后，非常感动，希望能邀请我和胡鸿及家人去三门峡做客，并莅临刚刚才修缮完工的专为纪念周召公而修建的园林式庭院甘棠苑。

接完电话，我心绪难平，多么诚挚的听友！多么可爱的朋友啊！

盛情难却。一个月后，我们一行 10 多人抵达了河南三门峡。在火车站，吴启民专程赶来迎接，当地很多媒体都赶来做了采访。我们当天就去三门峡广播台做了一期访谈节目。几天的时间里，吴总放下手头的全部事务，专程陪着我们，让我们非常感动。直到现在，我们都是很好的朋友，逢年过节，我们都不忘通过电话、短信给彼此送去温暖的问候和关怀。我相信，这也正是声音的力量，它像汨汨的清泉，流进了每一位听众的心里，也流进了我们播音人的心房。

儿子，是我最大的骄傲

要说起我的家庭，我觉得儿子是我最满意的作品。儿子江一峰现在就读于上海同济大学。

儿子小的时候，我们夫妻工作忙，他一直在我父母身边长大。所以受我父母的影响比较深。我父亲是一位非常正直的人，作为原农机局的局长，他长期工作在基层和农村，一辈子不贪图名利，多次给别人工资让级，甚至当时妈妈连一件像样的内衣都没有的时候，他却又一次将能加 30 多元工资的机会让给了别人。他长期和农业打交道，曾 7 次感染血吸虫病，差点因公殉职。

我父亲对儿子的影响很大。在儿子从小到大的作文里，只要能和亲人挂上钩的，他写的全部都是外公。儿子 8 岁时，我父亲因病去世，他这才回到了我们身边。

儿子回到武汉后，我把很大一部分精力放在了他的教育上。回到家后，我总是主动地与他交流，并尝试着以平等的心态和他交朋友，以谈心的方式告诉他一些做人的道理。在这一点上，我认为我是个好妈妈。

儿子很懂事，让我欣喜地看到了他成长中的每一步变化。2004 年的“五



一”假期,我们全家人及我哥一行四人开车去神农架旅游。我们对路线不熟悉,只好一边走一边问。当车行到宜昌的时候,已是中午,我们早已是饥肠辘辘。于是,我们随便找了一家当地的农家小餐馆吃了饭。当时,他们三个人先吃完回到了车上,留下我一人继续吃。吃完后,我以为他们已结过账,于是就上车离开了。可当天慢慢黑下来,车已经行驶在神农架盘山公路上的时候,我无意中问了一句:“你们中午吃饭付过钱了吗?”结果,他们马上很愕然地抬头:“不是你给了吗?”这时候,我意识到可能是我们都没有给钱。儿子马上急了:“那怎么可以呢?我们一定要给钱,人家那么偏僻的小餐馆,很有可能就因为我们这一顿饭没有给钱,全天都白干了。”当时我也感觉很愧疚,但实在是天色已晚,我们已没办法重新返回,于是,我承诺他以后一定想办法把这笔饭钱给付上。

于是,在接下来的一段时间里,只要我有机会去宜昌出差,出门前儿子总提醒我一句:“妈妈,记得找到那家小餐馆啊。”于是,我在心里也牢牢记住了儿子的嘱托。可是第一次去找的时候,我费了很大的周折,硬是没找到,于是只有带着失望离开了。直到去年,一位熟悉山路的朋友带我去时,我才凭着模糊的记忆把那笔没付出去的46块饭钱给结清了。当我给钱的时候,老板目瞪口呆。等我回家把这个消息告诉儿子的时候,他高兴得一蹦三尺高,在我右脸上热烈地亲了一口。

儿子还是一个地道的环保主义者。在武汉二中念书时,我每天都接送他。在路上,他对有些公共汽车上的人随手将吃剩的热干面盒子从车窗扔到地上的行为感到非常愤慨。早上,他看到有殡葬的车一路走一路扔纸钱的时候,他对我提出,殡葬业是否也应该改革一下,对清洁工的劳动进行最起码的尊重。而他的这一提法,也促成了我后来的一次重大策划“我和路乞一起捡垃圾”,在社会上引起广大影响。这个,我还得感谢我的好儿子。而我,也是在这方面和儿子共同进步、互相影响。

去年国庆节时,我去上海看望儿子。当时,我打算给他买点生活用品,于是我们一起去了同济大学附近的四平路家乐福。刚上二楼时,我们老远看到洗涤用品的货架上掉下来一大袋洗衣粉。货架前有好多顾客走来走去,但是没一个人去管。我当时没做声,但看在了眼里。儿子突然一个箭步冲了过去,

迅速地将洗衣粉捡了起来，然后将货架上其他摆放得不太工整的洗衣粉也一一扶正。他一句话也没说，默默地走回我身边，我拍了一下他的肩膀：“儿子好样的。”儿子耸耸肩膀：“举手之劳嘛。”

儿子让我特别感动的，还是在婚姻这件事情的取舍上。其实，在他只有七八岁的时候，我和他爸爸的婚姻就有了很大隔阂。当时，我们都看在孩子还小的份上一直坚持着。我想，孩子是最重要的，做父母的，做一些牺牲也值得。于是一直拖到了2004年，我们才偷偷地把离婚手续给办了。当时儿子正在上高一，他一听说爸爸妈妈离婚的事情，马上学习成绩一落千丈，精神状态也非常不好。这时候，一个关系很好的朋友对我说：“江霞，我觉得你们应该给孩子创造一个好的环境。你现在离婚，无非是为了寻找更好的幸福。可是，你未来的幸福只是未知数，而你孩子的前途有可能会因为你的选择而变成已知数。难道你愿意用不可见的未知数去换取现在可知的已知数吗？”我一听，顿时愣住了。思考再三后，我和他爸爸商量，决定为了孩子暂时还住在一起，在孩子面前就说我们复婚了。

可尽管如此，我们每天虽在一个屋檐下生活，但已经没了感情。到后来，连续两三个月没说过话。有一天放学回家，儿子跟我说：“妈妈，你们老不说话呀，与其这样过，还不如离婚算了。”我说：“儿子，妈妈都是为了你呀。”儿子惊讶地望着我说：“妈妈，你怎么可以为了我呢？你应该追求自己的幸福才对呀。你们离吧，我可以理解的。”我听后，沉思了很久，当天晚上就和他爸爸谈了，第二天，我们正式分开。

我想，如果不是儿子，我怕自己很难有勇气在他高考那么关键的时候再提离婚，感谢儿子，给了我开始新生活的勇气和信心。

“名家讲坛”的艺术魅力和我的诗意人生

1999年的时候，我的事业遭遇了一次很严重的瓶颈——因为声带手术的失败，我无法再继续我的播音工作。于是，那几年的时间，我的工作几乎都处于一直停滞不前的状态。直到2004年，在与一个好朋友的“激情碰撞”中，我萌生了要开办“名家讲坛”的念头。我希望能把各个领域学术带头人的前沿学术研究和方法论带给更多的听众们，让他们从中学到更多的对生活和工作有



用的东西。

于是,2004年9月,由楚天电台和湖北省图书馆共同策划的广播节目“名家讲坛”正式开播了。第一期节目,我首先请的是长江日报的高级记者余熙。因为我的声音沙哑,所以我在节目中只是起到一个穿针引线的作用。节目播出之后,反响很好。有很多听众还自发组织了一个听友会,推选出会长和副会长,专门负责节目过程前后的联系、安排、接洽等。

我时常会觉得非常感动。因为每一次节目都受到了很多听众的赞美和好评,而我觉得,我只不过是做好了本职工作,可是听众却在用最朴素的形式表达对我的关心和热爱。我的声带不好,经常会出现声音嘶哑的状态,或者做节目太辛苦的时候,身体会有些不适,每一次,都会有听众为我送来他们费尽千辛万苦才找来的中西药药方。我熬夜做节目时,还有听众专门从家里熬了汤给我送来。每年冬天,听众们还为我送来帽子、围巾、手套等。

有一位武昌的女听众,因为喜欢我的节目,专程从武昌提了100多个鸡蛋,转了几趟车给我送到台里来。节目百期庆典时,我和一位女听众私下聊天,提到了学习绘画的技巧,马上,就有听众从家里给我拎了14支毛笔送到了“名家讲坛”的现场。

现在,我的生活很自在。我经常对自己说,要在生活中寻找点滴的快乐。因为做“名家讲坛”,每周我都要和一位名家接触和沟通,所以我觉得自己的精神层次和视野也渐渐开阔了起来。有一次,我师从著名花鸟画家程生达老师学习绘画,每周末去老师家里学习绘画技巧。经过短短一个多月的时间,我画出来的梅花已经栩栩如生,得到了老师的肯定与赞许。

每一次的进步、每一次的表扬,都让我非常快乐,我觉得那是一种单纯的快乐,没有任何的功利性。我很享受这种投入学习的状态。

我的朋友们,有的擅长摄影,有的擅长作画,有的擅长写诗,有的擅长填词。我觉得跟他们在一起,融入他们的环境时,自己整个的心都飞了起来。往日的压力、所有的负担,都不再存在。我们经常举行聚会,一群志同道合的朋友在一起,欢笑不断,快乐在空气里肆意弥漫。

我将这种生活概括为“诗意的栖居”。我认为,现代人如果能在满足基本的现代物质文明的基础上,再去追求更高层次的高雅,那就可以算得上是“诗

意的栖居”了。我们的日子不是简单重复，需要我们去细细地雕琢并创造。如果珍惜了时光，如果规划了生活，就不会有抱怨，更不会有光阴荒废。

10. 杨东凌：做最有诗意的另类农妇

杨东凌：山东省金乡县人，爱写博客爱写诗，种地卖菜炒期货，被称为“中国时尚农妇第一人。”

在农村生活的女人，该是什么样子？黑而干瘦，穿着看不出腰身的衣服，总是沉默着，手里不停地干着活——如果你心里还存在这些刻板印象，那么你看到时尚的杨东凌时，肯定会大吃一惊。

面对惊诧的目光，杨东凌说：“现在都社会主义新农村了，一个普通农妇为什么就不能烫个时兴的卷发，在梳头的时候，喷点啫喱水呢？”

而其实，她的生活，并不仅仅是换了一套时髦衣裳那么简单。最让人激动的，是她擦亮了广大农村女性的双眼——原来，我们还可以这样活！

把快乐反复放大，原来日子挺美的

“其实生活都是一样的，都有两面……你要选择多看好的一面，就能快乐一点儿……然后自己反复把这些快乐放大，幸福就会像一颗种子生根发芽，然后慢慢壮大。”

这是杨东凌写的一首诗，她喜欢用诗来表达自己的满足和快乐。

杨东凌是山东省金乡县吉术镇西李村的一位农妇，三十几岁，一双儿女。和许多普通家妇一样，她过着平凡的生活：种地、持家、没事打打麻将、生儿育女、与邻居拉家常、与老公斗嘴又和好。但同时，她又过着和其他人不一样的生活：写诗、旅游、养宠物、炒期货、侍弄花草，忙着美容与减肥。

很多人都认同一个观点：诗人都是长不大的孩子，都有一颗宁静纯真的心灵。她也不例外，作为两个孩子的妈妈，杨东凌依然对一切都充满了好奇，她游刃有余地畅游在诗界，过着令许多人艳羡不已的小日子，一切乐在其中。

虽然被称作“诗人”，但对于赚钱，杨东凌倒没那股子清高气。为了过上好



日子,她能折腾,也能吃苦,十几年来,她一直和丈夫四处倒腾做生意。

农村的日子,可以想象的苦。最穷的时候,杨东凌口袋里只剩下5块钱。眼看孩子们长得精瘦,她心里难过呀,就去集市上买了两个鸡架回来熬汤,一家人捧着喝。苦怕了,杨东凌夫妇就开始四处寻门路。

做生意,撑死胆大的,饿死胆小的,杨东凌夫妇算前者。从1993年开始,他俩前后倒腾过多种生意:贩玉米种、代收菠菜、收棉花……夏天的时候收大蒜,春天的时候收蒜薹。

杨东凌是不言苦的人。她说,做生意那么多年,走南闯北的,经常都要熬夜。农村的夜,格外漫长,一到晚上七八点,人就有了睡意。你无法想象大冬天里,杨东凌却要整宿整宿地收棉花、收冬菜,她找个宽敞的地方,摆个摊儿就开始收了。到了凌晨三四点,实在困得不行了,她就靠在院里的石阶门槛上,披件棉大衣,就那样沉沉地睡了。由于长期吆喝,她的嗓子也出了问题,到现在说话都还是嘶哑的。而这一切,她从不在人前提起,老调侃自己是破锣嗓子。

很快,杨东凌夫妇成了村里先富起来的人。2000年,丈夫花几千块钱给杨东凌买了辆二手红色小货车。可以想象,20多岁的年轻女子,在农村的土路上开着红色的小车呼啸而过,她还烫着时髦的卷发,穿着吊带衫,要多拉风有多拉风。

到了2005年时,夫妇俩积攒了近百万家财。有钱不嫌多啊,眼看家家户户都囤起了棉花,杨东凌寻思,不如做中间商赚点差价呢。于是她和丈夫找来几个合伙人,索性做起了“倒爷买卖”。

棉花生意,动辄几十吨上百吨,没有大投资可不行。第一次做,杨东凌就押上了全部家产,还借了几十万。可谁知棉花价格落了,她全军覆没,还欠下20多万。当时杨东凌那个急啊,整夜睡不着觉,还不能当着老公的面唠叨。老公比她更脆弱,喝点酒,就流泪。

没办法,杨东凌半夜摸起来上网,开通了博客,自那时开始写诗,把自己的心情写进文字里。她在网上这么打发时间,倒也还快,一晚上的愁绪很快就过去了。2006年,夫妇俩下定决心,一定得翻本,索性向银行贷了几百万,干了一大票。这次还好,有惊无险,就此,他们才喘过气来。

杨东凌说，做棉花期货生意，就像每天抱着一个炸药包，压力很大，但是没关系，周围值得高兴的事太多了。就说天热的时候吧，她爱去村里树下转悠。大家午后一般不下地，有摇着扇子看牌的，有拧着手巾解暑的，乡亲们互相逗乐，暂时就忘掉了烦恼。

日子不贫瘠，乐趣是从心里流出来的

“下午，儿子在沙发上坐着，尽可能拖延手中那块小布丁融化的时间，看我推门进来，儿子马上站起来，带着惶恐的神情告诉我，他还没吃完，所以不能做作业。”

看过杨东凌文字的人，都说不上来那是不是诗歌，只觉得那些文字特生动、有趣。对，杨东凌的确是一个有趣的人，她过日子的习惯都和别人不同。

别人家养鸡是为了下蛋，她却把鸡当宠物养，天天伺候着，还给它们洗澡。小金鱼、太阳花、石榴树、邻居家来串门的小狗，这些都是她的伙伴，她从不寂寞。比方说夏天的时候，她看到一只小青蛙在自家脸盆里仰泳，露着小白肚皮晒太阳。她当即心想，这小家伙可真懂得享受啊，那好，我也来。于是当即搬了躺椅来，跟它并肩躺下晒肚皮。

有一次，她把谷穗用剪刀剪下，收割回家，晒在院子里。中午时分，一个女邻居来她家串门，看到院子里晒的谷穗跟大虫子似的，吓得不敢从谷穗上走着进屋，还边走边说：“哎哟，这谷穗真难看。”杨东凌当下愕然。她晚上写下《伤痛的谷穗》：“别说我丑吧，别说。我以为，我金色的心，你知道。要不，在昨天我遇见你时，我还会，跟往常那样，自然地，含羞低头微笑”。

寻常农妇，都是家庭里外的一把好手，杨东凌也不例外。有一天，她在家别出心裁地要做柿子小饼。她如此描述全部过程：“我不忍心再看柿子们一个个孤孤单单地随风落下并粉身碎骨，便用剪刀剪断了它们的烦恼枝后把它们集中在一个纸箱里，放上苹果，给它们好好温暖了下。哈，几天的工夫，它们全都幸福得稀里糊涂，并为了表达感激之情一拥而上全部献身给我。”

你几时见过如此生趣盎然的小吃做法？

杨东凌觉得世界上好玩的事情太多了。她喜欢看卡通片，看到《猫和老鼠》里面猫被捉弄，吓得心脏夸张地突突跳时，她会放肆地哈哈大笑；她想去



学溜冰,想去西藏的布达拉宫,只是遗憾找不到伴。同村的女人都在喊累,说农活这么多,难得有空歇歇。但杨东凌说,心累才是真的累呢。见她活得滋润,别人只剩下感叹与羡慕的份。村里的姐妹们,都羡慕杨东凌可以自主地安排生活。村里的人们,都羡慕杨东凌能把小日子过得红红火火,丝毫不比一般城市人差。

是女人都爱美。刚结婚的时候,杨东凌还自己亲手做过一件衣服。自己去扯了布,自己设计、自己裁剪,弄了条腰带,脖子上弄了个别致的式样,自己锁扣眼,自己钉扣子,一件玫红色的上衣就成型了。谁都无法想象,她从没学过缝纫,却自己比量着就给做出来了。

下地前,杨东凌会换上旧衣裤,卷起裤管,抡起袖子,和男人们一样下地干活,在田间地头,她的威风丝毫不逊色。可回了家,杨东凌马上就会换上花衣服,像旗袍、小吊带衫、连衣裙、紧身裤等等。为此,她还得了个绰号,叫“杨三换”。意思就是说她一天要换N套衣服。

见杨东凌成天花枝招展的,村里人起初也有微词。冬天她穿长裙子,大家都装作很关心的样子,跑来问,你冷不冷啊?她微微一笑说,还行。不过现在,她冬天不穿裙子了,穿起了流行的靴裤。用她的话说,现在的女人都穿裤衩。

时间长了,见杨东凌也没兴什么风、作什么浪,造成什么坏影响,大家也就没啥可说的了。

城市里的女性,可以去商场购买高档护肤品,可以去美容院享受贵宾服务。身在农村的杨东凌没这个条件,却也爱美,想漂漂亮亮地站在人前。于是,她不知从哪求来了密招儿,在家自己“美容”开了,先是抹蜂蜜,再熬粥抹白米饭。做了十几天,效果居然奇佳。为此,她还向村里的姐妹推广经验,让大家在风吹日晒的劳作之后,让皮肤迅速白皙起来。

意外的是,虽然生活方式不同,但杨东凌并不显得和别人格格不入。如今,她可是村里女人们的偶像,再没人说她不安分,说她奇怪。她的快乐开朗感染了别人,村里姐妹们都说,等咱有钱了,也和东凌一样活。

诗意地生活,自然的、活泼的

“柜门敞开着,棉的、单的、薄的、厚的、长的、短的,我把它全都搬了出

来，于是粉色的床罩上，全是衣服们乱糟糟的思绪，是该整理的时候了，我要让它们尽快地恢复平静。”

这是叠衣服的时候，杨东凌突然来了灵感写下的诗句。她的怪想法特别多，她说，把我的思想加到衣服里，它不就有思绪了？在她眼里，一把钥匙也有生命，小猫小狗也通人性……这些都不是老师教出来的，杨东凌没受过很好的教育，写的东西没技巧，但有生命，让人觉得她周围的东西都是活的，随时会跳起来。

连杨东凌的抱怨也很“诗歌”。如果哪天半夜，她突然想写作了，又怕老公骂她半夜玩电脑，就会很沮丧地说“那首诗就压死在梦里了”。

读杨东凌的文字，你会特别畅快，你会觉得：哦，生活也可以如此有滋味。

忙碌一天，到了夜晚静下来的时候，杨东凌就开始写诗。她很少抒发什么小感情，也不写什么唯美的句子。她写的就是自己的生活，想到就直接写，打字输入上传，她摆弄起博客来顺溜得很。

是人就会写字，是人都可以写诗。但写得好不好，就是另一个问题。让人瞠目结舌的是，只有初中文化的杨东凌，写起诗来仿佛随手拈来，落叶飞花皆可入诗，都具有了鲜活的生命、细腻的情感和让人感动的思想。她的诗清新、灵动、自由、生活情趣十足，让人不能不承认，她是个天生的诗人。

邻居家老来串门的小狗，是杨东凌的贵客。经常是一大清早，她还没起床时就有小狗在外用爪子敲门。她专门用一个绿色小桶喂它，好吃好喝招待一通，然后给它穿上小毛衣，领着它在院子里遛弯儿。“这条黄色胖乎乎的小狗乖乖趴在我的脚边时，让我有一种它跟定了我的感觉，可在这几块骨头吃完后，我发现了自己的一厢情愿。它，已经溜之大吉。”

悄悄开放的四季桂，也成了杨东凌绝佳的创作题材。那段日子，她家院子里的桂花悄悄开了，杨东凌觉得，这树桂花似乎永远开不完的样子，老是有一簇簇的米色从叶子的胳肢窝里蹿出，透着轻盈的暗香扑向你。那天，她静静地站在桂花树下，感受着它的热烈，末了，拍了桂花的写真照传到网上。结果有一天，一个朋友领着孩子来了，因为看过她拍的桂花照片，专门要去院子里找，居然没找到。她笑着说，其实是自己放大了桂花的美丽。试想，小小的桂花能有多大，可在杨东凌眼里，却是那么美丽、那么幽香。



生活中的杨东凌，是一个很称职的妻子和母亲。

她很有童心，给儿子起了许多可爱的名字：小龙、小柿子……索性，连她手机里老公的号码名称，输入的也是“小狗蛋爸爸”。她每日为生计奔波，回来操持家务却又是一把好手。每天晚上，她都会陪儿子玩游戏，再哄儿子睡觉。女儿正上高一，她也操心着女儿的健康。

杨东凌对儿子，可真是言论自由，结果儿子什么意见都敢提。比如有一天，5岁的儿子跑到杨东凌跟前说，妈妈，你那头发怎么这么黄啊，要不去弄黑吧。她就乐了，小家伙，小小年纪都敢对老妈的外貌提意见了。

杨东凌和老公之间也会有争吵，但从来夫妻无隔夜仇。她和老公之间最严重的一次吵架，是在是否收棉花的事情上有了分歧。结果两人都憋着自己，两天没说话。第三天早上出门的时候，他们都抢着先出门口，不小心胳膊肘互相挨了一下，两人顿时都笑了，又有说有笑地和好如初。

不过有一件事情杨东凌说要好好揭发揭发。婚前，老公说结婚后不会让她掉一滴泪，可事后她才恍然大悟，原来自己是有两只眼睛的啊，于是大呼上当受骗。前些时候，她听到老公在家门口跟小青年侃追女孩的经验，就一本正经地插进去说：“以后你们搞对象，就跟女孩说，不让她掉一滴泪，听见没？”大家都哄笑起来，老公也笑了。

2008年9月，杨东凌受中央电视台“半边天”栏目之邀去拍了一期节目。面对这个特别的采访对象，主持人张越好几次都吃惊得快要从椅子上掉下来。

很多人，接触过她的、认识她的、熟悉她的，都会说杨东凌是个特有趣的女人。一开口说话就可乐，如著名作家鱼顺顺、中央电视台“半边天”节目的编导们，都这么说。杨东凌活得如此真实，如此实在。每天，她要为生计奔忙，很累、很苦，却从不觉得苦。她说她要挣钱养家，让儿女接受更好的教育，把这个家操持好，谁都无法否认这是个会过日子的女人。是她，改变了这个家的气氛和质量。

这就是杨东凌，一个充满诗情画意的农村女人，一个活色生香的女性，她能让城市与乡村完美地结合，她能让无数的女人为之疯狂尖叫。

11. 夏华：高至奢华，低至尘埃

夏华：依文企业集团总裁。辽宁大连人，毕业于中国政法大学。

“虽然条条道路通罗马，但我相信飞机总比汽车快”

搜寻夏华一路走来的足迹，人心中会泛起不断击撞而来的感动。农家姑娘、大学教师、商场导购、企业总裁，一路上，夏华用自己的敢闯敢拼，证实了一个真理——机会，永远掌握在有心者手中。

14岁时，母亲的去世在夏华心里烙上深深的伤痕。18岁，她以辽宁省前三名的成绩考入中国政法大学。

1991年，夏华留校任教。此后的3年，日子过得平静如水。直到1993年夏天，她领队带学生去福建沿海做调研，在那一个多月时间里，她亲眼目睹许多年纪轻轻、身价上亿的服装企业老板在自己的事业舞台上干得风生水起，她的心不由得开始动了。

夏华决定，她要改变自己的命运，更要改变家庭穷困潦倒的过去和现在！

回校后，夏华毅然提出辞职。领导劝她，条条大路通罗马。可她说，我相信飞机一定比汽车快，我想更早到达罗马。老父亲不理解夏华，骂她：“你这职业多体面，早知要站柜台还上什么大学！”夏华哭了：“站柜台绝对是过程不是目的，我就想自己创业！”

事业小有成绩之后，夏华专门办了一个文化演讲会，邀请企业家们谈孝道，她特意请了父亲到场。令她没想到的是，父亲当着1000多人的面说：“看来，我女儿做的是对的。”

可只有夏华知道，这一路上，举目无亲、无支持、无背景的她，在北京初创事业之时，历经了多少艰辛。

1993年年底，当24岁的夏华搬出学校宿舍时，她这才发现自己连个住的地方都没有。很快，她找到了目标中的第一份工作——在北京西单商场做服装导购员。

就是这小小的导购员，夏华也干出了自己的高水准。同事们一般都是生



拉硬拽地让顾客试穿,可她偏偏是让顾客先挑选,然后给出自己的意见,令对方心服口服,欣然买下。一星期后,她就自己做了老板,承包了一个不到 10 平方米的柜台,做起了男装买卖。

很快,精明的夏华月收入过了万元。但她依然舍不得租房子,在原始积累阶段,她要节省下每一分钱。家人东拼西凑的 1.5 万元和自己渐渐增多的积蓄,都是现金,藏在夏华随身携带的小箱子里,她轻易不去动用。每天下班的时候,别人都很兴奋,夏华却无比惆怅。今晚该到何处栖身?是跑到同学的宿舍去挤一挤,或者到女友家里凑合一晚,还是直奔火车站候车室?那时候,她走在高楼耸立的马路边,脑海里总会浮现宽敞明亮的大房子,晚上睡觉也会梦见因无钱而贻误病情去世的母亲。夏华醒来后就对自己说,一定要坚持下去,自己创业!

有梦想的心灵,总会变得格外强韧。在站柜台的最初半年里,无论前一晚在哪留宿,第二天清晨,夏华都会把自己收拾得光彩动人再出门。打开她的小包,里面有简单的化妆品——口红、眉笔、粉饼和胭脂,都是大路货,可是经夏华细心描画后,那粉红的颊、艳丽的唇,使她转过身来,再不是那倒霉的睡车站的家伙,而是个前途远大的有为青年。

聪慧果敢的夏华,当然不满足于一直过清贫奔波的生活。1994 年 6 月,她拿着从朋友那里借来的 20 万美元,创办了北京依文服饰有限公司,创建男装品牌依文“EVE”。

取“依文”这个品牌的意思,是要让人、衣服以及文化完美结合。她的男装,就是要给男人以情感文化的依靠。看到国内男装都是清一色的灰、黑、蓝时,夏华决心另辟蹊径。“国外的男装都是色彩斑斓的,我何不定位花色男装,给自己闯出一条创业之路呢?”

合适的机会,说来就来了。夏华听说北京毛纺厂积压了一批布料,就直接找到厂长,诚恳地谈了自己的计划,还拿出画册比画。在他人惊诧的目光中,她拿出全部积蓄,购进大量积压的格子面料和色彩亮丽的花呢面料,并马上筹款送到服装厂做成衣服。

这批花色休闲男装,起初并不被顾客认可。夏华灵机一动,借了店里的一面墙,贴满了色彩缤纷的大照片,然后踩着板凳拿颜料笔写下四个字:亮丽人

生。这种宣传在当时可是头一遭。很多人围着看，她在现场当起了解说员：“服装和色彩能改变你的心情，让你更快乐地生活！”

很快，这批色彩亮丽的服装被抢购一空，也由此带给她创业思路上的第一缕春风。

开疆辟土，实现飞跃

出师得利之后，夏华迅速地扩大销售面积，一个商场一个商场地跑，像占领高地一样渗透“依文”品牌。没有节假日、没有休息日，无论严冬酷暑，她都奔波在路上。

1995年，“依文”首次登上《中国商业蓝皮书》的“中国男装企业排行榜”，不过排在最后一页，300多名。夏华一直往前翻，翻到第一页时才停下，久久凝视。

1999年，“依文”首次登上“中国男装企业排行榜”榜首，在表彰会上，夏华抱着奖牌，开口哽咽，直掉眼泪。5年来，从蓝皮书之尾直到名列榜首，在300家中外服装企业中，“依文”的每一次超越，都渗透着她的心血。

此时，“依文”已经成为中国市场发展速度最快的男装品牌、北京市场的榜首品牌，在国内有上百家连锁店。

但夏华依旧不满足。2000年，在看过美国电影《百分百新娘》后，她深深为之动容，又创造注册了第二个品牌——诺丁山，这个品牌的款式活泼大胆，颜色鲜艳出格。

在夏华看来，做服装品牌不容易，也是深奥的心理学。要了解客户的深层心理需要，体贴他们的内心诉求，才能加深品牌在他们心中的印象，使之成为一生相伴的顾客群体。她要赋予品牌一种特殊的情感文化内涵。“我要将它献给那些尝试了幸福、苦难、荣誉之后决不放弃未来生活的男人。”夏华如是说。

无数前来采访的记者都用“独特的情感营销”来概括“依文”品牌的不凡魅力。其实作为掌舵人，夏华的做法很简单：她将VIP顾客的故事编成了情感故事签。每件衣服，不仅有一个专属的价格签，同时还有一个小小的情感故事签，诸如“娘的背影”、“远行”、“第一次穿西装”等。每年，依文企业内刊《主张》还会特别推出一本情感故事黑皮书，赠送给客户。

自2000年开始，公司每年举办不同主题的文化活动——“俺爹俺娘”、



“风雨中的美丽”、“责任”、黑皮书“主张”和“错过”等,以话剧或电影的形式呈现,大大拉近了“依文”与顾客之间的距离。

这些情感,随着穿上服装的人走向四面八方,播撒“依文”的企业文化。有些隐性的感动与热爱,在空气里流转。

夏华马不停蹄的脚步,从未想过停止。2003年,针对高端客户,她推出了高级服装订制的“凯文凯利”品牌,并推崇服务至上的理念。起初,这一做法并不被看好,而夏华坚持认为,这是一个建厂布道的过程,打造一个品牌,不投入是不可能的,一开始就是要“养”。而且,把钱花在客户身上,远比打几个广告的效果要好。

2006年春节,夏华把公司搬到了北京总部基地。此后,针对中低收入阶层的男士,她又推出了“杰奎普瑞”品牌。“既然依文有得天独厚的男装资源,那么就可以尝试整合整个服装产业链,提供给中国男人最高的性价比。”夏华自信满满。

在夏华看来,依文卖给顾客的,绝不仅仅是一件穿在身上的产品,更多的是融合了一种文化,更多地融合了人与人之间的关怀、体贴和信任。

事业大踏步地向前,夏华的风格也渐渐发生了转变。创业阶段的她为了省钱,连房租都舍不得付。可如今为了奢侈的“凯文凯利”,她却大把投入:曲形走廊上的美人榻、会议室里的百年红木桌子、会客室的意大利名牌地毯、电梯里摆着的紫红色牵牛花,还有卫生间的门上挂着面具,这使得依文的办公楼并不像公司,倒像一个城堡。

在夏华看来,这些奢侈的投入反而是一种节俭。“要提供钻石级的服务,员工必须首先懂得奢华。有人认为,做五星级服务就要让服务人员去国外的酒店,乘最好的航空公司的航班,这个成本更高。我就在企业内部做一些布置,让员工在企业内部就能有所体验。”所以,依文的办公用具、沙发、地毯、灯饰动辄数十万甚至上百万元,夏华并不心疼。1999年,当夏华能够请得起客户吃鱼翅的时候,她就发誓一定要让她的员工也能吃上鱼翅。2001年员工聚餐时,夏华为每一位员工点了鱼翅。

正是基于这样的感动,夏华才能带领她的团队一路向前,发现一个又一个的机遇。中非合作论坛、2008奥运会开闭幕仪式、国庆60周年庆典……依

文公司也收获了一个个满堂彩，企业每参加一次这样的活动，都会为其综合形象加分。

如今，依文公司已经有 68 万 VIP 客户，旗下 4 个品牌，在全国遍布 400 多家直营店。

事业开合之外的人生画卷

除去女强人的身份，夏华还是一位柔肠百转的女性。

1999 年 5 月，夏华的女儿出生。从怀孕到生孩子，这个要强的女人几乎一天没有歇过。早起肚子疼她才支撑着去医院，生完孩子，她仅仅休息了 5 天，就又赶回公司，粗放得不像个女人。

为了给自己一个决心，给员工一个信心，夏华给女儿也取名为“依文”。从此，依文成了夏华事业和生活的集合，用她自己的话说，自己踏上了一条中途不能放弃的无期之旅，要全情关注、呵护两个依文。

小依文的童年是在母亲的车后座和公司的地台上度过的。不到一个月，夏华就把她装在小竹篮里，放在车后座带着女儿奔波。经常一个急刹车，篮子和孩子就一起滚落到前座底下。夏华下车去抱孩子，就听见警察愤怒地吼道：“怎么把车停在马路中间？”警察走过来，刚好看到夏华抱出来的满眼是泪的小女孩，不由摆摆手，“算了，走吧！”

奔赴事业的路途，太过漫长，也过于遥远。对于女儿，夏华充满愧疚。“因为小依文没有办法像其他孩子一样，妈妈每天能带她想去哪里玩就去哪里玩，想吃什么就吃什么。”女儿 3 岁以后，上了全托班，每个周末才会接回来，有时还恰逢夏华出差，为此，她一直在写母亲日记。“宝贝，当妈妈今天看到你那张满是泪水的小花脸，几天没有见到妈妈那副委屈无助的小样儿时，妈妈真的动摇了。女儿，我无法面对你。告诉你，妈妈夜里还要出差，要离你而去，我也没一点力气可以挣脱你紧拉住妈妈的小手。所以，妈妈只有在你熟睡的时候看着你、吻着你，留给你妈妈用心写的日记，希望你长大的时候，能够理解妈妈、读懂妈妈。妈妈也有泪水，不是流在脸上，而是流在心里，妈妈必须有勇气面对分离，因为大依文小依文都同样需要妈妈。”

内心的强韧，一直支撑着夏华。梦中的房子、车子，都在朝她挥手微笑，但



她的脚步却怎么也停不下来。

为了结交更多的客户,夏华时常出入各种高级晚宴和聚会,与富人们高谈阔论,谈感情、谈生意,还有她的“凯文凯利”。她幽默开朗的性格,在企业家圈子里相当有人缘。李书福、马云、柳传志、郭广昌等,既是她的客户,更是她的至交。有一次夏华和某著名银行家一起参加活动时,她开玩笑地说:“你没带秘书,我来充当你的临时秘书吧。”这位银行家也笑了,说:“我还能有这么能干的一个秘书!”

走出公司,合上文件夹,夏华是一位融入北京茫茫人海的精致女性。难得的悠闲时光,她更愿意交给电影和书籍。闲暇时,她会选择请朋友去看电影。“这样能让人很忘我地投入其中,忘却所有的烦恼和压力。”难得抽出一些看书时光,她会大量地阅读关于设计、心理方面的好书。“经常会有企业家俱乐部的朋友推荐好书,令我从书中找到乐趣。”

夏华酷爱旅游。那些值得用摄影机和胶片去记录的人、景、物,在她看来都是奇迹,能够带给她心灵的安慰。2009年6月的法国南部尼斯之行,就给她的“游戏”增加了新的元素——一个小小的酒店被夜来香层层包围着,竟然吸引了全世界最为顶级的人士前去参观,真不愧是返璞归真的艺术!旁边的圣保罗画家村也让夏华流连忘返。

作为企业的管理者,夏华知道自己不能把压力带回家,有烦恼也不便跟下属说,所以只能自我消化。“我常常自己跟自己对话,问自己要什么,准备做什么,然后寻找症结所在,本来很难的事情,一下子就看开了。”深夜的采访中,她的话语穿透夜空,“人生最重要的是累积,找准定位,一定要拿自己的梦想当回事儿。我觉得自己所从事的事业是幸福的。”

12. 王蔷:用一辈子爱骏马

王蔷:北京天星调良马术俱乐部总经理。

马术,融入生命里的热爱

有这样一种人,他们似乎天生就让人羡慕的。他们执著地热爱,热情地追

逐，为自己的兴趣与爱好默默耕耘，并视之为拼搏奋斗的事业。时间自主之余，他们过着自己想要的生活。如今的王蔷，显然属于这类人中的一位。

在马术比赛的观赛人群中，漂亮、干练的王蔷总是那么显眼——她要么在看台的这侧与那侧奔波，要么直接到主席台指挥现场情况，偶尔会与相熟的外国朋友寒暄几句。大太阳下，戴着墨镜的她会轻抚自己那一头黑发，这是她繁忙时候的习惯动作。

作为北京天星调良马术俱乐部的总经理，王蔷凭着自己对马术事业满腔的热爱与执著，一路追求与驰骋。2001年时，已做到《时尚伊人》杂志编辑部主任的她毅然辞职，创办了天星调良国际马术俱乐部。

早在1998年，王蔷就迷上了马术。她太热爱那种奋力驰骋的感觉，当呼啸的风从耳边划过时，万物生灵仿若全体出动般的跳跃起来，马儿欢快地奔驰，自己全身心地融入大自然的怀抱里。“没有任何人能否认马术的享受与魅力，它使我的生命变得非常丰富而鲜明，好多时候感受到生活的酸甜苦辣，我越来越认为这是我一辈子都会热爱的运动。”

从俱乐部创办初期的9匹马和11位客人，到如今的102匹马、2000多名注册会员，有来自国内和其他20多个国家及地区的成人与青少年长期在此接受马术培训。这9年来，王蔷每时每刻都在思考着怎样才能将俱乐部做大做强。“跟其他北京的马术俱乐部相比，我们的硬件有可能不是最好的，但软件绝对是领先的。”王蔷口中的软件，指的是会员的体验感特别好，俱乐部的每个细节都体现着这是一个非常实用的地方。此外，俱乐部评级最高、教练认证最高，俱乐部还会定期将教练送到英国去培训，王蔷总是希望自己俱乐部的各个方面都能让客人感到满意。

做一件事情，常常无愧于心，方能不断向前，尤其这事情是自己乐此不疲的。多年来，王蔷面对俱乐部如无底洞般人力、财力上的投入，深感“痛并快乐着”。

自然，这是一个闲不住的女人。2002年，她组织了第一场全国马术精英赛。而为了组织这场比赛，一贯坚强的她也曾压力大到躲到卫生间里失声痛哭。“当时我原本委托了一家公司帮忙做比赛前的市场推广，可没曾想，临到比赛期间，对方突然说不做了，这下可急坏我了。时间紧迫、资金紧张、人手紧



张,我一个人如何支撑下去?”好在后来困难迎刃而解,这个爱马的女人再度投身赛场。

自 2000 年以来,国内先后兴起了多家马术俱乐部。真正让天星调良马术俱乐部在业界声名鹊起的,是因为其在 2005 年的第十届全运会上代表湖北队参赛,取得了第五名的佳绩。在此之前,私人俱乐部代表省队参加全国性比赛,尚无先例,因为短期内要组建起一支专业的马术队,绝非易事。尤其是在组建、训练等方面有相当的自主性,要自负盈亏,如果组织者不具备一定的担当,根本无从下手。

但王蔷无疑对未来充满信心,在她看来,玩马术不参加比赛,前进的动力何在?于是,在经历多次比赛和与湖北队近半年的磨合之后,她拿到参赛资格。2005 年 10 月的南京,她怀抱仅两个多月的大女儿史骧伊前往观战,为老公兼马术队队员史琪加油助威。看台上,史骧伊被细心的媒体发现,被评为“年龄最小的观众”。而在获得奖牌之后,王蔷脸上灿烂的笑容和孩子可爱的面容相互辉映,令无数人怦然心动。

心情起落,实为买马

全运会上,王蔷的马术队队员骑的是来自欧洲的温血马。可是很少有人知道,在此之前,天星调良俱乐部用于训练和参赛的马匹多是纯血马,为了从欧洲买回这些品种优良的马匹,王蔷可谓历经千辛万苦。

2005 年 1 月,王蔷和丈夫史琪商量决心去欧洲买马。可临出发前,她发现自己怀孕了。许多人都劝她别去了,为她肚子里的孩子担心,可王蔷二话没说,带着大把的药片和维生素,和丈夫以及 4 个队员一起踏上了前往欧洲买马的旅程。虽然早就做好了思想准备,但连日的劳累和奔波令王蔷的妊娠反应加重,她不停地呕吐,几乎什么都吃不去。“唯一能吃下去的食物就是冰激凌,因为那时候难受,我就一大盘一大盘地吃冰激凌。”

为节约开支,王蔷拒绝住进每日 130 欧元的酒店,一行 6 人安顿在了中国城边上的一个小旅馆里,他们每日去超市买来食物,自己做饭吃。

可即便如此,平生第一次到国外买马,人生地不熟,依然是胆战心惊:一怕经纪人不可靠,二怕马匹被打兴奋剂,三怕马匹有疾病。这些“忽悠”的招儿

是屡见不鲜的，王蔷当然也得多留个心眼儿。

但怕归怕，一切还得继续面对。第一天去看马，王蔷亲自去试骑，经受过一天的心理和身体考验后，经纪人开始带领他们在荷兰和比利时的各个马场试马。一星期后，王蔷他们选中了6匹马。但是，由于经纪人出的价格很高，最终没能成交。于是，他们又找到了第二位经纪人。这个经纪人带他们整整试了一天的马，天黑时，又把他们带到了很远的小型马场，试骑过后，发现所有的马都是很差的马。就这样，他们又来到比利时，找到了第三位经纪人，这个经纪人在欧洲很知名，按说没有问题。于是，在接下来的十几天里，王蔷一行6人全待在那个地方试马。就这样，在欧洲奔波了一个多月后，王蔷和队员们终于选定了6匹马，史琪还挑中了一匹他最喜欢的纯白色比利时温血马。

6匹马买下来加上运费花了好几百万人民币，办完买马的手续后，王蔷心里的一块石头总算是落了地。2005年2月底，他们放心地回到了北京。

回家以后就等着接马了。转眼间到了5月10日，按照协议的约定，这一天是6匹马从荷兰运到北京的日子。5月10号这天一大早，王蔷就和队员们兴冲冲地赶到了海关。看到马匹顺利到达时，队员们个个咧着嘴笑个不停。可王蔷却觉得有点不太对劲：现场少了两个人，因为按照协议应该有两个兽医陪马一起来到北京，万一飞机上出现什么问题他们能及时进行治疗，所有的文件也应该由他们亲手交给王蔷。果然，接下来她发现在随行的文件里，马的体检报告里少了一份重要说明！

这下王蔷彻底蒙了！要知道，从欧洲进口的马匹，如果没有完备的检疫手续，根本不允许落地。当时她面临两个选择，一个是退回去，一个是就地销毁。显然，这两个选择都非王蔷所愿。不但全运会比赛泡汤，也许前面付出的所有努力都要付之东流……这下子可是把王蔷急坏了。此时已有6个月身孕的她不停地跟荷兰方面联系，可却一直联系不上。要知道中国和荷兰有7小时的时差，电话从早上开始一直等到下午3点才联系上，好不容易联系上了，对方却说该写的他们都已经写了，没必要再发这么一个体检报告，死活都不当回事。这时候，王蔷着急得头冒金星，又不好在检疫局的官员面前太着急，只好躲到楼道边痛哭。等到检疫报告补过来时，已经是午夜12点，等所有马匹从货柜里拉出来的时候，几乎所有的马腿都肿了。“本来从荷兰运过来就十几个小



时,然后到了货场,再吊在空中,从早上8点吊到午夜12点,马匹也真是可怜。”

而此时的王蔷也累得精疲力竭,回家的路上,她累得几乎直不起腰来,一直由老公搀扶着,才勉强回到家。

而就是这样一波三折买回来的马,起初也并不是如想象中那么“值得”,第一次比赛简直就是个灾难,比得非常差。王蔷激情万丈的心顿时凉了半截。这时候,王蔷想起别人告诉过她的那句话:“买马是一件相当冒险的事!如果你是外行的话,兽医给马打一针类似兴奋剂的东西,劣等马就会变成优等马,而且还让你看不出来。”王蔷心想,我不会中了圈套吧?

可买回来的马,终究是退不了货。要强的王蔷不相信自己第一次到欧洲买马就遭到了失败,她特地请来了国外的优秀教练驯马。果然,在后来的几次比赛中,队员们的成绩越来越好。在一次北京地区的热身赛中,他们获得了团体第三、个人第二的好成绩。这下,王蔷心里的石头总算落了地。

2005年10月,天星调良马术俱乐部代表湖北队获得了十运会马术障碍团体赛的第五名,这个成绩得来不易。比赛现场,许多自费从北京赶去的啦啦队都是天星调良的马友。在整个马术比赛当中,他们身后啦啦队的人数,是所有参赛队伍里边最多的。

“骑马完全是一种感觉,这感觉是私人的,无法与人分享。我想我这一辈子都不太可能离得开它,我觉得我任何一个环节——生活当中任何一个细节我都想让它跟马有关系,我女儿的名字、我的手机套、我老公特意为我定制的首饰,我所钟爱的一切物品,哪怕是我选的窗帘,我都希望能跟马有关系。”

幸福美满的家庭

王蔷与老公史琪是京城马术界公认的“甜蜜伉俪”。史琪负责骑马甚至参赛,王蔷则负责打理马场和俱乐部的事务。“偶尔遇到我搞不定的事情或者大的决策,都是他出面帮我搞定。”说这话时,王蔷流露出作为女人的甜蜜与幸福。可以想象,当一个女人能携带梦想做自己想做的事情,而身边又随时有志同道合的爱人为自己一马当先时,她是绝对有充足资本去骄傲的。

2001年10月,当王蔷辞去工作决定和史琪创办马术俱乐部时,身边还有不少人无法理解。但多年过去,大家看到了王蔷因为从事自己喜欢的事业而

焕发出的光彩。几年间，她不仅把俱乐部打理得有声有色，使其多次成为“北京最佳俱乐部”、“全国最高星级马术俱乐部”，而且把家庭也经营得幸福美满。

创办俱乐部，曾是王蔷夫妻两个人共同的心愿。两人的恩爱，由此也能窥见一斑。“在此之前，我一直想做自己喜欢的事情，但一直没有信心。是他鼓励我，让我勇敢地去，而恰恰我要做的，是我们共同热爱的马术。如果不是他的支持，我不可能做这个，也做不到今天。”

这便是夫妻，在流年似水的日子里，恩爱互补、携手并进。结婚多年来，王蔷的日子过得甜甜蜜蜜。夫妻两人在一起常有聊不完的话题，从马术到音乐、建筑、电影乃至人生，无话不谈。“他能从不同的视角为我打开一扇窗，我也可以从我的角度去给他建议和参考，这样的交流，让我们深感畅快，有时聊到深夜还意犹未尽。”

对于能在自己的事业上取得卓越成绩的优秀女人，我们常称之为“女强人”。可作为天星调良国际马术俱乐部的成功经营者王蔷，她却不太喜欢被人形容为“女强人”。“其实我从小到大都是一个不喜欢被分类的人，我不喜欢被人说是‘女强人’，也不喜欢被人称作‘美女’。因为我觉得一个有意思的人从不取决于他的职业、长相和身份，能活出自己的精彩、活出自己的个性就可以了。”

而对于美丽，作为母亲的王蔷对女儿的教导显然还无法让正上幼儿园的史骧伊听懂：“一个女孩子想要漂亮其实很容易，服装、首饰、妆容等都可以去修饰，但她真正的美丽是从心底里表现出来的，这些是别人拿不走的東西，要做一个内外兼修、天下无敌的大美女。”

对于女儿的教育，王蔷希望女儿将来成为一个善良、知书达理、身体健康的人，最要紧是成为一个有生活情趣的人。“我希望她能具备认识美好事物的能力，识别美丽，享受并创造美丽。”

对于自我，王蔷亦足够自信：“我不做马术，做其他事情一样可以做得很好，但做其他事情未必会有像做马术这么大的热情。”

身为马术俱乐部的总经理，王蔷有自己相对自由的时间，可以去做一些女人们更愿意做的事情。业余时间，她常和朋友们在一起聚会，或是参加一些活动，看电影、做美容、练瑜伽、逛街等。她努力地充实和丰富着自己，填充着生活里除却马以外的所有所有。



王蔷说,她会用一辈子去爱骏马。她太爱这些浑身充满力量又无比优雅的动物,在她心中,“刚柔并济”一词最适合用来形容一匹骏马。“如果它不信任你,它的烈脾气可以让你一个月都下不了床;如果它信任你,你可以让它和你一起跳舞。”

13. 杜可名:抬头看世界,低头做慈善

杜可名:美国爱心传递慈善基金会执行主席

你有可能经常听到这样的言论:“我很想做点善事,可是谁能告诉我,我该把钱往哪里捐?我又该如何监督捐款切实用到了被捐助者的身上?”

没错,许多人其实都有一颗乐善好施的爱心,但不知该播撒向何方。就连那些富豪也为此发愁,明显力有余却不知如何确保捐赠的价值。如今,大家的爱心可以找到一个让人放心的平台,这就是杜可名的“爱心传递慈善基金会(Pass Love Charity Foundation,下称 PLCF)”。它不仅做到了在财务上公告每一分钱的透明去向,而且自 2006 年基金会创办第一天到现在,一直定期公布其银行流水页面和凭据,更重要的是,它很专业,能让你看到每一分钱的有效利用和生出的价值。

Pay it forward,把爱传出去

2003 年 7 月,正在美国读早期教育硕士学位的杜可名,从报纸上无意瞥到了一则电影简介。这部名为《Pay it Forward》(国内译为《把爱传出去》)的电影牢牢抓住了她的心。电影大意讲的是初中历史课老师尤金按每年惯例布置了一项特殊的作业,即要求每个学生想出一个可以改变世界的方法。出乎意料的是,班上一位 11 岁男孩特雷弗提出了一个非常好的想法。他建议每一个得到别人帮助的人,不只是去回报他,而是要将“爱心传递”,同样去帮助 3 位需要帮助的人。如果一而三、三而九,这样的传递每天都在发生,那么两周内,当初由 1 人出发的爱心,将传递到 4872969 个人身上。

杜可名很快找到这部电影来看。然后,她在网络上输入关键词“Pay It

Forward”，结果发现在美国、加拿大、日本、英国等国家已有这样的慈善组织，而中国还没有。杜可名慈善的种子，就此埋下。

半年后的圣诞前夕，杜可名去 1 元店给中文学校的孩子们买礼物。结账时收银员问她：“你是否愿意买一样东西放进这个纸箱里？我们会送给社区里的贫穷孩子作为圣诞礼物。”杜可名顿时觉得这个小小的善举很温暖。“慈善本不需要兴师动众，普通的 1 元店，平民顾客的 1 元钱，就可成就慈善。”

回家后，杜可名立刻给卓越网当时的副总裁陈年写了一封信：“能不能在卓越网上也设一个这样充满善意和爱心的‘纸箱子’，让顾客在最后结账时买一本好书放进去，然后由卓越网集中起来送给贫困山区的孩子们？”

可惜这个提议最终不了了之，杜可名当下决定：既然别人不做，那我就自己做好了。

但网络真是一个神奇的东西，它有串联起世界无限的可能。虽然在卓越网碰壁，但在卓越网一位贵州朋友邓憬（她后来成为 PLCF 董事会第一届成员）的帮助下，杜可名认识了在贵州农科院工作的李裕荣。很快，热心的李裕荣发来了自己在贵州威宁县麻乍乡工作时走访收集来的 10 位贫困学生的资料。看到那些照片中衣衫褴褛的孩子们，尤其是他们眉宇间那种与年龄不符的愁苦与无望，杜可名的心被真切地触动了。“其实在此以前，我从不关注慈善，也不了解国内的慈善组织。但现在有这样需要伸手相助的孩子，那么真实地站在我面前，我无法抗拒。”

杜可名二话不说，拿自己的生活费资助了这 10 位远在贵州贫困山区的孩子。

因为善款的落实反馈做得很明晰，经杜可名推介，她身边的朋友们也纷纷加入进来。一时间，受助的孩子增加到 20 多个。

看到这种自发捐助行为的影响越来越大，杜可名就想搭建一个平台让更多孩子得到帮助。2006 年 3 月，她和另一位志同道合者玄伟剑在美国正式注册成立了“爱心传递慈善基金会”。是的，基金会的名字“爱心传递”，正是来自两年前那部电影的触动，就是希望这些今天受到帮助的孩子，将来也有力量和善心去把这份爱传递下去，从此生生不息。



蒲公英——中国乡村最美好的图书馆

从捐助贫困孩子上学之初,杜可名就认为:“单纯把贫困孩子挽留在课堂里,其实并没有特别大的价值,尤其是当这个被称为‘课堂’的教室空有四壁,而教师水平也堪忧的时候。”

所以,PLCF 从最初零散地进行图书捐赠,到后来决定为孩子们建造一整座蒲公英乡村图书馆,直到现在它成为 PLCF 的主要项目时,一路虽有些意外,但是必然的走向。

早在 2005 年 4 月,杜可名和另一位捐助人邱峪一起,在卓越网上给贵州威宁麻乍乡三锅庄小学精心选购了 94 本好书。这,算是凭借一己之力为当初那个“纸箱子”的慈善心愿开了一个小小的头。之后,除了鼓励捐助人捐好书之外,PLCF 还在美国发起了“让一个孩子有一本书”的募捐活动,前后为贵州和安徽 11 所小学的贫困孩子们带去了价值约 6000 美元的好书。

而从零散捐书到捐建图书馆的转变契机,则来源于一次不太愉快的捐助。2007 年,一家知名网站策划了一个慈善活动,承诺向 PLCF 捐赠 300 册由 PLCF 指定的图书。得知消息的杜可名喜出望外,可事后她发现,那些运到的图书大多是长期积压的垃圾书,根本没按照她花了很多心思做出的优秀书单来购书。经历一番失落后,杜可名决定给孩子们建一个完整的蒲公英乡村图书馆,不仅保证给孩子们最优秀的书,还给他们最好的阅读环境和最人性化的阅读指导。

这真是一个庞大的工程,其实它已不仅仅是一个图书馆,更是一个农村教育改革的载体。蒲公英乡村图书馆除了精心挑选的图书之外,还包括室内阅读环境的温馨设计、室内物品的精心选购、阅读引导志愿者的严格招募和专业培训、对提高农村教师阅读和教育理念进行有计划的培训,等等。

杜可名和她的团队,对图书馆倾注了大量的心力。在图书馆的配书环节上,除了不断请童书领域的专业人士推荐五星级图书外,她和另一位志愿者橘子姑娘还要反复甄选和修订书单、审核图书的难易程度。而负责买书的志愿者烧海有时会工作到半夜,宁可多花时间分开小包装来运书,也尽量避免大包装到了农村可能中途箱子破掉造成的图书损失。负责室内物品采购的金明兄虽然已近中年,但仍不辞辛苦地泡在淘宝上货比三家,争取用最少的钱

买到最好的东西。设计团队中的砖头、斐娜和媚媚,都不厌其烦地多次改进书架的设计、借阅卡和传递卡的设计、室内布局的设计……而当地的项目联络员慧敏和玲玲,更是无比细心地查收物品,和校方交接,一趟趟地去实地查看进展,以及为教师培训活动做大量细节性的实地准备工作。蒲公英乡村图书馆的工作手册分为给团队成员、给校方老师、给假期志愿者三个版本,每个版本都有近百页,并且都有近十次的修改更新。

而所有这一切工作,在过去的几年中,没有一个人拿过1分钱报酬。除了杜可名一人是全职之外,其余全是志愿者。然而这样的团队却创造了无价的奇迹:从2008年暑假,第一座蒲公英乡村图书馆在国家级贫困县安徽临泉县姜寨镇王楼小学建成,到2010年秋季,已有17座蒲公英乡村图书馆建成,两座在建。数千农村孩子迄今看过了总计数万本的图书,无数心灵上、言行上的改变正在发生。蒲公英乡村图书馆,已经悄然成为中国乡村最美好的图书馆。

那片深情跳跃的土地

对于杜可名而言,她的这些深情与付出都是值得的:天真可爱的孩子们和这片土地上的人们对她的感情馈赠,让她倍感欣慰。

当杜可名来到安徽开展第一期蒲公英乡村教师培训时,在现场,她采访了孩子们:“你是否看重你读过的书的数量?”孩子眼睛都不眨地回答:“不看重”。她又追问:“那你们班上的一个同学要是读了两三百本,你难道不羡慕吗?”有一位孩子的回答令她无比震撼:“他读来的知识是他的,我为什么要羡慕?我羡慕又羡慕不来,他读他的,我读我的。”

“让我高兴的不是回答本身,而是孩子们开始懂得自己的存在和需要,有了自己的思考。这才是最可贵的。”

这样令她动容的真挚时刻还有很多。2009年去王楼图书馆的时候,6年级的女孩李远远挽着杜可名的胳膊肘说:“老师,我快毕业了,可是我每天都要跑到图书馆来看一眼,哪怕今天不是轮到我们班进图书馆,因为我看一眼少一眼。”听到这样诚挚而深情的话,杜可名的眼泪都快要掉下来。此后她每一次复述这句话,心中还保留当初的那份感动。“图书馆给孩子们的是什么?它成为了孩子们心灵的依靠,使他们可以在孤单寂寞的时候寻求温暖和



快乐。这样的幸福夫复何求？”

让孩子们从好书中获取营养,有启发、有深思,能用自己个性的视角去感知这个世界时,杜可名觉得大家的辛苦都获得了回报。当看到一个名叫李秋娟的小女孩在读完《海的女儿》后写下评语“我认为一个小女孩不应该为爱情而死,而应该过平平淡淡的生活”时,她欣喜而感动;看到孩子们用稚气的笔写下对图书馆的热爱和深情“有了图书馆我感到有书就会有幸福”、“图书馆是我心灵的安慰”、“图书馆是我的所在之处,在那里可以找到我的快乐”……这些肯定,使她和基金会成员们心里的那份快乐和满足,简直无以言表。

还有来自学生家长的感谢。一位农村妈妈在信中说,感谢基金会为孩子们提供了这么好的去处。有了图书馆以后,孩子们变得不一样了,他们变得更快乐了、懂事了。这片穷困的土地,正在悄然发生令人欣喜的改变。

作为与孩子们朝夕相处的人,这里的老师最有发言权。蒲公英的种子悄然着陆后,苏醒了这里人们的内心。李坑图书馆的王玲老师给杜可名写来这样的邮件:“以前只想借用你们的书把我的学生教好,能做多少新的尝试就有多少。现在知道教育要把图书的世界和生活的世界结合起来,使生活和阅读之间发生双向的交流,要切实地寻找孩子们精神生活的出路,使孩子有一种眼光能够穿越时空,能够抬起头来仰望天空,能够有自己的独特思考。”这样的深思带给杜可名莫大的欣慰与激励。

对于这份事业,杜可名寄予深情:“这是我终生的事业,我将一直做到自己老得动不了时。世界很大,我改变不了全部,人生很难,我亦无意如何有为。我只是希望孩子们将来在人生困顿的时候,心里有一丝支撑他好好活下去的光亮。而这个光亮,可以来自好的书本和对阅读的亲近,可以来自童年记忆中的这个蒲公英乡村图书馆。”



第三部分

女人对自己负责,才会快乐

一个成熟的女人需要平衡你的生活各层面,因此我们要学会做八爪鱼,同时保证你的时间处于高质量的状态。平衡的过程,不是说每一天、每一个时刻都是一半对开,而是利用时间管理和排序的技巧,在一个长时间里达到平衡。比如一架飞机起飞,从北京飞到上海,那么这架飞机的左边是事业,飞机的右边是家庭,可能在航线的过程当中会有一些偏离的时候,但是它到了终点,整条线下来时,你的人生走完它是平衡的。

1. 潘蔚：向“所谓小三”致敬

2010年12月，孙楠和前妻买红妹为儿女抚养权闹上法庭。多少酸楚、多少折磨，自在内心。纷扰背后，有谁问过现在站在孙楠背后的那个女人？

是的，潘蔚。从选择和孙楠结婚开始，她的日子不再宁静。舆论的力量空前巨大，面对非议与指责，她曾经哭泣、曾经痛楚，但她从不申辩，一直默默地尽着自己一个妻子、一个母亲的本分。

有人说，潘蔚是第三者，可有没有人去切切实实核查过？

没有。孙楠的家人力赞潘蔚是个贤良淑德的好女人，我们也在媒体上看到她平静优雅的风范，和她共事的朋友们纷纷出来指证她的善良和体贴。可惜这些声音被太过强势的声讨所埋没。为了追求幸福，她也曾遭遇两段婚姻，但如今依然和对方是非常好的朋友。试问，这样的人，她会去做“小三”？

其实，在潘蔚和孙楠结婚前，孙楠和买红妹的婚姻就已千疮百孔。因为两人的性情不合，总是争吵不断。原因既有孙楠喜欢外出打球的关系，也有两人性格上的分歧。感情的事，外人本来管不了，除非有心，外人无论如何也介入不进来。因此孙楠离婚再娶，怎可一边倒地怪罪于后来者？

其实，论经济实力，潘蔚丝毫不逊色于孙楠；论社会关系，她更不在其之下，以潘蔚的人际交往能力，她完全可以找到比他更帅气的对象；论家庭，孙楠尚有未成年的儿女，可以想象再婚后的家庭景象，而潘蔚的女儿已然成年。而她为什么选择了她？因为有爱，有心灵的契合和沟通，一切都不再是问题。

是的，为了爱，一个女人可以为自己心爱的男人忍受全部非难和指责。他哭，她亦难过；他伤，她亦心碎。他情感世界里的每一寸角落，都有这个女人柔情的抚慰。





这是一个人情社会，必然也是一个道德社会。虽然中国的传统历来有许多观念和道德约束，但不按道德出牌的也大有人在。可以想象，潘蔚在这些莫须有的事实面前，承受了怎样的冤屈和侮辱。她活得很累、很压抑、很苦、很心焦。可是，有谁能为她说话？又有谁来抚慰她心里的创伤？

而其实，潘蔚是个重情重义之人，在她的人生格言里，坚强是女人必须具备的品格。所以，她才能无惧于这满城的风雨而对自己的内心说一句：“我无愧于人，自当笑对人生。”

2. 王利芬：勇于扳回自己

出现在大众视野里的王利芬，其经历远不如人们想象中顺利。从华中师范大学到北京大学，从政治系到中文系，从武汉到北京，从创业遇冷到绝处逢生，王利芬一次次地扳回自己。已过不惑之年时，她辞职创办优米网，更是对自己的人生有了一往无前的追求。

对人生有明确的规划

王利芬出生于 20 世纪 60 年代，成长于武汉黄陂城关，因为父亲在银行供职的关系，王利芬有着不错的家境。能歌善舞的她，对于文学，透着从骨子里散发出的热爱，从小，北京大学就是她心中的一个梦。

只是，梦时常若有若无、暗香浮动。本科时，王利芬未能如愿进入北大，更是与自己钟情的中文系失之交臂。意料之外的是，她的档案被转到了政治系。只是，她并没有气馁，反而一鼓作气，所以 4 年后的她，成为华中师范大学中文系的硕士生。

曾担任王利芬论文答辩考评老师的前任华师校长王庆生说：“当年这位政治系本科生考中文系研究生就是一个非常态事件。之后，本来可以顺利去武大读博，但她又跑到北大去了。这个孩子在大学期间就有了明确的人生规划。”

没错，王利芬知道自己真正所爱的是文学，所以她勇敢地为自己扳回第一局。

硕士毕业后，王利芬进入武汉大学中文系任教。两年的执教生涯，她未尝觉出不好，只是感觉北京大学在内心召唤着她。于是她潜心蛰伏，一门心思备考。27岁那一年，王利芬终于冲出武汉，来到北京。

未名湖畔，依然多情。只是此时的王利芬，不再只是一个懵懂的文学青年。她想到自己初次进入北大的情景：映入眼帘的是阳光下金光闪闪的银杏树，那一瞬间，她觉得自己想上北大的梦想就像这眼前的银杏叶一样熠熠发光。

这一次，她终于如愿了。只是9年光阴，已经蜿蜒而过。

在北大，王利芬师从中国当代文学泰斗谢冕，她就像一颗小小的蒲公英种子，在未名湖畔生根发芽。

银杏叶黄了又落，3个寒暑的更替中，她在北大厚重的学术气息里缓缓蜕变。1994年，临近博士毕业的王利芬来到中央电视台“观察思考”栏目组实习。

两个月后，恰逢央视招聘，王利芬精心准备后递上了自己的简历。满满的履历表上，标注出她努力追求的足迹，经人事处处长亲自面试后，她从2000多人中脱颖而出。

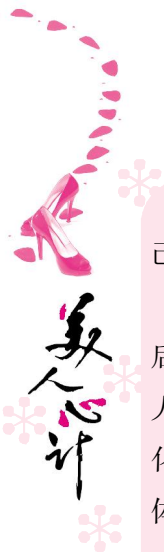
此后5年，她成为了“驰骋在采访路上的一头勇猛的狮子”。在新闻中心，作为调查记者的王利芬，历次担任“东方时空”、“焦点访谈”、“新闻调查”的出境记者和主持人，做下了近100个深度报道、100个新闻专题报道。

1999年，在完成了结婚、生女这些人生大事之后，王利芬急切地想进央视二套经济频道，对那里崭新的舞台，她更为向往。

“做了几年的新闻记者之后，我无比强烈地感受到中国已经进入一个以经济为主体的全面改革开放的时代。作为记者，如果我不能理解国家深层次运转的体制，将会令自己陷入一个巨大的瓶颈。”

欲走还留，优秀员工的出走自然遭遇“阻力”。作为连续数年的“广电系统巾帼英雄”，王利芬的离开令领导很是惆怅。无形中的压力，让她深觉自己必须找到出口。

一天，王利芬给刚上任的赵化勇台长打了个电话。没想到，台长一听是她，很是热情，很快就安排了与她见面事情。结果出乎意料的顺利，台长听过她的思路后，当即拍板决定调动。



从新闻中心的调查记者到经济频道的栏目主持人兼制片人,王利芬用自己当机立断、力挽狂澜的能力优势,为日后的人生赢得了筹码。

2000年7月,由王利芬担任主持人兼制片人的“对话”栏目正式播出。此后3年里,她先后采访了全世界各大集团公司企业的100多名CEO、文化名人、商界领袖等。而与此同时,身为栏目负责人的她,也默默打造了一套企业化的管理制度。她做事要求精益求精、事无巨细,甚至连嘉宾喝水的茶杯都具体到专人负责,且杯边不能留下指印。

真诚、敬业、勤勉、专业,以及融合多年的学术造诣,使王利芬成功打造了“对话”这个文化品牌。而事实上,这档节目也恰好切合了她的初衷,她带着新闻人的理想、文化人的人性关怀,立足经济形势,捕捉鲜活经济事件、探讨新潮理念、演绎故事冲突,根本的着眼点,还是那些在全球经济浪潮之下,不断奋斗着的中国人。

如此这般,使她的经济常识逐渐“专业”。此后,王利芬不再需要就经济问题请教同事,也能逐渐在经济潮流中把脉一二了。

只有内心能赢自己的人,才会真正地赢

优秀与卓越,常在一条良性循环的道路上并驾齐驱。2003年,王利芬带着一往无前的冲劲,先后恢复创办了“经济信息联播”、“全球资讯榜”、“第一时间”,并担任上述三个栏目以及“经济半小时”的总制片人。依旧是“拼命三郎”式的工作,依旧是全力以赴地打拼,她曾累到腰椎间盘突出有5根弯曲、3根变形的地步。但也正是这样,她把一支原本仅5个人的团队发展壮大到300多人。

王利芬不曾言悔,更不喊累,因为那是她愿意做的。“只要心里想着,就能爆发出巨大的能量。”这是她的心声。

“她或许并不特别漂亮,但她创造了一个电视记者特有的美丽。”央视《大国崛起》总策划人、作家麦天枢这样评价王利芬。

2004年9月,王利芬赴美国耶鲁大学访问,遍访美国五大广播电视网数十位在世界享有盛名的主持人、制片人等,回国后出版了《对话美国电视》一书。在美国,她关注到了当时一档叫“学徒”的电视节目,实际上就是一场淘汰选拔商业人才的电视真人秀。敏感的王利芬马上想到,在中国也可以办一个

类似的节目。带着这个设想，跃跃欲试的王利芬结束了一年的学习回到国内。

2005年9月，“赢在中国”栏目闪耀荧屏，并迅速在国内掀起一股创业热潮。将美国本土节目移植国内，王利芬没有照本宣科地对职业经理人进行功能性的筛选，而是“希望用创业精神寻找创业人”，坚决摒弃了美国的“学徒”节目中“一切向钱看”的主题。于是，这一栏目很快吸引了数十位像马云、史玉柱、牛根生、柳传志这样的企业家当评委，也吸纳了上亿的风险投资，一度创下400万观众同时观看的盛况。

毋庸置疑，王利芬再次成功了。她把自己多年来的理念成功贯穿到电视节目中，在国人心中种下创业的种子。节目中，她那些独到的见解和深刻的观点，令观众深深折服。而更为重要的是，在那些智慧与激情的浇灌中，她的内心被一次次地震动，蛰伏已久的创业之梦也被点燃。

“做‘赢在中国’的过程，其实是一个赢在内心的过程，只有内心能赢自己的人，才会真正地赢。”王利芬在评价这个让她登上事业巅峰的节目时说。

2009年4月，王利芬再次赴美学习。这一次，她内心的创业梦想再也按捺不住了。“我相信没有一个人会认为我做出这个决定是容易的，但是创业的激情和要尝试新生活的愿望太强烈，所以我义无反顾地这样做了。”

最初，她的想法是做一个类似于淘宝的网站。与淘宝不同的是，淘宝是淘东西，卖有形的物品，而王利芬要做的，就是淘人们脑子里的智慧和经验。

不用怀疑，15年的职业生涯，使王利芬拥有国内电视人不可多得的采访资源。

2009年9月，王利芬的电子商务平台“优米网”搭建成功，旨在“在社会精英与年轻人之间架起一座沟通的桥梁”。可运营仅两周后，她便发现了问题的存在：习惯了免费互联网资源的用户，付费的意愿并不高，而且存在产品无法定价，或者定价之后无人购买的问题。

上线两个星期后，王利芬暂时关掉了这个理想中的网站。但她岂肯轻易服输？她召集团队，日以继夜地奋战，通过调查问卷，了解到用户的真正需求——他们希望有更多的专业人士、知名人士来与之做交流。

又是一番风生水起，又是一阵天昏地暗。王利芬说自己就是那种肯豁出命去干的人。



2010年3月17日,优米网上线第一天,在“王利芬”这三个字的名人效应推动下,第一天的PV值60多万,居然一举冲到全世界排名600多位,系统更是一度瘫痪。

此后的王利芬开始处变不惊。如果创办优米网是“摸着石头过河”,那么她现在已经找到了石头。这石头,就是与广大网友的互动。

企业家李书福有句名言:“汽车有什么难的,不就是四个轮子和一个箱子加在一起?”王利芬就问他:“听说你买了沃尔沃?”李书福不好意思地笑了笑,说:“正在买。”那感觉就像买棵白菜。

“人有多大胆,地有多大产。”这是王利芬从李书福身上得到的体会。而看她的优米网,在传播终端上的野心已不可小觑。

活着,是为了美的存在

抛开优米网总编辑的头衔,王利芬拥有幸福美满的家庭,更是一位可爱小女孩的妈妈。

提起女儿,她无限的怜爱和女人特有的温存表露无遗。早在2000年,王利芬刚主持“对话”时,栏目组的办公室在一家离电视台不远的宾馆,一部电话、一个分机和4个人,就是王利芬的起家武器。当时的女儿才几个月大,可当“对话”日渐成功时,小家伙已经会跑会跳了。“我实在太忙,对于孩子,有一种本能的愧疚啊。”母亲的心,如此柔肠百结。所以每次看到几个月大的婴儿,王利芬的内心都会非常难过,有一种想抱一抱她的冲动。现在只要有时间,她就一定会陪在女儿身边,看女儿一天天长大,是她最幸福的事:“孩子的成长之旅是一件无比奇妙的事情。”

女强人也有动容之时。在“赢在中国”的舞台上,王利芬曾写博客祝贺选手周谨得女:“这世界上再也没有什么能超过体会一次孕育生命的过程,同时亲眼看着一个小生命一点一点成长给人所带来的感叹和感悟了。生完孩子后,一个女人会变得更加有韧性和悟性,因为与我们打交道的都是一个个通过这么艰难的过程得来的生命,这种感受可以很快提高一个人的情商。”

两次出国经历,王利芬更是体验到了对女儿揪心般的思念。在日记中,她甚至说:“那种分离带来的尤其是黑夜来临时的煎熬,多少次几乎让我放弃了

所有的所谓追求,而只想过一种最平实的团聚生活。”很多时候,她为梦想远征,背后是难以掩饰的女性脆弱。

王利芬跟所有的女性一样,也爱美。每次出门前,她会很用心地在镜子前打量自己的妆容,有时间,她也会去给自己买身漂亮的衣服。在斑驳的灰色城墙前,她曾千万次地问自己活着的意义,也曾千万次地回答:“为了美的存在。”她也喜欢音乐,“美妙的音乐如同恋人,最初就那样轻易地渗透进了心灵,在以后的岁月里,它的旋律频频萦绕在心头,像情人的眼神笼罩全身。”

王利芬会赞美生活,但她不是通过化妆品、鲜花、名牌服装这些女性奢侈品来表达,而是通过文字来展现一个成熟女性的细腻和温婉。她的新浪微博,粉丝已近 10 万。

有一个小故事能说明王利芬在电视观众中的影响力。那是在她创业后的第一天,她在微博中说,希望买些金色的银杏花放在演播室的茶几上,结果很快有一位安徽的网友回帖说,她的一位朋友就是生产这个的。王利芬说等东西快递过来后就付款,结果网友反问:“难道我就不能送你一件礼物吗?”一周后,她收到了银杏花。

如今的王利芬依然是创业者的姿态,她每日马不停蹄地忙碌,率领着一支 70 多人的团队,在为自己的梦想效力。坐在自己 1900 平方米的办公室里,她满眼的春意盎然:墙面和沙发都是黄绿两色,四处都是植物,墙上、桌子上、天花板上、地上,充满了绿萝、吊兰……

蒙眬间,你甚至以为她已置身仙境。

3. 谭雪晶:聪明女人才会有捷径

戴着劳力士男表、皮肤晒成金棕色、甩动着一头飘逸长发,当身材高挑的谭雪晶神采奕奕地出现在约定地点时,她顿时如一道夺目的风景,成为人群中的焦点。

她的经历也同样夺目:2002 年,她把希腊首饰品牌 Folli Follie 带入中国,成功开设近 60 家店,短短几年,Folli Follie 跻身品牌世家,成为很多时尚女性的最爱;2007 年,她再度挑战自我,为 Folli Follie 成功引入童装系列和奢侈品



牌 Links of London。

谭雪晶自信、爽朗、不造作。她 24 岁嫁人,27 岁生女,30 岁开始做自己喜欢的事,现在的她,事业成功、家庭和美。她说:“女人聪明才会有捷径,有捷径不一定是一件坏事,但要凭借自己的聪明知道怎么走。”

追寻梦想的途中邂逅人生伴侣:“只有动起来,才能看到风景,找到契机”

谭雪晶的气质里有一种“邻家女孩”所没有的霸气,因为她不是邻家女孩,也不想做邻家女孩。“对于一个女人来说,思想是最重要的,不管外表如何,如果没有与众不同的思想,那你就不会是一个与众不同的女人。”

从这样的价值观出发,谭雪晶从读大学时就开始有计划地读很多哲学书籍,出生于南方小城的她,没有被自己身边的环境所局限,从一开始就有着超乎常人的宽广视野和宏大格局,她曾说:“我想做一个世界公民,而不是以某个出生地区的生活方式来衡量自己。那时候,我最想知道此时此刻的地球上,在伦敦、纽约这些大都市的人们,甚至是丛林里的人们是怎样生活的,他们都在想什么。”

读哲学书,让谭雪晶积累了不少的人生基础,也成为她后来用之不尽的智慧来源。但很快,她对这种依赖书本看生活的状态厌倦了,她想让自己白纸一样的人生充满书一样迷人的经历,“我喜欢流动的状态,一个人只有动起来,才能看到风景,找到契机。”所以,大学毕业一年后,急切渴望到外面去看一看的谭雪晶辞去工作,带着全部的积蓄来到北京大学进修英语。

付出高昂的学费,租住在北京阴冷的地下室里,这样的生活,却让每日为生计和学业奔忙的谭雪晶没有丝毫胆怯。在她看来,这是人生必需的投资。

进修结束后,她凭借自己流利的外语和良好的逻辑思维能力,顺利入职一家希腊的航运公司,成为一名举止优雅的外企女白领。但不久后,她发现自己又有了新的目标:“在 3 年内,我要成为航运业的佼佼者!”

剑及履及,说到做到的女人往往比常人更为幸运。1992 年,谭雪晶得到出任 ALCYON SHIPPING COMPANY(奥尔西恩船公司)中国项目经理的机会。走马上任后的几年里,她业绩斐然、独树一帜,令行业人士侧目。而在这一过程中,她最大的收获是邂逅了自己未来的人生伴侣 Grace。

Grace 来自希腊,他的航运生意遍及世界各地,是个名副其实的“船王”。两人在机场相遇,互生好感,很快坠入爱河。1997 年,他们在众人的祝福声中成为一对幸福的新人。

孕育女儿后,再度出山:“通过做事能够积累真正的自信”

1998 年,女儿“美丽”出生了。初为人母的谭雪晶沉浸在爱和喜悦中,她辞去工作,每天 24 小时守护在女儿身边,坚持母乳喂养。

全职太太的生活一晃就过了 3 年,在一个普通的午后,谭雪晶抱着女儿望着窗外美丽的风景,却开始了心不在焉:“爱情、家庭、女儿,年轻女孩该有的,我都有了,难道我的人生以后就是这样了?”一丝惘然涌上她的心头。

“做妻子,成为母亲,是每个女人的天职,但不该是全部。我知道自己心里有很多隐隐的不安在翻腾,继续做家庭主妇,还是恢复从前的状态,找一份适合自己的工作?后来,我在脑海中梳理出清晰的思路:我要复出,找一份事业,实现我的人生价值!”于是,30 岁的这一天,谭雪晶勇敢地走出家门,从头开始。

由于有一些名人资源,她在英国与当地的朋友们迅速成立了一家影视制作公司,专门负责做节目策划,然后再拍成短片卖给电视台。那段时间,她别出心裁想出的名人旅游系列节目的创意,一炮打响,知名度节节攀升。后来,她干脆直接投身“伦敦 channel 4”做栏目制片人,甚至参加石油生意。同时,她还借电视台短片的宣传,在伦敦举办各类时尚名流派对。

“由于以前一直都在没有压力的状态下生活,刚工作那段时间,我经常失眠,天天要想很多、考虑很多,那几个月真的很难熬,心中像是有块石头压着。但是,当自己经过长时间努力终于完成一件事情时,我会觉得对人生有所把握,通过做事能够积累真正的自信。”谭雪晶这样回忆。

勇挑 Folli Follie 中国区大梁:“一个人的心有多大,他所能做的事就有多大”

谭雪晶与 Folli Follie 结缘,来自一次偶遇。Folli Follie 是一句希腊语,意思是狂野的、热情的追求。2000 年,谭雪晶和丈夫在一次度假时,巧遇 Folli Follie





饰品的全球 CEO,一位 60 多岁的老先生。他和首饰打了半生交道,大概早已练就了发现稀有金属的慧眼,一见到谭雪晶,他就说:“Folli Follie 非你莫属。”并当即决定同原来的中方合作者解约。谭雪晶却多少有些踌躇——对于零售业,她的基础是零。但是,识得英才的老先生认定谭雪晶是不二人选,专门一路从伦敦追到北京,又从北京跟到上海。他诚恳地说道:“你是个很时尚的人,对时尚很敏感,而且特别有号召力和感染力,所以你一定要当这个总裁。”

面对这份执著和信任,经过几次深谈后,谭雪晶决定接受这份挑战。“我的老板对我比我对我自己还有信心,他认为我有挖掘不尽的潜力。”谭雪晶说,她从这位希腊老板那里学到了很多非常珍贵的东西。老先生为了接触中国,在家里装上了 CCTV 的接收装置,虽然听不懂中文,但是他能通过观看来了了解中国人的日常生活。“也许一个人的心有多大,他或她所能做的事就有多大。”谭雪晶从老先生那里看到了一种朴素的人文精神和对异国他乡的兴趣,这一点,与天生不安分的她不谋而合。

2002 年 8 月,Folli Follie 系列首饰首站登陆中国上海。为配合 Folli Follie 进入中国市场,谭雪晶做了大量的宣传,最重要的是她从改变中国女性的着装风格和审美开始告诉女性,好的搭配能提升人整体的气质和魅力,而时尚,正是从改变这一细节开始。

很快,她的这一理念得到了许多时尚女性的认同,Folli Follie 迅速在中国遍地开花。仅仅 4 年的时间,谭雪晶就在各大省会城市开店近 60 家,使得 Folli Follie 品牌成为时尚女性们的最爱。

2007 年,谭雪晶再度挑战自我,为 Folli Follie 引入童装系列和奢侈品牌 Links of London (首饰界的 Prada)。品牌一经上市,即得到无数女性的追捧。如今,她已经成为各大时尚杂志和时尚节目的座上宾,哪里有时尚,哪里便有谭雪晶。

创造东西方兼具的家庭生活方式:“女人懂得获得幸福是一种能力”

谭雪晶结婚已经有十几年。爱情历经漫长的征程,现在随着两人在世界各地的奔忙又迸发出激情的火花。彼此的牵系、彼此的理解、彼此的包容,已经让亲情成为他们生命的一部分。“我们的生活既不是纯西方的,也不是纯东

方的,我们共同创造了一种新的家庭生活方式。”

先生 Grace 忙于航运和石油贸易,经常在欧洲出差,手机跨越了时空的界限,成为夫妻互诉衷肠的载体。每次登机前和飞机降落后,谭雪晶都会给 Grace 打个电话报声平安。也许因为距离产生美,强烈的恋爱感长期占据着两个人的心。

对彼此的事业,谭雪晶和 Grace 都会给予鼓励和支持,但绝不插手,也不指手画脚,凡事给对方绝对的自主权。对于成功,夫妻俩一起分享;对于失败,同样一起探索。对于事业有成的 Grace 来说,他需要的正是这样一个可以和他一起分享成功盛宴的女人。

Grace 作为一个事业成功的男人,对生活有着自己的品位。在他看来,妻子是一个大气性感而又富有独特魅力的女性,她的举手投足都像是一件散发着光芒的艺术品。她时尚、优雅、自信的气质,令 Grace 无论走到哪里,都时刻挂念。

4. 瞬间倾城:无心计才是最大的心计

瞬间倾城:本名邹越,1981 年出生于辽宁,热播电视连续剧《美人心计》的原作者。晋江文学网网络作家。

有一种年轻的勇敢,觉得做什么都可以

瞬间从小就比较独立,有自己的主见。作为家中的独生女,她全无骄横跋扈之气,和妈妈是姐妹,平等相处;和爸爸是哥们儿,称兄道弟。

瞬间爱看书的习惯遗传自妈妈。记得当年下乡时,妈妈手里有一本被别人翻烂了的《红楼梦》,她爱不释手,硬是把这本没有封皮的书反复看了十几遍,回城后第一件事,就是去书店买了全新的版本回来继续捧读。

爸爸是建设公司的经理,妈妈是普通事业单位的员工,这样稳定家庭里长大的瞬间,有着自己对生活的独到理解。从小,在妈妈的影响下,她爱上了看书,常常把妈妈的杂志、小说捧起来读,妈妈见了很是欢喜,就再去问同事们借书拿回家给女儿。良好的家庭氛围,让这个爱看书的女孩如鱼得水,小小





年纪便饱读中外名著，谈古论今，头头是道。

十几岁时，《红楼梦》已经被瞬间读了几十遍。当书本身已经滚瓜烂熟的时候，她更喜欢看的就是各个名家的点评，而最爱看的就数周汝昌的《红楼点评》了。

在名家点评中，历史就如一幅华美壮观的画面呈现在眼前。在瞬间看来，这是多么有意思的探寻！由此，她开始广泛地涉猎古籍，大量翻阅了《春秋》、《战国策》、《史记》、《资治通鉴》之类的史书。此后的日子，她更喜欢研究小说背后的故事，那些鲜活的人和事，他们是在一种怎样的历史情境中上演，当时的人们，受制于怎样的文化和道德约束？

求知若渴的瞬间，在书籍中找到了自己的快乐。从高中开始，她就在电脑上自己写一些名著评论。有意思的是，内心豪放自由的她，却是个地道的正史反对派。读过正史之后，她本能地不相信书本，更愿意去把一些表面上冠冕堂皇的东西反过来看。

十几年的时间，瞬间阅读了大量的小说，但都与历史相关，宫廷、阴谋、野史，都是她兴致勃勃乐于涉猎的对象。积累中，一个 18 岁的女孩已亭亭玉立了。

大学时，瞬间读的是家乡一所大学的机械专业。“我对机械毫无兴趣，读这个专业纯属误操作。”所以毕业时，当她顺利地与当地一家生产电梯的公司签约时，她没有丝毫的快乐，上班第一天，就提出了辞职。好在公司当时定下了两个名额，还有一个备选。瞬间见势，主动找总经理谈判，要求录用第三人，并承诺赔偿违约金给公司。没想到这小丫头伶牙俐齿，一番话下来，谈判融洽，最后和平解约。

7 年后的今天，瞬间还在感叹：“后来我发现我的选择太对了。那时候有一种年轻的勇敢，觉得做什么都可以，反正离家近，养活不了自己就嫁人……”

不久，瞬间就找了份酒店管理的工作。身为酒店餐饮部的经理，虽然工资不低，但她总觉得生活单调乏味，每日的迎来送往，使她深感厌烦，因此陆续做了两年后，她便毅然离开了。

离开后，瞬间也有过茫然。但她知道，自己不想浑浑噩噩地就此过一辈子。这时候，她开始迷上了网络，并在网上的一个诗词聊天群认识了现在的老公。当时的他在北京某大学读本科，正临近毕业。两人一见如故，他们在网上

聊天两个月后，她跟父母提出要去北京闯荡。

“其实与其说当时是为了他闯北京，不如说是因为对生活不满，才会放弃所有来到北京。”

漂泊北京，那份爱情温暖彼此

2005年9月底，从没离开过家乡小城的瞬间第一次踏上了北京的土地。在她看来，这片天空下有她的爱情，更有她的梦想。

可现实是如此渺茫。初到北京的瞬间全身只有2000块钱，为节约开支，她与别人合租了一间朝北的房子，开始了北漂的生活。

安顿下来之后，就是生存的问题了。瞬间开始忙着四处找工作，可这时候，她发现自己不标准的普通话成为了巨大的瓶颈。她几乎有半年的时间在求职上，心力交瘁，无奈之下，瞬间决心去一家商店做售货员，只因这里的同事都是地道的北京人。私底下，她开始偷偷地跟同事们学说普通话，直到半年后，她终于凭着自己一口标准的普通话顺利地在一家公司找到了一份文员的工作。

好在这一路始终有爱情的支撑，在找工作的半年时间里，性情爽朗的瞬间没有感觉到特别的苦。因为他也在人才济济的北京努力地找工作，甚至还向她承诺，如果3年内她找不到工作，都由他来养。这份真挚的情感，让租住在北京狭小空间里的瞬间感觉无限温暖。

只是，文员的工作也不是那么容易就能做好的。一年半后，公司缺人手，提出让她兼职做财务，工作更琐碎、更繁杂。光每天上下班的路上就要花3个多小时，下班爬到家，累得连饭都不想吃了。但瞬间从没想过放弃，她内心隐隐有一种期待，只要一直朝前看，日子会慢慢过好的。

果不其然，在她颠沛流离的这两年里，男友的工作取得了很好的发展，学金融出身的他任职于一家不错的事业单位。见瞬间如此辛苦，男友便提出让她辞职休养一段时间。

2007年7月，瞬间正式辞职，做起了自由人。百无聊赖时，她重新拾起了久违的《红楼梦》。只是这时，她已是在网络论坛里点评红楼了。一天无意间，她看到了一个电视剧，电视剧里将窦太后描写得极其凶恶蛮横且不讲情理。如此个性怎么能坐稳四代朝堂呢？瞬间很是好奇，她乘机查阅了《史记》、《汉





书》，却发现史书中关于窦太后的记载只有寥寥数笔，连真实姓名、出身都含糊不清。“那一瞬间，我觉得我应该也可以写一部以窦太后为原型的小小说呀！”起初，她还忐忑，不知自己是否能写好，男友不断地为她打气：“你肯定能写出一部成功的小说，我相信你！”

2007年7月30日当天，瞬间在出租屋的电脑上敲出了《未央，沉浮》的第一个字，这是她写作生涯的开端。在此之前，她从没有在报纸或杂志上发表过一个字，更没想过有一天自己的文字会被印刷成铅字，甚至改编为电视剧。而这一天，恰好是她26岁的生日。

自由闲散，八卦大妈

差不多大半年的时间，瞬间一头扎进了《未央，沉浮》的写作中。“基本上天天醒来就是写，因为会有一种欲罢不能的感觉，后期因为有读者催文，就更不可能停了。”

作为个人创作的第一部小说，《未央，沉浮》中自然而然地融入了瞬间当时许多的感情、心态和性格。“萧清漪最开始时忍辱负重地陪刘恒慢慢长大，我当时也有这种感觉。基本上她就是我，包括她的为人处世，包括她最后面临背叛时的选择，都是我的第一直觉。”

力量的支撑，来自于瞬间内心的一种信念：“我觉得自己是在用尽全身力气去等待一个恰到好处的时机，可以改善目前的生活状态。”

一气呵成之下，小说在晋江文学网圆满连载结束，一时间好评如潮。一家网站的编辑很喜欢这部小说，主动为她牵线出版社，2008年3月，《未央，沉浮》顺利出版。

2008年5月30日，为了给爱情一个契约的形式，瞬间和男友办理了结婚登记。为了纪念结婚，她将自己的爱情故事特别写成了一部小说《听说你爱我》。

经济条件改善些后，他们换租了一套大点的房子，老公含情脉脉地说：“结婚时，我不能给你一套婚房，但我可以给你一个安静的工作环境。”2009年9月，他亲手将新房的钥匙交到瞬间的手心：“亲爱的，我们从此有家了！”

继《未央，沉浮》之后，瞬间倾城一发不可收拾，随后又在网络连载了十余

部小说,其中《听说你爱我》、《当糟糠遇见黑色会》、《当老牛遇见嫩草》、《毕业了,嫁人吧!》、《听心》、《囚宫》等另外6部小说也陆续出版。

在两年多时间里,有7部小说出版,实在算得上“高产”。瞬间倾城将自己比喻为一个讲故事的人,因为写作埋线相对较慢,如果有故事在心中存着不能及时写出来的话,就会积压。急性子的她常常是一个作品刚完成立即又开始下一个,有时她甚至会同时在网络上开两个“坑”,不过一个是苦情小说,一个是轻喜剧小说,两个交叉着写,算是一种特殊的工作调剂。

有家后的生活,过得很是闲适。身为名副其实的“坐”家,瞬间每天早起后就是做家务,差不多9点左右开始写作,一直到晚上5点做好饭等老公回来。中间开小差的时间大约有两个小时,用来上网聊天或是泡论坛,收集各类八卦以及吃饭。瞬间连休息的时间都不多,就更别说“放假”出去游山玩水积蓄灵感了。她吃完晚饭遛弯儿看电视,研究减肥方法。说到这里,她挠挠肚皮:“不过我很懒,一般都是对付一下,所以百年没有完成我的减肥大业。”

在写作之余,瞬间会穿着运动鞋去超市抢白菜,会拿着专业打蜡的工具为地板打蜡,也能在一个半小时内准备出8个人的饭菜,这些家务不但难不倒她,还让她自得其乐。

拿到稿费,她会出去购物,衣服、家居小物件等,都会被她大包小包地扛回家。作为网虫,瞬间还是网购的坚决拥护者:“对于一个懒人来说,淘宝实在是太好了。”率真可爱的她,还在超市计算什么包装的卫生纸最合算:“不要鄙视啊,我觉得自己每个月赚1万也要算……这是生活的乐趣啊!”

常泡论坛的瞬间,酷爱娱乐八卦,她笑称自己已经达到“大妈”级别!上中学时,她就是赫赫有名的“八卦小天后”,原本要训她的老师最终也能被她侃晕。如今即便不出门,她也能做到耳听八方,让朋友们为之惊呼:“你这足不出户的人,比我天天上班的人知道的八卦都多。”

现在的瞬间开始从事一些影视剧的编剧工作,在开明老公的庇佑之下,她再无出外工作的念头。成功买房后的她,接下来正计划买车。在她看来,勤奋比天分更重要,坚持下去,终会胜利。

在我看来,自称爱犯迷糊的倾城瞬间,其心无城府、率性而为的无心计,恰恰是最大的心计。



5. 董明珠：像男人一样战斗，像女人一样生活

在中国营销界，董明珠可算得上是响当当的人物。从最底层的业务人员干起，到成为一家净资产达数十亿元空调企业的总裁，她走过了一条令无数人叹服的道路。

很多人会问，这个与众不同的强悍女子，她何以有如此顽强的斗志？她给出的答案是：“我与其他女人不一样，从小就想做点事业。”从她的话里不难看到，她内心有像男人般奔涌的雄性气魄。

可这样一位大姐大级的人物，在现实生活中却很女人：她爱看电视、爱吃零食、爱穿漂亮的衣服、爱帮助人、爱与员工打成一片。当然，在儿子面前，她还是一位柔情似水的好妈妈。

这，便是真实的董明珠：像男人一样去战斗，像女人一样去生活。

一战定乾坤，她是空调界冲出一匹黑马

1954年，董明珠出生在古城南京的一个小巷里。在这样一个城市里长大的女孩本该是小家碧玉式的，但在董明珠这里，却出现了“异变”：她更多地吸收了这座城市残存的阳刚之气，从小就渴望成为一名军人，性格刚强、豪爽，蓄着如男孩子般的短发，奔跑在南京的每一条大街小巷。

在那个时代，女孩子要实现当兵的梦想并不容易，所以董明珠选择考大学，进入安徽芜湖干部学校学习。毕业后，她回到家乡，进入南京一家化工研究所做技术工作。这一段历史维持了十几年，却在董明珠灿烂的人生履历中显得平淡无奇。

1990年的一天，董明珠突然做出一个惊人的决定：南下深圳闯荡。当时，她的丈夫刚刚去世两年，儿子冬冬才8岁，对一个已经人到中年的女人来说，这样一份抉择让所有人都惊呆了。

可是，素来要强的董明珠顾不了那么多，她不能容忍自己继续在别人同情的目光里生活。于是，她毅然地收拾好行李，将儿子托付给老人，只身一人来到深圳。

最初的两年里,她在一家化工企业做管理工作。这段工作经历,于她的人生毫无起色。时间转眼到了1992年,这一年董明珠38岁。因为机缘巧合,她来到珠海,进入了当时还是“海利空调”的格力电器。没想到这一次不经意的跳槽,彻底改变了董明珠的人生,同时,她也将成就格力电器的辉煌。

董明珠刚进入格力时,这还只是一个年产能只有2万台左右空调的小厂,这在当时国内的数百家空调企业中都叫不上名字。

董明珠从底层销售人员开始打拼,开始了自己在格力电器的征程。

很快,她便在激烈的市场竞争中找到了感觉,那份冲锋陷阵的霸气激起她昂扬的斗志和旺盛的创造力。1992年秋天,董明珠被派往安徽负责淮南和淮北市场。在别人眼中,安徽是贫困和落后的地区,在空调还没有能够走入普通家庭的时候,这个地区的空调销售潜力并不让人看好。而格力电器当时的老总朱江洪在将这块区域划分给董明珠时,也没将这个区域作为“产粮区”。

但就是在这块贫瘠的市场上,董明珠硬是创出了1600万的销售额,占到公司年度销售额的1/8。而与此形成鲜明对比的是,作为中国最为富庶的江苏地区,当年的销售额还不及安徽两淮地区的零头。格力领头人朱江洪顿时看到了董明珠身上具备的无限潜能,在随后考察华东市场时,他亲自点名要董明珠陪同。

同年冬天,朱江洪一纸调令,命董明珠撞开江苏市场的坚冰。隆冬季节,她神话般地签下了一张200万元的空调单子。一年内,她的销售额上蹿至3650万元。

1994年,董明珠“营销生涯中最重要的一战”拉开序幕。这一年夏天是罕见的凉夏,已经进入5月份,空气中居然没有一丝热气,这可急坏了空调厂家,各厂商为避免库存积压,纷纷举起降价的大旗。

科龙率先对其中一款产品降价20%,其他厂家也纷纷跟进。已升为销售经理的董明珠没有慌乱,她带领23名营销业务员奋力迎战国内一些厂家成百上千人的营销队伍。在调查市场之后,她毅然地顶住降价压力,将暂时销不出去的产品分流到经销商那里去。

一个月不到,市场就证明董明珠是英明的:5月过后,天气开始热起来,空



调价格未调整的格力电器赚得盆满钵满，经销商们也乐开了花。8月31日，她宣布拿出1亿元利润的2%按销售额比例补贴给每个经销商，这一举措，促使该年格力的销售额增长17%，首次超过春兰。

是什么原因让操刀空调市场营销才不过两三年的董明珠做出了与其他厂家不一样的判断？最重要的一点是作为一个女性营销人员，她有敏锐的观察力，她对经销商的信任和自身勤奋的调研精神，这些都让她赢得市场。

董明珠一战定乾坤，为格力赢得市场，也迅速成为空调界冲出一匹黑马。不久，她被正式调往总部。

力挽狂澜，她是卓越的营销铁娘子

董明珠刚回到总部时，正碰上公司内部剧烈的人事震荡。

1994年秋冬交接之际，格力电器发生了著名的“集体辞职”事件，主管销售的副总和营销人员集体跳槽到竞争对手那里。

事情的起因在于格力大幅缩减了销售人员的提成，将原来的提成比率下降了0.28%~0.38%，引起了销售人员的极度不满。一位分管销售的副总为此离开了格力电器，被广东中山市另外一家空调厂高价挖去。该厂向副总承诺，只要他销售额超过3亿元，企业最多可以给业务员3%的业务费，外加2%的广告费，一共是5%的提成，比格力电器的提成高出10倍左右，这一策略让格力电器营销部的人员集体跳槽而去。

竞争对手的高薪聘请，对董明珠及她的同事们震荡不小。而此时，对于像董明珠这样的金牌业务员，自然更是炙手可热，有企业已经将她的年薪开到了200万。但是，董明珠却依然坚定地站在格力这一边。不久后，在朱江洪发动的内部民主选举中，董明珠临危受命，以全票通过，升任格力电器营销部长，开始带领遭受劫难的格力绝处求生。

在1996年至2001年的5年间，董明珠开始了具有“格力特色”的营销体系创新，对于营销人员管理，她规定：凡格力的营销业务员不许拿回扣，只要拿1分钱，就开除。对营销业务员的考核不是以销售额衡量，而是看其与经销商沟通的工作量，市场调研、价格监督的工作量；对于回款制度，她规定，经销商必须先打款才能提货；对于营销模式，她提出全面导入营销依靠大户的模式，

改变过去靠销售员包打天下的局面,并首创“年终返利”的营销政策。

上任伊始,董明珠规定“上班时间不许吃东西,一经发现,第一次罚 50,第二次罚 100,第三次走人”。大家都以为只是说说而已。结果有一天,董明珠走进办公室时发现有 8 名员工正在吃东西,而仅过了 10 秒钟,下班铃就响了。董明珠毫不客气地向每人收了 50 元,大家目瞪口呆。董明珠说,只要违反原则,再小的事,都是大事,都要管到底。

“应该控制大经销商而不是被大经销商控制,所有的经销商都应该平等竞争,按照规模上线享受待遇。”这是董明珠对待经销商的原则。曾经,有一个年销售额达 1.5 亿元的大经销商来格力厂要求特殊待遇,语气中透着不容商量的傲慢。而董明珠非但没有理他,反而狠狠反击,把他开除出格力电器的经销网。

所有人都倒吸一口冷气,一个位子还没有坐稳的销售经理,一天之内,竟毫不犹豫地扔掉 1.5 亿元的年销售额。这就是董明珠,只要违反原则,天王老子也给我下马。

经销商们都服了。在他们看来,许多空调厂往往纵容大经销商,允许他们跨地区经营,这样一来本地小经销商根本竞争不过,也把市场搞乱了。董明珠这样一做,使小经销商们知道在她眼中,他们也能搞大规模,也有奔头。

拖欠货款是中国零售批发行业普遍存在的现象。不仅老外头痛,中国商家也无不摇头:拖欠货款的问题 100 年都解决不了。董明珠却说:“我就不信这个邪。”结果一年就将问题全部解决。

董明珠的做法很简单,也很霸道:凡拖欠货款的经销商一律停止发货,补足款后,先交钱再提货。这下捅了马蜂窝——中国哪有这样做生意的?大大小小的经销商纷纷向格力老总朱江洪告状,有的甚至宣称“有她没我”。董明珠针锋相对:“有我没他。”朱江洪劝董明珠:“是不是可以补完款,先发货再收钱?”董明珠微微一笑说:“好啊。”结果款一到账,货却把住不发。董明珠说:“要货?先拿钱来。”

董明珠还振振有词:“就算别人全这样,我格力也偏偏说不。”即使 100 次撞墙头破血流,董明珠也要撞第 101 次,欠款这堵破墙一定要倒。

说来也怪,你不得不信的事实是:1997 年和 1998 年这两年时间,格力没



有1分钱的应收账款,也没有1分钱的三角债。

重庆一位经销商谈到董明珠时说:“我们那儿五六个大户都一样,大家相信董姐,不划款,你拿不到一个货;只要划款过去,从不拖欠发货。董姐办事,我们服气,更放心!”

2001年,在春暖花开的时节,董明珠终于走上格力电器总经理的位子,登上她事业的最高峰,这一年,她47岁。

这个时期,在朱江洪和董明珠的带领下,格力早已不是原先那个默默无闻的小厂。经过近10年的发展,格力电器已由原来年产能不足2万台的企业,发展成为拥有20条生产线,年产能达1000万台的规模,位居世界第一。因此,董明珠才有这份底气去赢得更大的市场份额。

生活中的她,很女人

她爱美,所以从不穿职业装,只要好看的衣服就爱穿。她爱帮助人,曾捐助几十万帮助治愈自闭症儿童。她爱与员工打成一片,私底下与员工之间的关系很随便。

2001年,正是她事业如日中天的时候,但更大的惊喜却是在这一年,她的儿子考取了重点大学。再强势的女人,对于自己的孩子,还是会流露天生的母性。“2001年夏天是特别值得高兴的日子,我儿子考取了重点大学,这部分弥补了我因忙于工作而疏于关爱孩子的遗憾。他很争气,在缺乏家庭关怀、父母监督的情况下能够勤奋攻读,考取大学,我非常自豪,得到喜讯的那段日子,我身心愉悦极了。”对妈妈,儿子非常贴心。每次在出差途中接到儿子的电话或是短信时,董明珠都会流露出天然的母性慈爱。

和天下所有的女人一样,董明珠喜欢漂亮的衣服。和其他职业经理人不同的是,她的衣橱里竟然没有一套正式的职业装。“为什么要穿白领套装?我喜欢自由自在的衣服。”她坦承自己的选择。

有时间了,董明珠就会去逛商场,不过她一般不会选价格太贵的衣服,反而常常会为淘到物美价廉的打折货而兴奋不已。有一次,她买了一顶售价仅20元的帽子,戴起来却非常好看。不过,衣服即使贵点,只要自己喜欢的话,她也会毫不犹豫地买。对董明珠而言,价格多少不是最重要的。

业余时间,她最大的爱好是看电视,一有时间就逮着遥控器看一会儿,最爱看的是娱乐节目。董明珠觉得,看电视本来就是放松心情,越娱乐的节目才越让人快乐。所以对于湖南卫视,她印象尤为深刻,谈起来滔滔不绝。

董明珠没时间去做投资,不过她笑言,如果去炒股,自己肯定不会亏。出书立传后,她把自己两本书的版税所得全部捐献出来,为革命老区安徽潜山建立了一所希望小学。而看到许多自闭症儿童的父母束手无策、揪心如焚时,她毅然拿出数十万给心理医院,希望医院能尽力治愈那些曾天真可爱的儿童。

尽管有亿万身家,但董明珠的节俭却是出了名的。她到地区经销商处时,往往和经销商们一边吃着食堂的饭菜,一边畅谈市场。同时,和一般大公司的老总出门往往带秘书不同,她喜欢一个人出差,对此她解释说:“多一个人就多一个人的费用。”有一次,董明珠到武汉出差,当地有位经销商为她安排了住一晚需要 1000 多元的高档宾馆。结果她没领人家的情,反而跑去附近住了 200 元一晚的招待所。在她眼里,节俭已经成了一种习惯,因为积少可以成多。人生最奢侈的习惯就是浪费,最生动的例子就是有一次她离开时,看到宾馆的茶几上还放着自己吃剩的一包瓜子,于是慎重地放回到包里,打算带回去吃。

和天下所有的普通母亲一样,董明珠将儿子视为自己生命中最大的一笔财富。2006 年,当她当选中央电视台“2006 年 CCTV 中国经济年度人物”时,站在领奖台上的她一脸笑容,但在收到儿子的一条短信“亲爱的妈妈,恭喜你”时,刚强的她情不自禁地泪如雨下。

谈起儿子,她脸上洋溢着自豪:“他是国内一所知名大学的法学研究生。这些年我一直忙于事业,对儿子的照料太少,不过对于母亲来说,最重要的是教会了儿子如何做人。”

6. 赵波:人生无常且珍惜

赵波:20 世纪 70 年代出生,江苏常州人,2001 年到北京发展。出版小说和随笔集有《巴黎情事》、《都市女巫》、《浮生十二怨》、《双重生命》、《影子情人》、《路上的露》、《快乐的单身猪》、《口香糖生活》、《谈一个维他命爱情》、《情色物



语》、《北京流水》等 20 余本，在杂志和报纸开设专栏。

赵波说，人只有经历过大起大落后，才能赢得大彻大悟。常年独居写作的她，多年来被抑郁症所困扰，也曾两度选择轻生。只是每一次她都无比幸运且坚强地挺了过来。肉体的伤痕抚平之后，她的精神创伤也在逐渐地复原。如今的她，生活规律，内心平静，过着轻松且自如的生活。

人如果不自救，任谁也拯救不了

2005 年 11 月 17 日晚，赵波从自家所在的 4 楼跳下，所幸被 1 楼的雨阳蓬遮挡，无生命危险，但受了重伤，全身多处骨折。

一个人轻生意念的堆积，绝非偶然。早在数月前，她就被一根无形的绳索所牵绊。站在北京自己所住的 20 层楼窗台边，她常有纵身一跃的冲动。那些尘世里的纷扰，来自情感、生活上的压力，常常让她喘不过气，却又无能为力，满脑子都堆积着阴郁、灰暗的东西。只是每一次，恐高的她都选择了退却。此时，她的博客体新书《北京流水》正备受争议，有人指责她出卖隐私，她有口难辩、痛苦莫名。

常年的熬夜、失眠加之不规律的作息，令赵波的身体状态极其糟糕。尤其是熬夜后引起的肝气郁结，更是加剧了她情绪上的低落。早在上海时她就犯过抑郁症，直到 2005 年，因为作品遭受非议再度发作。“我不是大家所说的美女作家，靠青春和性描写来博取眼球，我辛辛苦苦地写作，只是为了证明自己的实力。”基于这样的愤懑，赵波的情绪低到极点。

封闭的写作方式也是诱发她抑郁症的原因，“我是比较敏感的人，爱琢磨事情，原来在上海就犯过抑郁症。偏偏我的写作状态是那种会阶段性地把自己关在屋子里，几乎与世隔绝。”赵波回道，来自外界的打击和封闭的写作方式让自己的生活状态十分恶劣，“以致后来自闭到不敢下床，不想出门，什么都不想干，直至感觉绝望，厌倦生活。”

那段日子，她过得极其孤独，内心伤痛一直无从排遣。给家人打电话时，父母强烈要求她回老家常州居住，好看住她。没料到回家后，赵波依然感觉胸闷和头痛，几天后，便出事了。

“那天晚上，我就像梦游一样从住处的2楼走到了4楼，当时耳边一直有一个女人对我说‘跳下去，否则我会看不起你’。”就这样，她在神志不清的状态下从4楼窗户迈了出去。

“现在想想，当时家人想看住我的想法是没用的。一个人长期被负面意识所困扰时，单纯从肉体上捆住她是无用的，最有效的办法还是把她送进医院治疗，给她一个完全与外界隔离的环境。”

赵波为自己的行为付出了代价，从肌肉到骨骼全身的伤痛，无法言语。幸运的是，她还算是身体康复能力比较强的人。医生说一般躺三个月才能好，她只用一个多月就恢复过来了。赵波康复调养期间，一位老中医看过医院给她拍的片子后说：“这个人可能是被奔跑中的烈马撞上的吧，肯定得躺上好几年才能站起来。”一抬头，没想到赵波就站在自己眼前，他顿时愣住了。

“不过也挺后怕的，那得是多大的力度啊。换稍微不走运的，可能就完了。”赵波说。

可即便后来进了医院，有了管束，身边也有了无数亲人朋友的嘘寒问暖，但赵波的抑郁心结还得自己打开。“人如果不自救的话，谁也拯救不了自己。”随着医生的调理和身体的恢复，赵波的情绪状态渐渐好转，紊乱的内分泌也调整了过来。她的气血通畅了、静脉疏通了，整个人看上去有精神了，也变得更加有自信了。突然有一天，她睁开眼睛，对自己说：“我要好起来，我要活下去！”

出院后，她逐渐找到了往日的欢乐。走在灿烂的阳光里，赵波对自己说，我以后再也不做傻事了，我要阳光积极地活下去。

置之死地而后生后，充满感恩地活着

2008年3月，妈妈的骤然离世再度让赵波深陷痛楚的泥潭。无法承受的伤痛，令她日日热泪长流，根本无法静心写作。6月，她遇到了一位师父，对方预感到她要出事，就送她一串佛珠，没想到8月29日当天，她选择了上吊自杀。

这一次赵波依然是幸运的，她的行为被一位前来找她的男士撞见。该男士想解下绳子，但一时却无法解开，立即用身边的打火机去烧套在赵波头上的绳子，不料绳子着火，从上往下将有着一张漂亮脸蛋的赵波毁容。后来紧急送往医院，医生采取了多种方式抢救，终于将她从死亡线上再度拉了回来。



这一次,又是反复的治疗和康复。直到现在,爱美的赵波还得戴着墨镜出门,不过她已经释然:“皮肉上的痛苦,很容易接受,精神上的痛苦最难愈合。”

再次回到北京后,赵波卖掉了房子,因为她觉得原来的房子太大太空,堆满了自己的书和画,却空荡荡的只有自己一个人,充满了阴森之感。她二话不说,卖掉房子后,处理了书和画,在三里屯租了套房子安顿下来。

两度经历生死,使赵波对于人生有了新的看法和认识。重新来过的人生,让她懂得了感恩。2008年从医院出来后,她选择了皈依佛教。如今,她每日都会诵念一段经文,有时间就会去参加师父的慈善项目,为其出人出力。“感恩变成了我人生的一条准则,已经融化在我的日常生活里。”

“人活着,有自己的信仰太重要了。现在有些人之所以随意伤害别人,就是因为没有了道德约束。信仰让人懂得发现并珍视生活里的阳光,对我来说,太宝贵了。”

对于女人都很在乎的婚姻,赵波的观念也发生了变化。她曾一度迷信恋爱,认为其一定比婚姻幸福,后来看到同龄人过着很实在的生活时,觉得自己也能接受平实的生活了。她对于婚姻的期待是在50多岁时找一个和自己相处多年的人一起共走人生路,或者是一直有自己的情感生活,但不一定结婚。

如今的赵波比以往任何时候都更珍视自己的生命和健康。她会安排有规律的作息,每日早睡早起,有时间就出去跑步,锻炼身体,并根据中医理论调养身体起居,吃各种补品。她在白天写作,下午有时出门去朋友的酒吧或咖啡厅上网、写作,与朋友们聊天喝茶;晚上要么去看乐队演出,要么在家看看书。以前那种经常熬夜喝酒的日子,已经与她无缘。

“人活着,就得遵循自然规律,如果没有规律的作息,不节制饮食,折腾身体,那简直就是慢性自杀。”赵波说。她懂得了爱惜自己,会有意识地阅读令自己愉悦的文字,听一些令自己愉悦的音乐,然后写写画画。过去她会在意自己一年有多少作品出来,现在则变得很随性,对自己的要求不再那么高,有时间写写博客和微博,权当消遣。“我白天在家安静写作,下午一出门就能看到五颜六色的人群,生活畅快而惬意。”

“经历过生死,我接受了无常。人生无常,要有正确的心态去面对。所有生命的无常,都注定我们要有足够强大的内心去接纳它,所有的苦和痛,又有什

么大不了的呢？”

我们看到，赵波真正地活过来了，她活出了一个充满才情的女作家本该拥有的模样。在一条孤寂的写作之路上，她赢得了自己。

7. 刘学颂：淡定的人生不寂寞

刘学颂：“1 亿妈妈”幸福学校项目发起人，日本芬理希梦中国区 CEO。

能帮助别人的人，才能得到真正的幸福

刘学颂的头衔很多：日本神户大学社会学硕士、中欧商学院 EMBA、日本食育提案师、日本乐活生活方式提案师、日本育脑教育引进者和倡导者等。可于她而言，她最引以为傲的是自己是“1 亿妈妈”公益网站的创建者。

2010 年 5 月 25 日，北京皇家大饭店宴会厅隆重举行了“1 亿妈妈网络社区”的启动仪式及新闻发布会。创始人刘学颂激情昂然地与众多媒体朋友分享了“1 亿妈妈改变孩子未来”的理念。

这一创意的缘起，来源于举世震惊的 2008 年“5.12”汶川大地震。地震来临，那个用自己的生命完好地庇护了孩子，并用手机给孩子留下嘱托“亲爱的宝贝，如果你能活着，一定要记住妈妈永远爱你”的妈妈，让同样身为母亲的刘学颂泪流满面，她强烈地感受到了超越生死的母爱，并希望能为全天下的妈妈和孩子们做点什么。

“集 1 亿妈妈之智慧，成就天下孩子的身心健康。一个妈妈能够做到的事情是有限的，可众多的妈妈怀着同一个愿望，向着同一个目标，聚集力量共同实现梦想的话，一定会产生巨大的能量，这种力量一定可以改变孩子的未来……”

在这样的一个平台上，妈妈们可以尽情地交流，每个妈妈都是专家，所有妈妈都是“1 亿妈妈”委员会的成员。同时，网站还聘请了中外专家团队不断对大家的意见进行指导和总结，从妈妈们最关心的孩子的衣食住行等生活方式出发，共同创造一种崭新的教育方式。网站还推出一系列的培训计划，对妈妈们进行育儿指导的同时，也为妈妈们提供更多的职业选择。

在决定创办这个网站前，精通日语的刘学颂从“1000 万人改变未来”的企



业文化中获得启发,她提出“1 亿妈妈改变未来”的构想。特别巧合的是,在日语中,“1 亿妈妈”的中文音译其实就是“好妈妈”。深谙中日两国文化精髓的刘学颂特别想用中文的繁体汉字来设计“1 亿妈妈”的 LOGO。此时,经朋友介绍,她认识了日本最著名的文字设计师浅叶克己先生。

浅叶克己先生听完“1 亿妈妈”的理念后,非常爽快地接受下来,并且愿意免费设计。当拿到设计成稿时,刘学颂惊异地发现“妈”字下面有四个点,于是好奇地问对方。没想到对方回答:“1 亿妈妈这个项目非常有意义,但做的过程中会充满艰辛,非常不容易,一定要怀着足够的耐心,一点一滴地去坚持,才能最终实现这个梦想。”

惊骇间,刘学颂默然了,那种温软的激动促使她下决心做好这件事。为了网站的推广与上线,她积极地奔走,并抽出宝贵的时间与妈妈们互动,分享心得与育儿体会。

“能帮助别人的人,才能得到真正的幸福。”采访中的刘学颂一直将这句话挂在嘴边。淡定的她,如今更能体会到什么才是给予的快乐。于她而言,育儿本不是事业中不可或缺的一部分,但她愿意乐此不疲地投入,只为给更多与她一样热切地希望养育好孩子的妈妈们一道前进,给大家更多专业、积极的指引。而孩子,将是她们共同努力的结晶。如今的“1 亿妈妈”幸福学校已有 1 万多名会员,经常定期举办各种类型的亲子沙龙、阅读会、摄影交流、手工活动和艺术启蒙等,带给妈妈和孩子们许多的快乐。

“孩子其实就是家长的影子,播的种子好,总会有意想不到的收获,播的种子不好,吞食苦果的也一定是我们自己。”为了这个意愿,刘学颂干得风生水起,累并快乐着。

刘学颂的这个公益网站,目前上线时间不长,她不愿意高调地公开许诺,更不愿意四处去拉赞助。“如果可以,为什么不自食其力地做呢?我更愿意相信自己有这个能力去做好公益事业,继而让更多人参与进来。”

用智慧和精致打造一个幸福的王国

多年前,出生在青岛一个教师家庭的刘学颂也和许多有梦想的女孩一样,渴望成为一位著作等身的文学家,或是像父母一样教书育人的灵魂工程

师。只是多年后，与日本文化的碰撞和现实命运的安排，让她走上了一条截然不同的道路。

毕业后，学习日语出身的刘学颂在中国技术进出口公司找到了自己的位置。几年后，她远渡日本，成为社会学的一名留学生。这里的风土人情和文化，给她一生留下难以磨灭的印记。日本人工作上的精细、对他人的体贴、生活品质里的精致，带给她前所未有的震撼。

一天，初到日本的刘学颂前去一个朋友家做客。女主人选择的筷子架是枫叶形状的，以配合当时秋天的气氛；吃的是生鱼片，用纯日式餐具；喝日本茶时用的是与餐具配套的茶具，喝红茶则用英式茶杯；桌布、餐巾也与菜式相呼应。

精致，在那一瞬间跃然眼前。几年后，刘学颂进入芬理希梦公司总部，她从中国市场开发部的一名普通职员做起，一直到2000年挂帅出征，回国组建中国事业部，担任CEO。她的脚步从不曾放慢，一个又一个的圆满，纷至沓来。

刘学颂不仅是一位成功的职业女性，更是一位贤惠的妻子，还是一位小男孩的妈妈。难能可贵的是，她是如此幸福，她的笑容也极具感染力，就像炖肉的锅子，即使扣严锅盖，香味也能轻易地溢满整间屋子。身为芬理希梦(Felissimo)的中国区总裁，刘学颂的家本身就像个百宝囊，在各种稀奇古怪但又构造精巧的玩意之中，她像个指挥者，运用自如、得心应手，简直能飞快地旋转起来。

“女人有太多的时间花在家里，而细节处的精致最能让人感受温暖。杂货不是简单的物品，它可以改变生活、记录生活。”

在拉丁文里，“Felissimo”意味着“最大最高级的幸福”。十几年来，奔走在这条道路上的刘学颂，比其他人更深刻理解精致与优雅的含义：“我们希望能通过我们专业的买手，去发现那些由日本、美国、法国以及中国设计师们设计的优秀服装、健康的家居、美容等产品和资讯，把一种幸福、健康的生活方式提供给女性朋友们。”

和刘学颂相濡以沫的先生是她曾经的同事，他们沿袭了中国最传统的认识方法和最传统的恋爱方式，即使经历长达7年的两地分居，两个单纯的人却都始终耐心地等待着对方。2004年7月，他们的儿子出生后，夫妻俩依然保



持着甜蜜与恩爱。

而儿子,则成为刘学颂事业忙碌与她喧嚣生活里莫大的欢喜。相比于一般母亲的嘘寒问暖,刘学颂更关注于孩子的心理健康。每晚,她都会和孩子进行心灵上的沟通,陪他入睡、给他讲故事。她会倡导孩子的责任心,鼓励孩子承担一些力所能及的家务,让孩子知道“自信并非全部来自于与他人的竞争,也可以来自于与自己的比较”。这样,孩子不仅内心充实了,也会变得更加自信。

成为母亲后的刘学颂认为自己的人生更圆满了。“我认为自己能够给儿子最好的礼物就是和谐美满的家庭、健康的身体和美好的心态。通过细节幸福的积累,不断提高他的幸福指数,也一定会成就他更加美好的人生。这也许就是我能为他留下的最好的财产。”

好好地活在当下

相比普通人,亲身经历过1995年日本阪神大地震的刘学颂对生命有着更切切的体会。那一年,身为留学生的她亦被困其中。那时候,她真切感受到了被救助的美好和可贵。地震中,有一个3岁的小女孩痛心地失去了父亲,可是在13年后,她勇敢地来到中国,为汶川地区受灾的孩子们带来贴心的心理辅导和陪伴。临走前,孩子们握住那位女孩儿的手,久久不愿松开。目睹那真心的一幕,刘学颂的心底暖流涌动。

灾难那么多、人世如此变幻,可人类依然还在贪婪地开发和掠夺自然资源。对此,刘学颂深感反感:“大自然是最宽容的,可是人们却忽略了这一点。过去古人说的是今人种树,后代乘凉,可是我们现在的人却要让子孙后代断了路。”为此,颇具社会责任感的刘学颂决定把事业方向转到环保和再生资源的项目上,她如今正在积极地奔走和呼吁中。

2010年11月15日,上海静安区一栋教师公寓发生大火,数十条生命就此灰飞烟灭。刘学颂对此深有感触:“灾难也许让人们的情感麻痹了,但灾区的人们一样每天都在经历煎熬和伤痛,我们要给予力所能及的帮助。”

身处这个浮躁的商业社会,刘学颂却保持着难能可贵的淡定。“我希望与更多人分享的事情是,好好地活在当下,享受美好的当下。每一天都要快乐地度过,让自己保持健康美丽的身心,因为经历过的就是得到的。教育孩子也是

一样,不要一味地要求他一定成为高才生,急功近利的追求和竞争只会磨灭激情、制造痛苦。人生是有秩序的,让孩子在每个阶段享受每个阶段的快乐,就足够了。”

这是一段来自智者的发言和总结。作为芬理希梦中国区的 CEO,刘学颂日理万机,而她还能保持这样的清醒,实在是难得。她做着自己的梦,奔着自己的事业,活得从容而潇洒。对于教育孩子,她从不自夸为专家,而是谦虚地称自己为“一个普通的妈妈”,刘学颂希望与更多的妈妈一起分享养育孩子的心得体会,并借助专家的建议和参考,为自己带来更全面、更科学的指导。同时,她希望自己能尽最大的努力,让孩子拥有一个幸福、快乐、健康的童年。不管遇到什么事情,是自己选择的就好,结果要顺其自然。

现在有的父母教育孩子,总喜欢用一种斥责的方式,其实换一种方法,也许就会达到一种完全不同的效果。家长的身教远胜于言传。而孩子有时也能成为父母的老师。比如有一次,儿子放学回家对刘学颂说:“妈妈,今天幼儿园的小朋友说我是笨蛋。”她马上回答:“你不是。”儿子接着说:“妈妈你不是说别人说什么不重要吗?”刘学颂静思良久,是啊,连几岁孩子都懂的道理,怎么自己反倒在意起来了呢?

为记录下养育孩子的点点滴滴,细心的她从怀孕时就开始给儿子写日记,期待着等到他 18 岁成年和结婚的时候,把这些日记拿出来送给他,让他知道自己的妈妈曾经是一个什么样的人。

“人生最美的是旅程,而不是目的地。着眼于一点一滴的给予,才能收获真正意义上的幸福与快乐。对我们来说,给予的快乐将远胜于 10 年买一套房的欢喜。”

如今的人们,越来越难以发现自己的快乐和幸福。而对于刘学颂来说,平和的她总拥有那么多的快乐:“许多人总是在担忧未来、懊悔过去,其实我们的幸福感不是在减少,而是感知幸福的能力在大大增强。人生就是这样,不可能总是遇到惊喜,生命中经历更多的还是一些平平凡凡的生活。所以,怎样让平淡的生活看起来不平淡,就是我们要做的事。”





8. 文怡：做高附加值的主妇

从白领到主妇，从主妇到电视节目主持人、杂志专栏撰稿人，文怡的生活因美食而精彩。钟爱美食的她，不仅拥有网络上最红火、点击率过千万的美食博客“文怡心厨房”，还曾主持 CCTV-1“天天饮食”、BTV-7“食全食美”及旅游卫视“那小嘴厨房”。几年间，她担纲电视主持、专栏写作、畅销书作家等各种工作，样样做得精彩，而且就在这不经意间，这位美女厨娘还不动声色地给人做起了情感顾问。

人生是选择而来

作为土生土长的北京女孩儿，文怡性情里的爽朗让人心头一热。顺风顺水的成长经历，也赋予她达观、宽容、幽默的性情。

10年前，刚走出大学校门的文怡，迅速敲定了两件事——婚姻和工作。老公是她的中学校友，彼此熟悉那么多年，认准了，立马就结，才管不了那么多。“人家买房，全北京都要看一遍。我就看了一个楼盘，觉得喜欢，就定下来了。人的烦恼不是没选择，而是选择太多。”

文怡的第一份工作是在一家航空公司担任亚太区首席代理的助手。说着一口流利英文的文怡，风光十足地游走在那个人人称羡的外企舞台上，但内心并不快乐。“那份工作在外人看来很体面，但对我自己来说，很无趣乏味。我就是为了每月拿工资才干的。那时每天都想辞职，但没勇气，怕自己找不到更好的工作。”

工作与婚姻，一直平行前时。而4年后老公出国公干的一次决定，终于让文怡下定决心打破宁静。

2003年，文怡作为陪同家属随老公去往意大利，从此成为全职太太。但身处异国他乡，总得给自己找点乐子吧。文怡无意间发现的一台烤箱，这彻底改变了她的生活。从那时起，文怡便每天做一些点心和蛋糕，她就这样慢慢地将厨艺变成一种兴趣爱好，并开始在网上与别人交流，上传图片。

一年后，文怡先期回国，美食的情趣，令生活顿时生动无比。钟情美食的

她驻足于“文学城”论坛的“私房小菜”版,开始有了现在的网名“丑瓜”。她说,丑瓜不是瓜,而是《激情燃烧的岁月》中蘑菇屯蹲在凳子上大口吃面的穷亲戚,因为名字可爱,就成了自己的ID。就这样,从“文学城”到搜狐新浪,丑瓜的名字渐渐被大众所熟知。

人生许多事,终是应验那句古话“无心插柳柳成荫”,对美食孜孜不倦的文怡渐渐在网络上混出了名气。而因为有了博客这东西,让更多的草根有机会成为明星。但文怡又是一个例外,当初是因为她常去的论坛服务器出现问题,导致她一年多精心制作的美食图片顷刻灰飞烟灭。经朋友指点她才知道有这么一个叫博客的东西,可以存放文字和图片,她便试着把博客当做资料备份,没想到却给自己带来了更多的机遇:不但在电视上混了个脸儿熟,当了专栏作者,还有出版社找上门来邀请她出书。

自此,人前人后的文怡,背后拖了一长串介绍:“博客点击过千万的网络红人,电视台美食节目的美女主持,图书销售排行榜生活类图书连续几周的销售冠军书作者,杂志美食专栏作者……”

别人眼里的幸福,并不能成为现实的依照,因为人人的标准都不同。文怡的老公并非出身显赫,也非名流富豪,但给了她最细心的呵护。虽然他只是普通的公司职员,但文怡深深感激这个爱她的男人:“我的婚姻10年来始终平静。我生活中所有的亮点,都贯穿在这条平静的线上。”问她是否渴求过激烈时,文怡回答:“激烈的东西,长不了,就跟短跑运动员的寿命比较短一样。那些擅长打太极的人,能活到90多岁。”

一直有很多人羡慕文怡,怎么会如此好命?她倒是不以为然:“我老是觉得,性格决定一切。一个个的选择走下来,就是一生了。我认同性格决定选择,选择决定命运的观点。”

性情爽直,助人为乐

人与人相处,至关重要在气场。文怡的气场,在于两个字——直和真。

文怡的人缘极好。和朋友们在一起,她总是笑得最大声的那一个,三五好友、同学发小,关系好到可以不分性别,一路走,一路说。话赶话,她也总是逗乐儿,逗得一千人等哈哈大笑,让路人侧目。对于好朋友,无论是多年死党,还



是后来因美食结缘的朋友，她的要求一如既往：“我喜欢和简单干净的人来往，人和人之间，只要有心灵的认同，之间就没有任何障碍。”

谁说不是呢？所以，她比较容易获得快乐。尽管每日的工作安排得都如此之满，但她依然愿意抽身做一些让自己内心觉得更有意义的事情。比如公益事业。一次机缘巧合，文怡了解到北京“儿童希望之家”的一些残疾小朋友需要资助，她心生萌动，从网站查询了负责人的电话，几次交流之后，觉得这是一个靠谱的组织，所以兴高采烈地加入其中。

2009年6月20日和7月19日，文怡前后两次走入孩子们中间，为他们带去关爱，也送去他们的生活所需物品。文怡把签约新浪博客的酬劳，悉数拿来给孩子们买床。不仅如此，她还号召自己的朋友们为孩子们捐款，募捐所得的14700元，买了奶粉、润肤霜、纸尿裤、各种蔬菜和肉泥等送过去。

“以前孩子们没有床，而且没有蚊帐，身上咬的都是包。现在床多了，那里就能接受更多的残疾小孩。”谈及此，热心的文怡像一个居委会大妈般热心。

几年来，文怡的日子越过越好，她对自己说：“我每出一本书，就捐助一个孤儿全年的生活。”文怡果然说到做到，出到第6本书时，她已经捐助了6个孩子。“我以前觉得特不好意思，觉得这是私人的事情，拿出来讲，总显得掉价。但我现在认为，个人的能力毕竟有限，就算我捐100万，也只能帮助很少的人，而在博客上呼吁大家一起来，会形成一股力量，让更多的人得到帮助。”

文怡的新浪美食博客点击率过千万。每天总有网友给她留言，除了请教厨艺之外，更多人甚至向她讨教起情感婚姻和家长里短来。究竟是从何时起无意间扮演起了“情感顾问”的角色呢？文怡称自己也不记得了。当被问及“是不是你总无意识地流露幸福，一副恩爱美满状示人”时，文怡顿时大呼冤枉：“我从未卖弄过幸福。我的意思是，幸福这种东西，卖弄会让人生厌。被女人羡慕的女人，通常得不到很多朋友，不太会有人愿意找你。”“那人家又为何找你？”“我能真实地面对自己，也让真实的自己示众。我不喜欢做作，也许是他们觉得可以信任我的原因吧。我跟他们说过，我不是情感专家，也不是心理专家。”

别小看了文怡的嘴上功夫，她的情感解答绝对称得上地道。而且瞧人家一张嘴便是一长串道理，让人忍俊不禁的同时，也感到茅塞顿开，烦恼跑光光。

做高附加值主妇

如今，文怡的主妇生活过得充实滋润。接杂志专栏写作，做“文怡心厨房”系列美食书，还得专心写博客，有时还接一些活儿给一些食品类品牌做菜品设计和拍摄、做产品宣传等，每天忙得不亦乐乎。但对她而言，自己最主要的工作还是“主妇”。

无论多忙，文怡都会抽出时间来倒腾一日三餐。“其实一个女孩莫名其妙地喜欢做饭，我觉得是一件挺奇怪的事情。”从文怡的经历中我们发现，是爱情和婚姻让一个不会做菜的女人变成了厨房高手。“你爱让你做饭的那个人，那么你的饭就会做得很好。”

“有的人喜欢弹钢琴，有的人喜欢跳舞，有的人喜欢作曲，我觉得这是一种感情的出口。我什么也不会，做饭就变成了我情感的出口，借助这个，向对方表示我很关心他。”

当然，能温暖男人胃的女人，是值得男人真心疼爱的。为此，这个男人愿意给她一方宁静的天空，也愿意用更多的疼爱来呵护她。装修新房时，老公特意牺牲了自己的书房，给文怡设计了一个 20 平方米的厨房。这个宽敞明亮的操作间，为热爱美食的文怡提供了更为得心应手的舞台，也让每一道菜都散发出浓郁的爱意。

其实，我们看到的光鲜背后，也历经多次失败。原来，观众在电视上看到的那些被拍得美轮美奂的成品，大部分经历了多次失败，那些失败的作品便由文怡的老公消化了。“你可能在书和电视上看到 100 个菜，而他可能已经消化了 50 个本来要扔在垃圾桶里的东西。”文怡的笑里有窃喜，亦含自得。

女人的成功分很多种，有人在职场风生水起，有人在家庭如鱼得水。没有男人会轻易拒绝一个会做一手好菜的女人，更不会抗拒一个懂得退让的女人。“他喜欢家居设计，装修这个事情，一家只能出一个代表，我乐得清闲。他装成什么样，我都觉得挺好。千万不能对别人有太高的要求，否则，别人和咱们在一起，会有压力。”

懂得适当地退让，懂得聪慧地抓牢，这样的女人才能游刃有余。做得一手好菜，拍得一手好照片，再配上细致入微的点评和图文并茂的讲解，文怡的美



食事业成为这个家庭一道新的航线。于是,所有可以开发的“福运”接踵而来:新浪要求签约博客,出版社找上门来,电视台竞相邀约,杂志专栏炙手可热,广告代言及产品宣传……所有这些,都成为意外之后的收获。

当然,文怡有钱了,但还不足以称为大富大贵,只是活出了家庭主妇的味道。2009年,文怡开始想做妈妈了。以前她常说还早还早,没想到时间一拖就是这么久,为此,她特意推掉了电视台的节目录制工作,潜心调养身体,期待小生命的降临。

谈及婚姻,文怡俨然变身为一级情感大师:“爱,是一种本能,而婚姻,是一种技能。在我很小的时候,我身边有个大姐就告诉我说,对于女人来说,身边的就是最好的。所以,能留在我身边的,就是最好的。”

原来,女人的真善美和大情大性,其实在于内心的一片蓬勃、一份萌动。对生活,你得有热望,然后带着这份热望积极地迎上去。妙手可心、机智幽默、率真可爱,便是我眼里的文怡。

9. 徐若瑄:天使最可爱

2010年10月24日,携新片《朱丽叶》参展东京电影节的徐若瑄在记者会上哽咽成声。正如张爱玲所说:成功来得晚,快乐也减半。作为旁观者的我们,将永远无法了解徐若瑄内心的伤痛,以及她从不平坦的成功之路。

家境清贫,努力拼搏

1975年3月,徐若瑄出生在台中丰原县。作为家中的第二个女儿,她的出生并没有为这个清贫的家庭带来欢乐。相反,生下她后,妈妈甚至3天都不愿意看她一眼。可想而知,在这个小女孩的童年和少年时代,她心里压抑着怎样的自卑和隐忍。

父母没有正式职业,又迫于生计,只能不断地更换职业。而徐若瑄也在父母的抱怨与打骂声中无可奈何地继续着童年。她最深刻的童年记忆,就是不断地搬家。“记得我们前后搬了30多次家,全台湾地图上能念出的地名,我们几乎都住过,不过每次搬家都是租房。”所以多年后,徐若瑄努力工作,最大的

心愿就是给家人买房子，哪怕花到身无分文也在所不惜。

谁能理解那份懵懂里的无奈与挣扎？徐若瑄6岁时，父母离婚了，此后的日子更是艰难。上中学后，徐若瑄也曾经历过一段叛逆时期，年少轻狂的她开始贪玩逃课，直至15岁参加那场改变她命运的比赛。

1990年，刚刚中学毕业的徐若瑄参加了华视（中华电视公司）“TV星秀争霸站”节目举办的才艺美少女选拔活动，一举荣获冠军。当时恰恰是小虎队红翻天的时候，签下徐若瑄的事务所将她和另外两位参赛者吴佩瑜、王思涵组成了偶像团体“少女队”，徐若瑄曲折而璀璨的星路序幕从此正式拉开。

浮华光影，流年弥散。几乎是与成名同样的速度，“少女队”在两年后宣告解散。为了给家人赚生活费，16岁的徐若瑄一边到学校上学，一边坐着摩托车把妈妈做的盒饭送到早市上卖，人家看到后问她：“你不是拍电视的吗？怎么还来送盒饭？”

悬在半空的日子最为难熬。19岁时，这个不服输的女孩被日本一家事务所看中，力邀她赴日本发展，徐若瑄几乎来不及和家人商量，就来到陌生的国度。

东渡日本，收获颇多

初到日本时，徐若瑄眼前几乎是一片漆黑，她无法预知前路，更因语言不通而遭遇多方不便。为尽快学会日语，她每天只睡三四个小时。又因担心语言不通会遭遇尴尬，无论什么场合她都笑笑，所以回到家第一件事情就是用热水敷脸，因为脸上的肌肉全都笑僵了。

这个女孩很要强，她不认命，好在她的努力终究得来认可。1995年1月，她以《YOUNGJUMP》的封面在日本走红，被称为“台湾来的宫泽理惠”。同年10月，她参演电视剧《钻石小姐》，并初次发行个人单曲《唇的神话》。再后来，她一发不可收拾，做主持、出专辑、拍日剧，与日本明星谈恋爱，还赢得了“广告女王”的封号，真正在日本成为一线明星。

更骄人的战绩是，徐若瑄与南原清莹（南南见）、天野博之（天山）组成的“黑色饼干”乐团在日本发行了3张专辑，总销售量300万张，荣获日本“1998年度ORICON排行榜（公信榜）新人销售第一名”，成为东南亚地区最知名的





演唱组合,甚至被邀请参加“红白歌会”。

在另一方舞台,徐若瑄成功了。可人生起落,又岂能由个人掌控?这一次,徐若瑄再度遭遇无法前行的阻力。2000年,她带着叫好又叫座的第3张国语个人专辑《假扮的天使》,重新打回台湾市场。

台湾观众不会忘记当年那个可爱的女孩,而令他们惊叹的是,当年的土妞已然幻化成可爱精灵的模样。超脱之外,徐若瑄多了几许成熟与淡定,她以才女歌手的身份,从容不迫地奋力拼搏在战场。

她缔造了一个无可替代的不老神话。2005年3月19日,是徐若瑄30岁的生日,见过斯人,许多人不由得大声惊呼:“天啊,真的吗,她都30岁了吗?”

没错,已然30岁的徐若瑄,依然保留当年18岁时的年轻容颜,吹弹可破的白皙肌肤、玲珑性感的身材,让时光之手悄然停留。对于她,男人关心的永远是“我身边要有个这么美的女孩该多好!”而女人关心的永远是“这么美的女孩千万不要出现在我身边啊!”

为新电影《朱丽叶》肝脑涂地

在一般人眼里,曾经的徐若瑄就是一个青春靓丽的纯洁美少女,无论是最早期的《旋风小子》,还是《狂爱龙卷风》,徐若瑄总是那种娇艳欲滴的“花瓶”。可从2006年开始,随着《一轮明月》、《人鱼朵朵》、《云水谣》、《少年星海》、《全城热恋》、《朱丽叶》等影视作品的问世,徐若瑄让越来越多的人看到了自身的实力和才情。

在华语乐坛,词作者和曲作者都受到业内人士的尊崇。可在2001年以前,无人发现娇小玲珑的徐若瑄竟也有此等才华。这一年,初出茅庐的周杰伦向她邀歌,此时恰逢她的个人首张原创大碟《假扮的天使》销量不济。正在徐若瑄最失落的时候,周杰伦对她投注了信任的目光。也正是因为这份诚挚,与周杰伦的相识成为她音乐道路上的重要转折点。通宵达旦的忙碌之后,徐若瑄创作出了《可爱女人》、《龙卷风》、《简单爱》3首歌,后来专辑大卖,她也重新找回了自信。此后,她曾为梁咏琪、庾澄庆、贺军翔、伍佰、谢霆锋以及F4中的言承旭、吴建豪和朱孝天等多位艺人作曲填词。

毫无疑问,这个女人身上的光芒将无可掩盖。2009年,她和新晋影帝张涵

予一起荣登当年第2期《时尚先生》封面人物,成为该杂志自2005年独立拍摄封面以来第3位荣登封面的女星,其影响力和精致女人的特质令业界刮目相看。2009年时尚集团主办的年会上,她被授予“窈窕淑女奖”。2010年,她被评为“星尚大典星尚突破先锋人物”。

多年来的努力终有回报,已过而立之年的徐若瑄在各大颁奖典礼上风光无限。

2010年5月,徐若瑄加盟参演了由李安总监制,由台湾导演侯季然执导的新电影《朱丽叶》。影片开拍前,为决定女主角人选,细腻的侯季然曾面谈了许多演员。但因女主角个性阴暗内向,刚开始时没人想到要去找徐若瑄。但巧的是,恰好侯季然有机会与她面见,当时就觉得她可以演。在侯导看来,徐若瑄出道多年,具备一直为理想努力追求的执著精神,恰恰与剧中女主角秀珠对爱情的执著相似,而且她甜美性感的形象,正可呈现人物性情与地位的强烈反差。

可光导演中意还不行,得徐若瑄本人同意才可以。在约她之前,剧组上下还担心她行程太满、知名度高,不知是否能够接演此片。没想到谦逊可人的徐若瑄满口答应下来,且进入剧组后,就展现出拼命和高度专业的精神,让剧组所有的人都大为赞赏。

在《朱丽叶》一片中,徐若瑄突破以往形象,素颜上阵,且脚装铁架、手拿拐杖,完美诠释出跛脚女工秀珠的形象。在拍摄前,她跟着剧组去做实地调查,还特别去拜访了小儿麻痹症患者,通过与他们的长谈去揣摩角色心理,去练习走路姿态,拼命而用心。因为时刻想着这个角色,她中间回《赛德克巴莱》剧组拍戏时,竟不自觉地一拐一拐走路,还被魏德圣导演提醒“现在可不是在拍《朱丽叶》哦”,可见其投入程度实非一般。

好事多磨。让健康人练习跛脚走路,实在为难,因为练习的时候重心需要偏向一边。左脚捆着十分沉重的铁架助行多日,上下车及吃饭都带着铁架,已经导致身体不适与疼痛,但徐若瑄还是强忍疼痛为新戏练习,其敬业态度令剧组及导演很是感动。

身体超负荷的支出导致脚部受伤和脊椎侧弯,徐若瑄有两天竟无法走路。当时的她十分害怕,还以为自己这辈子都没法走路了,幸好有骨科医生亲



临片场,亲自指导徐若瑄正确练习姿势,她才得以继续工作下去。

与此同时,因为要扮演铅字行女工,徐若瑄也得熟悉捡铅字及送纸的动作。旧时的印刷机必须一张张手动送入,稍有不慎手就会被卷入机器导致受伤。所以除了苦练走路姿势外,徐若瑄一有时间便勤练送纸动作,尽一切努力让自己多贴近角色一些。

徐若瑄坦承自己接下这部戏的压力非常大,因为她希望展现出让观众喜欢,从来没见过的徐若瑄。对她来说,这次演出真的是前所未有的挑战,除了身体上的辛苦,心理上的揣摩也难度颇大。“以往的角色起码与自己还有一点共通,但秀珠只活在自己的世界里,她自闭、压抑、悲观,和乐观开朗的我完全不同,所以我必须用尽全力去诠释好这个角色。好在拍摄时间不长,否则我得去看心理医生了。”

人生如戏,戏如人生。参与演出《朱丽叶》,也促动了徐若瑄内心的成长。这次的经验让她对小儿麻痹症患者有了更多的认识。“患者们最怕下雨,怕路滑容易摔跤,不得不外出时,通常不能拿雨伞,不然没法拿拐杖,不小心滑倒还要立刻把拐杖丢出去,以免摔倒时伤到自己。”讲起这些,她既感叹又钦佩,很多残障朋友身体不方便,反而特别珍惜与用心,超乎想象的坚韧令她肃然起敬。

对于徐若瑄的演技,侯季然导演深表信心:“这部影片展现了她从影以来不为观众所知的另一面。”

如今更坚强、果敢

“就算诺言不曾实现,曾经爱过的回忆依旧存在”。浪漫的《朱丽叶》、多情的《朱丽叶》,实现了 2010 年徐若瑄生命中无数的美好与憧憬。

喧嚣过后,回归宁静。经历几许沉浮,徐若瑄依然固执地保持着与年龄不符的天真和屡败屡战的毅力。她变得坚强、果敢。虽然 2007 年被指介入冯德伦与莫文蔚之间横刀夺爱,但如今的她依然单身。富于爱心的徐若瑄曾领养熊猫“V 王子”,曾为玉树地震灾区捐款百万,最大的心愿是让家人过上更好的生活。跟嫁入豪门相比,她更愿意自己成为“豪门”。远去的爱情已随风而逝,如今的她,希望能够跟一个自己喜欢的人一辈子开心地在一起。

10. 张丹丹：自信的女人最美

在大多数人眼里，张丹丹绝对不算是美女。因为形象问题，她甚至好几次险些与主持人的岗位擦肩而过。但是，超级自信的张丹丹从来不信这个“邪”，在她看来，自信、自然、认真的女人最美丽。屏幕上的她，一直笑得阳光灿烂，让无数女人艳羡不已。自信，是她最稳健的尚方宝剑。而如今，稳定的事业和幸福的婚姻，都来源于她的自信。

我一直觉得自己长得挺好的

“我一直觉得自己长得挺好的啊！”声音洪亮、语气坚定，张丹丹的自信令人印象深刻。

没有漂亮的双眼皮、没有婀娜的身材，更不会用时尚的装束来包装自己，在从小到大的成长中，张丹丹从没有被人拉入过美女的行列。可这并没有对她造成丝毫的困扰。

连张丹丹本人都纳闷，父母都是湖南湘潭的普通工人，没有所谓的遗传因子，自己那一口标准的普通话是跟谁学的？因为字正腔圆、吐字清晰，令她在同学中出类拔萃，张丹丹一直梦想着能成为一名出色的主持人。

高三毕业那年，湖南广播电视学校的一则招生启事吸引了张丹丹的注意力。像所有羡慕主持人风光生活的女孩一样，她意识到，这是一次改变自己命运的机会。

穿着大红的校服，套上一双白色的回力胶鞋，张丹丹开始了她人生中第一次正式的“赶考”。走到考场时，她这才意识到自己是那么“夺目”——几乎所有报考播音系的女孩都精心打扮过，漂亮的衣服、时尚的饰品、绚丽的妆容一一备齐，相比之下，张丹丹简直土得掉渣。在老师叫到她的考号的时候，周围的女孩们小声议论起来：“长得这么普通，也能来报考广电学校？”好在张丹丹有股天不怕地不怕的劲儿，她站起身，快速地走进考场，很快就忘掉了自己外表的劣势，集中精力投入考试之中。在面试的过程中，她表现得落落大方、自信满满，考试结束时，考官赞许的目光也给了她极大的信心。那天走出考场



时,她志在必得,一路是哼着歌蹦回去的。但是造化弄人,复试名单里压根就没有张丹丹的名字!难道真的是因为“形象不行”?

还容不得她细想这个问题,另一个机会就来了。那一年,北京广播学院第一次到湖南招生,播音系在湖南的招生名额为1~2名,报名费为初试160元、复试240元。偌大个湖南只招一两个人,报名费还这么贵,考湖南广播学校又已名落孙山……张丹丹再提出要考,父母当然不同意。懂事的张丹丹第一次跟父母发生了争执:“去考了,没考上,我认了,从此再也不提当主持人的事。可连试的机会都没有,我一辈子都不会甘心!”父母见女儿如此迫切,经过几次商议后,最终还是决定让女儿去试一试。就这样,张丹丹朝自己的梦想迈出了重要的一步。张丹丹总结上次考试失利的教训,这次将自己精心打扮了一番,既朴实又大方。

这次考试,有惊无险。值得一提的是,那一年,湖南考场风头最劲的考生,名叫李湘。和许多形象气质出众的考生相比,张丹丹依然不具备外表的优势。但是,她在考场上自信满怀的表现和一口流利的普通话,还是深深打动了在场的考官。

那天,当爸爸从邮递员手上接过北京广播学院的录取通知书时,张丹丹正无聊地坐在门槛上。一听到好消息,她一下子跳了起来,头就撞到了门框上,起了一个大包。她摸摸头,望着爸爸开心地笑了。

我不是个认命的人

在北广校园里,张丹丹属于那种淹没在人群中怎么都找不出来的女孩,但老师和同学一提起她,都会“哦”一声说:“就是那个每天对着杨树念《人民日报》的张丹丹呀!”

那时候的张丹丹,坚持每天5点半早起练声。所谓练声,就是对着一棵杨树拿一份《人民日报》,气运丹田,从第一版到最后一版都清清楚楚地朗读一遍,包括中缝。播音员练声一点都不轻松,由于太过频繁地使用腹肌,张丹丹常常痛得直不起腰。再加上她本来就有眩晕症,好几次,念着念着身体就直往前栽,最后结果是与杨树来了个“亲密接触”。清醒过后,她再次读了起来。

转眼大学毕业了,漂亮高挑的女同学们几乎全留在了北京。张丹丹有些

着急,但是自信的她依然坚信,是金子,到哪里都会发光。就在这个时候,湖南卫视专程到北广招主持人,负责招聘的人对这个相貌平平但成绩出类拔萃的女孩产生了浓厚兴趣,在经过笔试面试层层选拔后,张丹丹来到了湖南卫视。

她最先是做一线记者,参加了1998年湖南抗洪抢险的报道;然后做起了实习女主播,但主要作用只是“救场”,哪个主持人临时有事,领导就嘱咐“丹丹,你上”。要命的是,那个时候张丹丹特别胖,上镜扑再多的粉也遮不住。终于有一天,台领导请张丹丹吃饭,先是极力表扬了一番她在抗洪抢险报道中的出色表现,而后话锋一转,委婉地告诉她:“你也许更适合当记者,当记者一样也能做出成绩的。”那一瞬间,张丹丹泪眼迷蒙,她想起了自己当年对着杨树练声的样子,想起来头上被撞出来的一个又一个大包,想起了当“新闻联播”播音员的梦想……

一般的人到了这个份儿上,也就认命了,老老实实地去做记者了。但是超级自信的张丹丹可不是“一般的人”。那天,她一抬头瞥见门口有个熟悉的身影,正背着双手、踱着方步走了过去。正是湖南卫视“晚间新闻”制片人潘礼平!张丹丹隐约记得“晚间新闻”正在改版,好像说要招女主持人……她一个箭步冲出办公室,抢上前,以标准的“擒拿手”抓住了正陷入沉思中的潘礼平的胳膊,字正腔圆地问:“请问,你们……要主持人吗?”

据潘礼平回忆,当时自己的确被张丹丹吓了一跳,但这个女孩一张平民化的脸和结实的声音,让他看到了“晚间新闻”需要的女主持人的样子:“你跟我来。”

张丹丹的命运再次被改变,而这种改变同样痛苦:一个早早将自己的目标定在“新闻联播”高度、为让自己吐出的每个音符都符合国际标准而苦练发声的人,却忽然闯入了一档“嬉笑怒骂皆文章”的另类新闻栏目,还被告知,千万别好好说话……

很长一段时间,张丹丹都无法改掉她的播音腔;很长一段时间,她偷偷到收发室看信,却每次都失望而归,因为“晚间新闻”收视率很高,但是堆积如山的观众来信都是写给“晚间新闻”的另一位主持人李锐的。直到某天,她彻底摆脱了心里的疙瘩,仿佛突然开窍似的,摆脱了过去那种一板一眼播新闻的



方式,而是开始像跟邻居大妈拉家常一样地面对镜头说话,这下才算是找到了说新闻的感觉。果然,她亲切和善的平民形象配上充满智慧的调侃,怎么看怎么舒服、怎么瞧怎么顺眼,观众一下子就喜欢上了这个常常一脸笑容、嘴巴滔滔不绝的主持人,张丹丹的主持人事业正式“上道”了。

而同样的风格,又让她在湖南卫视金牌访谈节目“背后的故事”中大放异彩。2007年7月1日,正是香港回归10周年,节目组邀请多位香港知名艺人,让他们讲述自己与香港一起成长的历程。在采访知名演员谢霆锋时,张丹丹以自己出色的职业素养和挥洒的谈吐,令谢霆锋居然把这个初次见面的大陆主持人当做知心朋友一般,一一坦白了向张柏芝求婚的全过程,并说出了很多鲜为人知的细节。张丹丹挥洒自如的主持和与采访对象之间的倾心沟通,一度成为国内人物访谈节目的标杆,也让无数观众记住了张丹丹,记住了这个朴实中带着细腻,真挚中蕴含深邃的不一般的女主持人。

幸福婚姻来自自信

张丹丹如今拥有一个幸福美满的家庭,有个疼爱她体贴她的老公,谈起秘诀,她说:“就自信啦!”

1998年,一场百年不遇的大洪水考验着湖南。此时恰逢张丹丹到湖南卫视报到不久,却被通知“先回家休息”,因为所有人员都投入到抗洪抢险报道中去了。在家里只待了3天,焦急万分的张丹丹坐不住了。她跑到台里,强烈要求领导派她到抗洪第一线去:“无论做什么都行!”大约是因为当时人手确实紧张,张丹丹的请求居然被答应了。和她一起出现场的是一个名叫刘可的年轻摄像师。

于是,那一段时间的电视屏幕上,细心的电视观众看到了一位年轻女记者在抗洪抢险第一线冲锋陷阵的身影,她站在齐腰深的洪水里,头发凌乱不堪,圆圆的脸被晒得红一块、黑一块,声嘶力竭、神情激动地做着现场报道。

一次做现场报道时,刘可不小心踩到已经被洪水浸泡的堤坝上,眼看有被吞没的危险,当时正和刘可距离两三米处的张丹丹一个箭步蹿上去,眼疾手快地将刘可拉了上来。上岸后,两个惊魂未定的年轻人紧紧搂住了对方的

肩臂,一种微妙的感觉从两人对视的那一瞬间悄然蔓延开来。

在接下来的日子里,张丹丹和刘可间的好感日益加深。回长沙后,刘可还念念不忘“救命之恩”,自告奋勇帮张丹丹张罗租房子。渐渐地,两人发现心里有了对彼此的牵挂。无论在什么地方,两人每天都会打电话联系,哪怕谈的全是工作。刘可是个害羞而沉默的人,隔着电话线说得兴高采烈,真正见了面,却有些手足无措起来。张丹丹看在眼里,喜在心里,因为这正说明刘可心里有了自己。

有句老话叫“瓜熟蒂落,水到渠成”,在张丹丹充满自信的爱情等待中,在每天你来我往的电话汇报里,几个月后,两人自然而然地确定了恋爱关系。

恋爱中的张丹丹容光焕发,自信而美丽;与此同时,她的主持事业一天天红火了起来。但是男朋友刘可却在这个时候玩起了“失踪”:张丹丹常常找不到他,即使找到了他,也总以“太忙”为由不愿多说话,冷淡地把电话挂掉。

向来自信满满的张丹丹感到有什么地方不对劲了。一次,她主动约刘可出去吃饭,却遭到了拒绝,女孩的自尊心和敏感让她跑回家大哭一场,然后也开始不理刘可。两个人就这样莫名其妙地开始了冷战。

冷战的结束还是得感谢工作,那一次,领导派张丹丹到桂林采访,随行的摄影师就是刘可。躲无可躲之下,刘可坦白交代了问题:原来这一切都是男孩子的自尊心在作祟。看到张丹丹一天比一天红,俨然成了公众人物,自己再优秀也只是个摄影师……按世俗的观点看来,这样地位有差异的爱情通常是不被祝福的,为了不让自己以后更心痛,他选择提前逃跑。

误会澄清了,张丹丹又气又心疼。她决定用实际行动证明刘可的担心是多余的,于是,她刻意回避媒体的采访,也是出于保护他的一份心意。

2006年10月17日,在经历了8年“恋战”后,张丹丹和刘可终于举办了简单却隆重的婚礼。在喜宴上,当刘可紧紧地牵着张丹丹的手,第一次亲口对她说出“我爱你”三个字时,张丹丹幸福得泪流满面。

张丹丹评价婚后的自己时说:“30岁是女人最黄金的阶段,现在的我就像一瓶葡萄酒,越酿越醇。”瞧,她还是那个自信满满的“非美女主播”!



11. 陈力：不落痕迹的美丽

作为当今世界消费品巨头宝洁公司的大中华区对外事务副总经理，陈力身上有太多炫目的光环。从皮肤科医生到新闻公关策划高手，从军人到美容时尚界的意见领袖，从普通女性到外企高管，她把几样看似毫无关联的事情，如此和谐地融合在了一起。而今，身为一对初中生的母亲，她明眸皓齿、气色鲜润，谁也无法看出岁月在她脸上留下的任何痕迹。

她最欣赏的是可可·香奈儿的一句话：“其实每个人都会老，大家都一样。”但是可可·香奈儿为什么能做到在五六十岁时仍然被那么多的男性追求？因为她有一个理念，女人应该在20岁的时候可爱、30岁的时候漂亮、40岁的时候充满魅力、50岁时让人不可抗拒。这些需要我们用一生的时间来平衡和修炼。

容颜是一种生活态度，一份个人宣言

作为一名资深美容专家，陈力拥有令无数女人艳羡的无龄化肌肤。走在人前，她的打扮活脱脱一个美丽俏佳人：低胸高腰的连衣裙，暗花黑色丝袜，白色系带露趾高跟凉鞋，精致的妆容，齐眉刘海卷卷的长发，十指蔻丹，不像专家，倒像个时尚摩登的芭比娃娃。

在她看来，容颜首先是一种生活态度，其次还是一份个人宣言。

20多年前，从重庆第三医科大学毕业后的陈力被分配到成都军区总医院皮肤科做医生。5年的磨砺，令她萌生退意：“作为一名医生，我很愿意去帮助别人，但许多美好的意愿常常是现代医学所达不到的，所以深感无奈。”

1992年，陈力随先生一同远赴英国留学深造，并一举获得世界顶尖的医学院——英国女王大学的医学研究硕士学位。此后不久，她顺利加入英国宝洁公司。

几年的专业医学研究，令这个天生爱美的女性对皮肤美容事业充满了信心。2001年，她受中国宝洁之邀，主持大中华区的技术市场营销，从此美丽人生开辟了新的航线。

2002年,陈力创立了宝洁公司大中华区技术交流部,她以严谨、专业的态度,快速地将OLAY(玉兰油)品牌推向美容护肤领域的最前沿。正是在她的精心研发和积极推动下,OLAY在国内率先推出第一款美白面膜,弥补了国内专业领域的不足,为女性消费者带来了快速美白的福音。事实证明,陈力对美白的热爱和追求更美的执著,成全了全亚洲女性始终未变的美白心愿,OLAY美白面膜成为广受欢迎的产品之一,多年来一直雄踞全亚洲销售排名的前列。

超越了这些挑战的陈力并没有止步,她敏锐地意识到,中国的消费者其实还有许多观念上的误区,OLAY不仅要从产品上帮助消费者,还要从观念上让她们从内到外地美丽起来。正是基于这样的使命感,她主动承担起OLAY对外事务的统筹工作。凭借专业的护肤理论和丰富的实践经验,还有那颗纯净、善良的美丽心灵,陈力当之无愧地成为了外界了解OLAY的一面明镜。她借助与诸多媒体的良好沟通和渠道传播,成功地帮助无数女性获取了正确的美丽知识。

在此期间,陈力在网上开通名为“陈医生的咖啡馆”的博客,点击量堪比娱乐红人。一路下来,陈力已成为宝洁公司大中华区对外事务副总经理,成为时尚界的意见领袖,影响力渗透到中国美容护肤领域的每一处。与此同时,她还是热门时尚电视节目“美丽俏佳人”的特聘嘉宾主持,她的隽秀文字时常会出现在一线美容杂志上。

如今,已经是一对初中生母亲的陈力,丝毫看不出岁月的痕迹。在护肤美容方面,她推崇“天道酬勤”,倡议坚持每天做一点,任何时候开始护肤都不晚。“有一句话挺有意思,50岁以前是属于天赐的礼物,50岁以后是后天的造化,如果你想要一个不老容颜,就要自己照顾自己,不要跟别人比,而且任何时候开始都不晚。”

工作之余,陈力也会花时间在家做皮肤护理,但几乎所有的护肤产品都是用宝洁的,像OLAY玉兰油、伊奈美、SK-II……但她每个星期还是会去美容院一到两次。有时间的话,她还会经常通过杂志和电视的问答专栏帮助爱美的朋友,教她们怎么去正确使用不同品牌的化妆品和各类护肤产品。不仅如此,她还教自己10岁的女儿从小就保护好自己的皮肤,她说:“我相信我女儿将来的皮肤一定比我现在好。”





陈力始终保有一份温柔纯真的小女孩情怀：她最爱芭比，手机铃声是宫崎骏的《天空之城》，看动画片经常哭得稀里哗啦。她与闺蜜们一起“群魔乱舞”地跳肚皮舞，一起分享彼此的小秘密，彼此温暖、相互支持，更是让人艳羡。

容颜只能延缓衰老，内心的保养更为关键。在美容达人陈力看来，女人要保持内心的敏感，就要永远保持这种吸收的状态，这样，不管你是 20 岁、30 岁还是 80 岁、90 岁，都会有一种孩子般的感动，会拥有如孩童般纯真的笑容。

只有平衡的人生才是快乐人生

作为事业女性，陈力常被问起的话题是：“你自己工作这么忙，有两个孩子，还有一位同样非常忙碌的先生，还和父母住在一起，三代同堂 10 多年，怎样平衡呢？”

陈力做出了最漂亮的回答：“周末我不工作，有两个小时是我、先生和儿子打网球的固定时间，这是我们共同承诺的一家人要一起做的事情。我还会留出时间与孩子们聊天，内容涉及学习、生活、八卦等，让他们明白我不但是爱他们的，而且是明智和理性的爱。我的老板都知道，开会时只要是家里来的电话，我一定会接，要让孩子们感觉我一直都在。我会定期和先生去看电影和演出，随时沟通，有时间就带父母出门旅行，享受一家人在一起的天伦之乐。”

在陈力看来，只有平衡的人生才是快乐的人生。人生就像一个瓶子，其实往里放的石块是有限的，家庭和事业是支撑她的两个支柱，对她来说都极其重要。如果一定要选其中之一的話，她肯定首选家庭。

无论工作多忙、多累，身为母亲、妻子、女儿的陈力都会抽时间去陪家人，一起去做一些有意义的事情：一起去打球，一起去吃饭，然后一起回家。每年，她都会和爱人安排时间带上两个孩子全家一起去度假。因为她坚信快乐的人工作才能更出色，一个不懂得生活的人、一个不懂得快乐的人、一个不健康的人是没法好好工作的。

“一个成熟的女人需要平衡你的生活各层面，因此我们要学会做八爪鱼，同时保证你的时间处于高质量的状态。平衡的过程，不是说每一天、每一个时刻都是一半对开，而是利用时间管理和排序的技巧，在一个长时间里达到平

衡。比如一架飞机起飞,从北京飞到上海,那么这架飞机的左边是事业,飞机的右边是家庭,可能在航线的过程当中会有一些偏离的时候,但是它到了终点,整条线下来时,你的人生走完它是平衡的。”陈力侃侃而谈。

传统的观念里,女人都是付出型的,总是甘愿为家庭、为事业默默地付出。陈力提出平衡的概念:“你用付出去束缚一个人的一生,这是不公道的,要学会适当索取。因为当你变成一个大公无私的人,对别人没有任何要求的时候,其实你会变成对方的一种负担。而当你适当地要求,跟对方尤其是你爱的人或者很尊敬的人索取一些东西的时候,其实会给别人带来幸福。在家庭里,如果想做一个快乐的人,想让周围的人快乐,不仅要把自己呵护好,还要懂得索取。比如我跟妈妈说,今天请为我做一道菜,我已经很久没吃过那么好吃的菜了,她会非常开心,因为她感觉自己被需要了。我们在奉献的时候,适度地学会索取,也是一种平衡。”

“如果你是一个企业的高管,你跟新进入公司的年轻人说,我好久没有听歌曲了,不知道最近有哪些流行歌曲,能帮我推荐一些吗?千万不要以为是给他增加负担,因为他一直是受你的支持和帮助。当你问他索取一些东西时,证明他是有价值的,哪怕是一件很小的东西,他也会感到很幸福。”

对于职场女性来说,最重要的素质是要懂得爱护自己。因为只有懂得爱护自己,你整个人才会丰盛、强大,你才会影响周围的人。

女性如何在职场中获取平衡,如何更有效地避免个人恩怨和情绪化对工作的影响?陈力的方法有三,第一是就事论事,而不是就事论人。我是不是可以心平气和地跟他主动沟通,然后变成大家都可以接受的状态?第二,非常情绪化的时候,要离开这个环境。比如在气愤中写了一封很长的信来为自己申辩,那么写完后先放24小时。24小时过去后,激动的情绪已经缓和了很多。第三就是坚持团队作战,整合所有资源,才能达到赢的最高境界,这就是个人和团队的平衡。

如今,幸福的家庭使她身心圆满,可心的事业令她如鱼得水。拥有了平衡的人生,陈力赢得了真正快乐的生活。她的美丽半是天生半是自我修炼,因为她的日常爱好处处与美相关:读书,范围之广恐怕要令许多专业撰文的人士汗颜;健身,风雨无阻地跟了一个教练几年;网球,从被教练次次大叫“陈小



姐！注意动作”，到今天的“进步最快”，她说：“最重要的奇迹在于我终于有了一生中第一项真心喜欢的、享受的运动。”

怀抱感恩善良的心

10 多年的宝洁之路，陈力唯一不变的是一颗感恩并善良的心。

多年前，当陈力还是英国女王大学的一名留学生时，在异国他乡，她饱尝失落。但每当遇到需要帮助的人时，她总是伸出援手，善意相助。

所谓“赠人玫瑰，手留余香”，几年后，陈力进入宝洁公司，这里的“关爱文化”令她倍感温暖。应聘时，她也经历了著名的三道笔试两道面试，笔试是选中文还是英文，她当时颇为忐忑了一下。“后来才知道，宝洁是非常人性化的，选中文选英文并不影响你的成绩。”陈力回想起来，依旧觉得庆幸。

时至今日，宝洁的文化对陈力而言，始终是“关爱”二字。公司门槛高，对员工的期望也高，但公司会帮助每位员工成长。宝洁的员工甚至可以在公司内拥有一位资历和经验都比自己丰富的人作为人生导师。“在外面我要坚强优雅，但谁都有困惑软弱的时候，这时候导师会给我建议，指引我成长，帮助我克服人性中的弱点。”陈力信赖自己的导师，同时也被人信赖。

助人为乐，是陈力心中不变的箴言。而更深层次的触动，来自于一位名叫亚卓的女孩。作为 OLAY 女性创新与梦想基金的资助者之一，亚卓的梦想是到一本时尚刊物做一个月的实习生，而有位主编是陈力的好友，亦是基金的顾问，这样使小女生梦想成真。一个月后，亚卓寄给她们整整 11 页亲手写的信，记载自己实习期的点点滴滴，以及实习后更自信、更执著追寻梦想的心路历程。“真的很感动，对于我们这种年龄和经历更多一些的职业人来说，举手之劳的小事，却真的可能对他人影响深远。”自此，陈力愈加善待每一颗信赖自己的年轻心灵，对他们的脆弱敏感感同身受。

已达到许多职业女性心目中事业高峰的陈力，时常会想到怎样才能帮助更多的人。从皮肤科医生到美容专家，从企业高管到义务咨询，她的善意无处不在：“一个好的医生每天能帮助的人是有限的，但一套好的护肤产品，一个好的护肤理念，一种好的护肤方法，通过不同的渠道传播出去，就能帮助更多的人。”

如今，她的新浪博客每日都有陌生访客咨询美容护肤的相关问题，她都免费给予解答。帮助他人、与人为善，在她看来，是人生一大乐事。

善良的心，总能收获更多的快乐，“真诚善待你的家人、同事、朋友和身边接触到的人，用心地去照顾他们、帮助他们，他们也会回报给你，为你营造一种快乐、温馨的氛围。这种良性气场，会令你更深刻领悟到世界的美好。”

2008年5月12日14时28分，当北京与四川同步感受到震颤后，陈力第一时间为四川九所宝洁希望小学的师生安危而揪心。距震中最近的茂县石鼓村宝洁希望小学的200多名学生下落一直不明，震后200小时，她用尽所有办法发起寻亲行动。在她的指挥调度下，宝洁人就像进行了一场没有硝烟的战斗。OLAY和她的努力感动了上苍，所有宝洁希望小学的孩子们全部无恙，奇迹般地躲过了这场人间浩劫。

得知平安讯息的陈力欣喜非常，对给予无私帮助的朋友们发去答谢短信，她感恩地写道：“灾难带给我们的是巨大的伤痛，但灾难也让我们又一次体会到人与人之间的关爱，每个声音、每个注视都是一种恩赐，灾难其实是在提醒我们要珍惜眼前已经拥有的美丽。”

“女人如花，只有多瓣的花朵，才能全面绽放。”美丽的陈力，在自我营造的国度里傲然怒放。

12. 马伊琍：假如陆涛与向南互换

曾经的长春电影节上，女星马伊琍成为焦点。在颁奖的舞台上，老公文章的隔空传情让她幸福得落泪，更是感动了无数人。这个年过30岁的女星赢得了爱情和事业的双丰收。

观众对马伊琍的刮目相看是在电视剧《奋斗》之后。陆涛、夏琳、向南、杨晓芸，这一个个熟悉的名字仿佛是从身边熟悉的人群中跳出来，他们身上的故事、他们所经历的人生，也正是我们在经历和即将经历的一切。陆涛和夏琳的恋情，向南和杨晓芸的婚姻，曾让许多人产生深度的共鸣。而谁能想到，在《奋斗》热播后的短短几个月里，“向南”和“夏琳”奉子成婚，“陆涛”也婚了。

有一点可以确定，虽然扮演夏琳的马伊琍与扮演向南的文章年纪相差9





岁,但他们肯定是真心相爱,才会走入婚姻。毕竟婚姻大事,岂可儿戏?

转念一想,假如《奋斗》中,佟大为版“陆涛”与文章版“向南”对换,让真实的情侣走到一起,会是什么样的状况?

这一创意确实让人有点匪夷所思。也许,没有上演过的真实,才格外值得期待与回味。文章演戏时,他的一言一行总是透出单纯男生的本真与善良。所以,无论电视剧中的老婆杨晓芸如何刁难,他都听之任之,依旧宠爱有加。

在《奋斗》中,选情人,大多数人都愿意选择陆涛,而要做老公,当然是选向南。情人,永远是难以追逐到的海市蜃楼,随他跟谁走,都是自己无法左右的事情。可是,老公则不,他可以将一只发号施令的口哨轻轻放入你手心,然后随叫随到地为你服务。虽然夏琳最后依然选择了陆涛,但不用怀疑,如果她愿意在自己辗转反侧的感情里往外看看,定会发现,向南才是真正的好男人。

对于女人而言,男人不是会挣钱才算好。体贴、善良、温柔,能给予自己源源不绝的爱才是最好的。从头到尾,马伊琍应该也看到了这一点。其实,早在2005年,她和文章就因拍戏结识,但那时彼此保密工作做得彻底,恋爱关系才不被人所知。直到3年后,宝宝来到人间,她才释然放下一切束缚。女人到了这样的年纪,结婚生子,方为百年大计,不再计较那许多的流言蜚语。而年龄相差9岁,不再是她心中不可跨越的鸿沟,有谁说爱人的成熟度一定是以年龄来衡量的?她相信,牵着他的手,可以走得更远。若不然,哪怕有一天发现自己再给不了对方想要的而选择分开,那至少拥有过的这一段,也是花香满径的。

也许,有许多人会有如我一样的想法,假如陆涛与向南对换,那我们是不是可以更早些地看到马伊琍与文章的恩爱缠绵?但事实并不如此。假若人生都能如你我般去推翻,便不再有意外和惊喜。其实,不论他是谁,她又演过谁,对彼此而言,对方才是心里真正的主角。

13. 翁虹:好命女的玫瑰人生

翁虹的女儿小水晶已经3岁多了,看她依旧将自己打扮得光彩照人,并拍摄写真集,一脸的阳光灿烂时,粉丝们都欣慰至极。

想想在这之前,她曾经历怎样的冰火两重天:先是突如其来的车祸,令她

半身瘫痪，有两年时间事业停顿、人生低迷；接着遭遇婚姻破裂，身心重创；后来参加“舞林大会”，又险些落下残疾。想想，多么惊险而高难度的动作，这个柔弱女子能一力承担并勇敢闯过，实在是佩服！

“随遇而安，意外惊喜；刻意强求，欲速不达”，这是翁虹送给自己的座右铭。

初次见到翁虹时，港姐出身的她带着天然的艳丽，似乎难以成为一个平凡主妇。但是，她却一直很低调，从不炒作自己，她从不宣扬自己。直到2003年年底，她选在了12月12日这一天，将幸福的黄手帕交付了热恋10个月的伍伟杰。那一日，阔绰的新郎极尽豪华和奢侈之事，来迎娶美丽的新娘，只一句“白头到老”，就可见翁虹脸上的光彩！那时身旁的女星们，无一不羡慕她的如此好命。

可惜，命运的变数悄然发生。不到两年，丈夫就因为不堪忍受和她聚少离多，一段美好姻缘就此画上句号。面对公众，翁虹激动过、哽咽过、拭泪过，但始终昂着头，铿锵甩出自己的观点：“分分合合是很自然的事情，为什么经过媒体报道后，在我这里就成了一件不得了的大事？大家只需要知道结果就可以了。我是一个爱恨分明的人，但不希望永远恨一个人，那太累了。”

私底下，翁虹定是嚤嚤啜泣过，她是多么想放下一切的工作，做一个柔弱的小女人，去尽一个女人最基本的责任，相夫教子、夫唱妇随，从此过上一段平静的生活。可惜，她疏忽了事实的变数，放手过去，使她泪如雨下。

仅仅两个月后，她再度投入紧张的工作，用事业来麻痹自己。果不其然，她再度出山后的新剧《榆树下的欲望》，艳惊四座。让所有人对她从此刮目相看，原来漂亮女星亦有不凡的实力。

参加“舞林大会”时，相信并无人对翁虹抱太大期望。因为演员出身的她，并无需演技之外的东西来过多证明自己。可是，认真的她执意要跳一曲完美的舞蹈给大家看。于是脚踝扭伤，还险些骨折。身为局外人，你也许很难了解那份十指痛彻还连着筋的痛楚，但她知道，自己付出了，如能有你我共知，她定会心甘情愿。

所幸，好女人总归要有自己好的归宿，向幸福的地方飞去。“舞林大会”赐予她生命的考验，也为她带来了完美的爱人。她的健美教练刘伦浩成了她执





著的护花使者。然后,他们彼此欣赏,进入热恋,秘密结婚,并很快有了爱的结晶。一切的一切,都在情理之中。和所有梦想过一份普通的家庭生活、渴望享受平常天伦的女子一样,她也渴望能有一天拉着丈夫和孩子的手。这一天,她果然等到了,迈出那矫健的步伐后,她的幸福自然流溢,不是炫耀,亦不是炒作,那么真实而自然。

谁说娱乐圈不配有真情,谁说娱乐女星不该有真爱?也许,实现幸福的途径有很多,但是你真的能看到,只要你是好女人,不放弃对爱的执著、不改变对爱的信念,人人都会有好命。





第四部分

爱他,他就是最好

痛定思痛。要让男人快点长大,办法不是没有。有时,最好的办法或许就是表面看似最笨的办法,当然,也可以说是最简单的办法。女孩完全可以把男人的男权还给他们自己,让他们自己去把握生活航向,包括今天该准备多少钱出门,中午吃什么,周末去哪位朋友家,如何想办法换一份更有前途的工作等,不一而足。女孩,你自己的成长还有那么多烦恼呢,为他操那么多心,岂不是更容易老?再说,惯坏了他,自己却没得到一点好处,那又何必搬起石头去砸自己的脚,不疼吗? 鲜血淋漓的当口,女孩才知道,男权还是还给那些臭男人好了! 让他们自己把握吧,责任、义务、长大、生活,一切的一切,都交给他们自己,等他长大了,再来向你说爱。

1. 爱自己是件吃力的事儿

前几日，我下班回家的路上，在十字路口等红绿灯，一抬头发现一个熟悉的背影。一个中等身材的女孩，正在前面缓缓地走着，她走得极慢，似乎挪不开步子般地慢，而同时，她又很注意分寸，臀部有节奏地扭动着。这一情景，让我心头顿时一惊：此人该不会就是我的同学晓静吧？

记得当年大学时，她那夸张的身体节奏可是名气不小，曾引发过全体文学院男生集体观摩的风潮。不过此刻，我该上去和她打招呼吗？这么多年来，我们交情实在一般，而且这是在即将达到车站的场合，周围说不定会遇到熟人呢，实在是有些尴尬。正在忐忑间，我发现她似乎想要回头看，于是迅速地低下头，走进了街边的一家甜品店。

遇到这样的同学，我不愿意上前打招呼的原因还有一个。当年毕业时，我和她曾一起参加本地一家报社的考试，但是面试的时候，我主动放弃了，她却留了下来。之后恰逢非典，我去了外地，一年后，因为种种原因，我又面临要去她所在的单位求职。去之前，老师专门给我打了电话，告诉我有老同学在，可以让她帮点忙。可是，当我到了她单位楼下给她打电话的时候，她的态度超级冷淡，甚至可以称为漠然。我提出，等她下班和她一起吃个饭，她推说有事，很直接地拒绝了。至此，我对她成见产生了。虽然后来，我是因为别的原因没能和她成为同事，但我心想，就当从不认识这样一个人吧，同学不同学的，也不外乎如此。

于是，在以后的日子里，即使有过那么几次同学聚会，或者是有过去的朋友跟我提起她，都被我浅浅地带过。我时常认为，有的人真的就是有缘千里来相会，而有人却是无缘对面手难牵。晓静，大约就是她站在我面前，我也懒得



去问候的那一种吧。

晚上回到家,我思来想去,总感觉自己见到老同学,却没有主动理睬人家,是非常不磊落的一种行为。于是,不安和失落,一直纠缠着我临睡前的思维。我在心里悄悄地问自己,我是怎么了,为什么还那么贪恋虚荣、爱面子,甚至还计较过去那几乎不值一提的隔膜?

偶然翻到一本书,上面说到,爱自己也是一件很吃力的事情。是啊,我们都很爱自己,可为什么又有那么多的记恨、讨厌,甚至厌恶,让自己那原本平静的心一次次地沉迷在悔恨、难过和不安之中呢?好比我的女同学晓静,在此之前,对于她的矫情和做作,我从不参与讨论和评价,而正是因为那次与她的不愉快交往,使我再也不愿与其接触。说到底,是我心里的嫉恨和虚荣在作怪,我认为,我不该原谅一个曾给我冷遇的人。

而实际上,对于她来说,当时的那个电话,或许真的因为她很忙,没有时间接待我,而并非我想象之中的冷漠。我突然因此去憎恶她,是多么可笑而错误的一件事情。

爱自己是一件很吃力的事情。我们往往觉得,爱自己就是要好好地装扮自己,让自己变得美美的、香香的,走在人群中,让更多人记住自己的倩影。但实际上,爱自己更重要的方式,是让自己变得豁达、乐观、宽容,不去为一些根本不值一提的小事斤斤计较。那么小的小情小绪,对我们而言不仅于事无补,而且还会糟蹋了我们当下的心情。

亲爱的朋友,你有没有想过,如何才是真正地爱自己吗?

2. 别过度使用自己

看到朱德庸先生的一席话,特别有感慨:“我们正处于一个‘不够’的时代。一部手机不够,一份薪水不够,一辆车子不够,一套房子不够……我们对外面的世界过度需求,对每天的自己过度使用。”

是啊,仔细一想,可不正是这样吗?曾几何时,我们忘记了自己是怎样从一穷二白走出,忘记了上一辈人是从如何的贫瘠一步步奋斗到今天。在这样一个信息爆炸,经济发展日新月异的时代,人们变得越来越贪婪,需求也被细

化得越来越多。过去标准实用主义的消费观念已然走远，所谓的“实惠”被称为“老土”，而恰恰是莫须有的“奢侈”被贴上“时尚”的标签。对于人们的贪婪，有人美其名曰“投资”，更有人称其为“有商业头脑”。

的确，这是一个“适度”与“过度”间左右摇摆的世界，没有人会不断地在我们耳边叮咛。人性本身的贪婪无度，使我们在面对经济富庶起来后的物质世界时，欲念被无限膨胀。一度，我也是这其中的一员。我特爱买东西，每次一逛街，就发现自己徒然又增加了层出不穷的需要。地摊、小店、商场、夜市，我一处也不肯放过。我的几处住所，全都堆满了物品，可我依然还是不满意。我犯下了女人们都爱犯的错误——什么都要看，什么都想要，还什么都要买。每次直至钱包空空，才舍得大包小包地扛回家。事后又发现，这些因我一时冲动买来的东西，根本用不着。事后想想，我们真有那么多的需求吗？

看过周国平的《宝贝，宝贝》一书后，我这才知道，原来作为一代哲学家、作家的周国平，居然也曾在北京一个那么偏僻的地方，在一个常年不见阳光的30平方米的风子里蜗居多年。直到女儿出世，他才不得已换了个稍微大点的房间。我无限汗颜，原来精神世界的丰饶从不来自于物质世界的富足，而我竟是如此浅薄！

如今的房价坚挺，国家面对楼市过热，每日都在出台不同的政策，但依然很难取得遏制效果。有没有人真正想过其深层次的原因？也许是我们的欲望太深，我们的欲望太久，1套不够，3套，3套……10套就够了吗？依然不够。当我们蜂拥而上的时候，会发现身边人也许已经买了比自己更多的房子，所以还是恐慌。这是一件多么可怕的事情，如同抢红灯，到底有多少人能真正了解抢红灯的意义？又有多少人是真的需要抢那几十秒的时间？讽刺的是，我们恰恰发现，那些争着嚷着去抢红灯的人，其实根本不急，隔了马路，他也许还在朝对面按规则等红灯的人微笑呢！这就好比，过去我们穷怕了、饿怕了，形成习惯，我得抢，我得占，否则机会就被别人抢走了。可笑吗？可耻吗？多数人会觉得可笑，但未必有人认为可耻。

但在我看来，这就是可耻。人性在道德面前的一次次缺失，恰恰就是可耻的表现。当一个人无法在内心寻得安定时，他就开始向外界寻求依托。比如房子，比如珠宝，比如收藏品，比如奢侈品，最后把个人的欲念转移向了固定资



产。表面看来,这些都是在为自己的日后寻求一份保障。人有旦夕祸福啊,必须有所预防,可如果某天连健康都失去了,还要那么多钱有什么用?

而我们为此付出的代价,却是惨重的。不得休息地日日赶路,一月打几份工,还几份房贷,四处接零活儿,将业余的时间全部榨干,用来赚钱。钱是赚到了,我们的时间没有了;房子是买好了,我们的快乐缺失了;物质上是富足了,我们却变得越来越不幸福。有一天,我们甚至需要面对失去健康的懊恼。

人生除了生死,还有什么大事? 仔细反思身为现代人的自己,我们到底错在了哪里? 我们这么过度地使用自己,所为何事? 想想那些乡下的农夫,他们在农村辛劳一辈子,守着祖屋,靠自己的勤劳建上一栋房子,不照样乐呵呵地过日子吗? 何时见到他们像城里人每日愁容满面?

精神疲惫的人们,应多多反思。因为那是过度使用了自己,而我们原本不需要活得如此累。

3. 要“材”气,不要才气

写作圈的每个人,几乎都要被人评价为“有才”。我的几个 QQ 好友评价里,更是不约而同地被朋友们写上“才女”二字。此前,我原本习以为常,甚至有些沾沾自喜,如今却是怎么也乐不起来。

原因一桩是为一个女朋友。这个原本优秀的女孩,当年为投奔爱情选择了一个所谓才华横溢的青年男作家同居,此后生下一子。在外人眼里,娇艳的爱情花蕾本该可以圆满。孰料,前不久男方主动提出分手,不到两岁的儿子归了男方,留下女方一人顾影自怜。私底下有许多朋友为她不平,更愤愤然要为她挽回公道。可女孩的一句话顿时让一切激愤平息:“算了,谁让我当初看上他的才气呢?”

无数鞭笞朝女孩袭来,当然也有向着男方的。感情的事情,本无法分对错,但这金光闪耀的“才气”,实在是害人不浅。有时一想,“才”究竟能否当饭吃? 这虚无缥缈之物,它究竟是个什么东西? 当初是投奔“才气”而去,如今不但没见“财”气,更没有修得半点“材”气,又是所为何事?

原因另一桩更令人心痛。一个写着一手曼妙情感文章的女孩,突然间选

择了自杀，在一个深夜悄无声息地结束了自己的生命。她的文字，素来凄美感伤，更被许多读者赞为有才。没曾想，世事飘落的瞬间，却也是那曾经的“才气”夺走了她年仅30岁的生命。无数人扼腕叹息，我更是几天几夜都无法自拔，失眠头痛、心慌心悸。深夜里我不敢入睡，闭上眼满脑子都是她的身影，只能开了灯斜靠在床头，一个人默默发呆。我整个人就像走火入魔般，完全无法自控。

但此时，另一个朋友跟我讲了她的亲身遭遇。一个月前，报纸上报道的一起车祸中有两死四伤，而这几个人正是她的同学和朋友。其中死去的一位，正是她的同学，而且还和她同岁。在车祸中，死去的同学老公重伤，儿子双腿无法直立。那种凄惨，无法形容。可是，亲眼目睹这一切的这位朋友，却选择了平和面对。追悼会上，她戴着墨镜，一脸平静地出席，显得比任何时候都理性而淡定。她的一句话让我无限汗颜：“我也曾从死神手里逃生，所以再大的事情都要看淡，好好活着。”

是啊，好好活着。人生在世，该经历多少风雨创伤？鲜血淋漓有之，大悲大壮亦有之，谁能预料？而过去在乎的那些所谓“才气”，其实也不过是虚荣的幌子，日后再不必挂念。放下对名利的俗念，不如将得失看淡些，锤炼好自己的“材”气。而“材”气，才是一个人快乐幸福的根本。它告诉你应该成为一个什么样的人：一个能自主掌控自己命运的人，一个在任何事情面前无所畏惧的人，一个内心真正强大的人。

要“材”气，不要才气。

4. 懂得“圈养”自己也是一种美德

我有一位女友，多年前随爱人到深圳定居，一直在家相夫教子。期间她也曾多次想走出家庭，谋份工作，如其他女性一样拥有丰富多彩的生活，可这个家庭早已离她不得半步。为这事，夫妻间甚至多次激烈地争吵，并差点对簿公堂欲离婚了结，但最后还是看在儿子的分儿上维持了下来。

女友的老公是个久经沙场的生意人，凭借自己多年来在南方打拼已经积蓄了不错的家底，根本用不着她到外面去辛苦地讨生活。可是，她却觉得异常



苦闷。常常是逢人便说自己这一辈子毁了,为了这个家庭放弃了理想、放弃了追求、牺牲了青春和快乐,到最后什么都没有得到。老公依旧在忙碌,没有时间陪在她身边,即使回家,交流的机会也很少,偶尔还会和她发生激烈的争吵。孩子在一天天长大,总有一天他也会离开自己去更广阔的世界。于是,她觉得愈发孤独、愈发烦躁,愈发觉得人生没有任何快乐可言。她觉得全世界的人都在充实地忙碌,唯独自己像一只寄生虫一样被男人养在家里,无所事事,更一无所长。

或许作为旁人,我们很多人会说她简直就是没事找事嘛。住在那么大的房子里,过着奢华的生活,不用辛苦地为生计奔波,老公一次给她的零花钱就够我们辛苦干一年的,还有一个活泼可爱的儿子作为将来的期盼,她还要怎么样啊!

女人,自然是一闲下来就想得多,脑子里乱七八糟的事情一箩筐。任她拥有多么好的物质条件,她也不会满足。因为,她在精神上是孤独的、是孤单的。一个人在孤单的空间里,所说所想,没有人与她共鸣,她必然会感到更深层次的孤独和恐惧,心里对生活的期望就更高。而实际上,因为现实环境的种种因素,她无法真正实现自己内心的诉求,她也会更苦闷、更惆怅。

她的不快乐,最根本的原因还在于:她依然在怀念过去的理想,始终不甘心为这个家庭做出的一切牺牲。试想,一个家庭里面,如果男人承载的是养家糊口的重担,女人承担的自然照料家庭的分工。任何一个幸福美满的家庭,必然都要有人做出牺牲来成就。如果斤斤计较于个人的得失,并将之无限地放大,自然会感觉人生无望,无任何快乐可言了。

对于这位女友的现状,我给出的建议是,继续“圈养”自己。我对她说,你无法走出家庭去谋一份正式的工作,并不代表你不能走出家庭这个有形的小圈子。不妨尝试着多培养一些自己的兴趣和爱好,比如在家时可以喂喂鸟、养养花、练练毛笔字,自娱自乐地唱一下卡拉 OK 等。等老公和孩子都出门了,还可以去参加一些小区里的集体社团活动,如周末舞会呀,手工艺比赛呀,健美操等。参加这样的活动,可以培养一种积极向上的生活观念。有了交流人群,人自然不会再感到孤单,生活也就会逐渐地开阔起来,心情也随之爽朗。在人与人之间的相处中,可以学到很多东西,通过自己的努力,得到他人的赞许,

也就不再觉得自己一无是处了。心态变了，就会觉得自己其实是很幸福的，不用受奔波之苦，可以过上衣食无忧的生活，夫贤子孝，生活如此美满。这样每天把自己的生活安排得满满的，孩子和老公也能从她身上感受到更多的快乐。

所以，家庭是需要夫妻共同去经营的，一个人偏离了轨道，伤心的不只是自己，更是家庭中的每一个成员。作为女人，要具有牺牲精神，更要懂得爱自己、开阔自己，因为懂得“圈养”自己也是一种能力和美德。

5. 平和是对自己最大的奖赏

那天，因临时更换手机号，我不得不一一通知了常联系的朋友和同学，并向他们转达我多日不见的问候。电话打到一初中同学那里时，他居然反问了我很多的事情，并从话语中隐隐透出对我现状的担忧。我很惊讶，我和他联系不多呀，他怎会如此了如指掌？

放下电话，我如鲠在喉。对我而言，生活的很多苦恼，我是不愿意袒露在他人面前的，可他电话里的步步紧逼却让我感到了巨大的羞辱，那种感觉，就像是自己被扒光了衣服拉到大街上任人指指点点一样。

回家的路上我猛然想起，他老婆不正是我的另一个女同学吗？这几年来，我和她虽然没能见面，但因为时常在网上碰面，也倍觉亲切，经常聊各自的生活和工作，烦恼和快乐，我们无话不谈。

我当时深感失望，但立刻冷静下来，是不是我过去在她那里的抱怨太多，让她也不堪重负了呢？我承认，在过去与同学的接触中，我更多流露的是对生活的抱怨和不满。太多太多的不满和压力，我都曾无所顾忌地对她倾诉过。

这样一想，我开始有些理解我的女同学了。我已经没有了愤怒，剩下的是对自我的沉思和反省。

那天中午，趁着午间休息的时间，我和同事静茹散步到了东湖旁一条僻静的林荫小道上。静茹是一个特别的女人，她特立独行，着装风格自成一派，举止谈吐优雅大气。最有特点的是，她永远都是一副宠辱不惊的样子。

我们不自觉地聊到心态的问题，静茹说，其实年轻的时候，自己也是非常



急躁的,在一件事情面前,常常会觉得手足无措、慌乱一气。可是现在,随着年龄的增长,她已经变得相当平和。因为这个世界是总体平衡的,你的得到正是你的失去。她说自己从来不会为了一件事情让不愉快的情绪延续,遇到时,她也会迅速地将之从脑海里抹掉,然后再以积极的心态投入到下一件事当中。

所以,她的工作做得游刃有余,家庭也经营得幸福美满。

我想,这样的女人,是智慧的。她能平和地处理自己的事情,随时随地调节好自己的心态,是一份难得的境界。

听了静茹的话,我若有所思。我为什么会被人莫名其妙地质问一番呢?我为什么会时常觉得生活总是不公平呢?其实,是我自己的心态不平和,我有那么多的是非欲念,才会一直被烦恼所困扰,我开始向朋友倾诉和宣泄,渴望找到精神上的慰藉。实际上,这些不仅于事无补,还会强化自己心中的苦闷,让对方也感到压抑和烦躁。

没有一个人的生活是十全十美的,正如世界上没有一片完全毫无瑕疵的叶子一样。每个人的生活都会面临各种各样的压力,生活不会绝对地公平,太阳也不总是每天都绽放灿烂的笑颜。我们需要的不是抱怨,而是如何让自己的心态平和下来。如果环境已然无法改变,那么你可以改变自己,更可以改变自己的心情。没人会阻止你的快乐,除了你自己。

真的,平和是对自己最大的奖赏。它能让你从容、让你宽容、让你可亲、让你变成一个浑身充满魅力的人、让你的每一个日子都闪耀着晶亮剔透的光芒。

6. 没有人能阻挡你的好心情

“五一”过后,感觉工作压力倍增。我每日奔走于家与单位之间,觉得太多的时间都被无端荒废,倦怠不时涌现。今天下班后,更是遇到一件不太开心的事情,重新刺激到心脏中最敏感的那根弦,于是,我一路走一路打手机,心情糟糕到了极点。

华灯初上,我拨开层层的人流,终于挤上了回家的公交车。繁华的城市里,夜色中行人步履匆匆,脸色凝重。我看着满街的霓虹,弯曲着、迷离着,从我脸上和搁在车窗旁的胳膊上滑过。我突然有种想要冲破一切的冲动,下意

识地将手臂伸出窗外，任灯光肆意地倾洒，有一种忧伤，忽隐忽现地穿行在黑暗中。

这时，打开收音机，我听到这样一个故事：一对年轻夫妇，晚上一起外出逛街时，突然听到一栋房子2楼的阁楼上，正有人在轻声地弹唱着吉他。优美的旋律吸引了很多行人驻足观看，还有人爬上阁楼一探究竟。凭着如此专业的弹唱水准，夫妇俩起初以为是音乐学院的老师在此为学生授课呢，心中甚至对此不平：哼，有什么了不起，一堂课轻轻松松就能拿走几百上千的，太不公平。可当夫妇俩带着疑惑走上阁楼一看时，顿时愣住了。只见一对残疾人夫妇安详地坐在人群中央，他们的衣服又脏又皱，可是脸上洋溢着平和的微笑。丈夫失去了左手，妻子失去了右手，他们丝毫不为此感到局促，一人弹一人唱，配合得很是默契。当时，这对夫妇既感动又钦佩。当他们走上前去问这对夫妇何以这么快乐时，残疾人夫妇说：“我们已经失去太多东西了，有什么理由还要让我们失去好心情呢？”顿时，年轻夫妇俩惊呆了，因为就在刚才出门前，他们还因为一点小事发生争吵，并一直闷闷不乐呢。

若有所思地告别了残疾人夫妇后，他们手牵着手回到家里。丈夫主动向妻子道了歉，然后他们迅速找出了在家里闲置多时的吉他，开始弹奏起来。在那份久违的旋律中，他们感觉好心情一下子就回到了身边。

是啊，这个世界，有那么多的烦恼和不如意，生活也常会让我们在得到的同时失去更多。遇到挫折和失败，你可以不快乐，但是，请记住，没有人能阻止你的好心情。犹如这一对残疾人夫妇，当健康人无法体会失去手臂的酸楚时，你是否真心站在他们的角度想想他们该有如何不快乐？所以，同他们相比，我们至少是健康的。没有人会阻挡你的快乐，除了你自己，请记住，无论何时何地，都该让自己带有一份好心情，愉快地上路。

7. 幸福应向内里求

幸福是什么？相信每个人都会给出不同的答案。我从前觉得幸福是那么抽象，现在却真切地感觉到，幸福原来是非常具象的，它存在于我们生活中的每一个瞬间。幸福不是简单来自于物质生活的富足或繁华，而是来自个人内



心的满足感。

两年前的国庆节，随着房价的不断上涨和周围人一窝蜂的购房热潮，我终于没能按捺住激越的心情，和老公按揭买下了一套 140 平方米的商品房。原本是图着价格相对便宜而去，可去了以后才发现，所剩的全是大户型。无奈之下，我只好咬紧牙关买下。另外当时也有一步到位的心理，因而让自己成为了时下真正的房奴——为房累，为房苦，为房所奴役，苦不堪言。

为房所套后，我们的生活质量直线下降。过去一周要逛两三趟商场，现在一个月都难得去一趟，同事朋友的聚会也婉言谢绝，出门在外，哪里的应酬不要钱呀！想到每月雷打不动的房贷时，只好捂紧了钱包，泪往肚里咽——谁让咱是房奴，当初还壮怀激烈心甘情愿着呢！

如今我每日上班都忧心忡忡，精神压力特别大。曾经特别向往过上家庭主妇的生活，现在却连想都不敢想了。我要逃避了，他该怎么办？于是只好硬着头皮继续往前冲。可这工作吧，干下去，也实在是没滋没味的，每日早出晚归，还得承受巨大的心理压力，只为那区区 2000 元，实在是心意难平。可不干，那就更难了，于是，我一点都不开心。虽然我们装修房子花费近 10 万元，住进了宽敞明亮的大房子，每日可以享受到先进的物业管理，但我并不快乐。相反，我感觉自己正在缺失某些东西，心灵的单纯和快乐渐行渐远。

于是，这一切所有的核心都变成了钱。为了钱，我对自己说，我可以不惜任何辛苦。以我个人的能力，我唯一可以做的就是多多写作。每日坐在电脑前，我甚至连喝水上厕所的时间都不想耽误，全身心地写作，前所未有地敬业。可是好累，我每天回到家，全身的骨头都像散了架一样。

我在想，人这样活着，到底是为了什么？如果我们是为了追求更好的生活，为了开心，又为什么非要在追求开心的时候遗失了最初的快乐？如果这样，那我们又何必要如此乐此不疲地追逐呢？可见，幸福应向内求，而不是简单诉诸表面的物质，更不是来自于整个社会几近病态的攀比。

曾经在电视上看到这样一对夫妻：妻子在结婚前就患了一种可怕的腿疾，身体重心不稳，根本无法直立行走，唯一的手艺就是缝纫。后来她遇到了现在的丈夫。夫妇俩都是外地人，人生地不熟，为了生活，只好在闹市的一个小巷子里开了家小小的洗衣店安定了下来。如今，他们已经有了一个 5 岁的

女儿，守着一个十几平方米的小店，日子过得平静而幸福。当记者采访她的丈夫，问他为什么能对妻子如此照顾时，憨厚朴实的他微笑着，只说了一句：“因为她把一切都给了我。”顿时，在场所有人无不热泪盈眶。妻子更是激动地一下子扑进了他的怀里，她如羞涩的少女般，脸上泛出了浅浅的红晕。那幸福的一刻，让人感到特别温暖。

我有一个朋友，他们夫妇俩都有稳定的工作，事业也运行得不错。但是他们从来不像其他人一样忙着买房、炒房、炒股、炒基金什么的。他们信佛，认为钱够用就行了，不必追求那么多表面繁华的东西。他们完全有能力买一栋自己的房子，但现在依然住在单位分的小房子里，过着没有任何压力的生活。他们还吃素，日子表面过得清汤寡水，但是其实非常有质量。“五一”黄金周的时候，他们一起坐火车去西藏旅行，拍了很多漂亮的片子回来，让朋友们羡慕不已。结婚近10年来，夫妻俩从来没有红过脸，更未因为物质上的问题发生过任何不快。在周围人的眼里，他们简直成了异类，所以一旦自己的婚姻亮起红灯、生活出现困顿的时候，所有人都会把羡慕的目光投向他们——能在如此浮躁的社会背景下仍保持一颗平和的心，是多么难得。

所以，我现在愈加感觉到，幸福应向内求，而不是发散式地向外求。人的欲望是无尽的，好比一个人永远不会嫌自己的钱多一样，向内求的幸福才能让自己更踏实更安宁。

8. 男人不可靠，女人怎么“拌”

男人有了外遇，你会如何？

不同的女人，会有不同的方案。话刚说完，发现简直是废话。

但如若你我，未婚的，已婚的，打算结婚的，期待结婚的，是女人，都该要仔细且冷静地想想这一问题。

相恋20年的周慧敏和倪震一直风雨不断，中间倪震常常闹出绯闻，无数人为周美女打抱不平。可是，她第一时间选择的还是保护爱人。

男人会如何，自然不必追究，那也并不重要。但周美女的豁达和乐观，却足以让所有女人及男人们对她刮目相看。



她告诉所有一直将自己放置在婚姻和感情弱势地位的女人们：其实，你本可以足够强大。

相信大家，都会在各个城市的车站码头，遇到这样的情况：一对母女，或是一对老人，苦苦哀求，说是身上没有钱了，希望你给两块钱或是帮着买个面包。这时候，你的同情之心动了，你忙不迭掏出口袋里的零钱。但是你很快发现，对方又以相同的伎俩去骗其他的人，于是，你的心瞬间被刺痛了。你觉得自己的善良在那一瞬间被玷污了。此后再遇到这种情况，你都是很鄙夷地走开。

有人说了这样一句话：宁可相信世上有鬼，也不可相信乞丐那张嘴。事实果真如此吗？谁又知道，我们是否能相信男人的这次背叛是最后一次，现在的海誓山盟，到了最后，会不会又是一场空？

热播剧《马文的战争》中有这样一句话：“这年头，男人都不可靠，只有孩子才是永远属于自己的。”电视的那头，女人潸然落泪。仔细想想这句话，也许不无道理。这究竟是谁的错？男人的错，还是女人的错？

回到话题本身，男人不可靠，女人要怎么“拌”？说笑话，凉拌还是热拌？仔细想想，凉拌也许是最好的。希望女人们可以向周美女学习，让我们向她的清醒理智热烈致敬。

9. 过量力而行的生活

最近，好朋友眉每次打电话过来，都是跟我诉说她的房贷。随着房地产市场的水涨船高，她在3年前就在我们这批同龄人中率先买下了房，并美其名曰——在繁华的都市中置下了一处房产，也算是小有成就了。

可是最近几年，随着央行房贷基准利率的不断调高，眉的日子开始过得有些胆战心惊：她起初买房时，完全只是靠自己打拼社会几年的一点积蓄，所以首期只付了20%，办的是本息递减的还款方式。于是，以后的月供压力可想而知，一力承担的艰难和困窘让她如履薄冰，工作上连倦怠的念头都不敢滋生。那天，她独自一人去银行存月供，发现还贷两年多后，现在每月的还贷居然比第一个月时更多。于是，她怅然若失，愤怒、委屈、难过、压抑，深深地折磨着她。

如今，都市的高楼大厦每日都在拔地而起，我们丝毫不用怀疑城市发展的日新月异。可是，我们却常常容易忽略了个人的理想和对生活品质的追求。1992年，当郑智化的那首《蜗牛的家》风靡之时，我们还只是十几岁的小小少年，听着那优美的旋律，根本无法体会歌词背后的深意，更不能理解都市人生存的艰辛和无奈。而且那时候，我们在爸爸妈妈的庇佑下，没有生存之忧，更没有无房栖息之苦。可如今，当我们已然成年，当我们兴冲冲地考入大学、闯荡社会，需要一处可以遮风挡雨的栖息之所时，我们却突然发现，在这个人山人海的大都市里，那个小小的蜗牛的家，居然成了一个那么奢侈的梦想。

可是，我们依然要面对人生的过程。结婚、生子，都是一个正常人需要经历的普通得不能再普通的人生之路。要完成这些，我们都得有房子，没有房子，我们去何处安身？我们漂泊的心，该往何处停泊？

上周末，我应邀去了一位好朋友的家。第一次去她家，我费了很大周折。因为她家离市中心实在太远，我转了好几趟车，问了好多人，历时近两个小时，才得以到达。下车后，我顿时感觉一阵清新的空气扑面而来，从没有过的畅快和放松。小区门口的马路因为行人稀少，一尘不染，让我顿觉这是一片难得的世外桃源。朋友的家在一栋6层楼的2楼，她家的面积不大，仅一室一厅，除去公摊，不到40平方米，但两人住已经足够。房间的设计也很合理，麻雀虽小，五脏俱全。而最让我感叹的是，就这么小的一个房子，居然拥有两个大大的天台，每个天台的面积都不小于20平方米。可以在上面种花种草、种蔬菜，夏日的夜晚，还能在天台上观星星、乘凉、喝茶、下棋，好不酣畅，实在是太让我惊叹了。看到朋友两口子过着简单而舒适的生活，我感慨极了。

过去的很多时候，我们都曾为房价的不断攀升而摩拳擦掌。想到房子，往往想的是要去哪里买，而从来不曾想过租房也是一种适当的过渡方式。一旦听说有哪个新近的楼盘开盘，我们中的很多人一大清早就开始准备去排队，甚至不惜花几万块钱只为买个号。买房子的时候，我们多半想到的是，要买个大的，可以一劳永逸，却很少人会想到，这个时候，我们要量力而行。

我们这一代人，正生活在经济高速发展的时代，一切的一切都在竞争中前进。于是，许多人都会感觉到现实中的茫然和无助。这是时代给我们的命题，我们无法摆脱。但是，我们却可以在汹涌的浪潮面前理智而清醒地拥有自



己的价值判断和分析。

有专家说:让每个人都能买上房是不现实的。这句话背后的深意,不言而喻:社会在高速发展,贫富两极分化日益严重,资本的集中越来越明显。要想让每个人都住上自己的房子,显然是不切实际的。对于个体来说,只能依靠自己的方式来实现自然的过渡。放低标准,不苛求自己,正是量力而行的基本要求。

面对房价的居高不下,我们可以这样做:买不起时可以租,买得起时选性价比,买不起大的,买小的也可以。等到了一定的时候,资金雄厚了,再换套大的也不成问题。这样,人才能活得轻松,才能像我那对朋友一样过得真实且怡然,而不至于像我的好朋友眉一样,每日在为房贷忧心忡忡、叫苦不迭。

量力而行的人生态度,应该是一份理性的生活智慧。对于每一个有着住房梦的人来说,房子诚可贵,轻松价更高。常常听到某人在一旁抱怨说自己没有买房子,买的是小房子,云云。我想,与其给自己背上沉重的包袱,不如量力而行。这是心态的艺术,更是行为的艺术。我们的人生,应该是璀璨而夺目的,我们的日子,该有更多的色彩需要我们去涂抹,千万不要为了房子耗尽太多的美好,也别因一时的随大流而抱憾多年。

10. 换一种方式索取快乐

过去,我们常说“送人玫瑰,手留余香”,说这话的时候,我们没有仔细想过这句话背后的深意。那是因为我们几乎很少懂得对他人付出后所感受到的愉悦。

在城市里,公交车已经成为人们代步出行的主要交通工具。可就在这狭窄的空间里,每天都在发生各类的故事,让每一个身处其间的人滋味多多。那天的天气酷热难耐,我好不容易才挤上公交车,穿着细细的高跟鞋在拥挤的车厢里站立了将近 20 分钟后,终于等到一个座位。这对当时的我来说简直就是雨后甘霖,我正准备坐下好好休息一下,可这时候上来一位颤颤巍巍的老大爷。我想都没想,就迅速地起身,将座位让给了他。他感激地说了声“谢谢”。我连忙摆手,那一刻,我分明感受到了周围人们一齐投过来的赞许

的目光。虽然接下来我可能要长时间忍受站立的不适和双腿的酸胀,但我的内心是快乐的。下车的时候,一位小女孩伸出手,微笑地朝我做出挥手告别的姿势:“阿姨,再见。”那一瞬间,我的眼睛湿润了,在孩子的心里,我一个小小的行为,居然能让幼小的她感知到人性的善良和美好,这是一件多么让人欣慰的事情。

同样是在公交车上,主动付出会帮助我们摆脱那份漫长的孤寂和无聊。每日坐公交车的我们,都会有这样的感触:一段车程或许会历时数十分钟或是一两个小时,但是我们却难得找到一个可以说话的人。于是一上车,就会有很多人掏出收音机或是 MP3 堵住耳朵,以听音乐或是看新闻的方式打发这无聊的时光。可是,你是否想过换一种方式度过这一段必然要经历的时光?或许,你可以把这段时间当做是你拓展人脉、舒展视野的最佳时间:你可以主动地为还站在你身旁的朋友提供方便,把座位往里面挪一点,让他可以方便地在你身旁坐下;你可以为后座的妈妈拎一下东西,以便她能更稳地抱住孩子;你还可以为刚上车还没来得及带零钱的朋友兑换一下零钱,让他不至于紧张地站在司机旁边等候。这些,都是你力所能及、可以为之付出的行为,也能让你从中得到快乐。因为每一次,你都会收获一次真心的感谢。事情虽小,微不足道,但人与人之间诚心诚意的谦让,让你觉得快乐原来是如此简单。接下来,你将能通过这些小小的行为,搭建起你与他人沟通的桥梁和契机,交到不错的朋友。

在我们生活的周围,无时无刻都呈现着奉献的快乐。父母是天下最无私的亲人,给我们生命,抚育我们成才,虽然没人要求他们必须给我们无微不至的照顾,也无人硬性要求他们该付出多少,可是,他们还是快乐地付出了自己的全部。总有一天,我们为人父、为人母的时候,也能感受到那份真心实意为自己孩子付出的快乐。

所以,快乐离我们并不遥远。真心对待身边的每一个人,尽可能地让他们开心,为他人提供方便,先付出后索取,你会发现你的心态将越来越平和。你也能从付出的背后感受到很多汹涌不绝的快乐潮水正向你涌来。快乐是人生书卷的一份重要内容,请尊重它,并以奉献的方式得到它。



11. 爱他,他就是最好

2008年的一天,我在无意间浏览网页时,发现了这样一句话:“任何一个男人,你只能去爱他崇拜他仰视他,你才会快乐。你爱他,你为什么要挑剔他?你爱他,他就是最好的。”

我甚是吃惊,当时脑海里一直盘旋着一个念头:为什么说,你爱他,他就是最好的?

仿佛嘴里仍不肯轻易应承,但心里,却开出许许多多的花朵,芳香四溢,在微风中不住地点头。

懂爱与不懂爱,其实不过在这一念之间。

突然想起张爱玲,像她那样心高气傲的女子,竟肯为了流连风月的胡兰成低身下嫁,而彼时对方不过是个失意的政客,无财无势,更谈不得潇洒倜傥。可是,她偏就看中了他的懂。她的眼波流转,他们静静相拥,仿佛是来赴几世的约会。他们说话只有彼此能懂,四目交会便是一整个世界。于是,她对自己说,低到了尘埃里,也要爱他。

不论爱对与错,但当时是爱的,她爱的是他,眼里便只有他,于是,她肯为他付出一切,一次又一次原谅他的过错。真的如人所说,爱的是他,他就是最好的。

而平凡如我,不可能如她那般清明通透。我不是爱情的天才,常觉得自己愚钝不堪。曾有人问我,你到底爱他什么?我竟一时答不上来,想了半天,回答一句,反正还是爱的吧。而每一次的分别,就将我心里的在乎一次次生拉硬扯地撕开,我在心里有一万遍的痛楚,一亿次的依恋,可是,却实在无法阻挡他远去的脚步。

吵闹多了,有女友对我说,那证明你不爱他,或者,你并不够爱他。我当下反驳,我爱!可是你能拿出什么证据来?我又哑然。爱了,为什么还要有那么多的挑剔,那么多的苛责?我们每一个人都在现实的泥泞里苦苦挣扎,他的不想、他的不愿,实为他的无奈。你又何必自讨苦吃?如若可以,你何不自己想办法来改变现状?

真羡慕那些 20 岁出头的小姑娘，可以爱得亦生亦死，却不曾思量半分爱的回报。想我还真的是脱不了俗，人为地将自己一次次置身于痛楚，却不得而知。而这，竟也是如今的我再也不看青春偶像剧的原因。无端地回避，甚至低头视而不见，是不是可笑得自欺欺人？

如果你想爱得快乐，你就只能崇拜他、仰视他。否则，你便爱不起来、爱得不快乐，最后伤痕累累。要知道，在爱的游戏里，你满足了他的虚荣，他也会满足你的爱，就是这样。假如你要求他为你改变，请原谅，哭泣会让你衰老。

12. 把男权还给男人

如今这年代，啥都有。不信你就看身边，男孩女孩们过去的恋爱模式居然发生了颠覆性的变化。过去常挂在嘴上说的是男孩照顾女孩，女孩被男孩宠爱，可如今，世道远远不同了。

上周末，我和朋友约好在武汉群光广场见面。可先去之后，才发现她还没来。于是，我就在门口等她。在门口的广场上，我见到一对情侣。男孩急匆匆地走在前面，女孩费力地提着两大包衣物在后面追。后来，女孩叫住男孩，希望他可以帮着提一下。可是，男孩回头看了她一眼，显然不耐烦的样子，然后继续往前走。女孩显得很生气，冲上去拦在男孩前面，对他大喊道：“你怎么能这样？你吃爸妈的、喝爸妈的，自己也不出去工作，现在我们来逛商场，连我帮你买了衣服，你也不愿意拿，你到底要怎么样啊？”男的一甩手，企图把女孩从面前推开，轻飘飘地说了一句：“我走了。”女孩不甘示弱，狠狠将衣物摔在了地上，带着哭腔对他说：“好啊，你走吧，走了你就别想再见到我！”男孩一抬头，可能突然意识到周围正有很多人在看着他们，于是，他恼怒地扬起手，给了女孩“刷刷”两耳光，然后头也不回地扬长而去，留下女孩在他身后失声痛哭。

我望着伤心痛哭的女孩，心里一阵惋惜。有人会归结为这是现在独生子女太多的缘故，他们从小生活在没有风浪的家庭，根本无法体会如何去爱，如何被爱的感觉。可是问题，难道就仅仅出自于此？

想想，这究竟是谁的错？女孩是明白的，她以为，既然爱了，就要勇敢地付



出。爱他,就该为他分担一切,不计较他的缺失,不在乎他的身价,也不必计较他是否是只优越的潜力股,可以在市场经济的浪潮中激起浪花。只要两人能围在一个小小的烛台前一起享受一顿浪漫的烛光晚餐,无论它是多么简易,都可以不计代价地为此而付出青春。当然,爱也是可以在雨天同撑一把雨伞,而不会因为身边开过的一辆黑色奥迪给自己身上溅上的泥浆而感到失落。爱了,女孩子便有意无意承担起了母亲和姐姐的角色,尽其所能地照顾着爱人的起居,事无巨细地为他的生活忧虑、为他的日子焦急。久而久之,女孩似乎成了他手心的一根拐杖,没有了她,他似乎就像无水的鱼一样,无法呼吸新鲜的空气,无法成活。可是,究根问底,走到这一步,女孩是否该为自己当初的孤注一掷感到后悔和难过?

痛定思痛。要让男人快点长大,办法不是没有。有时,最好的办法或许就是表面看似最笨的办法,当然,也可以说是最简单的办法。女孩完全可以把男人的男权还给他们自己,让他们自己去把握生活航向,包括今天该准备多少钱出门,中午吃什么,周末去哪位朋友家,如何想办法换一份更有前途的工作等,不一而足。女孩,你自己的成长还有那么多烦恼呢,为他操那么多心,岂不是更容易老?再说,惯坏了他,自己却没得到一点好处,那又何必搬起石头去砸自己的脚,不疼吗?鲜血淋漓的当口,女孩才知道,男权还是还给那些臭男人好了!让他们自己把握吧,责任、义务、长大、生活,一切的一切,都交给他们自己,等他长大了,再来向你说爱。

姐妹们,把男权还给男人吧,只有这样,你才能享受到作为女人应有的福利。是谁说的咱女人生来就是一朵花?我们需要的,是找一个辛勤的园丁,对我们进行灌溉,这样花才能开得更艳、开得更美。如果所遇非人,那岂不栽得大大的?所以,所谓的安邦兴国,所谓的国计民生,还是让男人去忧心好了。你操老了心,你吃多了苦,会有谁来朝你这边瞅?只有你爱好了自己、宠好了自己,才会得到如期的幸福,体会到真正的浪漫。

像朵花一样灿烂地开放吧,等一个爱你的人,等一个有能力说爱的男人来摘你这朵花儿。他让你既享受到做女人的甜蜜和快乐,又能让你过得优雅、活得绚烂!男人的男权,让他们统统站一边去吧!女人,要把享受和爱自己常挂嘴边!

13. 找对你的现世英雄

想过没有，你曾为怎样的男人动心，你又曾为怎样的情感驻足停留？

影片《十月围城》中的阿四（谢霆锋饰），一位年方 17 岁的人力车夫，无钱无势，却用自己的忠诚换来老板的赏识和信任，亦用默默隐忍 3 年不变的真心，收获一段炽热的爱情。英雄可以无名，但真爱长存心间。为真理、为自由、为爱情，他的离开，何其壮美。

同样为爱放手一搏的，还有一个名叫沈重阳（甄子丹饰）的警察。身为赌徒的他，原本可为金钱杀人放火，但为了心爱的女人和自己的亲骨肉，他不惜舍弃生命。那血泪、那搏杀、那赤诚，幻化成多少洒落的泪花。

人间有大爱，也有错爱，可是爱终归没有道理。因为爱上父亲的女人，所以家破人亡的刘郁白（黎明饰）曾消沉数年，但只为恩人的一份托付，他不惜奉上性命。一人力挡群鹰，生前挖肉断骨，不曾有分毫悔恨，此等气节，天地同悲。

生性细腻的你，对这些当作何等感想？

掐指算来，从《士兵突击》里的许三多，《人间正道是沧桑》里的董建昌、杨立仁、杨立青，到《潜伏》里的余则成，直到而今《蜗居》中的宋思明。每一个人物，都是如此鲜明。他们的爱与憎，他们各自搏杀在自己所处时代的际遇，他们的智慧与人格，所有的英雄情结，如此深刻地烙印在女人们心底。

你，承认曾有过的动心吗？从每个不同的男人那里，你都找到一种或曾缺失的情怀——那些消逝而永不回头的青春年少、那些美好安然的婚姻愿景、那些不曾得到的失落与酸楚。在这些生动而鲜活的人物面前，你得到了大大的释放和弥补。

没错，你是女人，而且你是傲然于世的坚强女性。你是海萍，为房累，为车苦，为养育孩子无限辛酸；你是海藻，曾做过那么不切实际的美梦，渴望一步登天，却一败涂地；你是左蓝，可以为信仰奉献自己、为爱情隐忍奔走；你是翠平，会吃醋会吵闹，但还是以你的男人为中心。

原来，女人们也会有英雄情结。这点，从这些电视剧电影中男人们的走红



就可看到。女人不是一定要男人温情脉脉,或者成天脑子里充斥那些美酒加咖啡的小资浪漫情绪,而是她一定要有理想有能力,要知道自己为了什么而活,有责任心、有爱心,愿意为爱人、为家庭、为子女付出一切。

深情款款、爱意盈盈,蓦然回首,我们曾对现实有无限歆歆,但女人内心的这种英雄情结,是挥之不去的。记得《海角七号》里的这句台词,曾打动无数人的心:“在这个什么都多变的年代,我想看一下永恒。”那么,永恒又究竟是什么呢?是爱人的心,是刻骨铭心的情,抑或沧海桑田不变的誓言?

什么都不是,是女人内心的那份笃定。笃定眼前的选择,是一辈子不变的坚定,是可以在自己人到中年时,不用忧虑老公有外遇,不需要为对方的深夜不归暴跳如雷,不用为家庭的用度操持忧虑。因为,那个真正爱你的人,会给你世俗公认最好的一切,会拿你当掌心里的宝贝。

女人,选好你的现世英雄,选对你的真命天子吧,那些蠢蠢欲动的英雄情怀会告诉你,心的方向,在更远的未来。

14. 最伤是诋毁

记得几年前一位好友曾说过这样一句话:“谁的婚姻没有虫眼?”那时候,她是离异女人,带着对前段婚姻的“哀莫大于心死”一个人生活。她说这番话的时候,我有些不以为然。世上婚姻千千万,你如何才能读透?但道理却是不言自明,仿佛“家家有本难念的经”。不说,我亦会懂。

可“诋毁”二字在婚姻里的分量,却带给我沉重的思考。婚姻是什么?人说无非是找个合适的人,一起吃饭、一起睡觉、一起逛街,很简单、很纯粹。我深感认同。可是,为什么当初爱着的两个人,到最后,会变成互相攻击互相嘲讽的对象?而且,在彼此的心里,对方仿佛是金刚硬铁,无坚不摧?这委实有些可怕,人心都是脆弱的,轻弹一指就可破,怎会突然坚硬起来?背后的哭泣,是没有人能看到的。

心硬了,也许是对爱的淡漠。从此,爱与不爱,不再那么重要。大家都在等待一个时机,彻底分裂。可到底在等什么?期待什么?是隐隐期待爱情成死灰,等待对方更猛烈的当头一棒?外界诱惑那么多,把内心的隐忍变成活给别人

看的粉饰太平，这仿佛荒天下之大谬也，过去的爱，竟变成今天的利剑，直刺咽喉。

也许话说到后来，难免俗套。谁人无自尊，谁人无尊严？过去有，现在依然有。无论两人如何难再相处，说到底，人都是靠自尊活着。如若不然，和行尸走肉有何分别？如果一个人长期把诋毁对方的话挂在嘴边，以打击对方的自信来满足自己无聊的快感，那么这样的两个人，究竟又有何意义继续在一起维持关系？看要强如麦当娜这样的女人，摔掉四根肋骨没得到疼爱，到了离婚阶段，依然内心渴望丈夫的温柔呵护，不料等来的不仅不是怜香惜玉，反倒是狂风骤雨的冷嘲热讽。心，如此渐渐死去。

爱，是用来呵护的，不是拿来中伤的。这话不假，做起来却何其难！曾经的华语天后李玟对记者说了这样一段话，让我感慨不已：“你找到个不好的人，常常很烦躁，脾气很不好，你会不尊重这个人，这样的关系是不行的。人生这么短，你不能活在一个这么差的关系中，宁愿一个人，也不要如此。”想来如果麦姐听到此话，也会大声叫好。

如果失去爱的尊严、失去爱的陪伴、失去爱的信任，勉强待在一起，还能有什么意思？同床异梦、变法中伤，我们普通人，又如何有勇气继续前进？每个女人，都是一朵娇嫩的鲜花，需要爱的浇灌、爱的呵护。爱是雨露，还是阳光，它可以驱逐心头的孤寂，也会让人变得达观。我们每个人的心理承受力毕竟有限，人不该捂在被子里轻声哭泣，也不该被他人看到恩爱后的黯然神伤。如果不能好好呵护一段爱，不如趁早结束，放过彼此，给大家一次重获新生的机会。

15. 选对人，天天都是情人节

近日出门，赫然发现一条巨大条幅上写：“嫁对人，天天都是情人节。”心下很是赞叹，对于女人们来说，每天的日子里都有情意浓浓，不就是无可比拟的至高梦想吗？

看无数的痴男怨女们，在每当情人节、圣诞节、元旦等节日之时成双成对地出入，你依我依好不甜蜜，心下顿生酸涩与苦楚，不知茫茫人海，那个适合



自己的真命天子究竟身在何方？

著名主持人朱迅在遇到丈夫王志以前，对婚姻和感情看得很是淡漠，在她看来，这世界上既然存在那么多不幸福的婚姻，与其提心吊胆地为两个人的未来发愁，还不如一个人乐得自在。可是，当王志热气腾腾地出现在她面前，为了照顾她病重的老父亲四处奔走，为了见她一面风尘仆仆奔波几天几夜，为了娶她主动向母亲提亲时，她的一颗心顿时融化了。试想，有哪个女人能真的抗拒真心待自己的男人？于是，我们听到了朱迅的一番肺腑之言：“遇到他之前，我甚至有些绝望了，不相信在这个世界上还能找到自己的真爱。可是有一天，在我完全不经意的时候，那个人就降临到我的眼前，我很感激上天对我的厚爱。黄河尚有澄清日，岂可人无得运时。当有一天这个人出现的时候，你会发现，自己扛的那段时间是很值得的，能挺过来是多么的好。”

多么温暖的一番说辞！相信，目睹他人的幸福，你也能从中观照出自己的影子，我，是不是也正在经历“扛”过来的那段过程？

是的，能挺过来是多么的好！挺过去，你便能找到属于自己的那份幸福。

我们常说，在寻找之前，你首先要找到自己的定位，认清自己，才能超越自己，实现内心所愿。

所以渴求幸福婚姻的你，随时随地都要学会适时地反思自己：我是个什么样的人，什么样的男性适合我？

人以类聚，这是大自然发展的使然。比如你置身某个行业，你身边必然聚集起大批和你一样的人群，大家为着同样的信念与追求在奋斗、在拼搏。那么，婚姻也是如此，在积极和消极之间、失去与得到的全部意义都在于你是否真的想要。好男人谁不想要，好老公谁不想拥有？可是，是不是所有的愿望都能成真？所有的美梦都可如愿呢？世事不如意十之八九，谁都无法断然保证。也许这个世界上，你真的很难找到特别适合你的那个人，这时你该怎么做？

许多虚伪的谎言或是言不由衷的安慰，都是苍白的。我想说的却是，无论心在何处、人在何方，我们都该相信爱的存在，相信真诚、信任、尊重、理解，才是我们举案齐眉的根由。不管那个人是否会很快出现，也不管他是否真的存在，我们都要积极加强自身的修养，让自己成为一个有担当、有力量的成熟女人，积极打造好自己的魅力，完善自我人格。这样，当那个也许比较适合你的

人出现的时候,你才会牢牢地把握住,不让他轻易溜走,抓住自己可以去缔造的幸福。

还想什么呢?心动不如行动,把每一天都过得充实,把每一天的期待都化为行动,好好地完善自我、追逐梦想、相信幸福,你便是一个可以拥抱美满人生的精品女人。对你来说,选对了人,天天都是情人节。

16. 男人的单恋能有多久

昨晚,楼下物业的小女孩前来找我。真羡慕她,20岁的年纪里,有那么多幻想,有那么多可能的可能,还有那么多的不可思议。

“姐,你知道吗?短短一个星期,我遭遇了好多变故!”我大吃一惊。原来,一周不见的日子里,她接连遭遇4份感情。一是同事,二是酒店经理,三是朋友,四是同乡。4个人4种性情,却没有一个令她满意,能令她有心跳加速之感。

她惆怅、她烦恼,眼里有深深的迷惘。论外貌和物质条件,最好的当数同乡。这位年长她10岁的男孩子,有优越的家境,从事销售工作,长相英俊潇洒。两人原本相处愉快,没想到几天后对方居然深夜打电话进来,带着酒意说:“做我女朋友好不好?你若不肯的话,我就去死!”她吓一大跳:“我已经睡下了,明天再说吧!”“不,你可以直接穿着睡衣来我家!”她惊骇不已,挂了电话,睡意全无。

男人到底是怎么了?几天的相识,难道就要发展到肌肤相亲的地步?

其他的3份感情,各有空洞:要么是对方主动,自己全然无热恋的感觉;要么是使君有妇;要么是对方过于含蓄,都没有长久发展的可能。于是,在这些情感困扰里,涉世未深的女孩子发出感叹:“我的爱情到底在哪里?”

我被她一问,哑口无言。事后沉静下来,仔细一想,探寻爱情的路途也许有迷惘,但反过来,一个男人的单恋到底能有多久?男女相爱,本是一种特殊的反应。天时地利人和,方可促成花好月圆。追求之时,掌握主动的男人常常是海誓山盟,非你不娶。可真正得手之后呢?多少始乱终弃的例子浮现眼前!

曾经,我的生活里也有过这样一位承诺长情的人。身在外地的他对我一



直心存爱慕,更无数次地期待我能在他的“金石为开”过后舍弃眼前一切,随他而去。大冬天里,给我邮寄手套和口罩;我生病时,给我汇款;我身体不适,他的电话一个接一个地打来;每天嘘寒问暖,打电话问候……可两年过去了,他发现一切无望以后,突然变得冷淡起来。如今,我再看他在线,也不再问候,他见到我,也没有任何波澜。我想,也许他是心冷了吧。太久太久得不到回应,让他狠心地转身而去。而我,在茫茫人海中,也要开始自己的生活。

我算是理性的,知道他给不了我要的生活,所以即便再孤单,我也不会制造彼此的错误。可依然有太多憧憬爱情海枯石烂的女孩以为,这世界上是有永恒的爱情的。可其实,爱情是有保鲜期的。有些男人的爱情会功利到如快餐,转身就忘、天亮就走,有的男人也许会爱一辈子那么久。可这现实的人间,又真正有多少男人能一辈子爱你?与其做些不切实际的想象,还不如自尊自爱,过好自己的日子。女孩不要贪图虚荣,不要做不切实际的梦,做好自己,才能赢得男人真正的爱慕。

不再要求男人的长情,女人一样可以活得很精彩。



第五部分

好女人是永远的海景别墅

现实中,感情太飘忽,男人不可靠,最安心的法子只能是自己为自己寻求一份依靠。现实中打拼的女人又实在是太累太累,想为自己寻求一份现世的安稳。那么,先别急着把自己嫁了,可以先买房,后安家。要知道,在繁华的都市中,还有多少人在为房子而奔波呢。我们忍受一次又一次烦恼的搬家,把心情弄得极其糟糕,可明明这些都是可以避免的。作为注重生活质量和品位的人,还是趁年轻,趁自己还有点私房钱时,赶紧地把房子给买了吧。房子是一份不会贬值的财产,无论什么时候,房子都是你最可爱最可亲,永远不会背叛你的情人。

1. 女人看《画皮》的启示

电影《画皮》，听似鬼魅，实则说的还是情欲。面对丝毫挑不出刺但激情不再的发妻，以及妩媚动人的小三，男人会如何选择？

仿佛落入所有的俗套——在大义面前，男人无论心里如何排山倒海，但最终依然会扑向妻子的怀抱。因为，他需要世俗的支撑。所谓的世俗，包含道义、责任、道德、良知、义务种种。

可是，对于后来者的小三，男人就一定没有以上种种？也许，事情的微妙之处正在于此。小三是地下的隐情，是激情发物，但不能明媚如阳光，只有搁置心底。

自然，很多女人会问，面对扮相明显显老的佩蓉（赵薇饰）以及清纯可人的小唯（周迅饰），王生（陈坤饰）到底怎么想的？其实答案很明显。他肯定是动了心，否则，一个有家室的男人，怎会随便带一年轻漂亮的未婚女子进门？当然，无论既成事实与否，至少精神上，他是渴望两者和平共处的。

不仅王生自己，连他身边的许多男人，都被小唯的美色所迷，这不奇怪。男人们永远渴望新鲜的刺激，无论精神，还是肉体。想到与得到，中间还有做到，王生的不做，便让暧昧的蒙眬与娇柔，一直成为弥漫在两人心间的“无以为报”。可最后又如何呢？面对一个野心勃勃渴望江山易主的小三来说，她的悲剧，其实早已注定。

如若有得选择，没有女人愿意做小三。只是，女人会在很多时候感叹时机不对，为什么偏偏会在错的时间遇见了对的人？春心萌动，爱意流转，而现实无法轻易逆转。那么，到底是做他的身边人，还是做他的心上人？相信所有的女人都渴望两全其美。可鱼与熊掌并不兼得，男人会把自己大部分的时间给



身边的女人,却把心里最美好的情感献给心里的女人。做男人身边的女人会有平实的满足、朴素的日子;做男人心里的女人会有深沉的情感、激动的时刻。哪一种更为满足?

也许,这样的选择总是残忍的。对于女人来说,要么爱要么不爱,但时空逆转,什么又是不可更改的?

男人生来是为目标奋斗奔跑的,只有让他得不到,他才最在意。女人要想驻扎在男人的心里,让他挥之不去,就要让他得不到。

可捉迷藏也会捉得很累。渴望爱的女人也会有克制不住的冲动,到底为谁活一次?为自己。于是,飞蛾扑火,在所不惜。可又能如何?即使成功上位,面对时下的爱情,我们也只能保证当下,无法预料未来,更无法求证永远。

是女人,都不愿做小三。即便为爱做了小三,也要内心有个明确的决断。最动容是赵薇那一句:“你根本不懂得什么是爱。”语气虚弱无力,却掷地有声。不是吗?什么是爱?爱是付出,是包容,是给予,是隐忍。可是,如果小三选择了巧取豪夺,那便是占有,谁见过强扭的瓜会甜?所以,与其冒险,不如让一段情深埋心底。真爱一个人,就让他成为自己心里永久的秘密,让对方得不到,终是最好。

2. 嫁人不如买房

中午吃饭时,女友薇告诉我她买了房子,我忽然想起昨天电话里露露还让我帮着留意装修公司呢。掐指一算,短短半年间,我周围的单身朋友差不多都买了房子。

这个世界,再安稳不过自己,再踏实不过房子。就是这样,男人不可靠,金钱不可靠,唯有抓住自己,抓住青春的尾巴,给自己在这个城市里置一处安心的住所,那才是最重要的。

比我年长的学姐,工作一年后,即在我行将毕业那年,用自己工作全部的积蓄和家里亲戚朋友东拼西凑得来的几万块钱,为自己购得了一套40平方米的住房。我听说后觉得不可理解:单身女人,要房子干吗?才刚刚自立,好不容易可以用自己的劳动所得好好享受一番生活,却要被猛兽一般的还贷压力

给套住,那以后的青春还有什么潇洒和浪漫可言?更何况,这样的小房子也不可能用于婚后的家庭居住,放着也是放着。何必呢?可是,女友为我算了一笔细账,把婚前买房的好处给我列举出来,让我顿生买房之念。

女友说,有了房子谈恋爱就有底气,反正结不成婚也能自己养自己。这个世道,房子是越来越贵。租房买房之间,同是水涨船高,让人看得眼睛发绿。对于自尊心强的都市女性来说,存钱算什么?20年后早已贬值,倒不如囤积一套住房,以后小两口吵架,也有个安身之所,不至于在街头惆怅地质问自己怎么一下就沦为无家可归之人。所以,女人要为自己多留条后路,怎么着也要向前看齐,为自己打算着点。男人嘛,关键时候,他们还是靠的自己。等到婚后,你便再难有积蓄留给自己了,孩子和老公的花销,够你折腾的。

女人过了幻想的年纪,憧憬的美梦被现实击得粉碎,于是在心里开始为自己酝酿开了。

现实中,感情太飘忽,男人不可靠,最安心的法子只能是自己为自己寻求一份依靠。现实中打拼的女人又实在是太累太累,想为自己寻求一份现世的安稳。那么,先别急着把自己嫁了,可以先买房,后安家。要知道,在繁华的都市中,还有多少人在为房子而奔波呢。我们忍受一次又一次烦恼的搬家,把心情弄得极其糟糕,可明明这些都是可以避免的。作为注重生活质量和品位的人,还是趁年轻,趁自己还有点私房钱时,赶紧地把房子给买了吧。房子是一份不会贬值的财产,无论在什么时候,房子都是你最可爱最可亲,永远不会背叛你的情人。

买了房,付了首期,银行可把你套牢了,任你想跑也跑不了。你不再三天两头想着满世界地游荡,你得为自己的后半生负责,所以你一个劲儿在心里对自己说,要赶紧把贷款还了,才能好好享受属于你的幸福人生。人只有心里有了动力,才会想着使劲挣钱,赶紧把月供和贷款还上,才能长舒一口气。于是,在这种日复一日的奋斗中,你也无形中掌管了自己的小金库,拥有了不菲的身价。

所以,现代女孩征婚启事上最首要的一条,便是有住房。没有房,男人连老婆也难娶上,可见房子对于繁华都市中的人们有多么重的分量。聪明的女人们,赶紧先买套房吧!有时候嫁人,真的不如先买房重要。



3. 记得一定要幸福

和前男友相恋的5年,聚少离多,争吵不断,我将自己折磨得痛苦不堪,于是无望、愤怒、委屈、辛酸,决定彻底埋葬过去的一切。分手,终于成为现实。

而曾携手走过的日子,是我最美好的青春岁月和最真挚的情感付出,面对分离,那份心底的伤痛可想而知,所谓爱有多深,恨就有多深。可这一次,我再也不愿继续,因为受够了彼此攻击和伤害的折磨,也不想再继续忍受孤单和冷清,为何我要努力地微笑于人前,暗地却撇过脸去擦拭一把眼角即将溢出的泪呢?

“女人的付出,在浮华背后,是残余的坚韧,是华丽的谢幕。”在MSN上,我用这句话来定义自己已然逝去的恋情。

还是老早以前的一个朋友,原是我做编辑时候的作者。彼此从未谋面,但是我会在最缺稿的时候,第一个想到向她求助;我会在最孤单难过的时候,向她诉说彼时的心疼;我也会在开心欢喜的时候,给遥远的她发去分享的短信;我还会在节假日来临时,惦念着她是否过得好,身体是否安康。就是这样一位远方的朋友,在我和男友提出分手的当天夜里,我们在网上再次相遇了。

和以往一样,我们开始心照不宣地聊起各自的工作和生活,说着说着,我不禁泪流满面。我难以掩饰自己的脆弱和难过,因为我字里行间跳跃的伤楚早已让她洞悉了我的固执。面对眼前这个真心不设防的朋友,我把我的心疼、我的委屈、我的难过,通通向她诉说了一遍。起初,她不断地安慰我冷静一些、理智一些,到后来,我们几乎是要抱头痛哭的感觉。她对我说,好妹妹,要知道人生是自己的,你还是要靠自己尽快地走出来。我心里一片温暖,回话过去:“我会永远感激你。”而她的话顷刻让我泪流成河:“要记住,只有你的幸福和快乐才是对我最好的感激。”

我心里激荡起千层涟漪。在泥泞的现实里面,我们每个人都在为生存和情感挣扎着。我不知道在别人眼里,当他遇到困难遇到委屈遇到难过的时候,能有这样一位朋友在他耳边说这番话的时候,他会有一种什么样的心情。我只知道,当时的我特别幸福。我迅速地擦干了眼泪,突然觉得世界是如此公

平：哪怕我失去最爱，我不再拥有爱情，但拥有如此真诚的朋友，我还能要求什么呢？

从小到大，那些曾在岁月里和我一起争吵、一起嬉闹、一起追逐过的好朋友，他们都散落在了这个大千世界的各个角落。偶尔的联系，也不外乎是客气的寒暄。实际上，我们早已在各自不同的世界中逐渐遗忘了彼此，也不再有过去那么的冷暖相知。而令我心存感激的倒是这样一位素不相识的朋友，在我内心最柔软最脆弱的角落，给了我坚实有力的支撑。我感动的热泪，尽情流淌。有爱的女人内心，是多么需要真情的呵护。

而我，也在心底对自己说，是的，你一定一定要幸福，要好好地、坚强地活下去。为了牵挂你的朋友，为了曾和你一同落泪的那个人。一路上，你要记得的，就是一定要幸福。

那位亲爱的朋友你可知道，在我的人生旅程里，很感谢有你这样一个朋友陪我走过，给我最温暖的搀扶。而你的幸福，也必将是我最大的快乐。

4. 家是爱情奔赴的国度

第一次听温兆伦深情唱起那首《还能爱你多久》时，我心里就隐隐有个感觉，如果爱无法再继续，相爱的两个人该拿什么来约束彼此，或者说能用什么将两个人从此紧紧捆绑在一起？

答案不言自明。任何一对相爱的情侣，抛却个人钟情之外，都是带着想成家的热望而来。把自己的一生交到另一个人手中，彼此心疼、彼此呵护、彼此搀扶，组成一个小家，生儿育女，喜怒哀乐，都不离不弃，这才是爱情最完满的结果。

即使在纸醉金迷的好莱坞，那一对对舞台上艳光四射的情侣们，不照样一一走入婚姻，把爱的承诺变为成家的行动？结婚成家，是人生的一个分水岭，因为将告别单身，进入实质意义上的家庭生活。今后，你的苦，有人分担；你的乐，有人分享；你的愁，有人倾听；你的哀，有人抚慰。你身边总有个人陪伴，多么好的人生！

近日常会感叹，结婚无非就是给自己找个伴：一起吃饭、一起睡觉、一



起散步、一起逛街、一起搬家、一起出门……有许多时候,两个人的人生一起重叠,在许多时光印记里,两个人的际遇相同。因为人孤单时,会害怕、会紧张、会张望,这时身边有个人陪自己说说话、陪自己走走路,便会让孤单一扫而光。

而事实不也正是如此吗?结婚是什么?不正是找个合适的人和自己一起走完人生的路吗?女人在心里,会坚持把那个人想象成足够爱自己,而自己又不抗拒的那个人,那么,时间久了,对方对自己的心疼便会抵挡空虚以及其他蠢蠢欲动。欲望是魔鬼,可是压制住了欲望,魔鬼还会跳出来吗?最现实的人生,也正是如此。

婚姻的幸与不幸,适合与否最重要。这就好比一个人去商场买衣服,千万不要以为那件最名贵的貂皮大衣一定就最适合自己。也许他根本买不起,又或者穿上并不好看,那么,这件最名贵的貂皮大衣就真的还不如街边小店一件数十元的普通棉袄。不钻牛角尖、不抱不切实际的奢望,人生便会从容许多。鞋子穿在自己脚上,不管款式如何,舒适与否才最重要。

当然,无论如何选择,成家都是所有爱情中的男女最后要选择的路。在那最幸福的时刻,双方的父母会热泪满眶,叮咛自己的孩子要珍惜彼此、相互疼爱,共同建设眼前这个崭新的小家。这个小家,有温情、有恩爱,还会诞生新的希望,成就新的期盼,就这样一路搀扶着,一路体贴着,走向人生的下一段旅程。

好好呵护这个从此属于你的家吧,用你全部的心和全部的爱,去奉献给你所爱的那个人,周遭的阳光,也会因此而无比灿烂!

对于男人,他最爱一个女人的方式,就是给她一生一世的承诺,与她共同成立一个幸福的家庭。而一旦牵手,就意味着恒久的扶持。

婚礼上,当一对新人幸福相拥,接受亲朋好友祝福的时刻,实际上也是把彼此对家的承诺交到了对方手中。在这个家里,双方要互相尊重、互相疼惜,要积极地在这个家添砖加瓦,要为推动家庭的建设努力奋进。

珍惜这个难能可贵的家吧,家是幸福的所在,是温暖的港湾。只有一辈子和和美美,才能把幸福写满每一个角落。

5. 别说婚姻的坏话

昨夜和女友牵手逛街,分手时已近晚上10点,入夜的武昌街头已是人影寥寥,于是我匆忙间挤上一辆公交车。这条回家的线路,再熟悉不过,我已习惯了在这样的夜晚独自穿行。淡泊而平静的生活,虽然让我不时思念起他,但是我已经习惯了在这样的夜里,默念他种种的好以及他无法守候在我身旁的无奈。

随手将车窗打开,有丝丝微风吹进来,飘拂在脸上,特别舒适。我把手臂伸出窗外,有灯光划过,是那么柔美。

这时候,我听到了邻座一个女孩打电话的声音。语气中透着责备和嗔怪:“你现在也不玩电脑、不玩游戏,这么早就睡啦?也不问问我是否需要人接,不问问我现在在哪里,是否害怕独自一个人回家?嗯,我觉得你还是适合一个人生活,没人麻烦你肯定过得痛快极了。”

武汉女孩的脾性素来是这样,直来直去,真实而率性。但是,我却不由得在心里“嗖”地一紧。从她身上,不正反映出了我们现在很多女人的共性吗?

婚后,身边的几位女友聚会,老生常谈的就是男人和婚姻。似乎除了这两样,她们再也想不出比这更富有争议性的话题了。无非是数落老公婚前婚后怎么大变脸,怎么下班不回家之类的。一人慷慨陈词完毕,势必会有一大帮人响应,于是,一次女人的聚会几乎就要变成对男人的声讨会。太多太多的对比、太多太多的假设,让我的耳朵都听得要生出老茧来。最后,她们甚至还得出这样的结论:信什么别信男人,要什么别要婚姻。

我觉得不解:婚姻,何罪之有?

还得从我的大学同学方雯说起。方雯从小家境富裕,又是家里的独生女,所以她永远都是衣着时尚、光鲜靓丽,一直都是副走在潮流前线的派头。

走在大街上,方雯的回头率能达到99%,可是,她的婚姻并不幸福。从第一任丈夫到现在,她已经荣登“甲乙丙丁富豪榜”了(当然,言下之意是4位)。她现在的男朋友,算是第5任。每一次,她爱的人都是她的同学,都是事业有成的男士,春风得意,还有一个共同的特征,就是他们都在外地。于是,她不得不一次又一次地忍受两地分居的痛苦,把自己的家从一个城市迁徙到另一个



城市。刚开始,在这个过程中,她其实是很享受的。在我们看来,每一次,她都是热烈地爱了,而且她对爱从来没有丝毫的怀疑。可是,最后的结果都是一样——离婚。她对我说,她现在再也不相信婚姻了,婚姻就是一个魔咒,紧紧地箍牢了自己,将两个原本很可爱的人还原得缺点尽现,毫无美感。她简直是恨透婚姻这个东西了,真搞不懂人类为什么要研究出婚姻这个东西,将男女以一种制度性的形式约束在一起,然后互相伤害。

我骇然。望着她的愤慨,我微笑了一下:“婚姻本无错,错的是你的心态。”

方雯的婚姻,问题首先出在她并不是一个耐得住寂寞的女人。或者说,她并不满足于婚姻的琐碎和平庸。她永远都在渴求一种充满激情、热情洋溢的生活。而这些,沉寂下来的婚姻给不了她,她的爱人也无法长时间满足她的需要。于是,当她的要求越来越得不到满足的时候,她便选择了愤怒地抱怨,直至离开。

我们不要说婚姻不幸,是多么可耻的结果。其实,婚姻是一个可爱的容器,当你想让它装满幸福和珍惜的时候,婚姻会回报你同样的美好和享受。可是,当你只是一味地索取和怨恨的时候,婚姻的结果就会变得很糟糕。婚姻如人的身体一样,永远都是公平的,你对它好十分,它绝不会对你只好九分。一桩婚姻的破裂,更多的时候只是因为经营婚姻的人没有好好去珍惜,而不是婚姻本身的错。试问,如果婚姻错了,那么,别人的婚姻为什么依然花草芬芳?

别说婚姻的坏话。我们依旧要相信婚姻,相信这世界有爱,相信爱我们的人依然会出现在不远的前方。只是,在上路前,你要记得锻炼好自己的本领,打点好行囊,让自己得以轻装上阵,做一个美丽曼妙的女人,去赢得一桩鸟语花香的好姻缘。

6. 拥抱家的丰饶

还记得吗,从什么时候开始,我们内心有了“家”的概念?围绕这样一个词,衍生出了不计其数的温情词汇:回家、家园、家族、家长、安家、爱家、持家……猛然发现,家已经成为我们生活里不可或缺的一种存在,有了家,心才

踏实;有了家,内心才有了眺望的方向。

我们为了什么,艰辛地求学,为了什么,在陌生的城市四处奔走,又为了什么,一次次把目光投向一幢幢赫然耸立的高楼?虽然艰难,但我们谁都想在城市里安家,谁都渴望在这个城市有个安定的栖居之所,而不用四处租房,承受那份漂泊不定的仓皇。

扪心自问,家到底意味着什么?也许,在一个尚未成年的孩子看来,那是他每日必然要去的地方,那一片小小的屋檐,可以给他遮风挡雨;那一方小小的空间,有浓浓的亲情围绕,有温和的妈妈,有严厉的爸爸,还有年迈的爷爷奶奶。时光如流水向前,家却一直不变,有白墙、有家具、有相片,多年后长大成人,这个家,会是他心里最温柔的港湾。那么,对于一个成年人来说,家又意味着什么呢?当我们告别少年时代,悄然进入成年时,家的那份责任,已经悄然转移,过去的那个家,已不是最终居住的所在。我们会放眼更广阔的世界,会积极寻找新的际遇,当然,也包括寻找未来家庭的成员——眼前的爱人。不是吗?随着加快的城市节奏,我们会拉起另一个人的手,一起努力,将安家的心愿悄然放在心底。对所有的女人来说,爱一个人,就是渴望与他共同生活,希望两人拥有一个真正意义上属于自己的家;对所有的男人来说,爱一个人,就应该给她一个稳定美满的家。当城市的夜幕渐渐降临时,无论男人还是女人,当他们奔波在下班的路,眺望远处的高楼时,他们内心最大的心愿,都是尽快回家。

犹记得那首脍炙人口的歌曲《我想有个家》:“我想有个家/一个不需要多华丽的地方/在我疲倦的时候/我会想到它/我想要有个家/一个不需要多大的地方/在我受惊吓的时候/我才不会害怕……”想家时的寂寥、想家时的心情、想家时的愁绪,还记得吗?那份对家的热盼和追求,实则是一份对爱的追逐,对亲情的热望。

家,从来就是这样。也许,在我们轻易拥有它的时候,并不能真正感到它的可贵。但是,当你无意间在马路边看到一个无家可归的流浪人,当你看到无数人在这个繁忙的城市东奔西走,到了夜晚却深感无处栖身的时候,你会深切地感到家的重要。在很长的一段岁月里,家温暖了冰冷的人心、抚慰了疲惫的心灵、融合了人间所有的情与爱。



感谢家,让我们可以如此荣光地活着;感谢家,让我们在受伤时能有所依靠;感谢家,让我们从此不再孤单地活着。家,是丰饶的怀抱,是怒放的鲜花,让我们带着全部的爱去拥抱它吧!

7. 婚姻里的随“欲”而安

女友打电话来,失声痛哭。这一次,又是因为男人的暴怒和不体贴。他和她相约出门办事,结果只因电话里没有说清楚具体的位置,男人就怒不可遏,在大马路中央对她怒吼。她望向身边围观的人群,泪如雨下。

她在电话里泣不成声,细数自己的委屈:“我们才刚刚新婚,为他的事情我特别请假,还拖着病恹恹的身体过来。他怎么可以发这么大的脾气?又怎么能把浑身发抖的我吼得茫然无措?”

听完她的讲述,我的心也潮湿了。新婚又如何?我们遇到了不对的人,遭遇了不成熟、不体贴的对象,即便是身体再好的人,也顶不住这样的苛责。

这是一个温柔善良的女孩,兢兢业业地上班,煞费苦心经营着自己的小家。婚前,她独自装修新家;婚后,她默默分担房贷。谁想新婚不到半年,她就无数次的委屈痛哭。鸡毛蒜皮的小事堆积起来,也是一座小小的山丘,可任她哭得惊天动地,男人连半点安慰都不曾给过。每一次,都是她独自默默地擦干眼泪,重新走入新的生活,以为这样男人就会改变。可是到头来,依然是一次又一次的受伤。

在这样的事情面前,身为长辈的父母劝她忍耐,并告诉她要“随遇而安”。可我们不禁要问了,到底怎样才算是随遇而安?老人常劝我们,要心态平和,大事化小、小事化无,可是事情当头,真能克制住吗?或者说这一次的忍让,能换来永远的安宁吗?不能。

曾经身患癌症、后来痊愈的作家陈彤说:“人活着不要和自己较劲,把能过的生活尽量过好,多得到的就是你赚的,少得到的就是你得忍受的。”在我看来,她的这番话,其实也可以理解为婚姻里的随“欲”而安。在婚姻里,女人一定得不断地问自己,你到底要的是什么,是男人的钱,还是男人的爱?你图的是安宁祥和,还是风光富贵?你要的是夫妻恩爱,还是外表荣光?当一个女人真正

不再茫然,不再以为委曲求全才能随遇而安时,一颗漂浮的心才会真正安定。

“我觉得女人一定要忠于自我,当爱情来临的时候,要好好享受它、珍惜它;当爱情不再的时候,也要有足够的勇气去接受结果,然后期待下一段感情的开始。”

我素来讨厌掩盖生活的本质,死要面子活受罪,非要人前笑、人后哭,何必呢?日子过得好不好,自己心里最清楚。既然总是让自己备受委屈,要么放手,要么改变,否则继续耗下去又有多大的意思?委曲求全,永远换不来内心的安宁,也无法换取一世的清静,那样只会让自己在一条错误的道路上越滑越远。而只有随“欲”,才能心安。

一般来说,勇于付出、敢于索取、无怨无悔、百折不挠的女人在婚姻里才会比较幸福。亲爱的姐妹们,在你步入婚姻的殿堂前,你可曾真正明了自己的“欲”?

8. 女人的时光颜色

3月里,阳光明媚如洗,我陪女友去逛街。女人嘛,最爱的无非还是衣服、鞋子、首饰之类。我俩穿行在人流如织的步行街,看街道两旁的店里挂着花花绿绿的衣服,心下在想,身为女人,可真是有福了,商家们都把服装的注意力集中在了女人的服饰上,那么美丽。

果不其然,我们谁都没禁得住诱惑,买了大包小包提回家。打开衣橱,衣物的五颜六色,就像一条摄魂的时光通道,带走了我的思想。

16岁,我还是个单纯的高中生,渴望自己的声音能被人听见,自己的存在能被人看到,于是迷上了浅粉色。因为那是青春的颜色,明媚纯净,在阳光下泛着透明的光泽。我收集了很多卡通图案的包包、衣服,甚至鞋子,那带有花季色彩的颜色像流星一样划过我的青春。

18岁,我独自一人离开家乡到外地读书。日子的孤单寂寞渲染着整个心灵,使我爱上了黑白配,突然觉得彩色的世界不再适合自己,想要特立独行、标新立异。而黑和白,那么纯粹而直接地贴近了我的心情。

22岁,我大学毕业,遭遇了一段刻骨铭心的恋情。可最后还是分手,我突



然开始对淡紫色情有独钟了。那飘逸的色彩,像女孩游离的心思,细细腻腻地浮进心底,在每一个静谧的夜晚让我安静。忧郁的年纪和忧郁的颜色,染透我的心情和日子。

27岁,我遭遇了爱情的颜色。我喜欢上红色,因为彼时生活安定、爱情美满、日子稳妥,一切都在按部就班中进行。我突然感觉繁杂全无,没有比这更好的生活了。沉静下来,日子的沧桑不复存在。那一份温暖的颜色,暖了我的心情,是再好不过的恩赐。

30岁,我迷上了湖青色。一直向往青海湖的湖光山色,却一直没能如愿的心情让我无比神往。于是买来许多来自那个湖那个梦的颜色,它清冽芬芳,带着高原的气息向我走来。

一路走来,细密如丝,温软如尘。时光总是在我们一不留神时溜走,等转身已不复存在。那些所谓的伤、所谓的愁,所有该有的、该来的,都经历过了,才发现,原来日子里有那么多颜色,每一种,都记录下当刻的心情,镌刻下当时的印记。

时光催人老,女孩总有一天也会变成女人。她在年轮中雕刻了岁月的光景,也在不知不觉中成就了自己的风景。时光的颜色,是女人细密的心思,也是女人如花的娇颜。

女人如花、女人如雨、女人如绢、女人如树,意即指每个不同阶段的女人。可女人的颜色是多变的,通过颜色的变化,女人的心思在岁月里悄悄发生,又悄悄改变。时光的颜色,是女人多么美好的代言。

9. 鱼水婚姻

我曾接待过这样一位女性求助者:结婚10年,她总觉婚姻只是一潭死水,于是趁丈夫不在家时搞起了网恋。网恋如火如荼之时,两人爱得天崩地裂,全然不顾对方已有家庭,她死活要求离婚。为求离婚,她众叛亲离,一年后,终于如愿以偿。孰料半年后,她与现在的恋人发生剧烈冲突,再度陷入苦闷,一段感情不知是舍还是留。

听过她的讲述后,我内心十分平静。生活里时常会有这样的例子,婚姻里

的许多当事人把自己幸福与否的筹码压在对方身上,其实这是大错特错。要深知,好马配好鞍,好水配好鱼。试想,一汪臭水沟里,又怎能养出味道鲜美的鱼儿来?即便某日有鱼儿无意游入,也会因了这水质差而迅速离开。

许多人会拿水来形容女人,岂知好的婚姻正应该让人“如鱼得水”?对于那些把婚姻的未来寄托在男人身上的女人而言,我的个人看法是先问问自己,你是否是一池好水?你是否有清澈见底的内心?你是否值得鱼儿对你百般依恋?如果你本身错误百出,人格陷入障碍,甚至在婚姻里抱有强烈的妄想与不自知,那又何谈幸福?别说你与前人过不好,就是世界上最好的男人来到你身边,两人依然会有许多难以逾越的障碍。

同理而言,女人要善于辨析合适的“鱼儿”。对于那些在婚姻外不断探头探脑,满嘴数落伴侣不是的人,千万不能要。因为在他这里,挑剔他人成为生活的必需,一个从不检讨自身过错,极端自私且缺乏责任感的男人,定然无法给一个女人真正的幸福。否则,总有一日,你会成为下一个牺牲品。

好婚姻就好比鱼和水,有了好的水,才会有好鱼,而同样,好鱼只会好在好水里游。

近日,我常早起去附近的森林公园骑单车。时常在路上遇到一对中年夫妻,他们并排走在森林里,满脸的幸福甜蜜。走入静谧之处,两人心照不宣地停下来,旁若无人地亲吻,仿若初恋。那份甜蜜与幸福,任谁见了,都要羡慕。此时的我内心无限感叹,此乃真正的好婚姻。对的人、对的事、对的爱情、对的行为与动作,原来都是在这样的契机下发生。

股神巴菲特说过,人这辈子最重要的决定,是选择和什么人结婚。幸福婚姻的真正原动力,从来不在于你嫁给了一个什么样的男人,而在于你自己是什么样的女人。鱼水婚姻的真正奥妙,由此而来。

10. 你过得好吗

最近天气酷热,朋友们上线就关切地来一句:“你过得还好吗?”我一愣:“挺好的。”但心下顿时纳了闷,怎么这话听得这么别扭?

但别扭归别扭,咱面上还得顾着不是?何况人家确实一番好意,哪有伸手



去打笑脸人的理？

但有时也会默默沉静下来，什么叫好，什么叫不好？能经济上自给自足，偶尔小资地逛逛商场？会会老友，喝茶聊天，买件称心如意的衣服？或者是内心平静、潇洒自如、自由自在？可这好与不好之间，实在是不好区分。

这世间百态，林林总总，实在不免让人遐思。到商场的化妆品柜台，见一90后小妹妹，挽着60岁老爷爷的胳膊，泰然自若地挑选价值数千元的名牌护肤品。男人笑得跟一朵花儿似的，屁颠屁颠地跑去埋单，完了巴结似的递过发票。女孩定定身姿，目光扫视全场，一副趾高气扬的样子。所有人都心照不宣，待他俩走后，大伙凑在一起八卦：“这两人是不是那种情况？”说得最大声的数一个男营业员，大家面面相觑，乐坏了。

纯属笑料，我是看客，一笑而过。但冷静下来，倒让我沉思：这世界，过得好不好，到底拿什么去衡量？有人以物质为第一位，所以不惜以青春赌明天，宁可委屈自我，也要“肉搏”那些自己实在挣不来的金子；有人会以精神为第一，即便丈夫含冤入狱20年，依然愿意苦苦等待，哪怕那里面陪葬的是自己宝贵的青春，还有无边无际的寂寞。

你过得好吗？我也在心里默默问自己。也许，我还在悄然掂量自己内心的得失，还在默默羡慕别人的自如，在听闻他人爽朗的笑声时汗颜，可我依然认为自己过得很好。我从容淡定地活着，过着自给自足的生活，平和且快乐。黄昏时，换下一身漂亮的衣裙，看楼下超市门口的姑娘大婶们扭动腰肢，跳起舞蹈，我发自内心的欢喜；雨过天晴，见小区围墙旁的牵牛花开得茂盛，粉紫的、橘黄的、淡粉的，急不可待地伸出墙外。我凑上前去，忍不住想要闻一闻花香。有时间，我会和女友们一起逛街，还能买自己喜欢的衣服，贴贴面膜、做做美容，健身、聊天，不为家务所累，也不为情感牵绊。

身边总会有一些诱惑，也会有一些若有若无的攀比。有人买车、有人买房，还有人炒股买基金赚大发了，但我将这些淡然视之。写写自己喜欢的文字、看看电视剧、和不同的人聊天，行云流水的日子里，尽是潇洒。几年前，我没想过自己今天的样子，当然以后，我也会无限怀念今天的日子。时间是举步向前的，但我向往自由的心没变，我积极勤勉的生活态度不改。过自己想要的生活，做一个有追求、有品位的女人，我所拥有的快乐，别人自然拿不走。

11. 把幸福装进爱的篮子里

住我对门的小妹妹高尚,近日跟我来了一次倾心的交谈。

21岁的高尚,去年大学毕业后,进了一家私企做财务,在武汉,月收入1000元出头。作为独生女,父母为她租了一套酒店式公寓,每月过来探望。她朝九晚五地上下班,周末在家休息,日子过得很有规律。高尚的男友在北京读书,今年毕业,正在武汉实习。她最大的愿望,就是希望男友可以找到一份能养活自己的工作,两人每天都在一起,然后买套小房,过平静而快乐的日子。

可烦恼还是来了。当爱情遭遇现实,日渐高涨的房价和越来越难的就业问题,让高尚每日如针在背。为此,她选择了对父母隐瞒自己的恋情——很明显,以男友的现实条件,父母不会接纳他。

可小高尚依然对未来充满信心:“我希望自己能像鸵鸟一样地生活——先把头埋着,什么都不管,趁着能开心,就快快乐乐地过。”

鸵鸟般地活!

我的心,顿时动了,同时也感到十分汗颜。是啊,数年前,我也如她一样,眼里有爱,便有一切。可事到如今,我对现实的选择里,多了许多的负累,在选择另一半的时候,我的眼光,总会随大流地关注到对方的收入、房产之类。

不知道这是倒退还是进步。成熟起来的我们,会时常讥笑小高尚这样的天真,以为她纯洁的心,早晚会遭遇现实的寒流,然后痛苦不堪,最后接受现实。但仔细想想,有房有车,便快乐了吗?

现实的种种磨砺告诉我们:钱,并不是一劳永逸的借口。人生是一条不归路,困难总比容易多。有钱了,会有无爱的烦恼;有爱了,又会有感情的纷争。不到生命的最后尽头,我们无从得知前方的阴晴圆缺。而又有什么,是实现不了的呢?

近日,一家网站开展了一次民意调查,出了一道考题:什么样的生活最幸福?结果,让人感到惊奇的是,人们羡慕的不是住别墅、开宝马的生活,也不是抽好烟喝好酒,更不是养了许多小动物的生活。得票率最高的竟是那种听爱人说“你再躺会儿,我先起来”的生活。在网友们看来,“你再躺会儿,我先起



来”这句话,流淌着一种浓浓的烟火味,它浓缩出尘世间的一种爱、一种情、一种暖,这种爱显得朴素、温婉、真实。

生活中,总有那么多的人在现实与爱情之中徘徊。有人想两者兼得,却往往只能退而求其次。选择钱,或者选择爱,哪一样更快乐?

人之所以痛苦,是因为总渴望自己得不到的,而得到的,却常觉得不是自己想要的。“但凡未得到,但凡是过去,总是最登对。”隔着现实的千山万水,却看不到自己内心真正的渴望。

走在繁华的街边,看到三三两两的情侣,我在问自己:幸福是什么?幸福是提在手中的篮子,里面放满青菜水果玫瑰,还是放着钻戒宝石珍珠?幸福是有房有车,还是每天早上的一个苹果?

一直很赞同作家三毛的一句话:“如果没有爱,百万富翁也不要;如果有爱,千万富翁也敢要。”

没错,有爱的人生是丰富的、充盈的。没有了爱,再有钱也是白搭。当我仔细地思考高尚的话时,也就明白,也许人生真该回到最初的状态,把幸福放进爱的篮子里。

12. 祭奠“遇人不淑”

女友曾有一段长达8年的恋情,但无奈最终仍无法走入婚姻,痛定思痛之下,她决意放手。两年间,她再不敢触碰情感。每次聚会时,众姐妹都为她叫屈:“你什么都好,才气与美貌兼得,贤淑与温柔兼具,怪只怪当初遇人不淑啊!”

她骇然,之后静默良久。如此说来,“遇人不淑”到底算是哀还是幸?如果所有的开始都是美好,却偏偏结果并不美满,我们是否能单从客观上找原因?

许多女人都会在青春远走,挖空心思付出后,爱情未修成正果时,而将责任一味推到男人那边。殊不知,所谓“遇人不淑”又怎能没有自身的过错?如果一开始就理解爱情,知道自己所要的是什麼,并不一味委曲求全,又怎会落得“多年付出成枉然”?

自然,在一段感情里的付出本没有错,错就错在许多人事后像个怨妇似

的喋喋不休,把过去像清点珠宝般的逐一翻出,希望对方能领了情、还了愿,这现实吗?一个不懂得珍惜的人,如今会为你的凄惨、你的孤单而羞愧自责吗?那实在是痴人说梦。与其把希望寄托他人,不如独善其身,加强自身的修为,为下一段感情做准备。

所以,一切自认或被他人认为“遇人不淑”的女人,都应该多从自己身上找原因,而非一味地抱怨世界,与世界对着干,与现实反着来,谁见过“人斗得过天”?

日本女星酒井法子便是“遇人不淑”的典型代表。闪婚生子后,她发现老公吸毒,但善良的她并没有当即提出离婚,而是一味地隐忍,直至后来随夫一起吸毒,以致锒铛入狱,身败名裂。起初,她是懵懂而善良的,但仍不得不为自己无止境的退让付出惨痛的代价。

既然发现婚姻不幸福,为何不早早放手?人之本性,如何纠正,我们是如此无能为力。

人生没有什么是不能失去的,但尊严和人格不可轻易丧失。过去有付出又如何,比起把自己更长的人生都陪葬进去,早痛总好过晚痛。人活在这世界上,又有多少是真正跨不过去的坎儿呢?

记得有位女孩子的男友在婚礼前提出分手,原因只是他无法接受她与自己父母吵架,此后好面子的她足足有3年时间无法走出阴影。每次朋友们见她,都是一副闷闷不乐、萎靡不振的样子,直到遇上后来的老公,才知先前多么幼稚可笑。被人捧在掌心、疼在心底的滋味,令她觉得人生重获艳阳天。两人走入婚姻后,她洋溢着从内而外的幸福。事后再一想,这前面的3年时间真是白白浪费了,放弃一段不足为惜的感情,又有什么大不了的?离了谁地球不照样转?何况那真是一段望得到头的感情,忍到最后依旧是痛,不如趁早掐住。

如今明白,对一段感情最好的祭奠,就是活出更精彩的人生。对一个人最好的报复,就是比他活得更好,比他活得更久。当初的分开,必然有分开的理由,无法再继续,就换一种方式继续前行。初恋固然刻骨铭心,但没有必要拿一生的时间去怀念。默默地将其放在心里祭奠,偶尔像老朋友一般地想起,也不错。



13. 不做苦情女

转眼之间,四大天王的婚事,只剩郭富城仍是扑朔迷离。话说明星也是人,也有七情六欲,也希望拥有天伦之乐。只可惜,男人总是出尔反尔。前一天还在泰国和女友 Lynn 卿卿我我的他,一回到香港,闻记者提到 Lynn 即黑面,至今仍不肯确认女友的“城嫂”地位。

一句“由得他”出自 Lynn 之口,难免酸溜溜。如若男人坦荡承认,她岂不心生欢喜?只是总有那么多失望和黯然神伤,不愿在人前表露。苦恋多年,多次传出分手,她怎会不了解自己内心的伤楚和挣扎?

女人的心,总归是柔弱的。为爱情独自憔悴,男人怎会了解?

近段日子,电视剧《北风那个吹》热播。无数人都会被剧中闫妮扮演的牛鲜花所深深打动——为她的隐忍和坚持,还有被她那在苦难面前流露出的坚强乐观打动。可是,她的心,真的不苦吗?她在人前的微笑,真的那么真实吗?

一个字,苦。

想起前段日子,刘德华婚事甚嚣尘上之时,有人痛骂他多年的隐瞒。但朱丽倩却从没有只言片语。这个为爱人隐忍 24 年的女人,她心里的苦,又能向谁诉说?既然选择了,只有担当。

女人这辈子,该吃的苦、该受的罪,有多少,是为爱、为了男人?

但请,再不要做苦情女。想如今的蔡少芬,曾为一段情挣扎多久,和吴奇隆的一段苦恋,让她痛不欲生。可一旦放手,选择如今的老公张晋,所有的伤痛便都幻化无形。也许外人看来,那是不和谐的一桩婚姻,男弱女强,但只要她认为好,那便是好。看她和老公十指相扣,在外人面前大秀恩爱和甜蜜时,想必爱过她的人也会默许祝福。

再看翁虹。这个曾经历生死的女人,在大难大苦之后,收获了美满的婚姻和爱情。如今的一家三口,要风得风,要雨得雨。女人到这一步,还有什么不满足的?

总有人说,女人的幸福与不幸。光看面相,就看得出来。我也信,因此信起命运。也许,我们谁都无法逃脱命运的冥冥安排,但干吗放着好好的日子不去

经营、不去期待，一定要去做苦情女？

记得和王志结婚时的朱迅说过一句话：“黄河尚有澄清日，岂可人无得运时。”朱丽倩的24年，固然是回不了头。牛鲜花的隐忍一生，自然也无法再来。但是女人，不是光靠隐忍就能换来真爱，也不是只有那个外表光鲜的男人，才能给你想要的爱情。而恰恰很多时候，光有爱情，是远远不够的，你还要看他拿什么样的标准和筹码来赢得你。如果你值得他爱、值得他在乎，他不会连最起码的名分都不给你。

14. 分与合的奥妙

女友是时下时髦的“试婚族”。大学毕业前，耐不住男友的狂追不舍，两人走到了一起。毕业后，在双方家人的催促下，他们仓促在男友老家办了婚礼。只是，没有拿结婚证。

日子就这么不咸不淡地过了下来，平日工作忙，彼此很少见面，两人成了名副其实的“周末夫妻”，可偏偏这周末，也是在男友频繁的加班中度过。身旁没有了呵护与陪伴的女友，委屈与失落日渐累积，双方感情日渐淡漠，到后来竟相对两无言。一年后，女友实在不愿再继续这段关系，决意分手。

可一段俗世烟火的感情，又怎能说散就散？牵扯进双方的家庭，必然是挣扎无数。女友的哭与悔，常常泪湿衣襟。

她搬出熟悉的家，走向茫茫街头。可是该怎么办？在偌大的都市，何处才是她的容身之地？结束从前，是因为过去充满那么多的不如意，可选择如今，却依然得面对现实的酸楚与无奈。选择未来，并不能断定日后就会更好，女人，你拿什么笃定你的明天？

仔细想来，男友并无特别的不好，更无原则性的错误。只是感情原本就是如此虚无缥缈的东西，热恋时，你是掌心里的宝；平静后，寡淡如左手握右手。而女人，常常是善于说反话的情感动物，吵闹后说的“分手”，常有赌气撒娇之嫌，为的是表达内心的不满。可眼下事态严重了，不吵不闹恰恰最可怕，可他依然一副不作为的态度，不理不睬、不闻不问，在女友看来，这是怎样的一份失宠？女人毕竟是感性的动物，想到未来漫长的一生，她不想再扛了。



围绕他们的分与合,身边人有了许多的取向:作为过来人的妈妈,拿自己的现身说法,苦劝她回头,甚至不惜以死相逼;身边的长辈阿姨们更是以生活素无完美为由,劝她继续坚持下去。可多位 80 后的闺蜜们意见惊人一致:分开是最好的结果。

放手才可有未来,而无论这未来是苦还是甜。人生最大的痛苦并不见得是无法预料,而是已然预知。一潭死水、冷漠相对地活着,又有什么意义?

选择合,就好好放下心里的芥蒂,承认这世界有许多不完美的存在,更认同自己便是这其中的一分子。

选择分,就清清爽爽地断,不拖泥带水地离开。给自己一段小小的缓冲期,好聚好散,才是优雅的转身。

我曾默默地为女友心疼,但其实人生的路,只能她自己去走,再好的朋友,也只能是陪伴。无论分合,每个人都要为自己的选择做出必然的承担。有承担的人生,注定是漂亮的。女人,要学会自己对自己负责,才能拥有真实与明媚,才有勇气,才会创造奇迹。

15. 好女人是永远的海景别墅

那次在家看电视,看朱军在“艺术人生”里正在采访宋丹丹。她说自己小时候,是个黄毛丫头,常被人嗤笑。我当时不太在意,甚至毫不犹豫地将电视频道切换了过去。

当后来彻底地了解了宋丹丹本人之后,我不禁在惊呼是不是每个名人都能有如此出众的文采之余,也发出了一声大大的感叹:好女人真是永远的海景别墅啊。

她是一个好女人。她的爱恋,每次都那么刻骨铭心。第一次的婚姻,曾是那么温存,将前夫公之于众时,她说了这样一句话:不知他将如何回忆我,带着笑或是很沉默。这样的句子,甚是豁达,像在绝暗的洞口突然开启了一扇门一样。虽然,这是套用了一句歌词,它却是如此恰当地表明了她当时的心情,也让我们明了他们之间曾经的爱与痛。

和英达的一段婚姻,不能以对错来评说。她是如此忘我地付出自己去爱

一个人,爱他的家人。在婚姻延续的10年时间里,她坚强地扛起整个家庭。她是如此相信丈夫,如此期待他能有怀才得遇的那一天。哪怕他懒、他善忘,作为妻子,她还是为他争取了一次演戏的机会,从此将他带入了一个全新的天地,直至今日功成名就。她说,他是一个有独特人格魅力的男人,就是为他犯心脏病都快活,因为他能在她需要感情的时候,给以无限的温暖。

她还是一个超级成功的母亲。儿子巴图在她的关爱下,尤其的乐观和懂事。他也曾调皮、也曾不争气,可是,她以一个母亲特有的方式,告诉儿子:妈妈是爱你的,所以你要成为一个好孩子,让妈妈快乐。

如今,她是一个幸福的女人。经历短暂的阵痛后,她再次与幸福拥抱,现在的先生给了她事业背后安定舒适的家。她如此游刃有余地处理着家庭里每一个角色的关系,和先生的前妻成了不话不谈的好朋友,更和继女成为一对非常登对的麻辣母女。她的洒脱、她的机智,甚至她从舞台上带回来的幽默,都给整个家庭注入一股快乐的活力。

好女人是永远的海景别墅,是男人的,也是自己的。好女人的优点全面而立体,无论何时何地,她能映衬出我们的自私狭隘、我们的偏颇躁狂。当我们感叹生活的不幸和怨尤,当我们为生活的不公而隐忍落泪时,是否想过该如何修炼自己的“好”?宋丹丹是一面镜子,这样的好女人,男人是仰慕的,女人是羡慕的。如此,才能幸福。