才情是女人最高级的魅力



乔瑞玲
著

董卿

做一个有才情的女子

不断成长，剖析了自己通往高贵的路
提升自己，成功就是把喜欢的事情做到极致

看见"央视一姐"董卿的优雅与才情，
摄取提升女人智慧与能量的捷径！

百花洲文艺出版社

Tabla de contenido

Dong Qing: ser una mujer talentosa
prefacio
Capítulo 1 En tu temperamento se esconde el camino que has recorrido y las personas que has leído
El temperamento es la sensualidad más avanzada de una mujer.
El proceso es el paisaje, sólo después de experimentar
Detrás de cada tipo de brillo, hay un alma que apretó los dientes
Cada vez que sucede el amor, vale la pena
Tu actitud hacia el trabajo determina tu temperamento
Tienes tu fuerza, no dejes que la evaluación externa afecte tu corazón.
Mujeres, no piensen siempre en encontrar su propio valor en la cocina
Te encontrarás con quien seas: si estás en plena floración, vendrá la brisa
Sé agradecido por todos los encuentros, deja que el corazón sea brillante y cálido.
Capítulo 2 La belleza tiene calidad, solo el talento puede vencer a los años
El talento es la ropa de mujer que nunca pasa de moda
Una mujer amante de la poesía, con belleza clásica.
No leer es como no tener suficiente comida, mentalmente hambriento
Tanto interna como externamente, en el futuro debes gustarte a ti mismo que estás estudiando ahora.
Solo una mujer con un corazón noble es verdaderamente noble.
La música es una corriente clara que lava la suciedad del alma.
Las bellezas se pierden con los años, pero la sabiduría permanece.
Pasa tiempo en cosas hermosas, la gente se volverá hermosa.
Capítulo 3 No te comprometas, no te comprometas, vive por ti mismo
La vida no se trata solo de las necesidades diarias, siempre hay algunas cosas que no se pueden comprometer.
Haz todo lo posible: debe haber al menos una experiencia desesperada en tu vida
Todos los esfuerzos que pueden durar mucho tiempo provienen del amor verdadero.
Salir de tu zona de confort: Puedes fracasar, pero debes crecer
Sé amable por fuera, sé fuerte por dentro
Tu amabilidad debe ser aguda.
Las mujeres necesitan algo de personalidad para vivir como ellas mismas

Sé quien quieras ser, no lo que los demás quieran que seas

Mientras estés dispuesto, no importa cuán pobre sea la vida, las flores de la esperanza pueden florecer.

No se apresure a aceptar la limitación frente a usted, la recompensa de la vida nunca está en el punto de partida.

El éxito no se trata de vivir la vida que todos quieren, sino de vivir la vida que tú quieres

Por favor cree que tu persistencia eventualmente será hermosa.

La sirena en el tanque de vidrio nunca disfrutará de la alegría de vencer el viento y las olas.

Trabaja duro, solo para conocer un mejor yo

Capítulo 4 Corre por tu futuro a toda costa

La vida no se trata solo de vivir, sino también de carrera y futuro.

Si tienes una dirección en tu corazón, no tropezarás en el camino

Hazlo, el encanto de la vida radica en su incognoscibilidad.

Su arduo trabajo eventualmente logrará un yo insustituible

No hay atajos para ningún sueño que valga la pena vivir

Nadie tiene confianza al principio, solo después de intentarlo tendrá coraje.

Lo que determina tu altura son tus requisitos para ti mismo.

No importa lo alto que vueles, puedes llorar

Que fuerte es el sentido de la responsabilidad, que grande es el escenario

Presta atención a cada detalle y haz el trabajo al extremo.

Paga más en el trabajo, menos rutina

Incluso si es un papel secundario, debe brillar con luz propia.

Capítulo 5 Tómatelo con calma, las mujeres poderosas no entren en pánico

Tomarse las cosas con calma ante una crisis es elegancia

Aquellos que son buenos esperando eventualmente obtendrán lo que quieren.

No busques la seguridad de los demás, solo tú mismo puedes darte una sensación de seguridad.

Tu concentración hace que el mundo entero se sienta como un enemigo.

Ahora que estás trabajando, tienes que soportar cierta presión.

La calma que viene fácilmente es la acumulación de acumulación.

El pasado es todo paisaje, lo que queda es vida.

Enamorarse, bailar tango, el primer paso es aprender a ceder

No seas demasiado codicioso, o no atraparás nada.

No te dejes ocioso cuando estés confundido, sigue asignándote valor
Capítulo 6 La conversación es una canción, la sabiduría asombra a la audiencia
No seas demasiado bueno "hablando", ten cuidado de asustar a los demás.
No es solo tu apariencia lo que afecta tu temperamento, sino también tu voz.
ver a los demás en los ojos, en el corazón
Escuchar es respeto, pero también una especie de cultivo interior.
La otra parte comete un error y despeja hábilmente el sitio para los demás.
El autodesprecio es el "elixir" para resolver la vergüenza
Responde rápido e ingenioso salva el campo
La expresión creativa vale mil dólares
Di cosas graciosas, sé gente graciosa
Cuando te disculpes, deja que los demás sientan tu sinceridad.
Lenguaje simple con fragancia natural.
Capítulo 7 Precipitate, espera el tiempo para probar
Que cruel es la realidad, que fuerte debe ser una mujer
Algunos caminos solo se pueden caminar solos
Puedo soportar la soledad, y también puedo soportar ser popular
Enriquece tu corazón para que puedas mirar el mundo
La vida no es tan buena como crees, pero tampoco es tan mala como crees
Acéptate a ti mismo, puedes ser un mejor yo
Cuando la vida falte de calor, calienta tu mano derecha con tu mano izquierda
Solo siendo tranquilos y pacíficos podemos vivir una vida floreciente.
Sin un pasado lamentable, no hay vínculo con un futuro brillante
Baila con la presión, empaca tu estado de ánimo y sigue adelante
En el mundo complicado, captura la felicidad sutil.
El octavo capítulo es digno y decente, interpretando con elegancia el mudo y refinado
Sea su propio gurú de la vestimenta: cada prenda que usa tiene un alma
Hay una tentación llamada lo sexy de los tacones
Una mujer no puede maquillarse, pero no puede maquillarse
La vida es como caminar por la alfombra roja, cómo brillar en el gran momento
Capaz y elegante, mostrando la imagen de un radiante experto en el lugar de trabajo
Puedes tener personalidad, pero no debes ser ignorante
No necesitas hablar, solo da unos pasos y otros sabrán tu estado

Solo hay una delgada línea entre la elegancia y la brutalidad, hay un tipo de belleza llamado detalles.

La belleza después de los 20 años la moldea uno mismo

La mentalidad abierta hace que las mujeres sean elegantes y cómodas.

Cada mujer es una flor, sus cejas y ojos son fragantes cuando sonríe.

Sé considerada, sé una mujer cálida.

才情是女人最美丽的魅力



乔瑞玲 著

董卿

做一个有才情的女子

不断成长，刮断了自己通往高贵的路
提升自己，成功就是把喜欢的事情做到极致

看见"央视一姐"董卿的优雅与才情，
摄取提升女人智慧与能量的捷径！

百花洲文艺出版社

Este libro está organizado por "Xingxing". Si no sabe qué libros leer o desea obtener más libros electrónicos gratuitos, agregue WeChat o QQ del editor: 2338856113. El editor también hace algunos amigos a los que les gusta leer o siga el título público personal de WeChat del editor: Sabor a felicidad Para que sea más fácil para los amantes de los libros encontrar y leer libros, el editor creó un sitio web de descarga de libros electrónicos por sí mismo. El nombre del sitio web es: Sitio web de lectura semanal: www .ireadweek.com

Título: Dong Qing: sé una mujer talentosa

Autor: Qiao Ruiling

Editorial: Editorial de Literatura y Arte de Baihuazhou

Publicado: 1 de febrero de 2018

ISBN: 9787550025998

La infracción de derechos de autor debe ser investigada

Tabla de contenido

Dong Qing: ser una mujer talentosa
prefacio
Capítulo 1 En tu temperamento se esconde el camino que has recorrido y las personas que has leído
El temperamento es la sensualidad más avanzada de una mujer.
El proceso es el paisaje, sólo después de experimentar
Detrás de cada tipo de brillo, hay un alma que apretó los dientes
Cada vez que sucede el amor, vale la pena
Tu actitud hacia el trabajo determina tu temperamento
Tienes tu fuerza, no dejes que la evaluación externa afecte tu corazón.
Mujeres, no piensen siempre en encontrar su propio valor en la cocina
Te encontrarás con quien seas: si estás en plena floración, vendrá la brisa
Sé agradecido por todos los encuentros, deja que el corazón sea brillante y cálido.
Capítulo 2 La belleza tiene calidad, solo el talento puede vencer a los años
El talento es la ropa de mujer que nunca pasa de moda
Una mujer amante de la poesía, con belleza clásica.
No leer es como no tener suficiente comida, mentalmente hambriento

Tanto interna como externamente, en el futuro debes gustarte a ti mismo que estás estudiando ahora.
Solo una mujer con un corazón noble es verdaderamente noble.
La música es una corriente clara que lava la suciedad del alma.
Las bellezas se pierden con los años, pero la sabiduría permanece.
Pasa tiempo en cosas hermosas, la gente se volverá hermosa.
Capítulo 3 No te comprometas, no te comprometas, vive por ti mismo
La vida no se trata solo de las necesidades diarias, siempre hay algunas cosas que no se pueden comprometer.
Haz todo lo posible: debe haber al menos una experiencia desesperada en tu vida
Todos los esfuerzos que pueden durar mucho tiempo provienen del amor verdadero.
Salir de tu zona de confort: Puedes fracasar, pero debes crecer
Sé amable por fuera, sé fuerte por dentro
Tu amabilidad debe ser aguda.
Las mujeres necesitan algo de personalidad para vivir como ellas mismas
Sé quien quieras ser, no lo que los demás quieran que seas
Mientras estés dispuesto, no importa cuán pobre sea la vida, las flores de la esperanza pueden florecer.
No se apresure a aceptar la limitación frente a usted, la recompensa de la vida nunca está en el punto de partida.
El éxito no se trata de vivir la vida que todos quieren, sino de vivir la vida que tú quieres
Por favor cree que tu persistencia eventualmente será hermosa.
La sirena en el tanque de vidrio nunca disfrutará de la alegría de vencer el viento y las olas.
Trabaja duro, solo para conocer un mejor yo
Capítulo 4 Corre por tu futuro a toda costa
La vida no se trata solo de vivir, sino también de carrera y futuro.
Si tienes una dirección en tu corazón, no tropezarás en el camino
Hazlo, el encanto de la vida radica en su incognoscibilidad.
Su arduo trabajo eventualmente logrará un yo insustituible
No hay atajos para ningún sueño que valga la pena vivir
Nadie tiene confianza al principio, solo después de intentarlo tendrá coraje.
Lo que determina tu altura son tus requisitos para ti mismo.
No importa lo alto que vueles, puedes llorar
Que fuerte es el sentido de la responsabilidad, que grande es el escenario
Presta atención a cada detalle y haz el trabajo al extremo.
Paga más en el trabajo, menos rutina
Incluso si es un papel secundario, debe brillar con luz propia.
Capítulo 5 Tómatelo con calma, las mujeres poderosas no entren en pánico
Tomarse las cosas con calma ante una crisis es elegancia
Aquellos que son buenos esperando eventualmente obtendrán lo que quieren.
No busques la seguridad de los demás, solo tú mismo puedes darte una sensación de seguridad.

Tu concentración hace que el mundo entero se sienta como un enemigo.
Ahora que estás trabajando, tienes que soportar cierta presión.
La calma que viene fácilmente es la acumulación de acumulación.
El pasado es todo paisaje, lo que queda es vida.
Enamorarse, bailar tango, el primer paso es aprender a ceder
No seas demasiado codicioso, o no atraparás nada.
No te dejes ocioso cuando estés confundido, sigue asignándote valor
Capítulo 6 La conversación es una canción, la sabiduría asombra a la audiencia
No seas demasiado bueno "hablando", ten cuidado de asustar a los demás.
No es solo tu apariencia lo que afecta tu temperamento, sino también tu voz.
ver a los demás en los ojos, en el corazón
Escuchar es respeto, pero también una especie de cultivo interior.
La otra parte comete un error y despeja hábilmente el sitio para los demás.
El autodesprecio es el "elixir" para resolver la vergüenza
Responde rápido e ingenioso salva el campo
La expresión creativa vale mil dólares
Di cosas graciosas, sé gente graciosa
Cuando te disculpes, deja que los demás sientan tu sinceridad.
Lenguaje simple con fragancia natural.
Capítulo 7 Precipitate, espera el tiempo para probar
Que cruel es la realidad, que fuerte debe ser una mujer
Algunos caminos solo se pueden caminar solos
Puedo soportar la soledad, y también puedo soportar ser popular
Enriquece tu corazón para que puedas mirar el mundo
La vida no es tan buena como crees, pero tampoco es tan mala como crees
Acéptate a ti mismo, puedes ser un mejor yo
Cuando la vida falte de calor, calienta tu mano derecha con tu mano izquierda
Solo siendo tranquilos y pacíficos podemos vivir una vida floreciente.
Sin un pasado lamentable, no hay vínculo con un futuro brillante
Baila con la presión, empaca tu estado de ánimo y sigue adelante
En el mundo complicado, captura la felicidad sutil.
El octavo capítulo es digno y decente, interpretando con elegancia el mudo y refinado
Sea su propio gurú de la vestimenta: cada prenda que usa tiene un alma
Hay una tentación llamada lo sexy de los tacones
Una mujer no puede maquillarse, pero no puede maquillarse
La vida es como caminar por la alfombra roja, cómo brillar en el gran momento
Capaz y elegante, mostrando la imagen de un radiante experto en el lugar de trabajo
Puedes tener personalidad, pero no debes ser ignorante
No necesitas hablar, solo da unos pasos y otros sabrán tu estado
Solo hay una delgada línea entre la elegancia y la brutalidad, hay un tipo de belleza llamado detalles.
La belleza después de los 20 años la moldea uno mismo

La mentalidad abierta hace que las mujeres sean elegantes y cómodas.
Cada mujer es una flor, sus cejas y ojos son fragantes cuando sonríe.
Sé considerada, sé una mujer cálida.

Dong Qing: ser una mujer talentosa

prefacio

Con la transmisión popular de "Lector largo", Dong Qing una vez más se convirtió en el matón de la pantalla, y muchos educadores y maestros recomendaron este refrescante programa de variedades a padres e hijos. Dong Qing, quien se desempeñó como presentador, productor y director esta vez, sin duda contrajo los índices de audiencia en el primer trimestre de 2017. La audiencia elogió mientras veía el programa: "No esperaba que Dong Qing tuviera una herencia cultural tan profunda. "

El comportamiento de Dong Qing oculta el camino que ha recorrido, los libros que ha leído y las personas que ha leído. Ella es glamorosa en el escenario, pero ha pasado por innumerables pruebas dolorosas, pero siempre tiene un alma que aprieta los dientes. No importa cuán duro y agotador sea el trabajo, incluso si se resbaló y cayó en el escenario y se lastimó, aún así insistió en terminar la grabación, presentar el yo más perfecto a la audiencia y estar a la altura de las expectativas de la audiencia.

La belleza tiene un límite de tiempo, solo el talento puede vencer al tiempo. Dong Qing, quien se graduó de la Universidad Normal del Este de China con una maestría en literatura clásica, tiene una "debilidad" por la poesía clásica china. En la tercera sesión de la Conferencia de Poesía, cuando los expertos de la audiencia discutieron los poemas de Li He y dijeron "Si el cielo tiene amor, el cielo envejecerá", Dong Qing soltó: La luna es tan larga como la luna sin amor. odio. Inmediatamente después, agregó otra frase: Si el cielo tiene amor, el cielo envejecerá y el mundo solo sería despiadado. Dong Qing, que tiene poemas y libros escondidos en su corazón, tiene una belleza elegante y clásica.

El talento de Dong Qing radica en su intransigencia, intransigencia y vida para sí misma. Suave, en realidad tiene un deseo de aventura y un poder explosivo escondido en sus huesos.En la creación artística, persigue constantes intentos y avances. En 2014, Dong Qing decidió dejar temporalmente el puesto de anfitrión e irse a los Estados Unidos para seguir estudiando. Ella dijo: "Irme temporalmente es solo para encontrar una mejor versión de mí misma". Cada decisión sin dudarlo ha agregado mucho color a la vida de Dong Qing, y se ha vuelto más excelente y hermosa debido a eso.

Mujeres talentosas, los esfuerzos adquiridos son mayores que los innatos, y saben hacer todo lo posible para lograr su propio futuro. La carrera es el trasfondo más hermoso de sus vidas. Dong Qing ha estado trabajando duro y nunca se ha rendido. Dong Qing ha sido uno de los anfitriones con mayor carga de trabajo desde que se unió a CCTV durante más de diez años, con un promedio de 130 programas por año, y cada competencia de canciones juveniles dura entre 30 y 40 días. Dong Qing lo disfruta y siempre quiere hacer buenos espectáculos para todos en este escenario.

En el trabajo, Dong Qing tiene el título de "Desperate Saburo". Su colega le dio la noticia: "Dong Qing se cayó en el sitio de grabación, lo que resultó en una fractura de la cuarta sección del coxis. El médico dijo que debería acostarse boca abajo durante al menos dos semanas y que ni siquiera podía sentarse". Pero solo descansó dos días y luego volvió a subir al escenario". Ivanka Trump dijo una vez: "A los ojos del público, tengo una vida perfecta, pero no saben cuánto trabajé para conseguirlo todo". ." Cuanto más duro trabaje, más suerte tendrás. En este mundo, nadie puede tener éxito por casualidad, y cualquier éxito requiere nuestro arduo trabajo y sudor. Solo trabajando duro, los años te darán lo que quieres.

Frente a la presión y la crisis en el trabajo y la vida, una mujer tranquila y capaz nunca entra en pánico. Dong Qing siempre puede enfrentar cada situación en el escenario con calma y calma. Siempre puede rescatar con tacto a los jugadores, a los invitados ya ella misma, y manejar cada emergencia con facilidad, y todo esto depende de su dedicación, preparación y acumulación a largo plazo.

Al dar, Dong Qing tiene una de las cualidades más importantes: la concentración. Parece ser capaz de olvidar todo cuando está trabajando. Para un manuscrito anfitrión, lo corregiré y lo recitaré una y otra vez para evitar errores. Trabajar hasta las tres o cuatro de la madrugada es su estado normal, y sólo cuando tiene mucha hambre recuerda que parece haberse olvidado de cenar. Hay un dicho: “Tu concentración hace que el mundo entero se sienta como un enemigo.” Que todos nos concentremos y seamos serios, para que seamos cada vez más hermosos.

Como anfitrión, hablar no es solo la capacidad de una persona, sino que también refleja el autocultivo de una persona. Dong Qing en el escenario es muy bueno escuchando y respetando a los demás. Nunca interrumpe a los demás de manera casual y es muy paciente. Dong Qing aún escuchará con paciencia incluso si la otra parte habla mucho, o si la expresión del idioma está dispersa o incluso es caótica debido a la agitación emocional y

otras razones. Cuando un jugador cometía un error debido al nerviosismo, Dong Qing rescataba al jugador y aliviaba el punto muerto, lo que nos hizo sentir su sabiduría y alerta.
En el mundo acelerado de hoy, Dong Qing sabe cómo calmarse y esperar la prueba del tiempo. Detrás de su gran popularidad se esconde un alma solitaria y fuerte. El presentador Sa Beining dijo: "A veces, cuando miras la espalda de Dong Qing, sientes que se siente bastante sola". Siempre come sola, sale sola del trabajo, celebra festivales sola y va sola a lugares divertidos. La capacidad para las dificultades y la vulnerabilidad es mucho mayor de lo que podemos imaginar. Dong Qing siempre enfrenta todos los desafíos con un estado de ánimo tranquilo y mira los años amargos y felices con un estado de ánimo desapegado. Vivió una vida libre y cómoda, tranquila y plena.
Dong Qing siempre da a la gente la impresión de ser digno, decente, elegante y generoso. Sabe vestir muy bien, es una persona que nunca se equivocará de ropa en ninguna ocasión, a la vez que sabe reflejar su autocultivo interior a través del vestir. Persigue la sencillez y la elegancia, y tiene una altísima capacidad estética. A veces, incluso, viaja por media ciudad por una prenda o un accesorio, y su estilo de vestir apropiado también la hace lucir extraordinaria y diferente.
"La llamada belleza toma las flores como su apariencia, los pájaros como su voz, la luna como su dios, los sauces como su forma, el jade como sus huesos, el hielo y la nieve como su piel, el agua otoñal como su postura y la poesía como su corazón. ." Como Dong Qing, haz ¡Qué mujer tan talentosa! Vive duro con palabras sabias, una actitud tranquila y un corazón talentoso, y eventualmente te convertirás en el yo más temperamental y hermoso.
Capítulo 1 En tu temperamento se esconde el camino que has recorrido y las personas que has leído

El temperamento es la sensualidad más avanzada de una mujer.
El encanto de las mujeres no radica en su edad o belleza, sino en sus sonrisas tranquilas, su calma sin sorprenderse y su calma sin dejar rastro. Lo vivido, lo sentido, lo gratamente sorprendido y lo triste, se asientan en mi corazón uno a uno.
Una mujer con temperamento tiene un campo magnético y es igualmente atractiva sin depender de la ropa sexy, el maquillaje fuerte o la belleza deslumbrante.
La imagen de mujeres hermosas y elegantes en la pantalla agregó mucho brillo a la presentación de Dong Qing. Es como una niña que vino de la primavera, su belleza pura está llena de elegancia y dignidad, y su temperamento reservado la dota de una atmósfera y

tranquilidad que puede retraerse libremente, así como una belleza que ha acumulado conocimiento y experiencia.

Fue la primera vez que Dong Qing escuchó a alguien llamarse a sí misma "belleza" y pensó que estaban bromeando con ella. Porque además de ser alta, Dong Qing creía que no era guapa desde que era una niña. Ahora por fin tiene un poco de confianza, porque el temperamento es más importante que la apariencia. El cultivo de este temperamento proviene de su incansable estudio y búsqueda de la perfección.
Sin embargo, en la infancia de Dong Qing, tenía baja autoestima debido a su apariencia. Lo más difícil de aceptar para Dong Qing cuando era joven fue que su padre no le permitía mirarse al espejo cada día más. No solo eso, Dong Qing también dijo: "Mi padre tiene un dicho famoso que dice que una papa sigue siendo una papa sin importar cómo esté vestida. Dijo que el tiempo que pasas mirándote en el espejo todos los días no es tan bueno como leer un libro." Además, su padre no dejaba que su madre le hiciera ropa nueva a Dong Qing, pensando que las niñas no deberían poner demasiada atención en vestirse bien. Aunque esto fue muy doloroso para Dong Qing, que todavía era una niña en ese momento, todavía centró toda su atención en sus estudios.

Eileen Chang dijo una vez: "Una mujer es como una flor, y una mujer que es como una flor debe mantener un rostro florido, un talento florido y una cualidad florida. Porque cuando pasan los años y el rostro envejece, solo la la calidad interior y el temperamento permanecen contigo para toda la vida ".
¿Cómo ser una belleza de temperamento? El peinado adecuado, el maquillaje elegante, la figura moderada, el andar correcto, la postura elegante, los modales agradables, la voz agradable, el lenguaje agradable, la vestimenta intelectual, etc., pueden resaltar su temperamento.
Sin embargo, el temperamento verdaderamente perdurable proviene de una calidad excelente, un conocimiento profundo, una mentalidad amplia, una voluntad fuerte, un temperamento de mente abierta, ideales elevados, una preocupación sincera y un amor verdadero. Cuanto más pasa el tiempo, más duradera y encantadora puede exudar una mujer con temperamento.

Una parte de ternura, dos partes de elegancia, tres partes de romance y cuatro partes de sabiduría. Ser una mujer temperamental que se destaca entre la multitud en la ciudad es la verdadera "Lo que el viento se llevó".

El 21 de agosto de 2016, Yang Lan, una conocida presentadora, realizó una nueva reunión de libros en Guangzhou con su nuevo libro "El mundo es grande, afortunadamente, te tengo a ti". Al hablar sobre el tema de "cómo las mujeres se vuelven temperamentales", Yang Lan dijo que es parte de la naturaleza humana que las niñas amen la belleza, pero se necesitan al menos 3 horas para terminar el secreto de volverse hermosas. "Cuando la belleza llega a una etapa avanzada, debes conocerla y debes cambiar de preocuparte por las opiniones de otras personas a prestar atención a lo que expresas. Cuando llegues a cierta edad, descubrirás que vestirse es en realidad solo un frustrar."
Yang Lan compartió sus puntos de vista con muchas mujeres. "¿Has notado que las chicas del equipo de voleibol femenino son muy hermosas? Básicamente tienen entre 20 y 24 años, pero noté especialmente a Lang Ping. La conozco desde hace más de 20 años. Se ha vuelto cada vez más hermosa después de entrando en la mediana edad. Por lo tanto, la apariencia de una niña no está determinada en sus 20 años, siempre que su corazón se vuelva lleno y hermoso, su apariencia puede sufrir un gran cambio, y luego se volverá más y más temperamental ".

Lin Qingxuan dijo que el maquillaje de tercera categoría es el maquillaje de la cara, el maquillaje de segunda categoría es el maquillaje del espíritu y el maquillaje de primera categoría es el maquillaje de la vida. La belleza interior de una mujer es el encanto más duradero de una mujer, y un buen temperamento interior puede hacer que una mujer sea extraordinariamente atractiva y hermosa. No importa cómo sean los años, ese temperamento único nunca desaparecerá.
El desarrollo del temperamento no es un esfuerzo de la noche a la mañana, es una manifestación externa de una fuerza integral de habilidad, conocimiento, experiencia, emoción y vida. Una mujer con temperamento sabe cómo enriquecer continuamente su conocimiento, cultivar su personalidad y mejorar su connotación cultural Con el tiempo, incluso sus ojos y gestos revelarán naturalmente un encanto encantador.
“Las mujeres no son lindas porque son hermosas, sino hermosas porque son lindas.” La ternura es la belleza del temperamento de una mujer. Cuando una mujer posee

temperamento, al igual que una montaña con agua revela inmediatamente un aura, inmediatamente se vuelve radiante, de ojos brillantes y mirando hacia adelante, encantadora y encantadora.

El proceso es el paisaje, sólo después de experimentar

Un gran hombre dijo: “No hay paisaje al final del viaje.” Nos dijo que la alegría de la vida está en el proceso de búsqueda, no en el resultado. La famosa bailarina Yang Liping nunca presta atención a si sus obras de danza son famosas o galardonadas. En su opinión, solo en el proceso de la danza se puede apreciar el retorno del alma humana.

A Dong Qing le gusta mucho la industria de los anfitriones y siempre hay una fuerza en su corazón que le impide detenerse. Ella dijo: "En realidad, mi apariencia es relativamente estable, pero no sé de dónde viene la fuerza en mi corazón. Todo es para ese momento. A veces tengo miedo y siento que estoy usando ropa. Zapatos rojos, No puedo parar. Tal vez algún día me arrepienta. No me enamoré cuando debería estar enamorado. No tuve una familia cuando debería tener una familia. No hay nadie a mi alrededor. me arrepiento de no haberles dado más tiempo a mis padres. Tal vez algún día también diría, como muchas otras personas, que el mayor deseo en este momento es tener un bebé, etc., pero no puedo parar en este momento".

Tagore dijo una vez que no hay rastros de pájaros volando en el cielo, pero yo ya he volado. De hecho, no importa cuál sea el resultado, es una cosecha, no te arrepientas de tus esfuerzos, porque mientras trabajes duro, el éxito ya no es importante. A veces pasar es el resultado. Si pone demasiado énfasis en el resultado, perderá la experiencia y los conocimientos en el proceso, y las mujeres a menudo terminan devastadas después del fracaso porque ponen demasiado énfasis en el resultado.

Solo necesitamos participar en una cosa, dar lo mejor de nosotros, el resultado no es importante, lo importante es ganar algo en el proceso, incluso a veces sabemos que vamos a fallar, pero tenemos que darlo todo. Porque obtendremos muchas cosas preciosas en el proceso de este esfuerzo, como experiencia, lecciones, amistad, etc. Si dejamos de intentarlo porque tenemos miedo al fracaso, entonces estas cosas preciosas serán imposibles de obtener.

En lo que se refiere a la vida de todos, el resultado está predeterminado desde hace mucho tiempo, y es la muerte. Para hacer nuestra vida significativa y valiosa, puede que no sea

cuán heroica y gloriosa sea nuestra muerte, sino si la experiencia del proceso de vida es significativa y valiosa, y si disfrutamos nuestra propia vida.

En los Juegos Olímpicos de Río 2016, Ding Ning finalmente ganó el campeonato individual femenino de tenis de mesa. En la entrevista posterior al partido, el reportero le preguntó a Ding Ning si pensaba que ganaría el campeonato. Ding Ning dijo: "También es muy afortunado para mí encontrarme con Li Xiaoxia en la final olímpica. En ese momento, no lo sabía". piensa en quién ganaría y quién perdería. Simplemente me dediqué a este juego y lo disfruté mucho. Como somos compañeros de equipo muy familiares, me siento más en el lugar durante el juego. Algunas tensiones y ajustes".
"En comparación con los avances tecnológicos, la mayor mejora de Ding Ning en los últimos cuatro años es la mentalidad". La madre de Ding Ning dijo: "Ding Ning ha estado tranquila durante toda la competencia de tenis de mesa femenino en los Juegos Olímpicos de Río. A menudo le digo a Ding Ning que No importa si ganas el campeonato olímpico o no, tus habilidades y logros son obvios para todos. Si quieres marcar la diferencia en cuatro años, lo primero que tienes que hacer es disfrutar el proceso de estos cuatro años de arduo trabajo. ."

Una mujer que verdaderamente se siente feliz debe saber disfrutar la alegría del proceso, en lugar de esperar que el resultado la sorprenda a sí misma. En la larga vida de una persona, el llamado éxito es solo un momento, y la felicidad que trae también es un momento, y lo que nos acompaña es el largo proceso de crecimiento, madurez y envejecimiento en vida. Si solo esperamos la felicidad del resultado, pero no disfrutamos la felicidad del proceso, entonces lo que hagamos será aburrido, trivial y miserable. ¡Qué doloroso debe ser este viaje de vida!
Después de ganar el Premio Nobel, la Sra. Curie le dio la medalla a su hija para hacer juguetes. Todo lo que le importa es hacer experimentos. ¡La felicidad en el proceso de explorar la verdad es mucho mayor que la medalla! En los Juegos Olímpicos de Sydney 2000, la estrella rusa de clavados Sautin se perdió la medalla de oro, pero no estaba deprimido ni decadente, sino que sonreía y decía que cada vez que despegaba era una especie de disfrute y que estaba muy feliz.
Aquellos que disfruten el proceso obtendrán verdadera felicidad y crecimiento. El proceso es a menudo más importante que el final, como si una sola respuesta no valiera la pena el

largo proceso de cálculo, por lo que tenemos que experimentarlo con nuestros corazones. El proceso siempre es hermoso, no importa si el final es bueno o malo, el proceso debe ser atesorado y recordado cuidadosamente.
Dé a todos una oración de "Colección de pájaros voladores": cuando las nubes negras son besadas por la luz, se convierten en nubes en el cielo.

Detrás de cada tipo de brillo, hay un alma que apretó los dientes
Chai Jing dijo en "Ver": "Detrás de cada sonrisa, hay un alma que apretaba los dientes". Sí, es precisamente por esta persistencia y creencia de que hay un mañana mejor.
Cada mujer destacada ha pagado mucho por su puesto actual. Todas las chicas que están "abiertas" en sus vidas han luchado durante mucho tiempo por los buenos momentos que tienen en sus manos, pero no lo sabemos.
Durante la grabación de la "Conferencia de poesía china", Dong Qing pisó accidentalmente el aire y cayó al escenario. Después de ir al hospital para un examen, se descubrió que Dong Qing cayó directamente sobre el marco de hierro y se golpeó la rótula, y le dolía tanto que no podía hablar. Sin embargo, ella no dejó de conducir en ese momento, pero resistió el dolor y las lágrimas e insistió en terminar el programa.
Cuando terminó la grabación del programa, el personal llevó rápidamente a Dong Qing de regreso al estudio para enviarlo al hospital. Sin embargo, Dong Qing le dijo al director en jefe Yan Fang en este momento: "Date prisa y consigue que alguien me dé los guiones y los bancos de preguntas de los dos programas de mañana. No sé cuánto tiempo estaré en el hospital. Tengo para llevarlos allí para mirar ". Las palabras de Dong Qing hicieron que Yan Fang y el personal a su alrededor se conmovieran mucho. Yan Fang dijo: "Al principio, pensé que el anfitrión no podría ponerse de pie debido a la lesión, y ahora es demasiado tarde para encontrar al anfitrión. La grabación de mañana debe posponerse. Como resultado, ella no planee descansar en absoluto".
Siempre sentimos envidia de aquellos que son glamorosos en la superficie, como celebridades, personas ricas y esposas de altos funcionarios. Hablando de eso, está lleno de envidia y odio. Pero todo su brillo se obtiene a través de innumerables noches desconocidas, tal como lo describió el famoso escritor Bing Xin en "Flor exitosa": "¡Flor exitosa, la gente solo se asombra con su brillo actual! Sin embargo, sus capullos estaban empapados en lágrimas de lucha y rociados con la sangre del sacrificio".

Yang Lan en la pantalla es una mujer fuerte y exitosa. En la vida, Yang Lan regresa al papel de madre y todavía está decidida. Debido al intenso trabajo, Yang Lan sufre dolores de cabeza nerviosos, que se alivian con analgésicos en los casos graves. Pero Yang Lan escribió en su autobiografía que cuando estaba embarazada en los Estados Unidos, no se atrevía a tomar ningún medicamento y solo podía apretar los dientes debido al dolor de cabeza y las lágrimas. Unos años más tarde, durante la preparación de Sun TV, Yang Lan volvió a quedar embarazada y todavía tenía una gran barriga para negociar con la compañía de satélite. Debido a que era muy sensible al olor de la leche durante el embarazo, Yang Lan a menudo sentía náuseas y vomitaba, a veces no podía soportarlo más y corría al baño a vomitar. Después de vomitar, me cubrí la cara pálida con polvos de colorete, me pinté los labios, masqué dos chicles y volví para seguir hablando.

La famosa escritora Wu Danru dijo: "Siempre es después de la lluvia y el cielo despejado que la tormenta tiene su propio significado." El dolor de salir de la tierra es solo para encontrarse con la belleza del sol. La fuerte nieve que presiona las ramas verdes es en realidad una especie de prueba: si levantas la cabeza y la soportas, evaporará el agua y se llevará la suciedad;

En el camino de perseguir los sueños, siempre existen los años más duros y oscuros. Este tiempo es a menudo el momento más oscuro antes del amanecer. Si perseveras a través de él, pronto llegará el amanecer del éxito. Es una pena que muchas personas a menudo vacilen y se rindan en este momento, y aquellos que aprietan los dientes y persisten serán eventualmente tratados con ternura por los años, y las flores más hermosas florecerán en el momento tierno.

Sin embargo, en la vida real, hay muchas mujeres que siempre disfrutan de la diversión perezosa mientras envidian a esas mujeres glamorosas, envidian que tienen suficiente dinero para viajar alrededor del mundo y envidian que el precio de sus bolsos es suficiente para ellas. gastos de manutención Pero si realmente se les pide que renuncien a sus cómodos trabajos actuales por un puesto bien remunerado con horas extras y día y noche, muchas personas tienen mucho miedo. Están preocupados de que no podrán hacer el trabajo o de que no podrán soportar la presión de trabajo de alta intensidad, por lo que solo pueden envidiar a Inciertos, perdiendo el tiempo.

Cuando ves a una amiga que ha jugado junta desde la infancia desde la oscuridad hasta un escenario más alto y más grande, siempre piensas que es hermosa por su belleza, y tal vez incluso te hayas sentido amargado en tu corazón: "¿No es solo que ella dio a luz a una mujer hermosa?" Buena apariencia, simplemente poniéndome al día con la edad de mirar caras". con cicatrices, y la vi morir por demasiado tiempo de entrenamiento, vomitando locamente... Solo entonces te das cuenta de que detrás del glamour que envidias, estás soportando el dolor en silencio y aferrándote a tus sueños.

Todos envidiamos a los demás, envidiamos esos antecedentes familiares inalcanzables, envidiamos el dinero y los recursos que tienen. Es cierto que la familia y el origen no se pueden elegir, pero se puede elegir la visión. Deja de envidiar en secreto el éxito y la suerte de otras personas. La envidia y los celos no te mejorarán a la mitad. Una mujer madura debe luchar por más oportunidades para sí misma sobre la base de aceptar la realidad y la injusticia, apretar los dientes y apegarse a sus sueños y actividades. Al final, definitivamente obtendrá crecimiento y experiencia, y vivirá de la manera que desee.

Aunque los años cambien y el rostro decaiga, nadie podrá quitarle los recuerdos de esta dolorosa lucha y la habilidad adquirida tras la persistencia.

Cada vez que sucede el amor, vale la pena

El título del prefacio de "Empezando a la felicidad" dice: "Todo amor es un crecimiento". De hecho, cada relación es hermosa y cada viaje es fascinante. El amor es un cuestionario sin respuesta, y la búsqueda dura no puede hacer que la vida sea más completa. Tal vez un poco de arrepentimiento y un poco de tristeza harán que este cuestionario sea más significativo y más largo.

Dong Qing dijo una vez que puedes decir si vale la pena para otras cosas, pero no puedes usar esto solo para medir el amor. Cada vez que sucede el amor, vale la pena, no importa si termina o no, enriquecerá tu vida.

La educación familiar de Dong Qing es muy estricta, por lo que su primer amor se ha retrasado mucho. "Mi familia es una familia tradicional. Solo me enamoré de un chico de manera no correspondida cuando estaba en el primer año de la escuela secundaria. El verdadero primer amor fue en las vacaciones de verano del año en que me gradué de la escuela secundaria. Conocí a un chico que ya estaba trabajando. Era mayor que yo. Qué

edad. Hablamos de una relación durante unos meses, y luego la relación terminó sin problemas, porque yo me iba a Shanghái a estudiar en la universidad, los dos no podíamos. No estar juntos, aunque a menudo nos correspondíamos, pero cuando las cosas se ponían ocupadas, nos olvidamos de eso Mi primer amor Ven rápido, ve rápido, incluso ahora, no lo pensaré fácilmente, pero al menos no lo olvidaré ", Dijo Dong Qing con una sonrisa.

Zhang Ailing dijo que tal vez todos los hombres han tenido dos de esas mujeres, al menos dos. Cásate con una rosa roja, y finalmente la roja será una mancha de sangre de mosquito en la pared, mientras que la blanca será "luz de luna frente a mi cama"; un lunar de cinabrio en el corazón.

Asimismo, la mayoría de las mujeres pasan por varias relaciones. Algunas personas están devastadas por el final de cierta relación, o lamentan el comienzo de esta relación, o se quejan en sus corazones, diciendo que la apariencia de cierta relación no vale la pena. Como todos saben, cada ocurrencia de amor tiene sus méritos y razones para que suceda.

Incluso si una relación termina de mala manera, debemos seguir teniendo confianza en el amor y tomar en serio la próxima relación. No importa la edad y la época que tengamos, el tipo de lesiones y contratiempos que hayamos sufrido, siempre debemos creer en el amor.

Luqiu Luwei dijo: "Incluso si te han lastimado 99 veces, aún debes creer que encontrarás el amor verdadero la centésima vez. Avanza con valentía en el camino emocional, en lugar de preocuparte por las ganancias y pérdidas. Créeme, el final el punto que alcances debe ser la felicidad".

Luqiu Luwei conoció a su esposo, un erudito, en una fiesta de Acción de Gracias. Hubo una sesión de entrega de obsequios en la fiesta ese día: todos tenían que preparar un obsequio con anticipación, y el obsequio estaba numerado para que todos lo sortearan. Lo que recibió fue una hermosa muñeca Barbie, y había una pequeña nota en la caja: "La que quiere recibir este regalo es una niña, porque todas las niñas sueñan con una muñeca Barbie". Luqiu Luwei estaba muy feliz, Porque su mayor sueño cuando era niña era tener una hermosa muñeca Barbie. Y la persona que preparó este regalo fue su posterior esposo.

Una vez, Luqiu Luwei recibió una tarea de entrevista. En ese momento, no tenía tiempo para preparar materiales detrás de escena. Con prisa, de repente pensó que el hombre de la fiesta era un erudito senior en este campo. Así que ella lo llamó rápidamente al auto. Su voz al otro lado del teléfono era suave, pausada e incluso tenía el poder de calmarla. Él dijo: "No

se asuste, y mucho menos se preocupe. Lo ayudaré a redactar algunas preguntas y puede hacer preguntas de acuerdo con estas preguntas. Nunca se equivocará". Como resultado, la entrevista no solo fue aprobada por entrevistado, pero también aplaudido por el público. Luqiu Luwei de repente sintió admiración por él.
En abril de 2006, los dos celebraron una pequeña boda. Luqiu Luwei dijo con confianza: "Encontré a la persona más adecuada para mí y encontré una pareja que puede entenderse y pasar el resto de mi vida juntos".

Este no es el primer amor de Luqiu Luwei, ni es su primer matrimonio. Pero es precisamente porque se apega al amor y trata cada amor con el corazón que finalmente obtiene la felicidad. Ella dijo: "Un buen matrimonio es realmente importante para una mujer. No importa cuántas dificultades y presiones haya en el lugar de trabajo, con una familia feliz, siempre serás firme y poderosa en tu corazón. Estoy muy agradecida conmigo misma por mis años de soledad, gracias por creer siempre en el amor, la vida me ha premiado como más quiero."
No importa a quién conozcas, él es la persona que debería aparecer en tu vida, no por accidente. Definitivamente te enseñará algo. Las personas que te gustan te dan calidez y coraje; las personas que te gustan te enseñan amor y autocontrol; las personas que no te gustan te enseñan tolerancia y respeto. Nadie aparece en tu vida sin motivo, y la apariencia de todos es el destino, lo que merece nuestra gratitud y cariño.
Que bendición es encontrar a un ser amado en el vasto mar de personas, puede que no sea tan bueno como imaginabas, pero no debe ser tan malo, por eso debemos conocer las bendiciones, apreciarlas, apreciarlas, y hable con más palabras cariñosas Diga menos culpa. Si sabes cómo apreciar, encontrarás que obtienes más y más. El amor no solo hará que tu vida sea más hermosa, sino que también te convertirá en una mujer cálida y feliz.

Tu actitud hacia el trabajo determina tu temperamento
Kazuo Inamori dijo en su libro "Living Law": "¿Dónde necesita la gente mantenerse alejada del mundo mundano? El lugar de trabajo es el mejor lugar para practicar el espíritu, y el trabajo en sí mismo es un tipo de práctica. Mientras realmente trabajes esfuérzate cada día y cultiva una personalidad noble, una Vida hermosa también estará a tu alcance."

Dong Qing siempre se ha tomado muy en serio su trabajo. No importa qué programa presente, es concienzuda y meticulosa. Lo mismo es cierto para la "Conferencia de Poesía China". El personal detrás de la Conferencia de Poesía dijo una vez: "Cuando fue anfitriona del programa "Conferencia de Poesía China", siempre tenía el "Diccionario Xinhua" en su mochila. Hojeaba el diccionario cada vez que se maquillaba y marcaba cuidadosamente las raras palabras. , La preparación repetida y cuidadosa de manuscritos, estas son cosas extremadamente comunes".

En cuanto a por qué es tan meticuloso, Dong Qing dijo: "Cada vez que elijo cada palabra con cuidado, espero poder tener algo que decir en el proceso de hospedaje, y espero poder expresar mis emociones y pensamientos por mi cuenta". lenguaje correctamente en el programa, y luego lo haré de forma natural. Dile a la audiencia sin problemas, para que la audiencia tenga una sensación de inmersión".

"La supuesta actitud lo determina todo. El mundo tiene miedo de la palabra 'serio'. Cuando completas algo con una actitud seria hacia los programas de televisión y las audiencias, tendrás una energía ilimitada para desarrollar tu Movilidad subjetiva". el trabajo como el trabajo de la vida de uno y maximizar el propio potencial afectará realmente nuestra personalidad y temperamento.

Algunas mujeres siempre se quejan de que su trabajo es aburrido, incluso después de la jubilación, sus rostros siempre están aburridos y cansados. Mientras que otras mujeres están llenas de energía, no consideran el trabajo como algo que debe hacerse, y hacen bien cada pequeña cosa en el trabajo, lo cual es una especie de lealtad hacia ellas mismas y hacia la vida. Tal mujer tiene un temperamento natural y un resplandor sobresalientes.

A la edad de 14 años, Ivanka, que todavía estaba en la escuela secundaria, se puso en contacto con la industria de la moda y encontró un trabajo de medio tiempo en una agencia de modelos. Cuando Ivanka tenía 16 años, movió la alta dirección de la empresa con su actitud de trabajo dedicado, y la empresa comenzó a empaquetarla. Por supuesto, su imagen fresca y su cuerpo atractivo son sus ventajas naturales. Desde entonces, Ivanka ha aparecido con frecuencia en revistas de moda famosas de clase mundial, e incluso se convirtió en la chica de portada.En 1997, también fue anfitriona del concurso de belleza Miss Young America.

Después de graduarse de la escuela secundaria, Ivanka ingresó a la famosa Wharton Business School para continuar sus estudios, sin embargo, después de graduarse de la

universidad, no trabajó en la empresa familiar, sino que se fue a una empresa de bienes raíces en Nueva York para trabajar duro desde abajo. Ella no comenzó a unirse a la empresa familiar hasta 2006, y finalmente se convirtió en la vicepresidenta de la empresa. Algunas personas pueden cuestionar, ¿no es rápido ser promovido cuando trabajas en la empresa de tu padre? De hecho, Ivanka es una completa adicta al trabajo, incluso durante su embarazo, trabajaba 16 horas al día, es este profesionalismo cultivado desde la infancia lo que hizo de esta mujer presidenta posterior a los 80.

Trate de tener una relación de alta calidad con su trabajo y encontrará que su vida brillará como nunca antes. Cuando amas absolutamente lo que haces, deja de ser una tarea y se convierte en una alegría.

Una chica que acaba de graduarse de la universidad trabaja como secretaria en la oficina de la unidad. El salario no es muy alto y, a menudo, sufre el contrachapado de arriba y abajo. El trabajo no está a la altura de su talento. Sin embargo, sigue siendo dedicada y consciente de su trabajo. Su eslogan es: "Necesito un trabajo, y el trabajo es una alegría para mí, ¿cómo no voy a amarlo?"

Trate el trabajo como una especie de felicidad, y una emoción fuerte aparecerá de inmediato, y de hecho es el caso cuando lo piensa detenidamente. El trabajo puede hacer que las personas se sientan realizadas y felices. Levantarse, viajar y acostarse a tiempo todos los días tiene reglas a seguir y es más regular en la vida, una vez que se rompen estas reglas, las personas se sentirán incómodas e incluso pondrán en peligro su salud. Un trabajador que había sido despedido y se reincorporó al trabajo dijo: "Me gusta la constancia cuando voy a trabajar. Hace que mi corazón lata más suavemente que antes". se ha realizado, y nos hace sentir extremadamente tranquilos.

Helen Walton les dijo una vez a los jóvenes: No importa cuán pobre seas o cuán rico seas, necesitas un trabajo. Si no quiere que su trabajo sea una carga, ame su trabajo. Las mujeres exitosas trabajan tan duro porque realmente disfrutan de su trabajo. Tienen una capacidad de adaptación muy ingeniosa, a menudo capaz de convertir el trabajo monótono y duro en simple alegría. Gibran cree que trabajar con amor es "infundir en todos tus productos el aliento de tu alma".

Por lo tanto, debemos enfrentar el trabajo con el ánimo de enamorarnos, no solo para elegir lo que amamos, para ser leales a nuestra elección, sino también para trabajar duro en

el largo camino del amor, para que el amor dure mucho, para que podemos ganar algo en el trabajo. Que todos seamos rectos y carismáticos en la práctica del trabajo.

Tienes tu fuerza, no dejes que la evaluación externa afecte tu corazón.

Carnegie, el maestro del éxito, decía que la mayor debilidad de las personas es que prestan demasiada atención a las opiniones y reacciones de los demás, preocupándose mucho y complicando cosas que en un principio son bastante sencillas. Si una persona quiere dominar su propia vida, debe apegarse a su propio camino, hacer lo suyo y vivir su propia vida feliz.

Dong Qing, quien acababa de ingresar a la Academia de Artes de Zhejiang, no estaba seguro. Durante la clase de física, la maestra le dijo: "Te ves muy delgada, ¿por qué tus movimientos son tan rígidos?", Dong Qing bajó la cabeza tímidamente. Vio que los movimientos de sus compañeros de clase eran muy graciosos, pero ni siquiera podía hacer los splits. Su corazón está muy en conflicto.

También se preguntó si debería concentrarse en el entrenamiento corporal como sus compañeros de clase. Pero después de algunas deliberaciones, decidió no hacer esto. Lo que mejor se le da es la cultura, y todavía tiene que estudiar mucho. No importa lo que digan los demás.

Después de medio año, Dong Qing comenzó a emerger, no solo se ubicó entre las mejores en temas culturales, sino que su cuerpo y líneas también mejoraron gradualmente. Escuchó a su corazón y finalmente intercambió su propia fuerza por todo lo que quería, en lugar de perderse en la evaluación de los demás.

Goethe dijo una vez: "Cada uno debe apegarse al camino que se ha abierto a sí mismo, y no dejarse intimidar por los chismes, y no dejarse coartar por las opiniones de los demás". opiniones, no sigas ciegamente a la multitud, para que te pierdas en el camino de la vida.

La mayoría de las mujeres en la vida tienden a afectar sus emociones de acuerdo con las opiniones de quienes las rodean. Además, siempre hay personas en la vida a las que les gusta criticar a los demás y son buenas para ser maestras. Usaste un nuevo estilo de ropa, ella dijo que la tela era muy mala; trabajaste duro día y noche, ella dijo que lo hiciste a propósito para mostrárselo a tu jefe; diseñaste una nueva idea de producto, ella dijo que parece que se ve. ..

En el viaje de la vida, todos serán criticados y mirados de manera extraña por los demás, en este momento, inevitablemente nos sentiremos enojados. Pero no te enojes mucho, tu enojo solo excitará a esas personas críticas. Recuerda las famosas palabras de Dante: sigue tu propio camino y deja que otros lo digan. Nos dice que no nos preocupemos demasiado por las opiniones de los demás, que no nos tomemos algunas cosas a pecho y mucho menos nos preocupemos por ellas. Solo de esta manera puedes mantener un estado mental pacífico y tranquilo.

La famosa actriz estadounidense Sonia Smits pasó su infancia en una granja lechera en las afueras de Ottawa, Canadá. Cuando Sonia estaba en la escuela primaria, un día llegó a casa llorando, y su padre le preguntó por qué, y ella dijo intermitentemente: "Una niña en la clase dijo que yo era fea y mi postura para correr era fea". El padre escuchó Después de eso , Sólo sonríe. De repente dijo: “Puedo tocar el techo de nuestra casa.” Sonia, que estaba llorando, dejó de llorar y miró hacia el techo, el techo tenía casi cuatro metros de altura, ¿podría tocarlo mi padre? Ella no podía creerlo. El padre sonrió y dijo triunfante: "¿No lo crees? Entonces no creas en las palabras de esa niña, porque lo que dicen algunas personas no es la verdad. Sonia entendió eso, no debería importarle demasiado lo que dijeran los demás. , ella tuvo que tomar su propia decisión.
Cuando tenía veinticuatro o cinco años, ya era una actriz reconocida. Una vez, ella iba a asistir a un mitin, pero su agente le dijo que debido al mal tiempo, solo unas pocas personas asistieron al mitin y que el ambiente en el lugar estaba un poco desierto. Lo que el agente quiso decir es que Sonia acababa de hacerse famosa, por lo que debería dedicar su tiempo a algunas actividades a gran escala para mejorar su reputación. Pero Sonia insistió en asistir a la manifestación, porque había prometido asistir en el periódico, "Debo cumplir mi promesa". Como resultado, debido a la participación de Sonia en ese mitin, la audiencia aumentó y su fama y popularidad aumentaron considerablemente.

Todo el mundo inevitablemente tendrá una mentalidad de rebaño, a menudo nos aferramos a los pensamientos y cogniciones de los demás por el bien de la cara, perdiendo así nuestro juicio independiente. A veces, las opiniones de otras personas pueden usarse como un espejo de nuestro propio comportamiento, y podemos corregir nuestras metas de vida de acuerdo con las sugerencias de otras personas, pero si siempre estamos influenciados por las opiniones de otras personas, viviremos en los ojos y las palabras de

los demás. , carente de opiniones independientes, si no puede encontrar el rumbo correcto, no podrá llegar a la otra orilla a la que desea ir.

Si queremos que nuestro estado de ánimo no sea controlado por otros, y no vivir en las opiniones de los demás, debemos empezar por re-comprendernos a nosotros mismos, enumerar nuestras fortalezas y ventajas, pensar más en lo que hemos hecho bien y recordar: Bien o malo es completamente tu propio juicio, no prestes demasiada atención a las opiniones de otras personas, porque todos se conocen mejor que tú, y debido a diferentes ángulos y propósitos de atención, por supuesto, las evaluaciones no son las mismas. Es difícil y agotador dejar que todos digan cosas buenas sobre ti, mientras actúes de acuerdo con tus propios principios, valores y perspectiva de la vida, vivirás una vida maravillosa.

Concéntrate en los demás para enfocarte en ti mismo. Si sientes que no eres lo suficientemente perfecto, entonces lee más libros, aprende más y enriquécete, para que fácilmente puedas sentirte mejor contigo mismo, porque cuando eres rico en tu corazón, te sentirás realizado. Una mujer con un corazón fuerte puede realmente no tener miedo. Solo con un corazón fuerte podemos estar tranquilos en la vida y no ser sorprendidos por el favor o la humillación, no importa cuántas tentaciones y contratiempos haya en el mundo exterior, no podemos tener distracciones y aún mantener la firmeza en nuestros corazones.

Mujeres, no piensen siempre en encontrar su propio valor en la cocina

Mujer, si quieres que los demás te admiren, debes tener la capacidad de mejorar constantemente tu profesionalismo, para que los demás puedan sentir tu valor y tu existencia. Las mujeres no solo encuentran su valor en la cocina, sino también en el trabajo. Cuando una mujer muestra sus talentos, los ojos envidiosos son la mejor prueba de su encanto y temperamento.

Dong Qing pasó de ser una presentadora de televisión desconocida a convertirse en la jefa del presentador de CCTV Huadan. Durante este período, experimentó varias decisiones importantes en la vida. Entre las decisiones difíciles, también hubo momentos bajos, pero persistió. Dong Qing, que es buena para aprender, ha estado siguiendo su carrera perfecta. De una estudiante universitaria en una universidad ordinaria, a estudios superiores en la Ópera de Shanghái, a la Universidad Normal de China Oriental y luego a la Ópera de

Shanghái para obtener una maestría, y luego, cuando su carrera fue la más exitosa, tomó una decisión importante en la vida, que era estudiar en el extranjero. Una vez advirtió a las mujeres, no solo busquen valor en la cocina, las mujeres que persiguen una carrera son las más hermosas.
Alguien dijo: "La historia de crecimiento de Dong Qing es un libro de gran inspiración, y este libro definitivamente será el libro más inspirador entre los anfitriones de CCTV, y puede lograr mayores beneficios sociales y valor social". algunas ideas.

En el lugar de trabajo o en la vida, cuando nos hacen preguntas en el campo profesional, podemos responderlas profesionalmente, en este momento, brillamos y brillamos de inmediato. Por supuesto, si una mujer está siempre alrededor de la olla, a los ojos de los demás, no somos más que una buena ama de casa, pero siempre seremos mujeres sin refinar. La mujer más exquisita debe “subir al recibidor y bajar a la cocina”, por lo que la mujer debe llenarse de connotaciones, controlar su propia vida y encontrar su propio valor. Según investigaciones de psicólogos, si una mujer quiere mostrar su propio valor, debe prestar atención a tres cosas, la más importante de las cuales es tener una carrera propia. Las otras dos cosas son: aprender a manejar el tiempo razonablemente, tener tu propio círculo de comunicación interpersonal, aprender a controlarte y no tener una fuerte presión psicológica por la tensión laboral.
Las mujeres que tienen sus propias carreras tienen una mente más amplia y un corazón más rico, continuarán aumentando sus conocimientos y siempre serán seguras, libres y fáciles, naturales y llenas de encanto.

Después del matrimonio, Lin Huiyin no se convirtió en una esposa que solo se preocupaba por la leña, el arroz, el aceite y la sal, sino que persiguió el sueño inconcluso junto con su esposo. En la Catedral de St. Paul, la primera catedral en Gran Bretaña, discutieron juntos las características arquitectónicas del Renacimiento, en el Crystal Palace en Hyde Park, Inglaterra, debatieron la base estética de los nuevos edificios, en Dessau, Alemania, visitaron juntos para train architects El edificio de la escuela recién terminado de la famosa Academia Bauhaus se sorprendió una vez más por la belleza moderna.
Lin Huiyin vivió una vida espléndida después del matrimonio, no solo no renunció a sus ideales por el matrimonio y la familia, sino que también logró algunos logros en

arquitectura. Su apasionado espíritu de lucha también desempeñó un papel muy importante en la promoción de los logros de Liang Sicheng en la historia de la arquitectura.

Es un encanto único de las mujeres modernas tener su propia búsqueda. Sin embargo, las mujeres demasiado virtuosas, que se dedican a la familia, tienden a ignorar sus objetivos y sueños personales, especialmente aquellas mujeres que dejan sus trabajos después de casarse y se van a casa para ser esposas a tiempo completo, y son abandonadas por sus maridos. en todos lados.

Una mujer que solo puede cocinar en la cocina de hecho agarrará el estómago de un hombre, pero en la vida aparte de comer, cómo hacer que un hombre piense que eres encantador y que te gusta un libro que nunca se puede leer, esta es una mujer Un lugar para trabajar ¡duro!

Si hay algo que puede hacer que el rostro de una mujer brille para siempre, entonces "Dream" es este tesoro único. Una mujer con sueños, su vida será rica, sus pensamientos estarán llenos y su vida será diferente.

Lin Yutang una vez describió los sueños y las actividades de esta manera: "No importa cuán vagos sean los sueños, siempre acechan en nuestros corazones, haciendo que nuestras mentes nunca estén en paz hasta que estos sueños se hagan realidad; como semillas en la tierra, deben brotar y crecer. Ven levántense de la tierra y busquen la luz del sol." La gente debe tener sus propias ocupaciones en la vida, para no perderse en el camino.

Si una mujer no quiere que el polvo del tiempo se convierta en un obstáculo para su esplendor, atesora su sueño y nunca lo descartes en ningún momento.

Te encontrarás con quien seas: si estás en plena floración, vendrá la brisa

La famosa escritora Sanmao escribió en su ensayo: "La belleza del tiempo radica en su inevitable paso. Flores de primavera, luna de otoño, verano, nieve de invierno. Si estás en plena floración, vendrá la brisa". pueden atraer a personas excelentes. Quienquiera que seas, conocerás a quienquiera que seas.

Cuando te quejas de que tu círculo social es demasiado estrecho y te falta la oportunidad de entrar en el círculo superior, no es que Dios sea injusto, sino que no eres lo suficientemente bueno. Solo es posible hacerse amigos cuando tienes los mismos recursos de valor. Solo

siendo una mujer excelente y enriqueciendo el autocultivo y la connotación de uno mismo puede uno convertirse en un mejor yo.

Desde la transmisión de "Challenge the Impossible", la imagen de juez gentil, considerada y genuina de Dong Qing ha sido bien recibida. Frente a otros que le preguntaron su "plan de carrera futuro", Dong Qing reflexionó por un momento y dijo: "La planificación de carrera puede tener algunos problemas. , pero este plan a veces puede depender de las oportunidades. Ahora también anhelo un mejor formato y estilo de programa, para poder encontrarme con la audiencia con una mejor apariencia ".
A los ojos de muchas personas, Dong Qing ya es muy buena e incluso se ha convertido en un modelo a seguir para muchos colegas. Pero Dong Qing dijo: "Fama, otros dicen que ya eres famoso. Si mantienes el status quo, todos pueden reconocerte y agradarles, pero siempre siento que solo porque todos te reconocen y agradan, deberías hacerlo mejor. Sé mejor". , no defraudes a los que te han estado siguiendo. Me pregunto si puede haber un mejor formato de programa, o una mejor apariencia de Dong Qing, para que todos puedan sentir que he estado trabajando duro durante los últimos diez o veinte años. , siempre cambiando, siempre mejorando."

Solo mediante el aprendizaje continuo, la acumulación y la precipitación se puede progresar. Las personas que son mejores que nosotros trabajan más duro que nosotros, y debemos darnos prisa y correr. Solo podemos conseguir lo que queremos si trabajamos lo suficiente.
Un artículo escribió: "Chicas, deben estudiar mucho. Ya sea que estén en la universidad o en la licenciatura, elijan una especialización que sea fácil de encontrar o una especialización que les guste, y tendrán un trabajo decente en el futuro. De esta manera , si te enamoras de un chico excelente, puedes casarte con él decentemente, y sus padres te respetarán y te tratarán como joyas. ¿Quién dijo que el trabajo de una chica no es importante, y un buen marido es suficiente? Debes ser bueno suficiente, suficientemente bueno Puedes combinar bien con un buen hombre." Si eres una flor, estallarás con mariposas cuando esté en plena floración.

Aunque Lin Huiyin vestía un cheongsam angosto y estaba frágil y enferma, pudo escalar la cúpula de un edificio antiguo sin ningún problema. Cuando Jin Yuelin fue a su casa, vio a Lin

Huiyin y Liang Sicheng escalando el techo de su casa, practicando habilidades básicas para la topografía y el mapeo de campo. Lao Jin inmediatamente escribió un acrónimo: Un caballero en la viga, una belleza bajo el bosque. . Este poema acróstico tibetano está incrustado con los apellidos de la pareja. La primera oración es una broma para Liang Sicheng, y la segunda oración es halagadora para Lin Huiyin. Liang Sicheng estaba muy feliz, pero Lin Huiyin no se lo tomó en serio: "Es repugnante, qué belleza no es hermosa, como si una mujer no tuviera nada que hacer, ¡solo es digna de decoración!"

Por supuesto, Lin Huiyin no es una decoración. En el famoso salón de su sala de estar, es la protagonista de cualquier diálogo con el gran confucianismo. Incluso cuando está gravemente enferma, todavía se acuesta en el sofá y habla de poesía y filosofía con huéspedes. Xiao Qian, una de las ex invitadas del salón, recordó: "Lin Huiyin es hermosa y talentosa. Se puede decir que su poesía, novelas, prosa, drama, pintura, incluida la ciencia de la historia de la arquitectura, han alcanzado logros relativamente altos. Además, ha un excelente círculo de amigos y un esposo que la ama".

Es precisamente debido al extraordinario talento de Lin Huiyin que atrajo a muchos amigos de ideas afines y creó juntos la brillantez de "La sala de estar de la esposa".

Cuanto más excelente eres, más alto es tu gusto y más elegante tu temperamento, este es un tipo de belleza que no puede ser vencido por el tiempo. El escritor Huang Mingjian dijo una vez: "Las mujeres son una especie de indicador. Si las mujeres exudan gusto, la sociedad naturalmente se convertirá en un gran país".

A las mujeres excelentes les encanta leer, y las palabras no son nubes llamativas ni plumas para ellas. Pueden embellecerse con palabras. Los libros clásicos pueden dar a las mujeres una visión del mundo y hacer que las mujeres sean únicas. Mostrarán una especie de elegancia, una especie de frialdad que se puede ver desde la distancia pero con la que no se puede jugar. Una mujer con poemas y libros en el estómago durará para siempre y tendrá un largo postgusto, es la mujer más hermosa.

Una buena mujer preparará una tetera de té verde, cerrará los ojos y entrará en el mundo de la música en la tranquila tarde de las vacaciones. Imagínese caminando por la ladera bajo el sol poniente, bañándose en la brisa fragante, o sentado tranquilamente en el jardín bajo el sol poniente, recordando el pasado... La música clásica ilumina a la gente, y toda impetuosidad se vuelve tranquila y ventosa.

"Robar medio día de ocio en una vida flotante", las mujeres excelentes aprenden la ceremonia del té, usan su propio entendimiento para acercarse y comprenderlo. Una taza de buen té puede hacer que el corazón de una mujer sea más pacífico, emanar una connotación suave y un sabor único de mujer. En el tiempo libre, reúnase con dos o tres amigos íntimos, beba una taza de té fragante, hablen entre ellos, solo hablen sobre el romance, no sobre la fama y la riqueza, y disfruten del tiempo suave en este polvo rojo rodante.
Sé una mejor persona como Dong Qing. Si estás en plena floración, vendrá la brisa.

Sé agradecido por todos los encuentros, deja que el corazón sea brillante y cálido.
"The Book of Songs Daya" dijo: "Tírame un melocotón y devuélvelo con una ciruela". Desde la antigüedad, China ha tenido "el cuervo tiene el significado de retroalimentarse, y la oveja conoce la bondad de la leche arrodillada". y "la bondad del agua que gotea debe ser recompensada por el manantial". Según el dicho, cada uno de nosotros debe aprender a ser agradecido. Este es el cultivo moral más básico de una persona, y también es la fuente de felicidad para un mujer.
Anthony Robin, un maestro del desarrollo del potencial estadounidense, dijo: "El primer paso hacia el éxito es tener un corazón agradecido, estar siempre agradecido por tu propio statu quo y, al mismo tiempo, tener respeto y gratitud por todo lo que los demás han hecho por ti". Sentimientos."

Dong Qing se autocriticó durante mucho tiempo por la grabación insatisfactoria del primer episodio de "Quiero ir a la Gala del Festival de Primavera", porque pensó que "será demasiado tarde cuando todos piensen que tienes un problema". Dong Qing dijo que siempre ha estado agradecida con el escenario y el público, y que la razón por la que insistió en ser seria y estricta fue "porque tenía demasiado miedo de decepcionar al público y al escenario". Para "estar a la altura" de esta etapa, ella siempre está haciendo preparativos, "uno es una preparación a largo plazo, como leer libros y periódicos, acumular conocimientos y hacerse una persona con carácter y gusto noble; el otro es una preparación corta -Preparación a término, es decir, al recibir tareas Haz tu mejor esfuerzo después". Está ansiosa por brindar algo de iluminación a la audiencia y puede decir una o dos oraciones que permanecerán en el corazón de la audiencia durante mucho tiempo.

Si siempre podemos mirar este mundo con un corazón agradecido, ¡sentiremos que este mundo es muy hermoso y rico! El suave canto de los pájaros en los árboles, la luz desinteresada y el calor del sol, y la fragancia de las flores al costado del camino nos harán sentir renovados.

Hawking, el gigante mundial de la ciencia, dijo: "Mis manos aún pueden moverse, mi cerebro aún puede pensar, tengo los ideales que persigo a lo largo de mi vida, tengo familiares y amigos que me aman y amo, sí, todavía tengo un corazón agradecido. Corazón..." Quién hubiera pensado que este texto tan abierto y maravilloso viniera de una persona que ha vivido en silla de ruedas por más de 30 años, ¡qué grande debe ser!

El filósofo británico Locke dijo: “La gratitud es una especie de tesoro espiritual.” La gratitud es la más pequeña y la más grande de las virtudes. La gratitud hace que el alma sea más sana. Aprende a ser agradecido, agradece a los que te acompañaron en los días perdidos, agradece a los que escucharon tus tonterías cuando estabas aburrido, agradece a los que te ayudaron cuando estabas indefenso, agradece a todos los que pasaron por tu vida, por ellos, tu vida es más colorida.

Como un programa de televisión semanal que graba "Un hombre y su época", "Entrevista con Yang Lan" realizó una exhibición especial de 15 años de duración en el Centro Ullens para las Artes en Beijing del 7 al 9 de diciembre de 2015. Con el tema "Toca Toca", repasa los 15 años de historia del programa. Hablando de estos 15 años, Yang Lan expresó que es extremadamente significativo. En 2001 y 2015, representó a Beijing dos veces en su candidatura a los Juegos Olímpicos. En los últimos 15 años, todos han pasado por grandes cambios y ella también ha sido testigo de los cambios en China y el mundo.

Yang Lan dijo que el éxito del programa es en gran medida inseparable del apoyo de su familia. Está muy agradecida con su familia.

Debido al trabajo ocupado, Yang Lan también está muy agradecida por la comprensión de sus padres y esposo en la vida familiar. "Cuando estaba en un viaje de negocios, mis padres me ayudaron a recoger a mis hijos de la escuela y los alentaron a desarrollar buenos hábitos. Los dos niños también eran muy competitivos. Después de la escuela primaria, completaron sus estudios de forma independiente, por lo que no tengo que preocuparme por eso. Y mi esposo lo toleraría durante casi un mes. Mi esposa, que está en un viaje de negocios durante 7 días, nunca cocina, y a menudo trabajo afuera cuando él lo necesita, él

es realmente increíble". Yang Lan dijo que 2015 resultó ser el vigésimo aniversario de su matrimonio con su esposo. “Ese día le dije gracias por cuidarme durante tantos años. Mark Twain escribió una frase muy buena: el amor corre rápido, el matrimonio crece lento”.

A lo largo de nuestra vida, hemos ido recibiendo diversos favores, desde que nacimos hemos aceptado la gracia de nuestros padres para dar a luz, y a medida que crecemos, nuestros padres han pagado continuamente por la gracia de nutrirnos; hemos recibido la gracia de la educación del maestro; cuando entramos en el puesto, tenemos la gracia del cuidado de los líderes y colegas; y cuando encontramos peligro en la vida, hay amigos que nos darán una mano amiga para ayudarnos a salir del Esta pequeña bondad eventualmente convergerá en un largo río de gratitud, que fluirá sin cesar a lo largo de nuestras vidas.
Debido a la gratitud, nuestra sociedad es tan armoniosa; debido a la gratitud, nuestra vida está tan llena de calidez y conmovedor. Sólo siendo una mujer que sabe ser agradecida puede interpretar con mayor perfección y viveza el fuerte cariño familiar, la amistad pura y el amor sincero, y sólo así podrá verdaderamente acompañar y caminar en la felicidad.
Una mujer que sabe ser agradecida puede no tener la capacidad de triunfar, pero una mujer exitosa debe poseer esta cualidad. Debido a que es agradecida, ayudará voluntariamente a los demás y se complacerá en ayudar a los demás. No importa dónde esté, todos estarán felices de llevarse bien con ella y comunicarse con ella. Una mujer que sabe ser agradecida debe ser de mente abierta y de mente amplia. Su mente abierta alejará la indiferencia, la oscuridad y la crueldad del mundo, y su optimismo transmitirá amor y tacto durante mucho tiempo. haciendo la vida llena de sol y el mundo lleno de calidez.
¡Solo cuando estemos llenos de gratitud, nuestros corazones serán brillantes, cálidos, felices y alegres!
Capítulo 2 La belleza tiene calidad, solo el talento puede vencer a los años

El talento es la ropa de mujer que nunca pasa de moda
Una mujer puede no ser bella, pero no puede carecer de talento, porque el talento puede remodelar la belleza, hacer que la belleza dure para siempre y hacer que la belleza tenga la connotación de temperamento.
Una mujer talentosa siempre tiene un encanto único, una espiritualidad extraordinaria y una especie de belleza suprema. Para una mujer así, hay un poco de encanto en el libro, la

chispa de la sabiduría brilla en la pureza y el alma inquebrantable está salpicada de dulzura.
Margaret Thatcher dijo una vez: "Una buena mujer a menudo no se limita a un campo determinado, siempre son igualmente brillantes en todos los campos".

Dong Qing ha sido versátil desde que era una niña y domina el habla, el canto, el baile y la escritura. Después de convertirse en presentadora, Dong Qing no solo es buena presentando varios programas de variedades, sino que también cantó canciones y realizó bocetos en los programas, mostrando sus diversos talentos artísticos. Desde que se desempeñó como anfitrión de la Gala del Festival de Primavera de CCTV, Dong Qing también ha participado a menudo en las presentaciones del programa. En ese entonces, actuó como asistente del mago Liu Qian, lo que agregó muchos aspectos destacados a la Gala del Festival de Primavera.
Dong Qing, quien ama el piano, el ajedrez, la caligrafía y la pintura, a menudo exhibe su caligrafía en el programa y brilla intensamente. Sus palabras son como su persona, tranquilas y sin pretensiones. Además de la caligrafía y la pintura, Dong Qing también tiene sus propios conocimientos únicos sobre la música. Presentó el programa "Happy China Tour" y actuó como cantante principal para cantar el tema principal del programa. En cierto evento en Shanghái, el protagonista se retrasó por algo, lo que hizo que la audiencia esperara más de 20 minutos. Para suavizar las cosas, Dong Qing, quien fue el presentador de la escena, hizo un rescate temporal y cantó "Espero que la gente dure para siempre" para la audiencia. Aunque no es un cantante profesional, el hermoso canto de Dong Qing hizo que la audiencia vitoreara.

Todos los libros que hemos leído, los poemas que hemos leído y las palabras que hemos leído se escribirán en nuestro temperamento, se esconderán en nuestra alma y se convertirán en la brisa y la luna brillante en nuestros ojos, y el mar de estrellas en nuestro corazón. Es genial ser alguien como Dong Qing.
"El talento es ropa irrompible". La "ropa" aquí no solo está estrechamente relacionada con la belleza del comportamiento, sino que también es inseparable de la connotación del conocimiento. La "ropa" más hermosa de una mujer es el "abrigo" del talento con hermosos apariencia y alta calidad.

Una cara llamativa y una figura agradable son el capital cuando eres joven; una mente inteligente e ingeniosa y un entusiasmo incansable por aprender son los verdaderos tesoros invaluables de una mujer. La belleza se desvanecerá gradualmente con el paso del tiempo, pero el talento interior de una mujer puede seguir el ritmo de los tiempos y durar para siempre. El amor por la lectura, el amor por el pensamiento, el amor por el arte, la vida optimista, el buen corazón y la mente abierta son cualidades básicas indispensables para las mujeres talentosas.

Hu Shi dijo una vez: "Lu Xiaoman es un paisaje imperdible". Liu Haisu dijo que ella era "extremadamente hermosa y radiante". Incluso las mujeres de la compañía estaban llenas de elogios, y la ex esposa de Xu Zhimo, Zhang Youyi, tuvo que admitir que Lu Xiaoman era una belleza natural.

Aparte de la buena apariencia, el talento de Lu Xiaoman no debe subestimarse. Domina el inglés y el francés y puede escribir buenos artículos. En asuntos exteriores, Lu Xiaoman es muy capaz y durante sus tres años de carrera de traductora diplomática, ha mostrado repetidamente su lado alerta y patriótico. También puede escribir guiones en minúsculas, cantar y actuar, y se la puede describir como una dama realmente versátil y guapa.

En términos de pintura, Lu Xiaoman tiene logros profundos. A principios de la década de 1920, tomó a Liu Haisu como maestro y comenzó a estudiar pintura. Después de estudiar seriamente durante un tiempo, debido a su gran comprensión, rápidamente dominó el método de pintura de objetos nítidos y densos con pinceladas finas. También copió las pinturas del patio de la dinastía Song, las pinturas de figuras de Qiuying de la dinastía Ming y las pinturas de flores, pájaros y animales de Qing Shenquan, etc., que son bastante encantadoras.

A fines de 1931, después de que el avión de Xu Zhimo se estrellara, Lu Xiaoman aprendió del dolor y le pidió a He Tianjian que aprendiera paisajes, y a Chen Banding que aprendiera flores y pájaros, y cambió sus viejos hábitos perezosos. Trabajó mucho y se dedicó a la pintura, después de 10 años, finalmente realizó una exposición individual. Se exhibieron más de 100 obras y recibieron excelentes críticas.

Las mujeres con talento son elegantes, sabias, de mente abierta y generosas en el trato con los demás; las mujeres con talento son modernas y hermosas, agradables a la vista y son un hermoso escenario en el lugar de trabajo; las mujeres con talento son inteligentes, capaces

y sin pretensiones. también se aprecia a sí misma; una mujer talentosa es proactiva, optimista y se comporta suavemente por fuera pero fuerte por dentro.

Una mujer verdaderamente talentosa es una combinación de espiritualidad y flexibilidad, tienen la atmósfera de las "mujeres intelectuales" y la dulzura de las mujeres comunes, tienen la habilidad de las mujeres profesionales y la delicadeza de las mujeres comunes. No solo pueden conquistar a los hombres, sino también atraer a las mujeres.

Para ser una mujer talentosa debe tener varias cualidades.

Personalidad sobresaliente: la belleza de las mujeres a menudo tiene la atracción más directa, pero lo que realmente atrae a otros durante mucho tiempo son los rasgos de carácter de las mujeres talentosas. Incluso si no son hermosas, pueden volverse lindas debido a su vivacidad y volverse hermosas. por su ternura.

Corazón rico: el conocimiento rico y una mente amplia hacen que brille el encanto de las mujeres talentosas. Porque están bien informadas y tienen una mente amplia, tienen sus propios pasatiempos y actividades, y no seguirán a la multitud ni seguirán lo que dicen los demás.

Gusto elegante: el gusto elegante permite a las mujeres talentosas mostrar sus talentos en la vida. Leer, escuchar música, hacer ejercicio, comer, viajar e incluso comunicarse con otros puede hacer que la aburrida vida después del matrimonio esté llena de colores encantadores.

Noble moralidad: Respeto a los mayores, modestia a los semejantes, amor a los niños, estas son las virtudes tradicionales que debe poseer una mujer intelectual, y las mujeres talentosas no solo las guardan en su corazón, sino que las conservan para siempre.

Ser una mujer talentosa, que le guste leer y escribir, que le guste escuchar música y disfrutar de los hermosos paisajes, de pensamiento rápido, modales decentes, elegante y generosa. Este tipo de belleza es como una fragancia tenue, pero intoxica a la gente.

Una mujer amante de la poesía, con belleza clásica.

La poesía clásica en la cultura china es la esencia de la literatura y el arte chinos antiguos, y describe una imagen asombrosamente hermosa con solo unas pocas palabras. La belleza de la poesía también manchará a las mujeres a las que les gusta la poesía con un encanto y un estilo únicos. "Hay un espíritu poético en China, el más hermoso es Dong Qing", esta es la evaluación de Dong Qing por parte de la audiencia que vio la "Conferencia de poesía china".

Incluso los concursantes del programa elogiaron a Dong Qing citando poemas: "Una belleza debe tener jade como huesos, nieve como piel, hibisco como rostro y sauces como postura". Dong Qing en el programa es generosa, con una sonrisa en las comisuras de los ojos y las cejas, tiene todo tipo de poemas al alcance de la mano y es especialmente adecuada para la ocasión. Se convirtió en una belleza clásica, llevándonos a vagar por el vasto océano de la poesía y oler la tenue fragancia.

La nostalgia se mencionó en un programa de la "Conferencia de poesía china", y Dong Qing recordó un poema de Du Fu: "Hay dos líneas como esta: 'Lu Cong es blanco esta noche y la luna es la luz de mi ciudad natal' Cada uno de nosotros tiene su propia Mi ciudad natal tiene su propia nostalgia, y también hay lugares dignos de mi recuerdo y nostalgia". Tal vez la mayoría de la gente pueda memorizar la primera mitad del poema, pero la próxima presentación pondrá a prueba la habilidad del presentador.
En otro episodio, un niño cantó "Feliz lluvia en una noche de primavera" con fuerza, y su padre cantó suavemente. Dong Qing se conmovió con esta escena, con lágrimas en los ojos, y leyó casualmente "Recuerdo" de Yesenin, "El cómo gentil Soy, esparzo los pétalos en tu cabello, cuando te vayas, mi corazón no se enfriará, pensar en ti es como leer el texto más amado, tan feliz". De esto entendemos que la poderosa capacidad de almacenamiento de la biblioteca de poesía de Dong Qing.

La cultura de la poesía china es extensa y profunda, las palabras son concisas pero la concepción artística es profunda, lo que intoxica a la gente. como:
"Solía ser difícil que el mar fuera agua, pero Wushan no es una nube" - "Cinco poemas de Lisi" de Yuan Zhen
"Si los dos sentimientos duran mucho tiempo, ¿cómo pueden ser por la mañana y por la noche?" -"Magpie Bridge Immortal" de Qin Guan
"Si la vida es solo como se vio por primera vez, ¿por qué el viento otoñal pinta tristemente un abanico?" -"Mulan Ci" de Nalan Rongruo
Las palabras utilizadas en los poemas son muy precisas y elegantes, y los eventos, objetos o personas se describen en unas pocas docenas de palabras. Es más fácil y más dispuesto para las personas recordar cuando están leyendo, y después de recordar lentamente este breve párrafo de texto, no pueden evitar mezclarse con la hermosa y embriagadora

concepción artística, sentir el viento soplando suavemente en Tang. Dinastía, y escucha las palabras de la Dinastía Song. La lluvia caía lentamente.

La belleza es dinámica y contagiosa, y los hermosos poemas afectan sutilmente el mundo espiritual de las mujeres. Cuando una niña lee algo de poesía, su temperamento cambiará con el tiempo. Una mujer que ha estado bajo la influencia de la poesía durante mucho tiempo se volverá más aficionada a pensar, a fin de "perfeccionarse" a sí misma de aquí para allá. Con el tiempo, su aliento, su habla y su comportamiento cambiarán, exudando una belleza libresca de de adentro hacia afuera.

Alguien describió a Dong Qing en la "Conferencia de poesía china": "Cada ceño fruncido, sonrisa y cada palabra emana encanto". Aunque no hay muchas bellezas con el mismo carácter hermoso que ella, también iluminan los miles de años de historia de China. el cielo nocturno de la cultura se ha convertido en brillantes estrellas brillantes. El talentoso Lin Huiyin es uno de ellos.

Cuando el padre de Lin Huiyin habló sobre su hija, dijo que el amplio conocimiento y la memorización de Lin Huiyin son asombrosos, ya sea Keats, Shelley, Browning, Yesenin, Pei Duofei, Whitman... en la familia Lin como el centro En la pequeña literatura mundo, si alguien no puede recordar o recitar versos, Lin Huiyin puede recitarlos con precisión. Cuando leyó el poema "Cuando seas viejo" del ganador del Premio Nobel y poeta irlandés Yeats en inglés, Chen Daisun y Jin Yuelin presentes se emocionaron hasta las lágrimas. Muestra su talento.

En la vida diaria, a Lin Huiyin le gusta mucho la tranquilidad, porque a menudo solo en este momento siente que está realmente inmersa en el mar de libros y puede calmarse y leer la vida elegante que la rodea. En su tiempo libre, una vez escribió en el libro: "Cuando miro el sol que brilla limpiamente sobre el escritorio, siento una especie de tranquilidad, una especie de regocijo espiritual y un gusto pausado; las llamadas 'ventanas son brillante y limpio', donde se guardan en silencio las misteriosas expectativas y se abre la atmósfera de la poesía".

Imagínese, una mujer elegante con un pareo, sosteniendo un libro de poemas en sus manos, dejando que la fragancia de los poemas Tang coloree el cielo despejado sobre su cabeza, y el mar de flores de los poemas Song embriagando y perturbando su corazón. Una atmósfera graciosa y elegante de "seda de sauce llorón, flores y ramas llenas de mariposas" se

precipita hacia nosotros. Ella está a principios de la primavera, sosteniendo la fragancia, la fragancia y la calidez y la belleza de la primavera. Su belleza es suave, como el agua, como las flores, delicada y delicada, y es una frescura en el mundo cansado.

No leer es como no tener suficiente comida, mentalmente hambriento

Dong Qing dijo una vez que el anfitrión es un literato, no un actor. Si no estudias, es como no tener suficiente comida. Tienes hambre mental. "Siempre creo que todos los libros que he leído no serán leídos en vano. Siempre me ayudarán a desempeñarme mejor en una determinada ocasión en el futuro. La lectura puede dar fuerza a las personas y puede darles felicidad".

Después de la "Conferencia de poesía china", muchas personas elogiaron: "Así que eres tan Dong Qing". Tal Dong Qing es intelectual, elegante, rico en connotaciones y temperamento noble.

Los modales y las conversaciones de Dong Qing en el escenario son inseparables de su hábito de amar la lectura. Dong Qing dijo una vez: "Si no leo durante unos días, me sentiré tan incómodo como una persona que no se baña durante unos días". No importa cuán ocupada esté en el trabajo, Dong Qing garantizará una hora de tiempo de lectura, y todavía es cierto hoy.

Alguien le preguntó a Dong Qing, si te pidieran traer solo 3 cosas para sobrevivir en una isla desierta, ¿qué traerías? Dong Qing respondió: "Uno es un libro; el segundo es una semilla, 'echa raíces y brota, déjame ver la existencia de la esperanza'; el tercero es un hombre, 'trae un amante al pasado, puedes' No viviré sin estos'." Puso el libro en En primer lugar, se puede ver que el peso del libro en los huesos de Dong Qing.

Ya en la escuela secundaria, Dong Qing comenzó a leer un libro famoso en tres o cinco días. Cada invierno y vacaciones de verano, la madre de Dong Qing hará una lista de libros para ella, básicamente todos los cuales son obras maestras nacionales y extranjeras como "Un sueño de mansiones rojas", "El conde de Montecristo", "Jane Eyre" y "La Traviata".

A veces, Dong Qing lee demasiado rápido, y su dudosa madre hará comprobaciones al azar para encontrar un capítulo determinado en el famoso libro y le pedirá a Dong Qing que enumere la relación entre los personajes en él.

En opinión de Dong Qing, es este tipo de método educativo el que le permite aprender a usar los libros para enriquecerse. Dong Qing dijo que sus padres han prestado gran atención al cultivo de su connotación y conocimiento personal desde que era niña, por lo que que ha desarrollado un buen hábito de lectura.

Aunque el trabajo actual está muy ocupado, Dong Qing no se olvida de tomarse un tiempo para leer. Ella dijo: "La lectura es un curso obligatorio para mí antes de acostarme. Debo tener mi propio espacio. He desarrollado mi propia rutina. Termino de trabajar y me voy a casa a las 11 o 12 en punto todos los días, y luego navego por el noticias online, grandes y pequeñas anécdotas Interesante charla, cuando llega la una o las dos, cuando me calmo, es mi hora de lectura, siempre hay una o dos horas, y la hora de dormir es hasta las tres o las cuatro por la mañana, este es mi reloj biológico".

A Dong Qing no solo le gusta leer, sino que también tiene el hábito de extraer. En el foro de fans de Dong Qing, grabó su extracto compartido:

Hay tantas ciudades en el mundo, y hay tantos pubs en las ciudades, pero ella acaba de entrar en el mío. —De la película "Casablanca"

Me tuviste en "hola". Sé dueño de mí desde el momento en que dices "hola". —De la película "Mr. Sweetheart"

Mirando hacia atrás al lugar que siempre ha sido sombrío, cuando vuelvo, no hay viento ni lluvia ni sol. —Extracto de "Standing the Storm March 7th" de Su Shi

En el temperamento de una mujer se esconden los libros que ha leído y el camino que ha recorrido. Una mujer que ama leer es un hermoso paisaje sin importar a dónde vaya. Puede que no se vea increíble, pero tiene un temperamento interior: su elegante discurso es extraordinario y refinado, su elegante comportamiento no necesita adornos, es tranquilo y digno, y su movimiento es elegante; Rústico y sutil mezclados, tan suave como el agua. , tan encantador como el viento, tan hermoso como las flores...

Hablar con ella siempre hace que uno se sienta renovado y libre de vulgaridades; comunicarse con ella a menudo hace que uno se sienta desesperanzado y alegre. De hecho, una mujer se volverá excelente después de leer suficientes libros buenos, porque los libros le han dado confianza, nutrido sus emociones verdaderas, hermosas y puras, y la han hecho gentil, gentil y comprensiva, llena de aliento de libro.

Sanmao, una famosa escritora, dijo: "Cuando lees mucho, tu apariencia cambiará naturalmente. Muchas veces, puedes pensar que muchos libros que has leído se han

convertido en una nube pasajera y ya no serán recordados. De hecho, todavía están escondidos en tu temperamento, en tu conversación y en tu mente, por supuesto, también puede revelarse en la vida y en la escritura".

La "talentosa mujer de la República de China" Zhang Ailing no solo es "adicta a los libros como su vida", sino que se dice que comenzó a leer "Dream of Red Mansions" a los 5 años y nunca paró hasta que fue mayor. . En sus últimos años, pasó 10 años leyendo extensamente varias ediciones de "Dream of Red Mansions" y obras relacionadas, y finalmente compiló el libro "A Nightmare in Red Mansions". Este es también el único trabajo académico escrito por Zhang Ailing en su vida. Debido a que le gustó "A Dream of Red Mansions", incluso se lamentó de no poder haber nacido en la misma época que Cao Xueqin, por lo que no pudo ver su comportamiento ni escuchar sus teorías de alto nivel.
Aunque Zhang Ailing es "adicta a los libros como su vida", no tiene una amplia gama de lectura. En términos de lectura, es "tranquila y exigente", por lo que no está familiarizada con muchos libros famosos. Según Zhuang Xin en su correspondencia con Zhang Ailing dijo: "En 1963, Zhang Ailing adaptó "Cumbres Borrascosas" para Hong Kong MP & GI en el guión "Soul Returns to the Heavens", pero Zhang Ailing admitió que nunca había leído el guión. Esta obra maestra, pero solo lea la película y el guión teatral. El esposo estadounidense de Eileen Chang, Lai Ya, es un buen amigo de Joyce. Recomendó encarecidamente las obras de Joyce a Eileen Eileen Chang, pero ella nunca las leyó. Incluso Eileen Eileen Chang estaba en La carta a Zhu Xining declaró que ni siquiera leyó las obras de su esposo Lai Ya".

Es este hábito de lectura "especial" lo que convierte a Zhang Ailing en una mujer legendaria con orgullosos talentos. Los libros hacen a las mujeres inteligentes, fuertes y maduras, y les hacen entender que la apariencia del empaque es importante, pero lo más importante es el alimento del alma. "Viviendo con libros, nunca suspirarás", persuadía Romain Rolland a las mujeres.
La famosa escritora Bi Shumin dijo: "A medida que pasan los días, el libro debe leerse página por página. La brisa es brillante y la luna gotea y el agua gotea a través de la piedra. Léalo toda la vida. Libros son como microondas, sacudiendo nuestros corazones de adentro hacia afuera. Cuando el corazón se calienta lentamente, la estructura de las moléculas espirituales cambiará y madurará, y se resaltará la efectividad del libro".

Lea más libros, lea algunos buenos libros, el conocimiento es el único producto de belleza, los libros son la moda de la feminidad, los libros mantendrán a las mujeres eternamente hermosas.

Tanto interna como externamente, en el futuro debes gustarte a ti mismo que estás estudiando ahora.

Las mujeres no solo deben aprender a mostrarse con maquillaje fresco y elegante y ropa elegante y decente, sino también aprender a vestirse con conocimiento. El conocimiento es un producto de belleza especial y noble para la mujer. Las mujeres informadas son accesibles, eruditas, independientes, reflexivas e inteligentes, y son radiantes y radiantes.

Si la estructura de calidad del anfitrión se compara con una pirámide, entonces la "estructura de conocimiento perfecta" es su base. Si la base de la torre no es fuerte, existe peligro de derrumbe. Si el anfitrión no tiene un conocimiento profundo, es fácil volverse superficial, y su anfitrión se convertirá en un río sin fuente y un árbol sin raíces; de lo contrario, será como un pez en el agua y un tigre con alas añadidas. . En el programa, el rico conocimiento y el cultivo de Dong Qing han agregado mucho a su presentadora y a todo el programa.

Dong Qing a menudo se decía a sí misma: "Uno no puede simplemente concentrarse en el presente. Como presentadora de programas competente, las cosas externas pronto se convertirán en una cosa del pasado; la audiencia ahora prefiere presentadores de programas cada vez más inteligentes y basados en el conocimiento". Personas, y todo esto no es algo que se pueda obtener de manera innata".

Aunque ha logrado resultados notables, Dong Qing no se deslumbró por el repentino honor, tenía la mente muy clara y no olvidó lo duro que había logrado los logros de hoy, ni se olvidó de seguir cargando y leyendo.

Desde abril de 2014 hasta julio de 2015, Dong Qing dejó temporalmente CCTV y se fue a los Estados Unidos para estudiar como profesora visitante en la Universidad del Sur de California. Con respecto a la decisión de Dong Qing de dejar el micrófono temporalmente e irse al extranjero para seguir estudiando, Ni Ping dijo: "Esto es lo que hizo. En los últimos diez años, ha dedicado toda su energía, sabiduría y tiempo a este trabajo. Desde su actuación en el escenario Se puede ver que es imposible hacer eso sin esfuerzo. No es fácil

convencer y gustar a tanta gente en un escenario tan grande. El público ya piensa que ella es muy buena, pero tiene una mayor objetivo en su corazón y espera ser mejor. El Dong Qing que regresó puede ser el 'Dong Qing' de 'Dong Qing'".

Como dice el refrán: Sentado en la ciudad de los libros, proyectando la belleza interior. Las mujeres que aman estudiar y saben leer son mujeres realmente atractivas. La belleza de una mujer será un atajo para hacer las cosas, pero el conocimiento sentará las bases para la realización de tus anheladas metas.
Si Dios te ha dado un rostro hermoso, es equivalente a ponerte un abrigo hermoso. Aunque puede ayudarlo a superar muchos obstáculos en la vida, no significa que pueda confiar en él por el resto de su vida. No importa lo hermoso que sea el rostro, irá envejeciendo con el paso del tiempo, pero el alma llena de connotaciones nunca se desvanecerá, exudando fragancia todo el tiempo.
Sé una mujer sabia, enriquece tu mente y alfabetización leyendo libros, observa el mundo, comprende los sentimientos humanos, obtendrás el poder interior para cambiar tu destino y serás hermosa para siempre con la belleza de la sabiduría.

Cuando Soong Ching Ling estaba estudiando en los Estados Unidos, una vez, cuando la clase estaba discutiendo temas históricos, un estudiante estadounidense se puso de pie para hablar. Él dijo: "Creo que el desarrollo de la historia es difícil de estimar. Verá, esas llamadas civilizaciones antiguas, como China en Asia, han sido eliminadas por la historia. La esperanza de la gente está en Europa y América. Es está aquí ". En este momento, Soong Ching Ling, que estaba sentado en la primera fila, frunció el ceño y, después de que el compañero de clase terminó de hablar, Soong Ching Ling se puso de pie con entusiasmo.
Ella dijo con firmeza: "La historia está cambiando constantemente, pero siempre pertenecerá a cientos de millones de personas. China, con una historia de 5.000 años de civilización, no ha sido eliminada y es imposible eliminarla. Algunas personas dicen que China es como un león dormido. , pero nunca dormirá para siempre. ¡Un día, el rugido del león dormido en el este de Asia sacudirá al mundo entero! Porque tiene una vasta tierra, gente trabajadora, una larga historia, ricos productos. , e innumerables revolucionarios, ¡Se libra una ardua lucha por su revitalización!" Al terminar de hablar, hubo un cálido aplauso en el aula.

Ser capaz de pronunciar refutaciones tan poderosas es el resultado del estudio diligente de Soong Ching Ling, cultivando un buen cultivo moral y siempre preocupándose por la patria.

Sólo el aprendizaje puede cambiar el temperamento. Aprender es la vida de una mujer. Usa el conocimiento para promover la madurez interior, usa el conocimiento para cortar ropa atractiva y usa el conocimiento para allanar el camino hacia la felicidad. Poder esperar una sinceridad única con el libro es el carácter de una buena mujer y su bendición.

Si no tenemos la apariencia de "una mirada a la ciudad y luego al campo", y no tenemos la apariencia de "mirar hacia atrás y sonreír, y los seis palacios no tienen color", podemos también suplir la falta de apariencia practicando el autocultivo interior. . Después de todo, la coexistencia de la belleza interna y externa no es innata, sino que solo puede lograrse mediante el trabajo duro y el cultivo.

Las mujeres que son buenas en el autocultivo no solo progresan a través de la lectura, se mantendrán al día con el progreso de los tiempos, aprenderán conocimientos informáticos y siempre prestarán atención al nacimiento y desarrollo de cosas nuevas; Relaciones interpersonales más armoniosas; También mire las noticias todos los días para tomar el pulso de los tiempos.

La belleza de una mujer requiere un lento proceso de cultivo. Una mujer con connotación, por supuesto, necesita años de perfeccionamiento, en las diversas situaciones de la vida, seguirá madurando, perfeccionándose y brillando.

Solo una mujer con un corazón noble es verdaderamente noble.

Si una mujer hermosa es un paisaje, entonces una mujer noble es un poco roja en los arbustos verdes, es como el vino de madera de agar, no solo se puede compartir, sino que también vale la pena probarlo. La nobleza es una especie de sublimación interna del espíritu. La belleza se puede traer a mano, pero un carácter noble solo se puede mostrar después de ser cultivado desde el exterior hacia el interior. La nobleza no nace con nosotros, podemos sublimar nuestras almas con lo que hemos adquirido.

Para nosotros, los chinos, el terremoto de Wenchuan en 2008 puede describirse como "una gran tragedia para el país". Dong Qing fue invitado a organizar la fiesta de socorro en casos de desastre. En la fiesta, ella tuvo una expresión solemne y muchas veces derramó lágrimas de tristeza. Alguien le preguntó cómo se sentía después de toda la fiesta. Ella dijo: "¿Sabías

que? Se puede construir un aula con 12.500 yuanes y 40 aulas con 500.000 yuanes. Espero recaudar dinero para construir dos escuelas en Wenchuan, para que los niños que han perdido su educación debido a la terremoto Podemos volver a las aulas lo antes posible. La escuela está terminada, iré allí en persona para enseñar a los niños, contarles historias y hacerles olvidar el dolor. El terremoto es terrible y su período de ajuste psicológico. puede ser muy largo. Ahora y en el futuro, todavía tenemos mucho que hacer por ellos. Espero que salgan pronto de la sombra del desastre".

Una mujer con un corazón verdaderamente noble está llena de amor en su corazón, no solo aprende a amarse bien a sí misma, sino que también ama a sus padres, a sus hijos, a las personas que la rodean y a los extraños, su amor es desinteresado, no es pedir nada. en cambio. Debido al amor, sus corazones están llenos, por lo que también son felices y felices.

Dong Qing dijo que desde el terremoto, también aprendió a apreciar la vida, amar la vida y, al mismo tiempo, pagar por los demás y compartir la alegría de su vida con todos. En el proceso, puede hacer que los demás se sientan felices y usted mismo puede experimentar alegría.

Una mujer verdaderamente noble es aquella que ama la vida. Son alegres, optimistas, soleados y edificantes, al igual que los girasoles, siempre muestran su lado más hermoso hacia el sol, interactúa con ellos, ¡y tú también te volverás soleado y feliz!

Una mujer de corazón noble es también una persona que sabe vivir. No solo pueden trabajar, ganar dinero, sino también vivir. Si quieres vivir una vida rica y colorida, debes aprender a disfrutar la vida, vestirte hermosamente antes de salir todos los días, mostrar el rostro más hermoso a todos y, de vez en cuando, ir a salones de belleza y cafeterías, comer comida occidental, escucha música ligera, practica yoga, sal de viaje... ¡disfruta al máximo de la belleza de la vida!

Una mujer de corazón noble debe ser una mujer con temperamento, su belleza no es un montón de ropa de marcas famosas, ni se acentúa con mucho maquillaje, su belleza no se desvanecerá con el paso del tiempo, al contrario, se se vuelven cada vez más ellos mismos, son cultos, conocedores, connotativos y calificados, y su temperamento se expresa en cada gesto de sus manos y pies.

Audrey Hepburn ha influido y cambiado la estética humana y las tendencias de la moda durante más de medio siglo: la revista de moda "VOGUE", conocida como la "Biblia de la moda", una vez la calificó como "World Fashion Celebrity" con el 29% de los votos "Primer

lugar". Su portavoz dijo que todos piensan que Audrey Hepburn es noble y elegante, y su belleza es eterna; cuando se trata de moda, todos pensarán inmediatamente en ella.
Se la considera la encarnación de la naturaleza y la belleza, su temperamento gentil y su sonrisa emana un encanto único. Por lo tanto, la revista de moda "ELLE" también seleccionó a Hepburn como el primer lugar en "la mujer más bella de la historia".
Además de su belleza, Hepburn es discreta y amigable, y su dedicación y diligencia en su trabajo también son inolvidables. Billy Wilder, quien ganó dos veces el Oscar al Mejor Director, dijo una vez: "Audrey Hepburn presenta algunas cualidades perdidas hace mucho tiempo. Como la nobleza, la elegancia y la etiqueta... Dios está dispuesto a besarla en la mejilla".
El amor y el toque que trae al mundo no se limitan a su propio carácter. En sus últimos años, Hepburn fue invitado a servir como embajador de caridad de UNICEF para luchar por los derechos de las mujeres y los niños en el tercer mundo. Por lo tanto, como ciudadana no estadounidense, recibió el más alto honor de los ciudadanos estadounidenses, la "Medalla Presidencial de la Libertad", las Naciones Unidas también erigieron una estatua para ella en la sede, y la llamaron "Audrey Spirit". sólo uno para recibir esta gente de honor. Al enterarse de su muerte, Elizabeth Taylor dijo con tristeza que el ángel había regresado al cielo. Por eso, se la conoce como "un ángel en el mundo".

La nobleza es un tipo de creencia espiritual, incluso si una mujer con un corazón noble está en peligro, puede florecer del polvo. Ella nunca se marchitará bajo el pisoteo del destino. Son tranquilos y confiados, dignos y elegantes, de noble corazón, se viven como semillas enterradas en el polvo y lentamente se dejan germinar, florecer y dar frutos, embellecerse y servir a los demás.
Una mujer con un corazón noble debe ser una mujer romántica. Ella entiende el estado de ánimo de la vida, es buena para ajustar la vida, hace que la vida ordinaria sea interesante y hace que la vida diaria esté llena de nuevas ideas. A menudo crea pequeñas sorpresas para su amante y su familia.
Puede preparar vino tinto y encender velas en su aniversario de bodas y cenar con su pareja en un ambiente romántico a la luz de las velas, puede comprar algunos globos de colores para decorar su pequeña casa durante los festivales, haciendo que la casa se llene de una fuerte atmósfera festiva; usted puede comprar un pastel de cumpleaños, cocinar una mesa de deliciosos platos, apagar todas las luces y esperar hasta el momento en que la

"estrella de cumpleaños" entre en la casa, acompañada por el canto "Te deseo un feliz cumpleaños", encendiendo todo los interruptores de luz...
La nobleza es una especie de cultivo interno de las mujeres, que hará que la vida de las mujeres sea más emocionante. Si quieres ser hermoso hasta el extremo, deja que tu corazón sea primero noble.

La música es una corriente clara que lava la suciedad del alma.
La música es el alma gemela de las mujeres, la expresión más moderna y romántica de los pensamientos de las mujeres, y la cálida brisa primaveral que alivia los corazones de las mujeres. La relación entre las mujeres y la música es como que los peces no pueden vivir sin agua y las flores no pueden vivir sin la luz del sol. La música es el amante público de una mujer. La vida sin música es aburrida. Con música, los días nublados se volverán soleados; con música, la depresión se volverá feliz; con música, la pobreza se volverá rica. La música está en todas partes en la vida de una mujer.

A Dong Qing le gusta escuchar música, especialmente música clásica. "Fue la música clásica la que me hizo sentir mi crecimiento interior por primera vez. Parecía ser capaz de acomodar y digerir todas mis emociones.
Con respecto a sus logros musicales, Dong Qing pensó muy seriamente: "Puedo cantar bien, pero no sé nada sobre instrumentos musicales. Mis padres nunca me han entrenado en música. Si tengo tiempo, espero aprender a tocar el violín. Es la calidad del sonido me emborracha".

La música les brinda a las mujeres la mejor forma de vida. Cuando tocas música suave en el salón de té, la fragancia del té durará más y será más fragante; cuando tocas una pieza de música persistente mientras lees, deambularás y resonarás con tu alma. .
La música da a las mujeres anhelos, fantasías y recuerdos. Las mujeres se encuentran en la música, una canción llena de afecto, conmovedor y eufemismo, y todo tipo de ternura, que toca el corazón de las mujeres todo el tiempo.
La vida de una mujer que ama escuchar música es muy romántica, muy elegante, muy tranquila y muy feliz... La música maravillosa utiliza notas sin palabras, etéreas, largas y elegantes para contar la voz del alma, o lejana. , o alegría, o rastros de tristeza. Saborea

atentamente el murmullo de las notas en movimiento y lejanas, escucha en silencio la colisión natural entre el alma y la música, y regálate a ti y a tu estado de ánimo un cielo azul.

Además de relajarse en la naturaleza, a Yang Lan también le gusta escuchar música, siempre que tenga tiempo, incluso si está haciendo las tareas del hogar, tocará una canción que le guste. Yang Lan dijo que la música, una forma de arte antigua y moderna, tiene beneficios indescriptibles para la relajación espiritual y el cultivo del temperamento de las personas. La música se puede escuchar en todas partes. No requiere una apariencia espléndida ni un consumo extravagante. Puede considerarse como el disfrute espiritual más simple y el mejor alimento para el alma.

Podemos sentir el "pulso" espiritual de la música, ya sea en la música tradicional china o en la música clásica occidental y la música romántica. Las imaginaciones sobre el cielo, la tierra y las personas, los suspiros sobre el destino y las perspectivas de futuro que los maestros de la música pronunciaron entre los pentagramas han conmocionado el corazón de las mujeres que saben apreciarlos.

La música es un paisaje hermoso, pero este paisaje no se ve con los ojos, sino que se experimenta con el corazón. La historia de Yu Boya y Zhong Ziqi "buscando un amigo en las altas montañas y las aguas que fluyen" se ha transmitido a través de los siglos, lo cual es admirable. La música tiene un encanto inagotable que no se puede describir con palabras. En el mundo de la música, las mujeres pueden disfrutar de sus risas y lágrimas, encontrar rastros de vidas pasadas en las notas que fluyen, tejer sueños coloridos y obtener la libertad del alma.

La vida moderna está cada vez más ocupada, la música es más importante para las mujeres, es la voz que Dios les ha dado. Los nervios que han estado tensos durante un día se relajarán en la música, la depresión que ha sido suprimida durante varios días se ventilará en la música, y la alegría del corazón también puede volar libremente en la música. La música también puede llevar sus pensamientos en el fuerte aroma del café y la leche, e inspirar a los creadores.

Las mujeres que disfrutan de la música son felices, escucha los estudios de Chopin, siente sus monólogos espirituales llenos de belleza, delicadeza, magnificencia y poder, y derrama ternura patriótica, escucha las canciones pastorales de Beethoven escritas por sus manos

mágicas, golpeando el destino, sintiendo una vida tenaz. luchando sin descanso, escuchando la trilogía de ballet de Tchaikovsky, sintiendo la elegancia de conducir un carruaje ruso, deteniéndose junto a un lago tranquilo para ver bailar a los cisnes...
Una mujer que ama la música es hermosa, y una mujer que entiende la música tiene connotaciones. Cuando cierra los ojos y escucha la hermosa melodía, sus emociones bailan con el ritmo y su alma se encuentra con el cantante en las notas danzantes. Una mujer que vaga en la melodía, no solo escucha, también canta suavemente.
Una mujer que entiende de música tiene un temperamento elegante y un alma fragante. ¡La música es el sueño y la emoción sin fin, la perseverancia y la persistencia en la vida de una mujer!

Las bellezas se pierden con los años, pero la sabiduría permanece.
La belleza desaparecerá con el paso del tiempo, pero la sabiduría es todo lo contrario, se llenará con el paso del tiempo. Aunque los años te han dado arrugas en el rostro, no pueden quitarte la sabiduría y la bondad de tus ojos, aunque los años te han dado canas, no pueden impedir que extiendas tus cálidas manos a los necesitados. El tiempo puede arrebatarte todo, pero no puede arrebatarte tu generosidad, sabiduría, inocencia y buen corazón, que te harán cada día más elegante. Cuando la elegancia se convierta en hábito, la mujer caminará más tranquila y más bella por el camino de la vejez.

Mai Jia es un escritor y guionista famoso en mi país. Sus novelas como "El viento" y "Descifrado" se han adaptado a películas y series de televisión, y son muy apreciadas por el público. Antes de participar en "Lector largo", la impresión de la familia Mai sobre Dong Qing era solo "es una belleza, parece una niña de Jiangnan a primera vista", pero la familia Mai nunca estuvo de acuerdo en que "el presentador puede apoyar un programa con solo su apariencia". ", él piensa que la sabiduría es muy importante para el anfitrión, de lo contrario, el anfitrión es solo un jarrón en el escenario.
Después de ponerse en contacto con Dong Qing, Mai Jia descubrió que tiene una gran reserva de conocimientos. Mai Jia elogió repetidamente a Dong Qing: "Ella es muy adaptable en el acto y, a menudo, cita oraciones clásicas y opiniones de otras personas, que es el tipo de sabiduría que le dan las reservas de conocimiento". Mai Jia también reveló que muchas personas que trabajan en Las estaciones de televisión por lo general casi no leo

libros, y rara vez me tomo el tiempo de leer para mejorar. Pero Dong Qing es diferente, a menudo pasa su tiempo libre leyendo y recargando energías, ampliando constantemente su conocimiento.

Una mujer puede no ser hermosa, pero si puede agregar encanto a sí misma con sabiduría, entonces no solo puede remodelar su temperamento, sino también inyectar cosas más inteligentes y encantadoras, y el alma de una mujer también se enriquecerá.
Las mujeres inteligentes saben exactamente lo que necesitan y lo que no necesitan; son seguras pero no arrogantes, humildes pero no inferiores, independientes pero no autoritarias. Una mujer sabia, aunque el tiempo puede quitarle su apariencia juvenil, no puede lavar su cristalización de sabiduría. En el largo río del tiempo, su comportamiento se volvió cada vez más claro como el cristal de las perlas.

Abandonó la escuela a la edad de 16 años, volvió a la escuela a la edad de 20 y se convirtió en la intérprete personal de Deng Xiaoping a la edad de 35. Cuando cumplió sesenta años, ¡vivía cada vez más con temperamento!
Ella tranquiliza a los chinos y causa dolores de cabeza a los extranjeros. Ha creado tres primicias en la historia de China: la primera mujer embajadora de China de una minoría étnica, la primera mujer embajadora de China en un país extranjero importante y la primera mujer portavoz de la Asamblea Popular Nacional.
Fue elogiada por los jefes de estado extranjeros como "una de las mensajeras que puede transmitir la voz de China con mayor claridad". ¡Es la dama de hierro intelectual del Ministerio de Relaciones Exteriores de China y la portavoz más bella y elegante de China! Ella es Fu Ying.
En 2016, habló en nombre de China en la Conferencia de Seguridad de Munich en Alemania. En la reunión, se le hizo una pregunta muy engañosa: "¿Ha perdido China el control sobre Corea del Norte?" Responder "sí" o "no" equivale a admitir indirectamente que China está tratando de controlar la soberanía de otros países.
Entonces ella respondió amablemente con una sonrisa en su rostro: "Este tipo de terminología es muy occidental. Pierde el control sobre un país y sigue siendo un país soberano. China no lo cree así. No controlamos ningún país, y nunca hemos controlado ningún país. No quiero ser controlado".

Cuando la reportera estadounidense dijo que China "roba" a los Estados Unidos, fue amable, su rostro sonriente se volvió serio de inmediato y respondió: "Esta palabra es muy irrespetuosa. Si hay problemas técnicos entre nuestros dos países, podemos hablar de pero necesita informarnos al respecto. "Proporcionamos evidencia".
Enfrentada a las dificultades de los medios extranjeros, es inteligente y puede desactivar las crisis de manera aguda e ingeniosa, y salvaguardar los intereses y la imagen de China, ¡lo que hace que todos los chinos quieran llamarla una verdadera diosa! De cabello negro a cabello plateado, ¡ella es cada vez más animada! ¡Aunque la juventud se ha ido, la belleza sigue ahí!

Audrey Hepburn dijo que las mujeres inteligentes encantan a los hombres sin esfuerzo, pero no le dan todo a él. El rostro envejecerá con los años, pero la sabiduría aumentará con cada día que pasa. Para ser una eterna juventud, uno siempre debe tener un corazón inteligente. Una mujer que es tan inteligente como un arroyo, los hombres nunca se cansarán de ella.
Aunque Dong Qing ha ganado fama y fortuna, todavía estudia incansablemente y se enriquece constantemente, por lo que los programas que presenta están llenos de encanto. Al seguir "Happy China Tour", escuchar su programa es como escuchar a un hombre sabio que difunde la cultura, escuchar las enseñanzas persuasivas de los padres y escuchar la conversación fluida de una hermana cercana...
Una mujer sabia es una mujer que entiende las alegrías de la vida. Saben crear romance, se permiten experimentar la vida como un poeta, piensan como un filósofo y viven como un mortal, son buenos para expresar sus pensamientos y emociones, saben cómo desempeñar diferentes roles en diferentes ocasiones y saben cómo concéntrese en el trabajo Sea amable y considerado cuando llegue a casa.
¡Sé una mujer sabia, quéjate menos, sé más pacífica, usa ojos sabios para descubrir la belleza de la vida y la belleza del mundo, y la vida será maravillosa!
Para ser una mujer sabia, tranquila y tranquila, con un comportamiento elegante, ni humilde ni autoritario, disfruta del loto, bebe té, la fragancia es atemporal y el regusto es interminable.

Pasa tiempo en cosas hermosas, la gente se volverá hermosa.

Heimaya, el autor de "Querida, quieres ser mejor", es el heredero de la escuela de estética. Una vez, Heimaya comió con un amigo en la misma mesa. Después de sacar con cuidado una espina del pescado, Heimaya dijo que la espina era tan hermosa y cristalina. Mientras las mujeres puedan permanecer sensibles a las cosas bellas y estén dispuestas a dedicar tiempo a las cosas bellas, se volverán cada vez más bellas.

Dong Qing es una persona buena para descubrir la belleza. Ella ama la vida y aprecia cada delicada belleza. Le gusta escuchar canciones, y siempre se conmueve con las buenas letras de las canciones. Como la vieja canción que escuché en la televisión recientemente, "¿Sabes lo que se siente extrañar a alguien? Es como beber un vaso de agua fría, y luego se tarda mucho, mucho tiempo en derramar lágrimas una por una". ¿Sabes lo que es estar solo? ¿La soledad es porque extrañas a alguien? ¿Conoces el sabor del dolor? El dolor es porque quieres olvidar a alguien..." Letras tan hermosas siempre la hacen muy agradecida, y nunca lo olvidará. durante mucho tiempo.

Para la mayoría de las mujeres, la vida es como una línea recta monótona, caminando desde el mismo punto de partida hasta el punto final a la misma velocidad todos los días, pero algunas mujeres a menudo pueden encontrar la belleza en la vida ordinaria porque tienen un par de ojos que son buenos para descubriendo la belleza de los ojos y un corazón agradecido. Incluso en días ajetreados, congelarán el tiempo en hermosos momentos.
Manteniéndonos sensibles a las cosas hermosas y mirando el mundo con aprecio, sentiremos que todo es hermoso, y el estado de ánimo que lo acompaña también será hermoso, y parecerá que toda la persona estará llena de vitalidad y el mundo estará lleno. de sol A todos les gusta una mujer hermosa, y una mujer hermosa no solo se refiere a una apariencia hermosa, una mujer que no tiene una apariencia sobresaliente pero tiene sabiduría también es hermosa, porque mirará al mundo con aprecio.
Lin Huiyin tiene una mente delicada, es muy sensible a la "belleza" y también es muy "experta". Tiene ojos para descubrir cosas hermosas y puede encontrar la diversión incluso en los días ordinarios.

Una vez, Lin Huiyin se estaba recuperando en casa y era aburrido acostarse en la cama, así que se agachó y caminó suavemente. Fuera de la celosía de la ventana, el sol está tranquilo,

las paredes blancas son escasas y la fragancia oscura flota. "¡Es tan hermoso!" Lin Huiyin se sintió poético por primera vez.
Lin Huiyin a menudo escribe poemas por la noche. Cuando se recuperaba en el tranquilo Xishan, encendía una barra de incienso, colocaba un jarrón de flores, se enfrentaba a un estanque de hojas de loto y elaboraba poesía con la suave brisa. Sensible y delicada, puede ver la belleza y la esperanza en la vida. Le escribió a Fei Weimei sobre la sensación de vivir en la "villa de los sueños" de Tang Jiyao: todas las mejores cosas vienen a mirar alrededor del jardín, el cielo azul brillante, todo debajo del acantilado y más allá de la colina... La habitación es tan espaciosa , las ventanas son tan grandes que tienen el efecto de los primeros diseños de baile de graduación de Gordon Clegg. Incluso el sol de la tarde parecía entrar a raudales por la ventana a su orden, y las ramas de eucalipto que se balanceaban afuera proyectaban sombras que se movían lentamente en el techo.

La belleza y la emoción que nos rodea abundan, así que no ignores las plantas y los árboles que te rodean porque estás ocupado. De hecho, cada pedacito tiene aura, la clave está en tener un corazón sensible, para que siempre podamos mantener la curiosidad por las cosas nuevas y nunca perder el buen momento.
Descubre las cosas buenas que te rodean con un corazón sensible, y mira estas cosas buenas con una actitud agradecida. Las cosas buenas serán más hermosas, y los problemas y contratiempos pueden no ser tan malos.
Como dijo el maestro de prosa taiwanés Lin Qingxuan, si la mente está clara, cualquier paisaje, flores y árboles serán hermosos en ella, pero si la mente está sucia, no importa cuán hermosas brillen las flores en ella, simplemente estará sucia.
La mayoría de los corazones de las mujeres son delicados y sensibles. Puede registrar su estado de ánimo feliz diario, las personas felices que conoce y las cosas felices que experimenta, y todas las cosas buenas de la vida se acumularán y se convertirán en su riqueza espiritual. Sácala y búscala a tu antojo, y encontrarás que esas personas y cosas pueden haber quedado en el olvido, pero la felicidad comienza a contagiarse en tu corazón.
Cuanto más pura es una mujer, más bella es. Debemos aprender a vivir y descubrir la belleza de la vida. Hermoso entorno, hermoso paisaje, todas las cosas hermosas nos traen sentimientos felices a través de nuestros sentidos. Un estado de ánimo pacífico y un espíritu optimista nos ayudarán a superar la presión psicológica, compensar el trauma del alma y resolver los problemas de nuestro corazón.

La belleza está en todas partes, y nuestros ojos carecen de descubrimiento. Si puede tomarse el tiempo para sentarse en una cafetería durante media hora, pídales a algunos amigos cercanos que tengan algunas conversaciones sinceras. Tome una taza de café, lea sus libros favoritos o elija un asiento junto a la ventana, mire el tráfico afuera y piense en sus propios pensamientos. Encontrarás que la vida es hermosa.

Algunas mujeres a menudo culpan a otros en sus vidas o se quejan de sí mismas. No siempre te recuerdes que te has encontrado con la desgracia. Debes saber que hay muchas personas en este mundo que son más desafortunadas que tú. Mientras puedas mirar hacia arriba y ver el sol, tienes suerte. Esos contratiempos en la vida son solo un pequeño episodio en la vida de una persona. ¡Solo sonríe más si no tienes nada que hacer!

Los rostros de las parejas íntimas en el autobús están llenos de sonrisas embriagadoras, la joven madre sostiene al niño que balbucea en el camino, y la pareja de cabello plateado camina de la mano en la puesta del sol... Esta es la vida. Belleza, ralentiza tu paso, observa atentamente y siente en silencio.

Capítulo 3 No te comprometas, no te comprometas, vive por ti mismo

La vida no se trata solo de las necesidades diarias, siempre hay algunas cosas que no se pueden comprometer.

Lin Huiyin dijo una vez: "Debe haber gentileza, pero no es un compromiso. Debemos ser fuertes de una manera tranquila y sin prisas". En las relaciones familiares cercanas, para evitar disputas y conflictos, las mujeres generalmente están dispuestas a comprometerse.

Pero si hay un compromiso, debe haber persistencia.Por ejemplo, puede ceder en cosas tan pequeñas como qué cenar hoy y qué tipo de pan comprar en el supermercado. Pero la vida no se trata solo de pequeñas cosas como la leña, el arroz, el aceite y la sal, sino también el tipo de trabajo que decidimos hacer, está relacionado con el futuro y la felicidad, aprender a apegarse a él es más importante que cualquier otra cosa.

A Dong Qing le gustó el estilo desde que era niña. Pero sus padres no la apoyaron en este sentido. Dong Qing dijo: "Están particularmente en contra, pensando que cantar y bailar no valen nada".

Dong Qing solicitó ingresar a la Academia de Teatro de Shanghái sin decírselo a sus padres cuando tenía 17 años. Pero cuando recibió el aviso de "ir al teatro", la familia estaba "cubierta de nubes oscuras" y "viento y lluvia". Ambos padres sintieron que estudiar arte no era confiable, solo andar dando vueltas. El obstinado padre incluso retuvo el aviso de

reexaminación de Dong Qing. Al final, la madre de Dong Qing no pudo contener a su hija y en secreto le dio el aviso a su hija.
Pero el padre de Dong Qing todavía no estaba de acuerdo. Pero Dong Qing era más terca que su padre, ella insistió en estudiar arte y fue a la Academia de Teatro de Shanghai. Luchó duro con la razón y nunca se comprometió.Al final, sus padres no persuadieron a Dong Qing para que la acompañara a Shanghái para participar en la entrevista de "Shangxi".
Cómo una mujer debe pasar su vida está en sus propias manos. Cuando haya un conflicto entre tus necesidades internas y los estándares seculares que te rodean, puede ser una buena opción darte un momento de calma, detenerte y escuchar tu corazón en silencio. Haz lo que quieras hacer y acepta las posibles consecuencias de ello, y descubrirás que tu mundo es tan hermoso.
Una mujer que tiene fe en sus sueños y en su vida no será derribada fácilmente por el destino. Ante una vida insatisfactoria, solo se volverá más tranquila y fuerte. Ante la provocación del destino, nunca firmará una carta de compromiso. Llevará esta tenacidad hasta el final y encontrará su propia felicidad.

Xu Zhimo decidió divorciarse de su esposa Zhang Youyi, pero de repente desapareció de su casa alquilada en el pequeño pueblo de Shaxton y dejó a Zhang Youyi, que estaba embarazada en ese momento, en Europa, donde nadie conocía a nadie. Desesperada, Zhang Youyi no tuvo más remedio que buscar la ayuda de su segundo hermano, Zhang Junmai, que estudiaba en París. Después de que Zhang Youyi llegó a Francia, Zhang Junmai, que estaba ocupada con sus estudios, hizo arreglos para que se quedara con un amigo en el campo. Durante ese período de tiempo, Zhang Youyi reflexionó sobre sí misma y descubrió que muchos de sus comportamientos eran de hecho los mismos que los de las mujeres anticuadas con los pies vendados. "Después de esos terribles días en Shaxton, me di cuenta de que podía valerme por mí mismo y no volver con la familia Xu. Tomé una decisión: pase lo que pase, no confiaré en nadie, sino que me mantendré en mis propios pies. ."
Cuando tenía ocho meses de embarazo, Zhang Youyi fue a Alemania con su séptimo hermano, Zhang Jingqiu. El 24 de febrero de 1922, acababa de dar a luz a su segundo hijo, Peter, cuando llegó la carta de divorcio de Xu Zhimo.
Después del divorcio, Zhang Youyi decidió quedarse sola en Alemania con su hijo. Sin la influencia de la sociedad tradicional, comenzó a experimentar cambios trascendentales. El padre de Xu Zhimo, Xu Shenru, todavía les envía a ella y a sus hijos los gastos de

manutención mensuales. Zhang Youyi usó el dinero para mantener a su hijo menor, Peter, mientras aprendía francés y alemán, y también estudiaba cursos de formación de maestros infantiles en la Academia Pestalozzi.
Cuando regresó a China en el verano de 1926, Zhang Youyi había renacido por completo. Primero enseñó alemán en la Universidad de Soochow y pronto fue contratada por el Banco de Ahorros Comerciales de Mujeres de Shanghai como vicepresidenta.

Mujeres, nunca renuncien fácilmente a su control sobre la vida debido a la presión de la realidad, deben saber que "el frío no se acaba hasta que hace calor". Pase lo que pase, debemos armarnos de valor para seguir adelante, no debemos retroceder, no debemos escapar, y mucho menos rendirnos, debemos aprender a controlar nuestro propio destino.
Aunque la vida consumirá nuestra energía y trabajo duro paso a paso, haciéndonos perder gradualmente en el trabajo durante todo el día, las mujeres inteligentes se atreven a enfrentar los desafíos de la vida, nunca se comprometen, y mientras desempeñan bien sus roles sociales, también pueden tomar un tiempo para ti, sigue tu corazón y vive para ti.

Haz todo lo posible: debe haber al menos una experiencia desesperada en tu vida
Cuando estás aburrido por tu trabajo de 9 a 5 y quieres seguir con tu trabajo favorito pero no te atreves, alguien ha renunciado a las mejores condiciones en casa y viene a la gran ciudad a trabajar duro; cuando sientes que solo estás buscando un trabajo Trabajo de pasantía, cuando este trabajo no sea bueno, me cambiaré a otro, pero alguien dijo que incluso si establezco un vendedor ambulante en una gran ciudad, nunca voy a dar marcha atrás, porque ella ha cortado todos mis retiros. . Si no tienes el coraje de luchar, no tendrás éxito en nada.
Dong Qing es la mujer que hace todo lo posible. Ella siempre tiene una agresividad intrépida. Por sus sueños, trabajo y vida, se atreve a renunciar a todas las condiciones estables y perseguir desafíos desconocidos sin mirar atrás.

Antes de venir a Beijing, Dong Qing vivía muy cómodamente. Ha logrado algunos logros en su carrera y tiene un grupo de audiencias en Shanghái a las que les gusta; también vive una vida cómoda, bebe el té de la tarde y se hace tratamientos de belleza cuando está libre. La talentosa Dong Qing también realizó muchos espectáculos nocturnos a gran escala, y más

tarde realizó un espectáculo que conectaba Shanghái y la Ópera de Sídney. Debido a este espectáculo, recibió el Premio Micrófono de Oro en 2001.
Es precisamente por este premio que cambió su trayectoria de vida original. En 2002, se estableció el Canal Occidental de CCTV. Una de las personas a cargo era un juez de Golden Microphone en ese momento. Tenía una impresión de Dong Qing, por lo que la llamó y la invitó a venir a CCTV. Dong Qing dijo: "Tenía muchas dudas en ese momento. Tenía conexiones y el ambiente en Shanghái, ¿pero quería irme? El Canal Occidental también es un canal no convencional. Tal vez cuanto mayor eres, menos valiente eres . Tengo miedo de perder lo que tengo. Pero Dong Qing se preguntó a sí misma: "Si no existen las cámaras de seguridad, ¿puedo aceptarlas? Definitivamente me arrepentiré de no haberlas probado".
Así que Dong Qing preparó todo con la mentalidad de hacer todo lo posible, pensando en todo lo que se le ocurriera, lo desconocido, el pánico, estar de pie en el escenario de CCTV frente a audiencias desconocidas, la soledad después de grabar el programa... Dejó Shanghái con resolución y vino a Beijing. . En ese momento, Western Channel estaba grabando programas en Daxing. Dong Qing ni siquiera sabía dónde estaba Daxing, pero todavía estaba en las calles de Daxing con bolsas grandes y bolsas pequeñas. Dong Qing.

Algunos caminos los elige uno mismo, y algunas cosas las decide uno mismo, así que una vez que tomes una decisión, no te rindas a la mitad. Tenemos que ser responsables de nuestras propias elecciones, aunque estemos llorando, debemos terminar el camino que tenemos por delante.
Es muy importante ser responsable de tus propias elecciones, si siempre quieres que otros tomen decisiones por ti, estás dando tu poder a los demás. Cuando das más y más poder y esperanza a los demás, recibirás más desilusión e insatisfacción. Excepto usted mismo, nadie puede ser realmente responsable de usted. En la bifurcación de la vida, no importa qué dirección elija, es la elección correcta. Solo atreviéndose a ser responsable de usted mismo puede experimentar mejor el escenario de diferentes caminos.
Tagore tiene un dicho: "Las dificultades son como un torrente que se precipita contra un acantilado. Debes saltar al destino vasto y desconocido, y luego superarlo con un espíritu intrépido, sin importar cuántas dificultades enfrentes".

Ouyang Xiadan era una niña optimista que no temía los contratiempos cuando era niña. Cada vez que salen los resultados del examen final, siempre hay algunas chicas en la clase

que no lo están haciendo bien y lloran por eso. Pero Ouyang Xiadan es una excepción. Siempre ha sido sobresaliente en sus calificaciones, incluso si falla ocasionalmente, todos no pueden ver su pérdida y tristeza en absoluto, y siempre tiene una sonrisa feliz y cordial en su rostro.

Varias compañeras cercanas le preguntaron en privado: "¿No te entristeces cuando sacas malas notas en los exámenes? ¿Por qué nunca te has visto llorar?" Ella sonrió y dijo: "Nadie puede sobresalir todo el tiempo. Mientras como soy la mejor versión de mí mismo que puedo ser, eso es suficiente. Lo he dado todo y el resultado no importa tanto".

Ouyang Xiadan también dijo que cuando llegó a Beijing desde la estación de televisión de Shanghai, no fue fácil: "Debido a demasiada presión, en los primeros meses, tuve problemas físicos frecuentes y, a menudo, tuve que ir al hospital para recibir inyecciones". fue el punto más bajo de mi vida". Durante los días más difíciles y deprimentes, no tuve quejas ni arrepentimientos. Le dije a mi familia y amigos que hice todo lo posible para ser la mejor versión de mí mismo. Deberías enfrentarlo. con tranquilidad y alegría."

Cuando ponemos nuestro todo en nuestras elecciones, el resultado no parece importar tanto. Porque tienes el coraje de seguir adelante y el entusiasmo con el que pones tu corazón y tu alma, incluso si no logras tu meta, este proceso es suficiente para crecer y ser significativo.

El éxito de Dong Qing y Ouyang Xiadan es inseparable de su coraje para atreverse a aventurarse y luchar. Caminaron hacia adelante con firmeza por sus sueños, con la creencia de que nunca retrocederían si tomaban una decisión, y finalmente se convirtieron en una existencia brillante.

A veces no tenemos éxito porque antes de hacer algo, a menudo pensamos en cómo dejarnos una salida. Esta es la naturaleza humana, y no tiene nada de malo, pero a veces, es precisamente una manifestación de falta de confianza en uno mismo, lo que puede llevar a que las personas no piensen en progresar.

Solo no dejándote una salida, de modo que no tengas margen de maniobra, podrás dar lo mejor de ti y seguir adelante, aunque te encuentres con mil dificultades, no retrocederás, porque no hay vuelta atrás, es mejor seguir adelante independientemente Encuentra un resquicio de esperanza.

Con tal creencia de "desesperación" y "hacer todo lo posible", podemos eliminar por completo el miedo, la vacilación y la timidez en nuestros corazones. Cuando una mujer no

se da a sí misma ninguna vía de escape, no tendrá miedo de nada, el valor, la confianza, el entusiasmo, etc. más tarde".

Todos los esfuerzos que pueden durar mucho tiempo provienen del amor verdadero.

En el libro "Puedes tener la vida que deseas", hay un pasaje así: "Hay muchas más tentaciones en este mundo de las que crees, y hay más caminos hacia el éxito de los que crees. No importa lo que elijas, yo Espero que sea algo que realmente ames. Espero que puedas apegarte a ti mismo y hacer un buen uso de tus talentos; no desperdicies tus talentos, no olvides lo que amas y no olvides la pasión en tu corazón. No No luchar, pero es para amar." Por amor, podemos seguir trabajando duro por mucho tiempo; por amor, podemos avanzar hacia un futuro mejor.

El deseo de infancia de Dong Qing era ser actor, pero sus padres no estaban de acuerdo. Sus padres esperan que ella pueda ingresar a una buena universidad, estudiar una buena carrera y encontrar un trabajo estable en el futuro. Pero Dong Qing, a quien le encanta cantar y bailar, no siguió los arreglos de sus padres y eligió una especialización que le gusta: la especialización en interpretación del Instituto de Artes de Zhejiang. En el drama de graduación, Dong Qing también actuó como la reina madre en "Hamlet".

Después de graduarse, Dong Qing fue asignado a trabajar en la Compañía de Teatro Provincial de Zhejiang. Pero en el primer año cuando empezó a trabajar, no tenía ninguna filmación. Una vez, cuando Zhejiang TV estaba buscando un presentador, Dong Qing acompañó a una amiga a tomar el examen, así que ella misma lo hizo. Dong Qing dijo: "Todavía recuerdo que el verano fue muy caluroso. Fui al examen con un vestido pequeño. El director dijo que presentara una sección. No sé qué presentar. El director dijo, entonces puedes chatear casualmente. ." admitió.

Ella dijo: "En ese momento, no había teléfonos móviles ni buscapersonas. Recuerdo que el tío en la sala de recepción llamó al 'número de teléfono de Dong Qing'. Corrí un largo camino para contestar el teléfono y supe que estaba admitido". Amor, y ella ha continuado esta pasión hasta el día de hoy.

Bai Yansong dijo que la vida de Dong Qing es solo trabajo. Al presentar "Quiero ir a la Gala del Festival de Primavera", Dong Qing tuvo que reunirse con los concursantes un día antes y hablar con cada concursante. La información de todos los concursantes se escribió en papel A4, con un tercio en blanco para que ella recordara los puntos clave.

Dong Qing dijo: "En términos de trabajo, no me dejaré ir". Cada vez que recibe un guión, debe encerrarse en el estudio, hacer mucha tarea, verificar mucha información, solo para no lastimar a la audiencia con cualquier detalle, luchó con cada palabra del manuscrito.
Incluso cuando está cansada de correr por el trabajo, todavía "lo ama tanto como siempre".
Como dijo Dong Qing: Cuando este tipo de persistencia y amor se convierten en un hábito, no importa en qué ciudad te encuentres, al igual que te enamoras de alguien y después de vivir 10 años, no solo tendrás sentimientos, sino también contienen muchas cosas suaves.
Algunas personas pueden decir que la carrera de un hombre es un trabajo y la carrera de una mujer es un hombre. Parece que las mujeres nacen para girar en torno a los hombres, pero no es así. Como dijo el Sr. Mao Yushi, un famoso economista de mi país: "La ocupación no es solo una forma de que todos se ganen la vida, sino también un aspecto importante para que todos disfruten de la vida".
Para cualquier mujer, también es muy importante tener su propia carrera, especialmente tener un trabajo que le interese. Entonces el trabajo no es una esclavitud por un pequeño salario, sino un maravilloso disfrute, y puede lograr un mayor éxito.

Pan Yuliang fue una pintora y escultora famosa durante la República de China. Al mismo tiempo, también fue una de las pocas mujeres que recibió una nueva educación artística en la República de China temprana y se convirtió en pintora. Es precisamente por su amor por la pintura que convirtió el colorete en pintura al óleo y repintó su vida.
Cuando tenía 17 años, Pan Zanhua, el gobernador de aduanas, la conoció por casualidad y se casó con ella como concubina. Aunque Pan Yuliang nunca antes había leído un libro, siempre había sido muy curiosa y motivada. Pan Zanhua le pidió a un maestro que le enseñara a leer. Es naturalmente sensible a los colores y le gusta dibujar, por lo que Pan Zanhua le pidió a un maestro que la enseñara a dibujar. Se dedicó a la pintura y finalmente fue admitida en la Academia Nacional de Bellas Artes de París en 1923.
Durante los más de 50 años de vivir en París, siempre ha trabajado duro con su pasión por la pintura. Pan Yuliang, que considera la pintura como el trabajo de su vida, tiene sus propias reglas, es decir, nunca coopera con los comerciantes de arte ordinarios. A pesar de esto, muchas figuras culturales que la aprecian la invitaron a realizar exposiciones de arte. En 1926, su trabajo ganó la medalla de oro en la Exposición Internacional de Arte de Roma, rompiendo el récord de que ningún chino ganó este premio en la historia.

Amar el trabajo no es un defecto de la mujer, sino una ventaja. Esta pasión es la base del éxito de una mujer, como dijo Edison: La pasión es calor, sin el cual no se puede lograr nada grande. Las mujeres que siempre están entusiasmadas con su trabajo no solo pueden sentirse realizadas en su trabajo, sino que también pueden mejorar la eficiencia del trabajo y obtener un sentido de orgullo y logro en sus carreras.

Un erudito dijo una vez: “El trabajo no es sólo un medio para ganarse la vida, sino también un vehículo para disfrutar de la vida.” El trabajo es un escenario para mostrar los talentos de uno. Aparte del trabajo, ninguna otra actividad en el mundo proporciona un nivel tan alto de realización, propósito personal, oportunidades para la autoexpresión y una razón para vivir.

Escuche a su corazón, haga un trabajo que le guste y dedíquese a él, siempre puede encontrar la alegría del trabajo y excitar todos los nervios de su cuerpo. Este sentimiento es suficiente para hacerte ignorar las imperfecciones en otras áreas de tu vida.

Salir de tu zona de confort: Puedes fracasar, pero debes crecer

En el templado de la vida, muchas mujeres se pierden y se dejan llevar por la corriente, sin saber lo que quieren, y sus intenciones originales han desaparecido hace mucho tiempo. De hecho, necesitamos dedicar más tiempo a calmarnos y leernos, y preguntarnos qué es lo que realmente queremos. Cuanto más tiempo pases en quietud, más pobre te sentirás. Solo en el tiempo de quietud podemos seguir creciendo y enriqueciéndonos; solo en el proceso de quietud podemos descubrir un yo mejor.

En 2014, la noticia de que Dong Qing dejó CCTV hizo mucho ruido. Más tarde se confirmó que Dong Qing solo fue a los Estados Unidos a estudiar y no dejó CCTV. Dong Qing dijo: "La gente siempre debe buscar algo en su vida, sin importar quiénes sean o qué edad tengan. No dejaré CCTV y continuaré siendo un anfitrión en el futuro". Dong Qing también dijo que su corazón está también lleno de desgana y ansiedad.

Con respecto a este aprendizaje, Dong Qing también explicó: "Hay una distancia entre cada uno de nosotros y 'mejor'. La competencia en los medios de televisión es muy feroz ahora, y realmente necesitamos aprender nuevos conocimientos en serio y recargar nuestras baterías".

También dijo: "Después de tres años de deliberación y deliberación, finalmente me decidí. Siento que si no lo hago de nuevo, será demasiado tarde. Si no lo hago, me arrepentiré". más tarde. Me iré temporalmente, solo para encontrar un mejor yo".

Todos esperamos encontrar nuestro propio lugar en nuestra carrera o relación, obtener felicidad y demostrar el valor de nuestra existencia. Tal vez, esta posición no es para atender, no para adaptar, no para perseguir, ¡pero primero debemos buscarla de corazón!
En el proceso de búsqueda, podemos descubrirnos constantemente, mejorarnos y cambiarnos a nosotros mismos. Al mismo tiempo, también sabemos lo que queremos y a lo que debemos renunciar. ¡Trata el proceso de encontrarte a ti mismo como una aventura!
En este camino, podemos encontrarnos con altibajos, y también podemos sentir dolor, pero la fuerza que genera nuestro amor y perseverancia por las cosas, y la vitalidad que genera la superación de nosotros mismos, pueden ayudarnos a superar todas las dificultades. Confía en que si tu vida es lo que quieres que sea, no hay tal cosa como perder la diversión.
Yang Lan también dijo que con lo que está más satisfecha es que ha estado buscando el cambio, incluso si corre el riesgo de fracasar, debe hacer lo que cree que vale la pena.

Yang Lan una vez, al igual que Dong Qing, renunció resueltamente al puesto de presentadora de CCTV y se fue a estudiar a los Estados Unidos en la cima de su carrera. Mucha gente le preguntó por qué eligió estudiar en el extranjero cuando era popular.
Ella respondió así: "En ese momento, yo era una anfitriona popular en CCTV y organizaba todos los eventos a gran escala. Pero un pequeño incidente me hizo sentir que el entorno en el que me encontraba era extremadamente inseguro".
Hubo 6 anfitriones en la Gala del Festival de Primavera un año. Después de muchos ensayos, una de las hermanas mayores de la anfitriona de repente decidió no usarlo, pero nadie le informó. Ese día, la hermana mayor llevó el vestido al vestidor emocionada, pero la maquilladora dijo que no tenía su nombre, por lo que la hermana mayor se fue triste.
Yang Lan estaba sentada a un lado en ese momento, y en ese momento parecía ver su propio futuro. Ella pensó para sí misma en ese momento, hoy, si no hay una plataforma de oportunidad y entorno, ¿cuánto éxito es el resultado de su arduo trabajo? Elegí irme por miedo, porque el destino está fuera de mi control. A partir de ese momento sintió que primero debía mantenerse firme, no para entregarse a flores y aplausos, sino para buscar el crecimiento y el estudio. Algunas de sus decisiones no están cuidadosamente ordenadas,

sino que siguen la voz más sincera de su corazón. Si no peleas cuando eres joven, ¿cuándo tendrás una oportunidad?
El motivo de la partida de Yang Lan es muy sencillo: "El capital más importante cuando eres joven no es la juventud, la belleza y la energía abundante. Tienes la oportunidad de cometer errores, no dejes nada para la juventud. Si no puedes seguir tus sueños cuando eres joven, ve por lo que crees que vale la pena hacer Si te arriesgas en una cosa, aunque te equivoques una vez, ¡qué pálida será tu juventud!

Se necesita mucho coraje para perseguir el ideal en tu corazón. La mayoría de las mujeres están viviendo paso a paso y no se atreven a abandonar el patrón de vida actual, porque tienen miedo de correr riesgos y temen fracasar. Pero, ¿cómo lo sabes si no lo intentas?
Tal vez no pudiste brillar en la industria que te gusta al final, pero no te arrepentirás si pagas; tal vez al final solo vivas la misma vida ordinaria que antes, pero has trabajado duro para el futuro; tal vez no No terminarás viajando por el mundo, pero te encontraste en el camino para realizar tus sueños. Ese es el yo que puede trabajar duro en silencio por una meta, el yo que no se queja, no es impetuoso, no tiene miedo de estar solo, es silencioso pero trabaja duro. Quizás el sueño que tanto has estado persiguiendo ya está en tus manos.
Yang Lan dijo una vez: "Tal vez alguien obstaculice tu éxito, pero nadie obstaculice tu crecimiento." Mientras tengas el coraje de tomar riesgos e intentarlo, lo que deseas eventualmente se hará realidad uno por uno.

Sé amable por fuera, sé fuerte por dentro
"Con un capullo en mi corazón y una espada en mi mano, ya no tendré miedo". Incluso si una mujer con un corazón fuerte está luchando en la distancia en su corazón, debe mantener su dignidad y tono de vida, por lo que el mundo finalmente la tratará con ternura.

Debido a que el padre de Dong Qing vivió en un entorno difícil desde que era un niño, incluso Dong Qing, que es la única hija, creció en el entorno educativo de "Papá Lobo".
"No puedes mirarte en el espejo, no puedes usar ropa nueva y tienes que correr 1.000 metros todos los días..." Estos son los requisitos del padre para una niña. Leer un libro.

Limpiadora en un hotel, vendedora en un centro comercial, locutora en una estación de radio... Dong Qing también trabajó en varios trabajos ocasionales a pedido de su padre, ganando 60 yuanes en dos meses.
Sin embargo, los padres de Dong Qing nunca han sido tacaños cuando se trata de comprar libros. Pero después de comprarlo, tuvo que leerlo detenidamente, copiar todos los modismos del libro y pegarlos en la pared, y sus padres los revisarían al azar en unos días.
Dong Qing dijo que lo más feliz fue cuando su padre estaba en un viaje de negocios, porque no pudo verlo durante unos días y, a veces, ella misma se preguntaba "si es biológica o no". Sin embargo, Dong Qing también dijo que fue precisamente por esta experiencia cuando era niña que se hizo más fuerte por dentro y aprendió a perseverar.

Aunque a los ojos de la gente, la mujer siempre ha sido sinónimo de débil, no podemos considerarnos débiles. ¡Debemos ser tan suaves como el mimbre y tan duros como el acero, creyendo siempre que nada puede quebrarnos!
Hay un pasaje así: "Lo más poderoso de una mujer es la tenacidad, y ella puede sobrevivir sin importar cuán embarrado esté. Lo más hermoso de una mujer es que está decidida a hacer lo que cree, incluso si el el mundo entero está derrocado y caótico. Olvídalo".
La abuela Moses dijo: "Solo con un corazón fuerte no puedes entrar en pánico". Después de pasar por altibajos, aún puede mantener una actitud cálida, soleada y positiva después de experimentar innumerables vientos y lluvias. Una mujer así es impresionante. Como dijo Romain Rolland, "Solo hay un tipo de heroísmo en la vida, y es amar la vida después de reconocer la verdad de la vida". Ha sufrido desgracias en la vida, pero aún espera la felicidad; ha sido traicionada por otros, pero aún ama con valentía; ha visto la fealdad del mundo, pero aún da bondad, una mujer con un corazón fuerte siempre enfrenta todo con calma ¡Corazón, sé fuerte y sin prisas en los años, y florece las flores más hermosas!

En la mente de muchas personas, Lin Huiyin puede ser solo una mujer débil y talentosa, pero de hecho, Lin Huiyin es una mujer extraña que es suave por fuera y fuerte por dentro. Cuando era niño, Liang Congjie una vez le preguntó a su madre por qué se escapó. Lin Huiyin dijo: "No quiero ser un esclavo subyugado, y no quiero mirar la bandera japonesa". Entonces le preguntó a su madre, si los japoneses golpean Chongqing, ¿a dónde deberíamos huir? Lin Huiyin señaló el río frente a la puerta y dijo: "¿Los chinos todavía no tienen una forma antigua de estudiar? ¿No está el río Yangtze en nuestra puerta?" Sostuvo la mano de

su madre con horror y dijo: " Entonces, ¿qué debo hacer?" Lin Huiyin reflexionó un momento y dijo: "Si el país no sobrevive, ¿cómo puedo preocuparme por ti?"
Lin Huiyin una vez le escribió una carta a su hija que estaba de vacaciones en Beidaihe con sus tías: Si los japoneses quieren ocupar Beiping, todos estamos dispuestos a luchar. Es bueno tener determinación en todo. La arrogancia de valentía de Lin Huiyin es admirable.
Ella le dijo a Wang Dongcen: "Las antigüedades que desmantelas tienen una historia de al menos 800 años. Un día, cuando las generaciones futuras comprendan su valor, lo que reconstruyas serán falsificaciones y antigüedades falsas. ¡Ese día llegará!" afilado, y la invencibilidad no disminuida del pasado, no se parece en nada a un anciano moribundo que está a solo unos meses del final de su vida. Algunas personas dicen que la suavidad externa y la rigidez interna de Lin Huiyin son una especie de valentía y mente impresionantes.

Zhang Defen dijo: "El arma más poderosa de una mujer es la persistencia gentil". Bajo la apariencia fuerte de una mujer, su corazón a menudo es muy frágil. A veces puedes verla exhausta por una pequeña cosa y sus emociones explotan por una pequeña cosa. No puedo controlarme. Cuanto más vulnerable es una persona, más tiene que protegerse con una apariencia fuerte y un lenguaje agudo, al igual que cuando muchas personas pelean, intentan usar sus voces para abrumarse entre sí. Esto es en realidad un corazón débil, por lo que fanfarronean. .
Sin embargo, cuanto más poderosa es una mujer, más gentil y humilde es por fuera; pueden ser suaves o fuertes, cuando el mundo la trata bien, ella puede tratarse con delicadeza; cuando el mundo la trata injustamente, ella puede también toma las armas para protegerse. Para ser una mujer fuerte como Populus euphratica, ya sea una vida sola o dos personas, nunca odies culpar a los demás ni ames renunciar a ti misma. Solo una mujer así tiene la capacidad de almacenar el calor del mundo y amar en silencio el mundo de los mortales con el alma más compasiva.

Tu amabilidad debe ser aguda.
La amabilidad no es tolerar ni complacer ciegamente, la amabilidad no se trata de hacer daño a uno mismo y ayudar a los demás, ni se trata de estar satisfecho con el presente y solo observar el mundo. La vida no es para hacer concesiones, cuanto más retrocedas,

menos espacio tienes para respirar; la vida no es para llegar a fin de mes, cuanto más humilde seas, más lejos estará de ti la felicidad.
No necesitamos colocarnos demasiado bajo. Por lo que te pertenece, debes luchar activamente por ello; por lo que no te pertenece, por favor, renuncia con decisión. No te obligues a hacer lo que no quieres hacer, no soportes lo que has soportado durante mucho tiempo. No dejes que otros pisoteen tu autoestima, tu amabilidad, debes ser agudo.

Desde que era una niña, Dong Qing no era una persona que seguía los pasos y seguía a la multitud, Dong Qing, que parecía delicada y débil, en realidad era una persona muy asertiva. Esto se puede ver en su experiencia laboral.
En 1998, Dong Qing comenzó a presentar "Meet Saturday" en Shanghai TV. Esta versión continental de "Very Men and Women" se extendió rápidamente por Shanghái con su forma novedosa y su humor tifón. En solo un año, logró un índice de audiencia del 10 %. Dong Qing se convirtió inmediatamente en una estrella familiar en la metrópolis de Shanghái. Personaje de nivel . En 2000, debido a su destacado trabajo, Dong Qing ganó títulos honoríficos como "El tercer recién llegado cultural de los diez mejores de Shanghai" y "El nuevo asaltante de la larga marcha de Shanghai".
Inesperadamente, cuando la carrera de Dong Qing estaba en auge, tomó una decisión que sorprendió a sus amigos: renunció a la columna dorada y se unió a la incipiente televisión satelital de Shanghai (ahora Dragon TV). Por su propia elección, ella tiene sus propias razones: "En 'Reunión el sábado', puedo verme dentro de unos años... la vida no ha cambiado mucho". Premio "Micrófono de Oro".

Una mujer decidida sabe darse un espacio. La búsqueda, la confianza en sí mismo y siempre esforzándose por seguir adelante, emana un temperamento independiente y elegante, con una dulzura como el agua, frente a escenas intensas y tensas, puede superar la rigidez con suavidad y eliminar la batalla inminente invisible.
Las mujeres de mente fuerte pueden tratar a los demás con amabilidad y tolerar a los demás, ganando así amistad y amor sinceros; las mujeres de mente fuerte no escuchan ciegamente las opiniones de otras personas y enfrentan los reveses con valentía. Se atreven a navegar contra la corriente, no temen el ridículo de los demás, insisten en sus propias opiniones y resueltamente siguen su propio camino.

Zeng Zimo es una mujer hermosa y determinada en China con una gran energía en su corazón. Cuando sus compañeros de clase estaban luchando con el examen de ingreso a la universidad, ya era elegible para ser recomendada a la Universidad Renmin de China porque "el puntaje total es siempre el primero". Ganó el primer lugar en Beijing con un puntaje impresionante de 660 puntos; cuando sus compañeros de clase todavía estaban enviando formularios de solicitud a universidades extranjeras para estudiar en el extranjero, ella ya había ingresado a las famosas escuelas de la Ivy League en los Estados Unidos con una beca completa; cuando la carrera de Morgan Stanley iba sobre ruedas, decidió resueltamente unirse a Phoenix Satellite TV para perseguir su verdadera vida de ensueño.

Zeng Zimo viajó por todas partes cuando se familiarizó con el mundo por primera vez. La cultura estadounidense inclusiva y desconocida la aceptó y la cambió, y también cambió la percepción de los estadounidenses sobre las niñas chinas en los principales bancos de inversión del mundo. Es una persona decidida, pero cuando su carrera iba en ascenso, tomó una decisión inesperada: cambiarse a Phoenix Satellite TV como presentadora de un programa, porque "no quiero usar mi vida para iluminar a los demás". aureola sobre mi cabeza".

Bajo la persuasión de sus parientes y amigos, todavía pudo apegarse a su propia opinión, y los hechos subsiguientes probaron que su decisión era correcta. En 2002, Zeng Zimo entrevistó la 35ª Reunión Anual del Consejo del Banco Asiático de Desarrollo y las "Dos Sesiones". El documental "Nuestros días en Corea del Norte" filmado por ella fue bien recibido por la audiencia. Ella es una rara presentadora de programas financieros. Los famosos presentadores Bai Yansong y Jing Yidan también dijeron después de leer la autobiografía de Zeng Zimo "Ink Tracks": "Zeng Zimo es otro modelo después de Lin Huiyin".

Una mujer tiene sus propias opiniones, definitivamente no significa que esté sola, ni que no escuche las opiniones de los demás. Una mujer de mente fuerte escuchará con humildad las opiniones correctas de otras personas, las cambiará si tienen una y las animará si no las tienen.

Las mujeres de mente fuerte son más capaces de captar la felicidad, son buenas para comprender de manera integral y correcta las cosas objetivas, formular planes y metas

razonables a través del pensamiento y el análisis, y corregirlos constantemente para mejorar su vida.
Existe una mujer así en el mundo, ya sea que se case con una familia pobre o con un hombre rico, ella tiene la capacidad de hacerse feliz a sí misma. Una mujer así no es necesariamente hermosa, pero debe ser inteligente y asertiva. Puede usar su propio camino para buscar la felicidad, disfrutar de la felicidad y convertir la vida ordinaria en oro.
Chapman dijo: "Ya sea el canto de una mujer hermosa o el ladrido de una hiena, ya sean las lágrimas de un cocodrilo o el aullido de un lobo, no me conmoverá". Propias ideas y vive tu propia vida ¡Camino, deja que otros te envidien!

Las mujeres necesitan algo de personalidad para vivir como ellas mismas
La personalidad de una mujer es el gusto y el temperamento únicos de una mujer. "Una flor, un mundo", cada mujer es una flor y tiene su propio mundo hermoso.
Dong Qing dijo una vez: "Todo el mundo es diferente de los demás, y no hay necesidad de distinguir deliberadamente. Mientras muestres las cosas más características en ti, es tu estilo personal. Mi personalidad puede residir en la combinación de intelectual y emocional. Todo se combinó muy bien".

Entre los muchos anfitriones animados, divertidos y elocuentes de programas de variedades, Dong Qing, que habla lenta y elocuentemente, es definitivamente un caso atípico. Debido a su imagen digna y generosa y la experiencia de organizar muchas fiestas nocturnas a gran escala, el mundo exterior a menudo la compara con Zhou Tao. Con respecto a esto, Dong Qing dijo: "Puede ser porque los formatos de los programas que todos presentan son algo similar. De hecho, los dos somos diferentes. Es muy grande, con diferentes personalidades y antecedentes. Si todos nos ven en la vida, definitivamente no sentirán lo mismo ".
Dong Qing dijo: "La audiencia te recuerda precisamente porque eres diferente. Debes mantener tu encanto personal".

Cada mujer tiene sus propias ventajas, como la delicadeza, la destreza, la confianza en sí misma, la tenacidad, etc. Estas cualidades innatas son el capital de la belleza de una mujer. Como mujeres, debemos ser buenas para descubrir y aprovechar nuestras ventajas únicas y

mostrar nuestra belleza única en el escenario de la vida. Esta belleza única es la personalidad y las calificaciones de una mujer, y es la capital del éxito de una mujer. Comprender completamente y ejercer estas cualidades puede ayudar a una mujer a alcanzar la cima de su carrera.

La personalidad y el estilo único son siempre el núcleo del encanto de una mujer. Una mujer que tiene sus propios puntos de vista únicos en términos de vestimenta, temperamento, conversación y comportamiento puede crear un encanto distintivo y brindar impresiones vívidas y profundas a las personas, porque es única.

Una mujer con individualidad es como una mariposa que baila, que atrae a la gente inconscientemente; una mujer con individualidad es como la margarita que florece en la ladera trasera, aunque simple y elegante, es difícil dejarla; una mujer con individualidad es como los Girasoles girando alrededor del sol son valientes para buscar su propia luz y amor; las mujeres con individualidad saben cómo disfrutar de la vida y crear diversión, y las mujeres con individualidad son siempre jóvenes, enérgicas y encantadoras.

Sanmao es una mujer única en el mundo, su sueño de recoger basura, su olivo, su desierto del Sáhara, su José y hasta su suicidio están llenos de personalidad propia. Es una mujer tan libre que es imposible no envidiarla, lleva toda la vida haciendo lo que le gusta, tan chic y alegre.

Sanmao mira todas las cosas de manera única. En el desierto desolado y vacío, puede saborear diferentes bellezas; en los basureros desechados por otros, puede elegir tesoros; algunas mujeres no se atreven a imaginar en sus vidas. Ella está persiguiendo todo incansable y audazmente. Incluso su concepto del amor es tan único.

En el libro "Las notas del espantapájaros", Sanmao escribió una vez: "Antes de casarme, el hombre barbudo me hizo una pregunta muy extraña: '¿Cuánto dinero quieres por marido?' Le dije: 'Si no te gusta “Los multimillonarios no se casan, si les gusta, los multimillonarios también se casan”.

Cualquiera que haya leído las obras de Sanmao sabrá que las obras de Sanmao solo cuentan sus propias historias, y cada capítulo tiene el "yo" del autor, la expresión y exhibición natural. Basada en sus propias historias reales y experiencias de viaje, brindó un color único e individual de la manera narrativa más simple, atrayendo a una gran cantidad de lectores.

Carnegie dijo: El encanto único de una mujer no es mantener malos hábitos y comportamientos, o incluso dejarse aprender deliberadamente algunas cosas "hermosas". La personalidad es el temperamento que realmente puede irradiar luz.

Una mujer con personalidad real es inteligente y sabe lo que quiere y lo que realmente le conviene, en lugar de perseguir ciegamente las diferencias y perder lo más verdadero de su personalidad. Algunas mujeres incluso caen en el malentendido de la personalidad, pensando que la dominación es personalidad, la indiferencia es personalidad, y abandonan las hermosas características de las mujeres como la dulzura y la bondad. Esto no solo no creará una personalidad encantadora, sino que hará que las personas se sientan hipócrita, artificiosa e incluso convertirse en una imitación.

Hay un dicho tan famoso: ni sigo un modelo para vivir, ni espero ser el modelo de otro, solo vivo para mí. Esa es la verdadera personalidad.

Puedes ser una mujer bella, inteligente, tranquila e indiferente, también puedes ser una mujer de buen humor y sentimientos amorosos; Tienes derecho a embellecerte a tu manera, siempre que tu corazón sea verdaderamente feliz.

Sé quien quieras ser, no lo que los demás quieran que seas

La escritora Jian Yan dijo: "Siempre debemos dejar de lado valientemente un mundo y proteger firmemente un pedazo de ríos y lagos". Además de vivir en las expectativas de los demás, también puede darse una posición, encontrar su propia posición, y vive lo que quieras buscar.

Después de ingresar a la Academia de Teatro de Shanghai, Dong Qing descubrió lo que hay más allá del cielo. "En ese momento, los estudiantes de la clase eran más hermosos que los demás, y su desempeño físico también era muy bueno. Muchos de ellos habían aprendido a bailar muchos años antes. Recuerdo la primera vez que tomé la clase física, el maestro nos pidió que aprendiéramos los movimientos básicos del ballet. Todos lo hacían con mucha habilidad y belleza, pero yo no podía seguir el ritmo. Durante casi medio año, todavía no podía encontrar el sentimiento. Lo más triste era cada fin de semana. , al ver a las hermosas alumnas a mi alrededor siendo perseguidas por los chicos, mientras leía un libro en el dormitorio sola, también soporté en silencio el tormento interior. Inolvidable: ¡una estudiante de primer año con baja autoestima!

Dong Qing también pensó si debería sacrificar su tiempo de lectura para practicar las líneas y el cuerpo. Todo el mundo es bueno con el cuerpo, pero ella solo sabe leer. ¿Debería ser como todos los demás?
Después de algunas deliberaciones, Dong Qing dijo: "Tuve una conversación conmigo mismo, y la conclusión de la conversación fue que no debería sacrificar mi tiempo de lectura para practicar líneas y formas, al contrario, debería hacer que mi conocimiento de los libros sea más sólido. Tengo la especialidad de un fuerte conocimiento y memorización, que es mejor que la capacidad de lectura. Entre los compañeros de mi clase, debería ser el que más lee. Cada prueba cultural, siempre me clasifico entre los mejores. A menudo me convenzo a mí mismo como esto, y mi maestro de clase parece ser consciente de ello. En este punto, comencé a construir mi confianza en mí mismo desde este aspecto".

Sanmao dijo una vez: "La vida es corta, no hay tiempo que perder, toda la libertad es por lo que debemos luchar, y la forma en que los demás hablan y me tratan es tan insignificante". No debemos permitir que las ideas de otras personas determinen nuestra propia vida. Nunca olvides quién eres y nunca renuncies a tus sueños porque nadie lo sabe mejor que tú. Cuida tu elección interna y avanza llueva o truene. Nadie puede tomarte a la ligera sin tu permiso. Eres el único dueño de tus propios sueños y felicidad.
Aunque los buenos consejos pueden hacer que una mujer evite los desvíos, una mujer que escucha las opiniones de los demás en todo no solo será cuestionada por la gente que la rodea, sino que su carrera también será sombría. No importa lo que hagamos, debemos tener un poco de opinión, en lugar de apegarnos a las reglas o seguir a los demás, cambiar o renunciar a nuestros puntos de vista y opiniones.
Hay dos clases de personas en este mundo: las que drenan tu energía y creatividad, las que te dan energía, apoyan tu creatividad, o simplemente una simple sonrisa. Rechaza el primer tipo de persona, hazte feliz y sé la persona que quieres ser. Si a alguien no le gusta, que se vaya. La felicidad es tu propia elección, no vivir para complacer a los demás. Chai Jing dijo una vez: "La clave no es lo que otros pueden dar, sino lo que quieres en tu corazón".

Chai Jing, que tiene una personalidad tranquila, es en realidad una chica muy asertiva en sus huesos, que nunca sigue las reglas. Antes de que se publicara "Seeing" de Chai Jing, Chai Jing tenía muchas objeciones al diseño de la imagen de la portada. Aunque el patrón de la portada fue cuidadosamente diseñado por la editorial y diseñadores de renombre, Chai Jing

seguía siendo muy terco: "El cuerpo principal de la foto soy básicamente yo, y hay cuarenta o cincuenta fotos. Después de verla, reaccioné instintivamente". , y no quiero tener tantas fotos". Para que la editorial revisara el diseño, Chai Jing y el director de diseño intercambiaron correos electrónicos frecuentes, por lo que al final ambas partes estaban en un estado de puñales y espadas. , pero Chai Jing aún insistió en su propia idea, siguió escribiendo y llamando a la otra parte, y finalmente la arruinó.

Más tarde, Chai Jing vio que la ubicación y el tamaño del título de la portada eran inapropiados y dijo enojada: "No puedo soportar que mi nombre aparezca tan grande". El director de diseño también estaba muy molesto y dijo: "¿No puedes interferir? con el trabajo profesional? ¿Sabes qué tan estables están integrados estos cuatro personajes aquí? "Aunque Chai Jing sabía que lo que decía la otra parte tenía sentido, simplemente no pudo resistirse, y al final la editorial todavía diseñó de acuerdo con Chai Idea de Jing. Cúbrete.

“¡Sigue tu camino, que lo digan los demás!” Es imposible que todos estén de acuerdo con nuestro punto de vista, e incluso hay algunas personas que no entienden lo que hacemos y nos malinterpretan. Pero, ¿qué es este malentendido en comparación con el mejor yo que obtendrás en el futuro? De lo que debemos preocuparnos no es de la desaprobación de los demás, sino de si nos hemos perdido mucho porque no somos lo suficientemente persistentes.

Cai Kangyong dijo una vez un dicho famoso: "A la edad de 15 años, me resultaba difícil nadar y dejé de nadar. A la edad de 18 años, cuando conocí a alguien que te gustaba y te pedí que fueras a nadar, tenías que decir ' No sé cómo". A los 18 años, el inglés me resultó difícil y me di por vencido. Inglés, a los 28 años, hay un gran trabajo, pero si puedes hablar inglés, tienes que decir "No No lo sé". Cuanto más problemático eres en la etapa temprana de la vida, más perezoso eres para aprender, más probable es que extrañes a las personas y las cosas que te fascinan más tarde, y extrañes otros nuevos. paisaje ".

De hecho, muchas veces nos damos por vencidos no por las dificultades, sino por la influencia de las opiniones de otras personas. Por ejemplo, el hecho puede ser este: quieres seguir cantando, pero tienes miedo de que los demás se rían de ti, así que te rindes. Quieres aprender bailes de salón, pero la gente dice que es inútil, así que te rindes. Quieres aprender francés, pero tienes miedo al trabajo duro y te rindes. El resultado es el mismo que describió Cai Kangyong, solo dices: "No sé cómo".

Tal vez tienes miedo de que los demás estén insatisfechos contigo, tal vez no has persistido, y el resultado es que solo puedes decir que no puedo, y estás cada vez más lejos de la belleza que esperas. No dejes que la mirada de los demás apague tu brillo, solo insistiendo en ti mismo estarás radiante.

Insistir en ti mismo puede significar caminar solo y perseverar solo, pero mientras estés dispuesto a ir, puedes pisar la salida. Algunas cosas que pensabas que no podías superar, pero después de cruzarlas y mirar hacia atrás, eso es todo. No evadas, no retrocedas, eventualmente encontrarás un camino que se adapte a ti, y eventualmente encontrarás tu verdadero yo en este camino. Recuerda vivir como esperas, solo así te gustarás a ti mismo y amarás la vida.

Mientras estés dispuesto, no importa cuán pobre sea la vida, las flores de la esperanza pueden florecer.

El destino cambia por sí mismo. Un gran poeta escribió una frase tan famosa: "Soy el dueño de hoy, soy el capitán de mi alma." Nos dijo: Somos los dueños de nuestro propio destino, porque tenemos el poder de controlar nuestros pensamientos.

Cuando Dong Qing era muy joven, su padre le pidió que copiara modismos y poemas antiguos, los leyera en voz alta y los recitara todos los días. Cuando fue un poco mayor, le pidieron que copiara el chino antiguo. Además de la alfabetización literaria, también se le exigió que ejercitara su cuerpo. Antes del amanecer, mi padre llamó a Dong Qing, que todavía estaba dormida, y le pidió que corriera 1000 metros en el patio de recreo de la escuela secundaria Huaibei frente a su casa: "En ese momento, los estudiantes tenían ejercicios matutinos y yo corría sola. en la pista de 400 metros. Me sentí tan estúpido. Los compañeros y profesores de toda la escuela parecen estar mirándote, como si estuvieran mirando a Forrest Gump".

Después de la secundaria, su padre le pidió a Dong Qing que "trabajara y estudiara" todas las vacaciones de invierno y verano. Todo tipo de experiencias amargas una vez hicieron que Dong Qing se preguntara si ella era suya.

Hasta las vacaciones de primer año, el padre de Dong Qing le dijo en la mesa de la cena: "Te pido disculpas. Lo pensé. A lo largo de los años, te he tratado de muchas maneras incorrectas. No te lo tomes a pecho". Las lágrimas de Qing inmediatamente estallaron en

lágrimas. También comprendió gradualmente el método de educación de su padre. El padre de Dong Qing creció en el campo y vivía en la pobreza. El abuelo de Dong Qing murió joven y su padre y su abuela dependían el uno del otro. "Antes de ir a la escuela todos los días, mi padre iba al estanque a pescar peces y camarones, y seguía a mi abuela al mercado para venderlos y ganar algunos gastos de manutención antes de ir a la escuela".

Cuando estaba en la escuela secundaria, mi padre le preguntó al maestro de escuela: "¿A qué universidad debería ir?" El maestro dijo: "Si te gustan tanto las artes liberales, deberías ir al Departamento de Periodismo de la Universidad de Fudan".

En ese momento, el padre de Dong Qing no sabía lo difícil que era tomar las famosas carreras en esta prestigiosa universidad. Después de hacer todo lo posible, finalmente aprobó el examen.

"La propia experiencia de mi padre lo hizo muy convencido de que el destino de las personas debe cambiarse por sí mismas, y todo está en sus propias manos. Así es como caminó paso a paso, por lo que tiene tantas expectativas para mí", dijo Dong Qing, papá es una persona muy rigurosa, perseverante y amable, y me alegro mucho de haber heredado de él estas ventajas.

Lu You escribió en su poema: "La vida es como un gusano de seda primaveral, envuelto en un capullo y envuelto en sí mismo. Una vez que se formen las cejas, las atravesaré". El camino bajo nuestros pies debe ser recorrido por nosotros mismos para mostrar las huellas. de vida. La vida depende de tus propios esfuerzos para crear la brillantez de la vida.

Dong Qing dijo: "No tengo una zona segura, y es mejor confiar en mí mismo que confiar en nadie". Una mujer que sabe cómo confiar en sí misma, aunque la vida le ha dado demasiada carga, sigue adelante. tenazmente con una postura encorvada. Nunca sucumbió fácilmente a la presión externa, porque sabía que solo a través del tormento del trekking y el bautismo de la frustración se volvería gradualmente espesa y plena.

A la edad de 24 años, JK Rowling viajaba de Manchester a Londres, cuando el tren se detuvo en una pequeña estación, vio a un pequeño mago delgado, de cabello negro y gafas, que lo había estado mirando a través de la ventana. El pequeño mago sonrió con ternura y picardía, e inmediatamente atrapó su corazón. Entonces, a JK Rowling se le ocurrió una

idea: crear una obra con este pequeño mago, dar rienda suelta a su imaginación, integrar sus coloridos sueños en ella y mostrarle a la gente otro mundo.

A continuación, empezó a escribir. Para ahorrarse la factura de la calefacción en casa, siempre escribe en un pequeño café y, como no tiene dinero para comprar papel, solo puede escribir la historia en los papelitos que recogió. Aunque escribir era un trabajo duro, no retrocedió, porque no estaba dispuesta a vivir del dinero de la ayuda y creía en su propia capacidad. Incluso a través del dolor y el sufrimiento, ella come con sus propias manos.

Cuando terminó la novela, la envió a varias editoriales, pero ninguna estuvo dispuesta a aceptarla. Más tarde, una pequeña editorial al borde de la quiebra se arriesgó a publicar la novela. Más tarde, un pequeño productor de los Estados Unidos sintió que la historia de esta novela era buena, así que la puso en la pantalla.

Nadie hubiera pensado que en poco tiempo, sus novelas ocuparían el primer puesto en la lista de libros más vendidos del mundo durante mucho tiempo, que esa pequeña editorial se reactivaría y mejoraría mucho su reputación, y que las películas hechas con las novelas se volverían populares en todo el mundo, por lo tanto, las personas se encuentran entre las filas de los productores de primera clase.

Esta obra es "Harry Potter". "Harry Potter" se ha publicado siete veces seguidas, cada una de las cuales ha causado sensación, atraído mucha atención y recibido críticas muy favorables. Ha sido traducida a 63 idiomas y su circulación en el mundo ha superado los 400 millones, creando un mito en la historia de la edición.

Una mujer exitosa no necesita depender de la caridad de otras personas para todo, y no quiere que la riqueza y el éxito caigan del cielo. Ella sostiene firmemente el bote del destino en sus propias manos y crea una vida propia maravillosa.

El poeta británico Goldsmith dijo: “No importa dónde estés, tienes que crear y encontrar tu propia felicidad.” Una mujer puede pararse en este mundo solo. Resolver problemas por sí mismo desarrollará la capacidad de ser independiente y autosuficiente.

Ni Ping escribió en "Citas de la abuela": "Dependiendo de las montañas y cayendo, confiando en que todos envejezcan. Lo descubrirás confiando en eso. Al final, confías en ti mismo". Solo por nosotros mismos podemos experimentar el fragancia de la vida y experimenta la fragancia de la vida. Siente el verdadero sabor de la vida y florece una flor brillante en tu corazón.

No se apresure a aceptar la limitación frente a usted, la recompensa de la vida nunca está en el punto de partida.
La escritora taiwanesa Wu Danru dijo una vez una frase muy filosófica: "Cambia lo que puedo cambiar, acepta lo que debo aceptar, vive una vida plena y nunca te limites". Por ejemplo, no puedes cambiar el entorno, pero puedes cambiarte a ti mismo; no puedes cambiar los hechos, pero puedes cambiar tu actitud; tu propia maravilla.

El primer trabajo de Dong Qing fue en la estación de televisión de Zhejiang. En ese momento, no solo era presentadora, sino también productora, y su carrera era como pez en el agua. Inquieto por el statu quo, Dong Qing fue a la estación de televisión de Shanghai un año después y finalmente se destacó entre las setecientas u ochocientas personas.
Pero cuando llegó por primera vez a la estación de televisión de Shanghai, Dong Qing estaba muy decepcionada. Nadie le prestó atención en absoluto, y no había espectáculo que hacer porque era una recién llegada. En la Gala del Festival de Primavera de Shanghái a finales de año, estuvo a cargo de coordinar e instar al lugar. Antes y después de la carrera, "¡El Sr. Jiang Kun ha comido!" "¡Deberías estar listo para jugar!" El brillante el escenario no le pertenece. En esos días aburridos, Dong Qing no se sintió deprimida ni deprimida, eligió cambiarse a sí misma, por lo que eligió estudiar y fue admitida con éxito en la especialidad de televisión de la Academia de Teatro de Shanghai y completó su licenciatura.
Dong Qing nunca se limita a las dificultades que tiene enfrente, sino que sigue aprendiendo y mejorando. Es esta fuerza e inquietud en sus huesos lo que hace que Dong Qing finalmente se pare en el escenario de CCTV.

Una mujer exitosa nunca se compromete con la realidad, ni es complaciente con el statu quo. Tienen elevados ideales y metas en sus corazones. Incluso si hay muchos obstáculos en la realidad, aún pueden atravesar espinas, cruzar montañas y ríos, y finalmente cosechar su propio extraordinario.
El escritor Tang Mu escribió una vez en su artículo: "La recompensa de la vida está lejos al final del viaje, no cerca del comienzo. No sabes cuántos pasos tienes que dar para alcanzar la meta. Cuando pisas el milésimo paso, aún puede ser golpeado. Fracaso. Pero el éxito se esconde detrás de la esquina. A menos que doble una esquina, nunca sabrá qué tan lejos

está. Si es inútil dar otro paso adelante, dé otro paso adelante. Muchas veces, el éxito o el fracaso radica en si puedes aguantar un poco más".
Nuestro destino siempre ha sido determinado por nosotros mismos. Para ser una mujer exitosa, lo más importante es hacer lo que quieres hacer, lograr tu objetivo en la vida a través del trabajo duro y reflejar el valor de tu vida, en lugar de vivir una vida mediocre.

Dong Mingzhu nació en una familia muy común en Nanjing, Jiangsu. Tiene 7 hermanos y hermanas, y ella es la más joven. Aunque no puede ser muy rica, se puede considerar que va viento en popa: confiando en sus propios esfuerzos, fue admitida en el Colegio de Educación de Cuadros de Wuhu en la provincia de Anhui. Después de graduarse, hizo trabajo administrativo en un instituto de investigación química en Nanjing. , y luego se casó y tuvo hijos. Era normal y feliz.
Pero cuando su hijo tenía 2 años, el esposo de Dong Mingzhu murió repentinamente, lo cual fue inesperado para ella. Ella tenía 30 años ese año. Viuda a la edad de 30 años y teniendo que cuidar sola a un niño de 2 años, a los ojos de muchas personas, Dong Mingzhu nunca tendrá un espectáculo en esta vida.
Sin embargo, 6 años después de la muerte de su esposo, Dong Mingzhu, de 36 años, decidió no aceptar el arreglo injusto de Dios, sino ponerse de pie y ser dueña de su propio destino. Le encargó a su madre que criara a su hijo de 8 años, se fue sola al sur e ingresó a Gree como vendedora en el nivel más bajo.
En el segundo año después de unirse a Gree, las ventas de Dong Mingzhu en Anhui superaron los 16 millones de yuanes, lo que representa 1/8 de toda la empresa. Más tarde, fue transferida a Nanjing, donde casi no había grietas en el mercado, y firmó una lista de acondicionadores de aire de 2 millones de yuanes.En un año, sus ventas personales aumentaron a 36,5 millones de yuanes.
Bajo su liderazgo, de 1995 a 2005, Gree Electric ocupó el primer lugar en el país en términos de volumen de producción y ventas, ingresos por ventas y participación de mercado de acondicionadores de aire durante 11 años consecutivos. Debido a su excelente desempeño laboral y su actitud muy responsable, en 2012, Dong Mingzhu, de 58 años, fue nombrado oficialmente presidente de Gree Group. Lideró a Gree para convertirse en la primera empresa de electrodomésticos que cotiza en bolsa en China, con ingresos superiores a los 100.000 millones de yuanes.

En 2015, Dong Mingzhu, de 61 años, finalmente cumplió su deseo de más de diez años. Gree entró en el top 500 del mundo, ocupó el primer lugar en el mundo en electrodomésticos y pagó un impuesto anual de 15 mil millones de yuanes.

Dong Mingzhu tiene un dicho famoso: Cámbiate a ti mismo y luego podrás cambiar el mundo. El mundo me besa amargamente, y yo se lo pagaré con una canción. Mientras todavía tengamos sueños, mientras no nos hayamos rendido, debemos cambiarnos severamente, no dejar que la vida nos pisotee, sino amarnos dos veces, disfrutar la vida y finalmente obtener la recompensa de la vida. .

Alguien dijo una vez: "El destino y yo somos amigos. La amistad entre caballeros es tan ligera como el agua. Somos inseparables e inseparables. No puedo controlar los asuntos del destino. Hace lo que hace, y yo hago lo mío. Es solo una sonrisa y una sonrisa".

Hace lo suyo, tú haces lo tuyo, una mujer que no obedece a su destino tiene un espíritu en su corazón, este espíritu la hace delgada, su cintura no se derrumbará, incluso a los 60 años, su espalda sigue siendo recta Sí , todavía tiene que cantar conmovedoras canciones de amor, caminar en los ríos y lagos, aún deslumbrante.

El éxito no se trata de vivir la vida que todos quieren, sino de vivir la vida que tú quieres

Cuando la esposa del presidente Roosevelt estudiaba en Bennington College, planeaba encontrar un trabajo en la industria de las telecomunicaciones para subvencionar su sustento. Su padre le presentó a un viejo amigo suyo: el general Sarloff, entonces presidente de Radio Corporation of America. El general Sallov la recibió calurosamente y le preguntó con seriedad: "¿Qué trabajo quieres hacer?" Ella respondió: "Lo que sea". El trabajo de clase se llama 'casual'".

Si una mujer no tiene un objetivo claro en la vida y no sabe qué tipo de vida quiere, entonces es como una expedición en la oscuridad y nunca llegará al otro lado del éxito.

Cuando llegó por primera vez a Beijing, Dong Qing primero tuvo que alquilar una casa. Cada vez que termina de grabar el programa y sale de la estación de televisión, siempre duda por un momento. Ella no conoce a nadie, ¿adónde puede ir? Quiero conducir un rato, el auto está en un garaje en Shanghái. No tengo más remedio que contratar un taxi y sentir la emoción del mundo en el tráfico abarrotado, o encontrar una sala de cine o una cafetería

para pasar el tiempo. Cuando voy a casa por la noche, cuando abro la puerta, hay un leve polvo y hay cuatro cajas alineadas una al lado de la otra.

A veces tenía muchas ganas de recoger la maleta y dar la vuelta e irse, dejando la asfixiante sensación de falta de hogar en esta extraña habitación. Sin embargo, "¿Qué quiero? ¿No es solo trabajo, pasión y satisfacción? ¡Nunca volveré!", Dong Qing se obligó a contener las lágrimas y continuó trabajando duro al día siguiente.

Mujeres que saben lo que quieren en la vida, tienen un objetivo claro, no importa lo duro y agotador que sean, seguirán perseverando y nunca se darán por vencidas, y eventualmente vivirán lo que quieren.

Un experto dedicado a la planificación y consultoría de carrera dijo una vez una frase tan significativa: "Después de años de experiencia laboral y observación, descubrí que, en comparación con los escasos ingresos y la gran presión de la vida, lo que hace que las personas se sientan más atormentadas es que una gran cantidad de jóvenes no saben lo que realmente quieren en sus corazones. No saben lo que quieren hacer en el futuro, adónde van, dónde deben persistir y dónde deben rendirse. Ni siquiera saben lo que les gusta y lo que odian... He estado en un estado de estar contento con la situación, así que, naturalmente, no voy a trabajar duro Incluso si algunas personas trabajan duro y logran algunos logros, cuando miran hacia atrás, encontrarán que todo lo que tienen no es lo que realmente quieren... ..."

Este tipo de angustia no solo la encuentran los jóvenes que acaban de graduarse, incluso algunos profesionales que han trabajado durante muchos años inevitablemente no sabrán en qué dirección deben trabajar duro y se perderán en la realidad. Aquí es cuando necesitamos aclarar qué tipo de vida queremos y qué tipo de éxito queremos alcanzar.

No sabes lo que quieres, ¿cómo puede el destino darte lo que quieres? Y cuando sepas lo que quieres y trabajes duro por ello, entonces el mundo se rendirá por ti.

El presentador de America First Project entrevistó a una niña de 11 años del norte de Virginia antes de las elecciones estadounidenses. La niña de 11 años lucía muy tranquila frente a la cámara y reveló audazmente a los periodistas por qué apoyaba tanto a Trump: "La diferencia entre Trump y otros políticos es que cuando se enfrentan a problemas nacionales complejos, solo Trump realmente quiere resolverlos". el problema y puede encontrar su propia solución práctica, y todos los demás solo están hablando de eso, lo que hace que mis ojos brillen. Creo que Trump habla en serio".

Lo que es aún más admirable es que al final de la entrevista, la pequeña explicó su proyecto de vida con una claridad impactante. Ella dijo que se graduará de la Universidad de Pensilvania en el futuro, y luego trabajará como policía, luego como detective privado y luego como juez. "Si mi país me necesita, me postularé para presidente".
Los internautas se sintieron avergonzados después de ver el video y gritaron: ¡Puede que haya visto a la futura presidenta de los Estados Unidos! ¡Realmente admiro a la niña de 11 años que tiene un objetivo tan claro en la vida y sabe lo que quiere!

Hay un sabio dicho en el poema épico de Homero "La Odisea": "No hay nada más insoportable que vagar sin rumbo fijo". Saber lo que quieres hacer y lo que puedes hacer es el primer paso para una carrera exitosa para las mujeres. Solo cuando sabemos claramente lo que queremos podemos tener un amor infinito por la vida y tener la oportunidad de abrazar el éxito. Nuestro objetivo no es necesariamente ser presidente, sino ser una celebridad, incluso los objetivos pequeños, como perder algunos kilos y no pasar la noche despiertos, están bien. Mientras nos atrevamos a establecer metas y perseveremos incansablemente, el tiempo te dará lo que deseas.
Quizás en la búsqueda de la vida que queremos, seremos criticados y rechazados, y nos sentiremos solos.La mayoría de las personas exitosas han estado solas. Preguntarnos, ¿estamos dispuestos a intercambiar vidas con quienes nos critican? La respuesta es muy clara. No necesitamos la comprensión y el compañerismo de todo el mundo, y no necesitamos insistir en resultados y respuestas indiferentes, porque en la vida basta con saber lo que amamos, lo que queremos y lo que hacemos.
Se una mujer hermosa, no tires el campo, no tires la ciudad, solo dalo todo para vivir la vida que quieres.

Por favor cree que tu persistencia eventualmente será hermosa.
No importa por lo que estés pasando, por favor no te rindas a la ligera, porque nunca hay un tipo de persistencia que te defraudará. Cuya vida no avanza con espinas, cuando te caes, cuando estás molesto, cuando pruebas las lágrimas, simplemente persevera y eventualmente cosecharás tu propia belleza.
Algunos profesionales dijeron que los programas culturales son muy difíciles de hacer, sin altibajos, sin chismes, sin poder atraer la atención de la audiencia. Y "Lector largo" ni

siquiera tiene suspenso y trucos competitivos. Dong Qing dijo: "Pasamos un año construyendo una 'biblioteca de lectura', con cientos de artículos, cada uno de los cuales fue leído y proyectado por nosotros en la oficina, y algunos incluso me hicieron llorar en el acto. Ahora, pensando en Despierta, esos las tardes eran bastante hermosas". Para crear un programa que le guste al público, Dong Qing y su equipo solo pueden hacer más deberes. Se pueden imaginar las dificultades detrás del espectáculo, pero Dong Qing persistió.

En el primer número de "Lector largo", Dong Qing visitó "Arte humano" dos veces y finalmente invitó a Pu Cunxin, que estaba ensayando, para dirigir "Lector largo". Dong Qing también dijo que el éxito de todo requiere persistencia.

Para invitar al traductor Xu Yuanchong, Dong Qing dijo: "Invitar al Sr. Xu en realidad no es tan fácil. Al principio estaba muy feliz de visitar al Sr. Xu, pero luego el programa no avanzó, por lo que se suspendió". Cuando el director volvió a llamar a la puerta, el Sr. Xu estaba muy descontento, pensando que éramos un grupo de jóvenes con cara y cruz. Pero el director no se desanimó, compró una canasta de frutas y vino a disculparse con sinceridad". Dong Qing dijo solemnemente: "Xu Yuanchong es realmente un invitado raro. Todos saben qué tipo de espectáculo queremos hacer".

La grabación de "Lector largo" no fue completamente fluida. Dong Qing estaba muy preocupada por la selección de invitados para cada número. Ella dijo: "La elección de la lectura es muy difícil. Debe adaptarse a la personalidad y la historia de los invitados, y debe ser lo más literario posible. La plenitud del sexo y la emoción es adecuada para la comunicación televisiva". Pero al final, Dong Qing persistió y le dio a la audiencia una respuesta satisfactoria.

El éxito de todo es inseparable de la persistencia de las personas. Mientras perseveres, no importa cuán difícil sea y cuántos obstáculos haya, eventualmente se te presentará de la manera que deseas.

El escritor británico Samuel Johnson dijo: “Las grandes obras no se completan con la fuerza, sino con la persistencia.” Y aquellos que crean grandes obras tienen “espíritu artesanal”. El llamado “espíritu artesano” es la dedicación al trabajo, la excelencia de lo que hacemos y de los productos que elaboramos.

Un cuenco a base de laca roja con flores de ciruelo en flor, un jarrón de madera tranquilo y elegante, o un joyero usado por la abuela, todos los cuales contienen la calidez de las innumerables veces que el artesano de la laca ha pulido. El proceso de quitar el polvo, montar la tela y pulir debe repetirse docenas de veces. Cada vez que se aplica la pintura, se

debe guardar en un sótano (similar a un sótano) y secar a la sombra en un ambiente humectante. Después de tiempo, paciencia y pulido lento, la superficie de la laca producirá un brillo simple y redondo. Por lo general, lleva varios meses o incluso medio año hacer una pieza de laca.

Debemos tratar cada trabajo con seriedad y persistencia como un artesano. Si quiere ser cantante, insista en practicar sus vocalizaciones y domine las habilidades de canto, como la conversión de sonidos verdaderos y falsos; si quiere ser escritor, insista en escribir un artículo todos los días y compártalo con amigos y familia Pásalo, mientras señalan las deficiencias, continúan mejorando sus habilidades de caligrafía. Mientras perseveremos, definitivamente nos convertiremos en "artesanos" en nuestro propio campo.

Xu Zijing, actualmente ingeniero jefe adjunto de Sichuan Jiannanchun Co., Ltd. Comité Nacional de Evaluación de Bebidas Alcohólicas durante tres mandatos consecutivos, experto con subsidio especial del gobierno del Consejo de Estado, sommelier senior y enólogo senior.

En una entrevista, Xu Zijing presentó el trabajo y los requisitos de un sommelier: un sommelier necesita ver el color, oler el aroma y probar el sabor, y determinar el estilo en función de las tres impresiones sensoriales de color, aroma y sabor. Cada sommelier necesita completar la cata y evaluación de 40 altares de vino crudo todos los días, y serán más cuando el volumen de producción sea grande. Para hacer un juicio preciso sobre la calidad de cada jarra de vino, un sommelier necesita probar cada jarra de vino 3 veces, y la misma jarra de vino requiere de 2 a 3 sumilleres para emitir juicios, comparar y confirmar los resultados.

Para mantener un agudo sentido del gusto y el olfato, un sommelier debe hacer ocho palabras: "corazón puro y pocos deseos, trabajo estricto y descanso". Alguien le preguntó a Xu Zijing, si trata con vino todos los días, ¿tiene una "cantidad enorme" como dice la leyenda? Xu Zijing dijo con una sonrisa: "Esto es un malentendido. Como catador de vinos, no puede beber demasiado, porque beber mucho alcohol dañará su sentido del gusto y el olfato, por lo que generalmente no bebe alcohol en vida diaria. Debe controlar estrictamente la cantidad de alcohol que bebe, no demasiado ".

De acuerdo con el principio de "corazón limpio y pocos deseos, trabajo estricto y descanso", los catadores de vino no solo deben limitar estrictamente la bebida, sino que también deben ejercer moderación en todos los aspectos de la vida. Como nativa de Sichuan, Xu

Zijing dijo que le gusta la comida picante de forma natural, pero que no puede comer comida picante debido al trabajo. "Mi dieta siempre es liviana y no puedo usar ningún cosmético, porque la dieta y el sabor irritantes dañarán el sentido del gusto y el olfato de las personas". Y quedarse despierto hasta tarde también dañará el sentido del gusto y el olfato de las personas, así que he trabajando como catador de vinos durante más de 20 años, Xu Zijing insiste en irse a la cama antes de las 10:30 todas las noches.

Ya sea haciendo un espectáculo o degustando un vino, este proceso pone a prueba si una mujer puede perseverar. Es lo mismo en nuestra vida diaria, si quieres dominar el inglés con fluidez, es imposible lograrlo con un curso intensivo de tres meses. Requiere que nos levantemos todas las mañanas y tomemos libros y revistas en inglés para leer en voz alta. Este hábito tomará al menos un año; si desea perder 20 libras en un mes, tomar pastillas para adelgazar y hacer dieta no lo ayudará a lograr su objetivo. objetivos, pero también le hará daño.En buena salud. La mejor manera es seguir corriendo durante media hora todos los días, cuando sigas, tu cuerpo definitivamente mejorará.

Algunas personas pueden decir, pero es difícil apegarse a ello. De hecho, es solo que piensas que es demasiado difícil. Cuando te apegas a él por primera vez durante 21 días y desarrollas un hábito, habitualmente lo harás durante los incontables 21 días restantes, y no te resultará difícil.

Una flor en flor es cultivada por mucha lluvia, sangre, barro y un fuerte ambiente tormentoso, nunca se rinde, porque cree: perseverar, al final será hermoso.

La sirena en el tanque de vidrio nunca disfrutará de la alegría de vencer el viento y las olas.

Du Li, el primer medallista de oro en los Juegos Olímpicos de Atenas 2004, dijo: "La única forma de soportar la presión es disfrutar de la presión". De hecho, bajo la presión de una carga pesada, todo lo que podemos hacer es disfrutar de la presión. . Debemos enfrentar la presión con valentía, superarla y resolverla paso a paso; y cuando lleguemos al otro lado del mar sudando y jadeando, diremos con orgullo - ¡Soy la "sirena" que vence el viento y las olas!

Aunque los programas culturales no son fáciles de hacer, Dong Qing dijo que lo disfruta mucho.El proceso de dedicarse por completo y liberarse bajo presión es "muy agradable".

Quizás, desde el momento en que ingresó a la industria de la televisión, fue una persona que constantemente se presionaba a sí misma y se desafiaba a sí misma una y otra vez.

En ese momento, Dong Qing decidió renunciar al ocio y el lujo de Shanghai y se fue a Beijing con una maleta. Inesperadamente, se necesitaron dos años completos para mencionar esta caja.
El programa "Charm 12" fue muy difícil. Fue grabado en la parte occidental de la patria, y Dong Qing no estaba completamente familiarizado con el campo de las canciones populares. ¿Cuál es la diferencia entre las flores?, dijo Dong Qing, "Sientes que has trabajado duro y te has esforzado mucho, pero no mucha gente ha visto y prestado atención a tus resultados". Durante esos dos años, tuvo muchos momentos de desánimo, e incluso algunas noches, se enfrentó a una gruesa pila de manuscritos. sola, "con ganas de chocar contra la pared".
Pero mirando hacia atrás, dijo que fue un crecimiento inconsciente: "Estoy muy agradecida por la presión, la confusión y la impotencia que me hicieron convertirme en el 'Dong Qing' actual, un anfitrión que quiere saber la historia detrás de cada palabra del manuscrito. gente".

Usando la presión como fuerza impulsora y como meta, tendremos la dirección y la fuerza para actuar. Cuando se alcance una meta, establecer metas más altas para nosotros mismos y luego continuar trabajando duro. Estamos disfrutando de este proceso, es decir, estamos disfrutando de la motivación que nos aporta la presión.
En nuestro proceso de crecimiento siempre nos acompaña la presión. La presión del examen de ingreso a la universidad, la presión del trabajo, etc. son cosas que no podemos evitar. Si tienes miedo a la presión y no presentas el examen de ingreso a la universidad, perderás la oportunidad de ingresar a la universidad; si no puedes soportar la presión del trabajo, no obtendrás excelentes resultados en el trabajo. Cuando nos enfrentamos a la presión, solo enfrentándola con calma podemos no dejarnos intimidar por la presión. Solo ejerciendo presión bajo nuestros pies podemos avanzar y hacer que nuestras vidas sean coloridas.

En 2016, Zhu Xun se hizo cargo de la conducción de "Avenue of Stars" y se convirtió en la única presentadora femenina de "Avenue of Stars". Al hacerse cargo de la conducción de

"Avenue of Stars", el sentimiento más grande de Zhu Xun es que está cansado, "Realmente es mucho trabajo, "Avenue of Stars" es un programa muy grande y tiene su propia tradición que necesitamos para aprender de... Así que la carga de trabajo de todo el proceso de adaptación será mucho mayor".

Su itinerario diario es el siguiente: levantarse a las 6:00 de la mañana, salir de casa a las 6:30, reunirse en el Edificio del Ferrocarril a las 7:30, ir al Gran Salón del Pueblo para asistir a la Conferencia de Wendai, luego celebre reuniones hasta el mediodía, regrese con el residente para la cena y celebre debates grupales hasta las 3:30, diríjase a "Avenue of Stars" para grabar, acepte entrevistas, prepárese para comenzar a grabar el programa a las 7:30, después de que finalice la grabación completado a las 12:30, celebre una breve reunión, resuma el estado de hoy, organice el horario de mañana y regrese a casa casi 2 noches alrededor de la 1:00, y luego continúe levantándose a las 6:00 mañana.

Con un horario completo y un trabajo continuo, Zhu Xun a veces le decía al personal con impotencia: "Dame un día, ¿puedo tener un día libre?" Aunque hay mucha presión y una gran carga de trabajo, Zhu Xun no tiene quejas, no lamenta, "Estoy muy feliz, y realmente disfruto el estado de llorar, reír, bailar y crear problemas con la gente común en el escenario. Creo que un presentador calificado necesita tener su propia actitud y posición, porque no solo para producir un corazón -Programa de calentamiento, para ser responsable y responsable, pero también para decirles a todos lo que es correcto, lo que es bueno, lo que es bueno y cuál es mi verdadera voz interior".

En la vida real, muchas personas se sienten abrumadas por la presión y se quejan de que el tercer año de la escuela secundaria simplemente no es una vida para seres humanos. Pero cuando seas admitido en la universidad ideal, sentado en una silla junto a la ventana del aula universitaria, y escuchando al profesor decirte cosas y conocimientos que no sabes, las comisuras de tu boca mostrarán alegría, porque sepan que si no tienen el estudio en el tercer año de bachillerato Presion, como se encuentran con excelentes profesores y lindas universidades?

Las mujeres en el trabajo a menudo se quejan de que las tareas laborales son demasiado pesadas, no tienen su propio tiempo libre e incluso tienen que trabajar horas extras para ponerse al día con el manuscrito, pero al ver el trabajo con el que estás satisfecho después de un mes, obtendrá una considerable sensación de logro en este momento. Puede que incluso te sientas realizado, y la alegría palpable te hará reír a carcajadas por un rato.

Tratar el estrés como un disfrute puede ayudarnos a formar una actitud de trabajo positiva y optimista, de modo que estemos dispuestos a pensar más en el trabajo, encontrar formas y hacer bien el trabajo. Cuando el trabajo esté terminado, naturalmente seremos apreciados por el líder y tener éxito.

"Si sopla el viento y golpean las olas, es mejor que caminar en el jardín." Las mujeres que disfrutan del estrés tienen un carácter de mente abierta y disfrutan de la felicidad después de superar la tormenta.

Trabaja duro, solo para conocer un mejor yo

Solo tenemos una vida, y si no hacemos muchas cosas ahora, no tendremos la energía ni el tiempo para hacerlas en el futuro. ¿Por qué no intentas lograr lo que quieres cuando eres el más joven y el más enérgico? Puede que no sea necesariamente exitoso, pero al menos, en el proceso de trabajo duro, hemos derrotado al yo que estaba al borde del éxito y no sabía cómo progresar, y hemos templado un yo mejor.

En la noche del estreno de "Lector largo", Dong Qing encontró la casa ociosa de un amigo, tomó a su "pequeño compañero" y dos botellas de vino tinto, se sentó frente al televisor y esperó a que el programa comenzara oficialmente. De hecho, Dong Qing todavía estaba lleno de aprensión.

Con el final del primer episodio, Dong Qing y sus socios brindaron para celebrar, todos estaban muy emocionados y felices. Pero después de que ella estuvo feliz, su equipo inmediatamente celebró una reunión para resumir las ganancias y las pérdidas, y enumerar los arrepentimientos y las omisiones uno por uno.

Dong Qing dijo que su padre le envió un mensaje de WeChat muy largo esa noche. Escribió en WeChat: "Realmente no es simple, no es fácil e inusual. Después de medio año de arduo trabajo, cuántos días y noches de arduo trabajo, finalmente cristalizaste en una obra maestra refrescante". amor y aliento.

Al mismo tiempo, como la audiencia más leal de Dong Qing, su padre también expresó algunas opiniones sinceras: "También debes escuchar las deficiencias y las deficiencias en los elogios. También siento lo mismo por lo que dijo tu madre. Hay muchas capas en el frente, y es fácil perder audiencias impacientes. ¿Puedes ir directamente al grano lo antes posible, para que la audiencia pueda saber de qué quiere hablar "Lector Largo" ... "Las lágrimas de Dong Qing cayeron inconscientemente.

Ella dijo con los ojos rojos: "Este año, estando tan ocupada, siento pena por ellos, pero al ver su sólido aliento y afirmación, sentirás que realmente has hecho algo muy bien. Y quieres trabajar más duro y hacerlo mejor".

Quizás todas las respuestas a por qué debemos trabajar duro no son tan buenas como esta: porque solo tenemos una vida, y solo tenemos una vida.

Si no hago muchas cosas ahora, realmente no tengo la energía ni el tiempo para hacerlas en el futuro. Siempre estamos acostumbrados a procrastinar, y estamos acostumbrados a decirnos a nosotros mismos que el tiempo aún es muy largo, pero cada día en este momento es precioso. ¿Por qué no trabajar duro para lograr lo que quiere en sus años más jóvenes y enérgicos, para que el camino futuro sea mucho más fácil?

Lo más aterrador en este mundo no es que alguien sea mejor que tú, sino que alguien que es mejor que tú sigue trabajando duro, así que ¿por qué no luchas así? La gente nunca tiene miedo de ser tardía, sino de ser mediocre en la vida. Tenemos que dejarnos brillar en un tiempo limitado, que es insustituible.

Lin Huiyin es la diosa en los corazones de una generación. Ella vive muy duro en cada etapa. Incluso en sus últimos años, cuando su condición física no era muy buena, todavía trabajaba duro.

En la víspera de la proclamación de la fundación de la Nueva China, el Comité Nacional de la Conferencia Consultiva Política del Pueblo Chino emitió un aviso para recopilar el patrón de la bandera nacional, el patrón del emblema nacional y la letra del himno nacional. Después de considerar muchos aspectos, la Universidad de Tsinghua asumió esta importante tarea. Sin embargo, Liang Sicheng no tenía tiempo para encargarse de un trabajo de diseño específico debido a sus muchos asuntos en ese momento, por lo que le pidió a su esposa Lin Huiyin que asumiera la importante tarea. de la tarea de diseño real.

En ese momento, Lin Huiyin estaba enferma y la sala de estar de su casa se convirtió en un lugar de trabajo. La mayor parte del tiempo, solo podía sentarse en la cama con una tabla de madera frente a ella como "banco de trabajo", y se olvidaba por completo de que estaba gravemente enferma. En este trabajo, Lin Huiyin no se aflojó en lo más mínimo, trabajó diligentemente a la vanguardia del diseño todo el tiempo.

Al final, Lin Huiyin y Liang Sicheng rompieron audazmente los requisitos de diseño de Tiananmen como cuerpo principal, redujeron su proporción en todo el patrón, resaltaron las cinco estrellas y expresaron las características del nuevo régimen. La asociación aprobó

por unanimidad el diseño . Lin Huiyin también demostró su talento en el diseño y fue elogiada y respetada por otros.

Mientras sopla la brisa y la juventud es perfecta, debemos hacer todo lo posible para convertirnos en una mejor versión de nosotros mismos, vivir la vida que más queremos vivir y trabajar duro para alcanzar nuestras metas. Cuando nos dedicamos a una cosa, ya no queremos dormir todo el día, ya no extrañamos a esa persona por la noche, y no tenemos que pensar deliberadamente en cómo vivir una buena vida, eliminar esas cosas que Pensamos que eran inseparables, y luego encontraremos que la vida resultó ser tan hermosa.

Tal vez siempre seamos una personita, pero esto no nos impide elegir cómo vivir. El mundo siempre es más emocionante de lo que pensamos. Mientras trabajemos duro, definitivamente cosecharemos un buen futuro.

Capítulo 4 Corre por tu futuro a toda costa

La vida no se trata solo de vivir, sino también de carrera y futuro.

No hay nada más que dos cosas que pueden afectar el destino de una mujer: la carrera y el matrimonio. Pero muchas mujeres no prestan la misma atención a estas dos cosas que también afectarán su propio destino.

Una vez que una mujer llega a una edad, siempre piensa primero en el matrimonio y elegirá un esposo adecuado para ella con mucho cuidado, pero a menudo tiene una mente tranquila sobre qué tipo de trabajo hacer, dejando que la situación se desarrolle libremente.

Sin embargo, hoy en día, las mujeres tienen las mismas responsabilidades importantes que los hombres en la sociedad, y el significado de la carrera para las mujeres es cada vez más importante. Se puede decir que la carrera es el trasfondo más hermoso en la vida de una mujer.

Dong Qing ha estado trabajando muy duro en su carrera, aunque a veces está tan cansada que quiere llorar, aún persiste. Un internauta al que le gusta ella concluyó: "La carga de trabajo de la Sra. Dong Qing ha alcanzado los 70 juegos en medio año, lo que simplemente está sobrecargado. Al ver que las diosas que me gustan trabajan tan duro, ¿cómo puedo ser perezoso?".

Hoy, Dong Qing ya alcanzó la cima de su carrera, pero se dio cuenta muy pronto de que nadie puede estar siempre en el escenario central. Ella dijo: "Solo hago mi mejor esfuerzo para hacer bien lo que debo hacer, y no tengo que pensar demasiado en otras cosas. Para mí, sin importar la energía o la experiencia, es un momento dorado. Después de todo, tengo más de diez años de experiencia laboral. Después de todo, todavía es joven, por lo que debería poder hacer algunos buenos espectáculos para todos en este escenario".

Es muy importante para cualquier mujer tener su propia carrera. El trabajo no solo permite a las mujeres mostrar su propio valor, sino también una forma de que los hombres se valoren a sí mismos. Por lo tanto, las mujeres inteligentes deben tener sus propias carreras y no confiar en los hombres de todo corazón, nadie en este mundo confiará en ti para toda la vida. Entonces, tenemos que recordar: da lo que quieras.
Solo cuando las mujeres son económicamente independientes pueden tener un alma fuerte y vivir una vida libre. El trabajo permite a las mujeres salir del estrecho espacio de la vida familiar, ampliar sus horizontes, aclarar sus mentes y calmarlas como las flores. Frente a una mujer que se respeta a sí misma, que se ama a sí misma, que es autosuficiente y autosuficiente, todos suspirarán sinceramente su belleza.

Ling Shuhua, una mujer talentosa en la República de China, también fue una mujer que luchó por su carrera toda su vida. Ling Shuhua nació en Beijing en una familia de funcionarios, calígrafos y pintores. El padre de Ling Shuhua, Ling Fupeng, nació en Hanyuan, en el decimonoveno año del reinado de Guangxu, era un Jinshi en la misma lista que Kang Youwei. Es experto en retórica, le encanta pintar y tiene una estrecha relación con pintores famosos como Qi Baishi.
Influenciada por este ambiente familiar, Ling Shuhua fue influenciada por la literatura y el arte desde que era niña. Desde que era niña, adoró a la famosa artista y pintora de la emperatriz viuda Cixi Miao Suyun como su maestra, y también fue educada por Gu Hongming, una generación de excéntricos en el mundo cultural. Cuando tenía siete u ocho años, estudió con el famoso pintor de orquídeas y bambú paisajista Wang Zhulin, y más tarde aprendió a pintar con la pintora Hao Shuyu, lo que le dio una base sólida en sus habilidades pictóricas.
A la edad de 16 años, Ling Shuhua fue enviada a estudiar al Reino Unido por su familia, ella siempre recordará los "cuatro principios básicos" que su mentora de vida, Chanel, le dijo: el

primero es beber buen vino, el segundo es usar ropa bonita; el tercer elemento es tener una carrera independiente; el cuarto elemento es saber compartir con los demás.
Cuando Ling Shuhua recordó el pasado, dijo que los dos años de trabajo con Chanel fueron los dos años más importantes en su experiencia de vida. Gracias a Chanel, supo qué tipo de mujer quería ser: independencia y dedicación. Después de regresar a China, Ling Shuhua se dedicó a la pintura como su carrera de por vida y realizó muchas exposiciones de arte. Después de graduarse de la universidad, sus pinturas participaron en exposiciones de arte internacionales. Después de la década de 1950, realizó muchas exposiciones de arte en París, Londres, Boston y otros lugares.

Algunas personas dicen: "Si una mujer quiere vivir una vida maravillosa, debe tener una vida estable y un corazón inestable". mejorar su reino. Esta inestabilidad interna es también el coraje para seguir la carrera que amas y para explorar tus verdaderas necesidades y satisfacciones internas.
Una carrera traerá felicidad a una mujer, con una carrera una mujer tendrá una fuente de ingresos, una garantía de vida y el capital para pagar. Podemos brindar algunos cuidados a familiares, niños, amigos e incluso hombres, como llevar a los familiares a disfrutar de la belleza de la naturaleza, comprar regalos para los familiares, mejor educación para los niños y apoyo espiritual y material para los hombres. . Todos nos sentimos más felices cuando tenemos el capital para ayudar a quienes nos rodean.
Con una carrera, nos preferiremos a nosotros mismos que somos tan trabajadores y desesperados. El poeta Hafiz dijo: "No hay nada más encantador en el cuello de un joven que la brillante joya de la carrera".

Si tienes una dirección en tu corazón, no tropezarás en el camino
Un filósofo dijo una vez que lo más importante de una persona no son sus logros o su posición, sino su dirección. Casi todo el mundo conoce la historia de "Norte y Sur", imagínense, ¿por qué el caballo excepcional y las excelentes habilidades de conducción no pueden hacer que el protagonista de la historia vaya directamente al destino? Es porque eligió la dirección equivocada. Se puede ver cuán importante es la dirección para una persona.

Solo eligiendo la dirección correcta podemos tener la motivación para seguir adelante y tener la esperanza del éxito. La dirección correcta no es solo el comienzo del éxito, sino también la garantía del éxito.

En la "Conferencia de poesía china", la audiencia vio el corazón inteligente y el temperamento cultural de la presentadora Dong Qing emanando de adentro hacia afuera, mientras que "Lector largo" dejó que la gente viera su búsqueda del mundo espiritual.
Long Reader combina el crecimiento personal, la experiencia emocional, las historias de fondo y las obras maestras transmitidas de generación en generación, elige palabras exquisitas y lee el valor detrás de las palabras con las emociones más simples. El propósito del programa es materializar el efecto de transmisión de la cultura contagiando, inspirando y educando a las personas, y mostrar las emociones de personas reales de carne y hueso.
Dong Qing dijo con una sonrisa: "Muchas personas me preguntaron por qué hice "Lector largo", pero hay tantas palabras hermosas esperando allí. Lo que quiero preguntar es, ¿por qué no lo hice?"
"Llevo 22 años en la industria de la televisión. Cuando llega el momento de hacer un programa que realmente me gusta, CCTV, como estación de televisión nacional, también ha llegado al momento de llevar la bandera de la cultura y asumir la responsabilidad y misión de la comunicación cultural El gran trasfondo y yo personalmente encontramos un punto tácito, así nació "Lector largo". Dong Qing nunca ha olvidado los ideales y objetivos en su corazón, y "Lector largo" es el mejor testigo. Al mismo tiempo, con los reality shows dominando la pantalla hoy en día, los programas de variedades culturales son, sin duda, la dirección correcta.

En la vida real, muchas mujeres a veces hacen cosas sin rumbo, simplemente haciendo cosas por hacer cosas, ocupadas en llenar el vacío y el pánico en sus corazones. Al final, pasó el tiempo, se gastó energía, pero no se obtuvieron buenos resultados, el estado de ánimo se volvió cada vez más tenso e incluso las cosas se complicaron cada vez más.
Por el contrario, una mujer que es tan tranquila como el agua, elimina todos los pensamientos que la distraen y tiene una meta y una dirección en su corazón, pensará profundamente y planificará con anticipación, de modo que pueda calmarse, calmarse y dedicar todos sus esfuerzos para lograr el objetivo establecido, y dejar que el viento sople,

creo firmemente que no hay viento ni lluvia que no se pueda superar, y no hay camino peligroso que no se pueda cruzar.
Solo cuando una mujer tiene su propia dirección y meta, puede caminar como una flor, atravesar el ciclo de las estaciones y estar en silencio sin ser decadente o desvanecerse.Durante toda la vida, las flores florecen en el paisaje y las flores en la poesía.

Comenzó a aprender a leer a los 60 años, publicó su primer libro a los 76 años, se convirtió en miembro de la Asociación de Escritores Chinos a los 78 años, estudió pintura a los 80 años y trabajó duro por el sueño. de un pintor Esta persona es la legendaria abuela Jiang Shumei.
La abuela Jiang, que nació en 1937, nunca había leído un libro, era analfabeta y ni siquiera podía escribir su propio nombre. Pero después de que su padre falleció, para ayudar a su madre a recuperarse de su dolor, su hija Ai Ling propuso que la abuela Jiang aprendiera a leer y escribir. Entonces, la abuela Jiang, de 60 años, comenzó a aprender a leer.
Desde leer libros de alfabetización para niños al principio, hasta leer "Las mil y una noches", y luego ver "Frog" y "Sandalwood Punishment" de Mo Yan. La abuela Jiang se quitó el sombrero del "analfabetismo" por sus propios esfuerzos.
A la edad de 75 años, la abuela Jiang tiene un nuevo objetivo: escribir. Al principio, siempre tropezaba y no podía escribir una oración en un día. Las historias que escribió no eran interesantes, había muchas oraciones enfermizas y ni siquiera podía escribir muchas palabras, pero esto no detuvo su entusiasmo por escribir.
"Mientras abro los ojos, solo tengo que comer e ir al baño para retrasar mi trabajo, y el resto lo gasto en escribir" Gradualmente, las historias de la abuela Jiang se volvieron cada vez más suaves y vívidas.
En 2013, la abuela Jiang Shumei publicó el primer libro de su vida "Cuando el caos, cuando somos pobres". Desde entonces, la abuela Jiang se ha fijado una meta: publicar un libro al año. Hasta ahora, la abuela Jiang ha publicado 4 libros: "Cuando el tiempo es caótico, el tiempo es pobre", "Coliflor amarga, brote de caña de azúcar", "Mujer con cuello largo" y "Mi hombre".
En 2014, la abuela Jiang Shumei se convirtió en miembro de la Asociación de Escritores de Heilongjiang; en 2015, se unió a la Asociación de Escritores Chinos y se convirtió en una merecida escritora.

A la edad de 80 años, la abuela Jiang Shumei comenzó a aprender a dibujar nuevamente, dibujando ilustraciones para su nueva caligrafía. También se fijó una pequeña meta: "Si Dios puede darme tiempo, mi sueño es convertirme en pintora antes de los 90 años".La abuela Jiang, de 80 años, vivió su vida como un poema.

La abuela Jiang Shumei nos dijo: "Lo que sea que quieras hacer, tienes que decidirte y hacerlo de todo corazón. No seas a medias, se hará". En los largos años, cada mujer tiene suficiente tiempo para enriquecerse. Solo con un yo rico puedes vivir esta vida de una manera suave y silenciosa, pero también sorprendentemente sin dejar rastro.
Solo cuando tengamos un objetivo claro y una dirección en nuestros corazones, todo se volverá simple y claro, y no nos confundirán las diversas condiciones y fenómenos externos al hacer las cosas, y podremos obtener una mente tranquila y tranquila. tropezar en el camino.

Hazlo, el encanto de la vida radica en su incognoscibilidad.
Schopenhauer dijo que los dos enemigos de la felicidad humana son el dolor y el aburrimiento, incluso si tenemos la suerte de mantenernos alejados del dolor, seremos infelices porque estamos cerca del aburrimiento. Lo que realmente nos atrae no es la absoluta vida urbana o la absoluta vida rural, ni el absoluto ritmo ajetreado o el absoluto ritmo perezoso, sino el equilibrio entre ambos, la incertidumbre y el propio cambio.
Solo el cambio puede hacer que las personas estén satisfechas, un mañana lleno de incertidumbre es un mañana, y una vida llena de sorpresas y cambios es la vida. A Dong Qing le gusta este tipo de vida. Ella dijo: "Nadie sabe cómo será su futuro, y el encanto de la vida radica en su incognoscibilidad. Simplemente trabajamos duro por el futuro".

En ese momento, Dong Qing planeó ir a Beijing para desarrollarse, y ya era tarde en la noche cuando terminó de grabar el último programa en Shanghai TV. Dong Qing condujo sola a casa, bajó la ventanilla del auto, subió la música al máximo, el viento sopló y no pudo evitar llorar. "Es muy triste despedirme pronto de esta ciudad. La clave es que no sé qué me deparará el futuro. Si alguien me dijera en ese momento: Dong Qing, te irá bien en CCTV. No lloraría". , nunca miraría hacia atrás. ¡Jaja! La razón por la que las elecciones de las personas son difíciles es que solo sabes lo que has perdido, pero no sabes lo que ganarás en

absoluto ". Esto puede ser lo que dijo en su propia boca. , el encanto de la vida reside en sus dos aspectos, la parte conocida y la incognoscible.

Aunque, una vida conocida puede dar una sensación de tranquilidad. Sin embargo, siempre habrá un día en que la misma trama te hará sentir aburrido. La vida siempre está llena de demasiadas incógnitas, y es lo desconocido lo que puede estimular nuestro potencial interno y empujarnos a vivir, sin importar las dificultades y obstáculos, porque creemos que ese "desconocido" no siempre es mala suerte, y debe haber sea buena suerte existe.

Confiando en nuestro deseo y expectativa por lo "desconocido", no importa cuán accidentado sea el camino, no tenemos miedo y avanzamos con valentía, como petreles en una tormenta, cortando el viento y las olas, avanzando sin vacilación, rompiendo las cortinas de lluvia, las barreras pesadas y la niebla, y finalmente poder volver a marcar.Abrir las nubes y la niebla para ver el sol y la luna.

Sin embargo, muchas mujeres tienen miedo de lo "desconocido", temen que les traiga desastres y desgracias, y temen que sus vidas se vuelvan desordenadas. Sin embargo, el camino solo es completo si tiene altibajos, y ¿no es hermosa la vida por el entrecruzamiento de la felicidad y el dolor? Debido a lo "desconocido", nuestra vida será tan maravillosa y fascinante.

Un reportero le preguntó a Chai Jing por qué dejó Changsha y vino a Beijing. Chai Jing dijo: "Soy una persona que prefiere todo tipo de posibilidades en la vida, pero solo tenía 22 años. Me encogeré y envejeceré, me temo, quiero encontrar un mundo donde no se que va a pasar mañana, lleno de incógnitas, estoy seguro que cambiará la forma de vida en mi condición profesional."

La famosa escritora Szymborska escribió en su poema: "Están convencidos el uno del otro / Es el repentino entusiasmo lo que los hace encontrarse / Tanta certeza es hermosa / Pero el cambio es más hermoso". él.

Existe tal fábula: una persona realmente quiere saber cómo será su futuro, pero cuando Dios cumple su pedido, se arrepiente. Porque cuando tenía 20 años, conocía el final de los 60. ¿Sería interesante los 40 años de vida en el medio?

De hecho, podemos encontrar la diversión y los cambios en nuestras vidas por nosotros mismos. La forma más fácil de hacer esto es crear nuevos pasatiempos que inyecten cosas nuevas en tu vida, ya sea aprender un nuevo idioma, dibujar, escribir, fotografiar, hacer

viajes cortos, correr o incluso hornear. Por ejemplo, cuando miramos la computadora aturdidos y sentimos que no tenemos pasión por el trabajo, podemos planear agregar algo a nuestra vida diaria. Podemos optar por agregar una carrera nocturna para refrescarnos después de la carrera; agregar fotos al texto consistente Si estamos cansados de escribir, podemos comprar una tableta digital, revisar información relevante, comenzar a aprender ilustraciones y agregar imágenes a nuestros artículos; si estamos cansados de escuchar conferencias y ver películas todas las semanas, podemos revisar qué actividades divertidas están ocurriendo recientemente, como besos callejeros, narración de cuentos a altas horas de la noche y más, inscríbete... incluso si es un pequeño cambio.

La vida es como una paleta, cada color no es especial, cada cosa no es tan destacada, puede ser solo una parte de la vida diaria, pero la combinación es una vida muy hermosa, escribir, pintar, correr, enamorarse... …todas las cosas interesantes.

Si decimos que buscamos nuevos pasatiempos al principio porque queremos una vida más colorida, al final nos enamoramos de encontrar nuevos pasatiempos porque nos vemos llenos de energía, sin miedo a las dificultades y valientes para perseguirlos. Este es probablemente el encanto de la vida llena de cambios desconocidos.

Su arduo trabajo eventualmente logrará un yo insustituible

No importa si el mundo es bueno o malo, si es justo o injusto, si es una realidad cruel o cálida y hermosa, ¡tienes que luchar por él! Sus esfuerzos son la fuerza decisiva para cambiar el futuro. Cree que detrás de cada trabajo duro, debe haber recompensas dobles, y podrás lograr un yo insustituible.

Alguien le preguntó a Dong Qing, ¿cómo podemos aprovechar esta oportunidad única en la vida? Dong Qing dijo: "No hay manera. Lo único que podemos hacer antes de que llegue la oportunidad es paciencia y trabajo duro. "Solo si está completamente preparado, puede tomarlo con calma cuando llegue la oportunidad. De lo contrario, incluso si un pastel cae del cielo, es posible que no puedas atraparlo.

Cuando Dong Qing se unió a CCTV por primera vez, antes de grabar un programa, tuvo que consultar una gran cantidad de información, encontrar algunas partes útiles, extraerlas en pequeñas tarjetas y citarlas en el programa de manera específica. Después del espectáculo, también pedirá opiniones a la audiencia para ver qué deficiencias tiene y qué necesita

mejorar. Es precisamente debido a su completa preparación y esfuerzos tras bambalinas que Dong Qing no puede cometer errores durante todo el programa.
Para el futuro, Dong Qing tiene muchas expectativas. Ella dijo: "No quiero ser solo una persona que todos conozcan y puedan ser nombradas, sino ser un anfitrión valioso y respetado. Esta es mi meta. Soñar". Dong Qing ha estado trabajando duro en este camino de perseguir su sueño sin parar.
De hecho, no hay atajos para el éxito y lleva mucho tiempo acumularlo. Pero cualquier mujer que sea un éxito de taquilla debe haber sido desconocida durante un largo período de tiempo, y solo después de que tenga la fuerza para luchar con firmeza podrá lograr el éxito.
El tiempo nunca defraudará tu paciencia y tu arduo trabajo. Si no puede prometerte un "sueño hecho realidad", definitivamente te compensará con la oportunidad de "convertirte en una sombra". Es simplemente la diferencia en las diferentes formas de presentarnos tarde o temprano, o explícitas o implícitas, o materiales o espirituales. Los sueños pueden ser tan cambiantes e impredecibles como los de un adulto, pero el tiempo definitivamente será como un niño, tan simple como un espejo, y obtendrás algo si pagas.

Durante los estudios de Zhu Xun en el extranjero en Japón, ingresó por error a la estación de televisión japonesa NHK, y Zhu Xun también es el único presentador chino que tiene programas regulares en muchas estaciones de televisión japonesas.
Más tarde, después de regresar a China, Zhu Xun pasó un examen estricto e ingresó a CCTV. Pensó que todo iba bien y regresó al escenario con el que estaba familiarizada, pero cuando entró en CCTV, se dio cuenta de que todo aquí era completamente diferente a Japón. "En Japón, todas las escenas son fijas, e incluso hay guiones para cada toma; mientras que en China, todo es flexible. Lo más importante es ser presentador en Japón, y los guiones están todos marcados con recordatorios. Pero en CCTV, el presentador tiene que cancelar el guión, que también es el estándar para medir el nivel profesional del presentador, así que tengo que aprender desde cero".
"En realidad, cuando volví por primera vez, me sentí terrible. ¡El recuerdo de estos anfitriones es increíble! Recibí el manuscrito a las 5 en punto y recordé el programa de memoria a las 7 en punto, pero fue difícil para mí para recordar el comienzo. Entonces, uso el tiempo de descanso para recitar prosa antigua, memorizar entre programas y recitar

cuando duermes, ver programas de otras personas y buscar problemas en tus propios programas".
Con tales esfuerzos, Zhu Xun llegó paso a paso y se convirtió en el presentador de programas populares y espectáculos nocturnos a gran escala como "Zhengda Variety Show", "Happy Meeting on the Weekend", "Shenzhou Grand Stage" y apareció en CCTV. en 2009 y 2011 El escenario de la Gala de la Fiesta de la Primavera. También ganó el "Premio Micrófono de Oro", el más alto honor en la industria de transmisión y alojamiento de China.

El éxito de la mayoría de las personas a lo largo de los siglos es el arduo trabajo y la perseverancia de "el cielo enviará una gran responsabilidad a la gente". Solo la resistencia más dura, la persistencia más dura y el sueño más elevado merecen el aplauso más largo.
Sin embargo, en esta era de comida rápida, la gente cree obstinadamente que solo el éxito rápido es el único criterio para el éxito. Siempre esperamos que si trabajamos duro hoy, habrá resultados mañana; siempre nos gusta hacer el examen mañana y solo comenzar a revisar hoy; siempre sentimos que si corremos hoy, podemos perder peso mañana.
Sin embargo, no importa qué tan rápida sea la edad, se necesita tiempo solitario para acumular independientemente de las recompensas, para acumular en silencio paso a paso, para tener cambios obvios.
No es difícil que una persona siga corriendo durante una semana, y no es difícil seguir aprendiendo inglés durante unos días, lo difícil es desarrollar un hábito de excelencia, persistir durante siete u ocho meses, persistir durante un año. , persistir por más tiempo.
Este mundo en realidad puede ser justo. Si quieres perder diez libras al año, la mejor manera es comer menos; si quieres perder diez libras en tres meses, come menos y haz más ejercicio; . Pero si quieres perder diez libras por día, me temo que además de hacer dieta, tendrás que someterte a una liposucción y una cirugía.
Lo mismo es cierto para estudiar ¿Por qué no mejoré mi alfabetización cultural después de leer un libro ayer? ¿Por qué he memorizado palabras en los últimos dos días, pero todavía no he avanzado mucho en inglés? ¿Por qué hice un ataque sorpresa ayer, pero aún así reprobé el examen?
Los que brillan, quién sabe cuánta soledad y paciencia ha sufrido en los rincones oscuros; los que brillan sobre el escenario, quién sabe cuántos esfuerzos ha experimentado que a nadie le importa.

No hay nacimiento irrazonable en este mundo, la belleza en el mundo no es más que paciencia y perseverancia. Tienes que creer que el tiempo no decepcionará a todos los que trabajan en silencio.

No hay atajos para ningún sueño que valga la pena vivir

Una mujer exitosa una vez resumió su experiencia en una frase: “Si quieres ser mejor que los demás, debes persistir en dar media hora más que los demás todos los días.” Sí, la diligencia es el secreto que toda mujer exitosa debe mantener. Muchas mujeres exitosas no tienen muchas ventajas sobre otras, pero simplemente toman un poco más de seriedad en su trabajo que otras.

La capacidad de Dong Qing para convertirse en una muy buena anfitriona es inseparable del resultado de su arduo trabajo. Ella dijo: "He experimentado casi diez años de acumulación desde la estación de TV de Zhejiang hasta la estación de TV de Shanghai Oriental y luego a CCTV. De hecho, nadie es un genio, y no creo que yo sea un genio. No hay atajos". para que yo sea un anfitrión, solo prepárate Entonces prepárate, esta es mi arma mágica, tomo en cuenta todos los factores que se pueden esperar".

En julio de 2004, a Dong Qing se le encomendó la importante tarea de organizar el "11º Gran Premio Nacional de Jóvenes Cantantes". Del 9 al 29 de julio de 2004, hubo un total de 30 juegos en los grupos profesionales y no profesionales, que fueron transmitidos en vivo durante casi 3 horas todas las noches. Por lo tanto, Dong Qing tuvo que comenzar el ensayo todos los días a las 4:00 p. m. Después de que la transmisión en vivo terminó a las 10:00 p. m., Dong Qing, que se había cambiado de ropa, tuvo que ingresar al centro de conferencias para revisar las preguntas del examen del día siguiente con el maestro. Cuando llegué a casa después de un largo día de trabajo, ya eran las 3:00 de la mañana. Pero Dong Qing no pudo irse a la cama de inmediato, todavía tenía que bostezar y recitar sus líneas para prepararse para el espectáculo del día siguiente.

Un año más tarde, Dong Qing, que ha estado trabajando duro durante muchos años, finalmente marcó el comienzo de una gran cosecha en su carrera: apareció en la Gala del Festival de Primavera como un caballo negro, y su fuerza innegable la convirtió en la nueva anfitriona del nuevo generación de circuito cerrado de televisión.

Desde la oscuridad hasta estar en el escenario de la Gala del Festival de Primavera, Dong Qing tardó diez años. Su arduo trabajo es visible para muchos. El éxito actual de Dong Qing se debe a su paso a paso, y su popularidad actual también se debe a su arduo trabajo.

Kazuo Inamori dijo: "Todos los jóvenes tienen ideales y aspiraciones para comenzar una carrera. Sin embargo, no olviden que se logra paso a paso y con esfuerzos sólidos. No quieran pagar, solo dibujen un gran plan, Eso solo puede ser un sueño de rayo amarillo". No hay absolutamente nada en el mundo que pueda obtener algo por nada, la fantasía tiene poco valor y todas las mujeres exitosas son esfuerzos paso a paso y con los pies en la tierra.
Si no acumulas pasos, no puedes llegar a miles de millas, y si no acumulas pequeños arroyos, no puedes formar ríos y mares. Cualquier mujer, siempre que intente hacer más y trabajar más duro en el trabajo, encontrará que su objetivo original se ha logrado gradualmente. Después de años de moderación, eventualmente obtendremos todo lo que queremos.

Ivanka comenzó a aprender acciones cuando tenía 6 años y recibió un diamante como regalo de cumpleaños cuando tenía 7. Ivanka, que nació con una herencia de 2 mil millones de dólares estadounidenses, a los ojos de muchas personas, no hay necesita trabajar duro en absoluto. Pero Ivanka no solo es hermosa, sino que también trabaja más y más duro que la mayoría de la gente.
Ella supo desde temprana edad que "conseguir algo por nada es una vergüenza". Entonces, comenzó a hacer trabajos ocasionales como modelo cuando estaba en la escuela secundaria. Con su figura alta, su apariencia hermosa y sus propios esfuerzos, estuvo en la portada de la famosa revista estadounidense para niñas "Seventeen" cuando tenía 16 años. En el mismo año, también se convirtió en la presentadora del concurso de belleza Miss Teen USA.
A la edad de 18 años, Ivanka fue admitida en la Escuela de Negocios Wharton líder en el mundo en la Universidad de Pensilvania y se graduó con todos los honores en 2004.
Después de graduarse de la universidad, Ivanka no se unió inmediatamente al grupo de su padre, sino que primero fue a una compañía de bienes raíces en Nueva York como base. Ella dijo: "No quiero tener solo la experiencia de trabajar en Trump Group para el resto de mi vida, pero quiero ver otras empresas primero. La experiencia de la empresa, comprender el trabajo de todos los aspectos de la industria de bienes raíces".

Dos años más tarde, después de que su padre reconociera la capacidad de Ivanka, entró en el negocio familiar y, poco tiempo después de su llegada, ganó varios proyectos importantes.
Evidentemente puede llevar una muy buena vida, pero insiste en ser una "Saburo desesperada". Ivanka trabaja 16 horas diarias y en ocasiones duerme hasta 4 horas. Aunque está en el negocio familiar, no ha aflojado lo más mínimo.
Ella dijo: "Tengo que ser dura conmigo misma. Si no hago un buen trabajo, mi padre también me despedirá. Espero usar mis logros para ganarme el respeto de mis colegas. Puede pensar que trabajar desde las nueve a cinco ya es muy difícil, ¡voy a trabajar mucho más que eso!"

Ivanka dijo: "A los ojos del público, tengo una vida perfecta, pero no saben lo duro que he trabajado para conseguirlo todo. De hecho, me he encontrado con muchos desafíos en mi vida, pero estoy agradecida por estos desafíos porque me hacen feliz. Crezco".
Siempre envidiamos a las diosas por su alta calidad de vida, pero ignoramos sus esfuerzos por lograrlo. Cuanto más duro, más afortunado. En este mundo, nadie puede tener éxito casualmente. Detrás de cualquier éxito, debemos pagar el trabajo duro y el sudor.
Mientras trabajes duro, el tiempo te dará lo que quieres. Hasta que un día, cuando acabemos esta vida como las nubes que fluyen y el agua que fluye, daremos la vuelta y encontraremos que del sudor que derramamos en cada cruce ha brotado abundantes flores, que es el regalo más hermoso que nos da la vida.

Nadie tiene confianza al principio, solo después de intentarlo tendrá coraje.
Dong Qing dijo: "Lo más difícil para las personas es superarse a sí mismas". De hecho, muchas personas tienden a estar contentas con el status quo después de tener una vida cómoda y cómoda, y no harán nuevos avances. Una vez que decidas avanzar, encontrarás más dificultades y contratiempos, de hecho, mientras te atrevas a dar este paso, alcanzarás una nueva altura.

Con respecto a la razón por la que eligió ir al extranjero en la cima de su carrera, Dong Qing dijo con humildad: "Descubrí que en los últimos uno o dos años, los programas que presenté eran algo similares en forma y no hubo un gran avance. Por lo tanto, tuve que

trabajar duro para aprender nuevos conocimientos. También me impulsó a decidir ajustar mi trabajo, dejar el micrófono temporalmente e irme al extranjero para seguir estudiando durante un período de tiempo. Espero que durante este año de estudios en Estados Unidos, puedo ampliar mis horizontes, actualizar mi forma de pensar y volver al escenario en un mejor estado en el futuro".

Cuando estudiaba en Estados Unidos, anotó sus sentimientos: "Por supuesto que habrá dificultades, y habrá momentos de soledad e impotencia, pero creo que cualquier proceso de vida tiene su significado único, incluso si alguien no lo hace". entender o incluso leer mal... Sigo creyendo que el significado de la vida radica en ser pioneros en lugar de apegarse a ello, y no debemos perder el coraje de seguir adelante en ningún momento".
Pero todas las búsquedas de anhelo tienen dificultades aparentemente inalcanzables. En este momento, las mujeres valientes a menudo eligen enfrentar las dificultades. Este proceso de enfrentar las dificultades es como escalar una montaña, aunque la altura es extremadamente fría, solo la dificultad puede alcanzar la altura. Solo aquellos que se paran a cierta altura tienen la oportunidad de ver el paisaje más hermoso de la vida.

Yang Lan recordó su tiempo de estudio en el extranjero y dijo: "Cuando fui al extranjero por primera vez, todavía había muchas cosas a las que no me acostumbraba. Una vez escribí una tesis a las dos de la mañana por la noche, y cuando estaba a punto de terminarlo, la computadora se bloqueó repentinamente y la tesis no se guardó en el disco duro, por lo que todo desapareció. Todo el trabajo duro fue en vano, y lo más importante es que necesita materiales de referencia para escribir una tesis, siete u ocho libros, y algunos de ellos han olvidado qué libro y qué lugar eligieron".
Pensando que definitivamente no podría entregar esta tesis al amanecer, y no tuve el coraje de leer los siete u ocho libros nuevamente, Yang Lan lloró en voz alta en la noche silenciosa en una tierra extranjera, llorando muy tristemente. "También puedo estudiar para obtener una maestría en China y también puedo participar en estudios avanzados. ¿Por qué tengo que ir a este lugar donde no conozco a nadie?", Yang Lan dudó de su elección.
Otra vez fue cuando Yang Lan acababa de llegar a Nueva York. Un día al mediodía, estaba sentada en el césped con un grupo de nuevos amigos almorzando y charlando, alguien le preguntó a Yang Lan, ¿qué haces en China? Yang Lan respondió que él sería el anfitrión. Todos parecían muy curiosos y volvieron a preguntar sobre los ingresos. Después de que

Yang Lan respondió uno por uno, todos dejaron la pizza en sus manos y exclamaron al unísono: "¿Entonces qué vas a leer?" Estas palabras se clavaron en el corazón de Yang Lan como una aguja, picando su corazón y haciéndola sentir pena. por sí misma Las dudas surgieron una vez más de su elección: "Parece que he hecho algo muy estúpido para satisfacer mi curiosidad".

Después de regresar a China, Yang Lan fue a Phoenix Satellite TV para servir como presentadora de una marca famosa, y su carrera también avanzaba paso a paso. En septiembre de 1999, renunció como presentadora de Phoenix Satellite TV, lo que también sorprendió a la audiencia. Al final, se convirtió en la directora de Sun TV. El papel de Yang Lan cambia constantemente.

Como dice el dicho, "todo es inseparable de su origen". No importa cómo gire o cambie, Yang Lan siempre se considera a sí misma como una "persona de los medios". Es inteligente y sabe que es este material, por lo que nunca se desvía de la dirección general de ser un medio, y su cambio radica en la nivel de objetivos que se ha fijado siempre mejorando.

Solo cuando hay dificultad puede haber altura y solo cuando hay altura puede haber desafío. sus corazones, y esta altura a menudo se implica a sí mismos: el éxito es imposible, no hay forma de hacerlo. Tal "altura psicológica" es la razón principal que impide el progreso de uno. Solo las mujeres que superan constantemente las dificultades y se atreven a desafiar nuevas alturas pueden vivir una vida maravillosa diferente a las demás.

Tenemos que aprender a eliminar esta barrera psicológica, decirnos subconscientemente “puedo hacerlo”, ¿cómo lo sabremos si no lo intentamos? Solo desafiándote a ti mismo con valentía y estimulando tu potencial ilimitado, entonces todo es posible.

Lo que determina tu altura son tus requisitos para ti mismo.

Dong Qing dijo que era muy exigente consigo misma. A pesar de que está muy cansada, aún enciende la computadora después de regresar a casa todas las noches y lee los comentarios de la audiencia en CCTV International y Baidu Tieba. Incluso si se trata de una pequeña sugerencia sobre la ropa, lo recordará en su corazón. "Porque sé que no todos tendrán la oportunidad de pararse en el medio del escenario, incluso para mí, no siempre estará allí". Dong Qing dijo que hará todo lo posible para apreciar cada día que esté aquí.

Para "Lector largo", Dong Qing a menudo solo puede dormir tres o cuatro horas al día. Por lo general, la planificación de los próximos números ya está bajo presión antes de que termine la última parte del número anterior. "Es un poco un ataque por delante y por detrás", dijo a los periodistas.

Sus altos estándares también se implementan en el contenido del programa. "Muchos colegas solo se enteraron después de trabajar juntos esta vez, diciendo que eres un Dong Qing". Ella no ignora la dedicación y el arduo trabajo de sus colegas, pero mientras no cumplan con sus estándares, aún puede atascarse.

A veces, incluso la propia Dong Qing se emociona, y tal vez solo en este momento esté calificada para ser productora: "En los primeros años, muchos de mis estilos de comportamiento pueden no ser entendidos por todos. ¿Por qué tenía que ser tan ¿duro?

¿esculpir? Ahora que tienes cierto derecho a hablar, a ser persuasivo y a ser visto, utilizas este estándar para exigirte, la razón por la que puedes lograr esto es porque has persistido durante mucho tiempo, entonces pensarán: Vamos pruébalo también, solo escúchala, ¡tal vez podamos mejorar también! "

Una mujer que tiene altos estándares para sí misma debe ser una persona firme en sus ideales y búsquedas y que no relaja sus estrictas exigencias sobre sí misma. Pero de todas las mujeres que han logrado el éxito en el lugar de trabajo, no hay ninguna que no se exija a sí misma y finalmente haya logrado el éxito después de pasar por innumerables dificultades.

El gurú del éxito, Napoleón Hill, dijo: "Antes de lograr sus objetivos, debe exigirse los más altos estándares de sus objetivos", y tendrá un fuerte deseo de tomar acciones activamente que lo ayudarán a lograr el éxito. Una mujer que siempre se exige mucho a sí misma, bella, elegante y disciplinada. Nunca se dan el gusto, incluso si está exhausta, terminará las tareas que debe hacer hoy sin demora.

Una mujer que se exige mucho a sí misma nunca está satisfecha con el statu quo, ya obtuvo 90 puntos y se esfuerza por obtener 100 puntos en la próxima prueba, los trabajos que han sido aprobados por líderes y colegas deben revisarse repetidamente para tratar de ser perfecto. Una mujer así se vuelve mejor y más hermosa en el momento tierno.

Zhang Lu, estudiante de 1996 del Departamento de Derecho Internacional de la Universidad de Asuntos Exteriores de China, fue el principal intérprete del presidente Hu Jintao y el primer ministro Wen Jiabao.

Desde marzo de 2017, Zhang Lu se ha desempeñado como intérprete en la conferencia de prensa del Primer Ministro durante ocho años consecutivos. En los últimos siete años, Zhang Lu ha interpretado a la perfección muchos clásicos chinos exquisitos y complejos en inglés, al mismo tiempo que alivia las enormes diferencias culturales entre el chino y el inglés.

Sin embargo, Zhang Lu, quien siempre ha estado interesada en el inglés, no eligió una especialidad en idiomas extranjeros cuando estaba en la universidad, sino que ingresó al departamento de derecho internacional. Como le gusta traducir, se fue a Londres a practicar inglés oral mientras estudiaba enseñanza extranjera y obtuvo una maestría. Después de graduarse, Zhang Lu decidió decididamente cambiar de carrera y trabajó arduamente para lograr el trabajo de traducción diplomática.

"Si quieres hacerlo mejor que los demás, debes trabajar más duro que los demás". Zhang Lu es estricta consigo misma todo el tiempo. Todos los días, cuando se despierta, debe escuchar las noticias de los principales medios extranjeros como la BBC, VOA , y CNN Pídase traducir el texto original palabra por palabra. Además, también leía periódicos y revistas extranjeros y practicaba locamente.

Al final, Zhang Lu, que no era mayor, pasó todo el camino y se convirtió en traductor principal del Ministerio de Relaciones Exteriores. A pesar de que su traducción ya ha asombrado a la gente del país, ella todavía no está satisfecha y dijo: "Dame un segundo más y puedo traducir con más precisión".

Ya sea que esté haciendo su propio trabajo o haciendo cualquier otra cosa, debe mantener un corazón humilde de "será mejor la próxima vez", exíjase estrictamente y nunca se detenga.

No siempre debemos envidiar a otros que pueden aparecer muy bien frente a la cámara, ganar mucho dinero, fama y fortuna, desenterrar más las historias detrás de ellos y pensar por qué tienen éxito. Cuando decidimos hacer algo, debemos hacer todo lo posible para avanzar hacia nuestro propio futuro, para que el mundo entero nos abra paso.

Sé una mujer profesional que busca la perfección y siempre establece un estándar de nivel más alto para ti en tu corazón. Solo así podremos seguir mejorando y mejorando nuestra

capacidad de trabajo. Cuando somos perezosos en el trabajo, este alto estándar puede recordarnos mantener un alto sentido de responsabilidad y misión para nuestro trabajo.

No importa lo alto que vueles, puedes llorar

A los ojos de los demás, eres muy exitoso, pero no ven tu cara cansada; a los ojos de los demás, eres muy poderoso, pero no saben la presión detrás de ti. Lo que a los demás les importa es si vuelas alto o no, pero nadie te ha visto nunca cuando estás trabajando duro. Sin embargo, también somos humanos, y hay momentos en los que no podemos aguantar. Cuando estés cansado, solo llora en voz alta, libera tu estrés y tus malas emociones, solo para volar más alto la próxima vez.

La belleza del presentador en el escenario ha hecho que muchas personas sientan envidia, pero están bajo una presión extraordinaria fuera del escenario. Por supuesto, Dong Qing no es una excepción. Como la primera hermana de CCTV, presenta cientos de programas de variedades al año. Dong Qing describió su agotamiento de esta manera: "Cuando llego a casa después de terminar el programa todos los días, de repente siento que la llama se ha apagado. No tengo energía en absoluto y siento que me han quitado toda mi energía". "

En la memoria de Dong Qing, lo más agotador fue organizar el "Happy China Tour" a finales de 2006, "esa vez estaba tan cansado que no podía moverme, porque el "Happy China Tour" era una fiesta al aire libre que se celebraba en diferentes ciudades. , y necesitaba volar, y tenía que conducir de un lado a otro. Viajé a 8 ciudades en un mes, y todos se derrumbaron. Un día me senté frente a la mesa de maquillaje y me miré en el espejo. No lo hice. No conozco a la persona en el espejo. Mi mente estaba entumecida. ¿Quién soy? ¿Dónde estoy? Entonces lloré cuando lo pensé, era la primera vez que estaba tan cansada que sentí lástima por mí misma".

A Dong Qing le gusta mucho ver tragedias y derrama lágrimas sin dudarlo cuando ve partes en movimiento. Dijo que, como habrás descubierto, son buenas películas trágicas. El significado de ver películas es casi un canal para mí para desahogar mis emociones, porque como presentadores de programas teatrales, debemos ser muy festivos, alegres y pacíficos en el escenario pase lo que pase. La infelicidad de muchas personas, incluidas algunas

quejas y presiones, Hay que estar buscando un canal para desahogarse, y aprovechar para llorar mucho es sin duda una buena manera de desahogarse.
El escritor Yi Shu dijo una vez: "Las personas valientes pueden llorar y llorar después de llorar. Sin embargo, después de llorar, secarán sus lágrimas y se enfrentarán a la vida, mientras que las personas cobardes nunca se recuperarán".
Dios perdonará las lágrimas de las mujeres.Cuando se sienten demasiado cansadas, las mujeres pueden llorar sin escrúpulos, en lugar de sentirse "avergonzadas" como los hombres.

De reportero de CCTV a inversionista, Zhang Quanling participó en la inversión de muchos proyectos, como invertir en 4 cuentas públicas de WeChat de una sola vez en emprendimiento de contenido.
En un discurso público, Zhang Quanling dijo que todos han entendido mal la vida de los inversores y siempre piensan que son "superiores". Un sorbo de vino no puede durar. Por ejemplo, comenzar a vivir en una oficina. Por ejemplo, hay siempre hay cientos de mensajes de WeChat sin leer, y es posible que se pierdan cosas en cualquier momento".
Zhang Quanling dijo: "En los últimos seis meses, he pasado más tiempo llorando solo en secreto que en los diez años anteriores combinados". Quizás el llanto también pueda ayudar a Zhang Quanling a aliviar su estado de agotamiento.

El llanto es una forma de aliviar las emociones. Llore cuando esté triste y llore cuando no esté feliz. A través de la descarga de lágrimas, puede ventilar sus malas emociones a tiempo y reducir la aparición de enfermedades.
Cuando una persona está reprimiendo emociones, el cuerpo producirá ciertos ingredientes biológicamente activos que son dañinos para el cuerpo humano, y después de llorar, la intensidad emocional generalmente puede reducirse en un 40% y el estado de ánimo es más fácil de volver a un estado estable.
Hoy en día, cada vez más mujeres se sienten estresadas, intimidadas o agotadas por relaciones laborales complejas o una vida familiar incoherente. El estrés excesivo puede afectar negativamente las funciones corporales, lo que lleva a una variedad de enfermedades físicas y mentales. Ante una carga emocional pesada, es particularmente importante aprender a desahogarse y liberar la presión.

Si una mujer se encuentra en una situación de presión excesiva durante mucho tiempo, definitivamente se verá demacrada. Por eso, por nuestra salud y belleza, además de llorar para aliviar el estrés, también podemos aprender algunas formas de combatir las malas emociones y afrontar la vida con alegría.

escuchar música. Cuando nos sentimos mal o estresados, podemos elegir alguna música relajante como guía para dejar que nuestras emociones se relajen al ritmo de la música. Como la música clásica, la música ligera, etc., la música suave y hermosa puede hacer que el oyente se sumerja por completo en la naturaleza tranquila y silenciosa, y que el alma ondee en el cielo con el sonido de la seda y el bambú. Al escuchar estas melodías, el estrés y los problemas de las damas estresadas seguramente se aliviarán.

Habla con un buen amigo. Tenga una cita semanal con un amigo cercano y nunca enfrente el estrés o la ansiedad solo. Según un estudio en Londres, Inglaterra, encontrar un amigo que esté dispuesto a estar ahí para ti y hablar con él regularmente es tan efectivo como tomar medicamentos antiestrés o acudir a una clínica de asesoramiento psicológico. Quejarse con los amigos es una buena manera de desahogarse. Cuando se sienta irritable, triste y decepcionado, también podría decirles a sus familiares y amigos que derramen la amargura de su corazón, y su estado de ánimo se volverá relajado y feliz.

comer un bocadillo. La mayoría de las mujeres tienen el hábito de comer bocadillos. Algunos bocadillos no son saludables y tienen un bajo contenido nutricional, pero comer algunos bocadillos adecuadamente es bueno para la salud hasta cierto punto. Los bocadillos nos distraen de nuestras emociones. Al mismo tiempo, los deliciosos bocadillos también tienen el efecto de promover un estado de ánimo feliz.

Eso sí, tenemos que elegir los snacks que comemos, y no debemos comer más snacks como fritos y grasas trans. Las semillas de melón, las almendras, los cacahuetes, las nueces y el yogur son buenas opciones.

Que fuerte es el sentido de la responsabilidad, que grande es el escenario

El famoso escritor ruso Gorky dijo: "La responsabilidad es la cualidad más básica de una persona. Si renunciamos a la responsabilidad, significa renunciar al mundo entero".

Una mujer con sentido de la responsabilidad tendrá objetivos claros en la vida y el espíritu de ser responsable de sí misma, de su familia y de la sociedad. Ella cumple con las normas sociales y tiene una actitud tímida hacia la responsabilidad y el cumplimiento de las

obligaciones. Tolstoy dijo: "Si una persona no tiene entusiasmo, no logrará nada, y la base del entusiasmo es el sentido de la responsabilidad".

Una vez, Dong Qing presidió la fiesta de Año Nuevo del Ministerio de Seguridad Pública. Uno de los enlaces es invitar a 6 héroes y modelos para dar a todos saludos de Año Nuevo. Pero la información en manos de Dong Qing son solo sus nombres y títulos. Así que Dong Qing habitualmente buscaba la información de estos 6 modelos de héroes en Internet y también le sugirió al director: "Presenta cada modelo de héroe a la audiencia en una oración. Porque quiero decirle a la audiencia que el saludo de estos 6 modelos de héroe es usar la vida y el derecho a cambio de la lealtad sin límites de la patria y del pueblo".

Pero el director dudó porque el tiempo de la fiesta era limitado. Más tarde, no pude evitar la espuma blanda y dura de Dong Qing. El director dijo: "Digamos eso primero en el acto." Así que Dong Qing condensó las gloriosas hazañas de cada héroe y modelo en una sola línea después de una noche de insomnio.

Algunas personas no entienden por qué Dong Qing hizo esto. Dong Qing dijo: "Parado aquí, especialmente en una plataforma como CCTV, no estoy aquí para ganar fama. El anfitrión no es un espectáculo. La responsabilidad del anfitrión es brindar información, emociones y espacio para pensar". el escenario en el que te encuentras.

La responsabilidad es una actitud, para toda mujer el trabajo no es solo para ganar dinero, sino más importante, debe ser un tipo de responsabilidad. Un equipo creativo debe estar compuesto por un grupo de miembros responsables. La responsabilidad es una actitud positiva ante el trabajo y la vida, solo con esta actitud nos quejaremos menos, nos quejaremos menos, seremos más serios y apasionados, y nuestro trabajo será mejor y nuestra vida será mejor, será aún más emocionante.

La responsabilidad no es una carga, sino un don de trabajo y de vida. Al asumir la responsabilidad, podemos mejorar cada vez más en el trabajo, y nuestra capacidad se volverá cada vez más fuerte. Cuando nuestra capacidad mejora, debemos esforzarnos por tener más espacio de desarrollo para nosotros mismos y asumir más responsabilidades. Esta es también la mejor inspiración del dicho "mayor capacidad, mayor responsabilidad".

En 2013, Chai Jing, quien renunció a CCTV, rechazó todas las invitaciones de trabajo y planeó pasar mucho tiempo con ella y cuidar de sus hijos. Pero en el proceso, sus sentimientos hacia el smog se hicieron cada vez más fuertes y su sentido de la responsabilidad la impulsó a ponerse de pie nuevamente. "Muchas personas en China

quieren mejorar este asunto y están trabajando arduamente para lograrlo. En pocas palabras, todos quieren aire limpio. ¿Qué es un consenso social? No hay un consenso social más fuerte que este, esta es mi confianza".

Zhang Zhian, decano de la Escuela de Comunicación y Diseño de la Universidad Sun Yat-sen, dijo: "Chai Jing ha vuelto a llamar la atención de la gente sobre el problema del smog, pero todos los problemas sociales no pueden ser resueltos por una sola persona de los medios. Frente al smog, el gobierno, las empresas, los medios de comunicación y el público deben asumir la responsabilidad y el cuidado, y solo trabajando juntos podemos promover verdaderamente el progreso social".

Alguien describió a Chai Jing como "un barco que navega solo en el mar, sin buscar la felicidad ni escapar de la felicidad. Simplemente navega hacia adelante, con un mar azul en calma debajo y un sol dorado sobre su cabeza".

Colton dijo: "Solo hay una búsqueda en la vida, una búsqueda suprema, y esa es la búsqueda de la responsabilidad". Una mujer con un fuerte sentido de la responsabilidad será bienvenida en cualquier lugar y puede formar un equipo en cualquier equipo. Este tipo de cohesión y el atractivo hace que las personas a su alrededor sean influenciadas involuntariamente por ella y trabajen hacia el mismo objetivo con ella. Al mismo tiempo, cuando confía en sus propios esfuerzos para seguir adelante, también recibirá ayuda sincera de todos lados.

Cuando estamos llenos de responsabilidad por nuestro trabajo, podemos aprender más conocimiento de él, acumular más experiencia y encontrar la felicidad en el proceso de dedicarnos al trabajo. Este hábito puede no tener resultados inmediatos, pero lo cierto es que cuando la pereza y la superficialidad se convierten en un hábito, muchas veces hacer las cosas no es práctico ni confiable.

Si un obrero de la construcción no tiene un fuerte sentido de la responsabilidad, entonces las casas que construye solo pueden ser "de mala calidad"; si un escritor no tiene un fuerte sentido de la responsabilidad, entonces sus obras y palabras no pueden ser consideradas, y naturalmente serán no ser hermoso; Si un maestro no tiene un fuerte sentido de responsabilidad, entonces sus alumnos no pueden recibir el conocimiento y la educación correctos.

Tener un fuerte sentido de responsabilidad es esencial para nosotros sin importar cuál sea nuestro trabajo. Sólo haciendo del sentido de la responsabilidad un hábito y una actitud

ante la vida, naturalmente no nos sentiremos molestos o cansados frente al trabajo. Cuando te des cuenta de que el sentido de la responsabilidad te está llamando, renunciarás a algo por el bien de la responsabilidad en cualquier momento, y no sentirás lo difícil que es renunciar. Una mujer con un fuerte sentido de la responsabilidad definitivamente tendrá un escenario más grande.

Presta atención a cada detalle y haz el trabajo al extremo.

Desde ser el anfitrión de la "Conferencia de poesía china" hasta convertirse en una "celebridad de Internet" de búsqueda popular y servir como productor de "Lector largo", Dong Qing, el "cabeza de familia" en CCTV, ha completado una nueva transformación. Como una persona que busca la perfección, hizo todo lo posible en cada detalle y finalmente se convirtió en una muestra de diosa difundida en Internet.

No importa en qué ocupación o trabajo se dedique una mujer, debe hacer lo mejor que pueda y buscar la perfección, para que pueda progresar y desarrollarse continuamente. Este no es sólo el principio del trabajo, sino también el principio de la vida.

Dong Qing es una persona que presta especial atención a los detalles, ya sea en la vida o en el trabajo, se esfuerza por ser perfecta.

Según recuerda: "El resultado de la negligencia en los detalles suele ser una broma. En un ensayo, mi tacón era demasiado delgado y se atascó en el hueco del escenario. No podía sacarlo. Sonreí y lo saqué. Pero la línea estaba terminada. Los zapatos todavía estaban 'clavados' allí. ¡Afortunadamente, era un ensayo! En otra ocasión, organicé una competencia acrobática internacional, y la audiencia era toda extranjera. Elegí especialmente un cheongsam blanco de estilo chino y caminé. al escenario con una buena sensación. Había una máquina de hielo seco, y el suelo estaba muy resbaladizo. Tan pronto como salí de la acera, me caí de espaldas. La audiencia estaba alborotada. no prestes atención a los detalles, los errores se magnificarán innumerables veces ". Debido a esto, Dong Qing se trata a sí misma. Se toma muy en serio su trabajo, incluso si ha memorizado las líneas que ya ha memorizado, todavía tiene que leerlos muchas veces.

Como dice el refrán, "el éxito está en los detalles y el fracaso está en los detalles". La mayoría de las mujeres esperan tener una carrera exitosa, pero muchas de nosotras no

realizamos nuestros deseos, de hecho, porque muchas mujeres tienen el problema de la impetuosidad y el gusto superficial. Por lo tanto, cultive su hábito y estilo de prestar atención a los detalles, haga las cosas grandes en detalle y haga bien las cosas pequeñas. Este es un paso muy crítico. Desde una perspectiva laboral, esto es profesionalismo.

Las mujeres con profesionalismo suelen ser leales a sus deberes, concienzudas y responsables, meticulosas, siguen mejorando y les va bien de principio a fin. Hacer bien el trabajo a conciencia es el primer paso y el más básico para que una mujer alcance sus metas de vida.

Incluso, en cierto sentido, su actitud en el trabajo determina su actitud en la vida, su desempeño en el trabajo determina su desempeño en la vida y sus logros en el trabajo determinan sus logros en la vida. La dedicación te llevará a otro pico en la vida y te hará una mejor mujer.

Cuando estaba en la universidad, Noda Seiko quería ganar más dinero, así que fue al Hotel Imperial en Tokio para buscar trabajo durante sus vacaciones de verano, pero el trabajo de medio tiempo que consiguió allí fue limpiando el baño. le pidió que limpiara el inodoro y se pusiera "suave como nuevo".

Pero la suciedad y el olor en el baño eran insoportables, Noda Seiko quiso darse por vencida varias veces, pero creía firmemente en una verdad: no hay distinción entre el buen y el mal trabajo, siempre y cuando lo hagas con el corazón. Este inodoro se ha usado, ¿qué tipo de estándar es "limpio como nuevo"? Limpiaba el inodoro una y otra vez, sin soltar ningún rincón.

Cuando el gerente vino a verificar el efecto de la limpieza, el inodoro que Noda Seiko había fregado realmente se volvió deslumbrante y brillante. En ese momento, Seiko Noda sacó un vaso de agua del inodoro que había limpiado y lo bebió sin dudarlo, y dijo: "Solo cuando el agua del inodoro está lo suficientemente limpia para beber, el inodoro puede estar realmente limpio y limpio". Xin." Todos los presentes estaban conmocionados y conmovidos. Tal profesionalismo y confianza en su trabajo les hizo concluir que esta chica está destinada a ser una persona extraordinaria y que debe lograr logros en la vida.

Noda Seiko demostró que su conjetura era correcta con sus acciones. Después de graduarse, ingresó con éxito al hotel para trabajar y se convirtió en la empleada de más rápido ascenso en el hotel. A la edad de 37 años, Seiko Noda ingresó a la arena política y se convirtió en la ministra del gabinete japonés, y fue considerada una ministra del gabinete

con un gran potencial para el puesto de primera ministra. Cada vez que se presentaba, siempre decía: "Soy la limpiadora de baños y ministra del gabinete más dedicada..."

Dong Qing también dijo: "Las mujeres son intrínsecamente superiores a los hombres en términos de detalles, pero los trabajos estereotipados, insípidos, repetitivos y rígidos a menudo dan a las personas una sensación de rigidez, aburrimiento e indiferencia. Frente a estos 'adormecidos', debemos aprender a adaptarnos". de manera adecuada y nunca ignorar los detalles." Porque en el ámbito laboral a muchas personas no les falta ingenio, pero lo que les falta es constancia y amor por la "finura", y es este detalle el que determina si una persona es excelente o mediocre.

La meticulosidad es una ventaja de la mujer, y debemos hacer pleno uso de esta ventaja en nuestro trabajo. Si usted es un "novato" que acaba de ingresar al lugar de trabajo o un "senior" que ha estado en el lugar de trabajo durante mucho tiempo, debe hacer un buen trabajo en todos los aspectos del trabajo a nivel de base.

Por ejemplo, en su propio departamento, puede comenzar clasificando archivos de periódicos, contestar el teléfono, etc., y hacer algunos trabajos auxiliares para otros colegas, como imprimir materiales, completar formularios simples, limpiar en su tiempo libre, y servir un vaso de agua a los antiguos compañeros. Da una impresión de diligencia, y es fácil integrarse en el círculo de compañeros y conseguir la ayuda y el apoyo de todos.

Un erudito dijo: "No importa el trabajo que esté destinado a hacer, incluso si soy un barrendero, debo ser tan serio y responsable como Beethoven componiendo música y Shakespeare escribiendo obras de teatro, para que la gente que camina por la calle sea responsable de mi trabajo." Sorpréndase." Una mujer inteligente entiende que no hay cosas pequeñas en el trabajo, y que cada pequeña cosa se hace bien para lograr grandes cosas. Y no es fácil hacer bien cada pequeña cosa, e innumerables cosas incómodas conectadas entre sí pueden hacerte extraordinario y único.

Paga más en el trabajo, menos rutina

El mejor vendedor del mundo, George Gillard, resumió una vez su exitosa experiencia en una frase: "Si quiere ser mejor que los demás, debe insistir en visitar cada día 5 clientes más que los demás". mucho que obtienes, Dong Qingshen Creo profundamente en la ley de causa y efecto. Nos dijo que es posible que no pueda obtener el retorno correspondiente de

su inversión de inmediato, pero no se desanime, debe dar un poco más como siempre. Las recompensas pueden venir de formas inesperadas e inesperadas.

Algunas personas dicen que Dong Qing es un "caballo negro" asesinado en la tarde de primavera, pero no es así. Los logros actuales de Dong Qing son inseparables de su arduo trabajo, ella siempre toma la iniciativa para asumir más tareas en su trabajo.
Ella hará su tarea cada vez que aparezca en el escenario. Una vez fue invitada a Shanghái para presidir el 34º foro cultural del Jiefang Daily Newspaper Group con el tema "Amor de la Exposición Mundial Global China en el Extranjero". En la víspera del podio, originalmente había organizado un banquete y una entrevista exclusiva, pero lo rechazó. Solo quería un plato de fideos y se quedó sola en la habitación del hotel para buscar información, pensar y preparar cerveza hasta las 3 o. reloj de la mañana.
En la Gala de Alivio del Terremoto de Yushu, sus narraciones conmovieron a la gente hasta las lágrimas una y otra vez, y estaban llenas de fuerza. Después de que se transmitió el programa, algunos líderes de los medios le pidieron a CCTV el discurso de Dong Qing, y el director dijo: "Ella los preparó sola, no los tenemos aquí".

De hecho, si una mujer quiere ganar la competencia, no es suficiente sobresalir entre la multitud solo por ser incondicional y concienzuda en el trabajo, también debe hacer más de lo que se supone que debe hacer y hacer más de lo que otros esperan. Sea más considerado con su jefe y sus clientes, para que pueda atraer más atención y crear más oportunidades para la superación personal.
Sin embargo, la mayoría de la gente no entiende la verdad de "pagar más". Muchas mujeres en el lugar de trabajo tienen este tipo de mentalidad. Pueden hacer tanto trabajo como les paguen, y simplemente completar su trabajo a conciencia. Nunca intervendrán en cosas que el jefe no les pida que hagan.
De hecho, no siempre debemos hacer la vista gorda ante el trabajo extra o fruncir el ceño ante las horas extra extra. Si es algo que es beneficioso para su capacidad de mejorar, entonces también podría hacer más. De esta manera, podrás mantener el espíritu de lucha en todo momento, ejercitarte constantemente y enriquecerte en el trabajo. Por supuesto, el trabajo adicional también le permitirá tener más oportunidades de desempeño, permitiéndole mostrar sus talentos de manera oportuna, atrayendo la atención de los demás, ganando la atención y aprobación del jefe y plantando las semillas del éxito futuro.

Desde la juventud inicial hasta el comportamiento maduro actual, Zhou Tao dijo que su arma mágica es "el pájaro estúpido vuela primero", "Puede que no sea mejor que los demás, pero si hago más que los demás, puedo hacerlo mejor que los demás". ". Zhou Tao dijo que él no es el tipo de persona extremadamente inteligente y que siempre puede ser el primero en todo. Cada oportunidad y cada éxito en su vida se obtiene a través del trabajo duro.

Zhou Tao en el trabajo siempre paga más. Detrás de ser el anfitrión de la Gala del Festival de Primavera de CCTV durante 10 años, no pudo reunirse con su familia durante 10 años, pero Zhou Tao lo dijo con mucha calma. "La Gala del Festival de Primavera duró mucho tiempo desde el ensayo hasta la transmisión. En ese momento, mis padres estaban fuera de la ciudad. Sería mejor celebrar el Año Nuevo solo con todos. Además, hay almuerzos en caja en el escenario (usted no no tienes que cocinar solo)." La parte es relajada, pero las palabras son serias y dedicadas.

El científico de éxito estadounidense Grantner dijo una vez: "¡Si tienes la capacidad de atarte los cordones de los zapatos, tendrás la oportunidad de alcanzar las estrellas! La actitud de una persona hacia la vida y el trabajo es la clave para determinar si puede hacer un buen trabajo". Primero sobre todo, cambia de mentalidad, que es lo más importante, muchas personas encuentran todo tipo de excusas en el trabajo para excusar los problemas que encuentran, y desarrollan un hábito, que es muy peligroso."

Hay un gran poder escondido en la actitud de trabajo de una persona.Todas las personas exitosas deben tener una actitud respetuosa, responsable e innovadora hacia su trabajo. Algunas personas dicen que el lugar de trabajo es el camino para los hombres, pero es la cuerda de acero para las mujeres. Sin embargo, si trata su carrera con una actitud laboral de búsqueda de la perfección, y también puede mostrar su elegante vals en el cable de acero en el lugar de trabajo, entonces su carrera en el lugar de trabajo definitivamente será brillante.

En el libro "Experiencia de vida", una celebridad de la sociedad occidental mencionó las siguientes cuatro actitudes laborales: solo haz el trabajo asignado por otros; nunca hagas el trabajo asignado por otros; el trabajo que realmente quieres hacer. Las mujeres en el lugar de trabajo deberían poder ver fácilmente cuál de las cuatro condiciones laborales anteriores es buena o mala. Los dos primeros muestran actitudes de rigidez, pasividad,

afrontamiento y desconfianza hacia el trabajo, los dos últimos muestran actitudes de responsabilidad, dedicación, innovación y diligencia en el trabajo.
El mejor estado de una mujer es preguntarse siempre por mejorar, pero no demasiado exigente. Cuando las mujeres tienen estas mejores mentalidades, debe ser el mejor momento para las mujeres, y también es el momento en que comienzan a vivir en la vida real.

Incluso si es un papel secundario, debe brillar con luz propia.
No importa en qué tipo de escenario te encuentres, ¿quién no quiere ser la figura central "protagonizada por las estrellas"? ¿Qué tal convertirse en el "cártamo" más deslumbrante a los ojos de la gente? Pero los "cártamos" son solo una minoría después de todo, y las "hojas verdes" son más. Lo inteligente de las mujeres inteligentes es que saben que los roles secundarios son igual de importantes. Incluso si quieres ser una hoja verde, debes hacer lo mejor que puedas.

Dong Qing fue uno de los anfitriones del 11º Concurso de Televisión de Canciones Juveniles de CCTV. Ella dijo que "el trabajo principal de la competencia grupal profesional es leer las preguntas en la pantalla". Ella, que estaba acostumbrada a ser un "cártamo" en varias fiestas, de repente se convirtió en un papel secundario, pero también tenía la particularidad de ser una "hoja verde".
En el campo, cualquier pequeño cambio es suficiente para afectar el rendimiento de los jugadores debido a las excesivas fluctuaciones psicológicas, y todos los esfuerzos anteriores serán en vano. Dong Qing los entiende y, por lo tanto, comprende la responsabilidad detrás de "según el guión". Con su tono tranquilo y ojos aparentemente casuales, los usó para transmitir aliento y apoyo a los cantantes, estabilizar sus emociones y aliviar su presión. "Cuando te encuentras con cosas divertidas, tienes que contenerte desesperadamente y no puedes dejar que tus emociones afecten a los jugadores". Como todos saben, ella también está muy nerviosa y quiere descomprimir a los demás. Tampoco es fácil.

Muchas personas han visto un sketch: "El protagonista y el actor de reparto". Se puede decir que la gran mayoría de las personas, como Chen Peisi en la obra, solo quieren interpretar el papel principal y no quieren serlo. un papel de apoyo, incluso si es un papel

de apoyo. La mayoría de los actores secundarios lo hacen por necesidad, y siempre están dispuestos a afilar la cabeza y colarse en el campo del protagonista. Pero todo el mundo sabe que el protagonista suele salir de un papel secundario paso a paso.El proceso de ser un papel secundario es un proceso de acumulación y un proceso de mejora de la propia capacidad y calidad. Ya sea que una obra sea brillante o no, el protagonista ciertamente juega un papel fundamental, pero tampoco se puede ignorar el papel de los papeles secundarios en la obra.

Las flores rojas también están respaldadas por hojas verdes.Si un buen papel secundario es lo suficientemente "profesional", no solo puede desempeñar un papel vívido y profundamente arraigado en los corazones de las personas, sino que también puede hacer que la actuación del protagonista en la obra sea más brillante. Esta es la razón por la cual el Premio al Mejor Actor de Reparto de los Oscar es también un premio de oro muy alto, que es disputado por muchas estrellas de la interpretación.

En todo tipo de trabajo, hay muchas mujeres que trabajan duro en la oscuridad, dispuestas a ser hojas verdes ordinarias. Aunque es posible que las personas no los noten como flores y frutas en un corto período de tiempo, cuando están en el papel de apoyo del trabajo, si pueden desempeñarse apasionadamente, solo pregunte sobre el trabajo duro, no sobre la cosecha, no solo mostrará el espíritu de dedicación desinteresada El encanto espiritual puede ayudarlos a darse cuenta de su propio valor y florecer la luz deslumbrante única de las hojas verdes.

Desde que ingresó a la selección nacional de tenis de mesa, Qiao Hong nunca ha sido el protagonista bajo el halo. Aunque trabajó con su compañera de equipo Deng Yaping para ganar la medalla de oro en dobles femeninos en los Juegos Olímpicos de 1992 y 1996, Qiao Hong aún no era tan impresionante como su compañera "agresiva" en la cancha.

Después de terminar su carrera deportiva de manera mediocre, Qiao Hong completó sus estudios universitarios en solitario en Guangzhou. En diciembre de 2002, Qiao Hong se convirtió en entrenadora de su excompañera de equipo Wang Nan cuando estaba en su punto más bajo. En solo unos meses, cambió las cosas y ayudó a Wang Nan a recuperar el campeonato mundial.

Después del Campeonato Mundial de Tenis de Mesa en mayo de 2003, el Centro de Gestión de Deportes de Tenis de Mesa de la Administración General de Deportes del Estado envió una carta de agradecimiento a la Universidad Normal del Sur de China, agradeciendo a la

escuela por aprobar a Qiao Hong, que actualmente está estudiando, para interrumpir sus estudios. y regresar al equipo chino de tenis de mesa para ayudar en el entrenamiento: "El 47º torneo mundial de tenis de mesa ha llegado a su fin, y la atleta Wang Nan, entrenada por Qiao Hong, ha ganado tres campeonatos en individuales femeninos, dobles femeninos y mixto. dobles No solo ayudó a Wang Nan a salir de la sombra de la derrota en los Juegos Asiáticos de Busan, sino que también completó con éxito la tarea ".

Después de lograr el "Grand Slam" del tenis de mesa femenino, Wang Nan no pudo evitar derramar lágrimas de emoción. Le dijo al reportero: "No sé nada más. Solo sé que encontré a la persona en la que confío". la mayoría, que es Qiao Hong".

Con respecto a su contribución, Qiao Hong es muy humilde: "No soy un dios, solo acompaño a Wang Nan en los días más difíciles, confiando principalmente en sí misma".

Hugo dijo: "La carrera de las flores es noble, y la carrera de la fruta es dulce. Hagamos la carrera de las hojas, porque la carrera de las hojas es ordinaria y humilde". Tendrá un gran impacto en la trama. El protagonista tiene lo "mejor", y el papel secundario también tiene lo "mejor", y los dos no deben favorecerse mutuamente.

Es extraordinario poder desempeñar bien un papel secundario, e incluso dedicar la vida a desempeñar bien un papel secundario. El protagonista es muy importante, pero si no hay un papel secundario, incluso el mejor protagonista se verá eclipsado y toda la película se verá muy reducida. Lo mismo es cierto de la deducción, y lo mismo es cierto de la vida.

En la vida real, no hay un protagonista eterno, y mucho menos un papel secundario eterno. Cada uno de nosotros es un protagonista en la vida y, al mismo tiempo, un papel de apoyo en la sociedad. No importa en qué posición nos encontremos, en qué tipo de tarea estemos, debemos aprender a enfrentarla con una mente tranquila y un fuerte sentido de la responsabilidad, descubrir nuestra propia posición y sacar a relucir nuestro valor personal. Cuando todavía somos un papel de apoyo, haga todo lo posible para ser un papel de apoyo y luego cumpla bien con sus deberes y responsabilidades.

Que seamos como Dong Qing, tengamos plena confianza para desempeñar papeles secundarios, hagamos nuestro mejor esfuerzo, completemos grandes actuaciones en nuestros respectivos papeles pequeños y creemos un gran escenario en nuestras respectivas posiciones pequeñas.

Capítulo 5 Tómatelo con calma, las mujeres poderosas no entren en pánico

Tomarse las cosas con calma ante una crisis es elegancia

Cuando ocurre una emergencia en el programa, el conductor debe tener una buena adaptabilidad y calidad psicológica, solo cuando el conductor rescata la escena adecuadamente, el programa puede continuar sin problemas. Por lo tanto, la clave del éxito o fracaso del programa es que el anfitrión no entre en pánico, tenga la mente clara y responda libremente ante cualquier situación inesperada.

La razón por la cual Dong Qing de "CCTV's Huadan" es profundamente amada por la audiencia es inseparable de su buena calidad psicológica y su ingeniosa capacidad de afrontamiento.

Durante la grabación de un programa, una concursante tuvo algunos problemas con su disfraz mientras cantaba. En este momento, la atmósfera dentro y fuera del escenario era anormal, y la concursante también estaba muy avergonzada. Dong Qing tomó una decisión decisiva y pensó: dado que algo sucedió, no es prudente evitar hablar de eso. La mejor manera es enfrentarlo directamente y encontrar la manera de que los jugadores renuncien.

Entonces, Dong Qing le preguntó a la concursante: "Durante el proceso de canto, todos vimos un pequeño problema con tu disfraz. ¿Esto afectará tu actuación?".

Concursante: "Lo tenía al principio, pero lo olvidé después de empezar a interpretar la canción".

Dong Qing dijo: "Desde la perspectiva de la audiencia en este momento, estabas muy tranquilo, que es la cualidad de un excelente cantante".

Concursante: "¡Gracias!"

La vida está llena de sorpresas y tal vez te hayas dado cuenta de que hagas lo que hagas, nada saldrá exactamente como lo planeaste y siempre sucederá algo inesperado. Todo el mundo puede encontrar dificultades, y es muy importante tener la mente tranquila en este momento.

Wei Zi'an en la Dinastía Qing lo dijo muy claramente en sus "Cicatrices de Flores y Lunas": Una vez que cometes un error, te arrepentirás a través de las edades, y luego miras hacia atrás y han pasado cien años. Cuando las cosas se vuelven urgentes, a menudo no están lo suficientemente calmados y son fácilmente impulsivos. Si puede estar en la situación y manejarla con calma y calma, es realmente un logro muy profundo.

La mujer sin prisas es un cuadro de paisaje fresco y hermoso. Independientemente de la agitación en el mundo exterior y los cambios en el mundo, el corazón interior siempre está en calma y en paz. Sé una mujer que afronta con calma los "accidentes", báñate en el sol,

desecha la tristeza y la soledad, deshazte de la impotencia y la indiferencia, ya no temas a lo desconocido, no necesites estar ciega y confundida. Dite a ti mismo que puedo.

En el programa especial del Día de Año Nuevo "Happy China Tour" de 2007, cuando era cerca de la medianoche, había una vacante de dos minutos y medio en el tiempo en el sitio, y el director inmediatamente arregló que Dong Qing jugara como salvador. . Cuando Dong Qing comenzó a jugar libre y generosamente, el error de juicio del director salió repentinamente de los auriculares: "No son dos minutos y medio, es solo un minuto y medio". Dong Qing rápidamente ajustó el orden de las palabras y se preparó para concluir. Ven a corregir: "¡No es un minuto y medio, sino dos minutos y medio!" Dong Qing mantuvo la calma ante el peligro, caminó hacia ambos extremos del escenario y se inclinó profundamente ante la audiencia dos veces, usando "risa alegre". ”, “Lágrimas conmovedoras”, “Amargura viajera” y así sucesivamente. Muchas frases paralelas improvisadas una tras otra agradables “gracias”. La pausa corporal le permitió controlar el ritmo en caso de emergencia, sumado a la expresión fluida del lenguaje, creó estos "tres minutos de oro", que también se ha convertido en un caso perfecto en la conducción.

La actitud tranquila y sin prisas de Dong Qing frente a la crisis proviene de su fuerza. Una vez organizó más de 130 fiestas nocturnas en todo un año, y la práctica y el perfeccionamiento constantes le permitieron lidiar con cualquier problema con calma y flexibilidad. En segundo lugar, la lectura y el aprendizaje continuos de Dong Qing también la hicieron más inteligente y segura.

"Mirar a Jinsong al anochecer, volar a través de nubes caóticas sigue siendo tranquilo". No importa la crisis que encontremos, debemos mantener la calma y mantener la calma. Lo más importante es mantener la calma y no entrar en pánico. Cuando esté demasiado nervioso, puede intentar respirar hondo unas cuantas veces para relajarse. Al mismo tiempo, la esquina de la boca se curvó en una sonrisa, pensando: No hay nada que pueda hacerme temer y temer.

Mantener la calma también requiere que aprendamos a soportar, a practicar nuestra paciencia en nuestra vida diaria. Por ejemplo, comer despacio, que es bueno para perder peso, si podemos seguir masticando despacio cuando tenemos mucha hambre, nos hará más pacientes y persistentes. Intentar correr largas distancias no es solo una forma de ejercitar tu cuerpo, sino también un modo de entrenamiento para desafiarte

constantemente en gran medida. Además, hay una forma más interesante de hacerse más paciente: las largas colas.
Tomarse las cosas con calma no es solo un estado de ánimo tranquilo, sino también una actitud ante la vida. Mantener una mente tranquila y metódica es obviamente más poderoso que la impaciencia. Hay un dicho que va muy bien: "Si no tienes prisa, te conformarás con todo".
¡Intenta ser una mujer tranquila a partir de ahora! Si lo enfrentas con calma y lo tratas con cuidado, la vida definitivamente te dará un giro maravilloso.

Aquellos que son buenos esperando eventualmente obtendrán lo que quieren.
Hay un dicho en el círculo de amigos: “Debes trabajar duro, pero no te preocupes.” No debemos quejarnos de por qué no podemos mejorar nuestras calificaciones; Sea paciente, hágalo con paciencia, espere pacientemente, no se apresure. De esta manera, Fang es el mejor estado de ánimo.
Yang Lan advirtió a las mujeres: "No piensen que no son reconocidas por sus talentos, no piensen que Dios no las favorece y no se rindan por esto. Cálmense y esperen pacientemente. De hecho , las oportunidades te están esperando para conocerlas. Tómatelo con calma y prepárate. Tal vez tú seas el próximo".

Cuando se unió a CCTV por primera vez, Dong Qing se desempeñó como presentadora de "Charm 12", y se le pidió que dominara una gran cantidad de conocimientos sobre costumbres populares y costumbres étnicas. Además, los miembros del equipo del programa venían de todo el mundo y No tenía mucha experiencia en televisión. Durante ese tiempo, ella tuvo un momento muy difícil. . Ella era la anfitriona de CCTV en ese momento, pero debido a que el lugar de grabación estaba en Daxing, ni siquiera podía cruzar la puerta de CCTV.
Aunque nadie lo reconoció en ese momento, Dong Qing no tenía prisa, sino que se perfeccionó en silenciosos esfuerzos y preparativos. El punto de inflexión en la carrera de anfitriona de Dong Qing se produjo en 2004. Fue anfitriona del "Undécimo Concurso de Canciones Juveniles" y transmitió en vivo durante 20 días consecutivos. Hubo 30 grupos profesionales y no profesionales, y la transmisión en vivo fue de casi 3 horas por noche. Dong Qing ensaya todos los días a las 4:00 p. m., y cuando la transmisión en vivo termina a

las 10:00 p. m., se pone el vestido de presentadora y entra al centro de conferencias para revisar las preguntas del examen del día siguiente con el maestro. Ya eran las 3 de la mañana cuando llegamos a casa, y Dong Qing todavía bostezaba y recitaba sus líneas hasta que la última estrella de la noche desapareció gradualmente. La rutina de la vida se vio interrumpida y era un poco miserable, pero ella lo disfrutaba. Después de cada juego, hay una sensación especial de logro.
Finalmente, en 2005, Dong Qing irrumpió en el campamento anfitrión de la Gala del Festival de Primavera como un caballo negro.Desde entonces, su posición se ha estabilizado y su fuerza es inquebrantable.

Esperar es un proceso de mantener un perfil bajo y recuperarse para aprovechar las oportunidades favorables. Requiere que soportemos la soledad y la tentación, la presión y el ridículo. Persevera en silencio, espera en silencio y espera hasta el momento en que el bien y el mal estén claros o cuando las cosas estén maduras, todo irá con la corriente y llegará a buen término.
Balzac dijo: "A los que se les da bien esperar, todo llegará a tiempo". Muchas veces en nuestra vida, necesitamos esperar, esperar a que crezcamos, esperar el reconocimiento de nuestros amigos, esperar el éxito de uno. cosa, esperando por querer esperar Sí, esperando para hacer realidad todas las fantasías.
Cada cosa tiene su propia ley de desarrollo, si quieres hacer una cosa bien, debes tener cierta paciencia y ser capaz de soportarla. De lo contrario, si no puedes soportar tu temperamento y no sabes cómo esperar, a menudo "la prisa hace el desperdicio". Una mariposa de la col tarda unos 35 días en pasar de un huevo a una mariposa, y una manzana tarda unos 150 días en madurar de la floración a la fruta. "Tres pies congelados no es un día de frío; el agua que gotea a través de una piedra no es un día de trabajo." Solo siguiendo las reglas y siguiendo la tendencia podemos lograr el éxito.
Las mujeres inteligentes siempre son tranquilas, se cultivan paso a paso y nunca ignoran cada paso en la vida, saben que las cosas buenas a menudo necesitan calmarse y esperar lentamente, incluso si llega tarde, es mejor que estar impaciente y fallar. Siempre están cosechando pacientemente su propia felicidad.

El personal de CCTV comparó al famoso presentador Ouyang Xiadan con "las tres madres desesperadas". "A menudo bromeábamos diciendo que la noche me puso los ojos morados

y los dediqué a 'La primera vez'. Todos trabajaron duro y trabajaron duro". Ella dijo: "Trabaja duro en este escenario por el sueño de tu corazón. Si tienes tal experiencia, no te arrepentirás."
Como programa matutino, debe aceptar un "horario anormal": levantarse a las 5:00 de la mañana, llegar al trabajo a las 5:30, transmitir en vivo de 7:00 a 9:00, salir del trabajo a las 9:00, vete a casa a almorzar, y empieza a recuperar el sueño, despierta para recuperar fuerzas con el ejercicio, y prepárate para dormirte a las ocho o nueve de la noche. Aunque es joven, Ouyang Xiadan nunca tiene prisa por el éxito, sabe que todos los esfuerzos deben hacerse paso a paso, y solo con los pies en la tierra puede lograr sus objetivos.

En la vida acelerada de la ciudad, siempre olvidamos fácilmente nuestros sueños y la intención original de estar en esta ciudad. Todos están ocupados persiguiendo la fama y la fortuna, ocupados con las necesidades diarias, ¿por qué no te detienes y lo piensas? ¿Tu cerebro ha sido institucionalizado? Trata de despertar al yo que ha estado durmiendo, ¿por qué estar tan ansioso? ¿Por qué no parar? Encuentra un lugar para hablar contigo mismo de manera pausada y dite a ti mismo: no te preocupes, no tengas miedo, tómate tu tiempo, todo estará bien.
John Sholes dijo en "El árbol de los deseos": "No hay dolor incurable, y no hay hundimiento sin fin. Todo lo que se pierde regresará de otra manera". ¿para mañana? Dar todo a la buena medicina del tiempo, sin preocupaciones ni miedos, sin forzar ni arrepentirse. Los años se encargarán de todos, de lo que quieras, mientras trabajes duro y esperes, los años te darán exactamente lo que quieres.

No busques la seguridad de los demás, solo tú mismo puedes darte una sensación de seguridad.
Cuando estamos inquietos, siempre esperamos tener un refugio que sea siempre nuestro. Cuando llega la presión externa, podemos escondernos en ella con tranquilidad, ignorando todos los problemas del mundo. Sin embargo, debemos entender que solo nosotros mismos podemos darnos una sensación de seguridad.
El famoso escritor Bi Shumin dijo: "Una persona con una sensación de seguridad es como una pequeña estrella que cuelga en el cielo, que automáticamente y continuamente emite

luz cálida, iluminándose tanto a sí mismo como a los demás. Que este mundo sea más cálido, un poco más". luz."

Dong Qing ha completado una nueva transformación de ser anfitrión de la "Conferencia de Poesía China" y convertirse en una "celebridad de Internet" de búsqueda popular a "Lector Largo". En una entrevista, cuando se le preguntó sobre el tema de la seguridad, Dong Qing respondió: "Siempre recuerdas que es mejor confiar en ti mismo que confiar en nadie. Esto es lo más seguro". ¿Siempre en la zona segura? No para siempre. "

Dong Qing sabe que toda la sensación de seguridad proviene de su propio trabajo duro, los extraños solo ven su brillantez, pero pocas personas conocen el arduo trabajo detrás de ella. Puede trabajar hasta altas horas de la noche a partir de las 7 de la mañana, excepto para comer e ir al baño; puede sentarse y reflexionar durante medio día debido a un pequeño error suyo; he persistido en un trabajo que como durante 20 años, y continuaré trabajando duro para hacer un trabajo que me guste en el futuro. Siempre presenta el mejor lado a la audiencia, ¡este es Dong Qing!

El sentimiento más verdadero de una mujer no lo dan los demás, sino que lo siente ella misma. Si crees firmemente que el mundo es frío, aunque te den un sol, sentirás que el sol es frío; si crees firmemente que el mundo es cálido, aunque te den un trozo de hielo, sentirás que el sol es frío. Todavía siento el calor de tu corazón.

Por lo tanto, la temperatura exterior no es importante, lo importante es qué tipo de mentalidad tienes. Nadie es para siempre en su vida, y nadie se tratará bien a sí mismo toda su vida. No es que los demás no sean dignos de confianza ni confiables, sino que nadie puede confiar en nosotros para toda la vida. Si todo en lo que confías te falla un día, entonces, ¿qué podemos usar para enfrentar todo lo que estamos a punto de enfrentar? Solo cuando nos hacemos fuertes, la fuerza puede darnos suficiente sensación de seguridad.

Hay un dicho: "Un pájaro parado en un árbol nunca tendrá miedo de que una rama se rompa, porque en lo que cree no es en la rama, sino en sus propias alas". Wang Shuo escribió en "Carta a la hija": "Cocinar sopa es más importante que escribir poesía, el oficio propio es más importante que los hombres, el cabello, el pecho, la cintura y el trasero son más importantes que la cara, y el corazón es lo suficientemente fuerte como para ser un idiota más que otra cosa".

Antes de que comenzara la película "Somewhere Only We Know", Xu Jinglei dijo con valentía: "No creo que la gente deba casarse. El matrimonio solía ser una garantía, pero no lo necesito, emocionalmente, no lo necesito". , y no lo necesito financieramente. No necesito que nadie me proteja. No necesito que otros me den una sensación de seguridad, me siento bastante seguro".

En los últimos 20 años, ha sido actriz, directora, guionista, maestra, fundadora de una revista electrónica y su propio "Fangzheng Jinglei Simplified". En 2007, Founder Font compiló sus caracteres en la biblioteca de fuentes y se convirtió en la primera persona para beneficiarse de las fuentes de software personal. Casi no hay carrera que no haya probado... Tiene muchas identidades, pero ninguna está ligada a ella. También se considera que está en el círculo de entretenimiento, pero ningún círculo puede retenerla firmemente.

A Xu Jinglei no le gusta llamarse a sí misma una estrella femenina, no le gusta caminar en la alfombra roja y no le gusta mezclar círculos. Cuando hay una película, salgo a trabajar por un tiempo, y luego vuelvo al estado de "recluso" después del trabajo, y no aparezco a la vista del público durante un año o más.

El autor de best-sellers Han Meimei dijo: "Quizás, después de viajar por algunos caminos, amar a algunas personas y sufrir algunas heridas, comprenderás que la sensación de seguridad que te brindan los demás es una ilusión, que solo hará que tu ansiedad interior se propague sin sentido. Y el verdadero sentimiento de seguridad, siempre proviene de la independencia interior y la autosuficiencia".

Algunos caminos hay que andarlos solos. El único que puede darte una sensación de seguridad eres tú mismo, después de todo, muchas personas son solo transeúntes en tu vida, sin ellas, todavía tenemos que avanzar con firmeza y vivir nuestra propia belleza.

Las mujeres que se sienten inseguras siempre enfatizan sus "necesidades" y magnifican su ansiedad y vacío. Sienten que la vida debe ser práctica, estable y feliz. Pero, de hecho, la vida es un proceso turbulento, simplemente flotamos y nos hundimos en él, salvando esos momentos brillantes.

No es lo mismo soledad que inseguridad. No pensemos en la soledad como algo triste y terrible. Todos experimentamos la soledad, solo tenemos que sentirla por lo que es y ya no es insoportable. Cuando ya no evitemos la soledad, nuestra vida será maravillosa y brillante.

En la vida nunca hay un callejón sin salida, la persistencia y la muerte también son un camino. Una persona debe tener el coraje de soportar las dificultades y los dolores. La vida no te dejará llorar en vano.

Tu concentración hace que el mundo entero se sienta como un enemigo.
Las mujeres son realmente hermosas debido a la concentración. Este tipo de belleza no tiene que ver con la edad, la apariencia o la ropa, sino con una corriente de aire que emana de adentro hacia afuera, dando a las personas un toque inquebrantable pase lo que pase. Debido a su dedicación y seriedad en su trabajo, Dong Qing realizó su sueño de convertirse en una excelente anfitriona.

2005 es el año por el que Dong Qing está especialmente agradecida. Ser anfitriona de la tan esperada Gala del Festival de Primavera a principios de año le dio a Dong Qing un buen comienzo en su carrera, y luego ganó dos importantes premios: "Mejor Presentadora de TV del Año" y "Mejor Presentador de Programa de Variedades de TV".
Aunque Dong Qing ha estado rodeada de flores y aplausos en los últimos diez años, las flores y los aplausos de Shanghái a Beijing aún la hacían sentir "inusual".
Dong Qing dijo: "CCTV es el sueño de toda la gente de la televisión. Es la altura de mando de los medios de televisión nacionales. Es muy feliz poder escalar esta altura de mando y sentirme reconocido en este escenario. Me gusta especialmente la canción". Empezar de nuevo". No importa lo difícil que sea, tienes que enfrentarlo con fuerza". Es la valentía, la concentración y el espíritu de nunca rendirse de Dong Qing lo que hace que sus sueños brillen con el paso del tiempo.

El enfoque es cuán dedicados estamos al trabajo que hacemos. Muchas mujeres exitosas logran el éxito porque están obsesionadas con este asunto, están tan enfocadas en este asunto que han llegado al punto de la obsesión, y es precisamente por eso que lograrán un éxito difícil de igualar para otras.
La famosa estrella de cine Zhou Xingchi dijo una vez: "Creo que para hacer un buen trabajo, la concentración y la devoción son las primeras condiciones. Al igual que a mí, me gusta actuar, así que me dedico a ello. Creo que si gasto todo mi energía y tiempo en mi vida, podré hacer que la actuación termine".

La transformación de Zhou Xingchi de un pequeño dragón que fue regañado como "como un perro" al "Rey de la comedia" con un milagro de taquilla de 3.400 millones es un proceso de iniciar un negocio en el trabajo. Le encanta lo que hace, por lo que pone su corazón y alma en ello y eventualmente construye su propio negocio.
Las mujeres se concentran en hacer algo, aunque no tengan éxito, al menos son dignos de tiempo y tiempo. Toda niña debe tener un corazón de artesano, hacer cosas y vivir.
No importa cuán ruidoso sea el mundo, el corazón de una mujer artesana siempre está tranquilo. Por lo general, tienen un oficio, se enfocan en sus propios trabajos, los elaboran meticulosamente y logran lo último. Viven de una manera delicada y elegante.

Lucie Rie, una alfarera pura. Toda su vida se centró en una sola cosa: la cerámica. Cuando tenía 20 años, una clase accidental la hizo entrar en contacto con el arte de la cerámica, y desde entonces ha estado fascinada como un alma perdida...
Día y noche competía con estas botellas y frascos, se escondía en el salón de manualidades para estudiar cerámica cuando sus compañeros tenían una fiesta, sus amigos organizaban una salida de primavera, pero ella se negó por varias razones, pero en realidad hacía dibujos de cerámica en casa. .
Y esta loca obsesión por la cerámica la llevó a abrir su primer estudio en tan solo tres años, algo inimaginable para otros artesanos de la época.
Un año después se casó con Hans Rie quien la amaba profundamente. Hacer tu cerámica favorita, acompañado de un amante cercano, parece no ser nada mejor que esto.
En 1938, sin embargo, huyó de Austria, que estaba bajo control total de los nazis, para escapar de la guerra. Durante el vuelo, ella fue separada de su esposo, y los dos partieron juntos, y finalmente ella fue la única que llegó a Londres. Cuando llegó por primera vez a Londres sin un centavo, tuvo que alquilar un establo en ruinas, que se convirtió tanto en su hogar como en su estudio.
Dedicó 52 años a este estrecho y dilapidado "estudio", y dedicó toda su vida a la cerámica. Dijo: "Solo centrándose en el presente se puede escuchar la voluntad del material". . Áspero, retorcido o recto, cada pieza de cerámica es hermosa a su manera.
"Cuando haces cerámica, solo haces cerámica. Si insistes en darle forma, la pérdida supera la ganancia". Este enfoque no solo se refleja en su actitud hacia la cerámica, sino que también está profundamente infiltrado en su vida. Solo usa ropa blanca limpia y solo ve a un amigo a la vez, porque de esa manera no puede concentrarse en nada más. Más allá del

ajetreo y el bullicio, lo que escuchó fue el sonido de los utensilios, y su sonido era tan puro y real.

El poeta irlandés Yeats dijo una vez que las mujeres serias son las más hermosas. Una mujer que trabaja duro se concentra en sus propios asuntos, baja un poco la cabeza, sostiene un bolígrafo en la mano, frunce el ceño de vez en cuando y sonríe cuando sus dudas se resuelven, y los extraños seguirán cada movimiento, a veces nervioso, a veces nervioso Relájate, mi corazón ha estado profundamente atraído por su comportamiento encantador.

Debes haber notado que cuando una persona está haciendo las cosas con seriedad, su energía está llena; cuando a una persona le gusta lo que está haciendo, sus ojos brillarán. Y, a menudo, cuando ponemos nuestro corazón y alma en ello, las cosas van mejor y más tranquilas de lo habitual. ¡Así nosotros, todo el cuerpo emana luz!

Ahora que estás trabajando, tienes que soportar cierta presión.

Dong Qing dijo una vez que la forma de superar el estrés es seguir trabajando. El estrés es demasiado familiar para las mujeres modernas. Además de la presión de la vida, también se atormenta la presión del trabajo. Que el estrés sea un amigo o un enemigo depende completamente de tu actitud y de cómo lo enfrentes.

Tagore dijo una vez: "Solo pasando por un templado infernal se puede forjar el poder de crear el cielo; solo con dedos ensangrentados se puede tocar el canto del cisne del mundo". liberas presión y logras el éxito.

Frente a la presión, diferentes personas tienen diferentes formas de lidiar con ella, algunas personas eligen evitarla, mientras que otras eligen enfrentarla directamente. Una persona que evita la presión ya está soportando el dolor que teme, mientras que una persona que lo enfrenta directamente está diluyendo la presión. Por lo tanto, debemos esforzarnos por ser lo último.

Ya sea la Gala del Festival de Primavera o el "Concurso de Canción Joven", Dong Qing enfrentará mucha presión. Este tipo de presión no es solo una prueba de aptitud física, sino también una prueba de fortaleza mental. Dong Qing dijo: "Hay decenas de miles de espectadores mirando todos los días, y no debe haber descuidos, especialmente la Competencia de Canciones Juveniles, que dura 40 días consecutivos. En el momento de los

juegos 11 y 12, la condición física ha mejorado". llegado al límite. En este momento también es el más difícil ".

Alguien le preguntó a Dong Qing cómo superó la presión y ella dijo: "Cuando llego a casa todas las noches, no tengo energía. No haré nada más que trabajar. Es como si necesitara reunir energía".

Al presentar el "Concurso de canciones jóvenes", Dong Qing dijo: "Todas las tardes subo al escenario para comunicarme con los concursantes con anticipación, para poder contar algunas historias maravillosas durante la transmisión en vivo por la noche, pero a veces termino de entrevistar a todos". los concursantes No hay ningún punto maravilloso, y en este momento estaré particularmente ansioso y perturbado, incluso confundido y deprimido ".

Sin embargo, Dong Qing también dijo: "Al encontrar dificultades, no hay mejor manera, excepto pensar y hacer. Cuanto más preparado estés, más cómodo estarás cuando transmitas en vivo".

Luo Dan dijo: "El trabajo es el valor de la vida, y la alegría de la vida también es donde reside la felicidad de la vida". la presión de lleno, y convierta la negatividad y la evitación en Úselo activamente, y crea que solo la presión puede hacer que el trabajo esté lleno de estimulación y motivación.

Hay presión para estar motivado. Beveridge dijo esto: El mejor trabajo de las personas a menudo se hace frente a la adversidad. El estrés ideológico e incluso el dolor físico pueden convertirse en estimulantes mentales. Solo cuando aprendemos a soportar la presión podemos inspirarnos para luchar y avanzar con valentía.

Liu Qing, el actual presidente de Didi Chuxing, la hija de Liu Chuanzhi. Después de graduarse con una maestría de la Universidad de Harvard en 2002, se unió a Goldman Sachs Asia ese mismo año. En 2008, fue ascendida a directora ejecutiva de Goldman Sachs Asia. Con su arduo trabajo, fue ascendida gradualmente a directora ejecutiva de Goldman Sachs Asia.

Poder trabajar en Goldman Sachs era el sueño de muchos estudiantes internacionales en ese momento, pero quizás solo Liu Qing conocía mejor las dificultades del trabajo. Debido a la fuerte reducción en el reclutamiento ese año, la intensidad del trabajo ha aumentado significativamente. Acaba de unirse a Goldman Sachs como analista. Liu Qing es principalmente responsable de ayudar a los líderes a encontrar varios datos de la industria,

buscar varios anuarios de la industria e informes anuales corporativos y analizar macroeconomía o política industrial. Liu Qing, que trabaja duro y es estricta consigo misma, básicamente trabaja más de 100 horas a la semana, con un récord de 140 horas (un total de 168 horas en una semana), en promedio, solo duerme 4 horas al día y no funciona. Está lleno de granos". Liu Qing, de 24 años, se ríe de sí misma cada vez que se mira en el espejo, como si tuviera 42 años.

Bajo presión de trabajo de alta intensidad, los colegas que ingresaron a la industria en el mismo año dejaron la mitad de los seis meses. Un amigo le preguntó a Liu Qing: "Niña, ¿por qué tienes que trabajar tan duro?", Liu Qing les dijo a otros desde abajo. de su corazón, porque este trabajo es real. Como a ella le gusta, Liu Qing nunca parece sentir que la presión es un gran problema. Tiene el coraje de enfrentar la presión y ha logrado logros notables en su trabajo.

La mejor manera para que una mujer inteligente supere el estrés es vivir con la presión, desechar la vieja presión, enfrentar la nueva presión, resolver activamente los problemas causados por la presión y lograr buenos resultados en el trabajo.

Además de seguir trabajando para superar el estrés, en realidad hay muchas formas de superar el estrés.

Hacer más ejercicio Los investigadores encontraron que después de 30 minutos de ciclismo, el nivel de estrés de los sujetos se redujo en un 25% Vaya al gimnasio durante 30 minutos o haga algunos ejercicios de estiramiento cuando se levanta.

Lleva un diario o habla con un amigo, al menos no te sentirás solo e indefenso. Los expertos médicos estadounidenses una vez agruparon a algunas personas con artritis reumatoide y asma, y un grupo de personas registró lo que hacían todos los días de manera superficial. A otro grupo se le pidió que llevara un diario, incluyendo sus miedos y dolores. Como resultado, los investigadores encontraron que las personas del último grupo estaban menos preocupadas y ansiosas por su enfermedad.

Regálate un día de relajación total. Lea una novela, cante una canción, tome té o simplemente no haga nada y siéntese junto a la ventana aturdido. En este momento, la clave es tu olor corporal interior, una especie de tranquilidad, una especie de relajación.

Disfruta del placer del masaje. No solo un masaje tradicional de cuerpo completo, sino también una reflexología, una manicura o un tratamiento facial para desconectar y desconectar.

Recuerda al menos una cosa buena que sucedió hoy. No importa cuán duro o infeliz seas hoy, cuando llegues a casa, debes compartir algo bueno hoy con tu familia.
Debemos mantener un equilibrio psicológico en cualquier momento y en cualquier lugar, creer en nosotros mismos, mantener una mente normal, estar tranquilos cuando las cosas cambien y vivir una vida feliz y sin restricciones.

La calma que viene fácilmente es la acumulación de acumulación.
Dong Qing brilló brillantemente en el escenario de la "Conferencia de Poesía China" debido a la belleza intelectual del anfitrión. La capacidad de expresión del idioma de Dong Qing, especialmente la capacidad de comentar y resumir, también es admirable. Tiene una sólida base de conocimientos. Está familiarizada con dichos famosos, poemas, canciones y poemas extranjeros, y los usa correctamente. Cuando se trata de emociones puntos, lloró varias veces y aplaudió espontáneamente.

Aunque el anfitrión tiene aprendizaje en tiempo real, aprendizaje temporal, teleprompter, etc., las abundantes reservas y las respuestas adaptables de Dong Qing en la conferencia de poesía no son algo que pueda practicarse en un momento o después de algunas noches de arduo trabajo.
Era la "habilidad de los niños" de Dong Qing de copiar y recitar poemas antiguos desde que era niña; era su buen hábito leer un libro famoso en tres a cinco días en la escuela secundaria; fue a CCTV y luego fue a estudiar en California, EE. UU. La necesidad de leer en la médula ósea es tan natural como vestirse, comer, bañarse y dormir.
¿Por qué vemos que Dong Qing, que ha superado los cuarenta años, es extraordinariamente joven? Los internautas comentaron sobre sus cejas torcidas, su dulce sonrisa y sus hermosos ojos. ¡Hay libros claramente ocultos que ha leído, el camino que ha recorrido, cosas que ha visto y personas a las que ha amado!
Alguien le preguntó cómo mantener la juventud para siempre, Dong Qing dijo: "La belleza de la apariencia de una mujer es efímera, y solo con conocimiento y autocultivo puede ser bella para toda la vida".

Cada diamante brillante ha sido pulido miles de veces, cada mariposa danzante ha soportado el dolor de rasgar y romper su capullo, cada perla redonda está hecha de arena y músculo de mejillón.

Meng Fei lo es, Wang Han lo es y Dong Qing también lo es. Por supuesto, también incluye a muchas personas que han logrado el éxito a través de la lucha. Si quieren llevar la corona, deben soportar el peso.

No solo la industria del hospedaje, sino cualquier industria en el mundo, no importa cuán humilde y carente de contenido técnico, si quiere hacerlo bien, necesita los conocimientos y habilidades correspondientes. ¿Cómo puedes adelgazar tu cabello sin una acumulación gruesa? ¿Cómo puedes estar tranquilo cuando no tienes confianza?

Wu Yishu, una niña de 16 años de la Escuela Secundaria Afiliada a la Universidad de Fudan en Shanghái, ganó el campeonato de la segunda temporada de la "Conferencia de Poesía China". La actuación tranquila y calmada de Wu Yishu en la competencia hizo que innumerables personas frente a la televisión fueran "fanáticos" de esta chica, y muchos estudiantes también se interesaron en aprender poesía antigua al ver su competencia.

En la final, Wu Yishu se enfrentó a muchos oponentes fuertes. En la primera ronda de preguntas, respondió fácilmente las 9 preguntas correctamente y obtuvo una puntuación alta de 317 puntos, que también es la puntuación más alta en esta parte de la segunda "Conferencia de poesía china".

Sin embargo, Chen Geng, una doctora de la Universidad de Pekín que apareció en el escenario desde entonces, ha cobrado impulso. Cuando respondió correctamente a la sexta pregunta, obtuvo 306 puntos, solo 11 puntos por detrás de Wu Yishu. Cuando todos sudaban por Wu Yishu, Chen Geng cometió un error en la pregunta 7 y Wu Yishu ingresó con éxito a la sesión de "Orden de flores voladoras".

En la tensa sesión de Fei Hua Ling, Wu Yishu permaneció tranquilo y calmado, y tuvo muchas rondas con Wang Zilong del Grupo de las Cien Personas. Al final, Wang Zilong se quedó atascado después de responder un poema que dijo Wu Yishu, y Wu Yishu ganó nuevamente la orden de las flores voladoras.

Wu Yishu, que rompió el "cerco", se paró en la etapa final de PK de la campeona y la subcampeona. Lo que la esperaba era Peng Min, que había ganado la presidencia de la competencia cuatro veces. En la pregunta de la pista de la imagen, Wu Yishu tomó la delantera y anotó 2 puntos, pero Peng Min rápidamente recuperó un punto en la tercera

pregunta. En las siguientes preguntas de pista de texto, Peng Min cometió un error primero, pero no pudo obtener la respuesta correcta después de apresurarse a responder. Wu Yishu ganó 3 a 1. Wu Yishu también cometió un error al responder la segunda pregunta clave, y Peng Min alcanzó el 3-2. Al final, Wu Yishu ganó el campeonato sin ningún riesgo.

Meng Man, profesor asociado de la Escuela de Historia y Cultura de la Universidad Minzu de China, dijo: "Wu Yishu es una 'chica nacional' estándar, muy talentosa, pero también muy restringida. Es muy preciso usar un pareado para describir ella, es decir, 'No te dejes sorprender por el favor o la humillación, mira las flores florecer y caer frente a la corte; sin querer, mirando las nubes en el cielo'".

El comportamiento tranquilo de Wu Yishu proviene de su amor interior, determinación y persistencia por la poesía. Aunque el mundo exterior es ruidoso, su corazón siempre ha mantenido la paz. Cuando una mujer florece en silencio, incluso en un punto bajo, puede florecer maravillosamente de adentro hacia afuera.

Una mujer fuerte y tranquila a menudo tiene un corazón tranquilo y pacífico. Cuanto más ruidoso sea el mundo exterior, más pacífico será su corazón. Ya sea que se enfrenten a la presión de los exámenes o del trabajo, nunca entran en pánico, porque su profundo trasfondo y su fuerza los hacen intrépidos y valientes para perseguir las metas de sus corazones. Son tranquilos debido a la confianza en sus corazones, y debido a su calma y tranquilidad en sus corazones, tienen la confianza para enfrentar todo tipo de desafíos y oportunidades en la vida. A nadie le disgustarán mujeres tan hermosas.

El pasado es todo paisaje, lo que queda es vida.

Rogers, el padre de la psicología humanista, dijo: “La gente debe vivir en el presente.” Si puedes vivir cada momento sin reservas y tratarte a ti mismo con amabilidad, entonces la vida se volverá extremadamente preciosa y larga.

Si deseamos esperar hasta tener "capital" para vivir, me temo que nos convertiremos en uno de los innumerables huesos del mundo. "Tú mismo eres el director de tu vida, ¿por qué molestarte en inventarte tantas tramas ocupadas? ¡Vive la vida que quieres, no esperes hasta mañana, ámate a ti mismo ahora y conviértete en el verdadero dueño de tu vida!"

Dong Qing dijo que muchas cosas en la vida son en realidad irrelevantes. Dar rienda suelta al dolor del pasado es la mayor fuente de dolor, y esperar para hacer algo cuando estás seguro a menudo significa esperar para siempre. Sé una persona que vive el momento y cuida bien todo el paisaje y el tiempo que tienes delante.

Recuerdo que alguien dijo: "Es un accidente que la gente venga a este mundo, pero es inevitable morir." Por lo tanto, mientras vivamos un día, debemos usar nuestro corazón para comprender el proceso de la vida y experimentar plenamente su alegría y belleza.
Yang Lan una vez entrevistó a Jordan y le preguntó: "Has tenido éxito en todos los aspectos durante muchos años, ¿cuál es tu motivación? Desde entonces, ¿cuál es tu objetivo?" Jordan respondió: "No sé, vivo en el presente. Las cosas frente a nosotros cambiarán todos los días." La única forma en que podemos vivir bien es en el momento presente, enfocándonos en lo que está frente a nosotros.
¿Por qué preocuparse por el pasado? En cuanto al pasado, debemos tratarlo con el estado de ánimo del pasado, puede ser triste y nostálgico, pero no es un espacio para que escapemos de la vida. Lo que extrañas debe ser hermoso.
¿Por qué preocuparse por el futuro? El futuro cambia todos los días y no tenemos forma de predecirlo. Podemos tener anhelos y fantasías, pero realmente debemos vivir frente a nuestros ojos y caminar con paso firme al ritmo que llevamos actualmente.
El peor resultado de la vida no es que tendrás una mala vida en el futuro y vivirás de una manera que no te gusta, sino que tienes la oportunidad de mejorar ahora, pero la pierdes en tus preocupaciones. Así que no te preocupes por el mejor momento. Lo más importante es tomar cada paso del presente con los pies en la tierra.

Chai Jing escribió en "Ver": "Vivo aquí. No hay un nuevo mundo perfecto, no hay un futuro que esperar, no hay comprensión que buscar del mundo exterior, y no hay necesidad de compararse con nadie para juzgarse. Lo que importa es este momento, este lugar, este cuerpo." Chai Jing nos hizo saber que apreciar el presente es lo más importante y significativo.

Zhang Defen, un escritor de cuerpo y alma, dijo: "Solo al experimentar la riqueza del momento podemos vivir mejor". Cuando estamos trabajando duro por nuestros ideales, no olvides apreciar el paisaje al costado del camino. Quizás el sentido de la vida es caminar

feliz y disfrutar poco a poco el camino, no esperes al final de la vida para arrepentirte de no disfrutarla y dejarte arrepentir.

Trate de liberarse del trabajo pesado y las tareas domésticas triviales, y camine por el sendero bordeado de árboles bajo la brillante luz del sol; también puede descansar tranquilamente en la silla de mimbre en el balcón bajo el cielo nocturno tranquilo y disfrutar de la luz de la luna. En la danza de Chang'e, descubre qué constelación nos pertenece...

Observa y siente con el corazón, encontraremos que cada parte de la vida es un hermoso paisaje. Como dijo Whitman: "¿Cuál es el propósito de la vida además de disfrutarla?" Lin Yutang también dijo: "Siempre pienso que el propósito de la vida es el verdadero disfrute de la vida... es una actitud natural hacia la vida".

Las mujeres que disfrutan y aprecian la vida son sabias y sin prisas, saben que si viven todos los días con seriedad, mañana será igual.

Aprende a prestar atención al momento presente y al día. Cuando dividimos nuestros días en pequeños fragmentos, todo se vuelve mucho más fácil. Si solo vivimos en cada momento, no hay tiempo para arrepentirse, no hay tiempo para preocuparse, sino solo enfocarnos en el presente. Las mujeres sabias mastican sus vidas poco a poco para no ahogarse.

Cada presente es único, no es una continuación del pasado, ni es un futuro lineal que se sucede. El tiempo está conectado en serie por innumerables "ahoras", y cada momento y cada momento será eterno.

Entonces, cuando comemos, lo comemos todo, sin importar lo que estemos comiendo; cuando jugamos, nos divertimos, sin importar lo que estemos jugando; en el pasado, no cuentes el futuro, e invierte completamente en él .

Al igual que Scarlett Scarlett, la heroína de "Lo que el viento se llevó", siempre se decía a sí misma en los momentos difíciles: "No quiero pensar en esto ahora, hablaré de eso mañana, después de todo, mañana es un nuevo día." El ayer ya pasó, el mañana aún no ha llegado, por qué pensar tanto, lo más real es vivir el momento presente, de lo contrario, ¿dónde puedo encontrar el tiempo que está a punto de desaparecer en este momento?

Sin pensar en el pasado, sin miedo al futuro, Rose nunca entra en pánico. El mejor crecimiento para una mujer es vivir bien cada momento.

Enamorarse, bailar tango, el primer paso es aprender a ceder

Cuando éramos niños, siempre pensamos que ceder con demasiada facilidad era una manifestación, pero cuando crecimos, nos dimos cuenta de que, en muchos casos, ceder no es en realidad una medida, una especie de crianza y un temperamento no agresivo. También es el camino de las personas inteligentes. Cuando aprendamos a hacer concesiones, nuestro mundo se hará más amplio, porque damos un paso atrás y magnificamos nuestro propio patrón.

Dong Qing no entendía qué era una concesión cuando era niña, y siempre estaba "peleando" con su padre cuando era una adolescente rebelde. Dong Qing dijo que la educación que le dio su padre fue similar a la represión. El padre le advirtió a Dong Qing que no usara faldas, que no jugara en voz alta, que no dijera malas palabras, que no se asociara con niños, etc. El propósito de esta serie de reglas y regulaciones es convertir a Dong Qing en una "dama" estricta.

Finalmente, un día, Dong Qing no pudo soportar la "represión" de su padre y estalló. En la mesa de la cena ese día, su padre volvió a enseñar a Dong Qing. Esta vez, Dong Qing no inclinó la cabeza y escuchó obedientemente, estaba tan enojada que no pudo contener su insatisfacción y golpeó el cuenco de porcelana contra el piso de concreto.

El movimiento de Dong Qing molestó a su padre, quien se puso de pie y estuvo a punto de golpearla. Y Dong Qing no se quedó atrás, continuó demostrando en la mesa del comedor y arrojó otro tazón, pero aún no se sentía satisfecha, así que arrojó otro.

La comida de ese día se rompió en medio del rugido del padre, la persuasión apresurada de la madre y el cuenco arrojadizo de Dong Qing.

A medida que crecía, también comprendió las buenas intenciones de su padre. El día que fue a la universidad, el padre de Dong Qing llevó todo el equipaje de Dong Qing. Después de enviarla al dormitorio, se quitó los zapatos y los calcetines y se subió a la cama de Dong Qing, sacó edredones, edredones, almohadas, etc. como su madre, hazle una cama. Antes de irse, mi padre no dio demasiadas explicaciones, simplemente dijo "Cuídate". Dong Qing se conmovió mucho y derramó lágrimas en silencio.

Más tarde, sin importar lo que dijeran sus padres, Dong Qing los dejaría ir. Después de la grabación de un programa, su padre le envió un mensaje de texto diciendo que ignoraba a los demás en el programa y que era un poco arrogante. Dong Qing sonrió y respondió: Lo tengo, tienes razón, prestaré atención la próxima vez. De hecho, Dong Qing estaba ocupado revisando el manuscrito en ese momento.

La señal más importante de una persona que no crece es competir con sus amigos y familiares que ama, y ganar o perder. Aquellas mujeres que parecen preocuparse por la cara suelen estar llenas de timidez y falta de confianza en sí mismas en sus corazones. Aquellos que pretenden ser fuertes y nunca saben cómo admitir errores y hacer concesiones, a menudo están llenos de celos y de estrechez de miras, y es difícil que el sol brille en sus corazones.

¿Qué es una persona madura? Significa ser gentil con los miembros de la familia, los amantes y los amigos, tan gentil como la brisa. Por otro lado, desprecia el mundo exterior y las dificultades, no tiene miedo y es tranquilo y sereno. Si una mujer discute con sus familiares en todo momento, negándose a ceder una pulgada de tierra, incluso si tiene que luchar con palabras para ganar o perder, entonces no hará una diferencia en su carrera.

Una mujer que sabe hacer concesiones preferiría hacer el papel de perdedora que derrotar a quien ama. ¿Qué quieres después de derrotarlo? Para amar hay que saber hacer concesiones.

Anfitriona famosa, persona de alto nivel en los medios, fundadora de Sun Media Investment Group, presidenta de la junta directiva de Sun Culture Foundation, etc., Yang Lan tiene muchos títulos, pero el título del que está más orgullosa fue lanzado en "Buena ama de casa". revista a principios de 2002 En una actividad de selección con más de 200.000 lectores participando en la votación, el "Ídolo de ama de casa nueva más ideal" fue ganado por mucho antes de los votos.

Pero lo ridículo es que debido a este "título", también fue "bienvenida en la fila" por toda la familia. Tan pronto como Yang Lan llegó a casa y abrió la puerta, los dos niños se dijeron: "Oye, la mejor ama de casa ha vuelto". La madre de Yang Lan continuó: "Es la mejor ama de casa. Parece que no he estado en casa". para cenar durante cuatro días". Luego fue su padre: "Ahora que tengo la piel gruesa, me atrevo a ganar este premio".

Ante las bromas de los niños y las "acusaciones" de los padres, Yang Lan cedió rápidamente y dijo con una sonrisa: "Esto se debe principalmente a su crédito". Las palabras de Yang Lan aliviaron el "espíritu maligno" de la familia por no volver a casa. a menudo.

La escritora Su Qin dijo: "Las personas que saben cómo hacer concesiones son inteligentes. Esto es tomar la iniciativa para determinar la dirección de la situación en sus propias manos. En la confrontación emocional, si gana la cara, perderá el amor". A menudo,

aquellos que se apegan al final Las personas están todas solas. Inclinarse no es admitir la derrota, sino recuperar la felicidad perdida ".

La concesión no es retirada ni obediencia emocional, sino una especie de respeto, una especie de personalidad, una especie de mente y una especie de autocontrol. Una mujer que sabe hacer concesiones es la más linda.

Solo cuando las mujeres aprenden a hacer concesiones pueden abrazar el amor y disfrutar de un mejor matrimonio. El filósofo francés Nietzsche dijo: "El matrimonio no es feliz, no por falta de amor, sino por falta de amistad. No le pedimos demasiado a la amistad, pero en la vida matrimonial, siempre nos preocupamos por todo".

Como dice el dicho, "abre los ojos" antes del matrimonio y "cierra los ojos" después del matrimonio. Dado que eligen estar juntos, la tolerancia y la tolerancia son las actitudes adecuadas en el matrimonio. No discutir sobre ganar o perder, o luchar por lo alto y lo bajo, es respeto por tu amante, respeto por el matrimonio y aún más respeto por tu propia elección.

Las mujeres inteligentes y magnánimas se reirán del temperamento ocasional de su amante y responderán con humor, haciendo que la otra parte se sienta aliviada al instante. Del mismo modo, también saben quejarse menos y compararse menos con sus amantes, tratarse con una actitud amistosa y una psicología del amor, y demostrar plenamente la virtud y la dulzura de las mujeres.

¡El compromiso es una especie de autocultivo, lo que mejoramos en la concesión es la altura de la vida y el comportamiento de ser un ser humano!

No seas demasiado codicioso, o no atraparás nada.

"Lu la lu la la, lu la lu la la... adelante valientemente, y habrá premios por seguir adelante. Quiero correr primero, volar un avión, quiero un televisor, quiero un reproductor de CD, quiero un MP3 , quiero helado, quiero RMB, y no Demasiado codicioso..." El tema musical de Pigman nos dice desde que éramos jóvenes que no podemos ser demasiado codiciosos, de lo contrario no podremos atrapar nada.

Dong Qing, que siempre ha sido tranquila y constante, es muy activa en el escenario. No solo trató de actuar en "Happy China Tour", sino que incluso tuvo un "Cha Cha" con Zhu Jun en una competencia de baile de CCTV. Al mencionar esto, Dong Qing agitó las manos con

una expresión asustada: "La actuación de cuerdas en" Happy China Tour "me hizo sentir muy insegura y mejoré después de que otros me animaran. Bailar con Zhu Jun es simplemente para atrapar a los patos en el estantes. Los dos solo practiqué durante 20 minutos antes, y mi cuerpo todavía estaba rígido cuando llegué al escenario. Estaba muy preocupado por perder la cara. Parece que solo hago algunas poses estáticas, tal vez mi coordinación corporal no es muy bien."

Dong Qing cree que sus intentos son solo una extensión del modo de alojamiento y no tiene intención de involucrarse en múltiples campos. En su opinión, la mayor riqueza que le dio CCTV es el "espacio", y su espacio ya es bastante grande.

Ella dijo: "No puedes ser demasiado codicioso. Nunca niego que tengo suerte. Solo tengo suerte de encontrar un trabajo que me gusta y que me reconozcan". Ella solo quiere hacerlo mejor en su propio trabajo, no hacer todo. .

Tolstoi dijo: "Cuanto menos deseo, más feliz será la vida." La felicidad es simple. Un poco más de inocencia, un poco menos de deseo; un poco menos de deseo, un poco más de felicidad. Los deseos de la gente nunca pueden ser satisfechos, como fichas de dominó, cuando una puerta se abre, otras puertas la siguen. Tener demasiados deseos sólo hace la vida más complicada. La forma más efectiva de refrenar el deseo es cerrar la puerta del deseo, abrir la puerta de la satisfacción y dejar que la luz del sol ilumine nuestras vidas.

"Con una bolsa de comida y un cucharón de bebida, la gente está insoportablemente preocupada en los callejones", pero Yan Hui no cambió su alegría. Cantar en los pasajes subterráneos de Beijing gana cien o diez yuanes al día, fumar un cigarrillo y hacer fideos instantáneos, "Rising Sun Masculino" se siente muy satisfecho. La razón por la que están satisfechos es porque su apetito por el deseo es muy pequeño, mientras hagan un pequeño esfuerzo, podrán tocarlo.

Reuniones de clase, chatear con amigos, expresar sentimientos en Weibo, muchas personas tienen este sentimiento: no hay ambiente durante las vacaciones, comer no es bueno y jugar no es interesante. Por qué eres infeliz, por qué no eres feliz, es que la expectativa constante de la vida expande nuestro apetito y alimenta nuestro deseo.

Los deseos razonables nos ayudan a progresar y crecer. Pero cuando nuestros apetitos son grandes, nuestros deseos irracionales e inalcanzables por medios normales, sufrimos. En este momento, la mejor manera es renunciar a esos deseos irrazonables. Trate de

experimentar la alegría y la felicidad frente a usted, y preste atención a la paz y la armonía en su corazón, para que podamos disfrutar de la poesía y los campos lejanos.

El Sr. Yang Jiang escribió un ensayo titulado "Capa de invisibilidad", en el que ella y Qian Zhongshu declararon directamente que el "arma mágica" que ella y Qian Zhongshu más querían era la "capa de invisibilidad", para esconderse del ajetreo y el bullicio del mundo. y Tao Taoran se concentró en sus estudios. En la vida real, de hecho, es casi "invisible", extremadamente discreta y casi rechaza todas las visitas de los medios.
En 2004, se publicó "Obras completas de Yang Jiang", y la editorial planeaba organizar un seminario sobre sus obras con bombos y platillos. Yang Jiang hizo una analogía humorística y se negó: "Después de que se entregue el manuscrito, no es mi negocio para vender libros. Soy solo una gota de agua clara. Ni agua jabonosa, ni burbujas.
Después de la muerte de Qian Zhongshu, el Sr. Yang Jiang donó más de 8 millones de yuanes en derechos de autor y regalías a su alma mater, la Universidad de Tsinghua, en nombre de los tres miembros de su familia, y estableció la beca "Buena Lectura". En su 90 cumpleaños, se escondió en la casa de huéspedes de la Universidad de Tsinghua durante unos días para "evitar su cumpleaños".

Muchas mujeres sienten envidia cuando ven a su compañera de clase de hace unos años casarse con una familia adinerada, ser dueña de una casa y un automóvil y usar marcas famosas, pero este estado a menudo es incompatible.
Las mujeres debemos aprender a elegir, no ser muy codiciosas, a veces no se puede conseguir nada si se es muy codiciosa, entonces lo más importante es que aprendamos a elegir lo que más queremos, es imposible agarrarlo todo.
Yang Lan nos dijo una vez: "El matrimonio es algo muy simple, no lo compliques tanto, creo que todas las chicas anhelan el amor. Cuando una chica conoce a la persona que ama profundamente, descubrirá que quiere estar con ella". él, no importa si eres rico o pobre, si vives o mueres. Las chicas no se casan solo por casarse, y no se casan solo para tener cierto tipo de vida".
Una celebridad dijo una vez esta frase: "La felicidad es relativa. Creo que es fácil estar satisfecho con el statu quo. Si tienes menos deseos, tendrás más felicidad. Al igual que si puedes dormir cuando quieres dormir, será muy feliz".

No te dejes ocioso cuando estés confundido, sigue asignándote valor

Muchas mujeres se confunden así: "¿Para qué soy adecuada?" "¿Cuáles son mis intereses y fortalezas?" "¿Qué línea de trabajo y carrera debo hacer?" "¿En qué dirección puedo trabajar duro toda mi vida?". .. Es normal que los jóvenes veinteañeros se confundan. Pero si te devanas los sesos todo el día y dejas de moverte debido a la confusión, realmente caerás en el círculo vicioso de la confusión. No se quede ocioso cuando esté confundido, muévase y manténgase en el camino para siempre.

En 1994, Dong Qing acompañó a sus amigos a participar en la contratación de presentadores de televisión de Zhejiang. Debido a que no tenía dramas en los que actuar, Dong Qing pasó para inscribirse, pero pasó por alto por error y comenzó su carrera como presentador.

La vida es Dios cerrándote una puerta, pero también abriéndote una ventana. Los días de trabajo en la estación de televisión de Zhejiang han ejercitado las habilidades de Dong Qing en todos los aspectos, y también le gusta este trabajo cada vez más.

En 1996, para darse cuenta mejor de su propio valor, Dong Qing fue a un escenario más grande: Dongfang TV, pero como era una recién llegada, nadie le prestó atención cuando llegó allí y no la tomaron en serio. Dong Qing pasó todo el día sin hacer nada como esto.

En lugar de estar inactiva, también podría ir a estudiar, por lo que se postuló al Departamento de Dirección de Televisión de la Academia de Teatro de Shanghái. Durante la clase, Dong Qing estudió seriamente el conocimiento profesional y mejoró constantemente su capacidad profesional. Después de regresar de la escuela, se escondió en casa y leyó "Un sueño de mansiones rojas", "Tang Poetry and Song Ci" y otras obras famosas. En un día tan confuso, Dong Qing calmó su mentalidad impetuosa a través del aprendizaje continuo.

Una vez vi una oración así: "La llamada confusión es simplemente pensar demasiado y hacer muy poco a una edad en la que deberías luchar". Algunas personas están confundidas, otras dudan. También es demasiado ociosa, no hacer nada y ha estado dando vueltas en su lugar.

Muchas mujeres dicen: envidio a aquellas mujeres que han encontrado la dirección de sus esfuerzos, solo necesitan seguir adelante. Pero, ¿lo habíamos pensado alguna vez? ¿No pasaron ellos también por muchos desvíos antes de encontrar su camino? Cuando

tropezaron con esos caminos, no sabían si esa era su dirección, o incluso si era el camino correcto, y estaban confundidos, confundidos y aprensivos. Pero cada vez que esto sucede, encuentran algo que hacer, y mientras lo hacen, las flores de primavera pueden florecer.

No hay trabajo realmente inútil en la vida, a menos que estés ocioso, entonces nadie puede ayudarte. Si estamos ociosos, podemos imaginar lo que sucederá: podemos dormir mucho más, tener más tiempo para ir de compras, jugar a las cartas toda la noche, hablar de un amor aburrido... Pero cuando volvamos a soñar a medianoche, sentiremos sad : Solía querer escribir para ganarme la vida, también quería ser cantante... Como resultado, definitivamente lo lamentaremos.

Por humilde que sea el trabajo, si estamos dispuestos a hacerlo, siempre encontraremos nuevos descubrimientos. De hecho, siempre que lleguemos a una nueva ubicación, encontraremos que hay muchos caminos nuevos para elegir. Pero si no lo hacemos, no ganaremos nada y seguiremos confundidos.

En la escuela secundaria, Ouyang Xiadan participó en el drama escolar "Collar" y ganó el "Premio a la Mejor Actriz". Este éxito le dio más confianza y aclaró la dirección de su interés. Es por eso que tuvo el coraje suficiente para postularse para el Instituto de Radiodifusión de Beijing y se destacó entre miles de personas.

En Guangyuan, ocupó el primer lugar en materias culturales, pero su especialización fue promedio. Después de todo, en términos de habilidad lingüística, los estudiantes de Beijing tienen ventajas obvias. En ese momento, Ouyang Xiadan estaba muy confundida y angustiada, pero no "aceptaba su destino". Cada mañana a las 6 de la mañana se levanta y va al patio de la escuela a practicar su voz contra los álamos y nogales. En el segundo año, hubo pocos estudiantes que insistieron en la práctica vocal sin la supervisión de la maestra, pero aun así ella persistió. Debido a la persistencia, en su segundo año, todavía era la primera en cursos culturales y sus cursos profesionales estaban en el nivel medio-alto.

Incluso ahora que se ha convertido en representante del "nuevo anfitrión" de CCTV, Ouyang Xiadan aún no se ha detenido y ha formulado algunos planes de aprendizaje por etapas, complementado algunos conocimientos nuevos, fortalecido el aprendizaje del inglés y avanzado hacia la meta de un anfitrión bilingüe.

Ella dijo que el éxito en realidad está ganando impulso y acumulando fuerza. El éxito también es sostenible debido a esto.

Huang Bo también dijo que una vez estuvo confundido cuando perseguía su sueño de cantar. Describió su estado en ese momento como pánico, sintiendo que "mi juventud era como presionar el botón del inodoro todos los días. Wow, ha pasado un día, wow Pasó otro día".

Para luchar contra este tipo de confusión que es más terrible que no tener dinero, Huang Bo encuentra algo significativo que hacer todos los días: "Incluso si escribí un poema hoy, no es en vano; hoy envié mi muestra a un compañía, sin importar cómo resultó, al menos hice algo hoy".

En "El camino menos transitado", el autor Parker escribió al principio: "Si queremos crecer, debemos experimentar dolor. Si sufres confusión, agradécelo. Este es el regalo del crecimiento, una especie de Despertar de la conciencia. No podemos dar marcha atrás, solo podemos avanzar. En comparación con nunca estar confundidos y pensar en nuestro propio estado de vida, hemos progresado. Lo que debemos hacer es enfrentar la confusión y atravesar el dolor. , que es también la oportunidad de crecimiento."

La mejor manera de lidiar con la confusión es enfrentarla de frente y enfrentarla directamente. Estar perdido no significa que estés desperdiciando tu juventud, puede ser una autoexploración significativa. Bi Shumin dijo que la carrera adecuada para ti no depende del regalo de Dios, sino que depende principalmente del autodescubrimiento... porque nuestra comprensión de nosotros mismos es un proceso de despojarnos de los capullos y revelar la verdad.

No te niegues a estar confundido, es la confusión la que nos impulsa a crecer, a asignarnos valor constantemente ya mantener nuestra búsqueda de la sabiduría. Una mujer que vive una vida activa aún puede mantener su amor por la vida y trabajar duro para trabajar y estudiar, incluso en la niebla y la niebla y cuando no puede encontrar su camino.

Capítulo 6 La conversación es una canción, la sabiduría asombra a la audiencia

No seas demasiado bueno "hablando", ten cuidado de asustar a los demás.

Carnegie, el famoso maestro estadounidense del éxito, dijo una vez: "Para hacer que los demás estén de acuerdo consigo mismos, muchas personas suelen adoptar una estrategia equivocada: hablar demasiado. Especialmente esos vendedores, son más propensos a cometer errores. Este tipo de problema antieconómico De hecho, también podrías dejar que la otra parte hable libremente, porque cada uno debe saber más sobre sus propios

asuntos y asuntos relacionados con ellos mismos que tú, por lo que es mejor hacerle algunas preguntas y dejar que te cuente el asunto. ."

Como anfitriona, Dong Qing también es muy buena hablando, pero es muy buena refinando el lenguaje. Ella no habla demasiado, pero les da a otros la oportunidad de hablar. En el segundo número de "Lector Largo", el programa invitó a un criador de animales salvajes a leer en voz alta. Dong Qing, que estaba parado en el centro del escenario, estrechó cordialmente la mano del hermano criador que subió del auditorio.
Así que Dong Qing comenzó el chat desde el enlace en el que el hermano mayor es bueno y le preguntó qué tipo de animal salvaje le gustaba más. El tema debería haberse abierto a partir de ahora, pero el hermano criador parecía un poco nervioso, lo cual provocó que algunas expresiones se pusieran rígidas y fruncieran el ceño al responder a las preguntas. Por lo tanto, es posible que Dong Qing no sea bueno para hablar con el hermano mayor cuando encuentra un tema, y explicó a la audiencia la razón por la cual el discurso del hermano mayor no es natural, e incluso dijo con humor que el hermano mayor puede hacer un poco de autoajuste. cuando tiene tiempo.
Entonces Dong Qing fue ingenioso y le preguntó al hermano criador: ¿A qué tipo de animal crees que te pareces? Ella transfirió el derecho de hablar a su hermano mayor y le hizo una pregunta en la que era bueno (introducir animales). Finalmente, después de un poco de relajación, volvió al tema principal: ¿Qué cosas conmovedoras tenía el hermano mayor con sus animales favoritos? En este momento, el hermano criador ya no estaba tan nervioso, después de contar su conmovedora historia, no pudo controlar las lágrimas en sus ojos. Dong Qing pudo controlar con facilidad, captó perfectamente las emociones de los entrevistados, fue bueno para hacer preguntas y abrió la charla del hermano mayor.

Dou Wentao, el anfitrión, dijo: "Ser anfitrión es mejor que decir una oración más". Li Weijia también dijo: "El anfitrión no solo se expresa hablando, sino que también sabe cómo dejar que otros hablen, al igual que saber lo que otros necesita. , debe aprender a dejar hablar a la audiencia y movilizar sus emociones".
Algunas personas piensan que dejar ciegamente que la otra parte hable y exprese sus puntos de vista, ¿no es una pérdida de iniciativa en el tema? En ese caso, tal vez no solo no logramos persuadir a los demás, sino que fuimos persuadidos por ellos. De hecho, esta idea es incorrecta.

Alentamos a la otra parte a que hable primero y hable más, con el propósito de investigar y analizar al orador, encontrar un punto de entrada definido y luego dar con el punto clave. Por lo tanto, el objetivo principal del conversador general es obtener una forma relativamente independiente de resolver el problema. Por lo tanto, mientras seas bueno haciendo preguntas, a menudo obtendrás algo.

Por supuesto, animar a la otra parte a hablar no es ciego. Necesitamos identificar los temas candentes y difíciles que generalmente preocupan a los oradores. Solo los asuntos que involucren los intereses de ambas partes o los asuntos que preocupan a ambas partes despertarán el interés de la otra parte. En cuanto a conducir el tema, debe dejar que la otra parte "tenga algo que decir", encontrar un espacio apropiado para la conversación y poner especial atención en hacer que la otra parte resuene con usted, para que pueda hablar sobre la comunicación.

En el programa de rastreo de bienestar público "Waiting for Me" presentado por Ni Ping, Ni Ping se sienta en el sofá del estudio y, a menudo, comienza con "por favor" y luego permite que los rastreadores cuenten sus historias. Hay preguntas guiadas, pero básicamente no interrumpirán a la otra parte. Cuando se transmitió, cada persona tenía solo 20 minutos de duración, pero el tiempo de grabación nunca fue controlable: en psicología, hablar es un método terapéutico importante.

"Muchas personas nunca han hablado sobre el trauma con otros en toda su vida, e incluso ellos no se dieron cuenta de que era un trauma, por lo que se lo dijeron al maestro Ni con mucha naturalidad", dijo Zhang Chunwei, comentarista del programa. Esto no solo se debe a que Ni Ping alguna vez fue una celebridad conocida, sino también a que los saludó como a su propia familia: "Hermana, siéntate a mi lado", "Hijo, ¿a quién buscas hoy?" Algunas personas han luchado por muchos años sin llorar. , Al escuchar tal pregunta, lloró como si lo soltaran.

Más importante aún, Ni Ping tiene una gran cantidad de experiencia de vida, o en otras palabras, experiencia china, que puede capturar el trasfondo realista oculto en una oración y también puede obtener información sobre qué tipo de trauma está contenido en el lugar tácito. Una hermana vino a buscar a su hermano que se perdió hace 36 años. Cuando se dio cuenta de que otros pensaban que ella lo había perdido, Ni Ping preguntó de inmediato: "¿Mi madre también lo cree?".

Mi hermana lloró: "Mamá no dijo eso, pero creo que eso es lo que ella piensa en su corazón".
Entonces los padres suben al escenario. Aunque el equipo del programa quiso sacar a relucir todos los nudos que se estaban deshaciendo, es una pena que la madre solo quisiera encontrar a su hijo y se disculpara con su hija sin distracciones.

En los programas de entrevistas, el presentador a menudo puede elegir de manera flexible el punto de entrada de acuerdo con el contenido de la conversación y proponer un nuevo tema que sea interesante para la audiencia y que también pueda resonar entre los invitados. Los invitados serán más elocuentes y el anfitrión tendrá Más materiales puede elegir un nuevo punto de entrada, por lo que todo el programa entra en un círculo virtuoso y procede con éxito. Este método de guiar la conversación en realidad anima al hablante a hablar más desde otro aspecto, del cual vale la pena aprender en nuestras actividades diarias.
Todo el mundo está interesado sólo en sí mismo, y está más interesado en sí mismo que en cualquier otra cosa. Carnegie dijo: Si una persona no piensa en temas específicos, entonces pasa más del 95% de su tiempo pensando en sus propios logros y necesidades, que son los temas que más preocupan a todos. Todos tienen un sentido de autoestima y todos esperan ser destacados, importantes y especiales, a todos les gustan las personas que lo respetan y todos desean ser comprendidos, valorados y reconocidos.
Pero muchas mujeres consideran erróneamente que el habla es una medida de la profundidad del conocimiento. De hecho, ser elocuente e ingenioso no significa buena elocuencia. Una mujer que realmente puede hablar sabe cómo detenerse y darle a la otra parte más oportunidades de expresarse.

No es solo tu apariencia lo que afecta tu temperamento, sino también tu voz.
Una hermosa voz siempre tiene un encanto maravilloso y mágico. Para una mujer, la voz es como su segundo rostro, su alma desnuda.

Algunas personas dijeron que cuando Dong Qing hablaba, su voz era tan hermosa que no la encontraba molesta todo el tiempo. La voz de Dong Qing es clara, suave y cálida, lo que hace que las personas inconscientemente quieran cerrar los ojos y escuchar en silencio, y seguir

su voz hacia el hermoso país de las hadas. En "Lector largo", Dong Qing dirá algunas palabras hermosas y estimulantes en la apertura o en la mitad del programa.
Al comienzo del primer número, Dong Qing dijo: "'Jianjia es verde, el rocío blanco es escarcha, el llamado Yiren está al lado del agua'. Este es un encuentro conmovedor; 'He visto esto hermana antes". Esta es la relación entre Baoyu y Daiyu. Cuando nos conocimos por primera vez, me encontré felizmente; "¿Es un placer conocerte esta noche?" Esta es la reunión confusa de la princesa Ana en "Roman Holiday"; " No pensé en casarme antes de conocerte. Después de conocerte, nunca pensé en casarme con nadie más. Este es el encuentro entre Qian Zhongshu y Yang Jiang que determinará toda una vida". Siguiendo a Dong Qing voz y emociones, piénsalo, ¿qué encuentros inolvidables tenemos?

Dong Qing dijo: "El sonido es un medio para transmitir información. Leer en voz alta está conectado con la música, y ambas son formas de transmitir amor. En "Lector largo", lo que tienes que hacer es escuchar con el corazón". su voz para mostrarnos Al encanto de las palabras, la lectura maravillosa.
Alguien comentó sobre la voz de una mujer: La voz es un instrumento natural que las mujeres llevan consigo. Si una mujer puede tocar bien este instrumento cuando interactúa con el sexo opuesto, y la hermosa melodía puede penetrar en el corazón del sexo opuesto y conmoverlo profundamente, entonces naturalmente le sucederán cosas buenas.
Al comunicarnos con la gente, nuestros pensamientos y opiniones se expresan a través del sonido. Tener una voz agradable no es solo la parte más importante del entrenamiento de la elocuencia, sino también el gentil poder de tocar los corazones de las personas.

Dragon TV solía tener un programa llamado "Happiness Rubik's Cube", que era un programa de televisión que trataba sobre disputas entre personas. El análisis final en el programa es una doctora en psicología. La doctora en psicología tiene un tono bajo y un timbre dulce, para que los invitados y el público puedan escuchar pacientemente su narración al final y sumergirse en su voz suave y amable. Este tipo de timbre y tono es muy fácil de resonar con todos.

De voz suave, humilde y gentil, es el estilo de lenguaje único de las mujeres, lo que hace que las personas se sientan más cordiales. La voz suave es la voz más hermosa y agradable de los seres humanos, y tiene un encanto que llega directamente al corazón de las personas.

La Sra. Jin Yuxi es reconocida como una de las mujeres orientales más temperamentales del mundo. Ella dijo: "He consultado específicamente a expertos en idiomas sobre habilidades para hablar. Cuando hablo, trato de bajar mi voz para que suene mejor y se vea como una persona con auto-cultivo Es fácil ganarse el favor y la confianza de la gente si tienes una base sólida ".

Las mujeres bien educadas no hablan en voz alta y rara vez hacen ruido como musarañas en sus vidas. Para mantener una imagen amable, muchas actrices incluso se han sometido a una cirugía de cuerdas vocales, solo para evitar una voz ronca de alto perfil.

La buena voz se puede lograr con la práctica, tiene unos requisitos básicos: duradera, potente, precisa, clara, redonda. Para cumplir con estos requisitos, debemos fortalecer nuestro entrenamiento de voz.

Practique Qi primero. La respiración es la fuerza impulsora de la voz del cuerpo humano, al igual que el motor de un automóvil, es la base de la voz. El tamaño de la respiración tiene una relación directa con la vocalización. Qi insuficiente hará que la voz se debilite; la fuerza excesiva dañará las cuerdas vocales. Entonces, cuando practicamos nuestra voz, primero debemos aprender a usar Qi.

Inhala: Inhala profundamente, contrae la parte inferior del abdomen, estira todo el pecho e intenta inhalar la mayor cantidad de aire posible. Podemos experimentar el método de inhalación cuando hueles una fragancia. Tenga cuidado de no levantar los hombros cuando inhale.

Exhala: Exhala lentamente. Deja que el aire salga lentamente. Debido a que a veces necesitamos una respiración más larga cuando hablamos, recitamos o discutimos, solo podemos lograr este propósito exhalando lenta y prolongadamente. Al exhalar, los dos dientes pueden cerrarse básicamente, dejando un pequeño espacio para dejar pasar la respiración lentamente.

Según investigaciones científicas, el método de respiración combinado torácico-abdominal (también conocido como método de respiración Dantian) es la mejor manera de producir sonido al hablar. El método específico es: contraer la parte inferior del abdomen y controlar la respiración con el poder de Dantian. Este método moviliza completamente la función activa de los órganos vocales, tiene una amplia gama de actividades, una fuerte flexibilidad y tiene un cierto efecto en el mantenimiento de la voz.Es un método científico de la suerte.

En segundo lugar, practica tu voz. La voz humana se origina en las cuerdas vocales, que se producen al hacer vibrar las cuerdas vocales a través del flujo de aire, y el sonido y el tono de la pronunciación están determinados por la frecuencia de vibración de las cuerdas vocales. La belleza de la voz de una persona depende en gran medida de la calidad de sus cuerdas vocales. Por tanto, en base a factores congénitos, el entrenamiento y protección adquiridos de las cuerdas vocales es la medida más directa y eficaz para tener una buena voz.

Cabe señalar que antes de practicar la vocalización, primero se debe hacer un trabajo preparatorio. Relaje las cuerdas vocales primero, vibre con un flujo de aire suave, prepare un poco las cuerdas vocales y haga algunos sonidos suaves. No abra la boca y grite, solo dañará las cuerdas vocales. Es como si tuviéramos que hacer algunas acciones preparatorias antes de hacer ejercicio intenso, de lo contrario, es fácil forzar los músculos.

La voz suave de una mujer es como el vino, llena de fragancia y refrescante. Hay clímax, calma, alegrías y tristezas en su voz, que son fascinantes y emocionantes.

ver a los demás en los ojos, en el corazón

Si quieres ser un conversador agradable, debes saber qué decir y qué no decir. Solo viendo a los demás en tus ojos y en tu corazón puedes mover a otros con palabras y hacer que les gustes inconscientemente. Una mujer sabia pensará si lo que está a punto de decir es apropiado antes de decir cada palabra, en lugar de ser franca, decir lo que quiera y causar molestias a los demás.

Cuando Dong Qing fue invitada al programa "Challenge the Impossible", vio a una invitada que se sometió a una cirugía plástica y se interesó en saber por qué esta chica se sometió a una cirugía plástica. La mayoría de la gente probablemente diría: "¿Por qué la cirugía plástica? Pero Dong Qing era diferente, usó la palabra "crecimiento antinatural". Toda la audiencia suspiró: la inteligencia emocional de Dong Qing es realmente alta, es muy buena hablando. Sí, todos tienen derecho a buscar la belleza y todos deben ser respetados. Es la inteligencia y el ingenio de una mujer pensar en los sentimientos de otras personas y tomar a los demás en serio cuando habla.

Una persona que solo piensa en sí misma e ignora a los demás cuando conversa, a menudo será considerada por los demás como una persona arrogante y egoísta, tal persona es egocéntrica y a menudo será evitada por todos. Y aquellos que pueden poner a la otra parte en sus corazones y hablar libremente son los verdaderos maestros del habla.

Incluso como amigos cercanos, no podemos hablar sin moderación y sin considerar los sentimientos de los demás. La razón por la que algunas mujeres molestan a las personas es porque no consideran los sentimientos de otras personas cuando hablan, y no toman a los demás en sus corazones.

Cuando vea a una colega obesa, pregúntele en voz alta: "Oye, ¿estás subiendo de peso otra vez? ¿Qué te da de comer tu esposo para que estés tan gorda? Tu colega debe haber estado muy molesta contigo, tal vez se vuelva contra ti inmediatamente!

Un amigo que acaba de perder a un ser querido está de duelo. Si dices: "¿Cómo te ha ido recientemente? ¿Estás feliz? Escuché que hay una película de comedia de gran éxito en los cines. ¿Te gustaría ir a verla algún día?". tus amigos definitivamente no tendrán una buena impresión de ti.

Una mujer sabia no critica a una novia que lleva un vestido inapropiado en su boda. Si no prestas atención a la ocasión, hablarás de la ropa de la novia con la gente que te rodea: "Oh, su vestido está muy bien cortado, pero es solo el color, se ve muy inadecuado..." Tus palabras No solo haga que las partes se sientan mal por usted, incluso los invitados a su lado sentirán que es incomprensible y estropeará el escenario.

Una mujer que pone a los demás en su corazón sabe cómo respetar a los demás y no pregunta casualmente, interfiere con la privacidad de otras personas o comenta sobre el bien y el mal de los demás. Tampoco crean problemas de la nada, atrapan el viento y la sombra, y difunden chismes. Por lo tanto, debemos tener una base objetiva cuando hablamos, y no podemos escuchar el viento y la lluvia e ir con la corriente. En resumen, al hablar, debemos contenernos y considerar los sentimientos de los demás, debemos entender lo que se debe decir y lo que no se debe decir.

Cuando "Seeing" estaba transmitiendo el programa de Yao Jiaxin, el movimiento de Chai Jing causó otra controversia: a los 2 minutos y 16 segundos del programa, cuando Chai Jing estaba entrevistando al padre de la víctima Zhang Miao, Zhang Pingxuan, hubo un estallido repentino de llanto en el al lado Era Zhang Maravillosa madre. "¿Por qué no entras y me

convences?", Preguntó Chai Jing. "Si no convences, es inútil", Chai Jing se puso de pie y le dijo a la cámara: "Iré a ver, iré a hablar con ella ..."
Le indicó al camarógrafo que se quedara donde estaba y que no filmara. La entrevista llegó a un abrupto final.
Después de entrar en la habitación, Chai Jing puso su mano sobre el brazo de la madre de Zhang Miao. En ese momento, de repente se preguntó: ¿Qué pasa si soy yo en mis 20? no hará esta acción. Tal vez perdido, tal vez "brutalmente" limpió las lágrimas de la otra parte y siguió diciendo palabras de consuelo como "no estés triste, mañana será mejor".
También existe la posibilidad de que Chai Jing, que tiene poco más de veinte años, irrumpa con una cámara y tome fotografías del colapso de su madre, o espere a que la mujer deje de llorar antes de continuar con la entrevista. Pero esta vez, Chai Jing, que entró en la habitación de Zhang Miao, no apareció en la toma; la imagen final presentada fue la silueta borrosa de Chai Jing tirando de la madre de Zhang Miao detrás de la cortina de la casa de Zhang. No hay más disparos concretos, solo se escucha el llanto intermitente de una mujer.
"No quiero 'consumir' este asunto. 'Entrar' es solo un acto privado. No hay necesidad de enfatizar y exagerar frente a la cámara". Chai Jing dijo: "Cuando era joven, siempre Me di cuenta de que la cámara me estaba mirando, así que tuve que exagerar mi comportamiento para complacer a alguien, para completar la tarea. A mi edad, he aprendido que algunas personas soportan cosas que otros no pueden cambiar y no pueden entender. Lo único que puedes hacer es estar allí con el permiso de los demás. Estar contigo y tratar de sentir tu Sentimiento. 'Compañerismo' también transmite una sensación de impotencia. Lo siento, no hay otra forma que sentir".

A veces, el consuelo comprensivo es más útil que miles de palabras, porque te paras en su perspectiva y experimentas su tristeza y tristeza. Este tipo de simpatía mutua de corazón a corazón puede hacerla sentir que está en problemas. No estoy sola.
Hay un proverbio tibetano: "Cuando dices una palabra, tienes que mirar las caras de todas las personas presentes." Una mujer verdaderamente sabia habla con un sentido de propiedad, y cuidará los corazones de otras personas cuando dice nada Esto es de lo que debemos aprender. Ahora algunas mujeres hablan muy claro, no importa lo que se atrevan a decir, pero son alabadas por muchas personas, pensando que no están fingiendo, sino que tienen personalidad. De hecho, considerar los sentimientos de otras personas al hablar es la cualidad más básica del ser humano.

Cuando hables de cosas, enfócate en la otra parte; si quieres culpar, primero apúntate con la flecha. Lo más importante, cuando hables, recuerda siempre a la otra persona. Porque nadie que escuche quiere ser ignorado por el orador, y ningún orador que ignore a la audiencia puede obtener una buena respuesta.
Podemos tratar de no permitirnos decir la palabra "yo" cuando chateamos con los demás. Siempre que quieras decir "yo", cambia a "tú" o "él". Encontrará que en la siguiente conversación, seguirá diciendo "ese día usted..." "Usted siente" "Su opinión...", cuando siga lanzando estos temas a la otra parte, deje que la otra parte hable libremente. En ese momento, la otra parte ya se ha enamorado de ti en su corazón.

Escuchar es respeto, pero también una especie de cultivo interior.
"Escuchar" es una especie de "elogio y cumplido silencioso". Cuando una mujer habla con alguien, si puede tomar el escuchar como un hábito y expresar su punto de vista después de comprender verdaderamente las necesidades de la otra persona, no solo ganará el respeto y la confianza de los demás, sino que también te traerá beneficios inesperados. Dong Qing es una persona que es buena escuchando.

Mucha gente encontrará que Dong Qing a menudo cuenta las historias cortas detrás de los jugadores que participan en la competencia en el escenario. Esta amable introducción no solo hace que los jugadores se sientan cálidos, sino que también permite que la audiencia tenga una comprensión más completa del lado desconocido de la jugadores
Después de cantar "Moon" del Grupo Diversificado Ha-Lang que integra la ecología popular y original, Dong Qing presentó a la audiencia: "Este grupo es muy complicado. Entre ellos hay estudiantes universitarios, electricistas, instaladores, etc., de nacionalidad Han, Los manchúes, los yao, los zhuang y otras nacionalidades son realmente más ricos que un banquete completo de manchúes y hans..." Su comentario improvisado acortó la distancia entre los concursantes y la audiencia e hizo que los concursantes se sintieran más confiados.
Pero detrás de estas historias, Dong Qing necesita hacer suficientes deberes. Todas las tardes entre ensayos, Dong Qing se tomaba el tiempo para entrevistar a los concursantes y escuchar sus historias. En este momento, ella es la mejor oyente, escuchando las emociones de los concursantes y desenterrando sus momentos más conmovedores. Precisamente

porque la audiencia escuchó atentamente a Dong Qing, quien sostuvo un micrófono en el escenario y lo presidió con calma y tranquilidad.

El antiguo sabio griego Sócrates dijo: "Dios le dio al hombre dos oídos y dos ojos, pero solo una boca. Quiere que aprenda más y vea más, pero hable menos". Algunas palabras ilustran vívida y profundamente la importancia de "escuchar". .

Cuando una de las partes está hablando, siempre espera que la otra parte pueda escuchar con atención, porque anhela ser respetado y comprendido. Solo cuando sienta que los demás lo valoran, obtendrá un sentido de seguridad e identidad en lo profundo de su corazón, y podrá desarrollar una buena impresión del oyente.

Escuchar es un gran respeto por los demás, y también es una expresión de preocupación genuina por los demás. La mujer más atractiva debe ser una oyente, no una persona efusiva y charlatana. Escuchar no es solo respeto por los demás, sino también cultivo interior.

Franklin dijo esto: “Cuando le hables a una persona, mírale a los ojos, y cuando te hable, mírale a la boca.” Cuando queremos llegar al corazón de una persona, escuchar es el mejor lenguaje.

Chai Jing dijo una vez: "Cuando entrevisto, siempre suelo inclinarme hacia adelante. Esta es una postura de escucha desde el corazón. Escuchar me permite acercarme al corazón del entrevistado. Detrás de la noticia está el corazón".

Cuando los Juegos Olímpicos entrevistaron a Steiner, Chai Jing escuchó más. En ese momento, Steiner sostenía la foto de su esposa con fuerza en la mano y le describió emocionado a Chai Jing cómo tomó la foto: Un día, cuando estaba corriendo con su esposa en el bosque, llamó a su esposa. .Nombre, su esposa miró hacia atrás y sonrió, y él tomó una foto de ese momento.

Dijo que ese momento es su felicidad, su todo. Le contó a Chai Jing cómo regresó al campo de deportes, se basó en el odio, se basó en el odio de perder a Susan. Así que tuvo que levantar más peso, así que cuando le contó a Chai Jing sobre la noche en que ganó la medalla de oro, se sintió más solo que nunca. Porque todos se fueron, después de todas las entrevistas con los medios, él estaba acostado en la cama solo, pero la persona que más amaba no estaba. Dijo que más importante que una medalla de oro es tener una familia con dos hijos y vivir una vida feliz con la persona que ama.

Chai Jing no entendía su idioma, nunca se conocieron, pero durante estos cortos 20 minutos, Chai Jing lo miró a los ojos y escuchó en silencio, sabía que Steiner le estaba

abriendo su corazón. No podía entender lo que estaba diciendo, pero podía ver todo el temblor en su corazón en sus ojos.

Larry King, el famoso presentador estadounidense de CNN, dijo una vez que las personas que son realmente comunicativas no solo son capaces de "hablar", sino también de "escuchar". Después de escuchar, pueden comprender los puntos principales y continuar con las preguntas. Él cree que para hacer una buena entrevista, primero debes ser bueno escuchando, si quieres que los demás se interesen en ti, primero debes estar interesado en ellos. Responder apropiadamente solo se puede lograr escuchando atentamente.

Larry King dijo: "Me recuerdo un principio importante todas las mañanas: no importa lo que diga hoy, no puedo aprender nada; si quiero aprender algo, solo puedo escuchar más".

Por supuesto, escuchar no se trata solo de guardar silencio y escuchar con los oídos. Escuchar de verdad es escuchar con el corazón, los ojos y los oídos. Entonces, ¿cómo escuchar para permitir que las mujeres tomen la iniciativa?

Tener un buen estado mental. Un buen estado mental es un requisito previo importante para la calidad de la escucha. Si la parte comunicante es lenta, no se lograrán buenos efectos de escucha y solo se reducirá en gran medida la calidad de la comunicación. Mantener tu cuerpo alerta ayuda a mantener tu cerebro en un estado de excitación.

Al hablar con la gente, también debe responder con acciones y expresiones de manera oportuna. Al hablar, debe ser bueno en el uso de su postura, expresiones faciales, interjecciones e interjecciones. Como sonreír y asentir con la cabeza, hará que la conversación sea más armoniosa.

También es necesario hacer preguntas de manera oportuna y adecuada. Este también es un método de escuchar. Puede alentar al orador y ayudar a las dos partes a comunicarse entre sí.

Lo más importante es que no debemos interrumpir el discurso de otras personas a la ligera y ser pacientes. No interrumpas a los demás cuando no hayan terminado de expresar su significado. Cuando los demás hablan sin problemas, se considera un tipo de comportamiento inculto o descortés intervenir casualmente, cambiar el tren de pensamiento y el tema del hablante, o hacer comentarios al azar.

Para que otros se interesen en ti, primero debes interesarte en los demás. Haga preguntas que otros disfruten respondiendo y anímelos a hablar sobre sí mismos y sus logros. No

olvides que la persona con la que estás hablando está mucho más interesada en sí misma que en tus problemas.

La otra parte comete un error y despeja hábilmente el sitio para los demás.
Cuando hay un agujero en la ropa, algunas mujeres le ponen un parche, que es muy llamativo, mientras que algunas mujeres bordan una flor en el agujero, que es brillante y hermosa, como la naturaleza.
En la vida y el trabajo, a menudo nos encontramos con algunas escenas embarazosas. Si no lo maneja bien, es probable que dañe su propia imagen o avergüence a otros, lo que afectará la atmósfera del evento. Si te adaptas a la situación y respondes con astucia, no solo podrás resolver bien la vergüenza, sino que hará que el ambiente sea más intenso.
Como anfitrión, a menudo se enfrentará a escenas en las que los artistas cometen errores. En este momento, el anfitrión debe ser flexible y receptivo.

En el primer ensayo de la Gala del Festival de Primavera de 2009, la joven cantante de bel canto Wang Li se cayó accidentalmente y se arrodilló sobre una rodilla mientras estaba en el escenario. Aunque su experiencia en el escenario no afectó el efecto de sonido, la atmósfera de la escena aún era un poco incómoda. Ante la caída de Wang Li, Dong Qing improvisó y dijo algo muy sabio: "La cantante Wang Li se cayó accidentalmente hace un momento, pero afortunadamente no afectó su actuación. De hecho, la Gala del Festival de Primavera es un escenario así, y poder para estar aquí ¡Todos ellos son los mejores actores, y todos llegaron aquí después de caerse y levantarse de nuevo!" Dong Qing ayudó a Wang Li a salir del asedio a través de palabras ingeniosas.

Todos cometemos errores. Cuando encontramos errores en las palabras y acciones de otras personas, si no es un error de principios imperdonable que debe corregirse, entonces es mejor cometer el error y ayudar a la otra parte a resolverlo con tacto, convertir el error no intencional en un acto intencional. que el error se convierta en belleza, y que el error se convierta en belleza, los chistes se conviertan en historias.
Las mujeres sabias son buenas para resolver los asedios de los demás. En situaciones sociales, son buenas para observar las palabras y las emociones, y suavizar las cosas de manera oportuna y adecuada. No solo pueden ayudar a otros a deshacerse de la vergüenza,

resolver disputas, aliviar los puntos muertos. , convierten situaciones embarazosas en activas y armoniosas, pero también coordinan las relaciones interpersonales, se puede decir que pueden servir para múltiples propósitos al mostrar su elocuencia y encanto.
Las mujeres sabias nunca están ciegas ante la vida, saben pensar y resumir, y siempre hay una buena manera de enfrentar las dificultades, y las verdades dichas por bocas elocuentes hacen que la gente tenga que estar convencida. Pero esto no significa sofismas, sino frente a refutaciones irrazonables e inteligentes. Una mujer sabia lidiará hábilmente con cualquier contratiempo, y la sabiduría puede hacer que la vida sea más satisfactoria.

Una vez, el famoso actor Xin Fengxia y su esposo Wu Zuguang celebraron una cena para respetar a los ancianos e invitaron a muchos veteranos en los círculos literarios y artísticos. El pintor Qi Baishi, que tenía casi 90 años, también asistió acompañado. por su niñera. Después de que el anciano se sentó, tomó la mano de Xin Fengxia y la miró con amor. La niñera le dijo al anciano Baishi avergonzada: "¿Por qué siempre estás mirando a la gente?"
El anciano Baishi estaba muy avergonzado y dijo enojado: "Soy tan viejo, ¿por qué no puedo verla?" Todos no supieron qué decir por un tiempo. En este momento, Xin Fengxia sonrió y le dijo al anciano Baishi: "Mira, soy actor y solo soy para que la gente lo vea. No tengo miedo de que la gente mire". ambiente inmediatamente relajado.

Algunas personas se avergüenzan porque su comportamiento es inapropiado en algunas ocasiones, pero la mayoría de ellos no son intencionales. En este caso, la forma más efectiva de deshacerse del asedio es encontrar una razón suficiente para que la otra parte demuestre que el comportamiento irrazonable de la otra parte es "razonable" y "justificable".
Hay un dicho que dice así: La mejor educación es no avergonzar a los demás, ayudar a los demás con calma y no exagerar después. Una mujer que es buena para aclarar y suavizar las cosas para quienes la rodean puede ganar más aprecio y confianza de los demás, mejorando así continuamente su popularidad y encanto.
En una fiesta del Festival de los Faroles, cuando Xiaoshenyang bajó del escenario después de la actuación, accidentalmente no se detuvo y se cayó. Dong Qing inmediatamente subió al escenario para ayudarlo: "Xiao Shenyang se está burlando de nosotros, pero de hecho se cae donde quiera que actúa". La audiencia aplaudió con entusiasmo la sabiduría de Dong Qing.

Ser mujer requiere sabiduría, frente a la belleza y el talento, las personas con gusto apreciarán más estos últimos. La sabiduría hará que las mujeres se sientan cómodas, y el buen temperamento está lleno de feminidad, que es suave y duradero, con un largo regusto.

El autodesprecio es el "elixir" para resolver la vergüenza

La autodesprecio es a menudo la mejor manera de calmar la vergüenza. La autocrítica parece ser autocrítica, pero de hecho puede acercar a las personas y ganar respeto y reconocimiento. Herb Trudeau de los Estados Unidos escribió un libro llamado "El secreto del humor", que incluía la autodesprecio como el nivel más alto de humor. Dong Qing es una persona muy buena para reírse de sí mismo.

Una vez, Dong Qing fue a Xinghua para presentar un programa, sosteniendo un paraguas en su mano izquierda y un micrófono en su mano derecha, caminando hacia el escenario con una cara alegre y brillante, y dijo mientras caminaba: "Hola, amigos. ¡en Xinghua!" Con un desliz, la voz y el trasero aterrizaron casi al mismo tiempo, y todos en la audiencia se sorprendieron por esta situación repentina. Cuando el personal la ayudó a levantarse, todos la miraron fijamente y el ambiente era incómodo. Cuando ajustó su estado de ánimo y levantó la cabeza, la sonrisa de flor floreció de inmediato. Dong Qing dijo con calma: "Este es el peor clima que he encontrado en mis 15 años de carrera como anfitriona. Este otoño me hizo recordar a Xinghua para siempre en mi vida". ." La audiencia en la escena se divirtió con su autodesprecio humorístico, y la audiencia aplaudió atronadoramente.

Cuando una mujer se ríe de sí misma, se pone fea, lo que demuestra la generosidad y la franqueza de una persona. Las personas que tienen el coraje de exponer sus problemas y sus defectos a menudo se consideran personas creíbles.

El uso de la técnica de la autocrítica permite al orador enfrentarse a sus propias debilidades con facilidad y alegría, librarse de las dificultades, aumentar la confianza en sí mismo y la autoestima y, al mismo tiempo, animar el ambiente.

Una conocida actriz, que está engordando, suele bromear sobre la forma de su cuerpo: "No me atrevo a usar un traje de baño blanco para nadar en la playa. Cuando vaya, la Fuerza Aérea de los EE. UU. que vuela sobre el cielo estará muy nerviosa". pensando que se van a

enterar. Cuba." Una declaración autocrítica no bajó su propio gusto, pero todos sintieron que esta señora gorda tenía un carácter encantador y un corazón de mente abierta.
Riéndose de la propia apariencia, carencias, encuentros, etc., uno puede salir fácilmente del apuro y rescatarse a sí mismo, por lo que la autodesprecio tiene una función expresiva especial y un valor de uso en el manejo de situaciones embarazosas.

La famosa anfitriona Yang Lan fue invitada una vez a ser la anfitriona de una velada cultural a gran escala en cierta ciudad cuando todavía era la anfitriona del "Espectáculo de variedades de Zhengda". Inesperadamente, en medio de la fiesta de presentación, Yang Lan se cayó accidentalmente mientras bajaba los escalones. De hecho, es vergonzoso tener una situación así en una ocasión tan grande.
Yang Lan se levantó con mucha calma y, con su elocuencia especial, le dijo a la audiencia: "Es cierto que los caballos han tropezado y la gente ha tropezado. No soy competente en el espectáculo del león rodando la hortensia en este momento. Es ¡Parece que el escenario de esta actuación no es tan fácil! Pero las actuaciones en el escenario serán muy emocionantes, si no me crees, solo míralas".
El discurso improvisado y autocrítico de Yang Lan fue muy exitoso, no solo se liberó de la vergüenza, sino que también mostró su elocuencia, de modo que tan pronto como terminó de hablar, el lugar estalló inmediatamente en un cálido aplauso.

Al encontrarse con una situación vergonzosa repentina, si el manejo no es perfecto o lo suficientemente inteligente, las partes involucradas perderán "la cara". Pero si puede usar adecuadamente un lenguaje humorístico para reírse de sí mismo cuando se siente avergonzado, definitivamente podrá cambiar rápidamente el foco de atención de otras personas y, por lo tanto, deshacerse fácilmente de la vergüenza.
Una mujer verdaderamente segura de sí misma se atreve a usar la autodesprecio como una forma humorística de salir de ella. Las mujeres que se menosprecian a sí mismas son las más accesibles, incluso cuando se sienten avergonzadas, no se sonrojan, no quieren cavar un metro para escapar o incluso arden de ira. Siempre pueden admitir abiertamente sus propios defectos, lo que no solo hace reír a todos, sino que también muestra su franqueza y sabiduría. Por supuesto, la llamada vergüenza ya no existe.
El sentido del humor de una mujer definitivamente no es renunciar a las diferencias de género e imitar las palabras y acciones agresivas de los hombres para obtener efectos

humorísticos. Debería ser sarcasmo basado en la buena voluntad y agudeza basada en el auto-burla. Cai Lan dijo una vez con dureza: "Una mujer con sentido del humor no es una mujer que puede contar chistes. Es una mujer que puede reírse cuando escucha a un hombre".

No es una tarea fácil hacer que la conversación de uno se vuelva ingeniosa y divertida en un corto período de tiempo. El humor no es algo que se pueda enseñar en pocas palabras, es la encarnación de la sabiduría y es la encarnación de los pensamientos, el conocimiento, la sabiduría y la inspiración de una persona en el lenguaje. En la conversación diaria, no solo puede ser gracioso con los demás, sino que, en ocasiones, "complacerse a sí mismo" también puede lograr buenos resultados.

Cuando Dong Qing fue invitada al programa "Challenge Impossible", cuando le preguntaron cuál era la diferencia con ser presentadora, dijo: "La mayor diferencia es que puedes sentarte y hablar, y hablar es muy útil". Qing se burló de ella con humor. Como juez, todos en la escena se rieron de buena gana.

Aprende a ser gracioso, camina bajo el sol, sacude tu cabello largo, bromea juguetonamente y ríete valientemente de ti mismo, ¿no es más encantador? Hermosas y delgadas, algunas mujeres son hermosas y astutas, difíciles de acercarse; Como mujer, no te pongas en una atmósfera de resentimiento, bien podrías aprovechar los pactos humorísticos, la insatisfacción con el llamado entorno, para fustigar tu "inocente" yo y ajustar tu estado de ánimo de manera razonable y adecuada.

Una mujer sin sentido del humor es como una rosa sin fragancia, se ve impecable de lejos, pero cuando se acerca tiene que hacer suspirar a la gente. Entonces, para ser una mujer atractiva, uno debe conocer el arte de la autodesprecio. Porque este tipo de humor puede mostrar el comportamiento, la calidad y el encanto de una mujer común y puede hacer que la gente trabaje y estudie en un ambiente relajado y animado que no puede evitar reírse. Aprende a reírte de ti mismo, mejora tu encanto de lenguaje personal y agrega la guinda del pastel a nuestras conversaciones.

Responde rápido e ingenioso salva el campo

A menudo hay algunas situaciones inesperadas en la vida. En este momento, las partes deben responder rápidamente de acuerdo con la situación específica e inmediatamente

organizar el idioma para jugar en el lugar. Esto requiere que tenga una capacidad de respuesta flexible.

Ser una mujer ingeniosa es tratar lo que sucede de manera diferente en diferentes circunstancias. Si no tienes excelentes reflejos y adaptabilidad ante diferentes cosas, es fácil ponerte en una situación embarazosa.

En una grabación del "Concurso de canciones jóvenes", un cantante de nacionalidad tibetana se desempeñó muy mal en la prueba de conocimientos integrales. Este cantante tibetano no entiende muy bien el mandarín, aunque los jueces tibetanos en la escena interpretaron para él, él todavía no respondió a las preguntas.

En este momento, Dong Qing dijo algo como esto: "En realidad, él no puede entender nuestras palabras al igual que nosotros no podemos entender sus canciones tibetanas, pero lo que nos trajo hoy es el canto de la altura más alta de China. Podemos Entiendo sus sentimientos en la película, y cantó una canción que toca el corazón de las personas. De hecho, en este momento, no puede entender de qué estamos hablando. Cuando llegó a esta ciudad, sintió una especie de extrañeza. Nosotros Debería dar un mensaje tan simple Incluso si no lo entiendes, el canto no tiene límites ni emociones, ¡creo que él entenderá nuestro cuidado!" Dong Qing vino al rescate a tiempo, y la audiencia aplaudió su ingenio y elegancia.

Dong Qing siempre puede resolver fácilmente las emergencias en el escenario. Algunas personas dicen que el lenguaje es la manifestación externa de la capacidad de pensamiento de una persona, por lo que la capacidad de respuesta de Dong Qing es muy buena.

También pensamos que no es fácil ser como Dong Qing cuando ocurre una emergencia. Debido a que las emociones de las mujeres son muy inestables, especialmente cuando se enfrentan a emergencias, a menudo se vuelven emocionalmente impulsivas, carecen de pensamiento cuidadoso y toman decisiones equivocadas.

Para las partes involucradas, la toma de decisiones significa un importante punto de inflexión, y si se da un paso en falso, se perderá todo el juego. Por lo tanto, solo teniendo un estado mental estable podemos analizar con calma los pros y los contras y tomar decisiones rápidas. Se puede decir que para aliviar la situación de crisis, una mente tranquila es muy importante.

Wu Yi, la tercera viceprimera ministra en la historia de la República Popular China, es una destacada diplomática. Durante el proceso de negociación, Wu Yi siempre puede tocar el

tema hábilmente y controlar toda la conversación sin que la otra parte lo lleve por la nariz. Evans, el exsecretario de Comercio de EE. UU., comentó sobre ella: "Ella siempre tiene una sonrisa en su rostro, pero esta sonrisa puede hacer que la gente sienta sus fuertes nervios y su pensamiento de ingeniero".

Wu Yi se ha ganado la reputación de "Dama de Hierro de China" en la mesa de negociaciones internacionales con su ingenio, habilidad y dureza. En 1991, China y Estados Unidos llevaron a cabo negociaciones sobre propiedad intelectual. Al principio, los estadounidenses dijeron con arrogancia: "Estamos negociando con ladrones". Wu Yi respondió de inmediato: "Estoy negociando con ladrones. Mire las exhibiciones en su museo. ¿Cuántos fueron robados en China?". el oponente se da cuenta de que "esta mujer no es simple".

Cuando nos encontramos con una crisis en nuestra vida, debemos aprender a estar tranquilos y calmados, y hacer todo lo posible para ver qué sucede. La resiliencia también refleja el ingenio y el autocultivo de una persona. Las profundas habilidades de adaptabilidad no solo pueden convertir el peligro en seguridad cuando la situación cambia, sino también convertir la debilidad en inteligencia, para que pueda deshacerse de situaciones embarazosas y, a veces, brindarle oportunidades inesperadas.

Por lo tanto, cuando nos encontramos con una situación embarazosa, no es prudente tener prisa y estar perdidos, es la mejor política para movilizar nuestras células cerebrales para enfrentarlo hábilmente. Asimismo, los grandes reflejos son cruciales en muchas cosas. Esto no se puede practicar de la noche a la mañana, hay que cultivarlo pasado mañana.

Lea más revistas, amplíe su conocimiento y amplíe su pensamiento. Porque a veces la respuesta lenta se debe a la ignorancia de la misma, lo que conduce a un tiempo de pensamiento demasiado largo en el cerebro cada vez. Las personas analfabetas y con una gran falta de conocimiento deben tener poca capacidad de reacción, incluso si dicen algo sin rodeos, no resolverán el problema, porque no pueden expresar lo que piensan de manera rápida y precisa. Solo la combinación de ingenio y talento puede lograr el efecto de resolver problemas.

Habla más con los demás, habla más, trata de hablar de manera ordenada, es importante que no hables muy lento, hablar rápido puede ayudar a mejorar la agilidad de pensamiento. Deportes, principalmente jugar a la pelota. El bádminton y el ping pong son los más efectivos, porque si tienes reacciones lentas, es difícil atrapar la pelota y es difícil juzgar de

dónde viene la pelota. Si puede practicar estos dos tipos de pelotas con regularidad, definitivamente mejorará su capacidad de respuesta. La capacidad de respuesta no se puede desarrollar en un día. Haz más ejercicios rápidos para mantener tu velocidad de pensamiento en cualquier momento.

Participar en actividades desafiantes. En las actividades prácticas, encontraremos varios problemas y dificultades prácticas. El proceso de tratar de resolver problemas y superar las dificultades es el proceso de mejorar la resiliencia de las personas.

Ampliar el alcance de los contactos personales. Ya sea que una familia, una escuela o un grupo pequeño sea un microcosmos de la sociedad, dentro de estas áreas relativamente pequeñas, podemos encontrar varios problemas que requieren resiliencia para resolver.

Sé una mujer tranquila y sabia, permítete tener una mente tranquila con un plan bien pensado, una magnanimidad con una mente abierta, una calma con tranquilidad y una atmósfera que no entre en pánico cuando estés en problemas, y lo harás. ser siempre radiante y encantador.

La expresión creativa vale mil dólares

Algunas mujeres, sin importar a dónde vayan, se convertirán en el centro de atención de la multitud, atrayendo la atención de los demás de forma natural. Esto no se debe a que sean guapos, ni a que vistan con nobleza, sino al encanto único que emana de su ingeniosa conversación.

Por supuesto, expresar la creatividad no depende del talento, sino de un profundo conocimiento cultural, y luego a través de una aguda perspicacia para comprender, buscar y refinar constantemente en cada fragmento de la vida, y finalmente combinarlo con Solo integrando tu propia vida puedes lograr la singularidad. y creatividad

Cuando "Happy China Tour" ingresó a Poyang, Dong Qing dijo a la audiencia presente: "Amigos de la audiencia, Poyang es un famoso campo de batalla antiguo en la antigua China. Zhou Yu una vez practicó marineros aquí, y el condado de Poyang también es el origen de la historia del lago Poyang. La tierra, aquí ha estado indisolublemente unida con el lago desde la antigüedad. Se puede decir que las personas que viven aquí viven junto al lago, toman el lago como su hogar y toman el lago como su amigo. Hoy, podríamos como bien separe la palabra 'lago' Mire, se compone de tres caracteres: agua, antiguo y luna. Creo que esto

resume muy bien las características espirituales de nuestro Poyang. Verá, "agua" representa la cultura del lago de Poyang, y "antiguo" naturalmente se refiere a que Poyang tiene una larga historia, y la 'luna' simboliza la pureza y la belleza". La audiencia estalló en aplausos.

Una mujer debe tener belleza y talento. Una mujer con talento y belleza interpretará la belleza y la dulzura de la vida, de modo que pueda exudar una brillantez sobresaliente todo el tiempo. Una mujer con talento y belleza es como un rayo de luz en la vasta niebla, salpicando el cielo para siempre.

El talento es algo indispensable para las mujeres y debe ser cultivado constantemente. El talento no se puede trasplantar y copiar de manera oportunista, y mucho menos poseer de la noche a la mañana, es una especie de acumulación de experiencia y una especie de espesura de lectura de poesía y libros. Debido a su rico conocimiento, las mujeres talentosas pueden entender el mundo mejor que la gente común y comunicarse con los demás más fácilmente.

Lin Huiyin, una mujer talentosa en la República de China, tiene un pensamiento rápido y palabras ingeniosas. La agudeza del lenguaje y la sabiduría y el conocimiento resplandecientes resuenan, infectando e influenciando a otros.

Lin Zhu escribió una vez en el libro "Liang Sicheng, Lin Huiyin and Me": "Ella es tan profunda, no importa de qué hable, tiene un contenido rico y sus propios conocimientos únicos. Un día, el Sr. Lin habló sobre el arte de la ropa. de la nacionalidad Miao, de la nacionalidad Miao Recogiendo flores, hablando de los patrones decorativos de los edificios. También presentó la generación y difusión de los patrones de hierba rizada que eran populares en la antigua China, y señaló que los patrones de hierba rizada en China se originaron de la India, y los patrones de hierba rizada en la India procedían de la expedición oriental de Alejandro. Señaló Las piezas de punto de cruz tejidas a mano en el sofá dijeron que se las había comprado a una niña Miao a un precio elevado. Originalmente estaban destinadas a ser un par de mangas y pantalones en el vestido de novia. De repente, sus ojos se iluminaron y señaló el Liang Gong en el sofá y dijo: "Mira a Sicheng, está acostado en los pantalones de una niña Miao". No pude evitar pero ríete".

Como dice el refrán, "El debate de una persona es más importante que el tesoro de nueve trípodes; una lengua de tres pulgadas es mejor que un millón de profesores". Desde la antigüedad hasta el presente, el lenguaje está lleno de un encanto único y un poder infinito. Una mujer con conocimiento, aunque la ligera escarcha de los años le suba por las mejillas, conservará su encanto y su porte elegante.

Mujeres talentosas, las palabras que salen de sus bocas suelen ser refrescantes como la lluvia de primavera. No importa a qué hora, en qué ocasión, qué tipo de problema, pensarán desde una perspectiva única basada en su propio conocimiento y expresarán novedad y creatividad. Cuando otros se devanan los sesos y no saben cómo resolver el problema, identificarán y resolverán el problema basándose en su propia experiencia y acumulación.

Si la elocuencia es una tarjeta de presentación de una mujer, entonces lo que se dice puede reflejar la connotación real de una mujer. De hecho, la connotación es un estado mental puro y equilibrado que muestra una mujer, y una mujer con connotación suele ser muy cultivada. Es con este tipo de autocultivo como base que esas mujeres ingeniosas pueden tener percepciones únicas que son diferentes de las de la gente común.

El encanto del discurso de una persona no es solo cuán hermosa es su voz, sino, lo que es más importante, si sus puntos de vista son innovadores. El pensamiento meticuloso, las respuestas humorísticas e ingeniosas y las expresiones precisas provienen indudablemente del extenso conocimiento en la mente, y ese tipo de retórica incoherente y sin sentido no es buena elocuencia.

Samuel Smiles tiene un dicho en "Autoayuda": "Una persona es lo que lee". Cuando tienes tiempo libre, puedes leer más libros y sumar conocimientos. Solo así puedes ampliar tus horizontes. Solo cuando una mujer tiene una connotación puede escupir flores de loto, palabras ingeniosas, percepciones únicas y cautivar a todos.

Di cosas graciosas, sé gente graciosa

Una mujer con una conversación ingeniosa y humorística suele ser la más atractiva, ya que no solo puede hacer comentarios ingeniosos, sino también inspirar a otros.

Lo que una mujer divertida e inspiradora presenta a los demás es un comportamiento elegante, una actitud saludable, una connotación cultural, una acumulación de vida, así como una sabiduría de pensamiento y la belleza y libertad de la vida.

En la popular competencia grupal de la 14.ª competencia de canciones juveniles, Jin Meier, quien originalmente era la concursante número 1, fue la última en jugar en las cinco rondas del equipo, pero fue la primera en jugar en las finales individuales ese día. , y ella estaba inevitablemente un poco nerviosa .

Para reducir la presión psicológica de los concursantes, Dong Qing la consoló y dijo: "Es difícil encontrar la sensación de vals cuando eres el primero en entrar al escenario. Pero para un concursante fuerte, el último en entrar al escenario. se llama el goleador tardío, y el primero en aparecer se llama el primero. Espero que puedas tener una buena actuación. "Empieza, porque un buen comienzo es la mitad de la batalla". Hubo un estallido de aplausos de la audiencia.

Algunas personas dicen que Dong Qing es un hermoso paisaje en el Concurso de Canciones Juveniles. Esta afirmación no es falsa en absoluto. Ella usó materiales locales y hábilmente usó el orden de las dos apariciones de los concursantes. En pocas palabras, expresó con humor sus bendiciones a los concursantes. Al mismo tiempo, agregó vitalidad a la competencia y Demostró plenamente un excelente anfitrión.Sabiduría y elocuencia.

Un famoso escritor ruso dijo: "No hay filosofía en la vida y puedes lidiar con el pasado, pero sin humor, solo las personas estúpidas pueden sobrevivir".

En el proceso de comunicarnos con las personas, cuando vemos a través del pensamiento de otras personas pero no es conveniente hablar directamente, también podemos usar el humor con calma, y creo que se logrará el efecto de comunicación que queremos. El humor es un atajo para que las mujeres socialicen con éxito. El humor es una buena manera para que las mujeres ganen buena voluntad y amistad, especialmente cuando se encuentran con problemas que son innecesarios o indignos de disputas, el humor puede lograr mejores resultados.

Si vas a una fiesta para la nueva casa de un amigo, el anfitrión puede estar un poco nervioso, y este es un buen momento para usar el humor para burlarte de él y ayudarlo a relajarse. También podría decirle al anfitrión: "Cuando el anfitrión me invitó a venir, me dijo: 'Solo tienes que tocar el timbre con el codo'. Le pregunté por qué tenía que tocar el timbre con el codo, y ella dijo: 'Nunca vendrás con las manos vacías. ¿Bar?'"

El humor apropiado puede ayudar a las mujeres a establecer una relación armoniosa con los demás y ganarse la confianza y el amor de los demás. No importa en qué trabajo se

dedique una mujer, no importa en qué posición se encuentre, es inevitable comunicarse con las personas. El humor no solo puede ayudar a las mujeres a comunicarse y comunicarse de manera efectiva con los demás, sino también ayudarlas a lidiar con algunos problemas interpersonales especiales, para que puedan salir de problemas sin problemas.

En la noche del 8 de septiembre de 2009, como el premio más importante para los dramas televisivos chinos, se presentará el 27º drama televisivo "Premios Flying Apsaras" en el Centro Acuático Nacional "Cubo de Agua" de Beijing. En la ceremonia de entrega de premios, cuando los destacados directores ganadores Kang Honglei y Zheng Xiaolong subieron al escenario para recibir los premios al mismo tiempo, las azafatas de pie a ambos lados del escenario agitaron cintas y saltaron al agua de manera ordenada. los ganadores. Dong Qing dijo con humor: "Cuando vimos a dos directores talentosos caminar en el escenario, nuestras chicas se abrumaron, cayeron a la piscina y los saludaron con olas florecientes. Parece que nuestros hombres en el siglo XXI también lo son. También está el ímpetu de pez hundido y ganso salvaje." Hubo risas y aplausos de la audiencia.

Una pianista tocó una vez en Flint City, Miami, EE. UU., solo para descubrir que menos del 50% de la audiencia estaba presente, lo que la decepcionó y avergonzó. Pero ella no canceló la actuación por eso, sino que rompió el punto muerto con un lenguaje humorístico. La pianista subió al escenario con una sonrisa y dijo a la audiencia: "Creo que la gente de esta ciudad debe ser muy rica, porque vi que cada uno de ustedes compró dos o tres boletos". Inmediatamente se llenó de risa.

La pianista tiene éxito en su interpretación absurda pero fantástica de los asientos vacíos, permitiendo que la alegría del humor supere la frustración de una pequeña audiencia. Cuando la razón es absurda, habrá una brecha en las expectativas psicológicas. Cuanto más absurdo, más divertido será.

De hecho, cuando la comunicación cae en una situación embarazosa, ya sea una celebridad o una persona común, ya sea adaptabilidad o razonamiento absurdo, el uso de algunas habilidades humorísticas puede ayudarlo a deshacerse de la vergüenza e incluso regresar a la otra parte. . Esta es la súper utilidad del humor. Una mujer con el ceño fruncido o deprimida nunca será más popular que una mujer sonriente y divertida.

Como mujeres, tenemos que aprender a desarrollar nuestro propio sentido del humor.

Tener confianza. Una persona verdaderamente divertida es en realidad una persona segura de sí misma, no solo no tiene miedo de que los demás se rían de ella, sino que también es buena para la autocrítica.

Almacene una gran cantidad de conocimientos de humor. Un rico vocabulario ayuda a expresar ideas humorísticas. Por lo general, lea cuentos cortos humorísticos e ingeniosos, entrene su agilidad de pensamiento, enriquezca su vocabulario y tenga confianza.

Rápida adaptabilidad. El humor a menudo va de la mano con el ingenio, y una persona con sentido del humor debe ser sabia. No solo debe tener una capacidad de comprensión rápida, sino que también debe ser capaz de cultivar su propia perspectiva, de modo que realmente pueda "hablar sin sorprender y sin cesar".

Mantén una actitud positiva y optimista. El humor y el optimismo son dos caballos que van de la mano, solo una actitud positiva y optimista puede engendrar personas con sentido del humor. Cultiva tu capacidad de resistir los contratiempos, haz las cosas sin miedo al fracaso, e incluso si fallas, debes ver el lado positivo de las cosas en lugar de culpar ciegamente a los demás.

El humor de las mujeres es como notas saltantes, juguetonas y animadas. Ser una mujer divertida no solo puede brindarte una actitud optimista hacia la vida, sino también brindar alegría a las personas que te rodean, para que tu encanto personal también pueda brillar.

Cuando te disculpes, deja que los demás sientan tu sinceridad.

Los seres humanos no son sabios sin faltas. Muchas mujeres a menudo se sienten perdidas después de cometer errores, no saben qué hacer, no se atreven a admitir o enfrentar sus errores, lo que a menudo hace que los errores sean más graves. De hecho, mientras seas valiente y te disculpes sinceramente cuando te equivocas, incluso las peores cosas mejorarán.

El poeta y dramaturgo británico Marlowe dijo: "Nunca te avergüences de admitir errores, porque admitir errores también puede interpretarse como que te hace más inteligente hoy".

En la Gala del Festival de Primavera de CCTV en 2009, cuando Dong Qing apareció en el escenario de la conversación cruzada "Five Senses New Talk", dijo por error: "Invitas al hijo del Sr. Ma (Sr. Ji), Ma Dong" a "Tú invite al hijo del Sr. Ma, Ma Ji". Ella no lo notó en ese

momento. Después de la fiesta, los internautas y el público de todo el mundo criticaron a Dong Qing, y algunos internautas le pidieron que se disculpara públicamente.

Cuando Dong Qing recordó este incidente más tarde, dijo: "Después de presentar el programa, reflexioné sobre él hasta temprano en la mañana. Después de despertarme inquieta al día siguiente, las lágrimas aún salían de mis ojos involuntariamente". duro día de año nuevo. En el corazón de Dong Qing, el más mínimo error es imperdonable. Para compensar el error, decidió tomar la iniciativa de disculparse.

En el seminario del grupo de directores detrás de escena de la Gala del Festival de Primavera de CCTV, Dong Qing se disculpó sinceramente con el director Lang Kun, el hijo de Ma Ji, Ma Dong, y la audiencia nacional por sus errores. Más tarde, Dong Qing todavía actuó como anfitrión en la Gala del Festival de los Faroles. Cuando el hijo de Ma Ji, Ma Dong, actuó, Dong Qing una vez más se disculpó con Ma Dong y la audiencia nacional por su lapsus durante la Gala del Festival de Primavera. Ma Dong, que estaba de pie junto a Dong Qing, dijo emocionado: "¡Dong Qing no ha tenido un buen año debido a los nombres de nuestro padre e hijo!" Los aplausos liberaron por completo a Dong Qing, que había estado en la cúspide de la opinión pública, de la enorme presión mental bajo la que había estado.

Ya sea en la vida o en el trabajo, inevitablemente cometeremos algunos errores que nadie puede evitar. No importa si cometes un error, lo que importa es tu actitud y el cambio después de cometer un error. Algunas mujeres saben claramente que están equivocadas, pero aun así se resisten y se niegan a admitirlo, e incluso a discutir por sí mismas, de modo que los conflictos no pueden resolverse y el distanciamiento entre ellas no puede eliminarse.

Por el contrario, tomar la iniciativa de admitir errores no solo puede ayudarlo a darse cuenta de sus propias deficiencias, sino también a mejorar el encanto de su personalidad. Además, admitir errores por iniciativa propia es más indulgente que admitir errores después de que otros los critiquen. Es más, un error no arruinará tu camino futuro, lo que realmente te obstaculizará es la actitud de falta de voluntad para asumir la responsabilidad y la falta de voluntad para corregir los errores. Shakespeare dijo: "Nunca es demasiado tarde para corregir un error".

Cuando el famoso presentador Huang Han habló sobre su cooperación con Meng Fei, el presentador de "If You Are the One", Huang Han dijo con una sonrisa que Meng Fei lo

"golpeó". estaba traduciendo para mí. Sintió que mi expresión era particularmente 'intrincada', y tuvo que explicarla de nuevo para que la audiencia entendiera".
Aunque la "traducción" de Meng Fei fue un poco impactante, Huang Han se sintió "gratificado" al descubrir que su punto de vista era mucho más sencillo después de haber sido "traducido" por Meng Fei, y sonaba muy novedoso. Por lo tanto, durante la entrevista, Huang Han pensó que si cometía un error, debería corregirlo para evitar cometer más errores.

Cuando nos llevamos bien con amigos, es inevitable que haya algunos conflictos y fricciones, pero muchas mujeres no están dispuestas a tomar la iniciativa de disculparse por "cara", por lo que el malentendido es cada vez más profundo. Este también puede ser el lado frágil del corazón de una mujer, que no está dispuesto a enfrentar sus propios errores. El antiguo estadista romano Cicerón dijo: "Todos están equivocados, pero solo un tonto está obsesionado con eso".
De hecho, una persona que tiene el coraje de admitir sus errores no solo puede eliminar la culpa, sino también obtener un cierto grado de satisfacción. Esto no solo despejará el aire de culpa y defensa propia, sino que también ayudará a resolver el problema que ha creado este error.
El coraje de admitir errores y fracasos es también la regla de supervivencia de las mujeres en el lugar de trabajo. Como mujer gerente, si ni siquiera tiene el coraje de admitir sus errores, ¿cómo puede hacer que todos tengan la confianza para seguirla y continuar desarrollando el mercado? Debes saber que al encubrir los errores, esas frágiles mujeres gerentes perder la oportunidad real de mejorar.
La forma más fácil es simplemente admitir sus errores y ganar fuerza al admitirlos. Después de admitir un error, si eres una líder femenina, tus subordinados te respetarán y obedecerán tus órdenes de todo corazón; si te enfrentas a tus amigos, tus amigos se volverán más confiados debido a tu honestidad; la madre de un niño, el niño aprenderá una importante lección de vida por la honestidad de la madre. Admitir errores puede ganarte más confianza, respeto y comprensión.
Cuando trate de encubrir sus errores, trate de no poner excusas y admitir sus errores con valentía. Porque solo admitiendo los errores podemos realmente resolver el problema y obtener alivio interior. Una disculpa sincera no solo hará que la gente piense que eres débil y engañosa, sino que eres una mujer de mente amplia y mesurada.

Lenguaje simple con fragancia natural.

La comunicación es como respirar, es indispensable en cada una de nuestras vidas. Es una forma efectiva para que las personas intercambien sentimientos e información. Al hacer rutinas diarias, es beneficioso acortar la distancia con amigos o extraños, escuchar sus pensamientos más verdaderos y ayudarnos a entendernos más profundamente. Dong Qing es una mujer que es buena para hacer la vida cotidiana y está llena de afinidad.

Dong Qing, quien se hizo famoso por albergar el Concurso de Canciones Juveniles de CCTV, es un "escenario" de belleza indispensable cuando se presenta el Concurso de Canciones Juveniles. En circunstancias normales, no habrá accidentes en la parte de canto del Concurso de Canción Juvenil. La clave es la parte de prueba de calidad integral. Algunos concursantes serán "colgados" en el escenario porque no pueden responder las preguntas. Aunque es solo 120 segundos, esta es una transmisión en vivo, cada segundo parece tan largo para el televidente.

En este momento, Dong Qing siempre estará con los jugadores, ya sea ayudándolos a salir del asedio o conversando con los jugadores sobre sus padres. Ella preguntó pensativa, los concursantes respondieron con naturalidad, los jueces sonrieron, el público aplaudió y los concursantes "superaron las dificultades" en este ambiente relajado y agradable.

Una vez, Li Guangming, un concursante de canto ecológico original de Shaanxi, presentó una canción "Up a Slope and Down a Beam" para la audiencia. Aunque cantó con mucha devoción, solo obtuvo 84.50 debido a su falta de habilidades y falta de calidad general. Li Guangming estaba bastante frustrado con el bajo puntaje. En este momento, Dong Qing conversó con él. Cuando se enteró de que el joven tenía 30 años y no tenía esposa, no pudo evitar abrir los ojos y se puso ansiosa por este joven simple y honesto ... Este pequeño episodio calentó el corazón de Li Guangming y lo hizo sonreír, muy espléndido.

El modo de presentación de temas de Dong Qing es amigable, natural, relajado y humorístico, y puede acortar la distancia con la audiencia. El tema de su conversación con los concursantes gira en torno a las necesidades básicas de la gente común, hablando del pasado y del presente, sin razonamientos aburridos, todo es cuestión de la vida cotidiana.

La afinidad de Dong Qing naturalmente se pone en pleno juego en un programa de este tipo, y también es un factor indispensable para el éxito del programa.
La llamada familia de extracción, lo más importante es "tirar", el punto clave es "casa" y lo más valioso es "cambiar". Tirando de un lado a otro, la distancia se acorta, el distanciamiento se resuelve y el calor se extrae, lo que hace que las personas se sientan cálidas. Las mujeres que saben cómo hacer las tareas del hogar a menudo son muy entusiastas en su discurso. Una mujer con un discurso entusiasta siempre puede dar una respuesta positiva cuando escucha a las personas hablar y dar "retroalimentación" como asentir con la cabeza, sonreír y hacer gestos, por lo que es fácil. tener conflictos de corazón a corazón La colisión, la mezcla de emociones y emociones, hizo que la atmósfera de la conversación fuera animada. Al hacer las rutinas diarias, la otra parte es el centro del tema. Podemos tratar de hablar más sobre la ciudad natal, el trabajo y los hijos de cada uno, etc., para dar a las personas una sensación de familiaridad.
Chatear con alguien puede crear una relación que te acerque a la persona con la que estás hablando. Por ejemplo, en las entrevistas de noticias, los entrevistados son muy diferentes, algunos son fáciles de movilizar emociones, mientras que otros son muy reservados, en este momento, puedes usar el método habitual para acortar la distancia.

Cuando Chai Jing entrevistó a Xu Yueying, una destacada trabajadora migrante en Wuhan, siempre tenía una cara sonriente y educada. Como director ejecutivo de un gran hotel, Xu Yueying también utilizaba habitualmente las entrevistas con los clientes. Chai Jing no fue directo al grano, pero comenzó una conversación con ella:
Chai: ¿Dónde vives ahora?
Xu: En el lago Hankou Fan.
Chai: Se tarda más de una hora en ir al trabajo de Hankou a Wuchang todos los días, ¿verdad?
Xu: Sí.
Chai: Yo también soy así. A menudo hay atascos en el puente y es fácil sufrir un golpe de calor en verano. Es un trabajo duro todos los días.
Xu: Sí.
Chai: Escuché que tienes un hijo y debes cuidarlo después de un día agotador. ¿Qué edad tiene el niño?
Xu: 5 años.

Chai: Bastante lindo, ¿verdad?
Xu: El pequeño es muy inteligente. Un día cuando llegué a casa y estaba cansada, el niño dijo: “Mamá, mamá, estás cansada, te ayudaré a darte palmaditas en la espalda.” Mientras hablaba, le dio palmaditas en la espalda con un par de manitas. Ups, olvidé todo el cansancio y el sufrimiento cuando el niño actuaba como un bebé.

El amor maternal es la naturaleza de la mujer. Hablando de niños, las expresiones faciales de Xu Yueying se relajaron y la atmósfera se volvió relajada y armoniosa. Chai Jing sabe muy bien que un buen comienzo es la clave, puede hacer que el entrevistado relaje sus emociones tensas y reprimidas, para que la entrevista transcurra sin problemas.
Los colegas de Chai Jing comentaron una vez sobre ella: "Chai Jing es una niña. Un entrevistador se sienta frente a ti, sentado frente a ti de manera muy profesional. Por el contrario, puede hacer que la gente se relaje y permita que los invitados entren en el papel sin ponerse nerviosos. Esto, me temo, también está relacionado con su afinidad natural y su toque humano".
No importa en el trabajo o en la vida, hablar con extraños es una gran dificultad en la comunicación oral.Si lo manejas bien, puedes llevarte bien y nunca conocerse; En este momento, es una buena manera de conversar sutilmente sobre asuntos familiares. Al chatear con otros, debemos comenzar con los temas que le interesan a la otra parte con emoción. No solo debe escuchar lo que la otra parte tiene que decir, sino también contarle a la otra parte sobre sus asuntos, para que puedan ser honestos entre sí.
Cuando te encuentras con un amigo o conocido y la otra parte no es buena para hablar, es realmente una situación embarazosa. Por lo tanto, debemos aprender a "encontrar algo que decir cuando no hay nada que decir" y abrir la conversación entre las dos partes. Cómo "encontrar palabras" también requiere ciertas habilidades. En muchos casos, los objetos de chat tienen diferentes identidades y diferentes métodos de chat:
1. Habla con el anciano. A los ancianos les gusta recordar el pasado, y puedes hablar más sobre su pasado cuando chateas con ellos. En términos generales, la comunicación social de los ancianos es relativamente menor, y el alcance de las actividades es relativamente estrecho, y también quieren saber algunas cosas nuevas fuera del hogar.
2. Chatea con personas de mediana edad. A las personas de mediana edad a menudo les gusta hablar sobre sus hijos y sus familias, las noticias de actualidad y las formas de mantenerse en buen estado de salud.

3. Charla con jóvenes. Hable sobre sus sentimientos, chismes de entretenimiento, etc.
4. Chatea con niños. Hable sobre sus estudios, pasatiempos, comida, etc.
Mientras haces las rutinas diarias, tu afinidad también contagiará a las personas que te rodean. En situaciones sociales, una mujer agradable es más atractiva, porque hace que las personas se sientan amables, cómodas y naturales para llevarse bien, por lo que siempre puede crear un estado de ánimo de comunicación armonioso. Del mismo modo, también dejará una buena impresión en los demás.
Capítulo 7 Precipitate, espera el tiempo para probar

Que cruel es la realidad, que fuerte debe ser una mujer
Viajando a través de los años, cada mujer tiene su propia historia. Solo cuando es indiferente puede ser hermosa, y solo cuando está abierta puede tener un estado de ánimo brillante. Si no te importa tanto, si no quieres tanto, la vida será mucho más sencilla. Cuando no pueda soportarlo, acepte el arreglo realista, solucione las dificultades y déjese llevar. Que cruel es la realidad, que fuerte debes ser.

En el cuarto número de "Lector largo", Dong Qing invitó a Ni Ping como invitado. Mucha gente dice que Ni Ping, de 58 años, y Dong Qing, de 44 años, representan la imagen de CCTV Huadan en los corazones de dos generaciones: dignos y elegantes, con un temperamento gentil.
Durante la conversación con Ni Ping, Dong Qing preguntó qué Gala del Festival de Primavera la impresionó profundamente. Ni Ping dijo que era la Gala del Festival de Primavera en 1999. En ese momento, Ni Ping en el escenario estaba tranquila en la superficie, pero su corazón estaba turbulento. Porque solo unos días antes de la Fiesta de la Primavera, a su hijo Huzi, de 4 meses, le diagnosticaron una enfermedad muy rara. Sin tratamiento, sus ojos perderán gradualmente la vista e incluso pondrán en peligro su vida.
Ni Ping dijo que nació para ser anfitriona, pero ver a un médico para su hijo requiere mucho dinero. Pensó en vender la casa, pero ¿dónde viviría después de vender la casa? Así que dejó por completo la industria de los anfitriones que ama para hacer películas y ganar dinero.
Para curar a su hijo, renunció a casi todo. Iba al hospital durante el día, se sentaba en el sofá por la noche y fumaba cigarrillos uno por uno, llorando tanto que "casi no podía ver". Si no hay estado de derecho en el país, entonces vete a los EE. UU. En esos pocos años, se gastó

toda la riqueza de la familia. Para ahorrar dinero, se fue a Estados Unidos sola con su hijo en clase económica, su nivel de inglés ha mejorado a pasos agigantados y puede entender lo que le dijo el doctor: Vuelve, vuela cuando termines. ..
Nadie sabía lo que había vivido durante ese tiempo, solo los agricultores de vegetales cerca de su casa no pudieron evitar llorar cuando la volvieron a ver: Hermana mayor, ¿por qué envejeciste tanto de repente? Estás teniendo un mal día?
Después de escuchar esto, los ojos de Dong Qing se llenaron de lágrimas. Entre ellas, admiración por la tenacidad de Ni Ping para enfrentar la cruel realidad, y también simpatía por ella. Ante las dificultades, las mujeres con corazones fuertes han sobrevivido.

“Cuando nos preocupamos por qué zapatos ponernos mañana, vemos a una persona sin pies.” Cuando enfrentamos los contratiempos aparentemente irresolubles con la actitud más positiva y optimista, encontramos que no todo es tan difícil como imaginamos.
El llamado ser fuerte significa tener una fuerte resistencia psicológica. Cuando encuentres todo tipo de dificultades y obstáculos, los enfrentarás con valentía, lucharás contra la tormenta del destino, serás valiente en los desafíos, nunca te frustres, nunca te rindas y nunca pierdas. corazón.
Piensa bien en todo, mira hacia delante en todo, el destino nos ha dado pena, no es culpa nuestra, pero no puede influir en nuestra vida, todo tendrá sorpresas, todo dará la vuelta, cree que eres tu propio milagro.
La escritora y poeta estadounidense Wilcox dijo: "Cuando la vida es tan liviana y suave como una canción, es fácil sonreír; pero la persona que aún puede sonreír cuando todo no es bueno, vale la pena vivir". Ninguna mujer siempre tendrá una navegación tranquila. , siempre se encontrará con malentendidos, golpes y contratiempos. Una mujer inteligente elegirá afrontarlo con calma, cruzar el largo río del tiempo con una postura elegante, dejar un sosiego y serenidad, y mirar la vida con una sonrisa llena de tranquilidad y determinación.

En la sexta edición de "Largo lector", se invitó a Zhang Jiamin, una paciente con cáncer de mama. En 2017, Zhang Jiamin tenía 78 años. Hace veintitrés años se enteró que tenía cáncer de mama, pero no se cayó por eso, sino que luchó contra la enfermedad con firmeza.
Zhang Jiamin no podía hacer frente a su cuerpo lisiado después de su primera cirugía de cáncer de mama y pasó tres horas en el baño, con lágrimas en los ojos. Además del dolor

físico, soportó más sufrimiento mental y espiritual. En 1995, Zhang Jiamin reveló el número de teléfono de su casa para proporcionar una línea directa las 24 horas para hermanas enfermas. En 2012, Zhang Jiamin y sus hermanas establecieron el Equipo de Servicio Voluntario Pink Ribbon para ayudar a más hermanas a luchar contra el cáncer.
Cada vida no debe rendirse fácilmente. Zhang Jiamin leyó en voz alta "La vida como una flor de verano" de Rabindranath Tagore y se la dio a todas las hermanas que luchan contra el cáncer de mama: "Creo en mí misma, nací como una brillante flor de verano, invicta, coqueta como el fuego". La vida le dio a Zhang Jiamin y a muchas hermanas con cáncer de mama una prueba que las tomó por sorpresa, pero no bajaron la cabeza, sino que vivieron una vida espléndida con la cabeza en alto.

Mujer, no eres débil. No eres una seda tan suave como el agua, esperando la iluminación de las tijeras, no eres una canoa en la tormenta, esperando el juicio del destino. No eres un mechón de cabello azul escondido silenciosamente en un casco en el campo de batalla, ni una falda floreada llorando en un automóvil BMW en la calle, ni la deliciosa carne en la boca de un depredador hambriento en la oscuridad. Tienes tu orgullo, tienes tu baile, por más fuerte que sea el viento, la casa con paredes de hierro no se puede derribar, y por más fuerte que sea la lluvia, la ropa del valiente no se puede mojar. Tu corazón también puede ser inexpugnable y también puede superar todas las olas tormentosas.
Sé una mujer fuerte y enfrenta con valentía los desafíos de la realidad, como una flor de montaña simple y elegante, que florece audazmente en los altibajos.

Algunos caminos solo se pueden caminar solos
Al vivir en el mundo, es raro ser independiente, libre y fácil, tal como dijo Long Yingtai: "Algunas cosas solo las puede hacer una persona; algunos obstáculos solo los puede pasar una persona; algunos caminos solo los puede caminar una persona."

Una vez que el programa del Día de Año Nuevo terminó a las 2 de la mañana, Dong Qing preguntó a varios colegas que trabajaban juntos a dónde iban a ir más tarde. O estaban esperando que se fueran a casa para una cena de reunión o habían reservado billetes de avión para viajar al extranjero, sólo que ella no sabe qué hacer.

Me fui a casa solo, miré la televisión un rato, comí algo casualmente y no me acosté hasta las 7 de la mañana. No hay nadie que te acompañe, y estás solo de principio a fin, seas feliz o infeliz. Pero Dong Qing sabe cómo vivir con la soledad, tiene un corazón fuerte y puede lidiar con todo tipo de dificultades en la vida.

La soledad es un alto consumo pagado con espíritu. Las mujeres solitarias suelen ser mujeres maduras. Generalmente tienen sus propias carreras, una economía relajada y experiencias emocionales ricas e inolvidables, pero lo más importante es tener pensamientos y comprensión. El sabor de la soledad es muy amargo, como el café sin azúcar, pero muy sabroso.

La soledad es diferente de la soledad, la soledad puede causar problemas a muchas personas, y huirán cuando estén preocupados por la soledad. Y la soledad no se puede ir, porque la soledad vive en lo profundo del alma. Las personas solitarias a veces no quieren conectarse con nadie a menos que sea alguien con quien puedan hablar. La soledad te pertenece solo a ti, cuando la pruebes con detenimiento, sentirás una especie de belleza flotante y melancólica. Muchas mujeres que están orgullosas de sí mismas ante los ojos de los demás, en su mayoría han caído en la difícil situación de la soledad y han recorrido un largo camino solas.

Hay miles de tipos de soledad en el mundo, pero la soledad de Eileen Chang es profunda. Ya sea la soledad y la autoadmiración cuando eres joven, o la vida solitaria cuando eres viejo, la gente conocerá otro tipo de soledad después de conocerla. La gente no puede evitar sentir admiración.

El amor de Eileen Chang es solitario y desolado. No sé si es el accidente familiar cuando era joven, o la ruina del amor cuando creció, lo que la hizo enfrentar siempre la vida, el mundo secular, la soledad y la pérdida mientras escapaba. . A pesar de esto, aún conservaba su corazón solitario y sentía la calidez y el calor de los sentimientos humanos en el mundo y la inconstancia del mundo.

Aunque su amor no es perfecto, incluso pasar por alto a Sang Hu y depender de Lai Ya, ella es fuerte y valiente, y es ella quien insiste en estar sola para siempre.

Especialmente cuando era anciana, se mudaba con frecuencia en los Estados Unidos, evitando constantemente el mundo, y ni siquiera sus familiares conocían su rastro. En los días que vivía sola, caminaba hacia el ocaso con firmeza pero con calma.

Aquellos que han hecho una cita para ir con ellos acompañarán juntos la temporada de lluvias y atravesarán los años, pero un día finalmente se separarán en cierto ferry. Caminando solo en el mundo de los mortales, el rábano verde roza la falda de la ropa, y la nube verde moja la promesa. Las montañas y los ríos pueden olvidarse, y el sol y la luna no pueden tener nada que ver el uno con el otro. En ese momento, solo había la felicidad de una persona en el mundo flotante y el largo flujo de agua de una persona.

El camino solo está lleno de soledad y accidentes impredecibles, pero también debemos aprender a consolarnos y protegernos. Valore la compañía de los miembros de la familia, aprecie el aliento de los amigos, aunque no sea para toda la vida, al menos una vez en la vida, es el mejor vínculo.

El escritor Liu Tong dijo: "Tal vez todavía vayas solo al trabajo, tomes el metro solo, comas solo, duermas solo y estés aturdido solo. Pero puedes ir al trabajo solo, tomar el metro solo, comer solo y comer". solo. Una persona duerme, una persona está aturdida. Muchas personas dejan a la otra persona y se pierden a sí mismos. Pero tú has pasado por todo solo. Tu soledad es gloriosa incluso si pierdes ". Cada uno tiene sus propios problemas, y también Hemos vivido la soledad, pero debemos aprender a afrontarla con valentía en soledad, es la postura más poderosa de la vida.

El famoso dibujante japonés Hayao Miyazaki dijo: "No confíes fácilmente en una persona, se convertirá en tu hábito. Cuando llega la separación, lo que pierdes no es una persona determinada, sino tu pilar espiritual. Cuando y donde sea, debes aprender a caminar independientemente, te hará caminar con más calma ". Las mujeres fuertes siempre son capaces de enfrentar todo tipo de dificultades en la vida de forma independiente, no se quejan, no se comprometen ni admiten la derrota, y finalmente se convierten en una mujer bajo la precipitación de los años. A mujer tranquila, tranquila.

Puedo soportar la soledad, y también puedo soportar ser popular

Dong Qing dijo que en sus más de 10 años de carrera como anfitriona, ha tomado muchas decisiones. Desde la estación de TV de Zhejiang hasta la estación de TV de Shanghai Oriental, pasando por Dragon TV y CCTV, todas las opciones son inesperadas y razonables. En la carrera de larga distancia de su carrera, soportó la soledad y también soportó ser popular.

Los días prósperos son hermosos, pero la prosperidad suele ser de corta duración. Cuando todo vuelve a la calma, tenemos que retirarnos por completo, sin quejarnos ni vacilar, y disfrutar de la sencillez y la verdad de la tranquilidad con un corazón sencillo y delicado.

Después de la transmisión en vivo de la Gala del Festival de Primavera, que fue vista por cientos de millones de personas, Dong Qing caminó sola por la calle vacía y comió un plato de albóndigas congeladas cuando regresó a casa. Ese sentimiento la hizo sentir una especie de amargura, tal como dijo Dong Qing en el programa Sí, es una especie de "soledad después de la prosperidad", "saber que ese tipo de prosperidad es real, y también saber que ese tipo de soledad también es real".
Dong Qing dijo: "Después de regresar a casa después de la gala, más o menos todavía habrá una especie de soledad después de la brillantez. Porque la gala del Festival de Primavera es realmente tan hermosa como los fuegos artificiales. Tal escenario, tanta gente, tan largo tiempo, dibujar de repente Al final, siempre siento que todavía tengo la inercia para correr hacia adelante, y no puedo detener el automóvil de una vez, pero de hecho se acabó. Esta brecha tiene que ser ajustada por mí mismo. Después todos, mis padres no están aquí ahora, así que estoy un poco perdido.
Bai Yansong una vez comentó sobre ella con la palabra "convirtiéndose en mariposa". Bai Yansong contó un detalle: cuando regresó de un viaje de negocios con Dong Qing, trajo varias cajas grandes para disfraces. En el auto, Bai Yansong preguntó: ¿A dónde vas? Dong Qing estaba muy aturdido en ese momento, estaba casi anocheciendo en ese momento y las calles estaban llenas de gente que regresaba a casa. Dong Qing dijo a la ligera, vuelve a la oficina. En ese momento, alquilaba cerca de CCTV. A los ojos de familiares y amigos, siempre ha sido una mujer persistente y fuerte. Solo la palabra de Bai Yansong "convertirse en mariposa" puede hacer que todas las mujeres trabajadoras con sueños en el mundo se sientan comprensivas.

Mujeres que pueden soportar la soledad, saben cómo controlar sus emociones de manera oportuna, no se sienten perturbadas ni atraídas por las emociones externas y pueden lidiar correctamente con las emociones negativas como el resentimiento, la ira y la tristeza en sus corazones. Lo que muestran en cualquier momento es calma y sosiego, lo que refleja el encanto de la personalidad de la mujer.

Al igual que la vida de Lin Huiyin, después de miles de prosperidad, eventualmente regresará a la tranquilidad de las flores de la montaña. Puede resistir la prueba de la vida, ya sea felicidad o dificultad, siempre puede tomar todo con indiferencia.

Lin Huiyin solía ser la anfitriona deslumbrante en la "sala de estar de la esposa" y, a los ojos de todos, una "persona glamorosa" con miles de suerte en un solo cuerpo. Esta es la prosperidad y la atención que disfruta. Sin embargo, todavía puede soportar las dificultades y vivir una vida pobre y ordinaria. Durante la guerra, la prosperidad cayó y Lizhuang quedó atrapada.Lin Huiyin personalmente llevó la botella a la calle para comprar aceite y vinagre, pero aún se veía tranquilo y calmado.

Durante los seis años de viajar de aquí para allá en busca de refugio, Lin Huiyin le escribió a Shen Congwen: "Desde el incidente del puente de Marco Polo hasta el presente, hemos viajado por todos los ferrocarriles de China, llevando equipaje y niños, y cuidando a nuestra madre". . De Tianjin a Changsha, un total de 16 veces en bote y automóvil, y 12 veces dentro y fuera del hotel ". Es difícil imaginar que una dama que ha regresado de estudiar en el extranjero, que no puede hervir agua en el principio, en realidad sale a la calle a comprar vinagre y en los días posteriores compra vinagre personalmente, agua para cocinar y hasta para hacer arreglos en la casa. En esta época no era diferente a una auténtica campesina, arrastrando su cuerpo enfermo para cuidar de toda la familia.

Ella les dijo a sus amigos: "No pueden imaginar la diferencia entre la soledad ahora y el tiempo animado que pasamos en el mismo patio cuando estaban aquí". De hecho, una mujer que ha salido de una vida próspera, se sentirá la soledad de la brecha media más que la gente común.

Cuando se trata de la soledad, a menudo hace que las personas piensen en estar tranquilas y solas, sin nadie que se asocie contigo, pero esto es solo una comprensión de la soledad. Trabajando solo en una tierra extranjera, en una ciudad extraña, no hay un rincón propio, mirando las figuras apresuradas, sino el que no se preocupa por mí; frente a la computadora aturdido, el café a mi alrededor se ha ido se enfrían, y los audífonos Estiran música melodiosa, están enfermos, se esconden en el edredón, sienten tanto frío... Esa es la soledad de una mujer.

La soledad vuelve solitaria a la gente vacía, la soledad vuelve impetuosa a la gente superficial y la soledad vuelve profunda a la gente sabia. En el viaje de la vida, nadie puede

librarse de la soledad. Una mujer debe soportar la soledad, porque solo siendo capaz de soportar la soledad puede no estar sola.
Cuando estamos solos, es cuando nos enfrentamos a nuestro verdadero yo. Incluso si las voces de las personas son ruidosas, podemos cerrar las ventanas de nuestros corazones, crear un espacio para nosotros y sentir la frescura de la vida a solas. En los minutos de soledad, puedes tener conversaciones sinceras contigo mismo, hacer una introspección cuidadosa, consolarte tranquilamente y liberarte.
Soportar la soledad es una experiencia difícil y un hito en la madurez de nuestra vida. En el itinerario del destino, todos son sin duda un viajero solitario, algunas personas navegan tranquilamente y otras tienen baches. El paisaje peligroso es también una experiencia de vida rara, que es templado y rico.
Solo aquellos que realmente han experimentado la soledad apreciarán más el calor de la vida. Porque solo si puedes soportar la soledad, tendrás un estado de ánimo tranquilo, harás algunos ajustes a tu vida caótica y enfrentarás cada día mejor, para que tu vida tenga una connotación extraordinaria, perfecta y verdadera. Como dijo el Sr. Lu Xun, "Cuando estoy en silencio, me siento lleno".
Sé una mujer indiferente como Dong Qing, sonríele a la vida, trata cada capítulo de la vida con una actitud pacífica e indiferente, y no estés contento con las cosas ni triste contigo mismo.

Enriquece tu corazón para que puedas mirar el mundo
Su Qin, un escritor famoso, dijo: "Las mujeres deberían ver más del mundo. Viajar, leer, mientras puedas enriquecer tu corazón, incluso si te obligas a ti mismo, tienes que intentar más. La estrechez, el enredo y la cobardía son todos porque ven demasiado del mundo. Menos. Los años te convertirán en una mujer, pero la experiencia te hará una niña rica. Debemos trabajar duro para convertirnos en la persona que nos gusta".

Los antecedentes de conocimiento de Dong Qing son impresionantes. Después de graduarse del Departamento de Televisión de la Academia de Teatro de Shanghái con especialización en presentadora de programas, estudió literatura clásica en la Universidad Normal de Shanghái. De la escuela al trabajo, Dong Qing ha estado estudiando inglés sin

interrupción. En Shanghái, tiene un profesor extranjero que enseña dos veces por semana. Ahora puede presentar el programa con soltura en inglés.
Ella dijo: "La primera vez que lloré cuando leí un libro fue 'La Traviata'; mi favorito es 'Anna Karenina'; he estado leyendo 'Sueño de mansiones rojas' y tengo percepciones diferentes en cada etapa; mi favorito escritor es Zweig, escribe sobre las emociones de las mujeres con mucha delicadeza, creo que está a la par de O'Henry, y siempre infecta a los lectores con finales inesperados".
A Dong Qing generalmente le gusta leer algunas críticas literarias y ensayos, pero lee con deleite las palabras que otros piensan que son aburridas. “Cuando consideras la lectura como un hábito, puedes tomarte el tiempo en cualquier momento. Creo firmemente que 'abrir un libro es beneficioso', incluso si estás cansado, ganarás algo al pasar dos páginas. Leer me calmará ." La lectura enriquece a Dong Qing y la hace más bella intelectualmente.

Solo los libros que he leído, las canciones que he escuchado, la música que he tocado y los dibujos que he dibujado pueden permanecer en mi corazón para toda la vida. Que tú y yo seamos como Dong Qing, con un corazón delicado y un alma poética.
Las mujeres con corazones ricos deben ser muy leídas, y su amor por los libros supera con creces a los demás.Este tipo de buen hábito de lectura les permite obtener pensamientos, opiniones y opiniones independientes, y así volverse más sabias, más abiertas de mente y más capaces que gente común Ver el mundo con facilidad.
Una mujer con un corazón rico no necesariamente tiene una belleza natural, sino una profunda herencia cultural. Son sensuales pero no ostentosos, elegantes pero no arrogantes, sobrios pero divertidos. Su buena calidad cultural, su conversación elegante y el tipo de autocultivo que destilan sus gestos les hacen tener un buen encanto.

Algunas personas dicen que después de que el Sr. Yang Jiang entró en la vejez, la acumulación de años la dotó de un brillo de sabiduría profundo y gentil, como el sol a las cuatro o cinco de la tarde, hermoso, suave y no deslumbrante.
El Sr. Yang Jiang fue criado por su padre para ser un ratón de biblioteca desde que era un niño. Mientras tenga tiempo para leer, le encanta leer libros en chino e inglés. Una vez su padre le preguntó: "Ah Ji, ¿qué harás si no puedes leer durante tres días?" Ella dijo: "Es difícil". "¿Qué pasa si no puedes leer durante una semana?" Ella respondió , "Ha sido una pérdida de trabajo durante una semana".

La lectura es el mayor pasatiempo y deseo del Sr. Yang Jiang, no solo enriquece su corazón, sino que también le permite sentar una base sólida en la literatura china e inglesa.

En 1944, mientras se ocupaba de las tareas del hogar y ayudaba a su esposo a escribir "Fortaleza sitiada", el Sr. Yang Jiang creó la comedia "Lo verdadero se vuelve falso", "Juego del mundo" y la tragedia "El viento atrapa". Cuando el gran dramaturgo Xia Yan vio estas obras, no pudo evitar decir: "¡Todos ustedes elogian a Qian Zhongshu, pero yo quiero alabar a Yang Jiang!"

Durante este período, el Sr. Yang Jiang continuó estudiando y traduciendo literatura extranjera, y también puso en práctica el francés que había aprendido por sí misma, traduciendo la novela francesa de 470.000 palabras "Gill Brass" de una sola vez. Sus trabajos de traducción fueron muy elogiados por el famoso esteticista Sr. Zhu Guangqian, quien dijo emocionado: "¡Yang Jiang es el mejor traductor de prosa (ficción) china!"

El Sr. Yang Jiang originalmente traducía literatura inglesa y francesa. Cuando aceptó la tarea de traducir "Don Quijote" en 1959, a la edad de 48 años, comenzó resueltamente a aprender español por sí misma y comenzó a traducir dos años después. Su traducción, cada palabra cuidadosamente, suave y tranquila, como la naturaleza.

El anfitrión Wang Han dijo: "Debes enriquecer tu corazón para que puedas mirar el mundo y luego puedas despedirte del mundo en lugar de ser abandonado por el mundo". No necesariamente la hace más y más hermosa en apariencia, pero puede hacer que menosprecie la "hermosa" gradualmente. Solo cuando una mujer se deshace de las restricciones de la apariencia puede realmente liberar su calma interior y su belleza espiritual.

La "Carta a la hija" de Wang Shuo escribió: "Debes tener un corazón rico para deshacerte de estas similitudes superficiales en la vida". Sé recatada, elegante, noble, sabia, amable, agradable y llena de connotaciones. Mujer intelectual, constantemente en la vida Renuévate, aumenta tu sabiduría, mejora tu gusto, purifica tu mente, enriquece tu experiencia, acumula tu experiencia, mejora tu confianza en ti mismo y cultiva tu encanto.

Zhao Zhongxiang dijo: "Dong Qing es una excelente presentadora. Dong Qing presenta el programa. Mi evaluación de ella es de 8 palabras: digna, decente, generosa e intelectual". la prueba del tiempo, el alma es cada vez más fragante.

La vida no es tan buena como crees, pero tampoco es tan mala como crees

Dong Qing dijo: "La vida no será tan buena como imaginaste, ni será tan mala como imaginaste. Ya sea bueno o malo, debes ser fuerte. La capacidad de las personas para enfrentar la fragilidad está mucho más allá de la imaginación. . ”

Como dijo Dong Qing, en nuestra vida, seguramente habrá algunos contratiempos y altibajos, que debemos enfrentar. Muchas mujeres siempre eligen quejarse o tratar con una actitud negativa y pesimista cuando encuentran dificultades, como si su mundo no tuviera sol. De hecho, a veces, siempre que cambiemos un poco el ángulo y lo miremos con una visión optimista, encontraremos que todo "se volverá más brillante".

Dong Qing quedó profundamente impresionada por una transmisión en vivo de un concierto de Año Nuevo en Shanghái. De pie en el escenario, de repente tartamudeó sin previo aviso y repitió una oración dos veces. Desde el punto de vista de todo el concierto, no fue serio, ya nadie le importó. Sin embargo, Dong Qing no pudo dejar pasar este "error de bajo nivel". Después de que terminó la transmisión en vivo, tuvo que volar a Singapur para grabar el programa a las 2:00 p. m., pero no tenía emociones y se sentía muy triste.

Cada año para el "Gran Premio Nacional de Jóvenes Cantantes de Televisión", Dong Qing se preparaba intensamente todos los días, luchando por la perfección, pero al final accidentalmente interpretó mal el resultado de un concursante. Después de que terminó el programa, dijo el líder, deberíamos prestar atención en el futuro. Ella, que siempre ha sido estricta consigo misma, se derrumbó en un instante y derramó lágrimas en la reunión frente a sus compañeros.

Una vez, Dong Qing conversó con Wang Zheng, el productor de "Art Life", y la otra parte preguntó con preocupación: "¿Por qué tu rostro no es tan bueno?" Dong Qing forzó una sonrisa: "He estado sufriendo de insomnio recientemente. Wang Zheng se quedó en silencio y dijo lentamente: "Solía ser así, solo ven aquí".

Dong Qing dijo: "A veces soy tan frágil que una palabra puede hacerme estallar en lágrimas, pero más a menudo me encuentro apretando los dientes y caminando un largo camino. Después de este viaje, todo se aclara de repente".

Nuestra vida no puede ser un viento en popa, la adversidad en sí misma es solo una existencia objetiva, si corregimos nuestra actitud ante la adversidad, podemos escapar completamente de ella. Una mujer que puede ser verdaderamente feliz no se hundirá en la

adversidad. Para aquellas mujeres que están resentidas por la adversidad y se quejan de la injusticia del destino, el buen destino no la favorecerá.
Aprende a reírte de las adversidades y los altibajos, por muy mala que sea la vida, gracias por tener la oportunidad de seguir experimentando la vida, por muy mala que sea la vida, nunca entres en pánico, mantén la calma y la calma.
Pushkin dijo una vez: "Si la vida te engaña, no estés triste, no seas impaciente, necesitas estar tranquilo en un día melancólico". calma. Si la vida no te da una sonrisa, solo muéstrale una sonrisa. Un día, verás la luna brillante.

Bing Xin tiene un dicho famoso: "La vida comienza a los ochenta años." Para una persona longeva, los ochenta años son también los años del crepúsculo.
Cuando alguien le preguntó el secreto de la longevidad, una vez dijo: "Para mí, la manera de mantenerse saludable no es hablar de nutrición y tomar tónicos, sino una palabra: escribe con una sonrisa y siéntete feliz. vitamina de la longevidad".
En abril de 1958, cuando se enteró de que su marido, con quien vivía día y noche, había sido clasificado erróneamente como derechista, todavía pudo aclararla con mucha calma. Durante la "Revolución Cultural", ocho miembros de su familia fueron enviados a ocho lugares y vivieron en "establos", y ella se lo tomó con calma. Al final, ella escribió tranquilamente en el artículo: "Es nuestra vejez, y no sentimos la más mínima carencia tanto en el aspecto espiritual como material".
El Sr. Ba Jin una vez escribió una inscripción a Bing Xin: "La existencia de la hermana Bing Xin es una especie de gran poder. Ella es una luz brillante que ilumina el camino que tengo por delante".

La vida de todos esconde un lío de cosas malas. Por ejemplo, las condiciones de la carretera congestionada nunca parecen mejorar, y la carretera de ida y vuelta al trabajo siempre está tan congestionada. Para otro ejemplo, los precios de la vivienda y los precios están aumentando rápidamente, pero los salarios están estancados. En una ciudad tan grande, parece que siempre faltará un metro cuadrado para instalarse. Verás, la vida misma tiene su propia maldad y su propia miseria. Por no hablar, según la propia experiencia de cada uno, de esas tramas tan malas que te quedas sin aliento.
Sin embargo, como dijo Wilde, "Todos vivimos en la cuneta, pero todavía hay personas que miran las estrellas". Al enfrentarse a los horrores desconocidos, algunas personas siempre

sonríen. Enfrentan el pasado con una sonrisa, aceptan el dolor y el sufrimiento con una sonrisa, siempre miran hacia el futuro y la belleza, y finalmente se convierten en una mujer amable en los años que quedan.

Enfrentar la vida con una sonrisa a menudo es una manifestación de la calma de una mujer, y también es una especie de sabiduría de supervivencia. Mientras dominemos esta sabiduría, la felicidad nos acompañará inevitablemente. Aunque los años le hayan quitado la apariencia, no debe dejar que le quiten la confianza en sí misma a una mujer. Una mujer tranquila sabe cómo preparar una taza de té perfumado o preparar un refrigerio para ella cuando está libre, tocar una pieza de música tierna, leer algunas páginas de un buen libro y luego dormir.

Hugo dijo: "La sonrisa es la luz del sol, puede eliminar el color de invierno en las caras de las personas." Sonríe a la vida, para que podamos percibir su belleza.

Acéptate a ti mismo, puedes ser un mejor yo

Cada mujer tiene sus propios defectos, tal vez muchas veces te miras al espejo y te arrepientes de no ser lo suficientemente hermosa, de que tu voz no es lo suficientemente dulce, o de que tu figura no es tan esbelta...

Admiras a esas personas glamorosas en el escenario, parecen tan perfectas, sin el más mínimo defecto. Pero toda mujer tiene problemas e imperfecciones, incluso las mujeres perfectas que son admiradas. Nadie es verdaderamente perfecto, pero las personas excelentes deben aceptar sus propias imperfecciones.

Dong Qing siempre ha sido una persona que persigue la perfección, pero esta "perfección" a menudo tiene el precio del agotamiento y el aburrimiento. Por ejemplo, a menudo sufre de insomnio porque está acostumbrada a "reflexionar sobre sí misma, examinarse y ajustarse" constantemente: ¿Es apropiado hacer esto hoy? ¿Es descortés? O mezclado con la vanidad que más odio...

La Dong Qing original ni siquiera perdonó sus errores. Ella dijo: "Siento que si algo no se hace bien, tengo que sentarme y reflexionar sobre mí misma durante mucho tiempo, y casi no escribo una inspección para mí. Pero ahora es mucho mejor. Ahora es posible que tenga aprender a ser tolerante, sabiendo que se puede buscar la perfección, no la perfección, también hay que ser tolerante, y eso es lo que estoy aprendiendo poco a poco ahora .”

La perfección es el ideal más alto para muchas mujeres, sin embargo, la perfección en sí misma no es un eslogan perfecto. Debemos entender: es injusto pedirle a los demás que sean perfectos, y pedirnos a nosotros mismos que seamos perfectos es un acto estúpido del ego. Exigirse demasiado para alcanzar un estado perfecto no solo afectará su propio desarrollo, lo cansará demasiado, sino que también hará que las personas que lo rodean se sientan estresadas, y también es una broma sobre la felicidad de su vida.

En el libro "Ji Xianlin habla sobre la vida", hay un artículo llamado "La imperfección es vida". El Sr. Ji dijo en el artículo: Todo el mundo lucha por una vida plena. Sin embargo, desde la antigüedad hasta el presente, en casa y en el extranjero, no existe una vida 100% perfecta, solo la imperfección es vida.

Nadie puede ser verdaderamente perfecto, toda mujer tendrá defectos, pero tenemos que aceptar nuestras imperfecciones. Cuando estés solo, consuélate; cuando estés solo, date calor. Aprende a ser independiente, dile adiós a la dependencia y dile adiós a tu ser débil. La vida no se trata solo de calidez, y el camino de la vida no siempre será fácil, pero mientras tengamos confianza en nosotros mismos, conozcamos nuestro propio valor y sepamos cómo apreciarnos, podemos enfrentar todas las imperfecciones del mundo con calma.

En "Lector largo", Dong Qing invitó a Ni Ping, el ex presentador de CCTV. Cuando Dong Qing apoyó a Ni Ping, que era un poco mayor y alguna vez fue un éxito, juntos en el escenario, la simpatía entre las dos generaciones de la "primera hermana de CCTV" estaba más allá de las palabras.

Ni Ping, que tiene menos de 60 años, obviamente está envejeciendo rápidamente, ya está hinchada y deformada, como una tía o una abuela. Después de todo, solía ser una mujer hermosa, y otros sentían lástima por ella, y sus amigos que estaban cerca de ella en privado incluso le dijeron que se hiciera una cirugía plástica. Pero Ni Ping dijo: "También quiero perder peso y volverme más bella. He luchado, pero el efecto no es bueno". Entonces también podría aceptar su apariencia más real ahora, por lo que siempre se burla de sí misma por ser vieja y fea. La primera frase que dijo en el escenario fue: "La tía Ni está aquí de nuevo", lo que divirtió a la audiencia. Todos se volvieron fanáticos de la verdad de Ni Ping nuevamente.

Cada uno de nosotros es diferente y tiene sus propias características, y no hay absolutamente ninguna necesidad de seguir la estética del público y buscar satisfacer a los demás. Lo mejor es ser fiel a uno mismo.Si nos hacemos como los demás, no solo chocando con la ropa, los comportamientos, sino también chocando con las caras, entonces, ¿adónde hemos ido?

Muchas mujeres no son feas, pero carecen de confianza en sí mismas. Cuando alguien te golpea, pierdes la confianza, conduces a la obediencia ciega y, finalmente, te pierdes a ti mismo. Si no te importan las acusaciones de otras personas sobre tu apariencia, e incluso das un hermoso contraataque, nadie puede decirte qué hacer.

La famosa estrella de cine italiana Sophia Loren es una belleza famosa, pero cuando entró por primera vez en la industria, fue acusada de no ser lo suficientemente hermosa, diciendo que su nariz era demasiado larga y sus nalgas demasiado grandes. El director le sugirió que hiciera algunos ajustes, pero Roland dijo: "Aunque no soy perfecto, la suma de estas imperfecciones soy yo, y es mi yo único. Acéptate por lo que eres, y eres tu yo único".

No hay cosa perfecta en el mundo, y no hay persona perfecta. Los defectos son a veces un tipo de belleza. En la vida real, aquellas mujeres que tienen "defectos" y definitivamente no son perfectas tienen más encanto interior y atracción. Como la Venus con el brazo roto, si fuera perfecta, no mucha gente se detendría a apreciarla.

Solo en la imperfección puede una mujer encontrar su posición en la vida. La imperfección es la sobriedad de "el viento del oeste marchitó los árboles verdes anoche", mientras que la perfección es a menudo la confusión de "las alturas son demasiado frías". Yang Jiang dijo una vez que le gustaría tener una capa de invisibilidad en el mundo de los mortales, y esta capa de invisibilidad es una vida humilde. Las imperfecciones en el poder y la riqueza hacen que una persona se aísle del mundo y pueda encontrar más claramente su propia posición en la vida y reconocer los diversos estados del mundo.

En el proceso de buscar una vida feliz, debemos desarmar el perfeccionismo que queda en nuestros corazones, romper los grilletes que nos ponemos a nosotros mismos, no estirar nuestras cuerdas con demasiada fuerza, tratar de ser un compromiso moderado, reducir la velocidad y encontrar algo placer en la vida de ocio. Puede escuchar música, practicar yoga o hacer SPA, tomar el sol y sentir la felicidad y la belleza de la vida de una manera relajada y placentera.

Cuando la vida falte de calor, calienta tu mano derecha con tu mano izquierda
Cuando surjan dificultades, levante la mano izquierda, la mano izquierda representa una nueva dirección, para que no se incline ante las dificultades; cuando encuentre contratiempos, levante la mano derecha, la mano derecha representa esperanza, no se preocupe por contratiempos... Cuando la vida carezca de calor, por favor calienta tu mano derecha con tu mano izquierda, y deja que el coraje y la fuerza te acompañen.
Algunas personas dicen que si las mujeres modernas quieren lograr una mayor sensación de felicidad, deben tener un EQ alto, un coeficiente intelectual alto y, en algunos casos, un poco del espíritu de Ah Q. Ocasionalmente, con un poco de espíritu Ah Q en la vida, puedes encontrar significados positivos y felices en muchas cosas.

Dong Qing todavía recuerda el estado de ánimo después de ser reconocido por primera vez después de llegar a Beijing: "Una vez, cuando fui al supermercado a comprar algo, había una señora mayor que parecía conocerme. No llamé a mi nombre. En ese momento, no sabía si era triste o feliz, y simplemente me consolé, ¡al menos la audiencia en Beijing comenzó a conocerme! A veces, las personas necesitan un poco de Ah Q, de lo contrario no serían capaz de sobrevivir."

La esencia del espíritu de Ah Q es comprometerse, darse por vencido, pero la premisa de su compromiso y darse por vencido es porque tiene una correcta comprensión y evaluación de sí mismo, por lo que elimina problemas innecesarios, aprende a descomprimirse y elimina el estrés psicológico. El estrés juega un papel positivo en el mantenimiento del equilibrio psicológico.
Durante mucho tiempo, la comprensión y la actitud de las personas hacia el espíritu de Ah Q han sido algo diferentes, como un vaso de agua, para dos personas en el mismo estado, debido a diferentes conceptos, sus opiniones son diferentes. Por ejemplo, frente al mismo vaso de agua, una persona piensa que tengo mucha sed, ¿de qué sirve solo un vaso de agua, no es una gota en el balde? Mientras que otra persona piensa que finalmente tengo un vaso de agua, y debo apreciar este vaso de agua y dejar que ejerza su máxima eficacia. El benévolo ve benevolencia, y el sabio ve. Pero pase lo que pase, en la sociedad acelerada y estresante de hoy, deberíamos tener una nueva interpretación del espíritu de A Q y convertirlo en algo positivo y beneficioso. Por lo tanto, también podríamos considerarlo

como una especie de forma de mantener el equilibrio mental, entonces, tendrá un cierto efecto calmante sobre nuestra salud mental.

La Sra. Smith ganó casi 20 libras después de dar a luz. Un día escuchó de su esposo que montar a caballo era efectivo para perder peso, por lo que se inscribió en una clase de entrenamiento de equitación. Para perder peso, llegó a la clase de entrenamiento. puntual todos los días, el entrenador la recordaba y la elogiaba como la alumna más persistente.
Inesperadamente, después de 3 meses, no perdió ni un solo gato, como resultado, mamá perdió 10 gatos. Ella le contó el vergonzoso resultado a su esposo, quien se rió. Inesperadamente, la Sra. Smith dijo: "Hay un viejo dicho en China que dice que 'las bellezas no saben montar a caballo', pero ahora lo monto, pero 'una mujer gorda no puede soportar un caballo'. Aunque yo no soy delgado, he aprendido a montar a caballo".

Su método de calmarse a sí misma era simplemente admirable para su esposo.
El espíritu de Ah Q en realidad no es inútil en la realidad de hoy, y todavía tiene su racionalidad y significado positivo en algunos aspectos. A veces, las personas necesitan un poco de autoconsuelo y autodesprendimiento. De hecho, el mundo no es tan justo como lo imaginamos, en este caso todo es más real, para preocuparse y para vivir demasiado duro y demasiado cansado.
A veces olvida los problemas, "da un paso atrás hacia el mar y el cielo", "rara vez se confunde", "satisfacción", todos estos pueden aliviar la depresión, reducir el estrés, mantener el equilibrio y aumentar la felicidad. En este sentido, el espíritu de Ah Q es de hecho una especie de psicoterapia.Es un placebo, una droga de descompresión.
En el largo camino de la vida, ¿quién puede decir que ha recorrido todo el camino con flores y sol? ¿Y quién puede decir que no sufrirá reveses y golpes en el futuro? Frente a esto y aquello insatisfactorio, entregarse siempre ciegamente al dolor solo te dejará cicatrices y cansancio.
Bien podríamos intentar Ah Q, no huir de la realidad, engañarnos a nosotros mismos y a los demás, no ser cobardes e incompetentes y retroceder, sino tratar racionalmente lo que ha sucedido, darnos un espacio psicológico, relajarnos y ajustarnos, integrarnos y luego concéntrate en eso, ve a la batalla. Este método de autoconsuelo es útil para resolver la depresión y la depresión, aliviar la tensión y la ansiedad, calmar la ira y el resentimiento, y hacer que nuestro estado mental sea pacífico y hermoso.

Por ejemplo, cuando por fin consigues una casa, pero ves que ya viven en un chalet y van acompañados de coches de lujo, puedes pensar que todavía hay mucha gente sin casa, e incluso hay gente que vive en la calle, y serás consolado en tu corazón, siento que la vida no es tan desesperada...
Otro ejemplo es que si suspendes el examen, tienes que consolarte: Dios puede abrirte una ventana mientras te cierra una puerta. Aún puede hacerlo bien sin ir a la universidad y, por otro lado, puede tener una vida más brillante. Nadie dice que solo hay un camino hacia el éxito...
Cuando algo está destinado a suceder, la depresión no puede resolver el problema, por lo tanto, debemos considerar nuestros planes futuros en lugar de resistir pasivamente, todo puede comenzar de nuevo y no es demasiado tarde. Con estos pensamientos tipo Ah Q, encontraremos que la vida es realmente muy hermosa.
En definitiva, debemos saber utilizar el espíritu de Ah Q para resolver nuestra depresión en el momento oportuno. Ya sea que la vida sea dulce o amarga, cuídate y vive la vida más feliz.

Solo siendo tranquilos y pacíficos podemos vivir una vida floreciente.
"El destino no tratará mal a nadie. Independientemente de los buenos o malos momentos, debes mantener una mente normal, comprenderte correctamente y examinarte a ti mismo". Dong Qing siempre recuerda las instrucciones de sus padres. Cuando enfrenta los altibajos de la vida, ella siempre se expresa, tan tranquila y humilde.

Para la Gala del Festival de Primavera anterior, las opiniones de la audiencia son mixtas. A veces, si la audiencia no está satisfecha, los programas y los actores de la Gala del Festival de Primavera se quejarán, e incluso el anfitrión no se salvará. En la Gala del Festival de Primavera de 2014, algunos espectadores encontraron que la actuación mágica de YIF era un poco complicada, por lo que presentaron quejas al respecto en Internet.
En respuesta a las quejas de la audiencia, Dong Qing dijo: "La apertura y la inclusión de la Gala del Festival de Primavera son cada vez más fuertes. Muchas audiencias se quejan, pero tienen un corazón que los ama. Este es otro tipo de interacción y participación. Para sugerencias positivas, en lugar de obstruir y temer, debemos mantener una actitud acogedora, no repelente y pacífica".

Con un corazón tranquilo y apacible, una mujer puede estar tranquila y serena, no perturbada por objetos extraños, no influida por los deseos, no deprimida por la vida, puede enderezar su mente, enfrentar con calma todo tipo de vida y nunca perderse nada que pueda dar momento de felicidad.

Mirando las flores en primavera y admirando la luna en otoño, disfrutando del viento fresco en verano y escuchando la nieve en invierno, enfocándose en las montañas y ríos, viendo el paisaje con tus ojos, tendrás poesía en tu corazón, tu el gusto será más elegante y tu alma, naturalmente, será más bella. Lin Qingxia dijo: "¡Si la gente persigue la belleza de la superficie, solo perderás cada vez más la confianza en ti mismo! ¡Si persigues la paz interior y la tranquilidad, te sentirás cada vez más satisfecho!" corazón Una especie de belleza artística. Una mujer tranquila es un loto blanco en el agua, con la belleza de la brisa.

El Sr. Yang Jiang escribió en "Reflexiones de cien años": "Este año cumplo cien años y he llegado al límite de mi vida. No estoy seguro de hasta dónde puedo llegar. La vida es involuntaria, pero Sé muy bien que pronto 'Iré a casa'. Tengo que lavar la suciedad que ha estado contaminada durante cien años e irme a casa. No tengo la sensación de "escalar el monte Tai y el mundo es pequeño". Solo vivo una vida pacífica en mi pequeño mundo. Pensando en esto, mi corazón está tan tranquilo como el agua, debo enfrentar cada día en paz y prepararme para ir a casa".

"No peleo con nadie, y ni siquiera me molesto en pelear con nadie. Una vida sencilla y un alma noble son el estado de vida más alto", el Sr. Yang Jiang vivió una vida tan completa y accesible. Se esconde del ajetreo y el bullicio del mundo y se concentra en su vida académica, al igual que sus artículos, que son tranquilos y distantes. Tal vez sea el estado mental indiferente y tranquilo lo que ha creado la vitalidad duradera del Sr. Yang Jiang.

Un centenario narró sus percepciones en su vida: "Una persona obtendrá diferentes grados de cultivo y diferentes grados de beneficios después de diferentes grados de ejercicio. Es como las especias, cuanto más trituradas y finamente molidas, más fragantes. Hemos estado tan ansiosos por las olas del destino, solo para descubrir que el paisaje más hermoso de la vida es la calma y la calma del corazón... Hemos anhelado tanto la aprobación del mundo exterior, solo para finalmente darnos cuenta de que el mundo es nuestro, no tiene nada que ver con nadie más".

Todos parecemos ser muy fáciles de angustiarnos, enojarnos e incluso perder los estribos debido a la participación de intereses materiales. Si a menudo nos vemos afectados por tales emociones y no podemos deshacernos de este sentimiento durante mucho tiempo, entonces el trauma de nuestros corazones continuará para siempre, interrumpiendo nuestra vida originalmente pacífica.

Una mujer con un corazón pacífico tiene un corazón contento, al igual que Yan Hui en "Las Analectas de Confucio", "Un saco de comida, un cucharón de bebida, en los callejones, la gente está abrumada por las preocupaciones y no lo harán". cambiar su alegría cuando regresen". Cuanto menos deseo, más felicidad. Las mujeres pacíficas entienden que hay muchas cosas hermosas en el mundo, pero también muchas imperfecciones, por lo que es menos probable que odien el mal y sean cínicas. Siempre están indiferentes y callados, sonriendo al ver florecer y caer las flores, y las nubes ruedan y las nubes se relajan.

Lin Huiyin dijo: "La verdadera paz no es evitar el ajetreo y el bullicio de la conducción y los caballos, sino cultivar setos y plantar crisantemos en el corazón". Solo cuando una mujer vive de manera transparente puede verse a sí misma con claridad.

Transparencia significa ver a las generaciones posteriores ver a Cen Miao a través del pasado, significa sumergirse en el silencio a través del ajetreo y el bullicio. Es suprimir los pensamientos delirantes, estar libre de apegos, comprender lo que es indiscriminado y presuntuoso, y nunca cruzar el umbral de ahora en adelante.

Transparencia significa que te has abierto, que te has explicado a fondo. Aprecia las flores de la primavera, mira la luna delgada, todas las ganancias y las pérdidas, los honores y las desgracias, estarás tranquilo cuando vengas y estarás tranquilo cuando te vayas. Las flores de primavera florecen y se desvanecen, y la luna delgada regresa después de un largo período de tiempo, sabiendo que lo que debería venir eventualmente vendrá, lo que debería irse se irá y no puedes quedarte.

Sólo conociendo la profundidad puede no haber tristeza ni alegría. Sólo olvidándonos de las cosas y de mí podemos vivir bien. Una persona transparente puede no vivir una vida próspera, pero debe vivir una vida tranquila y pacífica. Al final de la vida, las personas descubrirán que, de hecho, la paz y la tranquilidad son las verdaderas flores que florecen.

Sin un pasado lamentable, no hay vínculo con un futuro brillante

¡El pasado es pasado, no llores sobre la leche derramada! Sin un pasado sin remordimientos, ¿cómo puede haber un futuro brillante? Tagore escribió en "Una colección de pájaros voladores": "Simplemente camine, no se demore en recoger flores para preservar, porque en el camino, las flores seguirán floreciendo".

Todo el mundo ha experimentado reveses y fracasos, y Dong Qing no es una excepción. Solía cometer errores en la Gala del Festival de Primavera y otros espectáculos. Para una persona como ella que busca la perfección, los errores son simplemente insoportables y es un gran golpe para ella. Dong Qing solía estar triste y se culpaba a sí misma por sus errores durante toda la noche, pero no solo se volvió decadente, se sumergió en los errores del pasado y no pudo liberarse, sino que los corrigió con valentía.
También dijo que sin los contratiempos del pasado, ¿cómo podemos alcanzar la belleza del presente? Dong Qing siempre enfrenta todos los desafíos de la vida con un corazón positivo y toma cada fracaso como una experiencia de vida para sí misma, para que se vuelva cada vez más valiente, para que no tenga miedo de todo tipo de desafíos que ella puede enfrentar en el futuro.

A veces, estaremos tristes por la prosperidad que terminó hace mucho tiempo, suspiramos por los arrepentimientos que se fueron y no podemos dejar de lado esos deseos incumplidos, y nuestros corazones estarán profundamente inmersos en los recuerdos de ayer. Sin embargo, todos hemos olvidado que esas bellezas perdidas y esa prosperidad dispersa ya son cosa del pasado. Por mucho que nos lamentemos, nunca podremos volver al principio.
En el viaje de la vida, no podemos contemplar todo el paisaje, y no podemos dejar que todas las personas permanezcan en nuestras vidas para siempre. Vida, aprendamos a olvidar mientras caminamos con lágrimas. No importa lo hermoso que solía ser, se secará en recuerdos con el tiempo, aprende a rendirte, aprende a olvidar, deja que el corazón crezca como un girasol según la luz del sol, cree que si el corazón está soleado, los años son tranquilo y bueno, y los años son buenos.
Vive tu vida actual con calma, no culpes a nadie, no te rías de nadie y no envidies a nadie. Brillante bajo el sol, corriendo con el viento y la lluvia, soñando tus propios sueños, caminando a tu manera. Con una actitud dispuesta, tener una vida adaptable. Arrepiéntete,

vete con el viento, hermosa, quédate en el fondo de mi corazón, dale al alma un toque de sol, cálido y pacífico, intrépido y triste.

Tal vez en la mente de muchas personas, los "poemas y canciones" son patentes con las que los literatos solo pueden "jugar", y no se pueden conectar con los agricultores que enfrentan el loess y regresan al cielo. Sin embargo, en la Conferencia de Poesía, Bai Ruyun, una hermana mayor rural de un pequeño pueblo en Xingtai, Hebei, rompió los estereotipos de la gente con sus acciones.

Bai Ruyun, de 40 años, es una auténtica campesina de Xingtai, provincia de Hebei. Padeció un linfoma hace seis años. Para ahorrarse 24 yuanes en gastos de viaje, suele viajar sola durante 5 horas al hospital de Shijiazhuang para tratamiento y quimioterapia. Su nariz, ojos, oídos y garganta tienen problemas. Mis oídos no pueden oír claramente, mis ojos siempre están llorosos y mis cuerdas vocales no pueden pronunciar bien.

Aunque Bai Ruyun estaba plagada de enfermedades, las dificultades de la vida no eliminaron su amor por la poesía. Por el contrario, le gustaba aún más la poesía, porque podía experimentar las alegrías, las tristezas, las tristezas y las alegrías de la vida a través de la poesía, y se dio cuenta de que la vida debe ser gastada significativamente, y no pesimista.

Bai Ruyun de hoy es más optimista y de mente abierta. Ella dijo: "Todos tienen que pasar por algunos altibajos, y no es nada". Todos admiramos su actitud positiva hacia la vida.

Si las mujeres son hermosas flores, el optimismo es agua, haciendo que las mujeres sean más coloridas, nutritivas y estiradas, haciendo que las mujeres sean coloridas y llenas de vitalidad, y haciendo que las mujeres tengan una actitud soleada, una actitud positiva hacia la vida y una mente sana.

Kazuo Inamori dijo una vez: "El camino de la vida lo dibuja el corazón. Por lo tanto, no importa cuán difícil sea la situación en la que te encuentres, no debes dejarte atormentar por pensamientos pesimistas".

Sé una mujer soleada y aprende a vivir con sencillez. Lo que realmente necesitas no es mucho. Cualquier cosa adicional es útil para los demás. Regálalo o dónalo a ventas benéficas, para que aquellos que realmente lo necesitan puedan hacer un buen uso de él. Después de acostumbrarte a una vida sencilla, la vida, naturalmente, ya no será engorrosa.

Sé una mujer con un corazón soleado y vive con entusiasmo. Las almas fragmentadas a menudo terminan con un éxito aburrido. El interés en la vida debe ser mayor que ir de compras, use la menor cantidad de tiempo para trabajar, dedique la mayor parte del tiempo a las cosas que le interesan, haga lo que le gusta hacer, diga lo que quiera decir, aprenda a disfrutar la vida, disfrute todo lo que hace. hacer

Sé una mujer soleada en tu corazón y piensa más en los demás. Tan profundo como es el amor, también lo es la tolerancia y la comprensión, sólo quien se atreve a amar se atreve a tolerar y comprender a la persona que ama. Sea buena para comprender a los demás, bríndese más tiempo y espacio, y sea una mujer sabia y afectuosa.

Sé una mujer soleada en tu corazón y deja que la felicidad te acompañe de cerca. Las mujeres felices sonreirán o tararearán, o incluso bailarán un poco donde no haya nadie alrededor. Ten pensamientos felices y volarás. Concéntrate en pensar en cosas felices y permítete tener el poder de dar un salto adelante. Con el tiempo, la felicidad se convierte en un hábito.

Cuando estés de mal humor, dite a ti mismo que no hay obstáculo que no se pueda superar, ni camino que no se pueda seguir, y que no hay oscuridad eterna. Busque su propia dirección, no se preocupe ni se preocupe, siéntase cómodo con la situación, quédese tranquilo con su corazón, si su corazón está soleado, ¡la vida puede ser brillante!

Baila con la presión, empaca tu estado de ánimo y sigue adelante

Cuando se trata de estrés, muchas mujeres tienen una sensación de miedo, de hecho, hay estrés bueno y malo. El buen estrés puede ser edificante, puede hacer que la adrenalina aumente rápidamente, brindarle un poder positivo, ponerlo en un estado de emergencia y completar tareas de manera eficiente. El estrés moderado puede promover mejor el funcionamiento de su sistema inmunológico y mantener un estado saludable de vitalidad.

Enfrentado a varias presiones, Dong Qing dijo con una sonrisa: "Es doloroso cada vez que me rindo, pero amo más los desafíos desconocidos. Cuando era niño, veía "La insoportable levedad del ser". No entendía pero ahora lo entiendo. ¡Qué doloroso sería estar vivo! Me encanta la liberación perfecta después del estrés, incluso cuando la energía está al límite".

Todos son inseparables de la presión, incapaces de escapar e incapaces de escapar. Ante la presión, algunas personas evaden, algunas lloran, algunas lo soportan con fuerza y algunas bailan con la presión. Y la mejor manera es aprender a enfrentarlo de frente y enfrentarlo con valentía.

No debemos considerar la presión como una resistencia, si no hay presión, la gente se volverá perezosa, perderá su instinto de supervivencia y se hundirá lentamente. Hume dijo: "La prosperidad ociosa las energías y nos priva de nuestra propia fuerza, pero los obstáculos la despiertan y la utilizan".

Algunas personas dicen que por mucho honor que una persona pueda soportar, debería ser capaz de soportar tanta presión. Esta frase ha sido bien verificada por Lin Huiyin.

El padre de Lin Huiyin murió repentinamente y ella perdió su apoyo espiritual y su fuente de ingresos cuando aún era una niña. Realmente sintió la presión de hacerse un hueco en la sociedad, pero aún estaba decidida a estudiar en un país extranjero. Todavía es joven, pero tiene una calma y una fuerza que la gente común no puede imaginar.

Liang Congjie dijo en una carta a Chen Congzhou: "Después de la muerte de Xu Zhimo, la opinión pública presionó mucho a Lin Huiyin". El mundo exterior sabía que Xu Zhimo había estado enamorado de ella toda su vida. Ya había sido criticada por divorciándose de Zhang Youyi por ella, y Xu Zhimo Zhimo murió desafortunadamente porque fue a escuchar su informe académico, lo que llevó a Lin Huiyin al frente. Lin Huiyin no se defendió, pero tomó la iniciativa de pedirle a su esposo que ayudara a la familia de Xu Zhimo con el funeral y colgó los restos del avión en la pared de su habitación para llorar a sus antiguos amigos.

Cuando estuvo gravemente enferma, sus amigos la invitaron a ir al extranjero para recibir tratamiento, pero ella se negó. Durante la Guerra Antijaponesa, cuando Li Jianwu escuchó que Lin Huiyin no estaba dispuesta a dejar la patria a pesar de estar gravemente enferma, dijo emocionado que ella era la hija mayor de Lin Changmin y la nuera de Liang Qichao. Más tarde, Estados Unidos contrató a la pareja para dar conferencias, pero se negaron con el argumento de que debían permanecer en la patria para soportar las dificultades.

Ya sean las tribulaciones en la vida, las críticas de los demás o el sufrimiento físico, estas presiones no hicieron sucumbir a Lin Huiyin, ella siempre las enfrentó con calma y las hizo invisibles.

El estrés es un elemento inevitable y muy importante de nuestra vida diaria. Para las mujeres modernas, el estrés es tan común como tres comidas al día, pero lo que trae no es comodidad, sino ansiedad e incluso depresión. No es realista vivir sin tres comidas, pero podemos elegir llevarnos bien con ello de una manera diferente, como cocinar, convirtiendo el estrés en un amigo.

Las mujeres inteligentes saben cómo descubrir algo positivo de la ansiedad y valientemente convertir el estrés en motivación. Si no puede manejar bien el estrés, el estrés no solo afectará sus sentimientos y su trabajo, sino que también puede conducir a trastornos físicos; por el contrario, si puede manejar adecuadamente el estrés, entonces sus pensamientos, espíritu e incluso el futuro se verán afectados. afectado Cambia por ello.

No hay motivación sin presión. Como mujer que sobrevive en este mundo en constante cambio, solo teniendo el coraje de desafiarse a sí misma, enfrentarlo positivamente y usar la tenacidad y el coraje únicos de las mujeres puede crear un futuro más brillante para ella. propio.

La mujer moderna se enfrenta a muchas presiones invisibles, en comparación con la presión del trabajo, lo que las hace insoportables es la presión de la vida, el vecindario, las relaciones y la familia. Estos estreses van de la mano, duran más y son más difíciles de eliminar que el estrés laboral.

Hay muchas maneras de aliviar el estrés.

Podemos hacer algo en lo que hemos pensado durante mucho tiempo. ¡Cuántos pequeños deseos hemos tenido en el corazón, cuántas metas nos hemos propuesto, aprovechemos este tiempo para realizarlas! Ver una película, sumergirse en una fuente termal, viajar al extranjero, incluso una pequeña extravagancia está bien. Disfruta la alegría de realizar gradualmente tus sueños, y cuando regreses, encontrarás que algunas cosas pueden dejarse ir por completo.

Saque los elementos que se han dejado sin usar en el hogar durante mucho tiempo, como ropa vieja, revistas viejas, etc. Esto es como limpiar esos elementos estresantes en el corazón, lo que tiene un efecto inesperado de descompresión. Ya sea ajustando la posición de los muebles, cambiando el papel tapiz, el sofá o simplemente cambiando una cortina nueva, puede hacer que se sienta completamente relajado. Los expertos en psicología dicen que esto se debe a que el hogar es el máximo apoyo del corazón de una mujer, por lo que una nueva apariencia de los muebles puede ayudar a las mujeres a aliviar el estrés.

Enfócate en hacer una cosa a la vez. Esto no solo puede reducir el estrés, sino que también es más eficiente que hacer un montón de cosas juntos.
Permítete estar lleno y ocupado. La energía de una persona es limitada. Si inviertes más en la familia y los pasatiempos, entonces permítete dedicarte más al trabajo durante este período de tiempo. ¡Tal vez puedas obtener nuevas ganancias y tener un estado de ánimo diferente en el trabajo y el estudio!

En el mundo complicado, captura la felicidad sutil.
Toda mujer desea tener una vida feliz, pero no existe una medida de cómo es la felicidad. De hecho, la felicidad es un estado de ánimo, un sentimiento y un estado de ánimo. Las mujeres a menudo ignoran la belleza sutil que te rodea en busca de la felicidad. Si experimentas la belleza sutil que te rodea con tu corazón, puedes recolectar más y sentir más, que es la felicidad que toda mujer quiere tener.

A los ojos de la gente, Dong Qing es sin duda una mujer hermosa, tiene una felicidad que está más allá del alcance de la gente común. De hecho, sin el halo deslumbrante en su cabeza, Dong Qing prefiere la belleza sutil en la vida diaria. Una vez describió la felicidad ordinaria así:
Lea su "Sanlian Life Weekly" y "Book House" favoritos, hable sobre un amor cálido e inofensivo y plante una flor en maceta con una semilla. O bien, produzca sus discos favoritos, "La primavera de la clase de pastoreo de vacas", "Rojo, blanco, azul" y "Paradise Cinema". A veces, se quedaba en la casa y miraba el DVD de 24 horas de duración. Se conmovía con las historias de los personajes de la obra, riendo sola y llorando sola. Estaba muy cansada y se durmió profundamente. Temprano a la mañana siguiente, abrió las cortinas y el sol brilló sobre su cuerpo, sintió que esto era felicidad.

Foster, Presidenta de la Universidad de Harvard, alguna vez dijo que una de las preguntas más frecuentes de sus compañeros en diferentes ocasiones es: ¿Por qué tantos graduados de Harvard se dedican a los campos de finanzas, consultoría y banca electrónica? La respuesta obviamente está relacionada con el dinero: "El salario alto, la alegría de trabajar y vivir con amigos, disfrutar de la estabilidad y la sensación de firmeza en la vida, hacen que todos se dediquen a esos campos independientemente de sus propias vidas".

Siempre hay algunas personas que piensan que tener abundancia material es la verdadera felicidad. Por ejemplo, muchas personas añoran la vida de una celebridad. Las celebridades en su mayoría tienen una apariencia envidiable, o disfrutan de un gran éxito en sus carreras, o llaman mucho la atención con sus extraordinarios talentos, como si todas las cosas buenas fueran propiedad de las celebridades.

De hecho, detrás de su apariencia glamorosa, siempre hay impotencia y dificultades que la gente común no puede sentir. A veces, esas emociones abundantes y ricas en el alma, esas felicidades triviales y ordinarias en la vida mundana, en su mayoría no tienen nada que ver con el dinero y la fama.

Cuántos días hermosos y momentos ordinarios, si no los aprecias con detenimiento, se te escurrirán silenciosamente entre los dedos. Trate de ser como Dong Qing y aprenda a disfrutar de esta felicidad pacífica y pacífica. Descubrirás que la felicidad es una existencia objetiva real que se puede ver, tocar y disfrutar.

Recuerdo que Zhang Xiaoxian escribió una vez: "Tenemos personas que amamos, personas que nos aman, el amor de nuestros padres, el amor de hermanos, hermanas, amigos y amantes. ¿Cuán precioso es esto? Tener un cuerpo saludable y poder hacer lo que te gusta, comer lo que te gusta, ¡qué feliz es!" Aunque esta felicidad sutil es obvia en la vida ordinaria, no muchas personas pueden descubrirla y darse cuenta de que la felicidad está alrededor.

Fang Fei es una presentadora de programas de radio y trabaja muy duro todos los días, pero dijo: "Cada vez que voy a casa del trabajo, arrastro una figura larga de vuelta a casa sola, y cuando veo la luz brillando a través de la ventana, me sé que es mi madre La lámpara que dejé, todo el cansancio y el cansancio desaparecieron en ese momento, y sentí que estaba envuelto en capas de calor de casa. La lámpara con una luz tenue puede atravesar las capas de neblina en mi corazón y conviértete en mi pequeña felicidad."

Cuando Fang Fei esté en casa, también se enojará con su familia. Estará sola en la habitación cuando sea terca, deseando estar aislada del mundo entero. Xiang, el glotón en su estómago la hizo salivar, sentada en la mesa del comedor y comiendo seriamente, dijo: "Me sentí muy feliz en ese momento".

Un pintor dijo una vez: “Cuando miras hacia arriba y envidias la felicidad de los demás, no sabes que tu propia felicidad está siendo mirada y envidiada por los demás.” Encuentra, busca con cuidado, la felicidad estará en todas partes.

Cuando te despiertas por la mañana, puedes escuchar el sonido nítido del canto de los pájaros, por la tarde, cuando caminas por el camino soleado, puedes oler la fragancia de las flores todo el camino. los árboles es felicidad.

Es felicidad animarse unos a otros, cooperar con los colegas, completar el trabajo de manera consciente y satisfactoria, y escuchar palabras de afirmación después del arduo trabajo.

Es felicidad ver que el periódico publicó el manuscrito que escribí después de quedarme despierto toda la noche, y emocionarme un poco cuando escuché las palabras del editor "Gracias por su arduo trabajo".

Después de estar ocupado todos los días, hablo por teléfono con mis padres que están lejos en mi ciudad natal y les pregunto sobre su salud, incluso cuando crezca, todavía puedo actuar como un niño con ellos, lo cual es felicidad.

Ir de compras con tus amigas, regresar con una carga completa, encontrar un lugar tranquilo para sentarte, escuchar el suave sonido del piano toda la noche, hablar de lo que hay en tu corazón, es felicidad.

Después de la cena, salí a caminar con mi esposo de la mano, mirando hacia la luna redonda. De vez en cuando, un avión volaba por el cielo nocturno como una estrella fugaz; cuando regresaba tarde a casa, mi familia mantenía un brillo lámpara, y cuando entré por la puerta, me entregó un vaso de agua tibia, que era felicidad.

En una tarde ajetreada, es felicidad recibir una postal llena de bendiciones desde lejos.

Cuando estás cansado, hay un abrazo a la distancia de dar la vuelta, incluso si te esfuerzas y fallas, aún puedes esperar el próximo éxito, que es la felicidad.

Susurrando con el bebé que aún está embarazada, el esposo acerca su oído a él y escucha en silencio el sonido de los latidos del corazón del bebé... es felicidad.

La felicidad pertenece al pasado, al presente y al futuro, impregna las sutilezas de la vida, es simple, pero necesitamos sentirla con el corazón.

El octavo capítulo es digno y decente, interpretando con elegancia el mudo y refinado

Sea su propio gurú de la vestimenta: cada prenda que usa tiene un alma

Xu Jing, un conocido maquillador de CCTV, dijo que Dong Qing es una persona que nunca usa la ropa equivocada para ninguna ocasión. Ella persigue la sencillez y la elegancia. Por un lado, es su habilidad estética personal. A Dong Qing le gusta ver películas y presta mucha atención al color y la composición ;

La actuación de Dong Qing en la "Conferencia de poesía china" y "Lector largo" se deriva de su persistencia en el aprendizaje y el amor por la poesía y los libros, pero sabe cómo expresar su cultivo interior a través de la vestimenta y también sabe qué tipo de ropa es adecuada para ella

En la "Conferencia de poesía china" y "Lector largo", Dong Qing se muestra principalmente en trajes y camisas. Si no sabemos cómo vestirnos en el lugar de trabajo, también podemos usar trajes de diferentes colores y estilos como nuestro equipo.
En la primera sesión de la Conferencia de Poesía, el traje rojo rosa brillante destacó la justicia y la belleza de Dong Qing. Sin embargo, las personas que no tienen la piel clara deben tratar de no tocar los trajes de este color. En la novena sesión de la Conferencia de Poesía, Dong Qing usó una chaqueta de traje con cuello de chal negro con un suéter de cuello alto, junto con broches exquisitos, que era a la vez elegante y formal y, lo que es más importante, el cuello de chal la hacía lucir más gentil.
La camisa básica de color sólido y la camisa estampada con cuello de hoja de loto están muy en línea con la atmósfera de la conferencia de poesía, y este tipo de camisa hace que Dong Qing sea más amigable e intelectualmente hermoso.
En la segunda escena del lector, cuando Dong Qing apareció en el escenario con una camisa blanca y pantalones anchos, con una leve sonrisa en su rostro, la audiencia quedó asombrada. ¡La supuesta unidad del ser humano y la ropa es probablemente así!

Cada prenda que usa una mujer tiene un alma, no solo habla por nosotras de lo que queremos decir, sino que también nos da coraje y fuerza para enfrentar cada desafío y dificultad de la vida. Cada pieza de ropa que seleccionamos cuidadosamente no es solo un cuerpo perfecto, sino más importante, un alma de moda que es suficiente para impresionar a la gente. Cuando nos ponemos esta alma, podemos hablar con el mundo.
Siempre colocaremos cada pieza de ropa, en qué ocasión se usa y cuándo se usa en ese momento, y esta posición nos la dice el alma de la ropa de manera subconsciente. Solo cuando el alma de la ropa es lo suficientemente maravillosa, podemos expresar generosamente "este es el estilo que quiero".

La niña china Eva Chen fue seleccionada por Anna Wintour

La editora en jefe de la revista "Lucky" es también la primera y única editora en jefe china. Como la "reina del vestido", brilla en el círculo de la moda.

Se dice que a las chicas de piel amarilla les va bien el azul, y Eva es la que lleva tan bien el azul. Muchos de sus atuendos clásicos están relacionados con el azul. Vale la pena probar el azul claro fresco al azul marino tranquilo para las chicas con piel amarilla. Contra el fondo azul, hace que las personas exudan un brillo deslumbrante. Eva suele elegir ropa azul cuando dispara en la calle.

El verde oscuro también es un color que le gusta a Eva. Por supuesto, el verde oscuro tiene altos requisitos para la selección de calidad, y solo puede resaltar la sensación de lujo cuando se combina con telas texturizadas. Es adecuado para algunos eventos a gran escala. La colocación omnipotente en blanco y negro puede hacer que las niñas con rasgos faciales detallados y falta de sentido tridimensional desgasten el aura.La colocación en blanco y negro es muy fácil de aprender y también es muy adecuada para las mujeres en el lugar de trabajo.

Eva no solo es muy buena para vestirse en su trabajo y vida habitual, sino que incluso la colocación de Eva durante el embarazo también es muy elegante y de moda. Cuando caminaba por la carretera con un vestido estampado, el vestido que le levantaba la cintura no solo la hacía lucir alta, sin la hinchazón del embarazo en absoluto, sino que también usaba el vestido estampado con un gusto "soleado y alegre" porque amaba reír

Algunas personas dicen: “El guardarropa de una mujer determina su gusto.” Por supuesto, una mujer que sabe vestir tendrá un guardarropa perfecto. Este guardarropa determina la calidad de vida de una mujer. La calidad aquí no tiene nada que ver con el dinero o las marcas famosas, esta calidad es una forma de vida.

El guardarropa de una mujer primero puede reflejar la actitud de una mujer hacia la vida. Las mujeres que son buenas para organizar sus armarios también son buenas para organizar sus vidas. Cuando miramos dramas estadounidenses, encontraremos que esas mujeres inteligentes y capaces siempre pueden encontrar la ropa más adecuada en el menor tiempo posible, sin importar a qué tipo de ocasión quieran asistir. Porque su ropa siempre está ordenada en el armario por categorías, como ropa para banquetes, ropa para conferencias, ropa informal y ropa para citas, y pueden despejar la dirección cuando abren el armario.

El guardarropa de una mujer también puede reflejar el estilo de vida de una mujer. Algunas mujeres solo tienen ropa que les queda bien en sus armarios. Si no están en buena forma, simplemente compre ropa que se vea más delgada. No siguen deliberadamente la moda de la temporada. Por ejemplo, la ropa color camel es popular este año, pero los hará lucir gordos y nunca agregarán un abrigo color camel a su guardarropa. Este tipo de mujer sabe elegir y rechazar. Siempre eligen solo lo que les conviene.

El guardarropa de una mujer también puede reflejar las actividades de la vida de una mujer. Muchas mujeres se relajan automáticamente cuando llegan a cierta edad, se entregan al duelo por la juventud y la belleza perdidas y ya no toman la iniciativa de perseguir algunas cosas hermosas. Esto se refleja en sus guardarropas, donde solo hay básicos holgados en colores monótonos. Las trivialidades y presiones de la vida hicieron que ya no quisieran disfrazarse, y gradualmente sucumbieron a la vida deshonrada.

Y las mujeres que persiguen la vida, no harán esto. Brigitte, la diosa sexy número uno en Francia, dijo una vez esta frase: El envejecimiento entristece a la gente, pero la madurez siempre es algo bueno. Sí, muchas mujeres agradecerán los años de precipitación por su madurez y elegancia, y nunca abandonarán su búsqueda de la belleza. Son buenos para descubrir el lado más hermoso de sí mismos y mostrarlo para hacer la vida perfecta. El colmo de la búsqueda determina el colmo de la calidad Solo si no renunciamos a la búsqueda de la belleza podemos crear una vida de calidad perfecta.

Dong Qing es buena para cuidar su guardarropa y también sabe qué tipo de ropa debe usar. Ella dijo: "Es una especie de sobriedad afortunada conocerse a sí mismo demasiado bien". Porque te conoces a ti mismo, sabrás lo que es adecuado y lo que no lo es. Solo lo que nos conviene puede hacernos extraordinarios y únicos. Al igual que Dong Qing, ¡sé tu propio gurú de la vestimenta!

Hay una tentación llamada lo sexy de los tacones

Un par de hermosos zapatos de tacón alto que le queden bien es el amante de la vida de una mujer. Cuando combina su comportamiento elegante con zapatos de tacón alto, no solo cambiará su imagen general, sino también su actitud. Puede realzar un vestido normal y hacerlo elegante al instante. Además, cuando las mujeres usan tacones altos, sus piernas se verán más delgadas.

El Sr. Bo Yang escribió un artículo titulado "Pretty Shaking", en el que hay un pasaje: "Si una mujer tiene un par de zapatos de tacón alto que hacen temblar sus piernas de jade, y una cabeza de cabello negro y brillante que cambia con cada día que pasa, aunque no vuelvas locos a los hombres, no puedes tenerlo ". Los tacones altos pueden brindar a las mujeres más sensualidad, dignidad, encanto y todo el temperamento que desean.

Hablando de zapatos de tacón alto, Dong Qing, una hermana de CCTV, siempre habla sin parar: "No solo yo, creo que todas las mujeres tienen preferencias especiales por los zapatos, especialmente los zapatos de tacón alto". Y las líneas clásicas de Carrie en "Sex and the City" "Stand on On high heels, puedo ver el mundo entero", que puede representar mejor la voz de las mujeres que aman usar tacones altos. Mientras una mujer se ponga tacones altos, inmediatamente mantendrá la cabeza erguida y el pecho en alto, y su espíritu se elevará. El aumento definitivamente no es solo la altura, sino la alegría y la confianza del corazón.
Dong Qing debería ser un ejemplo típico de pararse sobre tacones altos para ver el mundo. Muchos años de carrera escénica, la alternancia y el paso del tiempo, y ahora las cosas han cambiado. Me temo que estos hermosos zapatos de tacón han estado con ella durante mucho tiempo. Quizás estos hermosos zapatos de tacón sean el testimonio de ella. vida exitosa y su La amiga más leal en el escenario es la fuente de su confianza en sí misma, dignidad y temperamento natural.

Al igual que siempre hay una prenda menos en el armario de una mujer, las mujeres tienen un amor único por los tacones altos. Pueden carecer de zapatos en sus zapateros, excepto tacones altos. Independientemente de si los tacones altos realmente tienen el efecto de "piernas adelgazantes", es innegable que mientras una mujer se ponga tacones mágicos, instantáneamente tendrá una alta y segura sensación de superioridad, que se refleja en su apariencia. se levanta el pecho y lo sexy se expulsa fácilmente.
Debido a que los tacones altos pueden hacer que las mujeres caminen más "animadas", incluso la sexy diosa Marilyn Monroe difícilmente puede resistir el encanto de los tacones altos. También dijo: "Aunque no sé quién inventó los tacones altos, todas las mujeres deberían agradecerle. No importa quiénes sean, les gustará profundamente el encanto confiado que traen los tacones altos".

Se dice que la belleza de los zapatos de tacón alto para mujeres es muy consistente con la proporción áurea que solemos decir, es decir, 0.618: 1. Al usar zapatos de tacón alto, la proporción de la parte inferior del cuerpo con respecto a todo el cuerpo puede alcanzar fácilmente la proporción áurea. Desde cierto punto de vista, el 80% de la belleza madura de una mujer, el encanto de la "gracia" y los "sauces que sostienen la cintura" se atribuyen a un par de tacones adecuados.

La elegante anfitriona Yang Lan, los tacones altos son una combinación imprescindible para cualquier ocasión. En el programa de entrevistas, Yang Lan generalmente usa un traje capaz con un par de tacones altos desnudos, confiada y llena de encanto. En privado, Yang Lan usa un vestido, medias negras y tacones altos, lo cual es sexy y extravagante.

Si hay algo en este mundo que mejor represente a la mujer, deberían ser los tacones altos. Los tacones altos son un símbolo de la mujer y una fuente directa del sentido de superioridad de la mujer. Una mujer que usa tacones altos siempre se destacará entre un grupo de mujeres que no tienen personalidad, y definitivamente se destacará entre la multitud.

Siempre que una mujer se ponga un par de zapatos de tacón alto, al igual que Superman se pone un traje de superhombre y Batman se pone un traje de murciélago, toda la sensualidad, el encanto y la confianza que una mujer debería tener se despertarán en un instante. La postura oscilante al caminar, la facilidad para mirar a su alrededor al balancear la cintura y la elegancia sin igual cuando se levantan los pies, definitivamente harán que las mujeres se sientan afortunadas de ser mujeres.

Una mujer así está llena de energía y buen humor, lo que hace que la gente se sorprenda por su comportamiento y que la gente se obsesione con su encanto. Un par de tacones altos no solo agregan altura a una mujer, sino también una confianza y un comportamiento del corazón, lo que la hace brillar de adentro hacia afuera. Cada ceño fruncido, sonrisa, cada movimiento y cada gesto están bajo el control de los tacones altos.

Aunque la comodidad de los tacones altos no se puede comparar con la de los zapatos planos, siempre que elija correctamente los tacones altos que le quedan bien y los use correctamente, puede minimizar la incomodidad. Hay pequeñas sugerencias correspondientes para tacones altos de diferentes alturas.

2 cm a 4 cm, aunque es la altura más cómoda, pero ya sea alta o baja, los pies han sufrido, pero el olor a mujer no ha salido.
5 cm ya son suficientes para alargar las pantorrillas, y es una altura a la que muchas mujeres pueden adaptarse y elegir fácilmente. Si solo está tratando de usar tacones altos, 5 cm es una altura de compra recomendada.Si su trabajo no es caminar en ningún momento, entonces 5 cm es fácil de usar en la oficina.
7 cm, se puede combinar perfectamente con un vestido pequeño para una fiesta, alargando visualmente su altura de manera efectiva; si lo usa en la oficina, se recomienda elegir un estilo de punta redonda, y el estilo de punta dura un día No solo requiere fuerza en los pies, sino que también es fácil que se deformen los dedos.
10 cm es una altura popular para las marcas de moda. En la tienda de Hong Kong Manolo Blahnik, hay zapatos de más de 10 cm en todas partes. Con zapatos de esta altura, incluso con la falda más común, puedes ser el punto culminante de la fiesta.
11 cm a 12 cm, este tipo de zapatos de tacón extremadamente alto no tiene nada que ver con la comodidad. Si quieres soportar este tipo de altura, generalmente lo usas en fiestas que no necesitan caminar. En realidad, tendrás la ganas de tirarlo.
12 cm a 14 cm, esta es la altura preferida por los zapatos de suela roja de Christian Louboutin, a las estrellas les encanta usar esta altura, ponerse un gran vestido y caminar en la alfombra roja. Las mujeres a las que les gusta la estimulación pueden considerar probarlo, lo cual es bastante emocionante.

Una mujer no puede maquillarse, pero no puede maquillarse
Una mujer no puede maquillarse, pero tampoco puede maquillarse. Esas cejas delicadas y piel tersa te harán saber quererte mejor. Una mujer que ama el maquillaje es una mujer positiva, y una mujer que sabe maquillarse es una mujer sabia. El maquillaje no es solo un medio para que las mujeres aumenten su encanto, sino también un cuchillo para que las mujeres conserven sus hermosos años. El maquillaje es algo que vale la pena aprender e investigar para las mujeres. Alguien incluso dijo: Una mujer que no sabe maquillarse no tiene futuro.

Dong Qing, como invitado frecuente de la Gala del Festival de Primavera de CCTV, trae sorpresas visuales a la audiencia cada año. El maquillaje OL ordinario requiere un

maquillaje simple y elegante, y no necesita demasiados colores demasiado gruesos para mostrar la madurez del personal y atraer constantemente la atención de la audiencia, y el temperamento elegante y noble de Dong Qing realmente ha atraído los corazones de muchas personas.

Alguien dijo: ¿Qué tipo de maquillaje puede durar diez años sin ser eliminado? ¿Qué tipo de maquillaje puede hacer que la audiencia no se canse de mirarlo durante diez años? La respuesta se puede encontrar en Dong Qing.

En primer lugar, las cejas de hoja de sauce de Dong Qing han sido clásicas durante cien años, y la forma de las cejas nunca estará desactualizada, y el color debe ser el que estará desactualizado. Para los asiáticos, el gris, el negro y el castaño oscuro son los colores más parecidos al cabello natural, por lo que es absolutamente seguro.

Maquillaje de ojos en tonos tierra. En la sombra de ojos, el tono tierra es el sistema de color más seguro. Está más cerca del color de la piel que el negro y tiene más poder de reproducción cromática que el rojo, el verde, el azul y otros colores. Es la mejor opción para el maquillaje de ojos conservador, sin importar qué ocasión o evento al que asista, los colores tierra son opciones absolutamente seguras, y hasta ahora no existe un sistema de color que pueda superar los colores tierra para convertirse en el color principal del maquillaje de ojos.

Además, el color de labios de Dong Qing, quizás por consideración a la solemnidad, en todos los looks de la Gala del Festival de Primavera de Dong Qing es el más cercano al color transparente del color de labios, este tipo de color de labios es el más amigable, no dará la gente tiene una sensación de distancia y presión, porque es un color de labios natural, por lo que no cambiará con las tendencias de la moda, se puede decir que es la primera opción de color eterno.

Según los informes de los medios, Dong Qing tiene requisitos muy altos para la apariencia del maquillaje. Además del cuidado meticuloso de la "Reina Maquilladora", generalmente se dedica a la investigación.

El maquillaje es una técnica que una mujer debe aprender. Un estudio realizado por científicos británicos muestra que, en promedio, las mujeres que saben maquillarse tienden a ganar más que las mujeres que no usan maquillaje y parecen más inteligentes. Por lo tanto, las mujeres que usan maquillaje no son necesariamente buenas, pero las buenas

mujeres definitivamente usarán maquillaje y definitivamente prestarán más atención a la apariencia.

El maquillaje no es solo para vestirte, sino también para respetar a los demás. Podrías decir, ¿cómo puedes tener tiempo para maquillarte cuando estás tan ocupado en el trabajo? Sin embargo, resulta que cuanto más ocupado y desordenado estás en el trabajo, peor puede ser tu cutis y más necesitas maquillarte para modificarlo. Tu jefe y tus clientes pagarán por tu trabajo, no por tu mala apariencia. Para su imagen de lugar de trabajo a largo plazo, asegúrese de sacar unos minutos de su horario para su apariencia. El maquillaje hermoso te agregará muchos puntos.

Un estudio de CMB, una reconocida empresa de imagen británica, muestra que para las mujeres que ocupan altos cargos en la empresa, su imagen y temperamento son muy importantes para su éxito. Ahora, cada vez más mujeres ejecutivas son muy buenas para integrar la feminidad elegante y encantadora en la imagen general de su lugar de trabajo, y naturalmente prefieren el maquillaje.

El maquillaje es una forma de que una mujer realce su impresión en un mundo propio, y también es un proceso de autoexploración Durante este proceso, una mujer se volverá más generosa y segura.

Yang Lan una vez advirtió a la mayoría de las mujeres que, como mujer, debes ser delicada. La feminidad madura de Yang Lan no solo se refleja en la ropa, sino también en el maquillaje. El color de labios regordete la llena de tez, pero no es un labio rojo hermoso, ni un color de labios desnudo, sino un color de labios de bayas de color claro atmosférico. La base de maquillaje perfecta también cuidó su tez de manera muy uniforme. Las cejas levantadas la hacen parecer extraordinariamente capaz. El maquillaje ligero en general la hace lucir más temperamental y elegante.

El gusto de una mujer proviene no solo de los ojos hermosos y la piel suave y delicada, sino también del efecto general del maquillaje. El maquillaje está cuidadosamente elaborado por mujeres con sabiduría y autocultivo. Un buen maquillaje hará que las mujeres sean más hermosas de lo que son ahora, y un mal maquillaje dañará la belleza de las mujeres: la belleza de la vista, el gusto y la calidad. Entonces, ¿cómo aplicar el maquillaje? Hay algunos pequeños métodos básicos a continuación.

En primer lugar, limpie la cara, masajee la cara con productos hidratantes para el cuidado de la piel para que se absorba por completo y luego continúe con los pasos de maquillaje facial:

1. Primer: al aplicar el primer, es mejor remojar la esponja, luego usar un primer que esté cerca del tono de la piel y dar palmaditas suaves.
2. Fijación del maquillaje: sumerja el polvo seco con una borla, frótelo suavemente en la zona T del rostro y fije el resto del polvo en el contorno exterior.
3. Rubor: el rubor del maquillaje profesional generalmente se encuentra debajo de los pómulos, y el contorno exterior se modifica con tortas de contorno para resaltar la apariencia natural y saludable.
4. Pinte la sombra de ojos: el maquillaje de ojos de las mujeres profesionales se enfoca en las raíces de las pestañas en las esquinas exteriores de los ojos y luego se mezcla gradualmente hacia arriba y hacia afuera. Preste atención al maquillaje limpio, natural y suave.
5. Delineador de ojos: al dibujar el delineador de ojos, debe estar cerca de la raíz de las pestañas y dibujarse con cuidado. La esquina exterior del delineador de ojos superior debe estar ligeramente hacia arriba. Este tipo de forma de ojos hará que las personas se vean atractivas y elegantes.
6. Dibujo de cejas: primero organice la forma de las cejas y luego use el cepillo de cejas para dibujar ligeramente.
7. Pestañas rizadas: use un rizador de pestañas para adherirse a la raíz de las pestañas y hacer que se rice, y luego aplique el rímel en la dirección del crecimiento de las pestañas.
8. Lápiz labial: debe elegir un lápiz labial brillante y natural para mostrar la salud y la confianza en sí mismas de las mujeres profesionales.

Sea una mujer elegante, prepárese en una copa de vino precioso ligero y ligero, con cuerpo, suave y apacible, cada gesto, cada ceño fruncido y sonrisa puede exudar un encanto encantador.

La vida es como caminar por la alfombra roja, cómo brillar en el gran momento

La diseñadora de moda francesa Chanel dijo una vez: "Cuando eres descuidado, la gente presta atención a tu ropa; cuando eres impecable, la gente te presta atención". Shakespeare

también dijo: "La apariencia muestra a la gente la connotación". Cómo vestirse radiante es muy importante. a una mujer elegante.

Como presentador de un conocido programa de variedades de CCTV, la oficina de Dong Qing es casi el sitio de transmisión de varias fiestas y celebraciones nocturnas a gran escala. Por esta razón, tiene más oportunidades de usar vestidos que la gente común, e incluso mucho más alto que las estrellas comunes. Entonces, ¿cómo elige Dong Qing disfraces deslumbrantes para diferentes ocasiones? Ella dijo: "También hay diferencias entre la gala y la gala. Tendré en cuenta el tema y el ambiente general al elegir el vestuario en el escenario. Después de todo, se presentará frente a la audiencia nacional. Mi La primera preferencia para albergar la Gala del Festival de Primavera es el rojo grande. Después de tantos años, no hay No dudo en elegir el rojo, pero usaré colores claros para la Gala del Festival del Medio Otoño, y el Concurso de Canción Juvenil será más realista, no demasiado grandioso".

Tal vez porque está acostumbrada a las joyas en el trabajo, Dong Qing en privado prefiere ropa sencilla, elegante, discreta y sencilla. Le gusta el rosa carne, el beige y otros colores que pertenecen a la categoría de la elegancia, a los que llama colores "descuidados"; le encanta la comodidad ceñida de varias telas suaves, y si quiere agregar decoraciones, "espero que haya un poco de hilo de oro y plata, un poco de lentejuelas es un buen adorno".

La diseñadora Guo Pei no dudó en elogiar el gusto de vestir de Dong Qing y dijo que ella es muy particular acerca de la vida. Desde un punto de vista profesional, es mejor combinar el color y el estilo general. Debe saber que la colocación diaria de una persona se puede mantener por encima de cierto nivel, que está realmente fuera del alcance de las habilidades ordinarias.

Una mujer que sabe cómo vestirse y combinar, naturalmente exudará confianza en sí misma y un autocultivo moderado, y este encanto único que le pertenece sorprenderá a todos.

Como presentadora de entrevistas, la vestimenta de Yang Lan no puede ser arbitraria, pero se deben considerar varios factores. La identidad, el estatus y el género de los invitados afectarán la elección de la ropa, que debe coincidir con el tono general y no quitarle la luz a los invitados.

Los trajes oscuros son el mejor compañero para los hombres políticos y hombres de negocios. Para que la imagen no se vea demasiado aburrida, Yang Lan usará un traje formal con colores más brillantes; si el invitado es un artista, Yang Lan generalmente usa un traje con un fuerte sentido del diseño Ropa de marca con estilos simples. Si no está seguro del estilo y el color de la ropa de los invitados, en la mayoría de los casos, Yang Lan elegirá un gris y beige relativamente suaves.

Para entrevistas en interiores, para evitar conflictos serios entre el color de la ropa y el entorno circundante, el director generalmente necesita "pisar el lugar" con anticipación. Yang Lan solo puede emitir un juicio después de conocer el estilo de decoración de la entrevista. ubicación y el color del fondo de pantalla. Bajo la sugerencia del diseñador de vestuario, Yang Lan preparará algunos broches simples y bufandas de seda para adornar.

Sophia Loren dijo: "Solo quiero parecerme a mí misma, y no soy otra que yo misma; para hacer esto, no puedes confiar en formas extrañas, solo necesitas modificar ligeramente una serie de combinaciones irregulares dadas por la naturaleza". Las mujeres pueden elegir un vestido femenino, intelectual y elegante que les quede bien en diferentes ocasiones, lo que las hará destacar entre la multitud y se convertirá en el centro de atención de todos, permitiéndole florecer bellamente en el camino.

En ocasiones profesionales, nuestra vestimenta debe ser estandarizada, racional y refinada. El atuendo más profesional debe ser un traje básico en colores neutros como azul, gris, marino, beige, etc. El estilo es simple y prolijo, el corte es ceñido y ajustado, y la tela es fresca y bien hecha. La decoración no es fuerte, y la ropa tiene pocos patrones, e incluso si los hay, no son líneas oscuras obvias. Se pueden usar camisas y ropa interior ligeramente decoradas para mostrar un lado amable e intelectual, y la apariencia general es estandarizada, racional y confiable.

Por supuesto, la falta de personalidad y creatividad hará que las horas de trabajo sean monótonas y aburridas, y también podemos usar algunos accesorios con sentido del diseño para ajustar. Además, las cenas de negocios también son una extensión del lugar de trabajo, agregar accesorios como pañuelos de seda, broches y collares de perlas al traje formal puede cambiar la atmósfera en consecuencia.

En ocasiones sociales, debemos vestirnos de una manera hermosa, elegante y femenina. Cualquier elemento decorativo de nuestro guardarropa que enfatice la feminidad y sea lo suficientemente refinado es básicamente una ocasión social. Esos racimos de flores, huecos

de encaje, borlas de hojas de loto, lazos dulces, telas suaves, colores ricos, brillo magnífico, zapatos delgados, diseños sin mangas o sin espalda, todos muestran la elegancia y el romance de las mujeres.

Esta ropa es realmente hermosa, pero es más adecuada para cenas o fiestas. No la uses así en la oficina. Mostrar feminidad en ocasiones apropiadas es atractivo, en ocasiones inapropiadas, solo debilitará tu capacidad de trabajo. En términos generales, la elegancia, la elegancia, la delicadeza, la exquisitez, el romance y la encarnación del respeto son los principios de vestir para las ocasiones sociales.

En ocasiones casuales, la individualidad, la comodidad y la creatividad son los principios básicos del vestir. Aquellos que son relajados, individuales, con un sentido del diseño, o simples y cómodos, ya sea algodón, lino, remaches de cremallera, mezclilla de cuero, gran logotipo, leopardo a cuadros o elementos bohemios, son ocasiones casuales. El mejor compañero, el principio de esta ocasión es - sé tú mismo.

Para algunas mujeres de moda que se dedican al arte o al trabajo creativo, también pueden usar esa ropa en el lugar de trabajo. En cuanto a los trabajadores de cuello blanco que siguen las reglas en las industrias tradicionales, olvídalo. El jefe no se vestirá de acuerdo con su personalidad. .Aumentas sueldo.

Capaz y elegante, mostrando la imagen de un radiante experto en el lugar de trabajo

La belleza seductora está fuera del alcance de la mayoría de las mujeres. Tal vez tu apariencia no sea sobresaliente, pero saber cómo vestirte también hará que muestres tu encanto único.

Para las mujeres profesionales, si quieren sostener la mitad del cielo en el lugar de trabajo y sueñan con ser una mujer amable y elegante, no solo deben mostrar gusto y temperamento en la vestimenta profesional, sino también ser apropiados y mostrar su propio estilo. , para complacer a los demás.

Como productor, Dong Qing creó un reality show cultural y emocional a gran escala "Lector largo". Como audiencia, debemos admirar el talento de Dong Qing y, lo que es más importante, ¡tiene innumerables admiradores en su atuendo inteligente para ir al trabajo!

Para ser una mujer con estilo, uno debe ser como Dong Qing, con gusto, connotación y sabiduría. En el primer número de "Lector Largo", el traje rosa de Dong Qing sorprendió a

toda la audiencia. Con su aura intelectual, Dong Qing presenta perfectamente el rosa claro difícil de controlar. Agregue un simple pañuelo de seda blanquecino como adorno, lo que hace que el traje sea más prolijo.
No solo eso, los trajes de colores brillantes de Dong Qing también son deslumbrantes y brillantes. Llevaba un traje rojo brillante con detalles exquisitos y cintura estrecha, combinado con zapatos de tacón alto de metal, que se veían muy aura y femeninos.

Dong Qing usó su atuendo profesional con novedad y temperamento, mostrando su habilidad y elegancia. Muchas mujeres se sienten inevitablemente angustiadas por el patrón fijo y el estilo único del diseño de ropa profesional. Una mujer elegante que sabe buscar la moda definitivamente será buena para embellecerse en los detalles. Ella sabe muy bien que los pliegues aparentemente involuntarios en los escotes, las fajas en la cintura y las flores en el pecho pueden agregar color a un atuendo de negocios aburrido.
Las mujeres elegantes en el lugar de trabajo suelen tener un par de ojos que son buenos para descubrir. Por ejemplo, los trajes superior e inferior parecen no tener sentido. En este momento, si usa una cinta alrededor de la cintura, o cambia la cinta original a una forma diferente, y luego la combina con un collar brillante y elegante, se verá estar bastante de moda en esta época.Tiene la elegancia de "Chanel".
Además de los detalles, también es el color el que puede animar la ropa profesional. Aunque el cambio de color de la ropa profesional es relativamente único, la mayoría de las veces predominan el negro, el gris y el blanco, pero si puedes encontrar cambios sutiles en el color, el negro, el gris y el blanco también pueden convertirse en el vocero de la moda.
Por ejemplo, agregar pequeños accesorios de color azul claro, amarillo limón y rosa al sistema gris no solo no robará el escenario gris, sino que también hará que el gris sea más puro y atractivo. Además, los cinturones brillantes, los cofres sedosos y los botones transparentes también harán que la ropa de negocios sea mucho más rica.
Una mujer que viste su atuendo profesional con estilo y creatividad es capaz, elegante y llena de confianza. Son capaces, decisivos y enérgicos, y son fáciles de ganar el elogio y el favor de todos.

Como modelo de mujer profesional, los logros de Yang Lan son obvios para todos. Su embriagador temperamento es un modelo que los chinos muestran al mundo: bella,

inteligente, elegante e intelectual, su vestimenta es siempre tranquila y elegante, sin ningún tipo de ostentación.

Yang Lan suele elegir camisas con estampados florales encantadores en ocasiones profesionales. La elegante camisa beige está decorada con flores de color marrón y violeta claro, que es muy elegante y noble.Los aretes exquisitos y simples muestran un temperamento elegante y expresan la filosofía de vestir elegante de una mujer sabia. Pero el patrón de la flor es muy importante, no importa cuán temperamental sea la pequeña flor pegajosa, la gente no la usará maravillosamente. La ciruela clásica, la orquídea, el bambú y el crisantemo son elementos necesarios para reflejar el temperamento.

En segundo lugar, Yang Lan también elegirá trajes de colores claros con detalles de tela. El traje beige con relieve está lleno de brillo, y el traje está adornado con delicados botones, que son del mismo color que los pendientes, que se complementan entre sí. Un traje con tela estampada o en relieve puede dar a las personas una sensación de afinidad y también puede evitar la monotonía que traen las telas de colores sólidos, pero la textura de la tela no debe ser demasiado desordenada. Además, cuanto más delicados sean los botones del traje, mejor sabor tendrá.

El estatus y la confianza de las mujeres modernas en el lugar de trabajo son cada vez más altos, y su ropa en el trabajo también es particularmente importante. La vestimenta adecuada puede brillar intensamente para una mujer en el lugar de trabajo, mientras que la vestimenta inapropiada reducirá en gran medida la imagen de una mujer en el lugar de trabajo e incluso hará que pierda el trabajo. Las mujeres en el lugar de trabajo tienen seis tabúes a la hora de vestirse.

1. Evite ser demasiado sexy: en términos generales, los tirantes no se pueden usar en la oficina.Usar ropa reveladora o demasiado sexy no solo no será reconocido y notado por los demás, sino que también se considerará fácilmente frívolo. La vestimenta de negocios simple le dará a los demás un sentido de generosidad y decencia, y mejorará su imagen general a los ojos de los colegas.

2. Evite perder la majestuosidad del lugar de trabajo: la vestimenta del lugar de trabajo debe ser adecuada para el entorno de la oficina. El estilo bohemio y el estilo punk copiado de la pasarela no son adecuados para la oficina. La elegancia y la decencia pueden mantener la majestuosidad.

3. Evite ser demasiado casual: las faldas largas con estilo étnico inevitablemente le darán a la gente una sensación demasiado casual cuando se usan en la oficina.Además, las faldas largas que se posponen afectarán seriamente la eficiencia del trabajo.

Cuarto, evita la vida excesiva: aunque muchas prendas suelen lucir muy bien, no necesariamente son adecuadas para usar en el trabajo. Por ejemplo, un vestido largo con patrón pop combinado con zapatos bajos es cómodo y está listo para la calle, pero no para la oficina. Porque tal vestido se ve muy poco espiritual.

En quinto lugar, evita el mal uso de los accesorios: los accesorios pueden jugar el papel de broche de oro en la combinación de toda la ropa, pero si el "ojo" no está bien hecho, tendrá un efecto contraproducente. En términos generales, existe un principio de accesorios de trabajo, es decir, lo más simple posible. Nunca use zapatos muy decorados en la oficina, lo hará lucir poco profesional.

6. Evite ser demasiado ajustado o demasiado corto: incluso un vestido seguro no debe ser demasiado ajustado o demasiado corto. No importa qué tan seguro esté de sus curvas, no debe exponerlas a voluntad. La ropa moderadamente holgada siempre puede hacer que trabaje con facilidad. .

La mujer digna y elegante es tan hermosa como un poema lírico; al mirarla, siento que el mundo entero está inmerso en la brillante luz de la primavera...

Puedes tener personalidad, pero no debes ser ignorante

Una mujer puede ser ordinaria en apariencia, ordinaria, contundente en talento, o incluso carente de temperamento, pero no puede ser ignorante. Una mujer bien educada se comporta con gracia en el mundo, ni arrogante ni humilde, ni ostentosa ni ostentosa, como una orquídea, llena de fragancia sin saberlo.

En una edición de la "Conferencia de Poesía China", vino un concursante físicamente discapacitado. La niña se llama Zhang Chaofan. Aunque le falta un brazo, es muy optimista y confiada. También se anima a sí misma con las palabras "La confianza fluye hacia el este y las flores florecen en Pinellia". Cuando habló sobre algunas experiencias desagradables en su infancia debido a defectos físicos, algunas de las cientos de personas detrás de ella tenían lágrimas en los ojos, algunas parecían tristes e incluso las esquinas de los ojos del maestro Mengman brillaban con lágrimas.

Si fuera otro presentador, podrían aprovechar para exagerar las emociones de todos, dejar que el público se solidarice con la desgracia de este concursante, y que las lágrimas de la gente de todo el país acompañen el Año Nuevo.
Sin embargo, Dong Qing, que estaba parado en el escenario, siempre tenía una sonrisa en su rostro y trataba a la "Venus del Este" con la misma actitud y ojos con los que trataba a otros concursantes. No abusó de su simpatía. Sus comentarios son muy considerados y están en su lugar: "De hecho, cada uno de nosotros está incompleto, pero algunos son visibles y otros son invisibles. Pero lo más preciado en ti es que usas tu optimismo, fuerte y valiente para perseguir un corazón completo". ."
Lo que dijo Dong Qing hizo que todos no pudieran evitar elogiarla, en ese momento, ella estaba llena de humanidad. De hecho, lo que más temen las personas con discapacidad son las lágrimas y la simpatía de los demás. Un experto en psicología dijo que cuando ves a una persona discapacitada, solo necesitas expresar tu preocupación en pie de igualdad, y no necesitas mostrar misericordia como un rey. Dong Qing no la compadeció, pero la respetó más. La actitud gentil de Dong Qing hacia la gente nos hace sentir que ella no solo es extraordinaria en temperamento, elegante y digna, sino también extremadamente culta.

Una mujer educada es considerada, entiende el mundo, no es ingenua, no es extrema, y puede estar tranquila ante cualquier cambio repentino; una mujer educada, ante la tentación de la fama, la riqueza y el dinero, lo pensará dos veces, lo pensará dos veces, y no se pondrá fácilmente en una situación embarazosa; una mujer bien educada, en los años pacíficos, es gentil y gentil, expresando ternura en la indiferencia.
La crianza de una persona no se logra de la noche a la mañana, tampoco es simple cortesía, es una acumulación de hábitos y una síntesis de autocultivo. Las mujeres bien educadas no necesariamente tienen buenos antecedentes familiares, pero la mayoría de ellas aman leer y aprender, entienden que solo cuando el conocimiento es enriquecido y poderoso pueden ser fieles a sí mismas y beneficiarse toda su vida. Las mujeres bien educadas no son necesariamente fuertes e independientes, pero la mayoría de ellas defienden el verdadero yo y saben que solo la pureza y la bondad del corazón pueden sentir la verdad de la vida.

Aunque la vida de Zhang Ailing, una mujer talentosa en la República de China, fue miserable, su alto temperamento y cultivo fue un vistazo que no pudo ser ignorado entre las mujeres talentosas de la República de China.

El padre de Zhang Ailing es un personaje sobrante típico, con una educación cultural anticuada, que puede recitar poemas y componer Fu. Y su madre era la hija de Huang Junmen en Nanjing a finales de la dinastía Qing. Viajó al extranjero dos veces y estaba profundamente influenciada por la cultura occidental. Le dio a Zhang Ailing una educación al estilo occidental desde que era niña y le pidió a Zhang Ailing que jugara. el piano, aprender inglés, pintar y combinar colores... Lo importante es la decisión de enviar a Eileen Chang a la escuela.

Fue bajo el cultivo de este tipo de familia que el joven Zhang Ailing ya tenía un profundo conocimiento de la etiqueta china y occidental. Bajo la guía de las culturas china y occidental, la percepción de la vida y la búsqueda del arte de Zhang Ailing alcanzaron una cierta altura cuando era niña.

En sus obras, la gente no solo ve que escribe la vida secular llena de interés, sino que esos personajes vívidos retratados en su pluma parecen reflejar una parte de la propia realidad de Eileen Chang desde un lado.

En "La mujer Zhang enferma de la República de China" escrita por Hu Lancheng, hay un pasaje: "Fui a ver a Zhang enferma al día siguiente, y el lujo de su habitación me inquietó. Los muebles y los muebles eran simples y no necesariamente muy valioso, pero no tiene precio, la frescura y el brillo modernos son definitivamente estimulantes. Fuera del balcón está todo Shanghai en el cielo, las sombras de las nubes y la luz del sol, y los tranvías de abajo van y vienen. Zhang Ailing lleva un azul real chaqueta de satén hoy con un marco amarillo brillante Gafas, la cara se parece más a la luna. Durante el período de los Tres Reinos, Tokio fue el más próspero. Liu Bei era tímido cuando iba a la habitación de su esposa. La habitación de Zhang Ailing también era así. Me senté durante mucho tiempo en su habitación, solo hablando de teorías, y por un tiempo Él también contó sobre mi vida, y Eileen Chang solo escuchaba".

Pero pase lo que pase, la elegancia de su cheongsam clásico y su apariencia altiva en cualquier ocasión siempre permanecerán en los corazones de las personas.

Los detalles de la vida son el epítome de la crianza de una persona, invisibles e invisibles pero omnipresentes. Una mujer bien educada no perderá su brillo con el paso del tiempo, sino que se volverá más deslumbrante y encantadora.

A fines del siglo XVIII, el político y pensador Boke escribió una vez: "La educación es más importante que la ley. De acuerdo con su propio desempeño, promueven la moralidad,

promueven la moralidad o destruyen completamente la moralidad". una mujer fue descrita como educada, es "culta, gentil y virtuosa". La educación es la norma de la civilización, la piedra angular de la moralidad y una excelente cualidad que hace que las personas respeten inconscientemente.

La culta es la manifestación de la belleza moral femenina, y mostrará cada vez más su esplendor con el aumento de los años y la purificación del alma. Una mujer bien educada es como un arroyo borboteante que absorbe a los que la rodean. Trabajando y viviendo con mujeres bien educadas, nos sentiremos armoniosos y felices, y muchas veces seremos sublimados y conmovidos por la humanidad.

La crianza es una cualidad latente que no llama directamente la atención de las personas, sin embargo, para nosotros en el mundo mortal, la vida requiere que las mujeres sean bien educadas, y las familias necesitan que las mujeres sean bien educadas.

No necesitas hablar, solo da unos pasos y otros sabrán tu estado

Cada uno de nosotros tiene amigos con una legendaria "fuerte aura" a nuestro alrededor. De hecho, esta aura no solo está relacionada con la capacidad personal, sino que también tiene mucho que ver con nuestro temperamento y comportamiento. Al igual que la gente común que camina junto con modelos profesionales, siempre se verán un poco inferiores.

De hecho, lo que me hace inferior no es mi belleza, y ciertamente no mi talento, sino mi postura al caminar. La forma de andar de los modelos ha sido entrenada profesionalmente, por lo que los modelos caminan con aura completa. Para las mujeres, es muy importante mostrar un encanto único y tener un andar ligero.

En el escenario, Dong Qing siempre mantuvo una postura digna y elegante, con una sonrisa como siempre y apasionadas conversaciones con los concursantes. Cuando bajó del escenario, el andar de Dong Qing era tan ligero, como un rayo de brisa primaveral, fue maravilloso. Su andar es ligero y elegante, sus pasos son un poco más pequeños y sigue caminando en línea recta, mostrando una belleza suave, delicada y femenina.

El paso fluido y elegante y el paso ligero son una especie de feminidad elegante, gentil y digna, y el paso elegante se suma al encanto de la virtud y la dulzura de las mujeres, y muestra el encanto de las mujeres mismas.

La gran mayoría de las mujeres centran su atención en su maquillaje y vestimenta, y muy pocas personas prestan atención a su forma de andar. Imagínese, si una mujer con un

maquillaje impecable y ropa bien vestida camina balanceándose de izquierda a derecha, con el pecho encorvado, ¿no le daría a la gente una sensación de disgusto?
La marcha es un lenguaje silencioso, pero es suficiente para mostrar el encanto de las mujeres. En la antigüedad de mi país, las mujeres consideraban los pies pequeños como su belleza, y usar "loto dorado de tres pulgadas" se convirtió en el comportamiento más de moda para las mujeres en ese momento. Cuando una mujer usa el "loto dorado de tres pulgadas", su postura para caminar es "paso de sauce", como un sauce en el viento, balanceándose de izquierda a derecha, con gracia y encanto.
Las mujeres modernas ya no se vendan los pies, pero por el bien de la belleza, usarán tacones altos. Después de usar tacones altos, la postura de caminar de las mujeres ha cambiado nuevamente y su temperamento ha mejorado de repente. Además, las pasarelas únicas de las modelos también son una expresión de belleza. Independientemente de los tiempos antiguos o modernos, las mujeres dejarán una buena impresión en las personas cuando caminan con paso ligero.

Bai Luomei describió a Lin Huiyin en el libro de esta manera: "Cada vez que doy un paso adicional y leo una oración, me parece ver a Lin Huiyin caminando hacia mí con un paraguas de papel de aceite en la brumosa niebla y la lluvia, pisando la brisa. , con un paso elegante y ligero, con los brazos en mis brazos. Mirando las nubes, brillante y etéreo, así que quiero extender la mano y agarrarte, tenerte en mi palma, incluso si el tiempo desgastará las líneas de la palma en mi palma, mantendré firmemente tu figura". La mujer talentosa Lin Huiyin es admirada e imitada por generaciones posteriores sin importar su carrera, sentimientos, autocultivo o incluso su postura para caminar.

Hay un encanto indescriptible en la belleza de la postura al caminar, incluso una mujer ordinaria puede convertirse en un hermoso paisaje a los ojos de los demás si camina con gracia y temperamento.
La mujer con un andar ágil balancea sus brazos suavemente hacia adelante y hacia atrás mientras camina. Definitivamente no extenderán los codos hacia afuera como los hombres, sino que los llevarán hacia adentro, los pulgares se moverán más cerca de los dedos índices y las muñecas se frotarán ligeramente contra los muslos. Al mismo tiempo, las piernas se enderezarán, los músculos se tensarán y las articulaciones de las rodillas serán estables y

fuertes. Este tipo de marcha hará que las personas se vean más altas de inmediato y la sensación general será más erguida.

Una mujer con un paso ligero generalmente camina en un solo paso. Cuando dan un paso, usan conscientemente la fuerza de sus muslos para caminar. Cuando caminan, primero tocan el suelo con los talones y luego hacen una transición lenta hacia los dedos de los pies, con los dedos de los pies ligeramente abiertos hacia afuera, paso a paso, y conscientemente pisan el suelo. Hay un ligero roce de las piernas en el interior de las rodillas, por lo que básicamente puedes saber que estás caminando en línea, y las huellas detrás de ellas parecen hojas de mimosa.

Lin Yutang dijo: "Envejecer con gracia también es un tipo de belleza". No importa cuán brillantes sean las flores, no pueden resistir la escultura del tiempo; no importa cuán hermosa sea la cara, no pueden resistir la prueba del tiempo. Solo la elegancia puede superar el tiempo. Mujeres elegantes, de modales generosos, modales decentes y posturas graciosas para caminar, saben que para caminar con gracia necesitan "estirar el cuello", "hundir los hombros" y "levantar el pecho", en lugar de sostenerse el pecho con despreocupación, las jorobadas. , pies abiertos y manos temblorosas, hace viento, por lo que pierde la ligereza y suavidad que debe tener la mujer.

La forma de caminar de las mujeres no puede ser estereotipada, y tienen que caminar con diferentes pasos en diferentes ocasiones y con diferentes vestidos.

Una marcha recta es adecuada para la vida cotidiana. Tenga en cuenta que al caminar, debe mantener la cabeza en alto, mantener la vista al frente, evitar que los hombros se muevan y balancear los brazos hacia adelante y hacia atrás de forma natural. Con los dedos de los pies ligeramente hacia afuera o hacia adelante, mantenga una línea recta mientras camina. Este andar puede mostrar la afinidad de una mujer.

La marcha de tacón alto es adecuada para conocer gente. Cuando las mujeres usan tacones altos, sus senos se destacan naturalmente. Al caminar, preste atención al abdomen, todo el cuerpo debe estar ligeramente inclinado hacia atrás y las nalgas deben estar hacia arriba. En este momento, notará que sus pantorrillas naturalmente se volverán más llenas, las líneas del empeine se redondearán y las curvas del cuerpo de una mujer se pueden revelar fácilmente con un par de tacones altos. Este paso puede mostrar el temperamento elegante y capaz de las mujeres.

La marcha escénica es adecuada para asistir a eventos o reuniones. Los pasos del escenario son muy similares a la postura de caminar de los modelos, lo que puede resaltar la belleza

del cuerpo de la mujer. Al caminar, el balanceo de los brazos debe ser grande, el movimiento de los brazos debe ser limpio y ordenado, y el paso debe tener un sentido del ritmo. Este tipo de andar puede mostrar el vigor y la ligereza de las mujeres.
No hay requisitos especiales para la marcha de las mujeres, y no hay un patrón fijo, siempre que su marcha sea ligera, pueda mostrar su temperamento y combinarse con su entorno. Una mujer que mantiene un andar ligero durante mucho tiempo también debe tener un alto nivel de autocultivo.

Solo hay una delgada línea entre la elegancia y la brutalidad, hay un tipo de belleza llamado detalles.
Los detalles de una mujer parecen ser todos inadvertidos, pero es una persona que persiste y se restringe durante mucho tiempo. Primero, se usa para el autocontrol y la autoapreciación. Con sauces y sauces formando sombras, todos los que pasan pueden No pueden evitar detenerse, o sus ojos quedan fascinados, o sienten la belleza del mundo.

En términos de combinación, es más probable que los detalles revelen el temperamento y la connotación de una persona que la ropa hermosa. El personaje está escrito en la cara, el personaje está grabado en los ojos, la ropa se ve en la estética y los detalles se ven en el nivel. El elegante Dong Qing es también el que ama la belleza y el que conoce los detalles. En cada número se pueden ver sus gestos, la manicura más limpia y sencilla. En uno de los programas, Dong Qing lució un toque de manicura rojo ladrillo, madura y estable, no ostentosa, no deslumbrante, pero mostrando perfectamente su temperamento y moda.

Las manos son la segunda cara de una mujer. Las mujeres que aman el arte de las uñas prestan más atención a la belleza de los detalles. El arte de las uñas puede ayudarnos a mejorar nuestro temperamento y feminidad. Como mujer trabajadora, una manicura sencilla y limpia nos puede sumar muchos puntos. La manicura es la mejor combinación de detalles para las mujeres.
La colocación es una filosofía que oculta la comprensión de la vida de las mujeres. Dong Qing siempre ha creído en las palabras de un diseñador estadounidense: "Los detalles son de Dios", y ha heredado las características de los shanghaineseses que buscan detalles. Una mujer que presta atención a los detalles mejorará cada vez más con el paso del tiempo.

La belleza de una mujer radica en los detalles y el gusto, que es directamente proporcional al cultivo, la calidad y la capacidad de una persona. Este es un tipo de actitud de vida, estilo de vida e interés en la vida. Son estos gustos, connotaciones y personalidad los que inyectan la belleza de las mujeres. Vitalidad y vitalidad.
Tener un rostro hermoso y un temperamento elegante es el sueño de casi todas las mujeres, ese es el alma que necesita ser cuidada y cultivada en los detalles, para que la belleza no se vea afectada y restringida por condiciones externas. Peinados elegantes, joyas exquisitas, perfumes atractivos, las mujeres que prestan atención a los detalles pueden crear la belleza de sus propias vidas.

En 1924, la Escuela de Cine de Zhonghua reclutó estudiantes y más de mil personas tomaron el examen. Una niña de 16 años llamada Hu Ruihua estaba muy ansiosa. Aunque el pariente más destacado de la familia era Tang Shaoyi, el "Primer Ministro del Gabinete" del Gobierno de Beiyang, el hermano de su padre y cuñado, el El desvío de la relación de sangre ya había diluido la concentración del afecto familiar ¿Cómo podía destacarse entre la multitud?
Con una idea, ella peinó ingeniosamente un peinado en S horizontal, colocó una gran flor en el pecho izquierdo y tenía aretes largos que caían desde el lóbulo de la oreja con elegancia. ¿Puedo preguntar qué entrevistador no se conmueve con su exquisita belleza?
Obtuvo su deseo y se convirtió en la primera y única estudiante de la Escuela de Cine de China. Desde la vendedora de caramelos con solo unas pocas tomas hasta la actriz principal, ha acumulado energía del cambio cuantitativo al cambio cualitativo. Finalmente, "El resentimiento del abanico de otoño" hizo que Hu Ruihua saliera del capullo y se convirtiera en una mariposa, y se convirtió en el jefe de la Compañía Tianyi fundada por el hermano de Shao Runfu, Shao Zuiweng.
En 1931, las películas sonoras reemplazaron las películas mudas y se convirtieron en la corriente principal. Protagonizó la primera película sonora de China, "Singing Girl Red Peony", que se pronunció en un disco de cera. Cuando actuaba y doblaba, permanecía en el estudio de grabación durante 7 horas.
Aunque humildemente "en términos de habilidades de actuación, no soy tan buena como Ah Ruan", pero Ruan Lingyu, que está profundamente herida emocionalmente, no puede permitirse su "kung fu". Por lo tanto, se convirtió en la "primera hermana" que nadie en la industria del cine puede igualar. En un instante, el retrato de su cabeza se convirtió en el

adorno más de moda; el cheongsam y las joyas que vestía eran imitados nada más salir a la calle; las revistas del corazón seguían cada uno de sus movimientos, analizaban su vestido de pies a cabeza para los lectores y utilizaban ella Como modelo de la mujer más bella, hasta sus hoyuelos se han convertido en un importante símbolo de belleza. Ella es codiciada y amada en cada detalle.

Una mujer puede ser hermosa, pero no debe ser meticulosa. La meticulosidad se refleja en el vestido, lo que significa prestar atención a los detalles del vestido, los pendientes de estrellas, los adornos de piel en las chaquetas de cuero y las borlas en las esquinas de los pantalones, todos los cuales son como perfumes de alta calidad, que sin darse cuenta pueden provocar el ocio. feminidad. "Huele la fragancia para conocer a una mujer" se ha dicho demasiado. Una mujer que sabe vestirse con detalles es la mujer con más gusto, porque "una mujer hermosa es agradable a la vista, y una mujer meticulosa es agradable a la vista". el corazón".

Las mujeres meticulosas considerarán el momento de combinar la ropa por sí mismas antes de ir a trabajar todos los días como una ceremonia importante. Desde la elección de blusas, pantalones, accesorios, hasta la prueba final, las expectativas, la emoción, la satisfacción y la amabilidad en todo el proceso. son simplemente una especie de "narcisismo", las mujeres serán más consideradas consigo mismas en el proceso de esta idea y práctica que en el pasado. Este es un corazón de mujer hermoso y delicado que se rompe, brota, florece y se convierte en un verdadero belleza.

La belleza después de los 20 años la moldea uno mismo

Cuando vemos actores en dramas de televisión, encontraremos que algunas personas no han cambiado nada con los años, y siguen siendo los mismos que cuando eran jóvenes; algunas personas pueden ver marcas obvias dejadas por los años en sus rostros.

Mucha gente dice que el tiempo es el enemigo natural de la mujer. De hecho, nunca es la edad lo que atrapa a una mujer. Lo que es más destructivo que el tiempo es la decadencia de la vida. En cualquier momento, recuerda que la bondad viene del corazón y la belleza depende de ti.

Dong Qing dijo: "La apariencia de una mujer antes de que nazca la edad de 20 años, y después de la edad de 20 años, puede moldearla por sí misma. La experiencia y el entorno

afectarán sus ojos y su postura". Todo hecho como un pato en el agua. Debido a su ajetreado trabajo, a menudo trabaja horas extras hasta muy tarde, pero nunca pone patas arriba el día y la noche. Dong Qing dijo que las mujeres deben dar forma a su cuerpo, apariencia y autocultivo perfectos, y no deben renunciar a sí mismas a medida que envejecen.

Después de los 20 años, queremos tener mejor gusto y mayores ingresos, y no comprar indiscriminadamente un montón de ropa que no nos queda bien. Puede que no haya mucha ropa, pero cada pieza debe ser de alta calidad, no es necesario que sea de una gran marca, pero debe tener una buena textura y un color que vaya con tu tono de piel. Las mujeres a partir de los 20 años deben empezar a formar su propio estilo y recorrido.
Salir sin maquillaje antes de los 20 años será elogiado como lindo y puro, pero después de los 20, no lo hagas. Ponte un maquillaje ligero antes de reunirte con clientes y personas importantes. El maquillaje no solo puede complacerte a ti mismo, sino también respetar a los demás. A nadie le gusta ver las manchas y marcas de acné en tu rostro, de verdad, no te engañes con la simple belleza.
Una mujer de 20 años también debe saber que es nuestro cuerpo el que empieza a cumplir los 30 antes que el rostro. Dios es justo con todos. Eres codicioso, no haces ejercicio, no tienes perseverancia y perseverancia, entonces, ¿quién está gordo si no estás gordo? La comida chatarra que comíamos a los 20 se verá reflejada en nosotros mismos a los 30. Nuestro único enemigo no son los años, sino nuestra propia inercia. Nunca habrá algo por nada en este mundo. Insistir en hacer ejercicio es especialmente importante para ti después de los 20 años.
Una mujer bella y elegante debe prestar más atención a su propia imagen, porque la imagen de una mujer no solo representa su actitud ante la vida, sino también su "tarjeta de presentación" para mostrarse a los demás.

La profesora Quan Zhenhuan había escuchado las conferencias de Lin Huiyin y recordó: "Lin Huiyin venía a la escuela dos veces por semana para enseñar literatura inglesa en inglés. Su inglés era fluido, nítido y melodioso, y sus conferencias eran amistosas, animadas, charlando". y riendo, y no tenía aires. Nos gusta mucho. Cada vez que viene a la escuela, causará sensación de inmediato. Viste un traje y tacones marrones, moderna, hermosa y simple y elegante. la escuela es una sensación, si es una escuela de niños, no será una clase".

El famoso filósofo Jin Yuelin una vez describió a Lin Huiyin con "qué palabras quieres elogiar" y usó "April Sky" para expresar la posición de Lin Huiyin en su corazón. "Día de abril" se usa en Occidente para referirse a un día brillante, que es rico y fértil. En opinión de Jin Yuelin, Lin Huiyin es el día de abril más hermoso del mundo, sin importar la hora que sea.

Lin Huiyin sufrió una enfermedad pulmonar cuando tenía 40 años, pero aún presta mucha atención a su apariencia. Xiao Qian mencionó la escena cuando conoció a Lin Huiyin por primera vez en su prefacio a "Obras completas de Lin Huiyin": "El sábado... Seguí tímidamente al Sr. Shen desde Daziying hasta la famosa "casa de la esposa" en Zongbu Hutong. Sala de estar". Esa fue la primera vez que vi a Lin Huiyin. Antes de irme, escuché que la enfermedad pulmonar de la dama era bastante grave, y que la enfermedad pulmonar en ese momento era tan terrible como el cáncer de hoy. Pensé que debía haber usado pijamas. , medio acostada en la cama para recibirnos, pero no parece una persona enferma, vestida con un traje de montar a caballo ..." Incluso si tiene una enfermedad terminal, Lin Huiyin tiene que vestirse con glamour. A los ojos de Jin Yuelin, Lin Huiyin, que estaba enferma, siempre fue "encantadora, animada, vívida y radiante". No importa cuándo, Lin Huiyin siempre aparece frente a las personas con la imagen más prístina, limpia y encantadora. Tal vez sea precisamente por su énfasis en su propia imagen que las generaciones posteriores suelen ponerle las palabras "perfecta para la vida" cuando la evalúan.

La imagen es como un lenguaje silencioso, que no solo puede mostrar el temperamento de una persona, sino también el capital competitivo de una persona. Una imagen perfecta puede agregar más encanto a una mujer y dejar una impresión agradable en las personas.

Una buena imagen de mujer se reflejará en tu rostro, mostrará desde las comisuras de tus ojos y cejas, a lo que le prestas atención y lo que practicas, todo esto se reflejará en tu rostro. Toda mujer que está viviendo un lío debería echar un vistazo a su propia cara. ¿Por qué meterse en tal lío? El paisaje es tan hermoso, la vida es tan larga, ¿estás realmente listo para pasarla así? No tienes que hacerlo. Avanza a grandes zancadas y deja que las montañas, los ríos, los lagos, los mares, las estrellas y la luz de la luna se conviertan en tu confianza. Tú que has visto el mundo, caminas por las verdes colinas, no envejecerás.

Sal más, las mujeres que aman viajar siempre están llenas de fuerza. Viajar no se trata solo de relajar la mente y ajustar su vida, y no se trata solo de obtener varias habilidades para

ejercitar durante el viaje. Más importante aún, ha salido de la zona segura y cómoda de su propio terreno de tres puntos de un acre. campo y entraste en un lugar completamente extraño, para tocarlo, integrarte en él, entenderlo, entenderlo y finalmente absorber las diversas energías que te da.

20 años no es eterno, aún viviremos 30, 40, 50 años, pero en cualquier caso, la edad no es terrible, lo más terrible siempre ha sido nuestra propia inercia, corazón vacío y alma aburrida. Siempre debemos ser hermosos, este es un tipo de habilidad.

La mentalidad abierta hace que las mujeres sean elegantes y cómodas.

Agustín dijo una vez: “La mayor sabiduría de una persona es el coraje de admitir su ignorancia.” La modestia puede hacer que la inteligencia de una mujer sea más atractiva, y el orgullo puede hacer que su inteligencia sea repulsiva. Siempre debemos tener en cuenta el antiguo lema de "Ser modesto para beneficiarse y completo para perder", ser incansable y de mente abierta, y nunca ser complaciente, complaciente o arrogante solo por los logros. Dong Qing es muy consciente de la verdad de que "la victoria es fácil de ser arrogante, y el orgullo está destinado a ser derrotado".

Dong Qing siempre se atreve a admitir sus errores en su trabajo y acepta las críticas de los demás con una mente abierta. En la Gala del Festival del Año del Tigre de 2010, leyó por error la palabra "día" en la famosa frase de Ouyang Xiu: "El año pasado, en la noche del Festival de los Faroles, el mercado de las flores era como un día brillante. Los sauces en la luna , y la gente hace citas después del anochecer". El dramaturgo Wei Minglun notificó inmediatamente a los medios que corrigieran a Dong Qing después de ver el programa.

Después de que Dong Qing se enteró, inmediatamente envió un mensaje de disculpa a Wei Minglun: "Maestro Wei Minglun: ¡Hola! Mucho tiempo sin verte, ¿cómo está todo? En primer lugar, gracias por señalar mis errores en el Festival de los Faroles. es muy lamentable y lamento mucho que "Deng Ruzhou" se haya convertido en "Flower Market Lamps Like Books". Su corrección no solo corrigió mis errores a tiempo, sino que también hizo sonar la alarma para mi trabajo futuro".

Más tarde, Dong Qing dijo a los medios que el trabajo futuro será más riguroso, más pragmático, más meticuloso y más asiduo. Una disculpa y una actitud tan sinceras, una mente y una generosidad tan generosas, no pueden dejar de ser admiradas.

Luego, alguien le preguntó a Wei Minglun: "¿Qué piensas de la carta de disculpa que te envió Dong Qing?" Él dijo con una sonrisa: "¡Creo que la disculpa de Dong Qing es sincera y se atreve a admitir sus errores! Atrévete a asumir la responsabilidad. ! En especial esta frase 'acepta humildemente las críticas de la audiencia. ¡Crítica', la saludo!"

A las mujeres a menudo les gusta que las elogien, ya pocas personas les gusta que los demás las critiquen. Sin embargo, la crítica bien intencionada puede hacernos saber qué carencias y carencias tenemos, para que poco a poco podamos suplirlas y deshacernos de ellas, y mejorarnos a nosotros mismos.

Sé una mujer humilde, capaz de enfrentar con una sonrisa la jactancia de los demás, pero también de enfrentar tus propios defectos, encontrar tu propia debilidad y fortalecerla. Por lo general, una persona humilde dejará una buena impresión en la gente, y Dong Qing es una mujer así.

Dong Qing dijo que ser criticado en realidad es algo bueno. En primer lugar, esta es una especie de expresión de que te cuidan, lo que demuestra que sigues siendo muy popular y que hay muchas personas que se preocupan por ti cuando algo sale mal. En segundo lugar, puede tomar menos desvíos, salir de las sombras de la vida o trabajar rápidamente y avanzar fácilmente hacia la vida normal. Una vez más, puede considerarse como una especie de tratamiento: cuantas más críticas reciba, menos errores cometerá, más rápido progresará y más rápido crecerá. En este punto, es hora de decir "gracias" a sus críticos.

El famoso educador Xu Teli dijo una vez: "La complacencia a cada minuto y cada segundo detiene la vida que absorbes y la vida que excretas. Solo aceptando la crítica puedes excretar toda la escoria del espíritu. Solo absorbiendo las opiniones de los demás agregan nuevo alimento". al espíritu".

El 19 de abril de 2008, Wen Jing, presentador de la columna "Morning News" de CCTV, se disculpó con la audiencia y los internautas por bostezar durante el programa. Wen Jing escribió en su carta de disculpa: "El 17 de abril, durante el programa "Morning News" en CCTV, como presentadora, confundí el tiempo de transmisión en vivo con un tiempo de publicidad. Debido a la negligencia y la holgura, bostecé en el medio. de la transmisión en vivo del programa. Después de que se transmitió el programa, estaba muy triste y me culpé profundamente a mí mismo. Como presentador de un programa de CCTV, tales errores no deberían haber ocurrido. ¡La audiencia se disculpa sinceramente!

Wen Jing también dijo: "Después de que se transmitió el programa, muchos espectadores e internautas comentaron y criticaron el accidente de transmisión, y lo acepté con humildad. ¡Al mismo tiempo, me gustaría expresarles mi gratitud! Porque su atención es la mejor". apoyo para mi trabajo. También continúe prestando atención a la columna "Morning News" y déme supervisión y recordatorios en cualquier momento. En el futuro, trabajaré más duro, mantendré un buen estado en la pantalla y devolveré el amor. de la audiencia".

Todos cometemos errores, es inevitable. La clave está en si podemos corregir nuestra mentalidad y aceptar las críticas con la mente abierta. La mayoría de las mujeres tienen pieles finas y tienen miedo de ser señaladas y perder la cara. Por lo tanto, cuando se les señala que están equivocados, siempre se sienten extremadamente avergonzados y no se atreven a admitirlo, y mucho menos a aceptarlo con humildad.

Un proverbio occidental dice: "Los elogios son un abismo cubierto de flores, la crítica es una muleta para evitar que caigas." Las personas que están acostumbradas a la adulación suelen ser arrogantes, y solo aquellos que aceptan las críticas con una mente abierta corregirán sus defectos y mejorarse a sí mismos.

Se dice que una vez, cuando Xu Beihong estaba revisando obras en una exhibición de arte, un anciano granjero del campo se le acercó y le dijo: "Señor, el pato en su pintura está mal. Lo que dibujó es un tarro blanco. ¿Cómo puede el ¿Las hembras de tarro blanco tienen una cola tan larga? "Resulta que en "Escribiendo la poesía de la plomería del río Dongpo Spring" de Xu Beihong, las plumas de la cola del tarro blanco en la pintura son largas y rizadas como anillos. El viejo granjero le dijo a Xu Beihong que los tarros machos tienen plumas brillantes y algunos tienen colas rizadas, mientras que las hembras tienen plumas de color marrón cáñamo y colas cortas. Xu Beihong aceptó las críticas con humildad y expresó su profunda gratitud al anciano granjero.

Las celebridades se atreven a dejar su postura y aceptar las críticas con una mente abierta, y mucho menos la gente común. Solo escuchando las opiniones de los demás con una mente abierta y resumiendo la experiencia y las lecciones en cualquier momento podemos progresar. A veces, insistir a ciegas no significa que sea lo correcto, solo manteniéndonos en la dirección correcta podemos llegar más lejos. Por eso, escuchar las opiniones y sugerencias de quienes lo han vivido nos ayudará a ver más allá.

Una mujer humilde sabe bajar la postura cuando los demás la critican, y si hay algo, lo corrige, y si no hay nadie, la anima. Saben cómo estar siempre atentos a contener su

ventaja, especialmente cuando alguien los critica, nunca refutan y pelean con los demás en una postura agresiva. Humedecen el ambiente tenso, la vida desvalida y el alma seca con su luz y su suave ternura. Tagore dijo: "Cuando éramos muy humildes, recientemente fuimos geniales".

Cada mujer es una flor, sus cejas y ojos son fragantes cuando sonríe.
Hay un dicho en "El Libro de las Canciones" llamado "Qiaoxiaoqianxi, hermosos ojos mirando hacia adelante", que representa el estado más alto de la sonrisa de una mujer, que también es la razón por la cual "una sonrisa está llena de belleza cuando mira hacia atrás, y los seis palacios son incoloros". Una sonrisa es la expresión más hermosa de una mujer.
A muchas personas les gusta la sonrisa encantadora de Dong Qing. Su sonrisa es tan fresca como una hoja verde, tan conmovedora como un cártamo, tan pura como la nieve blanca y tan elegante como la brisa. Lo más hermoso de ella es que mira hacia atrás y sonríe.
La supermodelo mundial Cindy Crawford dijo una vez: "Cuando una mujer se olvida de maquillarse cuando sale, el mejor remedio es mostrar su sonrisa".
La dulce sonrisa de una mujer revela tolerancia, bondad, ternura, amor, confianza y fuerza. Una sonrisa amistosa hace que las personas sean agradables a la vista, alegres, cómodas y cómodas. Ya sea que seas íntimo o desconocido, siempre que sonrías, el mundo te abrirá un cálido abrazo.

En 2004, el concurso de cantantes de CCTV, además de presentar a un grupo de recién llegados a la escena musical, también promovió accidentalmente a la popular anfitriona Dong Qing. Dong Qing, apodada por sus compañeros como "Shanghai florece, Beijing da frutos", se ha ganado la confianza de los concursantes y del público con su sonrisa generosa y amistosa. Todos sabemos que para el anfitrión la afinidad es un requisito indispensable.
Sin embargo, Dong Qing una vez reveló que cuando llegó por primera vez a Beijing, siempre había una "sensación de distancia", lo que la confundió mucho. Ella dijo: "Después de que llegué a Beijing, muchos amigos se me acercaron y me preguntaron: '¿Eres de Shanghái?'. Les pregunté por qué podían saberlo y me dijeron: 'Las chicas de Shanghái siempre le dan a la gente una sensación de distancia, incluso si cuando sonríes, también hay una sensación de distancia en la sonrisa'. Después de que lo dije, también lo noté, y creo que de hecho es

así". Poco a poco, Dong Qing comenzó a tomar la iniciativa de conversar con otros. , y practicó un sentido de la distancia sin "distancia".
"En la vida, no soy una persona a la que le guste reír. Me encanta reír en el escenario, y a muchas personas también les gusta mi sonrisa y sienten que es muy sincera. Extraño, estoy dispuesto a dejar lo mejor y lo más hermoso de mí". la audiencia. Esto no es hipocresía. Estoy muy feliz cuando estoy en el escenario, y realmente disfruto la sensación de trabajar. A veces estoy de mal humor, pero cuando estoy en el escenario, me olvido de eso. ."

Una sonrisa de reciprocidad es el camino más corto que tomamos para llegar al corazón de otra persona. El Sr. Zhu Ziqing una vez describió a las mujeres de esta manera: "Una mujer tiene su aire gentil, como escuchar el sonido de una flauta, como oler rosas, como agua como miel, como humo como niebla, cubriéndonos, cada paso que da, estirándonos". su cintura, barriendo su cabello, En un abrir y cerrar de ojos, todo fluye como la miel, y el agua se balancea... La sonrisa de una mujer es una flor entreabierta, llena de poemas y pinturas, así como de música silenciosa. "
La dulce sonrisa de la mujer es como el primer florecimiento de una flor de durazno, con ondas, dando a la gente una sensación de calidez y tranquilidad. Si las mujeres pueden usar adecuadamente sus sonrisas en varias ocasiones, pueden transmitir emociones, comunicarse entre sí e incluso conquistar oponentes.
Ya sea su cliente, su amigo o incluso un extraño, siempre que vean su sonrisa amistosa, no lo rechazarán y tomarán la iniciativa de comunicarse con usted. Una sonrisa amistosa en el rostro de una mujer revela su encanto más que esos maquillajes caros.

Zhou Tao siempre ha sido una de las anfitrionas de CCTV que gusta mucho a la gente. Ella es hermosa y generosa, digna y elegante, con una voz dulce y una respuesta rápida.Toma el micrófono y se ríe, y conduce bastante bien el programa. Además, Zhou Tao tiene otra identidad como miembro del Comité Nacional de la Conferencia Consultiva Política del Pueblo Chino.
Durante las dos sesiones de 2014, muchos periodistas y miembros del comité anfitrión de CCTV asistieron a las sesiones. Peinados exquisitos, maquillaje elegante y ropa competente, estas conocidas anclas de belleza revelan el encanto de una mujer madura. Entre los muchos anfitriones hermosos, los internautas expresaron que "Zhou Tao es la más hermosa" porque se ve relajada y sonríe más dulce.

Una mujer con una sonrisa en su rostro, naturalmente, mostrará un temperamento noble. Porque una sonrisa sincera no hará que los demás sientan tu arrogancia y picardía, sino que solo hará que los demás sientan tu simpatía y elegancia. Sonreír a menudo hará que la gente piense que eres una mujer culta. Al enfrentar diferentes ocasiones y diferentes situaciones, si pueden aceptarse con una sonrisa, puede reflejar su buen cultivo y su mente sincera. Este tipo de sentimiento sincero te hará sentir emociones más hermosas de las que puedas imaginar.

Napoleón Hill resumió así el poder de una sonrisa: "Una sonrisa sincera funciona como un botón mágico, que puede conectarse de inmediato con los sentimientos amistosos de otras personas, porque le dice a la otra parte: me gustas y estoy dispuesto a ser tu amigo". . Al mismo tiempo Decir: Creo que yo también te gustaré." La sonrisa más conmovedora y conmovedora debe ser del corazón, de lo más profundo del alma, sincera y verdadera.

Una sonrisa es un amuleto que puedes conseguir gratis. Así que, de ahora en adelante, aprende a sonreír y sonríe a las personas que te rodean. Cuando salgas todos los días, sigue sonriendo y no olvides despedirte de tu familia; cuando te encuentres con extraños, mantén una sonrisa amistosa; brinda una sonrisa sincera a quienes te ayuden; anima a quienes que son desafortunados sonrían; por favor, dele a su esposo una cálida sonrisa cuando regrese del trabajo.

Una sonrisa es inseparable de los dientes. En la antigüedad, se consideraba hermoso que las mujeres sonrieran sin mostrar los dientes; en los tiempos modernos, este estándar se ha subvertido durante mucho tiempo. Tener la boca llena de dientes blancos y pulcros es algo que los demás envidiarán. Si tiene dientes hermosos, también puede sonreír cuando sonríe y abrir los labios para revelar los 6 dientes pequeños en el frente, que es más natural y real. El rostro brillante y sonriente de una mujer no solo ilumina todo el cielo, sino que también ilumina todo el mundo de las mujeres.

Sé considerada, sé una mujer cálida.

El escritor Li Ao comentó una vez sobre las buenas mujeres: "Una mujer de verdadero estándar es inteligente, suave, delicada, encantadora, profunda, comprensiva y considerada con su amado. Es linda sin ser arrogante y es como un valle vacío You Lan , es solo que no

es fácil ser descubierto." Una mujer comprensiva debe ser una persona inteligente, gentil, generosa y considerada.

Al entrevistar al grupo de TNT seleccionado por la estación de televisión de Henan, Dong Qing preguntó: "Sé que uno de ustedes celebrará su 21 cumpleaños esta noche, ¿cuál es?" Entonces este concursante se puso de pie.
Dong Qing continuó diciendo: "¿Sabías que hay dos jueces en el banco de jueces celebrando sus cumpleaños esta noche? Son Liang Ning y Chen Xiaoqi. Al igual que tú, no pueden reunirse con sus familias debido a esta competencia. Pero todos se llevan bien estos días. Después de bajar, son tan armoniosos como una familia, así que les pedí a los tres concursantes que cantaran dos canciones de feliz cumpleaños para agradecer a los jueces por su arduo trabajo".
La canción de desear un feliz cumpleaños se derritió en el corazón de todos como una corriente cálida, y el escenario y el público se sumergieron en calidez. La ternura, la consideración y la comprensión de Dong Qing conmovieron a los jueces y al público.

Shakespeare dijo: "La apariencia externa es en realidad un espejo del mundo interior, y la amabilidad hace que las personas sean hermosas". Una mujer comprensiva siempre se pone en el lugar de los demás. Puede hacer que amigos y parientes se sientan cómodos y seguros, y hacer que las personas con ella Las personas que se llevan bien se sienten relajadas y felices, lo que hace que las personas anhelen estar cerca de ellas.
Siempre son considerados con los demás y brindan suficiente comprensión y respeto a amigos y familiares. Saben qué decir y qué no decir. Son los mejores oyentes cuando necesitan ser escuchados.
La Sra. Splenny dijo: "El valor interior de las mujeres se refleja de muchas maneras. La carrera es solo una parte del valor, y más es el tipo de amor que se preocupa por los débiles". amar a los demás
Una mujer empática tiene un amor pleno y sincero, sabe amarse a sí misma, a sus familiares, a sus amigos, a la naturaleza, a la vida ya todas las cosas lindas del mundo.

La famosa actriz Jiang Wenli ha retratado a mujeres en constante cambio en la pantalla; en la vida real, es una amorosa embajadora de la caridad. Su belleza proviene de su disposición auténtica y obras de filantropía. Se preocupa por las mujeres y los niños, se

desempeña como embajadora de caridad de "Mother's Water Cellar" y dona tres veces al terremoto de Wenchuan. Fuera de la pantalla, usa su carisma y encanto personal para promover la caridad.

Jiang Wenli dijo una vez que su amor proviene de las enseñanzas de su abuelo en su infancia: "Si tienes un buen corazón, serás más hermosa". Siempre ha usado esta frase para animarse y caminar por el camino de la dedicación.

Jiang Wenli ha trabajado como defensora de la prevención del SIDA durante 15 años desde 2002. Dijo que tenía un gran deseo de hacer buenas obras, pero que lo ha estado haciendo durante tantos años.

Jiang Wenli dijo en "Lector largo": "La película" Favorito "se basa en los antecedentes de los pacientes con SIDA, y se encontró un grupo de pacientes con SIDA en la película. Durante la filmación, le pidió al equipo y a los pacientes con SIDA que trabajaran juntos". Comen y viven juntos, y no pueden ser tratados de manera diferente". En el programa, Jiang Wenli leyó en voz alta "Lily Blooms" de Lin Qingxuan y lo dedicó a las personas que han sido heridas por la enfermedad, deseando que el mundo esté lleno de amor y esperanza. .

Sé siempre una persona amable, usa los años como notas y siembra bondad en el túnel del tiempo. Trata todo en la vida con un corazón agradecido, recoge la fragancia acumulada a lo largo de los años y sonríe en la silueta del tiempo. Incluso si sopla el viento frío, todavía hace sol, y cuando desaparece el enrojecimiento, todavía hace calor. Deja que el corazón se llene de esperanza, camina con bondad, camina a través del ajetreo y el bullicio del mundo de los mortales, y escribe conmovedora calidez en los años claros y superficiales.

Los hombres suelen considerar a una mujer considerada como su primera opción para esposa. Serán tocados por la bondad de una mujer empática. Por ejemplo, ayudar a todos a sostener tazas en una fiesta, cuidar los sentimientos de todos con amabilidad y cuidado, etc. Tal empatía puede agarrar firmemente el corazón de un hombre.

Una mujer empática sabe que lo ordinario es lo real, una cena elaborada, un regalo de cumpleaños, una taza de té al leer y escribir, todo muestra preocupación.

En el matrimonio, sin importar cuál sea la situación, una mujer considerada no considerará al hombre que la rodea como su propiedad privada, ni le pedirá que la obedezca en todo momento. Porque sabía que aunque el hombre a su lado era su más y más querido, mientras que el corazón de este hombre le pertenecía a ella, una mayor parte debería pertenecerle a él.

Tener un corazón empático es mucho mejor que poseer ropa o joyas, esta es la cualidad más hermosa y preciosa de una mujer. ¡Mujeres, dejad que la empatía ostente un halo de encanto!

Este libro está organizado por "Xingxing". Si no sabe qué libros leer o desea obtener más libros electrónicos gratuitos, agregue WeChat o QQ del editor: 2338856113. El editor también hace algunos amigos a los que les gusta leer o siga el título público personal de WeChat del editor: Sabor a felicidad Para que sea más fácil para los amantes de los libros encontrar y leer libros, el editor creó un sitio web de descarga de libros electrónicos por sí mismo. El nombre del sitio web es: Sitio web de lectura semanal: www .ireadweek.com

Si no sabes qué leer,
Solo sigue esta micro señal.

Nombre de la cuenta pública de WeChat: Taste of Happiness
Agregue Xiaobian WeChat para leer juntos
ID de Xiaobian WeChat: 2338856113

[Taste of Happiness] Se han proporcionado 200 tipos diferentes de listas de libros
1. Obras anteriores ganadoras del Premio de Literatura Mao Dun
2. Lista anual de ventas de libros de Douban, Dangdang y Amazon
3. 25 libros que hay que leer antes de los 25 años
4. En tu vida, debes leer 25 clásicos extranjeros de literatura pura
5. En su vida, debe leer 20 clásicos chinos modernos y contemporáneos
6. 100 libros imprescindibles para toda la vida recomendados por los editores de Amazon
7. 30 libros introductorios que no debe perderse en 30 campos
8. Estos 20 libros son los trabajos cumbre en varios campos.
9. Estos 7 libros te enseñan a leer eficientemente
10. 30 libros recomendados por 800.000 ratones de biblioteca que "cinco estrellas no son suficientes"
Siga la cuenta oficial de WeChat "Taste of Happiness", puede ver la lista de libros correspondiente y obtener el libro electrónico
descargarlo en mi sitio web (lectura semanal) www.ireadweek.com

Para obtener más listas de libros, preste atención a la cuenta pública de WeChat: una forma de pensar

Si no sabes qué leer,
Solo sigue esta micro señal.

Nombre de la cuenta pública de WeChat: Taste of Happiness
Agregue Xiaobian WeChat para leer juntos

ID de Xiaobian WeChat: 2338856113

[Taste of Happiness] Se han proporcionado 200 tipos diferentes de listas de libros
1. Obras anteriores ganadoras del Premio de Literatura Mao Dun
2. Lista anual de ventas de libros de Douban, Dangdang y Amazon
3. 25 libros que hay que leer antes de los 25 años
4. En tu vida, debes leer 25 clásicos extranjeros de literatura pura
5. En su vida, debe leer 20 clásicos chinos modernos y contemporáneos
6. 100 libros imprescindibles para toda la vida recomendados por los editores de Amazon
7. 30 libros introductorios que no debe perderse en 30 campos
8. Estos 20 libros son los trabajos cumbre en varios campos.
9. Estos 7 libros te enseñan a leer eficientemente
10. 30 libros recomendados por 800.000 ratones de biblioteca que "cinco estrellas no son suficientes"
Siga la cuenta oficial de WeChat "Taste of Happiness", puede ver la lista de libros correspondiente y obtener el libro electrónico
descargarlo en mi sitio web (lectura semanal) www.ireadweek.com

Para obtener más listas de libros, preste atención a la cuenta pública de WeChat: una forma de pensar