

女人心灵成熟折射出的人格魅力是无法阻挡的。如果你经常感到失望、焦虑、愤怒、压抑、悲伤、心态失衡，那一定是你的心灵太久无人抚慰了，跟本书一起修



女人

Nü Ren
yangxingge

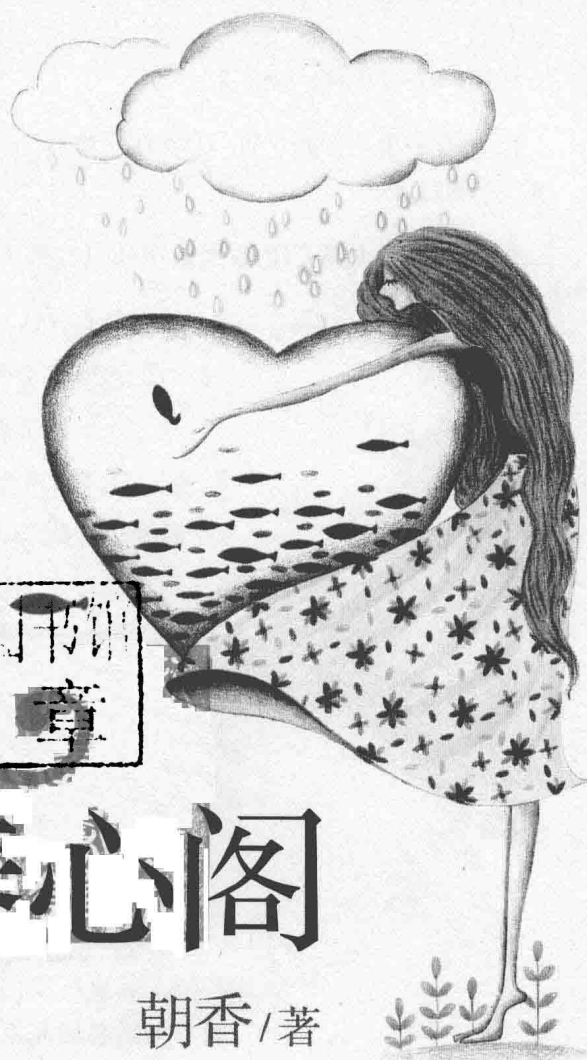
养心阁

朝香/著

内外兼修 美丽不

女人的低成本美丽秘密，十年后

中国商业出版社



常州大学图书馆
藏书章

Nü Ren
yangxinge

养心阁

朝香 / 著

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人养心阁 / 朝香著. —北京: 中国商业出版社,
2012. 7

ISBN 978-7-5044-7787-3

I. ①女… II. ①朝… III. ①女性—修养—通俗读物
IV. ①B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 142913 号

责任编辑 常 勇

*

中国商业出版社出版发行

010—63180647 [www. c-cbook. com](http://www.c-cbook.com)

(100053 北京广安门内报国寺 1 号)

新华书店总店北京发行所发行

四川省南方印务有限公司印刷

* * * * *

787×1092 毫米 1/16 17 印张 150 千字

2012 年 8 月第 1 版 2012 年 8 月第 1 次印刷

定价: 29.00 元

* * * * *

(如有印装质量问题可更换)

序言 养心的女人最美丽

· 朝香 ·

爱美之心人皆有之。

漂亮的女人总是能吸引人的目光，她们是一看就能让你眼前一亮的女人，回头率百分之百。当我们看到这样的女人时，不愿意把视线移开，就像是欣赏一幅美景图画一样，是沉鱼落雁，是闭月羞花，是倾国倾城的……仿佛想把这景致铭刻在心里。但是，沉鱼落雁般的美貌，只停留在青春年少时，没有一个女人的容貌能逃过岁月的洗礼，美人迟暮总是让女人伤感的。

然而，有的女人却在青春逝去的时候，越来越美丽，而且这种美丽历久弥新，为何？

这样的女人不矫揉造作，一步一景，淋漓尽致地诠释了“女人因可爱而美丽”这句话。这样的女人，二十岁时天真烂漫，三十岁时善解人意，四十岁时温柔沉着，五十岁时明察秋毫，六十岁时童心未泯，她用自己的魅力告诉人们，女人的美丽不只在于青春，而在于美好的心灵，对心灵的滋养使女人因个性而折射出人格的魅力。这种独特的气质与修养，是女人越来越美丽的根本所在。

这样的女人是为养心女人。

养心的女人，心境淡泊。面对漫漫红尘中的诱惑，养心的女人懂得以清醒的心智和从容的步履走过岁月。

养心的女人，乐在创造，面对生活中无处不在的烦恼，善于调整心态，踏实度日，豁达乐观，喜乐不愁。

养心的女人，懂得宽容。宽容是一种修养，是经由千百次的忍耐而提升的人格魅力。宽容的女人处处透着一种从容博爱的美丽，仿佛是深谷幽涧中随风摇曳的兰草，那一只只纤细的叶片上，一个点滴的舒展，都有着对淡淡岁月的追忆与诉说。



养心的女人，自信自爱，面对生活中的失意与坎坷，不灰心、不气馁，对生活时时充满自信，自信的人自然美丽。

养心的女人纯朴。她不会让自己成为物质的奴隶，不会受太多事物的诱惑。她淡然，从容，柔和。岁月的磨砺让她懂得生活，她认真地工作，过健康的生活，在平凡中品味幸福。

养心的女人善良。善良的女人让人觉得温暖、容易接受。她是父母的好女儿，丈夫的好妻子，儿女的好母亲。她会在家变成温馨的港湾，让家庭和睦，让社会和谐。

养心的女人爱读书。书可以净化心灵，滋养气质，修饰神韵。读书的女人心有琴弦，纵然是独自漫步，依然不觉得孤独，有清风明月邀约，有花香白云为伴。读书的女人心中有盏灯，守得住心灵这个宁静的港湾。

养心的女人爱音乐，因为音乐能陶冶人的情操，过滤人的烦恼。失败气馁时，放一些积极向上的音乐；高兴时，放一些欢快激情的音乐，能让人感觉脱离尘世、融入大自然，静心，忘我……

这样的女人怎能不美丽？

印第安人有句名言：“如果我们走得太快，要停一停等待灵魂跟上来。”人的心灵成长是一生中最基本和最重要的，心灵的成长需要滋养。如果你关注她，持续不断地滋养，她的成长是会良好和健康的，否则心灵也会像人的肌体一样萎缩和退化。这就是为什么养眼的女人面对喧嚣的尘世、无尽的欲望，她们心灵深处永远缺少一道隽永的风景的原因。

女人要给灵魂一个修禅打坐的时间，比如多看看书，俗话说，腹有诗书气自华；养养花草，平衡自己的心灵，修身养性；或者留点独处的时间，喝喝咖啡，品品茶……

这种修习，会让人有一步一莲花的感觉。

养心的女人最美丽。“心善则貌美，心恶则貌丑”，女人要美丽、要有魅力，还要从“心”做起。

目录

序 言 养心的女人最美丽

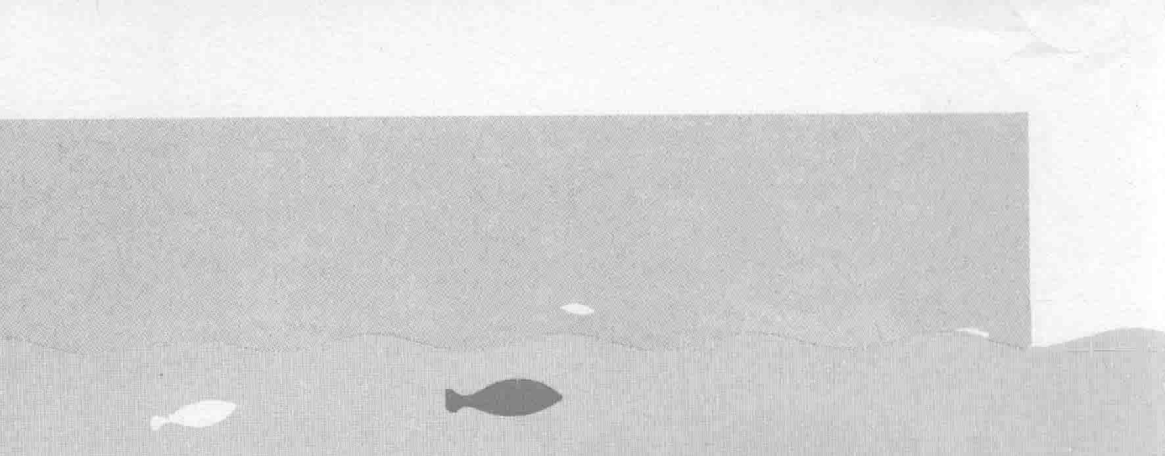
第一篇 感悟生命 1

第 1 课 女人养心——懂得生命的价值 3

1. 生命是世界上最美丽的花 4
2. 在生命的低谷留下坚强的足迹 6
3. 爱是生命旅途中的最华彩乐章 7
4. 除了生命，没有什么不能割舍 9
5. 缺憾亦是美 10
6. 希望常在 12
7. 生命最美的绽放——实现自我 14
8. 每个人都是自己命运的建筑师 15
9. 人生是在平凡中追寻梦想 17
10. 有姿态地生活 18
11. 追寻心灵的自由 20
12. 付出与接受 21

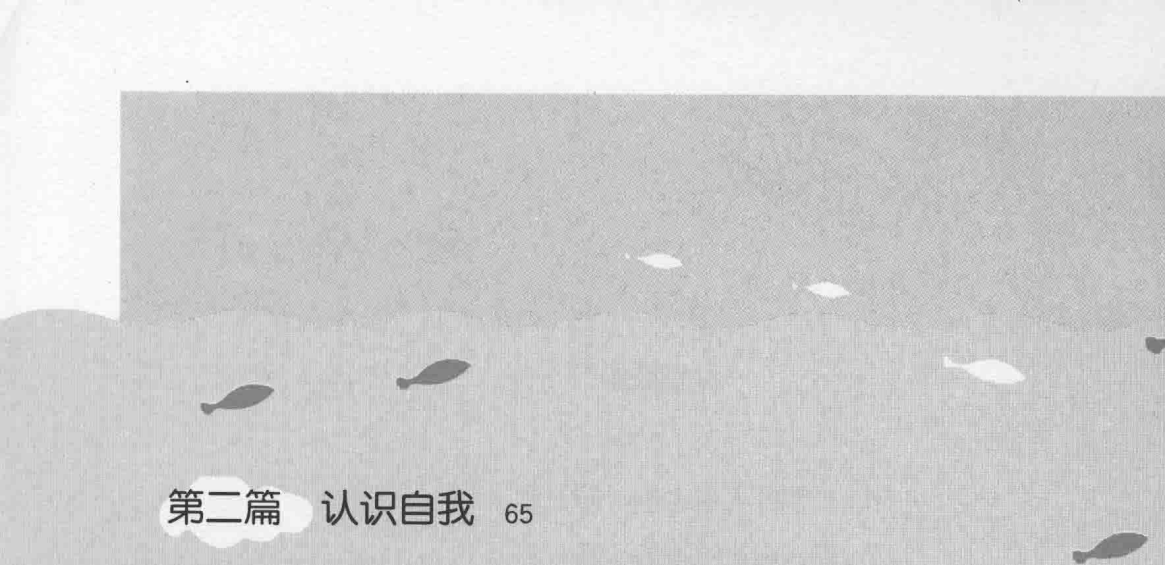
第 2 课 女人养心——看透人生的困扰 23

1. 抱怨命运很傻 24
2. 不要预支明天的烦恼 25
3. 当下的风景最美 27
4. 后悔是比损失更大的损失 29
5. 有些事我们无能为力，不如顺其自然 30

- 
6. 不要总站在阴影背后 32
 7. 女人的幸福不在男人身上 33
 8. 消除你心中的焦虑 35
 9. 缺少信任的生活让人惶恐 36
 10. 还在乎表面上的那些光彩吗 38
 11. 学会享受孤独 39
 12. 不要活在别人的眼光中 41

第 3 课 女人养心——感悟生活的真谛 43

1. 幸福就是知足 44
2. 平淡是最真的美 45
3. 人生难得糊涂 47
4. 从容淡定很优雅 49
5. 快乐人生最迷人 50
6. 最珍贵的是那一颗感恩的心 52
7. 心宽天地阔 54
8. 在枯叶凋零的时候昂首等待春天 56
9. 学会选择，懂得放弃 57
10. 不要祈求太多 59
11. 做个“乐活”的女人 61
12. 拥有美好的生活信念 63



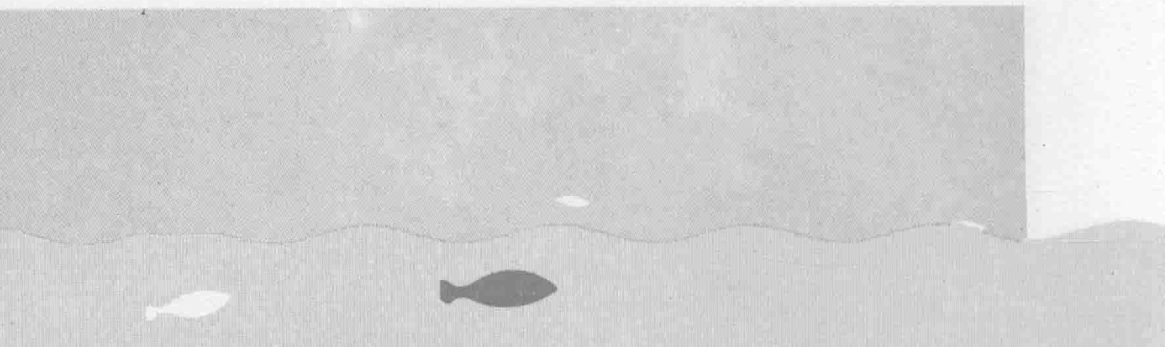
第二篇 认识自我 65

第 4 课 女人养心——做好最真的自我 67

1. 你认识你自己吗 68
2. 不要从别人的眼中看自己 69
3. 做自己最好 71
4. 跟自己独处 72
5. 你是独特的存在 74
6. 自信焕发出来的光芒 75
7. 不要做清高自负的女人 77
8. “吾日三省吾身” 78
9. 自我超越 80
10. 随性生活 82
11. 你的心灵要经常调试 83
12. 不要只看到自己 84

第 5 课 女人养心——拾回心中的坦然 87

1. 人生最美是坦然 88
2. 何必太在意 89
3. 拒绝浮躁 91
4. 愤怒打败的是自己 92
5. 豁达地接受生活带来的一切 94

- 
6. 抱怨让人很疲惫 95
 7. 别跟自己过不去 97
 8. 不要太计较 99
 9. 让自己不后悔的最好办法是遇事冷静 100
 10. 让窘迫一笑而过 102
 11. 你不可能让每个人都满意 103
 12. 人至察则无徒 105

第 6 课 女人养心——活出独特的精彩 107

1. 心有多大，舞台就有多大 108
2. 女人不是弱者 109
3. 欣赏自己 111
4. 女人要懂得培养自己的兴趣爱好 112
5. 要有勇气选择自己想要的生活 114
6. 这个工作好玩吗 116
7. 沦为剩女又怎样 117
8. 你可以更善变一点 119
9. 学会经营自己的生活 120
10. 不走寻常路 121
11. 保护你的思想领地 123
12. 不要太“独特” 124

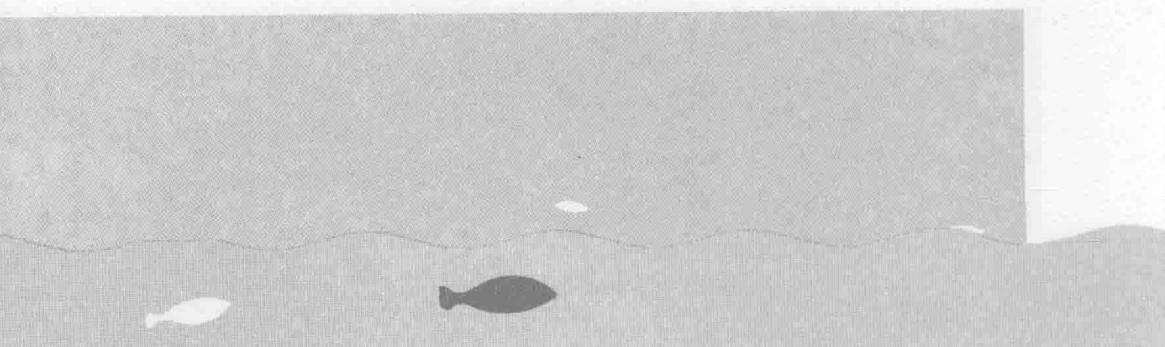
第三篇 重拾自我 127

第 7 课 女人养心——敞开自己的胸怀 129

1. 不要只活在自己的世界里 130
2. 为自己打开心灵的另一扇窗 131
3. 女人也要有容纳百川的胸怀 133
4. 什么叫退一步海阔天空 134
5. 走出生命中的“多纳尔关口” 136
6. 善待别人就是善待自己 138
7. 该记住的和该忘记的 139
8. 沉湎于往事的人总比别人活得艰难 141
9. 宽恕可以让人轻松快乐 143
10. 凡事不必太较真 145
11. 嫉妒是缠绕在心灵上的棘藤 146
12. 把怨恨留在身后 148

第 8 课 女人养心——相信积极的力量 151

1. 积极面对生命的灰暗期 152
2. 吸引力法则 153
3. 积极的态度可以提高行动效率 155
4. 要有鼓起勇气不断从头再来的气魄 157
5. 学会为自己鼓劲 158

- 
6. 每个人都蕴藏着巨大的力量 160
 7. 妄自菲薄是最不明智的选择 162
 8. 自信使美丽永不凋谢 163
 9. 让自己成为一个积极自信的女人 164
 10. 相信自己足够强大，你就能创造奇迹 166
 11. 勇敢无畏地生活 168
 12. 对明天充满热情 170

第 9 课 女人养心——提高自身的修养 172

1. 做一个养心的女人 173
2. 女人可以不漂亮，但不能缺乏智慧 174
3. 气质的吸引力 176
4. 腹有诗书气自华 178
5. 修炼你的知性美 179
6. 思想是灵魂在对自己说话 181
7. 学会控制你的情绪 182
8. 乐于助人可以升华你的心灵 184
9. 有趣的女人耐人寻味 185
10. 女人一定要有气场 187
11. 将美丽进行到底 189
12. 点滴中展现优雅气质 190

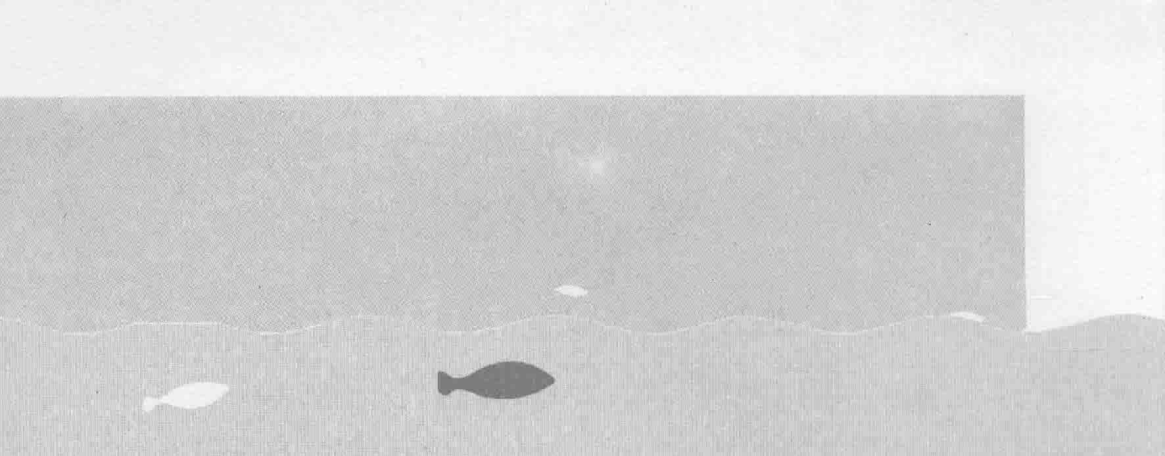
第四篇 重塑自我 193

第10课 女人养心——净化烦杂的心灵 195

1. 你的心灵需要排毒 196
2. 让灵魂来一次自由奔放的旅行 197
3. 找寻属于自己的心灵港湾 198
4. 读书净化心灵 200
5. 偷得浮生半日闲 202
6. 倾听寂静 204
7. 将心事交给清风 206
8. 用音乐放飞心灵 207
9. 让心灵亲近自然 208
10. 开始一项爱好 210
11. 养花种草修养身心 211
12. 给予会带来好心情 213

第11课 女人养心——寻找心灵深处的感动 215

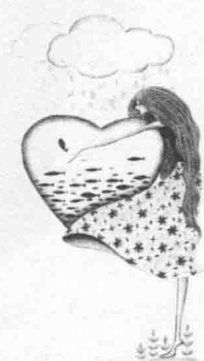
1. 心灵需要感动 216
2. 寻找失落的童心 217
3. 追寻一份纯粹的情感 219
4. 每个人都需要童话故事 221
5. 简单的执着 223

- 
6. 重温埋藏在心里的浪漫情怀 224
 7. 初恋这件小事 226
 8. 还记得最初的梦想吗 228
 9. 人生若只如初见 230
 10. 亲爱的爸爸妈妈是你永远的支柱 232
 11. 感谢和你分担悲伤的人 234
 12. 感受来自自然的最纯真感动 235

第12课 女人养心——站在阳光下微笑 238

1. 生活总会有烦恼，要微笑面对 239
2. 快乐人生最迷人 240
3. 微笑的力量 242
4. 乐观的女人惹人爱 243
5. 面对严肃的生活，不妨幽默一点 245
6. 每天都乐趣无穷 246
7. 让笑容充满脸庞 248
8. 忧郁会让生活失色 249
9. 学会享受微小的喜悦 251
10. 喊出心中的不快 252
11. 生活的快乐无处不在 253
12. 学会为自己弹奏快乐的乐章 255

女人情，女人情——感悟生命的真谛



(第一篇)

感悟生命





第 1 课 女人养心——懂得生命的价值



1. 生命是世界上最美丽的花

当我早上醒来，睁开朦胧的睡眼，看到窗外青翠欲滴的树叶在微风中颤抖，鸟儿站在枝头啼鸣，感到一阵清新的空气迎面扑来的时候，我不禁为这惬意的一幕所感动。这就是生命的气息啊，有一种让人赏心悦目的感觉。

这让我突然想到前几天一直打电话向我抱怨生活多么无聊、多么没意思的朋友。这个朋友是一家团购网站的编辑，和男友一起在祖国的首都奋斗着。在我的概念里，“北漂”都应该是一群充满激情的人，只有这样的人才愿意出去闯荡打拼，去做各种尝试来体现自己生命的价值。

可是我的这位朋友却觉得生活没有乐趣了，她甚至觉得活着很没意思。她觉得做什么事情都特别没劲：购物之后再没有以往的兴奋感；拿到工资之后也没有满足感；看到以往最喜欢的美食也提不起精神。我对她的这种症状感到担心：一个风华正茂的年轻女孩，应该正是对生活充满热情的时候，她却对生活感到倦怠了。

我知道这可能是一个人一时的情绪变化，人在劳累的时候很容易出现非常低落的状态。但我还是禁不住责备了朋友，她这是对生命的极度不负责任。

在现代社会中，有多少人没有倦怠过自己的生活？也许生活的重压和世俗的琐事，让我们对生命的意义产生过怀疑，但是生命于我们在任何情况下都是珍贵的，我们要懂得热爱生命，欣赏生活。

我很喜欢冰心先生对生命的一段描述：人生是一部书，生命在这里畅想，似清澈的山泉奔流而下，欢唱着漫过山崖，漫过沟谷，漫过草儿，漫过花儿……注入江河，汇入大海，奏出生命的交响曲。酸甜苦辣，是生命的富有；赤橙黄绿，是生活的斑斓。不要为鲜花凋败而伤感，因为你还有绿叶，还有生命值得骄傲。

多么美的生命啊，你有什么理由要去懈怠呢？可是在现在这样一个浮华的年代，已经鲜有人还能从细小的生活中发现不一样的生命的美了。

我自认为还是一个能发现生命美的人，生活中许多不经意的发现都会让我快乐：听着音乐，含着雪糕，漫步在夏季的林荫道上是一种生活美；坐在阳台上，喝着清香的茗茶，捧着书静静地冥想是一种生活美；和朋友一起去大街小巷寻找推荐的美食也是一种生活美；我很喜欢这种怡然自得的生活。这是我对待生活的