

改变女人一生的智慧书

杜慧慧/编著

HAOXINTAI DE
NVREN ZUIHAOMING

好心态的女人 最好命

励志精品 LIZHIJINGPIN

女人拥有什么样的**心态**，就注定了女人拥有什么样的**命运**。

好的心态，是女人**家庭幸福**，事业成功的**关键所在**，
是女人展露笑靥的**源泉**，它足以让女人**快乐**一辈子，**好命**一辈子！



女人讲堂



NVREN

JIANGTANG

XINGFUNVREN

幸福是一种心态 **心态**改变你命运

相信自己是幸福的，珍惜自己所拥有的，感恩此刻所存在的，
知晓世间万物都是给你带来快乐的。



地震出版社

好心态的女人 最好命

杜慧慧/编著



地震出版社

图书在版编目(CIP)数据

好心态的女人最好命 / 杜慧慧编著. —北京: 地震出版社, 2010.6

ISBN 978-7-5028-3720-4

I. ①好… II. ①杜… III. ①女性-成功心理学-通俗读物

IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 052974 号

地震版 XT201000040

好心态的女人最好命

杜慧慧 编著

责任编辑: 朱 叶

责任校对: 宋 玉

出版发行: 地震出版社

北京民族学院南路9号

邮编: 100081

发行部: 68423031 48467993

传真: 88421706

门市部: 68467991

传真: 68467991

总编室: 68462709 68423029

传真: 68455221

E-mail: seis@ht.rol.cn.net

经销: 全国各地新华书店

印制: 九州财鑫印刷有限公司

版(印)次: 2010年6月第一版 2010年6月第一次印刷

开本: 787×1092 1/16

字数: 268千字

印张: 17.5

印数: 00001~10000

书号: ISBN 978-7-5028-3720-4/B(4352)

定价: 32.00元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题,本社负责调换)



前言



身为女人，都希望自己有好命，但是到底什么是好命呢？又是什么造就了所谓的好命呢？是漂亮的外貌？还是富有的家庭？如果是外貌造就好命运，那为什么却又有着“自古红颜多薄命”的古训呢？为什么现实生活中又有那么多漂亮女性过着不快乐不幸福的生活呢？如果是富有的家庭带来了快乐与幸福？那么为什么却又那么多豪门里的怨女怨妇呢？为什么又有那么多幸福快乐的平凡女性呢？

撒切尔夫人时代，英国首相府里有一位尽职尽责又快乐的女清洁工。虽然工作不起眼，但是她却有一颗堪比撒切尔夫人的伟大心灵，因为她如此评价了自己的工作：“我的工作同撒切尔夫人的工作差不多，她是在收拾英国，我是在收拾首相府，我们都是在做自己该做的事。”

在这番平淡之语的背后藏着怎样令人深思的含义啊！首相府那样特殊的地方，与她生活的世界反差肯定很大，难道她就没有一点不满、没有一点抱怨吗？我想肯定会有，只不过她能及时调整自己，以积极平和的心态去看待生活中的荣辱是非。一句话，因为她有一份好心态，好心态带给了她最幸福的人生。

由此，我们可以知道，真正决定命运的不是外貌，不是家庭背景，也不是上帝，而是我们自己，是我们自己的心态决定着我们的命运。有什么



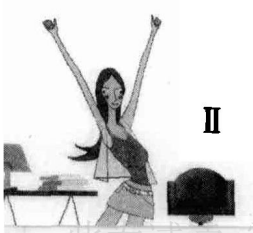


样的心态就有怎样的命运。好的心态造就好的命运，坏的心态则造就坏的命运。心态是一种伟大的力量，具有一种神奇的能量，我们心里在想什么，直接决定了我们在现实当中怎么做，而它无形当中就左右了我们的现实，让我们的环境发生着变化，最终决定我们的命运。所以，心态才是决定女性命运的根本，想有好的命运必须要有好的心态。

什么是好心态呢？好心态是那些积极向上的心态，如乐观、平静、满足，它们将指引女性采取积极的行动，进而达到女性想要获得的成功和幸福。与此同时，悲观、贪婪、愤怒等负面的坏心态，则可能会导致女性丧失理智，做出很多负面行为，破坏自己的事业和幸福。

与以往的女性相比，现代社会的女性更面临着前所未有的挑战，家庭、社会、工作等方方面面都对女性提出了更高的要求。面对更加繁杂的事物和人际关系，如何应付来自各方的压力，保持好事业、家庭和人际关系的平衡，这一切都要求女性必须有一份好心态。如此，我们相信天底下的每个女性都将会有最好的命运。

17世纪的英国作家约翰·弥尔顿说：“心，是你活动的天地，你可以把地狱变成天国，亦可以把天国变成地狱。”好心态的女人最好命，让我们从了解改变自己的心态开始，行动起来，运用好心态的力量，造就属于自己的好命运。





目 录

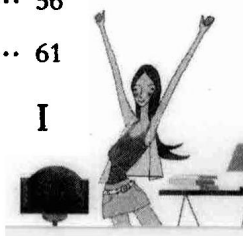


第一章 女人的幸福来源于心态

心态是女人幸福的源泉	3
给自己掌控幸福的心态	7
一种心态造就一种命运	14
压力当前更要保持好心态	18
会调整心态才能永葆幸福	24
心中要给幸福留一扇门	30
简单就是幸福	34

第二章 积极心态让女人活力四射

积极的女人最能吸引人	41
积极争取才能得到幸福	45
女人要学会主动寻求变化	50
女人凡事都应该往好处想	56
不放弃的女人，希望永远存在	61





善用积极的心理暗示	65
培养自己坦然接受不幸的心态	72

第三章 乐观心态让女人永远快乐

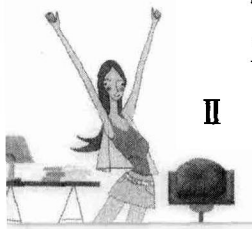
和忧愁说再见	79
换个角度，换种心情	83
微笑是女人最好的化妆品	87
幽默让你拥有最多的快乐	90
快乐就在你的心中	94
女人要学会和别人分享快乐	97
凡事看得开，女人才会快乐	102
快乐生活每一天	108

第四章 知足心态让女人美满一生

聪明的女人懂得知足	115
并不是得不到就是最好的	119
聪明女人要有自己的取舍标准	122
女人有所舍，才会有所得	125
选择自己内心最想要的	128
女人要忠实于自己的选择	130

第五章 宽容心态让女人优雅从容

心有多大，舞台就多大	137
宽容别人就是善待自己	140





既然留不住，不妨放手	143
不要总是对过去耿耿于怀	146
不要总为一些小事伤神	149
接受这个世界的不完美	152
宽容的女人总能得到更多尊重	155

第六章 自信心态让女人魅力无限

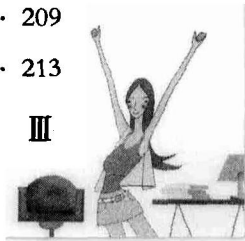
自信的女人最美丽	161
有自我的重视，才有别人重视	163
坚持自己有的，不看自己没有的	167
相信自己就一定能做到	174
做掌控个人命运的自信女人	179

第七章 感恩心态让女人受益匪浅

感恩让女人懂得珍爱生命	187
感恩让女人获得快乐	189
感恩让女人懂得付出	192
感恩能够让你克服逆境	196

第八章 平常心态让女人的幸福“保鲜”

凡事顺其自然的幸福心境	203
要有处变不惊的平常心	206
要有塞翁失马的好心态	209
功名利禄只是身外之物	213





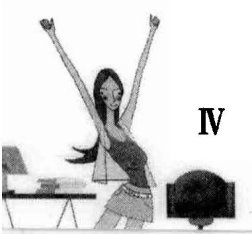
别为打翻的牛奶哭泣	217
-----------------	-----

第九章 女人婚恋幸福的心态密码

不要让盲目的爱情毁了你一生	225
爱情也需要“半糖主义”	229
失恋并不是失去一切	233
婚姻中凡事要能忍让和担待	237
不要将自己的家境和别人攀比	241
彼此欣赏才有美满婚姻	244

第十章 女人驰骋职场的“办公室心经”

工作中的女人最快乐	251
工作是为了我们自己	256
敬业和勤奋是事业成功的秘诀	259
巧妙应对同性的嫉妒	263
及时调整心态，从容应对职场考验	266
忙碌工作不忘享受生活	268



第一章|

女人的幸福来源于心态



很多女性都在苦苦寻找幸福，但是却不知道真正的幸福就在于自身，在于自己的内心，这就是我们的心态。心态有一种强大的力量，她能够把愿望中的事物带到我们身边。拥有良好心态的女性总是能够吸引更多美好的事物，从而获得家庭和事业的成功，成为一个幸福的女性。让我们共同探讨心态对于幸福的重要意义，共同走进幸福生活的大门。



心态是女人幸福的源泉

不论你相信与否，我们每个人都拥有一种神奇伟大的能量，那就是我们的心态。心态能够让我们在不知不觉当中影响别人，改变我们身边的一切事物，能让好事变得更好，坏事变得更坏。为什么有的女性不费吹灰之力就得到想要的一切：事业、家庭、爱情？可是为什么有的女性却历尽千辛万苦还是得不到任何回报？这就取决于我们的心态。好的心态总是能带给人们好运气，而坏的心态却总是能带给人们厄运。

心态，就是我们的心理状态，是我们看待事物的态度。美国著名的成功学家安东尼·罗宾说过，“心态就是我们瞬间的心理状态，是我们身体内几百万条神经共同作用的结果，是我们对外界事物的反应。很少有人能注意到它。但是在追求实现个人目标上，差别往往就在于我们的心态上。”心态就像一根磁铁，总是能把相应的事物吸引在它的周围。好的心态总是会发出强烈的良好的感觉磁场，让所有的事物都能感应在其中，因而能够吸引更多良好的事物。但是坏的心态却正好相反，它总是发出一种令人厌恶的感应，让人感到不快，甚至远离它。这就是心态为什么决定我们人生成败的原因。

良好的心态就是幸福的源泉，它能够源源不断地为你吸引许多美好的事物，让你处于幸福之中。比如说一个女性，她整日为自己容貌不够漂亮、家世不够显赫而郁郁寡欢，整天都生活在抱怨和自卑当中，她的情绪越来越坏，对人的态度也很差，她的行为粗鲁蛮横，对人刻薄无礼，总是斤斤计较，那么快乐和美好的事物就离她越来越远，即使有一天有美好的东西出现，也会被她恶劣的态度吓跑。但是有良好心态的女性呢？她即使





自己不够漂亮，家庭也并不富裕，但是她总是抱着对生活美好的希望，总是很乐观，总是能感受到生活的美好，对人亲切而友好，那么人们都愿意接近她，好的事情就随之而来。

我们都知道灰姑娘的故事，灰姑娘死了母亲，后母对她不好，但是她从来没有抱怨，生气，反而每天开心地生活，直到有一天她的善良打动了仙女，帮助她参加了王子的舞会，最后获得了幸福的生活。试想，如果灰姑娘是一个脾气暴躁，虚荣贪婪的女孩，那么结局又将是怎样呢？

无论我们从小听说的童话故事，还是现实生活中很多活生生的例子，都说明了好心态对于女人幸福的重要意义。那些最终获得幸福的、受人尊敬的女性大多都是有良好心态的女性。

西方一位心理学家说：心态是横在人生之路上的双向门，人们可以把它转到一边，进入成功，也可以把它转到另一边进入失败。所以只有好的心态才能调动智商向着成功的方向迈进。

说到以心态成功的女性，张海迪就是其中一位。生长在 20 世纪 60 年代初的人，都知道张海迪，这位下半身瘫痪的残疾姑娘。她虽然身体残疾，长得也不漂亮，但是她有一颗坚毅顽强的心。在九岁的时候，张海迪因为一场病落下了残疾，医生宣布她下半生只能在轮椅上生活。这个意志顽强的姑娘并没有被残酷的现实吓倒，而是坚强地和命运抗争。她自学完了初中的课程，而且自学了针灸，以替别人针灸自食其力。高考恢复后，她又凭借顽强的毅力自学了高中的课程，进入大学学习。张海迪面对生活，从来不放弃，而是始终保持着乐观积极的心态，对人友好和蔼。虽然她自己生活不富裕，但她还把自己的积蓄拿出来捐赠给那些上不起学的孩子。张海迪凭借自己的苦学，最后终于得到了人们的接受和肯定，她成为了国内某大学的荣誉教授。也因为她的乐观积极的生活态度，吸引了很多优秀男性的尊敬和青睐，后来她和一位山东大学的教授喜结连理，获得了生活和事业的双重丰收，成为一个幸福的女性。

人生所追求的，大半会和心态有些连带关系。追求主宰自己人生的关键，就在于如何引导和把握自己的心态。每个人都有一颗丰富的心灵，每颗心灵的深处都蕴藏着无穷的智慧 and 能量，有待于人们去开发和汲取。





心灵中蕴藏的无穷智慧将会给你带来一切：它能给你带来灵感，让你有新的发明、新的发现或者写出新的文章和剧本；它还会告诉你关于宇宙的神奇本质，向你展示生命的真正价值，指引你走上通向美好生活的道路；心灵还能帮助你找到理想的伴侣、恰当的事业伙伴或同事；它甚至能在你身处危机时，为你提供一个解决问题的方法。

人是有思维、有情感、有复杂心理活动的高等动物。面对外界的刺激，人会做出生理和心理的应激反应。

每个人的心灵都处在不同的状态中。心灵的智慧和力量虽然无穷无尽，但心灵是否能发挥出力量，发挥出多大的力量，这完全全取决于心灵的状态，即心态。心态有很多种：愤怒、悲观、忧郁、浮躁、虚荣、嫉妒、怨恨、牢骚、侥幸、失望、脆弱、冷漠、犹豫、焦虑……；沉着、乐观、镇静、自信、安详、坚定……

这些词语每一个都分别说出了人的一种心态。如果我们按照词的贬义和褒义对上述词语进行分类，褒义词所讲的是一种正面的积极的心态，而贬义词讲的是一种负面的消极的心态。我们每一个人的心态都是由积极和消极这两种心态所构成。西方一位著名心理学家说：我们每个人都随身携带着一种看不见的法宝，它的一面写着“积极心态”，另一面写着“消极心态”。积极心态可以使你达到人生的顶峰，消极心态则会使你一生被困苦与不幸缠身。

好心态能充分调动出心灵的巨大能量和智慧，使你的事业、身体和婚姻等都达到一种完美的境地；相反，坏心态则阻碍了心灵能量和智慧发挥，它会让你像双目失明的瞎子一样，四处碰壁，会让你的人生变得黯淡无光。然而，我们每一个人的实际心态并不能简单地划分为积极和消极两种，而往往是积极心态中有消极的成份，而消极心态中又有积极的成份。积极心态与消极心态几乎是一对孪生兄弟，密不可分，而我们所要做的，只不过是掌握好彼此的一个分寸、控制好它们各自的比重。

良好的心态不仅仅在于平时能够保持乐观开朗的心境，更重要的是能够帮助女性在人生低谷和困境的时候充满信心，渡过难关。能在绝望当中看到希望，时刻保持着对生命的热爱和乐观，才是良好心态的最佳体现。



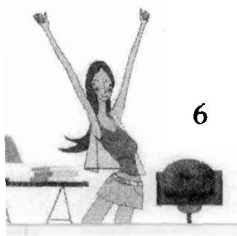


我国著名的女演员宋丹丹，凭借精湛的演技在观众心目中留下了深刻印象，在演艺界也获得很多赞美和荣誉，是一个成功女性典型代表。今天的宋丹丹是令人羡慕甚至是嫉妒的，夺得过多次演艺大奖，家庭幸福……但是，宋丹丹也曾经经历过人生的低谷时期。在90年代初期，宋丹丹经历了一次婚姻变故。但是，天性乐观的宋丹丹从来没有绝望灰心过。当时，因为不愿意面对媒体，她的片约很少，生活一度陷入了困境。可是宋丹丹仍然保持良好的心态，依然和朋友们保持良好的关系，享受着属于自己的生活。后来通过一个朋友介绍，开始以写自己的经历赚取生活费，她写的书《幸福深处》获得了很多人的关注，获得了很大的成功。随后，开始了自己新的感情生活。家庭的温暖给了她事业的信心，她重新进入演艺圈，参与了情景剧《家有儿女》的拍摄，再次创造了影视剧收视的奇迹，获得了观众的好评。宋丹丹凭借自己的努力再次拥有了曾经失去的一切。

很多记者在采访宋丹丹的时候，问她获得快乐和幸福的秘诀是什么，她回答道，“是对生活永远的乐观态度。”如果宋丹丹在第一次婚姻失败后就自暴自弃，郁郁寡欢，那么她今天的一切都不可能获得。心态的确有一种伟大的力量，能够让人们在困境中重新站起。

每个女性都想要追求家庭的幸福，事业的辉煌，但是，能够给我们这一切的不是别人，而是我们自己。我们能否拥有一个良好的心态是获得这一切的关键。良好的心态让我们在顺境中保持平静，逆境中保持坚强，让我们控制自己良好的状态和情绪，迎接人生的一次又一次挑战，最后赢得事业的辉煌。

人生就是一个宝藏，而心态无疑就是打开这座宝藏的钥匙。无论何时，我们都要记得时刻使用人生的这把“幸福钥匙”，打开属于我们的幸福大门。其实幸福的获得真的很简单，就在于我们的内心。让那些苦苦寻找幸福的女性都停下脚步，调整自己的心绪，拥有自己良好的心态。希望女性朋友们都能够早日看到心态的伟大力量，好好地运用心态这把钥匙，找到自己人生幸福的宝藏，做一个幸福成功的女性！





给自己掌控幸福的心态

命运是什么？命运就是你的时间和行为的累加。它取决于你如何度过自己的时间以及用自己的时间做什么。它是客观的。你有权力选择什么时间做什么事情，你有权力选择自己喜欢的行为和方式，这就构成了你的命运。而你的选择，就决定了你今后发展的方向，决定了你的命运。

可见，命运并不是天生注定，而是取决于我们如何选择。而如何选择中最关键的问题恰恰就是我们的心态。你抱着什么样的心态去选择，决定了你选择的正确与否。如果问女人最想要的命运是什么，可能百分之百的女性都会回答想要一个幸福美满的人生。但是现实是，大多数女性却失望了。其实原因不在其他，而在于你有没有一个掌控幸福的心态。如果你有，那么你就选择了幸福，而如果你没有，那么你就离幸福越来越远。

这种获得幸福的心态很简单，其实就是我们通常所说的好心态，即乐观、积极、宽容、热情、平和、感恩等等；而相反，那些负面的心态，悲观、自私、嫉妒、偏执等等，则会把你的人生推向幸福的反面，让你充满了痛苦和无奈。

曾经有个人用字母做了一个游戏，他把 A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z 分别等于百分之 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26，之后，他按照这种百分比计算各种事物在人生中的重要程度。

如：Hard work（努力工作）

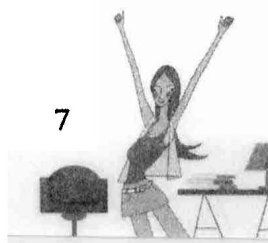
$$H+A+R+W+O+R+K=8+1+18+4+23+15+18+11 \Rightarrow 98\%$$

Knowledge（知识）

$$K+N+O+W+L+E+D+G+E=11+14+15+23+12+5+4+7+5 \Rightarrow 96\%$$

Love（爱情）

$$L+O+V+E=12+15+22+5 \Rightarrow 54\%$$





Luck (好运)

$$L+U+C+K=12+21+3+11 \Rightarrow 47\%$$

(这些我们通常认为重要的东西往往并不是最重要的)

什么能使得生活变得圆满?

是 Money (金钱) 吗?

$$\text{不! } M+O+N+E+Y = 13+15+14+5+25 \Rightarrow 72\%$$

是 Leadership (领导能力) 吗?

$$\text{不! } L+E+A+D+E+R+S+H+I+P=12+5+1+4+5+18+19+8+9+16 \Rightarrow 89\%$$

这些人们认为最重要的东西都没有达到 100%，那么，什么能使生活变成 100% 的圆满呢?

ATTITUDE (心态)

$$A+T+T+I+T+U+D+E = 1+20+20+9+20+21+4+5 \Rightarrow 100\%$$

心态能够使我们的生活达到百分之百的圆满!

可见，幸福美满很大程度上是来自于我们的心态。所有的女性都想要幸福美满，其实幸福就是内心的一种感觉，和外界的其他事物无关，只有你内心真的觉得幸福了，那么你就获得幸福了。所以，要获得幸福，就要选择能让自己幸福的心态，用美好积极的心态去看待人和事，转变自己对事物的看法和态度，你就会发现，在我们改变自己心态的同时，世界也为我们而改变了。

有位哲人说，“我们通常都想象自己去改变别人、改变环境，但是其实改变自己却反而相对容易一些。”

我们大多数人大概都有过这样的体会：当你心情好的时候，觉得万事万物都是那么美丽，觉得每个人都那么可爱，看什么都顺眼，都舒服，即使看到路边的一颗小草，也觉得生命充满了希望和生机；但是如果你心情不好，则看什么都是灰色的，看每个人都觉得那么讨厌，每个事物都那么丑陋，让人心烦，似乎看到的全是不好的东西，即使看到太阳也觉得它是扁的……从而让你对世界充满了绝望……然而，如果我们理智一点的话，我们会发现，其实外界环境总是如此，不同的只是我们的心态。就像哲学

