

女人快乐生活、静心养性的新读本

KUAILENVREN YAODUDE
XINLIXUE

快乐女人

要读的 心理学

马一◎编著

幸福女人
枕边书

女人快乐在于心之快乐

快乐是一股清新的和风，女人只要学会了快乐，便不会烦闷；快乐是一笔丰厚的精神财富，女人只要学会了快乐，便不会贫穷；快乐是一位真挚的朋友，女人只要学会了快乐，便不会孤独。总之，女人只要从心里感到快乐了，灰暗的人生可以焕发出靓丽的光彩，平庸的世界可以创造出伟大的奇迹。



海潮出版社
HaiChao Press

马一◎编著

快乐女人

要读的

心理学

 海潮出版社
HaiChao Press

图书在版编目(CIP)数据

快乐女人要读的心理学/马一编著. —北京:
海潮出版社, 2010. 8

ISBN 978 - 7 - 80213 - 923 - 7

I. ①快… II. ①马… III. ①女性—心理学—通俗读物
IV. ①B844. 5 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 135237 号

快乐女人要读的心理学

作 者: 马一

责任编辑: 张慧

封面设计: 天之赋设计室

责任校对: 徐云霞

出版发行: 海潮出版社

社 址: 北京市西三环中路 19 号

邮政编码: 100841

电 话: (010)66969738(发行) 66969736(编辑) 66969746(邮购)

经 销: 全国新华书店

印刷装订: 北京晨旭印刷厂

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 17.375

字 数: 230 千字

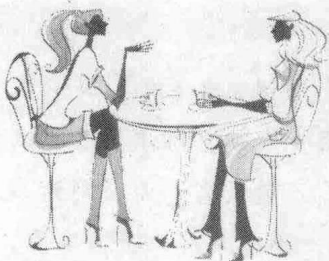
版 次: 2010 年 8 月第 1 版

印 次: 2010 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 80213 - 923 - 7

定 价: 32.00 元

(如有印刷、装订错误, 请寄本社发行部调换)



前言

每个女人都希望每日与快乐为伴，可是生活中许许多多的麻烦与困境使得看似简单的快乐变得遥不可及。

有的女人说：“我不快乐是因为没钱，等我有了钱就会快乐。”

有的女人说：“我不快乐是因为老公没出息，他发达了我就会快乐。”

也有的女人说：“我不快乐是因为我不是美女，我如果是美女了就会感到快乐。”

还有的女人说：“我不快乐是因为我怀才不遇，如果遇到了表现自己的机会我就会快乐。”

.....

总之，每个女人都有一本“难念的经”：单纯的女子不快乐，因为她的真诚总是遭遇背叛；世故的女子不快乐，因为她们活得太累太辛苦；弱女子不快乐，因为她无法适应社会，不能使自己变得柔韧；女强人不快乐，因为她们缺少了女人最需要的情感依托；漂亮的女子不快乐，因为她们担心漂亮的资本会日渐贬值；不漂亮的女子就更不快乐了，因为她们总被漂亮女孩抢了风头，内心不平衡；嫁入豪门的女子不快乐，庭院深深不说，还要整日忧心提防对自己老公“虎视眈眈”的人；嫁给平头百姓的女子也不快乐，恨自己为什么不能妻以夫荣，尽享名车别墅。

如此看来，这个世界上快乐的女人太少了，一位女作家曾经总结说：“女人为什么不快乐？究其缘由，一种是因为女人对生活的要求太多；另

一种是因为生活对女人的要求太多。”

事实上，生活中许多的不愉快都是一种表象，潜伏在其后的正是心态的失衡以及心理学的“圈套”。对生活要求太多的女人欲壑难填，永不满足，患得患失，不懂包容，不懂感恩，不懂付出，不懂反省；而受到诸多要求束缚的女人则不懂善待自己，不懂欣赏自己，不懂乐观，不懂享受，不懂放松，不懂感悟，不懂选择，不懂减压。

再看看生活中那些真正懂得享受生活，活在快乐之中的女人，她们乐观、开朗、悦己、优雅、成熟、聪慧，她们宽容大度，她们充满感恩之心……

女人从不快乐到快乐其实不过是一种心态的转变，一种智慧的积累，如何能摆脱负面情绪的影响，什么样的智慧能对抗不快乐的诸多因素？

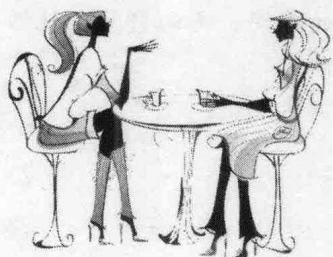
心理学知识能帮你做到这一点，因为：明白一些心理学知识能帮助女人更客观地看清事情的真相，读懂一些心理学道理能帮助女人更游刃有余地处理好身边的棘手之事，运用好这些心理学“诡计”，则能使女人免于受到“不快乐因素”的侵扰……当女人能够从心理学的角度出发，去看待事业发展、人际沟通、恋爱婚姻、情绪波动等问题，那么一切都会变得明了透彻，懊恼顿消。

在许多人的意识里，一提起“心理学”，立刻就会想到枯燥乏味、有着诸多条条款款的教科书，让人望而却步，没有一点刻苦研究的精神是不敢轻易涉足的。或是认为“心理学”就是轻松嬉皮的心理测试，只供娱乐，这实则是对心理学的误解。心理学知识可以大众化，心理学的应用可以遍及到生活的各个角落。

对于忙碌的现代女性来说，去读一本心理学著作是不太容易的，此后再用这些知识一点点地去对号入座，精准地去对应女性的生活，并且有效去改善生活质量，更是难上加难。

而本书则帮女人解决了上述问题，将“女性”“快乐”“心理学”三者融为一体，在普及心理学知识的同时与生活中的“不快乐”因素紧密结合，从科学的角度帮您分析生活中的各种大麻烦和小问题，给您一点儿提醒及建议，让您花一份时间得到两种收获。

希望通过本书，您能更加了解自身、洞察人生，在人生的路上多应用心理学的知识，从而开启属于自己的快乐生活。



目 录

第一章 积极豁达，女人每天都是艳阳天

豁达的心态是一种智慧，会让女人变得睿智，变得从容，会让女人不会有烦恼，不会有忧愁。豁达是“困难”的天敌，女人只要豁达了，世间的“疑难杂症”都会被她的豁达吓退，一切的苦难和苦楚都将会被她变成美好的事情，快乐的音符会像空气一样围绕在女人的身边，让女人天天拥有好心情。

用豁达的“女人心”来感悟生活	3
女人的心态，决定女人快乐指数	6
转变视角，快乐自然如影相随	8
女人要善待自己，宠爱自己	11
做幽默女人，让烦恼变成欢畅	14
心理测试：你是个乐观的“阳光女”吗	19

第二章 自信乐观，不忧伤的女人欢笑常伴

女人想让自己快乐起来的方法很最简单，那就是自信，学会正确地认识自我，学会客观地自我欣赏。在自我欣赏中，在点点滴滴的完善中，女

人会让自己由内而外获得自信，有自信的女人美的生动，美的自然，她的快乐指数当然就高。

自信，让女人由内而外感到快乐	25
不漂亮的女人同样可以很精彩	28
用“期望”实现女人的未来	33
无须过多考虑别人的看法	37
心理测试：你是一个信心十足的女人吗	39

第三章 大气宽容，心胸宽广的女人快乐轻松

懂得宽容的女人，她的内心没有怨恨，没有抱怨，她能乐观、豁达地看待生活，懂得忍让、懂得谅解，而不会焦躁、恼怒、睚眦必报；懂得宽容的女人，一定是一个好妻子、好母亲、好朋友，因为她对伴侣、子女、同事的不足之处能以包容之心劝慰，自然不会产生隔阂与怨恨，甚至还能化干戈为玉帛；懂得宽容的女人，她们的内心一定是淡定而平和的，以这样的心情与人相处，也注定了她们能拥有和谐稳定的人际关系。

宽容，女人健康之根本	45
快乐女人不因小事影响心情	47
女人的善良是最可敬的美	50
“糊涂”女人离幸福最近	53
不嫉妒“过去”的女人最明智	56
心理测试：你的嫉妒心会伤害到自己吗	59

第四章 淡定知足，不贪的女人心总是充满阳光

“身在福中不知福”的心态让幸福与快乐离女人远去，女人很少知足于自己拥有的一切，很少在意自己正处在“福”中。请调整你的注意点，

多去关注那些我们已经拥有的幸福。心理学家指出，女人总是感到不幸的最主要原因就是对生活有过高的期望，如果女人能正视自己的生活，学会知足，将关注点放在“已有”而非“没有”上，那就能够有效地提高幸福感。

懂得放弃的女人最明智	65
摆脱“身在福中不知福”的心态	67
盲目比较是不幸的开始	70
清点自己的得意之事	74
别把身外之物看得太重	77
心理测试：你是一个看重得失的“拜金女”吗	80

第五章 坚强练达，女人自强人生精彩无极限

坚强练达，能够增强女人的魅力，开启神奇的幸福之门，发掘出无穷的智慧源泉，因为，女人学会了坚强，就学会了承受，学会了付出，学会了回报；女人学会了坚强，就会用微笑去对待世界，以积极的心态去对待困难；女人学会了坚强，就能远离抱怨，远离小心眼，以乐观的心境幸福快乐地感悟每一天。

生活的历练让女人更添魅力	85
让打击激励女人成长	89
笑对风雨，活出精彩	91
历尽艰辛得来的果实更甜美	93
让太阳生长在女人的心底	96
心理测试：你能乐观地对待打击吗	100

第六章 活在当下，懂得感谢的女人乐呵自在

重视眼前拥有的女人，一定既会工作，又懂得休息娱乐，她们能很好地平衡工作与休闲生活的关系，把娱乐当成工作之余调节生活、恢复精力、焕发激情的方式。娱乐休闲是女人生活中的必需品，女人都应该拿出一部分时间让自己做喜欢的事，让这些时间被正确地“挥霍掉”，从而享受它为你带来的快乐价值。

用感恩的方式歌唱生活	105
“现在”是女人生命中最重要时刻	108
女人不要活在抱怨的世界里	110
享受“友情”的美好时刻	113
娱乐休闲是女人生活的必需品	116
快乐女人绝不预支明天的烦恼	119
心理测试：什么样的朋友能给你带来好运气	123

第七章 畅怀心灵，不疑心的女人心情自然好

生活节奏快，紧张、疲惫已成为现代人的常态，虽然恰当的紧张、忙碌能丰富人们的生活，让人们处于健康的积极状态。但如果忙碌过度，则会让女人的生活陷入紧张、忧虑的怪圈之中。此时，就需要让自己放松下来，如此才能感受到生活的美丽。

女人不去乱想，心情自然就好	127
舍掉无谓的忙碌，回归简单生活	131
快乐在于心境，不在于环境	134
制造机会，快乐女神就是你	138
女人，别把自己想得太重要	140
对女人来说“工作狂”并不可取	143

微笑的习惯能让你感到快乐	146
心理测试：你为什么会感到紧张不安	149

第八章 真诚付出，让女人收获双重快乐

当女人心甘情愿地为他人付出时，内心就会感到无比充实，就会忘记生活的不幸，忘记婚姻、情感生活的痛苦，忘记一切的不快，就会沉浸在付出的成就感之中；同时，爱他人也会让女人的心理更健康，更快乐，如此说来，付出比得到更具快乐价值。

爱心让女人的内心充盈	153
充实的生活让忧郁无处藏身	155
善于倾听，做对方的“自己人”	159
女人要永不停止地投资自己	161
做个有情调的浪漫女人	165
撒娇让女人更具魅力	167
心理测试：你是个受欢迎的“听女郎”吗	169

第九章 身心兼修，秀外慧中的女人优雅快乐

印第安人有一句名言：“如果我们走得太快，要停一停，等待灵魂跟上来。”作为女人，不能只顾把美丽的外表展示给别人看，还要注重内涵的修炼，不断反省，不断进步才能成为“最好的自己”。秀外慧中的女人才会日臻醇香，令人弥久难忘。

静坐冥想，让平静回归	175
体会女人味，打造极品女人	177
温柔，一种女人特有的气质	181
内外兼修，做个完美女人	183

做个优雅的“书”女	186
女人“独立”才能安享快乐	189
修炼曼妙身影和优美姿态	193
心理测试：你为人的方式有哪些不妥	195

第十章 感悟生活，用心体会的女人幸福像花

生活中永远都不缺少美，缺少的只是发现美的眼睛。只要你用心发现，用心体味，到处都有你值得欣赏的美。心细、善感是女人的特质之一，只要你能将它积极地用在“发现生活之美”上，世界的一切都可以是美丽的。其道理正如一位哲人所说，假如你用挑剔的眼光看待这个世界，那么，你眼中将遍地荆棘；相反，如果你以欣赏的眼光看他们，一切都将是美妙的。

用欣赏的眼光看世界	199
女人拥有童心，快乐无处不在	201
对工作中，永远保持激情	205
假装快乐也能变成真正的快乐	208
尝试找到自己快乐的活泉	211
女人应学会享受花草生活	215
心理测试：你是一个创意高手吗	217

第十一章 拿得起放得下，洒脱女人烦恼不缠绕

在女人的一生中，充满了各种各样的选择，每一个选择都可能将生活导向不同的境地，从某种程度上说，你的选择决定着你的生活，如果你希望自己的生活快乐，就么就要果断地放弃让你不快乐的因素，拿得起放得下，这样才能让自己得到幸福快乐。

淡忘过去的幸 ·····	221
放下那些让你不快乐的包袱 ·····	224
为自己的选择负责 ·····	226
学会说不，该拒绝时就拒绝 ·····	229
女人，请放弃等待 ·····	233
不要把快乐的钥匙交给别人 ·····	235
心理测试：你有成为“快乐小富婆”的天赋吗 ·····	239

第十二章 健康减压，女人心无负担自然轻松舒畅

生活中的烦心事无处不在，无数麻烦堆积成山，让我们的心灵承受着莫大的重压，它们就像病毒一样侵蚀着我们的心理健康，每个快乐女人都需要卸掉身上那些不必要的重压，尘封所有不快的记忆，清除这些心理“病毒”，只有让心灵放松了，才能让自己真正得到快乐。

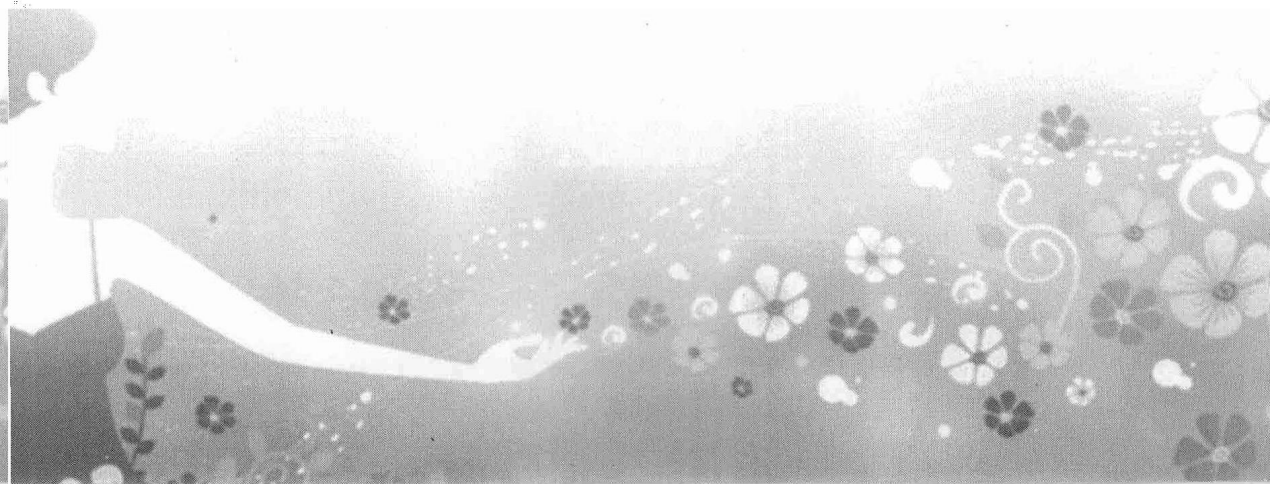
合理发泄，让不良情绪遁于无形 ·····	243
学做高EQ女人，驾驭不良情绪 ·····	246
远离亚健康，用运动调节心灵 ·····	250
适时“放纵”，用改变制造快乐 ·····	253
女人哭吧哭吧不是罪 ·····	256
用倾诉的方式排出心理病毒 ·····	258
心理测试：最适合你的减压方式 ·····	262



第一章

积极豁达，女人每天都是艳阳天

豁达的心态是一种智慧，会让女人变得睿智，变得从容，会让女人不会有烦恼，不会有忧愁。豁达是“困难”的天敌，女人只要豁达了，世间的“疑难杂症”都会被她的豁达吓退，一切的苦难和苦楚都将会被她变成美好的事情，快乐的音符会像空气一样围绕在女人的身边，让女人天天拥有好心情。





用豁达的“女人心”来感悟生活

对于女人来说，豁达是一种修养，一种智慧，一种觉悟，一种眼光，女人的大度是靠豁达秀出来的，豁达的女人，有着自信自强的个性，不会惧怕生活中的困难；豁达的女人，不会与人斤斤计较自己的得失；豁达的女人，内心宽容，不会睚眦必报，不会抱怨连篇；豁达的女人，不会患得患失……

在当今这个社会，竞争越来越激烈，生存空间和环境越来越复杂，女性对于生活质量的要求也越来越高，但是，随之而来的压力和挑战也越来越大，这让当今的女性感到了前所未有的疲惫，心情也达到了前所未有的烦躁。对于这样的情况，女性该如何才能让自己感到快乐呢？最好的办法就是豁达。女人只有乐观豁达才能把沉重变得轻松，把繁琐变成简单，把伤感变成快乐。

有人总结道：对于女人来说，豁达是一种修养，一种智慧，一种觉悟，一种眼光，女人的大度是靠豁达秀出来的，豁达的女人，有着自信自强的个性，不会惧怕生活中的困难；豁达的女人，不会与人斤斤计较自己的得失；豁达的女人，内心宽容，不会睚眦必报，不会抱怨连篇；豁达的女人，不会患得患失……

俄国大诗人普希金说：假如生活欺骗了你，不要难过，不要忧伤，在愁苦的日子里心平气和。相信吧！幸福的一天终究会来临。这句话正是豁达女人的心灵写照，而它的结果正是上天对于豁达的女人心的真诚回报。

1998年7月21日晚，在纽约友好运动会上中国体操队队员桑兰在进行跳马比赛的赛前热身时，意外受伤，导致胸部以下瘫痪。这对一个十七



岁的女孩来说，无疑是难以接受的致命打击。

但这个性格温顺的女孩在这次变故后却表现出难得的坚毅和豁达，连她的主治医生都无比感动：“桑兰表现得非常勇敢，她从未抱怨什么，对她我能找到表达的词就是‘勇气’。”就算是知道自己再也站不起来之后，她也不后悔选择了体操，她说：‘我对自己有信心，我永远不会放弃希望。’”

正如她自己所说，她没有放弃希望，没有因此沉沦，而是坐在轮椅上继续创造着她的人生奇迹。她学会了英语和使用电脑，在北大学习、加盟星空卫视主持节目、担任申奥大使、参加雅典奥运北京接力……这个阳光女孩乐观的笑容总能给人希望，她用她的豁达之心包容了生活对她的不公，没有抱怨、没有诅咒，没有放弃，没有自甘堕落，她虽然已无缘赛场，却在其他相关的岗位上，继续为她热爱的运动事业做贡献。

面对灾难、面对困境时最应有的态度就是豁达，女人有了豁达的精神，才能把一切都看作“没什么”，只有把一切都看作“没什么”，才能包容生活的磨难，不去计较生活的不公，才能在危难时从容自如，在忧愁时增添几许快乐，在艰难时顽强拼搏，在得意时言行如常，在胜利时不醉不昏，才能让自己变得更坚强，才能让自己活得更轻松。

女人拥有豁达，精神就会清澈透明，快乐就会随之而至。但要真正做到豁达却并不容易，它要求女人凡事不要去斤斤计较，要有海纳百川，有容乃大的胸怀，这样女人才会开朗，才能乐观、积极地面对生活。

然而在生活中，一些女人天生敏感，爱计较，爱钻牛角尖。她们每天为了生活的得与失、忧与愁煞费苦心，心灵的窗户早已蒙上厚厚的灰尘。无论是在生活中还是在工作中，她们感觉处处不如意，烦恼、气愤常伴在她们左右，让她们抱怨连连。她们对人总是斤斤计较，心胸狭隘，疑心病重，喜欢让自己陷入在世事纷争中不能自拔。这样的女人生活没滋没味，她们会不快乐，原因就在于她们不豁达，心胸过于狭小。

要知道豁达是女人身上最珍贵、最需要的品质之一。女人唯有做到豁达，才能在嬉笑怒骂中把悲愁和痛苦撕个粉碎，唯有做到豁达，才不会在人生低谷中让自己迷失，唯有做到豁达，才能让自己坦然正视困境，才有