

一本女人可以随时随地
拿来翻阅的心灵宝典

李洁◎编著

女人心灵圣经



中国城市出版社
CHINA CITY PRESS

女人心灵圣经

李洁◎编著

中国城市出版社
· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

女人心灵圣经 / 李洁编著. —北京: 中国城市出版社, 2010.8

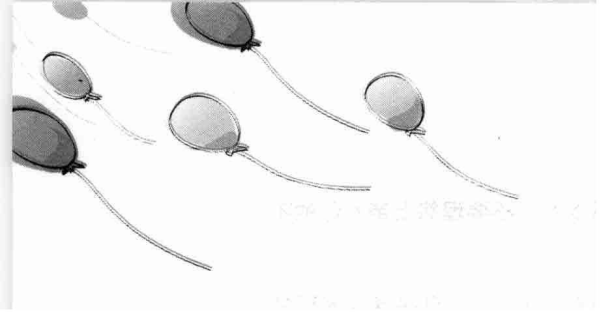
ISBN 978-7-5074-2289-4

I. ①女… II. ①李… 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(2010)第101119号

责任编辑	麻琳琳(cfmalinlin@126.com)
封面设计	周 飞
责任技术编辑	张建军
出版发行	中国城市出版社
地 址	北京市海淀区太平路甲 40 号 (邮编 100039)
网 址	www.citypress.cn
发行部电话	(010)63454857 63289949
发行部传真	(010)63421417 63400635
发行部信箱	zgcsfx@sina.com
编辑部电话	(010) 52732085 52732055 63421488 (Fax)
投稿信箱	city_editor@sina.com
总编室电话	(010)52732057
总编室信箱	citypress@sina.com
经 销	新华书店
印 刷	北京中科印刷有限公司
字 数	172 千字 印张 14.5
开 本	787×1092 (毫米) 1/16
版 次	2010 年 8 月第 1 版
印 次	2010 年 8 月第 1 次印刷
定 价	26.80 元

版权所有, 盗印必究。举报电话: (010)52732057



前言

似乎上帝在塑造女人的那一刻起，就给了她一个娇弱的身躯，一个多愁善感的心灵和男人般不屈的精神。

在都市紧张忙碌的生活和工作中，女人同样扮演着与男人同样的角色，同样承受着房贷、升职、学习等来自各方面的压力，使很多女性的心理产生了或多或少这样那样的问题，和一些无法解开的烦心琐事，西方人崇尚《圣经》，因为它如同一部知人心的天书，帮助人们解烦恼，去忧愁，教他们如何宽心，《女人心灵圣经》虽然不能与它媲美，但它会帮助现代女性们彻底释放心灵。

每个职业女性都是外表光鲜靓丽、衣着端庄、谈吐大方，在各种场合总是一副精明干练的模样，其实这不过是一个面具，揭开这层“面纱”，“铿锵玫瑰”们都有着不为人知的烦恼和苦衷。她们依旧有着女性与生俱来的敏感纤细，在这紧张激烈的竞争社会中，她们常会受到来自家庭、工作、感情各个方面的意外冲击，内心也会时常泛起阵阵的涟漪，但她们表面上却表现得无动于衷，相对男人而言，现代的职业女性无论是在就业，还是在子女教育、照顾老人等方面都承受很大的压力，在家里要扮演好贤妻良母，在社会工作中要好自己的本职工作，由于无人理解，各种心理问题便会趁机而入。

所谓金无足赤，人无完人，我们不能改变自己与生俱来的容貌，但我们却可以改变我们的内心世界，适当放慢脚步，学会倾听自己的内心世界，与自己聊天，发现自己的独特之处。要相信是金子总会发



光，面对人生路上的坎坷，我们要学会坦然以对，不要埋怨上帝对你的不公，那只是一个迟来的幸运。

既然黑夜给了你眼睛，就要相信光明就在前方。一旦在寻找光明的路上感觉累，不如尝试着寻找心灵的那一半，学会把心声讲给别人，从而也能放松自己紧张而劳累的心弦，要知道生命可贵，时常善待自己，因为只有懂得对自己好的人，才能来善待其他人。

在这里心灵圣经又告诉你，释放自己的心灵，还要学会放弃，丢掉那个曾经的我，舍弃过去的成败荣辱，重新开始，未必不是一个好的开始。在生活的道路上要学会做自己的主人，释放自己心中的不快才是保护自己，学会为心灵做一个大扫除，清除那些扰乱内心安宁的纷扰，给自己创造一片干净清爽的心灵净土。畅享一个毫无杂念、自由自在、没有束缚、愉悦的生活之旅，使心灵重获新生。

在本书的编写过程中得到了季慧、王超、陈莉、李良、郭睿、白晶、黄志坚、张晓义、李淑云、曾晓丽、霍秀兰、霍立荣、杨春明、张来兴、陈鹤鲲、顾新颖、李淳朴、赵冰清、袁婉楠、王海峰、王涣璋、孙光雨、杨佩薇的热情支持和帮助，在此深表感谢！



目 录

Chapter 1

与自己对话，魅力即刻养成

不要认为自己姿色平平，不要哀叹自己默默无闻。与心灵对话，倾听内心真正的声音，寻找潜藏在深处的闪光点，世界上只有一个你。记住，你是独一无二的，相信自己的与众不同，魅力之花就会因你绽放。

魅力源于内心真正的快乐	003
幽默让你绽放无穷的魅力之花	006
平静生活给你娴雅魅力	009
自信的魅力是永恒的	011
宽容是最好的美容品	014
坚强中散发出来的魅力	017
知足常乐才能芬芳四溢	019
忧虑让你远离青春	022
读书能填补心灵的空虚	025
顺其自然，乐观生活	027
微笑是一种修养	030
别让忙碌带走你的从容	033
驾驭自己的情绪	036

Chapter 2

越懂黑暗，越渴望光明

也许你会感慨上帝的不公，将过多的灾难附加在你身上；也许你恼怒自己时运不济，老天将你生得普通平庸，以至于在现实中毫无用武之地；也许你抱怨自己的生活一片黑暗，找不到光明的出口。

困难也许是幸运的开始	041
人生总要遭遇挫折	043
坚定信念才能看到光明	046
认识自己比认识别人难	049
空谈理想只能是水中月	052
世界上没有“如果”	054
让自己的优势闪亮起来	057
珍惜时间，把握生命	060
换个角度看问题，找到新出口	063
痛苦和快乐一样值得珍惜	066
别让自负挡了你的路	069
学会忘记过去	071

Chapter 3

有一种心病叫爱情

女人是感性动物，所以女人离不开爱情。女人不能没有爱情，就像鱼儿不能没有流水。爱情让女人甜蜜绽放，也让女人伤痕累累。女人在爱情中的智商为零，总是深陷其中无法自拔，女人可以赢得事业，但要赢得他的心，却比登天还难。

世上没有无缘无故的爱	077
爱不能强求，求来的不是爱	079
美丽让男人停下，智慧让男人留下	081
触及灵魂的爱情才会永恒	084
面对爱情，要有足够的自信	087
不要让白马王子溜走	090
鲜花能否插在“牛粪”上	092
撒娇是女人永远的杀手锏	095
爱情也需要保鲜	097
不要企图改变他	100
有些话必须说出口	102
在爱情中保持优雅	105
永远站在他身边	107
父母之命有时也得违	109
婚姻不是恋爱	111
美满婚姻是用心经营的果实	113

Chapter 4

能拥抱的只有自己

女人，还是自己爱自己吧。在寒冷的时候，没有怀抱，就自己温暖自己。也许千辛万苦找到一个人，到最后却发现所托非人。也许不顾一切地倾尽所有，到头来却都是为他人作嫁衣裳。女人要记住，能拥抱的只有自己，善待自己才能善待他人。

爱别人先来爱自己	119
享受也是一种生活态度	122
金钱不能代替爱情，爱情也无法代替金钱	124
别把婚姻当儿戏	126
别以为嫁得好就万事大吉	128
婚后也应有个小金库	130
名分一定有所谓，爱就要光明正大	133
别从林黛玉哭成祥林嫂	135
委屈时只好自己大哭一场	137
别让妥协侵蚀了你的信念	140
不要奉献得没有了自己	142

Chapter 5

学做加减法，女人应该学会舍得

改头换面是一种舍得，舍得了自己过去的形象，打造一个全新的自我。忘记失败是一种舍得，舍弃过去的成败荣辱，重新站起来再爬一座山。舍得是一个结束，是一次出发。生活中的五味杂陈，该舍就舍，依依不舍只能让自己更加沉重。

看透人生加减法	147
幸福的真相	150
用欣赏的心态去生活	153
放弃也是一种美丽	156
享受当下的幸福	159
改变自己才是真正的舍得	162
学会拒绝，让生活干干净净	165
生活可以简单，不可以粗糙	168

Chapter 6

女人的名字未必叫弱者

莎士比亚曾经说过，女人，你的名字是弱者。他一定不知道，四百多年后的今天，女人可以像男人一样在社会上拼打厮杀，独当一面，女人的名字不再是弱者，女人可以做生活的强者，可以做自己的主人。

人生就得计划着来	175
不怕失败，面对未来要有实力	177
经济独立，人格才能独立	180
树立理财理念	183
不要放纵自己的惰性	186
行动是改变现状的“第一生产力”	189
正视现实，让自己改变	192
胆怯挡住了前进的路	195
用信念战胜犹豫和畏缩	197
生活中没有“想当然”	201
强者务实，世俗不代表庸俗	204
困境中要看到希望	206
走过寒冬便是暖春	209
要知足但不满足	213
童真是青春保鲜剂	216
杞人忧天让你的心情沉甸甸	219

Chapter 1

与自己对话， 魅力即刻养成

不要认为自己姿色平平，不要哀叹自己默默无闻。
与心灵对话，倾听内心真正的声音，寻找潜藏在深处的
闪光点，世界上只有一个你。记住，你是独一无二的，
相信自己的与众不同，魅力之花就会因你绽放。







魅力源于内心真正的快乐

生活中常常看到这样的女人：她们脚步匆匆、眉头紧锁，要么神色凝重、高度紧张，要么面无表情、漫不经心，她们似乎自动与人保持着一定距离。在下属眼中，她们是严肃的上级，不苟言笑，难以亲近；在领导眼中，她们可能是敬业的楷模，工作一丝不苟，完成任务出奇制胜。在其他人的眼里，她们工作充实，生活富足，却单调乏味。在富有智慧的禅者眼中，她们可能只是忙碌疲惫的飞萤，提着自己那盏微弱的灯穿越黑夜，却总盼不到黎明。这种女人精明能干，却让人望而却步。她们就像任由工作和生活摆布的机器，在死水一般的生活中，如何找到快乐？快乐应该来源于哪里？

小羽认真看着镜子中的自己，皮肤已经不再如几年前那般光滑通透，头发也渐渐失去了往日的光泽，皱纹悄悄爬上了眼角，眼神中充满了对生活的无奈。这个一脸漠然的女人是自己吗？小羽大吃一惊，以前的自己青春靓丽，活泼可人，到处都荡漾着自己清脆的笑声，简直可以说是人见人爱花见花开。踏上社会几年的时间里，和上司的斗智斗勇，计较生活的柴米油盐，人际间的疏离猜忌。对生活的热忱渐渐被磨灭，每天的心情波澜不惊，慢慢地，自己就变成镜子中这个脸色暗淡无光，毫无生气可言的女人。小羽似乎感觉到身上正一阵阵散发着腐朽的气息。

生活给了女人太多的责任，太多的负担，以及太多的束缚，很多女人

常常就习惯地把自己的心囚禁在一个狭小的天地里，于是，琐碎、烦恼、苦闷、忧郁随之而来，所有的不快乐写在脸上，再美丽的女人都会不再美丽动人了。

女人大多是感性的，总会不自觉地给自己的心情涂上点色彩，总会为一点小事，为一句话，一个忘记了的承诺而让自己的心变得敏感而易怒，让自己的行为变得小气而啰唆。这样的女人何来魅力可言？

女人的魅力源自内心深处的快乐。有这样一句话：只会读书的女人是一本字典，再好的男人也只会需要在需要的时候去翻阅，只会打扮自己的女人则是一个花瓶，起初赏心悦目，久而久之也难免心生厌烦。记住！女性的快乐来源于自己。

女人应该考虑自己创造快乐，而不是等待别人给予快乐。重要的是，快乐也会传递，关键在于你是否有这份心情。当工作连遭挫折时，给自己一个微笑。鼓起勇气去面对生活，克服困难，将失败扭转为成功，你就会感到快乐；自暴自弃放弃自己时，努力给自己一个微笑，你就会看到新的希望，重新燃烧起对生活的渴望和信心。快乐的女人最美丽，快乐能够带来成功，使自己成为强者。

温馨的家庭使女人快乐，充实的工作使女人快乐，在对名利的淡泊里快乐，在对生活的感悟里快乐。男人的体贴、忠实能令女人快乐，朋友的支持鼓励让女人快乐。其实，女人的快乐就这么简单，似一片白云那么纯洁，似一杯清茶那样透彻，似一束星光那样平静，似一抹霞光那样绚丽。学会喜欢自己，喜欢他人，拥有快乐，才会拥有幸福的生活。一旦缺少内心的快乐，任何强大或成功的女人，幸福只是刹那的虚荣而已。做快乐的女人，即使快乐只有一点点，也要拿放大镜无限放大，你会惊喜地发现，原来快乐无处不在。

接纳生活中的不愉快。每个人都有很多的不愉快，这些不愉快就像影子



一样陪伴在我们周围，它们是我们自身的一部分，是快乐的孪生姐妹。因为有了不愉快，我们就愈加感受到了快乐的珍贵和难得。所以我们感谢快乐的同时，要感谢不愉快。而不是遇到不愉快就懊恼、埋怨、谴责，感觉自己是多么的倒霉，这样不愉快之外又多了许多的烦恼，也就是自寻烦恼。正视生活中的磕磕绊绊，以一颗平常心面对挫折，这样才不至于自寻烦恼，才能心态平和。

生活的快乐实际上很简单，需要你有一双善于发现的眼睛，就像美一样，其实生活中有很多的快乐。不管在什么情况下，都不能忘记发掘事情积极的一面。当事情发生，特别是不愉快的事情发生时，要想到：这件事对我有什么好处？我能从中学到什么？我怎么做才能避免以后再发生？当你关注快乐的时候，你就是快乐的。看一个人，如果只是看到他的缺点，你就会讨厌他，看到他你会没来由地感到不愉快。你能看到他的优点，就会觉着他也非常可爱，看到他就会觉得很愉快。

快乐的女人是漂亮的，不管她是不是穿着华丽的服装，戴着耀眼的饰品，是不是拥有豪宅名车。她最灿烂夺目的装饰，永远是她温暖的笑容。这样的笑容，是老人和孩子的港湾，是同事和朋友的黏合剂，是亲人们流动着的家，也是陌生人的希望和路标。

在感到烦恼时，快乐一点吧！虽然快乐不能改变环境，但能改变自己，改变自己的心态；快乐改变不了事实，但能改变自己的心情；那时你做任何事情都是愉悦舒畅的。外表靓丽的女人固然引人注目，但真正吸引人的还是快乐并富有魅力的女人。一位成功男士曾不假思索地说：快乐的女人最迷人！能干、漂亮的女人固然好，但真正打动人心的还是快乐的女人。快乐的女人也许不是最出色的女人，但却是掌握人生要义的女人，是一个聪明人。快乐的女人知道怎样热爱生活、怎样以自己的简单和轻松温暖身边的人。

快乐的女人生活得有情趣，虽然平凡却能在其中创造出乐趣，使生活变

得丰富多彩，有滋有味。她会偶尔喝喝酒，说一些无伤大雅的笑话；也会时不时地三五成群聚聚会，玩玩麻将，打打扑克，大声呼喝叫唤；也会偶尔守着菜场角落边一堆新鲜得滴脆的黄瓜、辣椒、茄子挪不动脚步，她不会给自己和别人带来沉重。因为她知道，家中那个以事业为重的男人在工作之余不愿意再看到美女的“冷”和女强人的“硬”；同室办公的兄弟姐妹不愿憋着气低着眼，和一个死气沉沉闷声憋气的人来往，自己整天拉长着一张脸，心情就如死水一潭，也不利于身心健康。快乐的女人应像一缕春风，给别人带来愉悦，让自己感到开心。

从今天起做一个快乐的女人，唱歌、跳舞、逛街、看山看海、看春暖花开，从今天起做一个快乐的女人，忘掉所有的烦恼，让自己的心长上翅膀在人间自由地飞翔，活出自我，活出一份洒脱。

幽默让你绽放无穷的魅力之花

一个优秀的男人，一定是个懂得幽默的男人，那么女人呢？一个美丽的女人一样需要用幽默来装点自己。幽默的男人是聪明的，而幽默的女人则是智慧的。

现代女性已经完全走出了家庭，不再是传统的专职家庭主妇。如今，在社会各个领域中都端坐着许多出类拔萃的巾帼佳人，她们在生活中操练出了达观的人生态度，懂得幽默是一种生活情趣，懂得谈笑风生是一种深层次的魅力。这样的女人知道如何游走于社会的各个角落，无论在步行逛街，还是在豪华餐厅，都时常会传来她的欢声笑语，就像是一朵魅力之花，盛开着无穷鲜艳、芬芳和欢乐。