

女人不一定因为美丽而幸福，却可以因为幸福而美丽！

Jueding Nvren
Yisheng de Haoxintai

决定女人一生的 好心态

拥有好心态 • 幸福一辈子

谢 婷◎编著



打开一本书

学会十种好心态

成为美丽女人

拥有幸福一生



地震出版社



Jueding Nvren
Yisheng de Haoxintai

谢 婷◎编著

决定女人一生的 好心态

拥有好心态·藏福一辈子



吉林出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

决定女人一生的好心态/谢婷编著. —北京:地震出版社,
2010.6

ISBN 978-7-5028-3687-0

I. ①决… II. ①谢… III. ①女性—心理保健—通俗读物
IV. ①R161.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 070072 号

地震版 XT200900223

决定女人一生的好心态

谢 婷 编著

责任编辑:董玲君

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

发行部:68423031 68467993

门市部:68467991

总编室:68462709 68423029

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

邮编:100081

传真:88421706

传真:68467991

传真:68455221

经销:全国各地新华书店

印刷: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:311千字

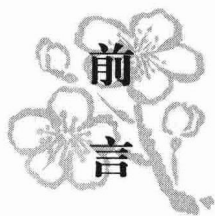
印张:19

书号:ISBN 978-7-5028-3687-0 / R (4307)

定价:39.00元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题,本社负责调换)



好女人不是天生的，好女人都是通过后天的努力慢慢塑造出来的。有句话说：“没有丑女人，只有懒女人。”同样，只要还有追求，还有一颗向上的心，你就能够将自己变成一个无价的好女人，“没有坏女人，只有不想学好的女人！”

有的女人自卑。她们总是深深低着自己的头，不敢直面阳光；她们不喜欢自己的容颜，不满意自己的身材；她们将自己身上的缺点放到无限大，却将自己的优点缩减到无限小……于是，她们总是生活在阴影中，她们不知道积极向上是何种心态，她们没有体会过阳光快乐是什么感觉。她们看着周围的女人如蝴蝶般美丽地展示自己的笑容，可是，自己却连一个肆无忌惮的大笑都不敢拥有。这样的女人总是身处悲伤之中，她们无法说服自己快乐的生活。谁也不愿意做这样的女人，因为，身为女人是世界上最美好的事情，她们理应尽情展示自己所有的美好，快乐而幸福的生活。

有的女人尖刻。她们总是用愤怒的眼神和抱怨的语言，向周围的人们发出不满的攻击。她们总在提防着周围的人和事，她们害怕自己的软姿态，会让自己吃亏，会让自己败下阵来。殊不知，这种女人的内心其实十分脆弱，尖刻、强势的外表下，隐藏着一颗柔软的心。她们想要保护好自己，其实没错，只是，她们选择错了方式。错选的方式，让她们慢慢成为一个将尖刻当成习惯的女人，成为一个慢慢遭人讨厌的女人。她们很悲哀，很不幸。我们都不愿意成为这样的女人，成为这样的女人，会让女人自己都讨厌自己。可是，女人需要的应该是爱，而不是讨厌。

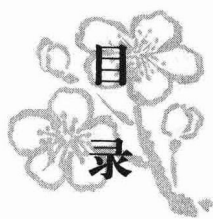
有的女人软弱。她们遇到困难后不敢自己面对，总是用眼泪向别人求助，她们总是担心着，担心在她们不注意的时候，困难又来找自己了。她们总是十分珍惜每一分钟的美好，过得卑微而无助；她们总是在担心下一秒潜



在的危险，过得谨慎而劳累；她们总是在困难来临时哭泣流泪，过得隐忍无助……我们也不希望做这样的女人，可是，我们往往做了这样的女人，因为我们都太渴望幸福，太害怕挫折。其实，幸福我们要追求，挫折，我们也无法避免，为何不勇敢地面对，战胜挫折，换得幸福呢？不要再害怕，相信自己一定能够做到！

还有的女人，或者不会排解职场上的种种困惑；或者不善于打理自己的资金；或者不能扮演好自己不同的角色；或者不懂得与人相处之道……亲爱的朋友们，我们不要做这种无法经营好自己生活的女人，我们要做洒脱的女人、健康的女人、积极向上的女人、快乐的女人、理性的女人、温柔的女人。我们要做一个让自己活得精彩，也让周围的人活得幸福的女人；做一个让自己活得独立，也让爱你的人活得轻松的女人；做一个让自己活得坚强，也让爱你的人活得开心的女人！

这样的完美女人不是不存在，未来的你，就是这样的女人。也许，目前你还有这样那样的困惑或缺点，不过没关系，我们可以放缓人生的脚步，慢慢修炼自我，具备良好的心态，就是我们将要迈出的第一步。所以，请从现在开始，深呼吸，让自己开始一场完美的蜕变之旅吧！



第一章 挑战自我的心态——点亮信心明灯，做个自信女人

任何一个女人都渴望“美丽”。在我们周围，会发现有这样的一类女人，她们也许并没有光鲜靓丽的外貌，但是，与她们所接触的任何一个人都能感受到她的美丽与魅力。这类女人，就是自信的女人！自信的女人，在任何地方，都能够散发出独特的迷人光环，让周围的人为之深深吸引。她们对生活、工作、家庭、朋友总是面带笑容，神采奕奕，信心百倍；她们用积极的心态去面对挫折与不幸；用微笑和淡定来面对偶尔出现的冷嘲热讽；用自己的自信人格维护着自己的矜持和神圣的尊严……这类女人即使外表极其平凡，但她们的一言一行都会渗透出其内心深处最强大的魅力——自信！这种魅力的散发，会让她的形象靓丽起来！美好起来！

- 自信，即使在人群深处，也能发出耀眼光芒 / 3
- 信心凝露，任何化妆品都望尘莫及 / 6
- 珍惜独一无二的自己 / 9
- 自卑拥有比雀斑更可怕的形象破坏力 / 12
- 当心，别让悲伤的皱纹爬上脸庞 / 15
- 发现自己的闪光点，不要总是活在别人的光芒下 / 17
- 跟嫉妒说“不”，会赞美的女人才美丽 / 20
- 适应多变的环境，做自己命运的舵手 / 23
- 保持自我本色，不要人云亦云 / 26

第二章 豁达生活的心态——散发人格魅力，做个可爱女人

尖刻的女人，总会让人讨厌。尖刻的女人，会在她表现尖刻的时



候，使原本的美丽打折。她们看不惯周围的一切，她们会对一些小事斤斤计较，她们在出问题时永远都是责备别人；她们还容易生气，总是容易与人大动干戈，甚至用泼妇骂街的行为来直接表达自己的不满，她们受不了别人的嫉妒和敌意，凡事都会以牙还牙；她们还不懂微笑，不懂表达，总是用愤怒的眼神在传递内心的不满，用狭窄的心胸来揣度别人的心思……这样的女人，十分可怕，也十分可悲。没有人会喜欢这样的女人，所有的人都会尽量避免与这样的人打交道。如何让自己不要做这样的女人？宽容，博爱，豁达，足矣！

- 宽容，让女人受益一生的人生哲学 / 31
- 豁达的女人永远不会被风浪吹垮 / 34
- 撕掉小心眼的标签，让男人刮目相看 / 37
- 出错了，先拿镜子照照自己 / 40
- 让怒气冷静过关，别让冲动把你的形象毁于一旦 / 43
- 喜欢分享的女人总是快乐的 / 46
- 博爱之心，让女人的生活处处飘香 / 49
- 给微笑保鲜，输得起才能赢得起 / 52
- 散发魅力，做人人心中的阳光 / 54

第三章 掌控命运的心态——直面平淡人生，做个潇洒女人

有些女人总会心有不甘。她们不甘心为女人所要遭受的痛苦，她们不甘心自己偶尔的失败，她们不甘心自己突然遭遇的厄运……聪明的女人就不会，聪明的女人，深深知道，自己的性别早已注定，不甘也不会有任何改变，所以，聪明的女人会淡定地面对自己的人生，尽力把女人的角色演绎好！她们会珍惜生命，她们会在厄运来袭时勇敢面对，表现出女人特有的坚强，她们还会乐观地微笑，潇洒地欢跳。因为她们庆幸并珍惜自己拥有的女人天性，她们知道如何享受女人独有的美丽。

- 性别乃天定，既是女人，安做女人 / 59
- 可以输给别人，但不能输给自己 / 62
- 倾听生命呼唤，不要续写红颜薄命的历史 / 65
- 矫正性别观念，不要以为坎坷只会羁绊女性 / 68

- 向厄运宣战，厄运才会向你低头 / 70
- 自我满足是治愈心理疾病的良药 / 73
- 展露你的微笑，再大的困难也能轻松面对 / 76
- 将平凡变成美丽，不能让美丽变成平凡 / 79
- 勇敢地甩掉心灵牵绊，潇洒地走出绚丽人生 / 81

第四章 克服弱点的心态——补足性格缺陷，做个完美女人

每个人都存在或多或少的性格缺陷。你自信吗？你宽容吗？你温柔吗？你细致吗？你勇敢吗？你善良吗？你冷静吗？你独立吗？你谦虚嘛？你务实吗？你专一吗……头晕了吧？不要紧，你都可以做到！想做个完美女人，这些都是必须的。不要害怕，你要相信自己的潜力！

- 补足自卑缺陷，做个自信的女人 / 85
- 补足嫉妒缺陷，做个宽容的女人 / 88
- 补足暴戾缺陷，做个温柔的女人 / 91
- 补足粗心缺陷，做个细致的女人 / 94
- 补足胆怯缺陷，做个勇敢的女人 / 97
- 补足怨恨缺陷，做个善良的女人 / 99
- 补足冲动缺陷，做个冷静的女人 / 102
- 补足依赖缺陷，做个独立的女人 / 104
- 补足孤傲缺陷，做个谦和的女人 / 107
- 补足幻想缺陷，做个务实的女人 / 109
- 补足多变缺陷，做个专一的女人 / 111

第五章 战胜挫折的心态——擦掉伤痛痕迹，做个坚强女人

人生哪里会一路平坦呢，上帝是公平的，它多多少少都会让你尝尝遭受挫折的滋味。当挫折和困境来临时，不要逃避，你逃避得越久，它就跟随你越久。相反，如果你能够积极应对，勇敢地与厄运和困境作斗争，早日将它们赶跑，你就可以享受剩下的更多的美好时光。女人与弱者之间，不是注定划等号的，女人也可以勇敢，而且，我们要相信，女人的勇敢，有时候，比男人还要美丽无畏！



- 有挫折的人生才是完美的人生 / 117
- 在失败面前，做个健忘者 / 120
- 脆弱不是女人的专利 / 123
- 快站起来！上天不是有意折磨你 / 126
- 别再怨天尤人，挫折同样珍贵 / 129
- 要想成功就从治愈伤口那一刻起 / 131
- 每个巨大的成功都要经历无数次失败的轮回 / 133
- 给自己创造机会，爱拼才会赢 / 135
- 你可以哭泣，但不能放弃 / 137

第六章 闯荡社会的心态——活用社交技巧，做倍受欢迎的女人

有的女人十分内向，总是不敢和别人交流。她们将自己缩成一个团，紧紧地把自己放在一个卑微的角落，不敢抬头，不敢微笑。于是，她们失去了与人交流的机会，她们失去了阳光，最后，她们失去了自己。其实，任何女人在刚刚面临社交场合时，都会有紧张，都会有恐惧，但是，有的人选择了积极面对，并尽快充电；而有些人则选择了逃避，最后，就铸就了两种不同的人生。面对的人，能够学习到各种社交技巧和基本素养，成为一个受欢迎的人，而逃避的人，则永远失去了太阳。

- 好人缘是对能力的最好补充 / 143
- 走出深闺，呼吸社会的时尚气息 / 146
- 主动出击，在关系网中游刃有余 / 149
- 沟通是社交的核心和灵魂所在 / 152
- 活用性别优势，巧用装傻技巧 / 155
- 自嘲是女性社交的特效处方 / 157
- 女人，要比男人更懂社交礼仪 / 160
- 倾听是对他人最好的恭维 / 163
- 小心，千万不能被别人冠以大嘴巴的称号 / 166

第七章 行走江湖的心态——提高工作技能，做职场的成功女人

如今的女人都不再是古时候的居家夫人了。如今大部分女人都有

了自己的事业，有了自己的职场天地。可是，问题也来了。在职场中，有各种诱惑、也有各种危机；有各种挑战，也有各种机遇。此外，职场中还涉及到礼仪、社交等复杂的问题。女人一下子需要应对好所有的事情，还真是不容易，以怎样的心态解决好在职场中遭遇的各种问题变得尤为重要。

- 女人不能没有属于自己的职场天地 / 171
- 保持状态，别让工作的热情过早转移 / 174
- 不假思索地工作，你只能做底层员工 / 177
- 难得糊涂，自作聪明会让你陷入尴尬境地 / 180
- 一定要掌握对付男同事的技巧 / 183
- 职场中，女人不能做依人的小鸟 / 186
- 说话之前先去拜访一下大脑 / 189
- 严守女性操守，杜绝暧昧关系 / 192
- 机遇是公平使者，它不会在一个人身上安家落户 / 196
- 职场友谊，职业佳丽的成功支点 / 199

第八章 操控金钱的心态——制定理财方案，做精打细算的女人

理财是每个人都应该具备的一项能力，但是，有些人却没有这个意识。但是，作为一个女人，不应该不会。会理财的人，即使钱挣得不多，但也能活得十分滋润；不会理财的人，即使挣钱再多，也活得十分狼狈拮据。更何况，在这个高风险的社会，说不定什么时候就需要资金来帮忙，如果平日里不会理财，当困难和危机来找你时，就只能走投无路。如果你是一个当家的女人，更需要学会理财的技巧；如果你不是一个当家的女人，你也需要打理好你自己的资金。

- 财富是理出来的，不是堆出来的 / 205
- 要消费，不要浪费 / 208
- 理性消费，警惕商业广告的轰炸 / 211
- 保持清醒头脑，不要被推销员的赞美之词忽悠 / 213
- 品位不等于昂贵 / 217
- 取财有道，用财有方，做金钱的女主人 / 220
- 制作理财账簿，调整理财方向 / 223



关注打折公告，抢购物美价廉的商品 / 226

谨慎投资，将鸡蛋放在不同的篮子里 / 229

第九章 寻觅伴侣的心态——颁布恋爱守则，做让他迷恋不已的女人

恋爱是一个女人一生中最重要的课题。而恋爱是一个女人进入婚姻之前的练习曲，如果在这个阶段不能拥有一个良好的心态，不能觅得如意郎君，那婚后的生活，如何幸福？在恋爱中，很多女人有很多误区，但是她们自己不知道，所以，她们总是在不断地遭受伤害。真正聪敏的女人，懂得在恋爱中应该注意些什么。所以，当真爱来临时，她们能够勇敢抓住，好好享受，努力珍惜，直至幸福永远……

恋爱，要感觉，也要标准 / 235

别对男人太挑剔 / 238

勇敢点，没有人规定女人不能主动表达爱 / 241

学会拒绝 / 244

不要为留不住的爱情而痛哭流涕 / 248

适时撒撒娇，满足男人的保护心理 / 251

关注男友喜好，创造彼此间的共同话题 / 254

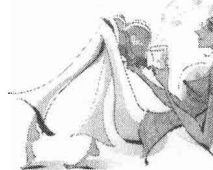
温柔是对付男人最好的武器 / 257

掌握责备的分寸，男人最讨厌女人喋喋不休 / 260

第十章 经营家庭的心态——演好不同角色，做知心爱人和贴心妈妈

不幸的女人各有各的不幸，但是，幸福的女人，却有相同的表现——她们能够妥善处理好自己不同的角色，能够将自己的不同角色做到尽善尽美。在家庭里，女人要做好妻子，还要做好妈妈。不要抱怨！因为一个好男人也同样，他也既需要做好丈夫，也需要做好爸爸。如何做好妻子和好妈妈呢？这其中的学问很大。你自己婚姻的选择是否合适，你是否体贴贤惠，你是否有责任心等等，都直接影响着你的角色扮演。总的来说，其实最重要的还是你的爱心。只要你对每一种角色都倾注了足够的爱心，那你就一定能做好你丈夫的知心爱人，还能做好你孩子的贴心妈妈！

婚姻是爱情的完美结果	/ 265
嫁给一个爱你的男人	/ 268
想要抓住丈夫的心，先要抓住丈夫的胃	/ 271
体谅丈夫的辛劳，与他一起分担工作压力	/ 274
理解是婚姻存续的基础，多与丈夫推心置腹地交谈	/ 277
兼顾双重身份，小心丈夫吃孩子的醋	/ 280
挤出你的时间，工作再忙也不能冷落孩子	/ 283
关注孩子学习，关心孩子成长	/ 286
与婆婆和睦相处，别让丈夫做夹心饼干	/ 289



第一章

挑战自我的心态 ——点亮信心明灯，做个自信女人

任何一个女人都渴望“美丽”。在我们周围，会发现有这样的一类女人，她们也许并没有光鲜靓丽的外貌，但是，与她们所接触的任何一个人都能感受到她的美丽与魅力。这类女人，就是自信的女人！自信的女人，在任何地方，都能够散发出独特的迷人光环，让周围的人为之深深吸引。她们对生活、工作、家庭、朋友总是面带笑容，神采奕奕，信心百倍；她们用积极的心态去面对挫折与不幸；用微笑和淡定来面对偶尔出现的冷嘲热讽；用自己的自信人格维护着自己的矜持和神圣的尊严……这类女人即使外表极其平凡，但她们的一言一行都会渗透出其内心深处最强大的魅力——自信！这种魅力的散发，会让她的形象靓丽起来！美好起来！





自信，即使在人群深处，也能发出耀眼光芒

在世界上，有一种永远也不会退色的美丽，那就是自信！自信可以赋予一个人容光焕发的气质，给予一个人源源不断的魅力。拥有自信的人，即使在人群深处，也能够发出耀眼的光芒，让周围的人群都为她的光芒所吸引。

自信就像是抛光剂，它可以让本来没有光泽的钻石变得熠熠闪亮，它可以退去一个平凡人身上的所有平凡，让外貌并不是很起眼的人能够在瞬间吸引别人的眼球。之所以会这样，是因为自信的女孩懂得把“真我”的一面展示出来，将外表、内涵和肢体语言的真挚融合为一，哪怕不够漂亮，不够优雅，却体现出一种独特的自然魅力。这种魅力是任何人都抵抗不了的，也是世界上最高层次的美丽。

在圣诞节的夜晚，一个可爱的小女孩出生在一个贫穷的家庭，这个女孩叫珍妮丝。由于贫穷，珍妮丝很少能够穿上新衣服，很少能够有新的发卡，但是，她十分懂事，总是帮助妈妈做家务，并且会利用下课的时间帮别人洗衣服，这样可以赚一些钱，交给妈妈补贴家用。日子过得平淡、艰辛但充实。后来，在她 18 岁那年，她的生日到了，妈妈把她叫到跟前，递给她 20 美元，望着瘦弱的女儿，心疼地说：“这是你的生日礼物，拿去买一些你自己想要的东西吧！这些年苦了你了！”珍妮丝小心翼翼地拿着 20 美元走出家门，她在仔细思考着自己想买的东西。突然，她想起了邻家女孩最近戴着一个蝴蝶结形状的紫色发卡，那个发卡珍妮丝十分喜欢，她曾经在梦里都十分希望能够拥有一支相同的发卡，能够别着发卡去见自己暗恋的男孩，并期待着能够和男孩一起参加舞会，做他的舞伴。

于是，她高兴地拿着钱走进了饰物店，刚进店，她就发现了自己中意的发卡。拿过发卡别在头发上之后，店主不断赞美她戴上发卡十分漂亮。由于



从小到大都没有人夸奖过她漂亮，而且她自己也认为自己长得并不好看，所以，在店主夸赞她好看时，珍妮丝虽不信，但是挺高兴，于是她昂起了头，急于回家让妈妈看看。在出门的时候，她不小心与人撞了一下，但她没在意，兴高采烈地往回家的路上奔去。

在回家的路上，珍妮丝碰见了自己暗恋的那个男孩，她的心跳马上加快，脸红得像红苹果，但是，她想她头上有漂亮的发卡呢！于是，她鼓起勇气朝那个男孩微笑了一下。结果，那个男孩停下脚步，朝珍妮丝走过来，他对珍妮丝说：“你真美！请问你愿意在今年的圣诞舞会上做我的舞伴吗？”珍妮丝简直不敢相信自己的耳朵，她觉得自己幸福得快要融化了。后来，在回家的路上，她得到许多人的赞美。她想一定是蝴蝶结的功劳，可等到她回家后，往镜前一照，头上却根本没有蝴蝶结，她这才回想起来，可能是在买好发卡后出来的时候，和别人相撞的时候给碰掉了……

听完这个故事，我们不禁又要为自信二字喝彩！就是因为戴上发卡的珍妮丝自信了，所以，她才焕发出神采奕奕的美丽，才在熟悉的人群中重新闪耀出令人称赞的魅力！同样，也是因为自信，才铸就了一位伟大的女科学家——居里夫人。

上个世纪，科学的字典里还没有“镭”这种元素，但是，偶然的发现让居里夫人与这种元素终身为伴。为了提取纯镭，测定镭的原子量，向科学证实镭的存在，居里夫人曾终日穿着沾满灰尘和污渍的工作服，在极其简陋的棚屋里，用和她差不多一般高的铁条搅动冶锅，从堆积如山的沥青矿的废渣中寻觅镭的踪迹。当时，她的工作条件虽然极其艰苦，但她心里却充满自信。她的朋友想放弃时，她说：“我们应该有恒心，尤其要有自信心！我们必须相信我们的天赋是用来做某种事情的，无论代价多大，这种事情必须做到。”正是在这种任何困难都击不倒的自信心的支撑下，居里夫人成功测定了镭的原子量，向科学界证明了镭的存在！从此，科学界多了一位自信满满的女科学家。

在居里夫人成功之前，她只是众多平凡女性中的一员而已，但是，她与这些平凡的女性有一点很大的不同，那就是她拥有非凡的自信，这种自信最终将她送往了成功的彼岸，将她推举到了世界的舞台，将她的人生提升到了一个女人世界里史无前例的高度！这就是自信的力量！是自信，让居里夫人成为耀眼的伟大女性！

那么，为什么自信能够让人焕发出与众不同的精神呢？我们来看这样一组图画：自信的女人在走路的时候，轻盈且稳重，她脸上的表情流露出她内心的沉着淡定，告诉人们她们的自信所在；

自信的女人坐在大排档跟坐在餐厅都一样的优雅而风采不减，她们不管在多么恶劣的环境中，都会用微笑的力量来让周围的人折服；

自信的女人相信自己的感觉与衡量尺度，她们做事时不会徜徉不定，她们总会用坚定、不打折扣的目光，让周围的人觉得安全、可信赖……

看，这就是自信女人的魅力所在。

当然，自信需要有内涵做支撑。拥有自信心的女孩，通常都拥有很好的内涵，她们全身散发着诱人的气质，难以抵挡的魅力。反之，如果一个女人只是有“沉鱼落雁之容，闭月羞花之貌”，但却没有内涵，就会丧失从容与自信，可能就会给人“金玉其外，败絮其中”的感觉。容貌终会有年华老去的那一天，那时候，再美的容颜也会布满岁月的痕迹，而沉淀在心中的内涵，则会通过自信把你全部的美丽完全绽放出来。要知道，这种美丽决不会受到岁月的侵蚀，更不会因为周遭环境的变化而贬值，它会美丽依旧，并且，时间只会给这种美丽增添“成熟”的因子，让这种美丽变得更加动人！

自信的女人会因为有了自信而更加平和，更加宽容，更加礼貌，更加和颜悦色，更加淡定，更加稳重。因而，在众人眼中的她，易于交谈、易于接近，人们便会争着和她做朋友，感受她无法抵触的人格魅力！

