



XINFU
NVREN

徐老丫◎编著



情绪是女人拥有幸福的策略，
掌握好情绪的钥匙就能打开幸福的大门。

幸福女人

从改变情绪开始

幸福女人的品味、气派应该与众不同，
不是看她的成就或物质堆砌，
而是看她最随意的日常生活中所显现的



机械工业出版社
China Machine Press





幸福女人

从改变情绪开始

徐老丫◎编著



机械工业出版社
China Machine Press

什么样的女人最幸福？有人说得到许多爱的女人最幸福；有人说一生无忧的女人最幸福；有人说受人敬仰的女人最幸福……幸福是一种感觉，仁者见仁，智者见智。古今中外，没有一个女人不渴望得到幸福，因此，对幸福的追求也从来没有停止过，但怎样才能成为幸福的女人呢？其实有一点你还不知道，幸福女人从改变情绪开始……

图书在版编目（CIP）数据

幸福女人从改变情绪开始/徐老丫编著. — 北京：
机械工业出版社，2013.1

ISBN 978-7-111-40909-0

I. ①幸… II. ①徐… III. ①女性-情绪-自我控制
—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2012）第 302895 号

机械工业出版社（北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037）
责任编辑：王 峰 王 慧 版式设计：张文贵
责任印制：张 楠

北京双青印刷厂印刷

2013 年 1 月第 1 版 · 第 1 次印刷

169mm×239mm · 15.5 印张 · 150 千字

标准书号：ISBN 978-7-111-40909-0

定价：38.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

社服务中心：(010) 88361066

销 售 一 部：(010) 68326294

销 售 二 部：(010) 88379649

读者购书热线：(010) 88379203

网络服务

教 材 网：<http://www.cmpedu.com>

机工官网：<http://www.cmpbook.com>

机工官博：<http://weibo.com/cmp1952>

封面无防伪标均为盗版

前言

幸福是什么？有人说，幸福是一种感觉，它可以是爱和被爱，可以是一种快乐，可以是一种宁静……

什么样的女人最幸福？有人说得到许多爱的女人最幸福；有人说一生无忧的女人最幸福；有人说受人敬仰的女人最幸福……

一千种人就有一千种答案。对于幸福，可谓仁者见仁，智者见智。然而，古今中外，没有一个女人不渴望得到幸福，因此，女人追求幸福的脚步从来没有停止过。

幸福的确是一种感觉，而大多数人对幸福的感觉就取决于对生活的和谐感和满足感。幸福就是这样一种心理状态，它源自人们内心深处的平和与协调，然而它不是藏在满足之中，而是藏在渴望和感受满足的过程中。

可见，女人要想得到幸福，只有通过改变自己的情绪，才能达到内心深处的平和与协调，从而体味到幸福的感觉。因此，改变情绪，维持一份好心情是女人体味幸福的关键。

然而，好情绪作为幸福的条件而存在，并不是一件简单的事。美国一所愤怒化解研究所主任道尔·金特里博士曾统计过，每人每周会发怒两次，男人发怒的强度要大一些，女人每次发怒的时间要长一些。

不要认为愤怒是人类发泄情绪的一个正常通道，美国生理学家爱尔马教授表示，人生气 10 分钟耗费掉的精力不亚于参加一次 3 000 米赛跑。社会生活的快节奏使得人们越来越压不住心中的火，而被历史舞台卷入社会角色的女人，她们的情绪变得越来越差，脾气也越来越大。





对此，心理学家概括出以下四点原因：首先，女人所面临的前所未有的生存压力成为易怒的根源；第二，传统价值观的破碎，让更多的女性丢掉了“温良”的外衣，而新型价值观的形成，又让女人觉得未来无法把握；第三，女性所扮演的越来越多的角色让她们惊慌失措；第四，现代环境造成广大女性因为缺少朋友、缺乏沟通，而少了许多宣泄的机会。

基于此，为了得到幸福，女人应该学会改变自己的情绪，修炼一副好脾气。好情绪是女人送给自己最好的礼物，好情绪不仅让女人变得魅力无穷，更能为女人带来健康的身体。未婚女人时刻保持好情绪，会让她成为男友心中的蜜糖，而拥有一个脾气好、情绪好的老婆则是男人修来的福气；已婚女人拥有好的情绪，会成为人人夸、人人赞的好媳妇、好妈妈；情绪好的女人脾气好，好脾气可以为女人带来社交上的好人缘，从而让女人赢得家庭、事业的双丰收。因此，能够拥有好情绪的女人能让自己成为世界上最幸福的人。

《幸福女人从改变情绪开始》一书，告诉我们一个关于幸福的真谛，即女人始终保持一个平和、淡定的心态，带着一份和谐，带着一份满足，用心去感受生活，用心去捕捉快乐，那么，幸福就会来敲门！

目录

前言

第一章

好情绪是女人送给自己最好的礼物 /1

- ♥ 淡定知足方能心态平和 /2
- ♥ 让温暖的阳光普照你的心田 /5
- ♥ 不抱怨的人生更幸福 /8
- ♥ 学会控制你的情绪 /11
- ♥ 多一点包容就多一份快乐 /14
- ♥ 乐观一些，幸福一些 /17
- ♥ 爱心是女人最漂亮的外衣 /20
- ♥ 假装快乐就能变得真的快乐 /23
- ♥ 脾气好，并不代表没脾气 /26

第二章

好情绪酝酿的似水柔情让女人最有魅力 /29

- ♥ 打造你的阴柔之美 /30
- ♥ 柔情是一把万能钥匙 /33
- ♥ 用温和轻柔的语调打动别人的心 /36
- ♥ 优雅从容的女人更有魅力 /39
- ♥ 沉着冷静是涵养的深层表现 /41
- ♥ 幽默是女性魅力的法宝 /44
- ♥ 别让怒气吞噬你的美丽 /47
- ♥ 用脸上的微笑融化别人 /50

- ♥ 会示弱的女人得到的关爱才多 /52
- ♥ 以柔克刚是女人成功的法宝 /55
- ♥ 不要把懦弱当做好脾气 /58

第三章

好情绪为女人带来健康好身体 /61

- ♥ 女人，别让坏情绪伤害了你 /62
- ♥ 好情绪的女人身体更健康 /65
- ♥ 平和心态给你带来香甜好睡眠 /68
- ♥ 经前坏情绪，巧妙来应对 /70
- ♥ 提前预防更年期的坏情绪 /73
- ♥ 孕期的坏情绪，这么来对付 /77
- ♥ 用食物补出女人的好情绪 /80
- ♥ 为了身体好，及时排排情绪的“毒” /83

第四章

好情绪的女人是男友心中的蜜糖 /87

- ♥ 女人的脸红胜过一大堆情话 /88
- ♥ 会撒娇的女人命更好 /91
- ♥ 你的柔情一定要让他懂 /94
- ♥ 让他受不了你那“该死的温柔” /97
- ♥ 拿起羞涩这件让他疯狂的武器 /99
- ♥ 做他疼爱的“小猫咪”，而不是“老虎” /102
- ♥ 女人傻一点，男人更爱一点 /105
- ♥ 要吃醋，巧吃醋，会吃醋 /108
- ♥ 用你的甜言蜜语让他着迷 /111

- ♥ 爱如手中沙，不要攥得太紧 /114

第五章

好情绪的老婆带给男人好福气 /117

- ♥ 用好脾气打造你的“灰太狼” /118
- ♥ “睁一只眼，闭一只眼”做娇妻 /121
- ♥ “狮吼女”不如“撒娇女” /124
- ♥ 不唠叨，不唠叨，绝对不唠叨 /127
- ♥ 聪明的女人会装傻 /130
- ♥ 争吵有“度”，和好有方 /133
- ♥ 公共场所，让你的男人更像男人 /136
- ♥ 做“贤妻”更要“美妻” /139
- ♥ 巧妙使用“眼泪”这个软武器 /142
- ♥ 四两拨千斤，三招两式化解老公的坏情绪 /145

第六章

好情绪造就人见人夸的好媳妇、好妈妈 /149

- ♥ 做全家人心目中的“老好人” /150
- ♥ 温柔贤惠的儿媳妇人人夸 /153
- ♥ 孝敬老人，让父母安享晚年 /156
- ♥ 知心妈妈是孩子的第一任老师 /159
- ♥ 给孩子多一些温柔和耐心 /162
- ♥ 做一个善于聆听孩子心声的妈妈 /165
- ♥ 多放手，给孩子一双搏击长空的翅膀 /168
- ♥ 减少孩子逆反心理的小妙招 /171
- ♥ 掌握好说话技巧，孩子就听话了 /174

第七章

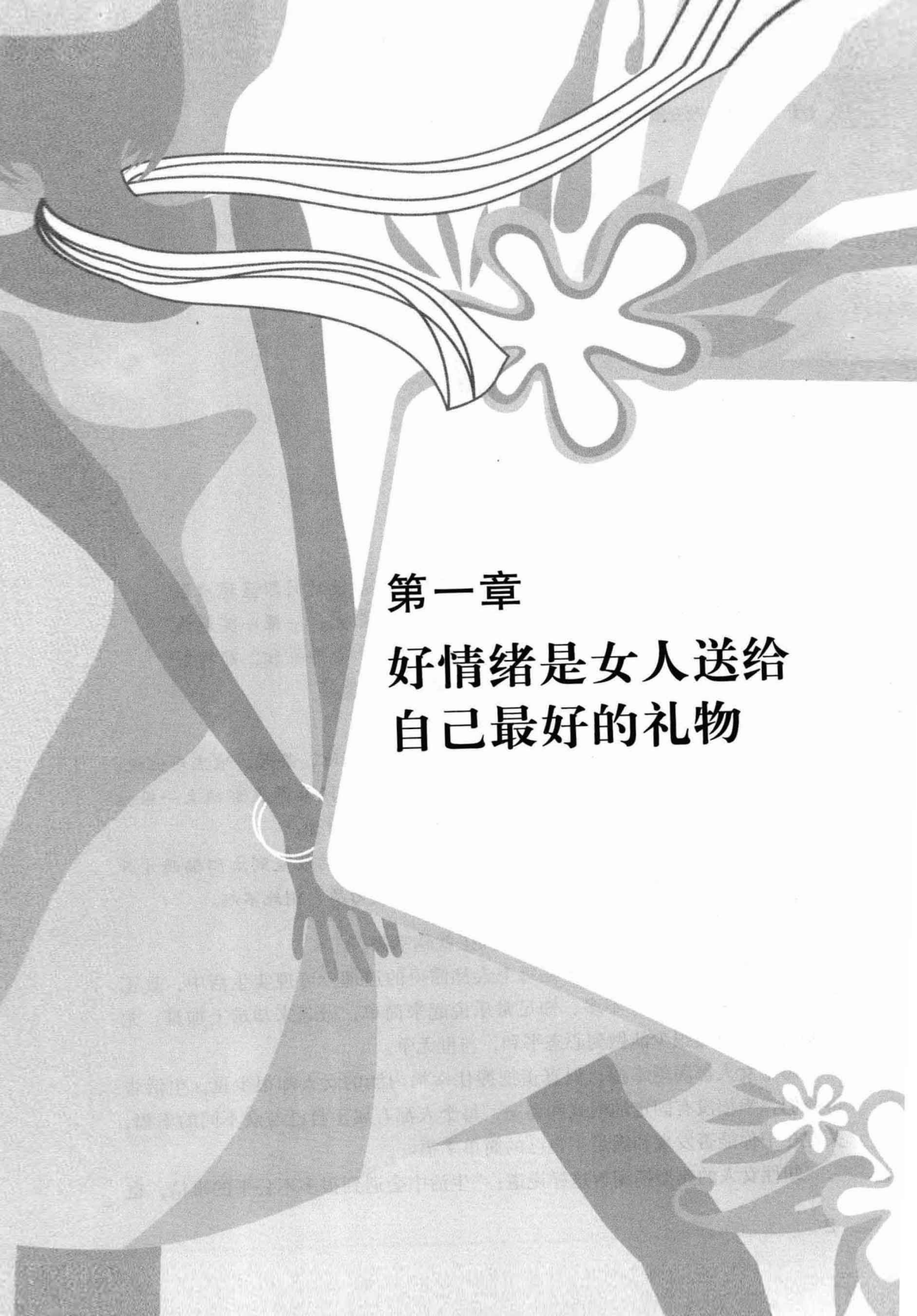
好情绪让女人在社交场合左右逢源 /179

- ♥ 好脾气为你带来无敌好人缘 /180
- ♥ 亲和力是你最大的优势 /183
- ♥ 热情是你制胜的法宝 /186
- ♥ 用好语言这把“双刃剑” /189
- ♥ 迎合人渴望被尊重的心理 /192
- ♥ “礼”是人际交往中的润滑剂 /195
- ♥ 善于为自己和他人解围 /199
- ♥ 学会和不同的人打交道 /202
- ♥ 做个聪明的“糊涂”女人 /205

第八章

好情绪让女人在职场中游刃有余 /209

- ♥ 好情绪是职场上的制胜法宝 /210
- ♥ 善于示弱会让你更出色 /213
- ♥ 给别人留面子就是给自己留退路 /216
- ♥ 机遇隐藏在微笑里 /219
- ♥ 身在职场应学会以退为进 /222
- ♥ 女上司要懂得的柔性管理原则 /225
- ♥ 做个聪明听话的女下属 /228
- ♥ 好情绪让你获得职场友谊 /231
- ♥ 做个高情商职业女性 /234
- ♥ 女人也可以家庭事业“双丰收” /237

A stylized, abstract illustration in shades of gray and white. It depicts a woman's legs from the knees down, wearing a long, flowing skirt or dress. The lines are clean and modern. A large, stylized flower with multiple petals is positioned near the top right, and another smaller one is at the bottom right. The overall composition is minimalist and artistic.

第一章

好情绪是女人送给 自己最好的礼物



淡定知足方能心态平和

淡定的女人如同一朵圣洁的雪莲，举手投足间即显现清丽脱俗的气质；知足的女人如同一缕温暖的阳光，一颦一笑就倏然照亮他人的心房。淡定的女人优雅从容，心态平和，那种低调的美感和自然的平静，就是一道醉人的风景。

从前，有一个穷人一直很迫切地想拥有自己的土地，某天，地主对他说：“你明天清晨开始从这里向外跑，在你跑过的地方每段临界点都插上一根旗杆，只要太阳落山前跑回来，被你插上旗杆的土地都归你。”

第二天一大早，那人就开始拼命地往外跑，贪婪的他直到太阳偏西才开始往回跑，最后终于在太阳落山前跑回来，却筋疲力尽、倒地不起。

这个故事告诉我们：欲望越小，人生就越幸福。

人生在世，草木一秋，这是每个人都懂得的道理，可现实生活中，真正懂得淡定知足的人却并不多，知足常乐说起来简单，做起来却难上加难。尤其是女人，更是很少能做到心态平和，与世无争。

每个女人都渴望幸福，但真正把握住幸福内涵的女人却很少见。生活告诉我们，幸福没有固定的模式和姿态，每个人都有属于自己与众不同的幸福，关键在于你能否发现和满足于自己的简单幸福。

知性女人的典型杨澜曾这样说道：“生活中会遇到很多不公平的事情，也

会遇到很多让你无法忍受的人，我们不能试着去改变别人，与其大声指责别人的行为，不如怀着理解的心态给对方一个微笑，任何一个人都不会去伤害一个善良的人。声嘶力竭地与别人争论并不能赢得所谓的自尊，反而让你丢掉自尊。”

是的，斤斤计较、贪得无厌只会尽显你的苛刻和无知，让人对你敬而远之。反之，如果你淡定知足，对周围的人和事始终保持一种淡定的态度，知足常乐，则会让人对你刮目相看。

对于女人来说，淡定知足就如同是一件优雅的外衣，会让你于无形中展现出非凡的美，更让你心态平和，倍感幸福，这正如著名主持人杨澜所深信的：幸福并不是你得到了多少，而是你计较多少。

《再回首》一歌中这样唱道：“曾经在幽幽暗暗反反复复中追问，才知道平平淡淡从从容容才是真……”其用最简单的话语道出了生活的真谛。真正睿智的女人不会为杂乱的琐事困扰，无论发生什么，她们都会从容面对，积极调整，以静制动。淡定知足的女人是真正的洒脱自由，正如一副著名的对联所载：“宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望天上云卷云舒。”

现代社会女性生活压力不断增大，大部分女人都不能满足于所拥有的，膨胀的欲望几乎吞噬了她们的内心。正如著名哲学家卢梭所言：“10岁时被点心、20岁时被恋人、30岁时被快乐、40岁时被野心、50岁时被贪婪所俘虏。”那么要怎样做才能把自己培养成一个淡定知足、心态平和的女人呢？



保持健康的身体

俗话说“身体是革命的本钱”，这话自有一定的道理，保持好健康的身体才能保持理智的头脑，正确地面对各种情绪和压力，从而淡定地处理事情，拥有一份淡定的心境。对于现代女性来说，大多都背负着工作和家庭的双重压力，如果因为忙碌而忽略了身体健康，那就得不偿失了，毕竟健康的身体才是平和心态的物质基础。



克服虚荣

爱慕虚荣几乎可以说是所有女人的通病，要正视和剿灭它确实不是一件容易的事情，不过这却是想要做一个有魅力的幸福女人的入门课。虚荣只会让你被自己奴役，而不会带来任何有价值的东西。表面上的浮华永远弥补不了内在的空洞，坦然地面对自己的拥有，不断充实自己、完善自己才是增添资本的真正砝码。



远离抱怨

即使对生活有再多的不满，也不要随意抱怨，无论是在生活中还是在工作中，女人本来就容易让人有啰唆和唠叨的感觉，如果再给人留下怨天尤人的印象，那魅力女人和幸福女人就与你彻底无缘了。生活中不如意事常有八九，何必过于较真呢？与其让抱怨弄得自己烦躁不安、未老先衰，不如知足常乐，让人对你另眼相看。



摒弃完美主义

“金无足赤，人无完人”，这个世界上本来就不存在绝对的完美，如果一味苛求，则只能庸人自扰。很多女性的爱情观、人生观等都偏于完美，对于生活总是过于严肃苛刻，这样的结果大多是沉湎于挑剔和厌恶的情绪中无法自拔，最终一无所获，更不知道何为快乐。

“不必烦恼，是你的，想跑也跑不了；不必徒劳，不是你的，想得也得不到”，这句话虽不免有宿命论之嫌，但确有其合理之处。女性要知足淡定、随和温婉，太过追求完美反而显得做作，就像人们调侃的那样“完美是毒，残缺是福”。

做到以上几点，你基本上就已经具备了心态平和的基础。在这样的基础上，学会适当地放松，享受拥有，惬意地生活，你会发现做一个淡定知足的女人很简单，心态平和，确实也是难得的幸福。

心态平和的女人是一幅写意的山水画，观之，意蕴深幽；心态平和的女人是一丛繁茂的紫丁香，闻之，沁人心脾；心态平和的女人是一杯淡雅的绿茶，品之，清新怡人。



让温暖的阳光普照你的心田

有一种女人不是太富有，却天天有快乐；不是太漂亮，却天天有笑容。这种女人从来不会太要强，却天天有事做。对生活，她们充满向往；对生命，她们无比热爱。这种女人乐观向上，坚忍不拔，她们追寻阳光，欣赏一切美好的事物。面对坎坷，她们不会埋怨“造化弄人”，只会用自己的双手去改变。

女人可以不美丽，女人可以不年轻，但一定要让内心充满灿烂的阳光。

有人说，这个世界上有两种女人。有一种女人不是太富有，却天天有快乐；不是太漂亮，却天天有笑容。这种女人从来不会太要强，却天天有事做。对生活，她们充满向往；对生命，她们无比热爱。这种女人乐观向上，坚忍不拔，她们追寻阳光，欣赏一切美好的事物。面对坎坷，她们不会埋怨“造化弄人”，只会用自己的双手去改变。

另一种女人却像是生活在雾霭阴霾中，一生一世逃避温暖炙热的太阳。这种女人常常为自己的出生背景、身份地位、相貌身材等一切不如别人的地方感到自卑。她们遭遇挫折就会畏缩不前，稍遇不尽如人意的地方就怨声载道，她们认为自己生不逢时、命运不济，却从来不想通过自己双手的努力来改变命运。

这两种女人，对待生活有两种不同的态度。李渔说：“女人有态，三分漂亮可增加到七分，女人无态，七分漂亮可降到三分。”内心时刻充满阳光的女



人，即使容颜老去也依然光芒万丈，而那些生活在阴霾中的女人，即使年华恰好也留不住丝毫光彩。

赵雅芝 20 世纪 70 年代末出道，至今都是亿万人心中的偶像，她的芳华美貌，她的柔美笑容，为观众上演着不老的传奇，她的形象影响了几代人的审美观。她的一颦一笑令人着迷，她的端庄典雅让她成为最具中国美的一朵奇葩。

从 19 岁进入娱乐圈以来，不论是出淤泥而不染的冯程程，还是温柔典雅又不失坚贞的白娘子，不论是《京华烟云》中的姚木兰，还是在《戏说乾隆》中一人饰演的三个角色，都充分展现了她的表演才华。

然而，就在她大红大紫的背后，谁又能知道风华绝代的她曾遭遇婚姻变故，而且还带着三个孩子。就像我们看到的那样，不论面对什么境况，赵雅芝依然优雅、美丽、乐观，并且自始至终保持着女人的自信与骄傲。

有人称她为完美女人，而她却说，她只是个快乐女人。快乐女人的内心必然是充满阳光的。于丹说过：“当一个女人的生命角色和职业角色合二为一的时候，她一定是快乐的，快乐的原因在于她抓住了现在，从来没有在此时此刻迷茫过。”赵雅芝就是这样快乐地生活着，快乐地工作着，快乐地为妻为人母为一个女人。

一个内心洒满阳光的女人，一定是快乐的。快乐是如此奇妙，它能激发女人灵魂深处对梦想的渴望，它能让女人每个细胞欣然跳跃，奏出美丽的乐章。常怀快乐的女人是美丽的，就连世界也会为她们动容，就连奇迹也甘愿为她们折服。

虽不能选择容貌，但可以展现笑容，快乐女人要经常这样告诫自己。满心快乐，这个世界也便是快乐的，满心阳光，这个世界便是多彩的。经常让阳光洒满心田，微笑就能长存于脸上，那么你就是个快乐的阳光女人。女人可以通过以下几点来让自己变得快乐阳光。



保持人格的独立

一个女人，首先要尊重自己的独立人格，用温暖的阳光普照自己的人格。人格阳光的女人应该是有自立精神的奋斗者，这表现为在情感生活和物质

生活上，都不依附任何人。

自立的女人是阳光的，她们不会把任何希望寄托在父母、丈夫以及孩子身上。她们懂得为自己的成功铺路，而不是把自己当做垫脚石成就丈夫的成功。女人有一份坚韧的自立精神，懂得完善自己、保护自己，才不会发生被成功丈夫抛弃而哭天抹泪的悲剧。



要有健康的心理和追求

阳光女人应该追求健康本色的生活，不过分注重外表，而是将更多的精力放在自身心灵和追求上。有一位女作家这样说道：“我认为快乐和丰富的精神生活对我是最有价值、最有意义的。我再有钱也不逛歌舞厅，或者买什么名牌，我只选择适合我的东西。一个女人有异性爱自然好，没有也不必扭曲自己去迎合，靠失去自我取悦他人换来的爱是不能长久的。”

阳光女人应该活得坦荡、坦然和理直气壮，不依靠男人，即使接受阳光，也坚决不做反射别人光彩的月亮。这样的女人一定是乐观的、积极向上的、健康阳光的。

被阳光温暖的女人，一定有一个健康的心理和追求，否则你的生活只会越来越窄。



时刻热爱生活

时刻被阳光包围的女人一定是热爱生活的，她们总是面带笑容。无论在生活中受了多大的委屈，经历了多少挫折和失意，她们总能将这些阴郁的情绪轻松释放。她们热爱家人、朋友，因此从不把消极情绪向他们宣泄。对待丈夫，她是坚强的后盾；对待孩子，她会化做一缕阳光；对待家中每一位成员，她都会付出浓浓的爱。



始终拥有一颗年轻的心

女人要想变得阳光快乐，需要保持一颗年轻的心。女人不但要适应风云变幻的世界，还应当跟进时代的潮流和步伐，善于学习，不断进步，利用一切机会提升自己的修养。这个世界就是因为人们不断追求进步才变得越来越

丰富多彩。女人作为半边天，更应当通过自己的进步为这个世界增添光彩。女人怀抱这样的想法，再平凡的人生也能变得有滋有味，再暗淡的生活也能变得五光十色。



不抱怨的人生更幸福

女人想得到快乐其实很简单，只要少计较足矣；女人想得到幸福其实也很简单，只要少抱怨即可。

“不畏红尘遮望眼，月轮穿沼水无痕。”女人如果能做到停止抱怨，坦然接受现实，担起自己的责任，那么你的人生一定是幸福的。

安徒生童话里有这样一个故事：

有一对老夫妇，他们一贫如洗，家里唯一值钱的东西就是一匹又瘦又老的马。这天，老头牵着马去赶集，想用这匹马换来一些有用的东西。他先与人换得一头母牛，又用母牛换了一只羊，再用羊换了一只肥鹅，又用鹅换了一只母鸡，最后又用母鸡换了别人的一大袋烂苹果。

当他扛着大袋子来到一家小酒店歇脚时，遇上了两个英国商人。闲聊间，老人谈到自己赶集的经过，两个英国人听得哈哈大笑，他们一口认定，老头回到家准得挨自己的女人一顿数落，之后就是没完没了的抱怨。

老头却不这么想，他十分坚定地认为绝对不会发生这种事情。于是，英国人就用一袋金币打赌，如果他回家没有受到老伴任何责罚，金币就算输给