

女人 何苦为难自己

NVREN HEKUWEINAN ZIJI

沛霖·泓露 著

中国商业出版社



女人 何苦为难自己

NVREN HEKUWEINAN ZIJI

沛霖·泓露 著

中国商业出版社



图书在版编目 (C I P) 数据

女人何苦为难自己 / 沛霖·泓露著. -- 北京 : 中国商业出版社, 2016. 2
ISBN 978-7-5044-9285-2

I. ①女… II. ①沛… III. ①女性—人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第021114号

责任编辑: 姜丽君

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www. c_cbook. com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

永清县晔盛亚胶印有限公司

*

720×1000毫米 16开 17印张 200千字

2016年7月第1版 2016年7月第1次印刷

定价: 36.80元

(本书若有印装质量问题, 请与发行部联系调换)



前言



在这个旖旎多姿的社会，女人成了世界的一道风景，无处不在。放眼所及，有忙碌地穿梭于工作间的职场女人；有性感迷人勾人魂魄的广告女人；有花枝招展亭亭玉立的酒吧女人……她们是春的使者，夏的凉风，秋的情韵和冬的雅致。那么，女人的幸福是什么呢？

拥有了漂亮的脸蛋就万事OK吗？找一个如意郎君就高枕无忧吗？幸福是每个人都梦寐以求的，女人也不例外，然而能够取得成功且拥有幸福的女人却是凤毛麟角。之所以这样少，是因为女人缺少追求幸福的资本。一个女人要想获得幸福，就要不断地积累资本，这样才能在强手如林的社会立足，进而取得成功。没有谁能容颜不老，草荣花开也总有凋零之时。当你依赖别人的时候就已经失去了自己。靠不劳而获拥有的只是空中楼阁、海市蜃楼，只有靠自己的聪明才智和勤劳双手所营造的幸福，才能使人生绽放出夺目的光彩。而智慧为你带来的一切，是与日俱增、历久弥新的。智慧是用之不尽的财富，有智慧的女人总是人见人爱，左右逢源。

在漫长而又短暂的人生路上，女人曾经拼搏过，也曾失落过；曾经笑过，也曾经哭过；曾经怦然心动过，也曾经黯然神伤过。花开花落使女人疲惫，风花雪月让女人憔悴。世事纷乱，滚滚红尘，磨砺着女人细腻柔软的心，岁月不只深刻在女人的脸上，更沉淀在女人的心里。在今天激烈的社会竞争面前，许多女人不得不面对残酷的工作压力和家庭生活的挑战，在家庭与事业、理想与现实之间，时常会感觉迷茫和疲惫，心灵在现实中飘荡着，梦想在忙碌中枯萎着。在这种情况下，如何能获得幸福呢？女人需要修炼幸福的气质。

幸福是一种气质，是一种源自充满希望和感知的心灵，实现于勤劳、灵巧的双手，展现于温暖脸庞、和谐四肢的由内而外的气质和美感。蕙质兰心的女人、懂得爱与被爱的女人、内心踏实并满足没有过分贪欲的女人、拥有朋友并能与人分享快乐的女人、被人信任被人肯定的女人、既聪明又懂得包容的女人、自立智慧的女人都流露着幸福的气质。

幸福是女人一生追求的目标，女人的幸福必须靠女人自己来争取。本书从心态、健康、美丽、智慧、情感、事业六个角度来阐释成就女人一生幸福的方法与原则，以帮助广大女性朋友塑造自信乐观的心态，打造美丽迷人的个性，培养高雅的修养与品位，培育出色的智慧，从而成就辉煌的事业，收获美满的爱情和婚姻，步入幸福如意的人生。



目 录

第一章 放下包袱，何苦为难自己的心灵

一个幸福的女人，从不把自己与悲剧联系在一起，她会用心地去品味生活中的点点滴滴，苦辣酸甜。她坚信，只要快乐地活着，把握阳光般的好心态，就能够拥有幸福的生活，也能够活出人生的真谛。

放下包袱，给心灵解压	5
完美操控自己的情绪	5
关于幸福，你的观点是什么	7
认识情绪的重要性	10
你了解自己的情绪吗	12
女人要把握阳光般的好心态	16



第二章 放下抱怨，女人何苦为难自己的快乐

快乐是没有条件的，它是幸福海洋里激起的美丽浪花，是人生乐曲中振奋人心的音符，更是一种积极向上的人生态度，是一个人内心真实的反映，是自动自发的。正如罗曼·罗兰所说：“所谓内心的快乐，是一个人过着健全的、正常的、和谐的生活所感到的快乐。”

做一个知足的女人	21
别被完美心态左右	23
快乐使女人永葆青春	26
要知足，才能常乐	27
快乐的女人收获多	29
放下烦恼，把快乐当成一种习惯	31

第三章 放下嫉恨，做一个宽容的女人

宽容能使一个人心态平和、安然自乐。一个宽容的女人，不为个人的得失而懊悔沮丧，不计较鸡毛蒜皮的小事，不为蝇头小利烦恼，她们的内心是从容、达观的。因为宽容，生活变得顺畅；因为宽容，烦恼开始变淡；因为宽容，不再多心、不再怀疑。



宽容是一种气度，也是女人的一种法宝	37
坚强的女人才能撑起幸福的天空	39
如何确定是否宽容	41
把握当下，过好今天	44
自信让女人更加美丽	46
宽容是女人一生中的哲学	48

第四章 做个健康女人，何苦为难自己的身体

生活节奏的加快，需要人们迎接各种机遇和挑战。然而，如何持久地、精力充沛地投入学习和工作中，这绝非易事，所以要使自己摆脱亚健康状态，只要拥有健康，丰富的物质、美好的关系、热爱的工作……都会拥有，一切皆有可能。

对女人健康的十三个忠告	53
多爱护自己，每年一次全身健康体检	56
拒绝亚健康	59
运动是青春的保鲜剂	65
不止美丽，还要健康	69
多食健康食，排除一身毒	72
解除女人痛经的困扰	75
美丽女人养生必知	79



第五章 善待自己，女人何苦为难自己的美丽

对于一个女人来讲，只有拥有了美丽的体态、丰富的色彩、高雅迷人的风姿等一系列的视觉美感，才能给人一种有品位的印象，这就是外在美。与外在美相比，内在美更深刻、更真实。内涵是女人魅力之本，保有真诚善良的心，比孜孜不倦追求外表艳丽动人更有价值。

女人要了解自己	85
三分美丽，七分妆出	87
测试你吸引人的气质	89
穿好服饰为你增添更多的美感	92
保养自己，让肌肤永远年轻	98
解决肌肤常出现的问题	100
做一个品位女人	103
微笑的女人最迷人	106
女人的美丽之一：可爱	108
女人的美丽之二：优雅	111
女人的美丽之三：温柔	115
女人的美丽之四：幽默	117



第六章 充实自己，让智慧增添魅力

当女人青春逝去，脸上细碎的皱纹在阳光下几乎无处可藏，犹如凋谢的花朵，失去了昔日的天姿风韵时，青春就像瞬间的光芒，短暂易逝。而智慧却是恒久不变的，它超越了时空，它的美使人变得深邃、博大。

良好的修养为你增色	123
修炼你的魅力，让女人魅力十足	125
让书香熏染你的独特气质	127
你为什么要做一个智慧女人	130
智慧女人必备的十种素质	134
智慧女人爱自己	137
智慧女人事业、家庭二者兼顾	139
智慧女人会赞美	142
智慧女人的二十条理财窍门	145
你的缺点在哪里	151
不要丢了友谊	155
善于倾听	157
在保有个性化的同时不妨来些“软实力”	159



第七章 善待爱情，让生命中充满爱

对女人来说，爱是一生的温暖，是永久的幸福。女人为情而生，为爱而生。情与爱，是一个女人最不可或缺的精神食粮，是女人生命的支柱。再聪明的女人，生命里没有爱的点缀，也只是一地清冷的月色。

穿好“婚姻”这双鞋	165
好老婆修炼法宝	167
失恋不失心	169
男人眼中的优质女人	172
涉爱女人需知	174
你属于哪种爱情性格	176
女人结婚后的三个“雷区”	180
营造和谐的夫妻关系	182
你属于哪种老婆	185
做他恋爱中的宝贝	187
他会是你的“准”丈夫吗	190
女人婚前必知	192
婆媳相处之道	195
既做好女儿又做好母亲	199

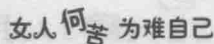
第八章 放开思想，做深谙交际之道的女人

女人想要幸福，有份自己的事业，就要与不同的人打交道，而一个深谙交际之道的女人离幸福更近了一步；执著于品位的女人是热爱生活的，追寻有品位生活的女人绝对是优雅与别致的女人。

营造优美谈吐	207
广交益友	209
展现迷人优雅个性	212
给人留下完美的“第一印象”	215
人际交往有误区	218
拒绝有策略	220
与同事相处有分寸	223
你不可不知的“礼”	225

第九章 女人也顶半边天，让事业强化自己

对于女人而言，工作让她走出了狭小的家庭生活空间，工作让她的视野更加开阔，工作让她找到尊严，工作让她不再是一株藤而是以树的形象站立在男人的身边，如此自信自尊自立自强的她，当然不会与幸福擦肩而过。



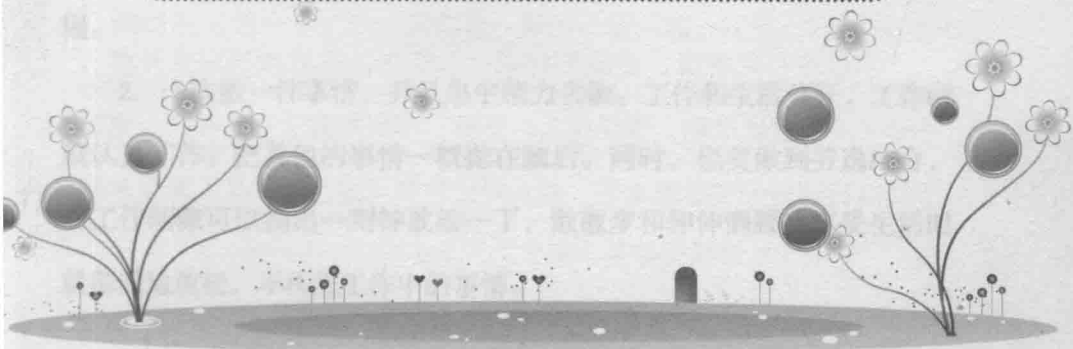
nv ren he Bu wei nan zi ji

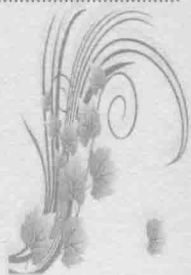


第一章

放下包袱，何苦为难自己的心灵

一个幸福的女人，从不把自己与悲剧联系在一起，她会用心地去品味生活中的点点滴滴，苦辣酸甜。她坚信，只要快乐地活着，把握阳光般的好心态，就能够拥有幸福的生活，也能够活出人生的真谛。





◎放下包袱，给心灵解压

“有生活，就有烦恼。”女人为什么会感觉到累，是因为她们的心累。来自于工作、家庭的压力让她们喘不过气来，究其原因，是因为女性的心理因素占很大的成分。事事追求完美的心态，对爱情、家庭、事业抱有太多的理想，当这些一遇到变幻莫测的社会现实，就会像空中楼阁、海市蜃楼一样虚无。因此，要学会调整自己的心态，理清情绪，用适当的方法给心灵解压，这样，一切的烦恼都会被请出你的脑海。生活

在你的眼中，也会有另一番崭新的面貌。给心灵解压，从现在开始：

1. 不要对人对己要求过高。对丈夫要求不要太高，一方面希望他能够抽出多的时间陪你，给你精神抚慰；另一方面又希望他能为家庭提供生存保障。人无完人，不要让这种求全心理影响夫妻关系。同时，对自己要求也不要过高，整天考虑自己的工作、体重，还有每个家庭成员的健康，如此，哪里还有时间去做其他事情，这也是导致身心疲惫的原因。

2. 一次做一件事情，并且集中精力去做。工作和生活分开，工作时就认真工作，把其他的事情一概抛在脑后。同时，也要做到劳逸结合，在工作间隙可以抽出一刻钟放松一下，散散步和伸伸懒腰。享受生活时就彻底地放松，不再想工作中的事情。



3. 担忧之心不可有，不要处处谨小慎微。在这里，提倡“我行我素”的作风，遇到什么事情都担心，前怕狼后怕虎，最后只会让自己陷入担心的汪洋大海之中，无法自救。不妨把这些担忧记在日记里，或与朋友一起谈一谈，就不会感觉孤独和无助。

4. 身体是革命的本钱，忙碌之余，不忘锻炼。锻炼是最好的减压方式之一，研究人员发现，锻炼后的人压力水平下降了25%。如今的锻炼方式有许多，可以选择去健身房，或者在楼下小区慢跑散步或做一些伸展练习都行。

5. 要有一两个闺中密友。有许多的女人并不喜欢交同性的朋友，其实在你不顺心的时候找个知心女友倾诉一番，你的压力与烦恼就会减少许多。

6. 学会放下，懂得付出。脆弱的女人为情烦，虚荣的女人为利恼，情感与名利都是身外之物，有得必有失。对于浮华之事，不如放开胸怀，少去索取，多去付出，你的内心就不会焦躁烦闷。烦恼是心灵的垃圾，是成功的绊脚石，是快乐生活的病瘤。人的压力也源于烦恼，不要庸人自扰，将烦恼放下，就会收获快乐，能放下的女人是幸福的。

学会给心灵解压，是高情商的一大表现。尽量做到思想开朗，心胸开阔，谦虚处世，宽厚待人。这样，不仅有益于身心健康，也有利于提高道德修养和思想水平，对人对己百利无害。正如诗人泰戈尔所说：“世界上的事情最好是一笑了之，不必用眼泪去冲洗。”

