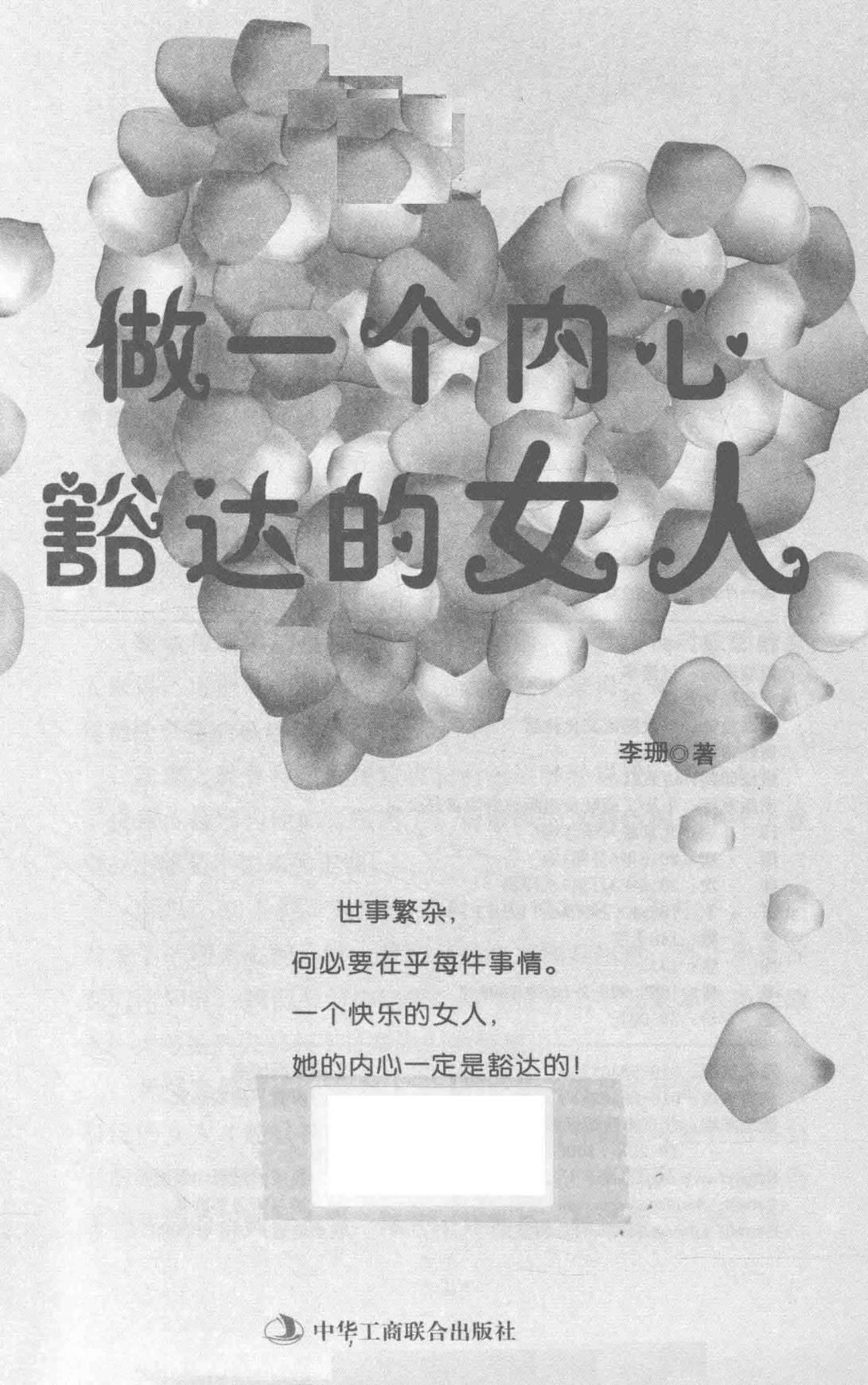


The background of the entire page is a soft, light pink color, densely populated with numerous rose petals. The petals vary in shades of pink, from pale blush to deep magenta, and some have a slight yellowish-orange glow, suggesting they are fresh and possibly from a specific rose variety. They are scattered across the page, with a higher concentration in the upper half where the title is located.

做一个内心 豁达的女人

李珊◎著

世事繁杂，
何必要在乎每件事情。
一个快乐的女人，
她的内心一定是豁达的！



做一个内心 豁达的女人

李珊◎著

世事繁杂，
何必要在乎每件事情。
一个快乐的女人，
她的内心一定是豁达的！



中华工商联合出版社

图书在版编目(CIP)数据

做一个内心豁达的女人 / 李珊著. — 北京: 中华
工商联合出版社, 2016. 3
ISBN 978-7-5158-1605-0

I. ①做… II. ①李… 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036059号

做一个内心豁达的女人

作 者: 李 珊
策划编辑: 付德华
责任编辑: 俞 芬
封面设计: 盛世纳唐文化传媒
责任审读: 郭敬梅
责任印制: 迈致红
出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司
印 刷: 北京联兴华印刷厂
版 次: 2016年3月第1版
印 次: 2016年3月第1次印刷
开 本: 787mm×1092mm 1/16
字 数: 146千字
印 张: 13.5
书 号: ISBN 978-7-5158-1605-0
定 价: 35.00元

服务热线: 010-58301130
销售热线: 010-58302813
地址邮编: 北京市西城区西环广场A座
19-20层, 100044

Http://www.chgslcbs.cn
E-mail: cicapl202@sina.com (营销中心)
E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书
版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问
题, 请与印务部联系。
联系电话: 010-58302915

前 言

过于敏感的女人，精神总是处于高度紧张的状态，她们凭自己的主观想象去理解周遭的一切，把人际交往、生活、工作中的正常情况都复杂化了。在这个过程中，人的幸福感也会一点点地流失。殊不知，在很多时候，别人没有你想象的那么复杂。

女人想要变得更快乐，就必须学会做一个内心豁达的女人。

豁达与敏感是相对的。同样一句话、一件事，对敏感的女人来说，可能是一种伤害，对豁达的女人来说，却可能只是一件稀松平常的事情。

新东方教育科技集团董事长俞敏洪曾经说过，很多人失去了快乐，是因为他们太敏感了。俞敏洪的这番话揭示了一个道理：敏感是不快乐的根源。

所以，女人们，是时候让自己变得豁达一点儿了。当朋友说了一句无心的话时，我们何必去揣测其用意；当上司批评我们两句时，我们又何必记恨。这个世界上哪儿来那么多的敌人，大多数敌人都只不过是我们的臆想。

想要变得豁达一点儿，我们需要从关爱自己开始。会关爱自己的女人才能够在遇事时趋利避害，避开那些可能会伤害自己的想法；我们还要学会不计较，不计较的事情多了，能够伤害到我们的事情就少了，这种不计较是一种宽容、一种大度，

更是一个快乐女人的修养；我们还需要学会原谅，学会原谅别人，我们才能够远离伤害；我们还要学会不强求，不强求别人为自己付出，不强求别人按照自己的标准去做事……

本书以女人的“敏感病”为切入点，从家庭、婚姻、工作等各个角度出发，告诉女性在生活、职场中要内心豁达。书中的故事贴近生活，相信能够让很多女性读者获得启发。

目 录

第一章 敏感带给女人的“七宗罪”

敏感摧毁你的好脾气 /3

敏感的人频频树立“假想敌” /6

越是敏感，越是焦虑和恐惧 /10

敏感让你变得“小心眼儿” /13

过分敏感无异于“偏执狂” /16

敏感的人容易患得患失 /20

敏感滋生嫉妒之心 /24

第二章 豁达的女人不和自己过不去

豁达：不受伤的力量 /31

不要活在别人的眼光里 /33

遇事不钻牛角尖 /36

允许自己犯错 /39

死要面子只会活受罪 /42

不做苦恼的完美主义者 /46

第三章 豁达从不计较开始

别为鸡毛蒜皮的小事较真 /51

做个淡泊名利的女人 /55

多看对方的优点 /59

何必吝啬“溢美之词” /61

理解别人就是宽容自己 /64

咄咄逼人让有理变无理 /66

第四章 面对伤害，不妨豁达一些

豁达是最好的防御武器 /73

忘记不快乐 /76

不为他人的过错埋单 /79

别轻易改变自己的想法 /83

宁可信其无，不可信其有 /86

就事论事而非就事论人 /90

第五章 豁达的人生不强求

别被欲望牵着走 /97

放手无望的爱情 /101

何必挑剔，只需包容 /104

够得着的美好才是稳稳的幸福 /107

放弃是另一种拥有 /110

跟过去说再见 /114

第六章 豁达赶走坏情绪

别让坏情绪毁了你 /121

生命之舟需要轻载 /123

退一步海阔天空 /127

世界没那么险恶 /130

用豁达赶走嫉妒之心 /133

豁达的心态帮你赶走愤怒 /135

不让仇恨的种子在心里发芽 /139

永远都往阳光深处走 /143

第七章 豁达让婚姻更和谐

玩笑话千万别当真 /149

直接说出自己的需求 /152

别跟爱人争输赢 /155

忽略对方无意的伤害 /159

原谅男人的粗枝大叶 /162

爱他就让他做自己 /166

第八章 豁达带你轻松玩转职场

面对责骂多一分豁达 /171

敢于认错是内心强大的表现 /174

专注才能成就大事 /177

不要因吃亏而耿耿于怀 /181

大方地帮助自己的同事 /184

遇到问题不做逃兵 /187

第九章 让你的内心更强大

重新找到自我 /193

努力提升自信心 /195

换个角度看问题 /197

培养自己的幽默感 /199

学会享受当下 /202

调整心态，找回幸福 /204



第一章 敏感带给女人的“七宗罪”

对疼痛敏感的人，被针扎一下都可能会痛哭流涕，这是正常的生理反应；而内心敏感的人，对外界的人和事都思虑过多，从而背上沉重的心理负担。





敏感摧毁你的好脾气

美国作家露易莎·梅·奥尔科特的名著《小妇人》中有这样一个情节：二女儿乔向母亲哭诉自己的脾气特别坏，总是做出伤害别人的事，并且还乐在其中。她非常担心自己有一天会做出可怕的事情，不仅毁掉自己的一生，还使得全天下的人都憎恨她。乔渴望母亲能帮助她，慈爱的母亲点头说道：“我会的，孩子，我会的，别哭得这么伤心。你要记住这一天，并且要痛下决心不再让这种事情重演。乔，亲爱的，我们都会遇到诱惑，我们常常要用一生的时间来征服它们。你以为自己的脾气是天下最坏的了，但我的脾气以前就跟你的一模一样。”母亲的话让乔感到非常惊讶，因为在她的印象中，母亲从来都没有发过脾气。

面对女儿的疑惑，母亲柔声解释道：“我努力改了四十年，现在才刚刚控制住。我过去几乎每天都生气，乔，但我学会了不把它表露出来；我还希望自己学会不把它感觉出来，虽然可能又得花上四十年的工夫。”

母亲的安慰和信任让乔一下子就豁然开朗；她决定效仿母亲的做法，努力改掉自己爱发脾气的坏毛病。



如果我们缺乏必要的情绪自控能力，就很容易让自己陷入死胡同。众所周知，愤怒是魔鬼，它能彻底引诱出我们内心深处的“恶”，让我们在一时的冲动下，做出伤己又伤人的事情。

这个时候，或许有人会问，既然坏脾气的危害那么大，那我们是不是应该努力控制住自己不乱发脾气呢？毫无疑问，从表面上看，这种做法是没有错的。但是，一味地压抑自己的怒火，显然不是长久之计。毕竟每个人都有心理承受底线，忍个一两次或许不是问题，但老是压抑自己，则会影响我们的身体健康。

所以，最佳的办法还是要弄清楚自己愤怒的原因。换言之，只有找到自己频频发火的原因，我们才能对症下药。

那么，问题来了，究竟是什么在摧毁我们的好脾气呢？

答案很简单，那就是敏感。不难发现，坏脾气的背后通常都藏着一颗过分敏感的心。和男性相比，女性的思维和情感向来都要敏感纤细得多，虽说这种特质能让女人感受到许多细节性的东西，但若是分寸拿捏不当，则会适得其反。

敏感的女人最容易发脾气。在与人交往的过程中，对方一个动作的冒犯、一句话失了分寸等，都会使女人心有所疑而大动肝火。比如丈夫总爱丢三忘四，女人会为他的邋遢而大发脾气；有了儿女，孩子出言不逊，女人会为孩子的不懂事而雷霆震怒；步入职场，工作中遇到困难，女人会为事业的不顺而生闷气……对于敏感的女人来说，这世界上的一切不如意都能在瞬间点燃她的怒火，使其情绪失控。



小雅是一个非常内向敏感的女孩，工作三年，她从未谈过恋爱。其实，她的心里不是没有中意的男孩，只是因为她不敢表白，所以才一直单身。后来，热情的同事王姐给她介绍了一个比她大三岁的男孩子阿健，对方在一家外企上班，各方面条件都不错。见过几次面后，小雅对阿健的印象还不错，只是有一点她不太满意，那就是阿健因为工作的缘故经常要出差，而且一去就是十天半个月，如此一来，两个人见面约会的次数也就屈指可数了。

其实，阿健最初就问过小雅是否介意这一点，小雅当时只是笑着说“不介意”，听了她的话，阿健这才放心跟她交往，毕竟他也不想两个人以后因为这个问题闹矛盾。刚开始，两个人确实相处得不错，阿健特别喜欢小雅的安静、温柔和体贴，小雅也非常欣赏阿健的热情、开朗和活泼。可随着时间的流逝，阿健渐渐地发现，小雅不再像之前那么善解人意了，有时候自己因为工作忙而一时没来得及回她的电话或是短信，她都会朝自己大发脾气，责怪他“不爱她”“不关心她”。更让阿健感到苦恼的是，每次小雅生气后，就会在朋友圈发一大通牢骚，然后再加上一张颜色晦暗的配图。小雅的闺蜜和家人看到后，往往不先弄清楚事情的真相就对他“狂轰滥炸”，指责其不珍惜小雅。起初他还会唯唯诺诺地接受大家的“教育”，可久而久之，他也感觉累了，很快，他就对小雅提出了分手，并迅速地从她的世界中消失。

为此，小雅伤心难过了好一阵，她到处向家人、朋友诉苦，其中诉苦的对象也包括她和阿健的媒人王姐。最后，还是

做一个内心豁达的女人

王姐的一句话让她如梦初醒：“小雅啊，阿健的为人我很清楚，他是真心想和你在一起的。要不是你自己太敏感，常常冲他发脾气，还把自己的家人和朋友搅合进来一起讨伐他，他也不会头也不回地离你而去呀！”至此，小雅终于肯正视自己的问题了，她深深地认识到，自己的过分敏感不仅伤害了自己的爱人，也连带着伤害了自己。

人在愤怒的时候，智商接近于零。怒火会让我们失去理智，无法对人和事做出准确的判断，常常干出让自己后悔不迭的事情。明白了这一点后，亲爱的女人，请问你以后还要继续敏感下去吗？

敏感的人频频树立“假想敌”

女性相较于男性而言更加敏感，这种敏感的特质会使她们有意无意地给自己树立“假想敌”，而这个假想敌可能是陌生人，也可能是身边与之来往密切的同事、朋友或家人。

2014年10月，新浪微博上突然出现一个ID为“小婷562”的热搜词，这个ID的博主是一个名叫黄艳的安徽姑娘。网友们之



所以关注她，是因为她发了许多令人感到毛骨悚然的微博。在微博中，黄艳每天都会在家中的同一个位置摆拍一张手持刺刀的照片，并配文解释说，有人想闯入她家中害她。这种极度怪异的行为自然引发网友们的热议，很快，黄艳就被证实患上了非常严重的心理疾病——被迫害妄想症。

据了解，生活中的黄艳是一个特别敏感的人，在经历父母离异、外公去世、男友离开等一系列打击后，她的精神也随之出现了很大的问题。她和母亲从不出门，日常必需品都是通过网购来解决，快递把东西送到楼下，然后她从阳台递一根绳子下来，让快递员用绳子拴好东西，她将东西吊上去，有时她还会给快递员20元小费。通过这些细节，我们可以清清楚楚地看到，除了生活中几个比较亲近的人外，黄艳几乎对所有人都充满敌意。不过，值得庆幸的是，后来通过诸多好心人的帮助，这个可怜的姑娘最终得到了救治。

当然，黄艳的症状是非常严重的，但在现实生活中，像黄艳这样频频树立“假想敌”的女性并不少见。女人之所以喜欢树立“假想敌”，也正是因为内心太过敏感。所谓的“假想敌”，其实就是根本不存在的敌人，他们只是女人内心虚设的对手，也就是由人的主观意志臆想出来的敌人。

生活中，很多敏感的女性对自己的要求十分高，于是，她们的精神总是处于异常紧张、满是戒备的状态，一直四处寻找竞争对手。久而久之，她们就会把周围可能存在的每一位竞争对手当成是“假想敌”，不论做什么事情，她们都会不自



主地和这些“假想敌”比一比，还总是觉得对方对自己充满敌意。

张幽月在一家公司担任行政助理一职，由于工作性质的关系，生性敏感的她不得不和公司各个部门的人打交道。很多时候，她总感觉别人在嘲笑她、看不起她、故意针对她。

有一次，本部门的同事宋玲因为有急事要回家一趟，可是她手头上还有些工作没有做完，于是，她找到张幽月说：“幽月，我有事要先离开公司，你能不能帮我把这些事儿收个尾？反正你现在也没什么可忙的。”

没想到，宋玲这句“反正你现在也没什么可忙的”让张幽月感到很不舒服，敏感的她心想：“我刚才不过是因为工作出了点小问题被老板批评了几句，你现在竟然对我落井下石，这未免也太过分了吧！”

原来，张幽月误以为宋玲是在讥笑她被领导批评。于是，她飞快地反击道：“谁说我现在没什么可忙的？你也不照照镜子，我可比你先来公司，就算我工作出了纰漏，老板也还是会更加器重我呀！”

张幽月的强烈反应让宋玲有些目瞪口呆，她敢对天发誓，自己绝对没有半点嘲笑张幽月的意思。因为办公室除了张幽月在托腮发呆外，所有人都在埋头苦干，所以她才想着找张幽月帮忙。要是她早知道张幽月是这么敏感的人，那她也不会向其开口寻求帮助，试问，有谁愿意当无辜的炮灰呀？

很快，这起纷争就在同事们之间传开了。现在，不仅宋玲