

戴尔·卡耐基给女人的世界级心理励志书——

帮助那些想走向成功，追求幸福的女人们找到通往成功与幸福的钥匙！

不生气^的 女人^最幸福²

韦甜甜◎著

做内心强大的睿智女人



影响布拉里、杨澜、张德芬、素黑的情商法则——

心平气和，让女人从容优雅！

做一个高雅的女人，有一个幸福人生；

滋养丰富的生命，珍惜并享受那一份淡然的轻盈！



中华工商联合出版社



不生气^的 女人^最幸福²

做内心强大的睿智女人

韦甜◎著



中华工商联合出版社

图书在版编目(CIP)数据

不生气的女人最幸福 2: 做内心强大的睿智女人 / 韦甜甜著.
—北京: 中华工商联合出版社, 2014.4
ISBN 978-7-5158-0877-2

I. ①不… II. ①韦… 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(2014)第 047106 号

不生气的女人最幸福 2: 做内心强大的睿智女人

著 者: 韦甜甜
责任编辑: 吕 莺 李伟伟 吴 琼
装帧设计: 吴小敏
责任审读: 李 征
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: 北京高岭印刷有限公司
版 次: 2014 年 7 月第 1 版
印 次: 2014 年 7 月第 1 次印刷
开 本: 710mm×1000 mm 1/16
字 数: 200 千字
印 张: 16
书 号: ISBN 978-7-5158-0877-2
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: cicap1202@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

图书在版编目(CIP)数据

不生气的女人最幸福 2:做内心强大的睿智女人 / 韦甜甜著.
—北京:中华工商联合出版社, 2014.4
ISBN 978-7-5158-0877-2

I. ①不… II. ①韦… 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(2014)第 047106 号

不生气的女人最幸福 2:做内心强大的睿智女人

著 者: 韦甜甜

责任编辑: 吕 莺 李伟伟 吴 琼

装帧设计: 吴小敏

责任审读: 李 征

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: 北京高岭印刷有限公司

版 次: 2014 年 7 月第 1 版

印 次: 2014 年 7 月第 1 次印刷

开 本: 710mm×1000 mm 1/16

字 数: 200 千字

印 张: 16

书 号: ISBN 978-7-5158-0877-2

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: cicap1202@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

1

曾几何时，“生气”和女人似乎已经分不开。从夫妻间吵架拌嘴到对老板的抱怨指责，从孩子顶撞妈妈到老公偏心婆婆，甚至下班路上的拥堵，也能让个别女人坐在车里一边狂按喇叭，一边怨声连连……

很多女人的心中装了太多的烦恼，她们动不动就“来气”，那么这些坏情绪到底是怎样来的呢？

恐怕很多女人都会觉得，自己的坏情绪往往都是别人造成的。因此，我们常常听到几句口头禅，“都是你啦！你让我很生气！”或者“都是你，你让我压力很大！”

但是，真正内心强大的女人却不会出现这样的状况，她们认为，生气不是反应，而是一种决定。

也就是说，他人该不该用这种方式对待我是一回事；而我该不该因为他人对待我的方式不合理就大发雷霆，则是另外一回事，这中间的差别是——情绪不是一种被动的反应，而是一种主动的决定。

同理，如果能掌控自己的情绪，你也能掌控自己的气质和魅力。要知道，女人的情绪与气质和魅力是密不可分的！

我们来想象一下：

一个疑神疑鬼、“神经兮兮”的女人，怎么看都不会觉得优雅；

一个动不动就“河东狮吼”的女人，难免给人留下“泼妇”的印象；

一个事事爱“瞎操心”、整天“绷着神经”、愁眉不展的女人，怎么看都觉着别扭；

……

所以，一个爱生气的女人，无论怎么努力，她都离“幸福”有那么一段距离。

所以，如果我们都能以一颗强大的内心，来清除是非的污水，挥散烦恼的黑烟，女人就不至于再和“生气”挂起钩来。那么，我们就能获得清静，获得欢喜，我们就能笑看庭前花开花落，漫随天外云卷云舒，闻到心底的芬芳。我们就

是真正意义上的“幸福”女人。

2

身为一个女人,如果你下了“不生气”的决心,那么你势必就会成为一个“幸福”的女人:

你将不会再为“东家长”、“西家短”而喋喋不休,只会报以迷人的微笑,所有人都对你折服不已;

你将不再为谁的手机比你高级、谁的车比你豪华而愤愤不平,满足于现状的你必然流露出祥和、宁静的气质,并迅速地传染给所有人;

你不再整天皱着眉头,不再整天哀叹,你的气色自然会变得红润,你那些“腰酸背疼”的小毛病也消失无踪,人人都会夸你有“精气神儿”;

没错,你是妻子、母亲、朋友……但你更是你自己。现在的你学会了不操心,不再过问太多的超出自己能力范围外的事。你把更多的时间用来爱自己,渐渐地,你就如同一朵清新的水莲花,淡雅、高贵、美丽。

.....

内心强大的睿智女人都知道,平和、不生气,不仅是处世的一种态度,亦是女人修养和魅力的体现。

3

当然,做一个内心强大的女人,说起来容易,做起来就难了。这是一个需要沉淀,更需要历练和坚持的过程。

但是无论如何,至少我们通过本书,从一个个生活小细节里修炼内心、控制情绪,从生存、处世、名利、关系、宽心、幸福、得失、成功等方面来看待生活、感悟生活,相信你会看到一片不同的天地。

然后,你会懂得“天下大事必做于细”。你会在无形中发现,愤怒、抑郁、焦虑这些“恶魔”已经在你强大的内心面前悄然消失,同时你也提高了你的气质和魅力,提高了你的情商和社交能力,你将成为一个人见人爱的优雅女人。

我是女人,我心动了,你呢?

目 录

CONTENTS



第一章 无嗔——不生气是健康美丽的护身符 1

女人天性比较敏感。孩子不争气、婆婆难相处、工作不顺心……各种各样的怨气怒气都积聚在女人体内,而生气对女人带来的损伤,不仅仅是精神上的,更会对容颜造成伤害,甚至导致身体某些疾病的发生。

聪明女人爱自己,就要从管理好自己的“怒气”开始。

- 1.照照镜子,再生气就不漂亮了 /2
- 2.做高“健商”女人——巧妙绕开生气带来的“健康暗礁” /4
- 3.别和年龄“发火”,不怕老的女人永远不会老 /7
- 4.“准妈妈”一生气,后果很严重 /10
- 5.总是一副“小愁容”,当心亚健康“缠”上你 /12
- 6.音乐不但可以“消气”,还可以让你更有气质 /16
- 7.压力大吗? 运动帮你消除烦恼 /18
- 8.女人爱自己,从管理好自己的怒气开始 /20

第二章 明心——别和自己过不去,你比想象的更出色 27

每个人都有着不同的个性,而你的个性也无所谓好或不好。我们必须先能观照自心,才能明心见性,而后顺性发展。犯不着为自己的小瑕疵生气,学会接纳自己,好好地爱自己,你会发现从此自己不但拥有快乐的人生,还会变得更加美丽。

- 1.换个角度看生活,别总把不顺归罪于他人 /28
- 2.即使得不到别人的认可,聪明的女人也不必沮丧 /31
- 3.自信的女人总会给自己一个很乐观的评价 /33
- 4.在恼怒的时候请先冷静下来 /36
- 5.自强的女人要学会勇于说“不”,而且不会有任何不自在 /38
- 6.完美主义只是一个漂亮的陷阱 /41
- 7.你有比别人优秀的地方,在适当的时机,它就会自己“跑出来” /44
- 8.优雅转身,实现合理的“情绪疏导” /46

第三章 宽容——女人最有魅力的财富 48

人生在世,免不了要和他人相处。和他人相处久了,就难免会发生磕磕碰碰和矛盾冲突,于是“一怒伤肝、一气伤肺”的事情并不少见。只有学会宽容别人,才能避免受某些消极情绪的影响,同时也保护了自己的健康。聪明的女人都知道,宽容可谓女人一生中最宝贵的财富,我们会因为宽容而收获更多的幸福。

- 1.女人如水,更要学会像水一样的包容 /49
- 2.宽容别人是一种美德,原谅自己是一种智慧 /50
- 3.尽管你的本意是好的,但不要强求对方“听你的” /53
- 4.相比粗俗的争吵,沉默着吃点小亏更显修养 /56
- 5.何必整天看他不顺眼? 婚姻不是用来生气的 /58
- 6.你也许真的被人冤枉了,但你不该忙着争辩 /60
- 7.即使婆婆再有错,一旦你跟她“开仗”,就是你的不对 /62
- 8.远亲不如近邻,能体谅就体谅着点 /64

第四章 “若愚”——既然生气也无济于事,不妨做个“糊涂”女人 68

作为女人,对一些生气烦恼也无济于事的情况,要学会“糊涂”对待;对一些非原则性的不中听的话或看不惯的事,可以装作没听见、没看见或是“随听、随看、随忘”。你的“糊涂”既能使矛盾冰消雪融,又能使紧张的气氛变得轻松、活泼,不仅是一种好的处世态度,亦是女人修养和魅力的体现。

- 1.疑神疑鬼只会把他逼走,以不变应万变才是上策 /69
- 2.太较真的女人没人爱,要小性子时记得“量力而行” /71
- 3.很多事情不一定要逼自己全会,即使自己真的会,有时“让让”爱人也很好 /73
- 4.非把对方说服不可的女人,只会引起别人的反感 /76
- 5.闺蜜也要讲客套,再亲密也不能随便发脾气 /78
- 6.若你“好大喜功”,就别怪别人“忘恩负义” /80
- 7.去打听别人的薪水,只会让自己不痛快 /83
- 8.在婚姻中“装装傻”,幸福就会像花儿一样 /85

第五章 节欲——破除欲望之茧,方成轻舞之蝶 89

女人心里的欲望就像头发一样,会不断生长。其实过多的欲望恰恰是人痛苦的根源,因为它永远不能被满足。当然,我们不能要求每个人都做到清心寡欲,但至少可以在简化自己生活的过程中减少自己的欲望。要明白,即使我们缺少一些东西,还是能一样过得很好,甚至生活得更快乐。

- 1.欲望就像女人的头发,需要随时修剪打理 /90
- 2.名利并不是花冠,很有可能是桎梏 /92
- 3.攀比不仅会让自己痛苦,也会让家庭受累 /96
- 4.有时飞得越高,摔得越重,成熟的女人要学会放慢脚步 /99
- 5.不畏浮云遮望眼——以一颗清醒的心面对诱惑 /102
- 6.物质永远不会人人平等,但生活快乐可以人人平等 /105
- 7.真正的魅力不是外在的光鲜,而是内心的幸福 /107
- 8.幸福不是非要拥有世俗的一切,而是珍惜现在拥有的 /110

第六章 放下——人生在世少烦恼,随缘自适气自消 114

当你紧握双手时,你什么也得不到;当你张开双手时,世界就在你手中。这就是放下的智慧,也是快乐女人的秘诀——你是妻子,你是母亲,但别忘记,你更是个女人。想不通的就不要想,得不到的就不要惦记,管不好的就不要强求。放下烦恼和忧愁,少操点心,你会发现,幸福就这么简单。

- 1.遇到想不通的事情,就告诉自己“一觉醒来又是新的一天” /115
- 2.爱情的堤坝一旦决口,聪明女人就要学会放手 /117
- 3.需要及时放手的八种感情 /120
- 4.如果爱你的丈夫,就别吃他“狐朋狗友”的醋 /123
- 5.放他“一马”,让他开开心心去做自己喜欢的事情 /125
- 6.放下内心的胡思乱想 /127
- 7.别把自己没完成的梦想寄托在孩子身上 /131
- 8.放下胡乱猜疑——沉默只是他处理压力的方式 /133

第七章 惜福——驱逐抱怨,用感恩之心维系快乐 135

放下抱怨,学会感恩,用感恩之心对待身边的人和事;珍惜自己,珍惜生活的馈赠,无论是快乐还是痛苦,都要伸出双手去接受。做一个懂得珍惜、懂得感恩、懂得知足的快乐女人。

- 1.抱怨不是聊天的工具,适当时候闭上嘴 /136
- 2.“制作”一个美丽的面部表情,让心情也跟着好转 /138
- 3.再难的工作也有解决的一天,大可不必为此怨天尤人 /141
- 4.即使拒绝别人,也要保持柔和的态度 /144
- 5.不喜欢不一定要表现出来,适当地用微笑表示就好 /147
- 6.永远不要说“我不干了”这样的话 /149
- 7.上司毕竟是我们的“头”,该“低头”时就“低头” /151
- 8.挫折是成长的试金石,人能在挫折中得到最好的结果 /153

第八章 静修——在生活的琐碎中,做朵清新的水莲花 157

当生活的困扰袭来时,如果能做到不受外界干扰,保持一颗宁静的心,就能留住快乐,找到属于自己心灵休憩的空间。古人云:“云在青天水在瓶,人在江湖清白心。”一个善于保持宁静的女人,才能在人间品味到平淡的美丽。

- 1.“静”是心灵的自我治疗师 /158
- 2.工作可以枯燥,但你不能浮躁 /161
- 3.懂得友善的人,才能获得更高的办事效率 /163
- 4.培养良好的习惯,不做“感情用事”的女人 /166
- 5.给自己留一点独处的时间 /168
- 6.在开口抱怨前,请把你的“烦”消化掉大半 /170
- 7.静坐常思己过,闲谈莫论人非 /174
- 8.花开无声——请藏好你的优越感 /177

第九章 超脱——把生气这种不良情绪消灭在萌芽状态 180

有修养的女人,一开始就善于控制和调理自己的情绪,把生气这种不良情绪消灭在萌芽状态。万万不可认为生气是正直、坦率、豪放性格的表现。动辄生气、发火,于人无益、对己无利,既伤害了别人,也在惩罚自己,实在不划算。

- 1.有自信的女人,不用“生气”考验爱情 /181
- 2.有修养的主妇,不会口不择言 /183
- 3.挑别人的毛病,往往是自己修养不够 /186
- 4.给孩子以向善的指路灯,而不是以生气制服孩子 /188
- 5.学会把女性本能的忌妒转化为进取的动力 /192
- 6.选择乐观的生活态度 /195
- 7.远离优柔寡断,女人输什么都别输给时间 /197
- 8.打开你的心扉,别害怕和陌生人交往 /200

第十章 修养——做女人千万别“败”在优雅上 205

修养,是一种淑女风范,是一种有教养的表现。身为一个现代女人,如果我们能保持良好的修养、优雅的举止,那么,我们就能清除是非的污水,挥散烦恼的黑烟,就能获得清静,获得欢喜,同时在无形中也能为自己的气质和魅力加分。

1. 尊重他人,先从感谢保洁阿姨开始 /206
2. 保持虚心的态度,会让女人的气质变得更迷人 /208
3. 温柔是女人特有的魅力,柔和的语言能够化解怨恨 /210
4. 和男人的自尊做朋友,不能当场让他难堪 /213
5. 让“逐客令”也带有人情味 /216
6. 选择好的语调,才能赢得良好的人缘 /218
7. 别人的意见不一定要采纳,但务必要尊重 /220
8. 不揭他人之短,不探他人之秘 /222

第十一章 圆满——做内心强大的女人 225

世界上没有两全其美的好事。要想拥有独立的地位,必须要你自己打拼;也许你没有大房子和车,但是你却很开心,至少你想做的任何事情都是随你的性、合你的意的。无论你在哪个行业,都应该做一个内心强大的女人。想要钱,自己赚;想要房和车,自己买;想要男人,自己找!

1. 爱心也是付出,不计较后果 /226
2. 经营爱情,聪明的女人不会完全“跟着感觉走” /229
3. 把自己打扮得漂漂亮亮的女人,内心肯定是丰富多彩的 /231
4. 要想赢得别人的赏识,就必须有内涵 /232
5. 适时地幽默,你就会成为最受欢迎的人 /234
6. 拥有完整独立的人格,爱自己的女人最好命 /237

第一章

无 嗔

——不生气是健康美丽的护身符



女人天性比较敏感。孩子不争气、婆婆难相处、工作不顺心……各种各样的怨气怒气都积聚在女人体内，而生气对女人带来的损伤，不仅仅是精神上的，更会对容颜造成伤害，甚至导致身体某些疾病的发生。

聪明女人爱自己，就要从管理好自己的“怒气”开始。



不生气的女人最幸福 2: 做内心强大的睿智女人

1. 照照镜子, 再生气就不漂亮了

“再生气就不漂亮了”, 很多人以为这只是一句玩笑话, 但事实上真的就是如此。

大家有没有想过, 为什么那些所谓“看相”、“算命”的人, 多少能读出你的情绪呢? 这是因为我们的内在情绪都会表现在脸上, 久而久之, 在我们脸上就会形成某种纹路。而那些所谓算命的人, 很多都是根据脸上的纹路来猜测你的近况的。

比如, 你喜欢笑, 就容易出现鱼尾纹; 你常常绷着脸, 法令纹就深; 你总是皱眉头, 川字纹就明显……如果你是一个长期生气的人, 你的脸上就会留下生气的痕迹。

“妈妈, 你生气了吗?”

“没有啊。”刚坐上饭桌准备吃饭的陈琳听到女儿这样问, 有点莫名其妙。

“你为什么觉得妈妈生气了?” 陈琳询问道。

四岁的女儿指指陈琳的眉头: “如果你没生气, 为什么那里会皱起来?”

陈琳用手一摸, 果然, 发现自己的眉头皱在一起了。

刚才做饭的时候, 陈琳被油烫了一下, 有点心烦, 她并没有想表现出来, 可是眉头却不经意地皱在一起, 这才让四岁的女儿看出来, 其实她内心是不高兴的。

陈琳遇到不高兴的事情, 并不喜欢发火, 通常是紧皱眉头, 隐忍下去。但是火没发出来, 不代表她不生气, 反而由于她总是把火往心里压, 才让她的压力更大, 情绪也更烦躁。

听到不喜欢的话, 她皱眉头; 看到不喜欢的节目, 她皱眉头; 看到女儿的衣



服又脏了,她还是皱眉头……久而久之,陈琳眉宇间的“川”字纹越来越明显。虽然自己不觉得,但周围的人总能发现她皱着眉头,一脸不开心的样子。

陈琳眉宇间的“川”字纹正是她长期生闷气留下的痕迹,让她看起来比同龄人年长,也在不经意间暴露了她的内在情绪。

经常生气,会直接导致自己的相貌丑陋。说生气是“美容的第一杀手”,一点也不为过。

科学研究还发现,脾气火爆、经常处于发怒状态的人,多数会秃顶。严重的,还会使头顶变尖;程度轻点的,则会在额头两侧形成双尖的M形微秃。

生气不但对人的健康不利,还会让人体内的皮质醇分泌旺盛,导致身体发胖。最易受皮质醇影响的部位是腰部。如果你发现腰围变粗,就最好检讨一下,是不是最近脾气太坏了。

当人生气时,血液会大量涌向脸部,这时的血液中氧气减少、毒素增多。而毒素会刺激毛囊,引起毛囊周围程度不等的深部炎症等皮肤问题。

美国的医学人员对5000名脸上长色斑的女性研究显示,当这些女性处在情绪的低谷时,任何药物对她们脸上色斑的治疗都显得不尽如人意,而当其中一些女性的人际关系得到改善时,她们的色斑甚至可以不治自愈。

人在生气时,大脑神经高度兴奋,引起皮肤的神经末梢紧张,毛细血管收缩。由于血流缓慢,造成氧气对皮肤的供应减少,皮肤上便会出现不同程度的紫色。经常发脾气,你的肤色就容易变深,甚至发黑。

同时,由于生气所致毛细血管收缩或痉挛,可造成毛细血管循环障碍,输送至皮肤的各种营养物缺少,于是引起干燥、萎缩、起皱、疏松、枯黄、失泽等现象。此外,发怒还容易使皮肤细胞变性,会引起色素沉淀、黄褐斑、雀斑、痣等。

所以,在生气时,作为女人,不妨照照镜子、看看自己,这会给你很大的帮助。当看到自己生气的模样,你就会产生想要改变的愿望,知道必须做些什么,让自己看起来漂亮一点。



不生气的女人最幸福 2: 做内心强大的睿智女人

2. 做高“健商”女人——巧妙绕开生气带来的“健康暗礁”

有关研究表明:一个人如果在精神上遭受重大的创伤或打击,即使心理调整得好,平均寿命也要缩短一年,如果恼怒超过半年,寿命则要缩短2~3年。

《红楼梦》里的林黛玉不但有才华,而且既纯洁又真诚,但自幼羸弱多病、多愁善感。在“风霜刀剑严相逼”的贾府,她不会像薛宝钗那样曲意逢迎、八面玲珑,而是经常郁郁寡欢、茶饭不思、夜不能寝、泪水涟涟。当她听说心上人贾宝玉与薛宝钗结婚时,便一气而厥,悲愤而逝。从心理角度看,正是因为林黛玉内心的抑郁情绪造就了她的悲剧。

从我国中医学的角度来讲,人的精神、心理活动与肝脏的功能有关。当人受到精神刺激,导致心情不畅、精神抑郁时,会影响肝脏功能的正常发挥。肝气不舒,则急躁易怒、情绪激动,有时就会做出一些不理智的事情。另外,肝脏通过调节气息辅助脾胃消化,若肝气郁结,则气息不利、不思饮食。

而西医则是用实验说明情绪对人的影响的。美国生理学家曾做过一个实验:把一支玻璃管插在正好是0℃的冰水混合容器里,然后收集人们在不同情绪状态下呼出的“气水”,从而描绘出了人生气时的“心理地图”。实验发现,当人们心平气和时,冰水混合物里的杂质很少;生气时,则有紫色沉淀。科学家把人在生气时呼出的“生气水”注射到大白鼠体内,几分钟后大白鼠就死了。

由此分析,人在生气时的生理反应十分强烈,这时分泌物比任何时候都复杂,且更具毒性。所以,女人的很多身体症状,或者疾病的发生,都与女人的情绪变化有关。



王娜最近总觉得胸部疼痛,尤其是经期前的那几天,胸部一碰就疼,心情也莫名地烦躁。这天,她单位附近一家美容院开业,优惠酬宾,同事看到后就拉着她一起去美容院体验下。

做精油按摩的时候,美容师一碰到她的胸,王娜就喊疼。

美容师用精油轻轻帮王娜推拿,并跟她聊起天来。“你是不是最近经常跟老公吵架啊?你的乳腺增生挺明显的。”

王娜被说得不好意思,只能讪讪地说:“是啊,最近总觉得胸部疼痛!”

旁边的同事听到她们的对话,就说:“我也是呢。咱这病啊,多半是被气出来的。年前我去医院检查,医生说我有乳腺增生,还好不太严重,医生说吃点药就好了,关键是放松心情,少生气。你也去看看吧。这病严重了有可能致癌呢。”

同事的话,让王娜的心咯噔一下,收紧了。

这段时间,丈夫的弟弟要买房,一开口就问王娜家借十万元。丈夫碍于兄弟情面,觉得应该帮助。可是这么一大笔钱拿出去,会给家里造成很大影响。他们还计划给女儿买钢琴,还想买车代步。这下,所有计划都被打乱了。为了丈夫的弟弟借钱买房这事,几个月来王娜和丈夫没少吵。王娜气得已经快一个月没给丈夫好脸色了。可王娜没想到的是,自己生气的时候,居然身体也跟着不健康了。

我们常听说一个词:气结——气不畅通就会郁结于胸,最后形成肿块,带来疼痛。所以中医学中有这样一句话:通则不痛,痛则不通。更通俗的解释则是:气愤、压抑、闷闷不乐等精神因素会对人体的生理机能产生不良影响。

生气会间接导致人的“健商”指数下降。因此,爱生气的人很难健康,更难长寿。

什么是“健商”呢?“健商”是一个崭新的健康理念,它是“健康商数”的缩写。它和智商、情商一样,是人们评价估测自身健康指标的标准。“健商”指数能指导人们一直保持健康状态。人们如果能正确利用自己的“健商”指数,就能使自己更加健康长寿。

“健商”理念的另一个特点是:它强调“身心合一”的中国传统思想,认为身