

NüRen ShouYi YiSheng De
JingXin Shu

女人受益一生的 静心书

世界充满诱惑 你要内心强大

佳薇◎编著

静心是一种生活状态，更是一种生活智慧。静心，让你能够得到深沉平静的心灵状态，从容面对忙碌紧张的生活；有一个健康的身体，让人远离疾病、延年益寿；得到个人财富和家庭、事业的成功；拥有高贵、平和、美丽的气质，丰富而圆融的人际关系以及乐观向上的精神。

 中国纺织出版社

NüRen Shou Yi YiSheng De
JingXin Shu

女人受益一生的 静心书

世界充满诱惑 你要内心强大

佳薇◎编著

内 容 提 要

对于女人来说,要想过得幸福,最重要的是保持心灵的宁静。本书围绕静心这个话题对其进行了全面的解读,其中不乏具体的事例和方法,读过之后你会从中获得更多关于生命、关于心灵的启示和指导,从而能够在迷途中看到希望,不再患得患失、心无定所,最终能够静心工作、静心生活、静心学习,静心修炼出自己的美丽!学会静心,你将会拥有一生的幸福与快乐!

图书在版编目(CIP)数据

女人受益一生的静心书/佳薇编著. —北京:中国纺织出版社,

2012. 7

ISBN 978 - 7 - 5064 - 8462 - 6

I. ①女… II. ①佳… 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 (2012) 第 054005 号

策划编辑:刘箴言 于磊岚 责任编辑:赫九宏 责任印制:陈 涛

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010—64168110 传真:010—64168231

http://www.c-textilep.com

E-mail:faxing@c-textilep.com

北京天宇万达印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2012年7月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:16

字数:165千字 定价:28.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

前言

PREFACE



心理学教授列勃曼认为，对于在巨大的竞争压力下生活的现代人来说，保持静心是一个至关重要的良方，它维系着个人、家庭、团体和社会的福祉。他说：“只要个人未能消除自己的内心冲突，社会就不可能持久安宁。我认为，只要仇恨仍然在腐蚀着人们的内心世界，一个合作互助的社会就不能产生。社会是由个人组成的，如果个人在经济上没有保障，情感上焦躁忧虑，精神上无所寄托，那么想在这个背景上建立一个鼓舞人心的社会，只不过是一个乌托邦式的幻想而已。”

可见，健康的社会只有靠人格、心理和精神上更加健康的人才能建设成功。尤其在这个快节奏的社会中，人们的心态变得浮躁且复杂，似乎永远也静不下来。恢复心灵的宁静，保持一种健康的精神状态，是我们要努力追求的。

人生在世，最难得的不是金钱、权力、荣誉、地位，而是“静心”。年轻时我们不懂“静心”，历尽沧桑之后才明白，没有静心是无法经营好感情、事业和人生的。爱的力量大到可以使人忘记一切，却又小到连一粒嫉妒的沙石也不能容纳。你可以用爱得到全世界，你也可以用恨失去全世界。人的心不静，情感世界就会喧闹无比。而宁静和无我的爱，能创造爱的奇迹。

真正静心的女人对待生活有着平静的热忱。面对人生淡定而不



浮躁，对待理想热情而不执著，这是一种最佳的生活状态。这也告诉我们，静心的目的不仅仅为了静，还是为了动。静我们的心，付出我们的感恩和行动，以一种热情的“静定”投入充满变化的人生中，而不是让每个人静心之后走向厌世和孤僻。

平静的热忱同时也是一种品质，有的女人似乎与生俱来具有这样的福祉，而更多的女人则需要在后天的生活中经历漫长的修为才能达到这样一种圆融的境界。

静心不是一种方式、方法，而是一种修为，一种境界。有如一朵花开，它不是向外的，而是源自生命内部的一种成长和蜕变。

一位女士曾有过这样一段内心告白：“我想做一个温暖的女子，不求大富大贵，只求生活简单快乐；我想做一个明媚的女子，为生活添一些阳光；我想做一个恬静的女子，可以在朋友情绪低落时给予安慰。做一个女子，平凡但不平庸；做一个女子，美丽却不攀比；做一个女子，有人疼有人爱。简简单单地生活，也是一种幸福。”这大概就是静心女人的真实写照吧！这样的心愿是否也深藏在每一个女人的内心深处呢？

对于女人来说，要想获得幸福与快乐，最重要的是保持心灵的宁静。本书围绕女人静心的多个层面进行了解读，其中不乏事例和方法，读过之后使你从中获得更多关于幸福、关于心灵的启迪和指导，让关爱自己生命价值和身心健康的你能够在迷途中看到希望，不再患得患失、心无定所。同时，通过实际生活中耐心的观觉察与体会，最终能够静心工作、静心生活、静心学习，静心于平凡的生活中，静心修炼出自己的美丽！学会静心，你将会拥有一生的幸福与快乐！

编著者

2012. 1. 31

前言

PREFACE



心理学教授列勃曼认为，对于在巨大的竞争压力下生活的现代人来说，保持静心是一个至关重要的良方，它维系着个人、家庭、团体和社会的福祉。他说：“只要个人未能消除自己的内心冲突，社会就不可能持久安宁。我认为，只要仇恨仍然在腐蚀着人们的内心世界，一个合作互助的社会就不能产生。社会是由个人组成的，如果个人在经济上没有保障，情感上焦躁忧虑，精神上无所寄托，那么想在这个背景上建立一个鼓舞人心的社会，只不过是一个乌托邦式的幻想而已。”

可见，健康的社会只有靠人格、心理和精神上更加健康的人才能建设成功。尤其在这个快节奏的社会中，人们的心态变得浮躁且复杂，似乎永远也静不下来。恢复心灵的宁静，保持一种健康的精神状态，是我们要努力追求的。

人生在世，最难得的不是金钱、权力、荣誉、地位，而是“静心”。年轻时我们不懂“静心”，历尽沧桑之后才明白，没有静心是无法经营好感情、事业和人生的。爱的力量大到可以使人忘记一切，却又小到连一粒嫉妒的沙石也不能容纳。你可以用爱得到全世界，你也可以用恨失去全世界。人的心不静，情感世界就会喧闹无比。而宁静和无我的爱，能创造爱的奇迹。

真正静心的女人对待生活有着平静的热忱。面对人生淡定而不



浮躁，对待理想热情而不执著，这是一种最佳的生活状态。这也告诉我们，静心的目的不仅仅为了静，还是为了动。静我们的心，付出我们的感恩和行动，以一种热情的“静定”投入充满变化的人生中，而不是让每个人静心之后走向厌世和孤僻。

平静的热忱同时也是一种品质，有的女人似乎与生俱来具有这样的福祉，而更多的女人则需要在后天的生活中经历漫长的修为才能达到这样一种圆融的境界。

静心不是一种方式、方法，而是一种修为，一种境界。有如一朵花开，它不是向外的，而是源自生命内部的一种成长和蜕变。

一位女士曾有过这样一段内心告白：“我想做一个温暖的女子，不求大富大贵，只求生活简单快乐；我想做一个明媚的女子，为生活添一些阳光；我想做一个恬静的女子，可以在朋友情绪低落时给予安慰。做一个女子，平凡但不平庸；做一个女子，美丽却不攀比；做一个女子，有人疼有人爱。简简单单地生活，也是一种幸福。”这大概就是静心女人的真实写照吧！这样的心愿是否也深藏在每一个女人的内心深处呢？

对于女人来说，要想获得幸福与快乐，最重要的是保持心灵的宁静。本书围绕女人静心的多个层面进行了解读，其中不乏事例和方法，读过之后使你从中获得更多关于幸福、关于心灵的启迪和指导，让关爱自己生命价值和身心健康的你能够在迷途中看到希望，不再患得患失、心无定所。同时，通过实际生活中耐心的观觉察与体会，最终能够静心工作、静心生活、静心学习，静心于平凡的生活中，静心修炼出自己的美丽！学会静心，你将会拥有一生的幸福与快乐！

编著者

2012.1.31

目录

CONTENTS



第一部分 解读静心的女人

现代女性对美的追求与日俱增，而当我们最需要生活美学的时候，飞速发展的时代带给我们的障碍，让女人们难以静心静意去追求理想。其实，真正的美来自于静心，同时，静心也可以将女人带入一种和谐宁静的生活氛围中，使女人拥有沉静优雅的气质，以平静的热忱过有智慧的生活。走进静心女人，她们沉潜的气质、宁静而清澈的心灵都使我们不得不折服于静心的力量，静心之美或许也会使你重获精神和心灵上的丰盈、坦荡和宁静。



第一章 静心的女人最美

1. 静心是最美的化妆 2
2. 静心呈现真正的自我 6
3. 静心的女人沉静如水 10



4. 静心女人的知性美	16
-------------------	----

5. 静心的女人优雅自信	21
--------------------	----



第二章 静心的女人会养心

1. 静心来自岁月的磨砺	25
--------------------	----

2. 静心的女人心态平和	28
--------------------	----

3. 静心的女人有智慧	32
-------------------	----

4. 静心的女人懂养心	35
-------------------	----

5. 以平静的热忱看人生	38
--------------------	----



第三章 静心，让女人拥有更多

1. 静心带来生活的美满和谐	43
----------------------	----

2. 静心获得真正的富足	46
--------------------	----

3. 让母爱在静心中成长	50
--------------------	----

4. 静心促成人际互动	53
-------------------	----

5. 静心调整工作与家庭的关系	57
-----------------------	----

6. 静心带来简单的快乐	62
--------------------	----

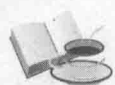
第二部分 让浮躁的心灵缓缓着陆

在这个充满喧嚣和浮躁的时代，虚荣似乎成了时尚，浮躁似乎成了流行，喜新厌旧似乎理所当然……在紧张与忧虑中度日，我们的心智早已被庸碌所占据，我们浮躁到没有时间停下脚步，闻闻花香、听听鸟鸣。我们必须通过不断地修为，改良与整合我们浮躁的个性，只有静下心来，才能使我们的心灵与世界获得和谐的关系。在所有的生命价值中，最重要的是保持心灵的宁静，这种宁静远远超过权势、财富、名利的意义，尤其在这浮躁不安的现实中。因此，当更多人不停地“向外”追求物质不肯停下脚步的时候，女人们更要去静下心，听一听心灵最深处的声音……



第四章 心灵的成长是一种修为

1. 成长比成功更重要 70
2. 找回迷失的自我 74
3. 培养健全的人格 77
4. 唤起你业已淡漠的好奇心 81
5. 理想与意志的魔力 83



第五章 将复杂的情绪世界简化

1. 走出“小我”情结	85
2. 宽恕让爱与静心会合	89
3. 心是决定情绪的主人	94
4. 情绪也可以自我训练	97
5. 不为琐碎的小事而生气	100
6. 积极地赶走忧虑	104
7. 快乐让你拥有阳光般的生活	108



第六章 放下扰乱心神的一切

1. 做人就要拿得起，放得下	112
2. 去除生命中不切实际的执著	117
3. 知足为你带来幸福感	120
4. 为自己的心安一个家	125
5. 静心的女人不再攀比	127
6. 生活即在得失间	130
7. 将奔波劳碌之心放下	135



第七章 拥有完整的当下体验

1. 保持一颗觉察的心	140
2. 提高你的存在感和生命力	144
3. 使你增强自信的练习	148
4. 把每一天当做最后一天	151
5. 在深入当下中获得宁静	155

第三部分 静心在平凡的生活

如果将人生比作一场投奔的话，那么从童年、少年时的新奇体验到青年时对爱情的渴望，对人生理想的追求，事业、家庭、婚姻，一路走过来，在这场华丽而多彩的人生投奔中，你是否获得了很多、失去了很多，同时又感慨很多呢？你是否由于一直在忙着索取和追求而终日里神情紧张，就此忽略了身边许多美好的人和事呢？那么，是时候了，放缓你的脚步，走过了半生的阳光、雨露，春华秋实之后，低下头看一看，我们遗落了什么，收获了什么。适当地调整自己，静心在平凡的生活，方能感受到人生幸福的真谛。

第一部分

解读静心的女人

现代女性对美的追求与日俱增,而当我们最需要生活美学的时候,飞速发展的时代带给我们的障碍,让女人们难以静心静意去追求理想。其实,真正的美来自于静心,同时,静心也可以将女人带入一种和谐宁静的生活氛围中,使女人拥有沉静优雅的气质,以平静的热忱过有智慧的生活。走近静心女人,她们沉潜的气质、宁静而清澈的心灵都使我们不得不折服于静心的力量,静心之美或许也会使你重获精神和心灵上的丰盈、坦荡和宁静。





第一章 静心的女人最美

聪明的女人也是一个静心的女人，她们性格沉静、温文尔雅，说话做事有条不紊，目光清澈明亮、举止优雅自信。因为她们懂得：静心是最美的化妆。无论是滋养心灵，还是实现美丽的追求，我们都需要从日常生活中的每一件事中悉心学习，人为的妆容只能带给我们短暂的美丽，整形手术也只能为女人换回一个滞留的青春，只有始终保持单纯与简朴、保持静心才是女人们更美丽的最佳美容品。女人们也只有让自己静下心来，拥有静心的智慧，简单地呈现自己，才能将属于每个年龄的美丽发挥到极致。

1. 静心是最美的化妆

女人们在内心深处，也许正在暗暗期待着有一天，一个男人会闯入她的生命，全心全意地爱上她的本色，即使韶华尽逝、满面风尘，也会义无反顾地与她携手到老。这真是一个美好而浪漫的愿望，大概每个女人一生中都曾有过这样的期盼。不错，本色

美是一种最纯真的美丽。

聪明的女孩也是一个静心的女孩，她们性格沉静、温文尔雅，说话做事有条不紊，目光清澈明亮、举止优雅自信。因为她们懂得：静心是最美的化妆。女人每一个年龄段都有它应许的美丽，人为的妆容只能带给我们短暂的美丽，整形手术也只能给女人换回一个滞留的青春，女人只有懂得用静心来化妆，才能将每个年龄段的美丽发挥到极致，以平静的热忱去生活。

然而，在这样一个信息与知识近乎“爆炸”的时代，却总有许多女性同胞们无法欣赏那些生命中本然的美丽，这使得她们的情感处境和文化处境渐渐走向萎缩，虽赢得了成功却忽略了优秀，虽重视了竞争却失去了爱心与健康，物质的丰富所堆砌出的华丽，因为缺少心灵的滋养而变得空虚。各种烦恼、恐惧、压力、嫉妒、失衡和怨恨开始潜入并破坏了她们的生活，使她们远离了幸福与美丽。

其实，真正的美不在意形式，女人们只要有一颗向美、爱美之心，那么美就有了它浑然天成的妙处。那些一心追求物质生活满足的女人，如果与此同时也注意养护自己的心灵，那么就不至于作茧自缚，使自己活在空虚里。真正的美是一种对生命的追求。它的终极目的不仅仅是为了炫耀和示人，如果一个女人总是活在他人的眼光里，那么你的“美”总有一天会成为自身的负累，从而失去了美丽的真正内涵。其实只要让自己静下心来，拥有静心的智慧，用静心来装扮自己，你便会成为一个静心而美丽的女人。

人生在世，最难得的不是金钱、权力、荣誉、地位，而是



“静心”。静心工作、静心生活、静心学习、静心修炼自己的美丽——静心，让你的一生幸福快乐！在所有的生命价值中，最重要的是保持心灵的宁静，这种宁静远远超过权势、财富、名利的意义，尤其在这浮躁不安的现实中。一个女人如果心境不够平稳，她说话做事就很难拥有清晰的条理，她的生活就会经常处于忙、慌、乱的状态。静心，让你能够得到：深沉平静的心灵状态，从而走出忙碌紧张的生活；健康的身体，让你远离疾病并延年益寿；个人财富和家庭、事业上的成功；优雅、谦和的气质；丰富而圆融的人际关系；旺盛的精力和充沛的时间；乐观向上的精神和心灵的满足。

曾经有一位远近闻名的化妆师。一次，有人问她：“你研究化妆这么多年，到底什么样的人才算会化妆？化妆的最高境界到底是什么？”

化妆师说：“化妆对女人来说只是最末的一个枝节，它能改变的事实很少。深一层的化妆是改变体质，让一个人改变生活方式。睡眠充足、注意运动与营养，这样她的皮肤改善、精神充足，比化妆有效得多；再深一层的化妆是改变气质，多读书、多欣赏艺术、多思考、对生活乐观、对生命有信心、心地善良、关怀别人、自爱而有尊严，这样的人就是不化妆也丑不到哪里去，脸上的化妆只是化妆最后的一件小事。我用三句简单的话来说明，三流的化妆是脸上的化妆，二流的化妆是精神的化妆，一流的化妆是生命的化妆。”

可见，外表的妆容是女人魅力之形，精神的化妆是女人魅力之神，而来自生命的化妆则是缔造女性魅力之魂，而静心则是女

人来自生命的最美的化妆。

然而，在这个追求速度与效率的时代，我们匆匆上班，挤公交，吃方便面……忙得就像一个快要烧坏了的引擎。可是忙到熄灯还是有做不完的事。在这个充满喧嚣和浮躁的时代，虚荣似乎成了时尚，浮躁似乎成了流行，喜新厌旧似乎理所当然……在紧张与忧虑中度日，我们的心智早已被庸碌所占据，我们浮躁到没有时间停下脚步，闻闻花香、听听鸟鸣。我们必须通过不断地修为，改良与整合我们浮躁的个性，只有静下心来，才能使我们的心灵与世界获得和谐的关系。因此，当更多人不停地“向外”追求物质不肯停下脚步的时候，我们不知该如何找寻失落了的静心。

试想如果我们个人在经济上没有保障，情感上也焦躁忧虑，精神上无所寄托，那么，想在这种状态下成就幸福美丽的人生，谈何容易！我们应该如何修为自己，能让自己保持一份从容淡泊的心，让静心来装点自己美丽的人生呢？

真正的静心需要每天慢慢修养，必须随时提醒、暗示自己，以便保持一种觉察的习惯，只有如此才能练就平和心态，让我们脱胎换骨重塑自我。不管是滋养心灵，还是实现美丽的追求，我们都需要从日常生活的每一件事中去觉察，有意识地让自己保持单纯与简朴，要将“静心是使自己更美丽的最佳美容品”放进自己的意念中来指导自己的行为。只有这样，才能成全女人一生的美丽！

真正的静心也来自顺其自然的心态。“淡泊名利，宁静致远”，现实之中，能够超越纯功利的追求，在杂乱中求静、繁纷