

淡定的女人 最幸福

Calm and Peace in Mind

芳琼◎编著

人生如三道茶

第一道苦若人生

第二道甜似爱情

第三道淡如微风

——三毛

幸福女人必修的88个淡定禅

淡定的女人最从容、最优雅、最幸福

商务印书馆国际有限公司

淡定的女人 最幸福

芳琼◎编著

商务印书馆国际有限公司

图书在版编目 (CIP) 数据

淡定的女人最幸福 / 芳琼编著 . — 北京 : 商务印书馆
国际有限公司 , 2011.5

ISBN 978-7-80103-766-4

I . ①淡… II . ①芳… III . ①人生哲学—女性读物
IV . ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 082637 号

淡定的女人最幸福

编 著 芳 琼

责任编辑 张瑞霞

出版发行 商务印书馆国际有限公司

地 址 北京市东城区史家胡同甲 24 号 (100010)

电 话 010 — 65592876 (总编室) 010 — 65227580 (编辑部)
010 — 65598498 (市场营销部)

网 址 www.cpi1993.com

经 销 全国新华书店

印 刷 北京佳信达欣艺术印刷有限公司

开 本 710mm × 1000mm 1/16

字 数 200 千字

印 张 16.75

版 次 2011 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-80103-766-4

定 价 29.80 元

版权所有 · 违者必究

如有印刷质量问题, 请与我公司联系调换。

前言 | PREFACE



女人淡定才有福

在这个忙碌的世界上，生活的焦虑、工作的压力、家庭的担忧，常常让女人感到苦恼和烦闷。于是，我们总会听到一些女人无奈地抱怨自己多么不幸福，多么不快乐。与其说纷扰的外界环境让她们的生活少了一份安宁，不如说是她们的内心少了一份淡定。

淡定，是一种积极的生活态度，是智慧的不争，是宠辱不惊，也是对简单生活的一种追求，但它绝不是平庸。平庸的女人没有太大的能力，只是平凡地生活着。然而，淡定的女人却有着较高的修养，她们有能力争取自己想要的一切，却不完全看重这一切。

淡定的女人都是充满智慧的。她们不会等待着幸福降临，而是主动去追求自己想要的东西，努力为自己创造快乐的生活。她们清楚地认识到理想和现实的差距，所以不会好高骛远、缘木求鱼，也不会爱慕虚荣、盲目攀比。她们只追求自己认定的幸福，简单快乐，“不以物喜，不以己悲”。

淡定的女人不会在爱情中迷失自我，爱的时候会深爱，不爱的时候会果断离开。在婚姻中，她们也不苛求完美，知道如何用爱拴住彼此的心，也知道该给对方多大的空间来保持彼此的自由。淡定的女人渴望的是一份默默的情感，无声却有着深厚的穿透力，不需要言语的承诺，只要专注的眼神；不要火红的玫瑰，只要一杯清茶。她们内心坚信，女人的幸福不在于奢华，而在于简单平凡。

淡定的女人在工作上认真投入，尽量做到最好，对上不会唯唯诺诺，对下也

不会挑剔万分，她们视荣誉为过眼云烟，冷眼旁观勾心斗角。人们常说：“有人的地方就有江湖。”淡定的女人可以避江湖之险，因为她们看淡了得失。

淡定的女人有一份坚强和韧性，在生命的旅途中，无论遇到多大的风雨和挫败，她们都能够从容面对。或许她们会流泪，但是哭过就算了，还会鼓起勇气继续赶路。

人生只有一次，本书能帮您获得开启那扇指导自己、改变命运的大门，摒弃无谓的烦恼和杂念，在启迪和思索中体悟淡定的真谛。如果说凡事皆淡定，未免有些不现实。但是，每个女人都应该通过自身的感悟、修炼，不断地追求淡定、接近淡定。最后，希望每位女性朋友都能够拥有一份淡定的生活态度，在平凡的人生中流光溢彩。

目 录 | CONTENTS

第1章

笑对人生荣与辱

闲看庭前花开花落，漫随天外云卷云舒

01. 不被情绪左右自己 /002
02. 患得患失终不会换来幸福 /005
03. 笑对人生的起起落落 /008
04. 攀比是烦恼的祸根 /011
05. 随遇而安是一种境界 /014
06. 生气是慢性毒药 /017
07. 用平常心看待生活 /020
08. 淡看人生荣与辱 /022
09. 人生不怕亦不悔 /025
10. 淡泊明志，宁静致远 /028

第2章 活在当下

昨天已逝，明天未到，怎忍辜负眼前好时光

11. 把握生命中的每一刻 /032
12. 你觉得幸福，那就是幸福 /035
13. 正视不完美，享受自己的精彩 /037
14. 定位不同，幸福不同 /040
15. 忽视手边就丢失了你的幸福 /042
16. 养成幸福的习惯 /044
17. 幸福只在自己心里 /046
18. 幸福不是等你有钱了才会来 /048
19. 活在当下更快乐 /051
20. 过好每一个今天，才有幸福的明天 /054

第3章 幸福的坐标是自己

与其向外苦求，不如对内先照顾好自己

21. 幸福的前提是做独立的自己 /058
22. 你是自己唯一的救世主 /061
23. 别把希望寄托在别人身上 /064
24. 我的人生我做主 /067
25. 女人的幸福靠自己争取 /070
26. 为自己做选择，别在人生路上留下遗憾 /072
27. 不要让他人左右你的生活 /075
28. 幸运不等于永久的幸福 /078

第4章

别拼命爱，请从容爱

懂得爱才能赢得爱

- 29. 忘记过去，你会活得更精彩 /082
- 30. 完美不过是女人的想象 /084
- 31. 女人，不要太容易被感动 /087
- 32. 是真心还是虚情假意 /090
- 33. 不要被表象迷惑 /093
- 34. 男人没有最好，只有最合适 /095
- 35. 有些人你永远不必等 /097
- 36. 珍惜眼前人 /099
- 37. 爱需要给彼此留点空间 /102
- 38. 有一种爱叫做放手 /105

第5章

看淡一切，善待自己

即使沧海桑田，也别放弃、抛弃自己

- 39. 爱自己的女人更幸福 /110
- 40. 牺牲自己不是爱 /113
- 41. 善待别人就是善待自己 /116
- 42. 为自己的生命保鲜 /118
- 43. 幸福只需转念一想 /120
- 44. 让梦想在生命里开花 /122
- 45. 别让人生在悔恨中虚度 /125
- 46. 固执是愚蠢的行为 /128

第6章 感谢折磨你的人

感恩的心，感谢生活有你

- 47. 心态决定命运 /132
- 48. 困境并不等于绝境 /134
- 49. 痛苦中孕育着快乐的种子 /137
- 50. 苦难是人生的一笔财富 /139
- 51. 磨难中选择坚强 /142
- 52. 经历风雨才能见彩虹 /145
- 53. 不抱怨命运的不公 /148
- 54. 哭着过不如笑着活 /151

第7章 放下，刹那花开

舍与得的幸福经营课

- 55. 学会选择，懂得放下 /156
- 56. 释放行囊中的痛苦 /159
- 57. 放下仇恨的包袱，带上宽容上路 /162
- 58. 忘记生命中不必要的烦恼 /165
- 59. 不贪心的女人最幸福 /168
- 60. 失去了就要学着放下 /171
- 61. 解脱就在放手的一瞬间 /174
- 62. 背负不动就放下 /177

第8章

快乐的心能生出金子

以快乐为圆心转出一生的幸福

- 63. 快乐从心开始 /180
- 64. 快乐要靠自己去寻找 /183
- 65. 简单的就是幸福的 /185
- 66. 去除猜忌, 不要作茧自缚 /188
- 67. 给予也是一种快乐 /191
- 68. 不要预支明天的烦恼 /194
- 69. 停下来享受美丽 /196
- 70. 美丽女人从微笑开始 /199

第9章

人生要耐得住寂寞

守住了寂寞, 也便守住了幸福

- 71. 成功是时间和耐心的融合 /204
- 72. 有等待才会有收获 /207
- 73. 在寂寞中享受自己的生活 /210
- 74. 比较让女人错过身边的美丽 /213
- 75. 不要把张扬当魅力 /216
- 76. 低调比高傲更有魅力 /219
- 77. 对诱惑勇敢说“不” /222
- 78. 有一种力量叫沉默 /225

- 79. 在改变他以前，先试着改变自己 /230
- 80. 爱是一条绳索，拴住彼此的心 /233
- 81. 放弃幻想，婚姻才会完美 /236
- 82. 尊重是幸福婚姻的密码 /239
- 83. 放弃猜疑，给爱人一份信任 /242
- 84. 平淡的相依相守就是幸福 /245
- 85. 睁一只眼闭一只眼 /247
- 86. 善待婚姻不要舍本逐末 /249
- 87. 宽恕也是一种爱 /252
- 88. 吵架只会两败俱伤 /255

第①章 笑对人生荣与辱

——闲看庭前花开花落，漫随天外云卷云舒

宠辱不惊，闲看庭前花开花落；
去留无意，漫随天外云卷云舒。
这是一种淡定自若的人生境界。
人想要自己活得幸福快乐，
在为人处事上，也要保持这样一种心境。
人的一生犹如簇簇繁花，
既有火红耀眼之时，也有暗淡萧条之日。
如果过分地在意荣，过分地计较辱，
就会滋生烦恼和痛苦。

01



不被情绪左右

最幸福
淡定的女人

002

下班的路上，河马碰到了老朋友海龟，河马提议一同到咖啡厅坐坐。

“我不去了，一点心情也没有。我的方案又被老板否定了，这已经是第三次了！”海龟一脸丧气地说。

“嗨，我当是什么事呢？就这么大点事，也值得你不高兴？”说完，河马一个人走进了咖啡厅。

过了一段时间，河马在一个公交站碰到了海龟。这一次，海龟的脸色非常难看，好像生了大病一样。河马关切地询问：“老兄，你看起来气色不太好，怎么啦？”

海龟愤愤不平地说：“没什么，只不过今天公司开会，提到了升职的事。我本以为可以入选，没想到竟然输给了新来的章鱼。我怎么也想不明白，我的资历比它老，在公司的时间也比它长，凭什么让它做主管……”

“也许，章鱼真的有什么地方比你优秀，而你没有发现呢？”

“不可能！怎么能比我优秀？”

.....

一年之后，河马又一次见到了海龟，不过这一次不是在路上，而是在精神病院。海龟因为气性太大，总是钻牛角尖，精神失常了。

女人们往往因为心思细腻，过于注重得失，容易情绪化，受外界事物的影响。殊不知，情绪就好比一颗炸弹，随时都可能将你炸得粉身碎骨。

有句古语说：不以物喜，不以己悲。如果遇到喜事的时候就喜极而泣，遇到悲伤的事情时就一蹶不振，那么你的人生就会都被情绪左右了。情绪有很多种，希望、信心、乐观、快乐、悲哀、愤怒、失望、嫉妒、仇恨等等，它们可以为你

淡定 | 女人 | 幸福

人们之所以常常感到烦恼，就是因为他们总是寻求自我。力求成为自我，在任何时候都忠于自我力求达到内心的和谐。

——高尔基

的生活带来精彩，也可能带来惨痛的教训。

生活中，我们难免会遇到愤怒和悲伤的事情，这个时候，一定要学会自我调节，千万不能够任由负面情绪蔓延，它不仅会让女人失去优雅，也会影响女人的健康。

吴尔愉是一名空姐，很多人见到她的時候，都会被她的优雅和美丽折服，其实这一切都源于她的真诚服务。

和其他女人一样，吴尔愉的生活中也有悲欢离合。可是，每次遇到不痛快的事情时，她都会主动与别人沟通，释放心理压力。与此同时，她在平时非常注意控制自己的情绪。只要有不顺心的事，她一定会找个倾诉者，这样不仅说出了心事，还能够得到朋友的安慰和建议，让自己豁然开朗。

在工作中，吴尔愉也很善于调节情绪。众所周知，空姐是一个服务性行业，要面对各种各样的乘客，遇见一些刁钻刻薄的客人，也是常事。但是，吴尔愉总是有办法能够让客人们满意。当问到她的秘诀时，她说，要控制好情绪，不要被急躁、忧虑、紧张的情绪左右，换位思考，积极沟通，什么问题都能解决。

据说，曾经有位皮肤病患者在飞机上十分暴躁，很多空姐都被他惹得生气了。可是，吴尔愉却非常亲切地为他服务，并让空姐们换位思考，如果自己得了皮肤病是不是比他还要暴躁？在她的劝导之下，空姐们也都理解了那位乘客，并细心照顾他。

吴尔愉的生活准则就是“做自己情绪的主人”，这也是她事业成功的秘密。如今，“吴尔愉服务法”已经成了中国民航人性化空中服务的典范，她赢得了千万人的好评。

如果你也懂得如何表达和控制自己的情绪，那么你也会像吴尔愉一样，成为一个受人喜爱、生活幸福的女人。谁都清楚，生活中会有很多意外的情况发生，这时候女人要做的不是自暴自弃、忧伤难过、愤怒发火，而是要学会运用理智和自制，控制情绪。

内心焦躁的时候，试着理智地分析原因，恢复自信，让自己振奋起来。

感到抑郁的时候，不要把自己封闭起来，要试着通过交谈、运动、听音乐、看书等方式来缓冲内心的压抑，让自己慢慢得到解脱。

嫉妒的时候，让自己变得宽容一点，试着去看到别人身上的优点，不要把时间和精力用在议论别人身上。

疲惫的时候，去散散步，唱首歌，驱除一下心中的烦恼，清理一下烦乱的思绪，唤起自己对美好生活的憧憬，体会活着的幸福。

记住一句话：我们改变不了天气，但却能够改变心情。女人要体会幸福，就必须拥有一颗淡然的心。心，只有摒弃了那些无谓的消极情绪，才能乐观地面对每一天。

02

患得患失终不会换来幸福

一个人终日唉声叹气，郁郁寡欢。神看他可怜，便决定帮帮他。

神问：“你有什么心事？说出来或许我能帮你。这样，你就会开心点。”

不快乐的人悲伤地说道：“听说这个世界上有两种罕见的宝石，我一直都很想要，但始终没有得到，所以我不快乐。”

神听后，笑道：“不就是两块石头嘛，我给你就是了。”于是，神把这两种罕见的石头给了他，希望他能够从此快乐起来。

一个月后，神又遇见了这个人，可他看上去比过去更忧郁了。神问：“你想要的东西我已经给你了，你怎么还不快乐？”

“唉，有了这两块石头之后，我每天担心它们会被人偷走，或者丢失。”不快乐的人说道。

神无奈地说：“得不到的时候害怕不能得到，得到之后又担心失去。这样患得患失的人，谁也没办法让他快乐。”

寓言中的那个患得患失的人，永远都不会快乐，因为没有得到的时候他每天无限憧憬，得到了却又每天担忧害怕，不懂得享受追求和拥有的喜悦。很多女人也和他一样，患得患失，整天为得失所忧，为得失所累，心里被得失纷扰得没有一丝安宁。她们整天心情忐忑、惴惴不安，根本体会不到生活的轻松与愉快。她们也会暗自问自己：为什么我活得这么辛苦？

女人总是渴望得到，金钱、事业、爱情、美貌、幸福……她们统统都想得到，也总认为得到是应该的，失去就是不对。所以，每每面对失去，女人就不免会觉得委屈。失去得越多，委屈就越大，就好像她是为得而生，为得而存在的。

实际上，得与失之间只有一线之隔，有得时必有失处，有失时必有得处，就像佛经所言：失就是得，得就是失。

哲人说：事物的本身并不能影响他人，人们只受对事物看法的影响。有时候，面对“得”，我们无须窃喜，因为在得的同时你一定付出了很多；面对“失”，或许我们无力改变什么，但是换个角度想一想，失去的同时我们一定也得到了其他的东西，关键在于我们是否改变了内心对待事物的态度。

曾经听过这样一个故事：山村里住着一位老人，因为水井离家有段距离，所以他每天早上都要往返去挑水。一次，有个年轻人看到老人的桶在滴滴答答地漏水，于是提醒他说：“您那么辛苦挑了一担水，可是水桶是漏的，等您走到家，水都快漏没了，为什么不换个桶呢？”老人听后，坦然一笑，说道：“没关系，你回头看看，我桶里漏的水不是都浇了这一路的花草吗？它们长得多好啊！”年轻人细想：这不就是对待“得”与“失”的最高境界吗？

的确如此。人们平时总是习惯得到，不习惯失去。总是对自己还拥有的视而不见，只把目光放在那些已经失去的事物上。然后，就一味地后悔，不停地埋怨，给生活中留下不少伤感、痛苦与怨恨。女人若是希望自己的人生少一些痛苦，多一些快乐和幸福，就该正确地对待得失，坦然地面对得失。

欧阳刚进入CI公司的时候，身边的人都很羡慕。CI是市区最大的一家广告公司，谁都知道那家公司的待遇很好，职员起薪是5000元。对于很多奋斗在这个城市的人来说，能够有机会进入一家大公司，享受优厚的待遇和每年的出国旅行，

无疑是一件喜事，也是值得一晒的幸福。可是，欧阳却没有这么做。

淡定 | 女人 | 幸福

现代生活证明，林黛玉这种人不死就得当单身职业女性。没有任何男人可以承担一个女人浑身的敏感细胞。

——刘索拉

朋友得知她到CI上班的消息后，吵着要欧阳请客吃饭，欧阳没有拒绝。席间，朋友似乎比欧阳更开心，而欧阳却表现得和往常没什么两样。问及原因，欧阳说：“CI公司的实力和优厚的待遇的确很吸引人，而且能进入这家公司我也做了很大的努力。不过，CI也不是天堂，每月