

- 一种好情绪从你心中泛起，一个好运气就会走向你！
- 让你的身心蓄满积极的能量，才能让你的“快乐磁场”不断地扩散出去！

女人**受用一生的**情绪课

用最有效的心理调控法，唤醒女人内在的积极情绪

Niren shouyong

Yisheng de Qingxuke



韩 菲◎编著

能掌握自我情绪的女人最好命；
让皱纹迟到，让容颜不老，是每一个女人心中的梦想，
但这终究是梦想，保持青春的法宝是：
学会控制情绪，让自己的心态年轻起来！

中国华侨出版社



女人 受用一生的 情绪课

用最有效的心理调控法，唤醒女人内在的积极情绪

能掌握自我情绪的女人最好命；
让皱纹迟到，让容颜不老，是每一个女人心中的梦想，
但这终究是梦想，保持青春的法宝是：
学会控制情绪，让自己的心态年轻起来！

韩 菲 编著

Nvren shouyong

Yisheng de Qingxuke



中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女人受用一生的情绪课 / 韩菲编著. — 北京: 中国
华侨出版社, 2014. 10

ISBN 978-7-5113-4967-5

I. ①女… II. ①韩… 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 250359 号

● 女人受用一生的情绪课

编 著 / 韩 菲

责任编辑 / 文 蕾

责任校对 / 孙 丽

装帧设计 / 环球互动

经 销 / 新华书店

开 本 / 710 毫米×1000 毫米 1/16 印张 / 19 字数 / 255 千字

印 刷 / 北京柯蓝博泰印务有限公司

版 次 / 2015 年 1 月第 1 版 2015 年 1 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-4967-5

定 价 / 36.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成大厦 3 层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051

传 真: (010) 64439708

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com



前言

一位女孩说：“他变了，不像以前对我那么好了！”

一位女白领说：“工作中经常遇到一些刁钻的客户，烦死了！”

一位家庭主妇说：“家庭琐事太多，每天总有操不完的心，活得真累呀！”

……

女人似乎天生就很敏感，因此，她们常被贴上“情绪化”的标签。然而情绪的好坏，关系到女性的生活质量、身体健康和职业发展。因此，学会管理自己的情绪，是每个女性一生中都必须掌握的一门功课。

一个成功的女人，首先要学会掌控自己的情绪、扼住情绪的“咽喉”，做情绪的主人。有人曾经说过，1%的坏心情会导致100%的失败。这个结论其实一点都不夸张，纵观古今中外，有很多实例证明，坏的情绪会将一个人的生活、工作和人际关系置入劣势的地位。而一个成熟聪明的女人，不论外界环境如何变化，她都能很好地掌控好自我情绪，让快乐的精灵在自己的心房驻足，温暖自己、照耀他人。

强者掌控自己的情绪，弱者被自己的情绪所掌控。女人只有学会掌控情绪，才能获得美满幸福的人生。事实上，喜、怒、忧、思、悲、恐、惊这七种情绪体验，恰恰就是女人人生成功或失败的关键。本书旨在帮助女性了解如何控制、转化一些不良情绪，使每个女人都能成为情绪的主人，从而摆脱情绪的驾驭。

本书在结构上分为4个部分，内容包括了解情绪、情绪与生活、远离坏情绪、获得好情绪等，从女性独有的特点出发，告诉你并教会你怎样摸清情绪的规律、控制情绪、释放情绪、拥有好情绪进而改变你的生活。它是精心为女性朋友们准备的一本控制自我情绪并永葆快乐的最佳心灵读本。

本书是一本教你如何控制情绪，开启积极情绪的智慧宝典。通过本书的学习，它能让你在烦恼的时候做到从容，在焦躁的时候变得平静，在纠结的时候得到释怀，从而让你的人生旅途更加平稳、生活更加幸福。为了更好地指导读者做到“知行合一”，书中提供了大量的实例，解读了情绪与我们的生活、工作的关系，并提出了行之有效的调节情绪的方法，帮助女人唤醒自己积极的情绪，在充满压力的社会中也能变得轻松和快乐。它是让你得以保持身心健康的一本情绪排毒书。

一个女人是否快乐、健康，能否成功，与情绪好坏的关系十分密切。所以，女人掌握好情绪的钥匙就能打开幸福的大门。因此，无论你处于何种社会地位、工作状况怎样，你都应该拥有良好的情绪，不要被情绪所困扰，要做情绪的主人。请记住，有什么样的情绪反应，就有什么样的生活，就有什么样的事业，就有什么样的人生！





目录



Part 1

了解情绪，才能做自己情绪的主人

了解情绪，才能更好地掌控情绪

01. 揭开情绪的面纱 2
☆ 每个女人在用情绪说话、与情绪共舞，这是一个十分复杂的心理过程。
02. 情绪种类知多少 5
☆ 每个人都有情绪，好情绪让人心情愉悦，是成功的“助推器”；坏情绪让人消沉，是失败的“导火线”。
03. 情绪宜疏不宜堵 8
☆ 要学会管理情绪而不是压制情绪，压制情绪只会让事情更糟。因此，对待不良心理情绪，宜疏不宜堵。
04. 情绪的钟摆效应 10
☆ 我们的负面情绪感受能力下降时，正面情绪的感受能力也会同等下降；反之亦然。
05. 允许自己有负面情绪 13
☆ 一味地否认、压抑或控制负面情绪，并不能防止这些负面情绪的出现，相反只会导致负面情绪泛滥，这不是明智之举。
06. 无论是好是坏，情绪都会“传染” 16
☆ 情绪是可以感染的。好的情绪传递下去则会让周围充满欢乐和温情；坏的情绪传递出去，会让周围的气氛变得压抑和苦闷。

07. 洞察并运用好自己的情绪周期 19

☆ 生活就像是乘坐情绪的过山车。某些日子你觉得人生充满希望，而另外一些日子你又觉得人生毫无希望。更多的时间里，你处于这两者的中间状态。

要想掌控人生，就先掌控好自己的情绪

08. 做自己情绪的“侦探” 22

☆ 不同的情绪带来不同的结果，为了让自己获得满意的结果，你需要了解你自己的情绪。

09. 不要过于和自己较劲 24

☆ 女人不要为一时的挫折而否定自己，应该学会安慰自己，不要和自己过不去。

10. 不要扣动“坏情绪的扳机” 26

☆ 每个人每天的心情都是不一样的，而且很容易受外界因素的影响。好心情自不必说，坏心情就要及时消除掉，这就要学会自我调适，否则它会影响你的工作和生活。

11. 别让坏情绪留下烙印 29

☆ 女人不要活在过去痛苦的回忆中。活在过去只能增加痛苦，放眼当下才能创造未来。

12. 控制情绪，从改变心态开始 31

☆ 情绪与个人的心态是紧密相连的。一个有积极乐观态度的女人，往往会有更多的积极健康的情绪表现。在生活中，我们可以通过改变自己的心态来控制自己的情绪。

13. 情商的高低决定了女人的一生 33

☆ 高情商的女人是自己幸福生活的推动者，她们懂得如何把人生的罗盘拨向好运和成功的一面。

14. 做好情绪的自我调节，做阳光灿烂的女人 36

☆ 情绪人人都会有，但一个懂得调节自己情绪的女人会时刻提醒自己，有意识地去掌控情绪的波动并合理压制和宣泄自己的不良情绪。



Part 2

不同的情绪，让你拥有不同的生活状态

女人的幸福生活离不开好情绪

15. 好情绪让女人更健康更美丽 40

☆ 良好的情绪是人得以保持健康的良方。所以，要做一个健康快乐的女人，你就需要学会控制你的情绪，让好情绪伴随你，让坏情绪远离你。

16. 好情绪是事业成功的“助推器” 43

☆ 不要忽视自己的情绪，每一种情绪背后都蕴藏着强大的力量，而它将直接决定你事业的成败。

17. 控制好情绪，帮你赢得好人缘 45

☆ 一个拥有良好情绪的女人，她在人际交往中如鱼得水，事业上会很顺利，生活上也很如意。

18. 好情绪给你带来好的竞争状态 47

☆ 情绪会影响你的行为，因此无论情况好坏，女人都不要让坏情绪绑架了你，而是要抱着积极的心态，来面对眼前的困境。

19. 理性决策需要有良好的情绪状态 50

☆ 想让自己少后悔，多点欣慰，请记住这句话：愤怒时，千万不要轻率地做出决定。

20. 心晴天亦晴，好情绪使人幸福 52

☆ 一个拥有积极情绪的女人，她无论是在工作还是在生活中都能游刃有余，达到事半功半的效果。

别让坏情绪毁了你

21. 愤怒的人总会打败自己 55

☆ 愤怒的人，往往会在丧失理智的情况下让自己陷入被动的境地，进而导致失败。因此，你要学会控制你的情绪！

22. 怒气让你的好形象荡然无存 58

☆ 女人要塑造一个良好的自我形象，就要学会控制自己的情绪，不要随意对他人发火，否则，只会自毁形象，使双向沟通失败。

23. 坏情绪会让你丧失机会 60

☆ 女人在遭遇负面情绪的侵扰时，不要逃避，唯一能做的就是面对它们，并把它们带来的负面影响降到最低，这也是一个成熟女人的表现。

24. 别让抱怨毁了你的生活 62

☆ 抱怨作为一时的情绪调节，可以理解，但千万别让它成为一种习惯，因为它会给你带来巨大的负面影响！

25. 别让消极情绪影响你的健康 65

☆ 一个健康的女人一定是个会管理自己情绪的人。所以，为了让自己拥有一个健康的身体，你要学会管理自己的情绪。

26. 不要拿别人的错误来惩罚自己 68

☆ 拿别人的错误来惩罚自己，别人感受不到不满，你也不会因此而愉快。

27. 莫让职业倦怠阻碍了你前进的脚步 70

☆ 职场女性要学会适应自己所从事的职业，学会调整自己的心态，克服职业倦怠，做一名快乐的职场人。

28. 坏脾气是导致人际关系紧张的“黑手” 73

☆ 人的脾气有好有坏。脾气好的人无论到哪里，都会受欢迎，别人喜欢同他合作、共事；脾气坏的人，则常常给自己和别人带来苦恼，使别人觉得难以与之相处。

29. 怨恨增添一分，恩爱便削减一分 75

☆ 怨恨只会让女人失去快乐和魅力，所以让过去的事情过去吧，我们需要的是争取未来的幸福。

30. 收敛你的坏脾气，换来人生好运气 77

☆ 女人的暴脾气犹如一把利刃，一不小心就会给自己造成伤害，所以你要学会克制它。放纵自己的坏脾气，会让你失去很多自己本该拥有的东西。



Part 3

跟坏情绪说“再见”，给快乐腾出一片空地

肯定自己，扬起人生自信的风帆

31. 做一个独立的女人，别让依赖成为习惯 82

☆ 女人天生就有柔弱的一面，但聪明的女人不会将自己的另一半作为她万能的靠山。她们明白，合适地表达这种依赖感，有助于双方建立融洽关系，但依靠久了，就很难独立站起来。

32. 昂起你自信的头，对自己说“我能行” 85

☆ 自信的女人会给自己加油，直至达成目标；而认为“我不行”的女人，会在这种不自信中让机会一次次与自己擦肩而过。

33. 女人要学会欣赏自己 87

☆ 女人要学会欣赏自己，保持自我本色和自己独特的魅力，才会吸引别人，从而让别人欣赏你！

34. 为自己贴上“好标签” 90

☆ 女人要学会给自己正确地贴“标签”，即要给自己一个正面的评价而不是持负面的看法。

35. 自信的女人是“魅力之花” 93

☆ 美貌可使人骄傲一时，自信可使人骄傲一生。自信的女人一定是积极进取的，因而成功总会眷顾她们。

36. 白玉亦有瑕，爱上不完美的自己 95

☆ “金无足赤，人无完人”，女人又何尝不是如此，所谓的完美不过是一些虚幻的想象而已。所以，聪明的女人不会跟自己过不去，她会很高兴地悦纳自己。

37. 勿因容貌而自卑 98

☆ 女人的美并不在于外貌、衣服和发式，而在于她本身，在于她的内心。内心美的女人会让生活过得更美好！

38. 走出自我失败的思维模式 100

☆ 每个女性都要建立这样一种意识：失败其实并不可怕，可怕的是我们对失败的恐惧。这种心理要不得，因为它会让你错过很多好的机会！

39. 不要总盯着自己的缺点 103

☆ 我们总是盯着自己的缺点，不断地、不断地放大。往往就忽略了自己所拥有的美好。其实，你远比自己想象的美丽。

40. 巧妙地将你的缺点变为优点 105

☆ 世事无绝对，劣势也可以变为优势。尺有所短，寸有所长，世上没有一无是处的人，也没有尽善尽美的完人。找准自己的位置，就能扬长避短。

41. 挫折只是炼金石，女人要像玫瑰一样铿锵 107

☆ 一个内心强大的女人，会把每一个挫折都当作成功的垫脚石。每一次跌倒后，她都会勇敢地站起来。

控制愤怒，不做歇斯底里的女人

42. 聪明女人不会为小事生气 110

☆ 生气虽然常见，但生气并不是一种先天性的情绪和行为，而是后天学到的。人们生不生气，是自己决定的。有些女人生活中经常为一些小事而生气，其实她们也不想这样做，但就是控制不了自己。

43. 生气不如争气 113

☆ 生气不如争气，事实才是最有说服力的。当你的价值不被别人承认的时候，最好的办法就是用实力来证明你能行！

44. 切勿身在福中不知福 115

☆ 一个明智的女人不会盲目地与别人进行比较，她不会得陇望蜀，她会用一种正确的心态去面对生活、工作、爱情中的得失。

45. 冲动时踩急刹车 118

☆ 女人需要明白，发火不仅不能解决问题，还容易激化矛盾。假如你是易怒的女人，你要想法控制你的脾气。

46. 与其指责别人，不如多反省自己 120

☆ 真正聪明的女人，是不会一味地批评、指责和抱怨别人的，而是会反思自己，并以人为鉴，从自己身上找原因，从而获得和谐的人际关系。

47. 真诚地为他人喝彩 123

☆ 忌妒心强的女人，不但看不到别人的成绩，更歧视别人的成绩，甚至忌妒别人的成绩。这样会让人失去应有的判断能力，进而会让自己无法有效地克制住内心的不忿和因此而带来的消极情绪，伤害的只有自己！

48. 别争一时之气，退一步海阔天空 125

☆ 不要为图一时之快，结难解之怨；不要为赌一时之气，添几多烦恼，不要为争一时输赢，输掉快乐的心情。

49. 没有哪一个男人受得了没完没了的唠叨 127

☆ 相比男人而言，女人更加喜欢唠叨。对女人而言，唠叨是减压的一种方式，唠叨过后，她的压力减轻了。

50. 脾气改不了，但可以控制得好 129

☆ 每个人都有生气的时候，女人的情绪相对更为敏感，所以更应学习如何积极地应对自己和他人的情绪，以使每个人都不受伤害。

51. 相信一切都是最好的安排 132

☆ 作为一名职场女性，凡事要有一颗平常心，这样才能减少不必要的抱怨和牢骚，才能让我们的事业拥有更广阔的发展空间！

正视现实，生活不要总有不满情绪

52. 不喜欢做的事情也要做好 135

☆ 每个女性需意识到，在生活和工作中，不可能每件事都让你感到满意和快乐。当你受到这些事情困扰的时候，你可以先问自己是否可以对这些事情说“不”。如果可以的话，大可不必去做，倘若不能，若你采取一些消极的应对措施，都会给你带来不好的影响。

53. 别让忌妒蒙蔽了你的双眼 138

☆ 人要有上进心，但不可有忌妒心。每个女人都有属于自己的光环，千万不要让妒火熄灭了自己的光环。

54. 消除虚荣，不要打肿脸充胖子 140

☆ 爱慕虚荣的女人不仅会很容易掉入别人设计好的陷阱中，而且还会严重阻碍自己前进的步伐。

55. 别让贪婪吞噬你的快乐 143

☆ 女人只有合理地控制自己的欲望，才会生活得幸福。如果贪得无厌，那么陪伴自己的就将只有痛苦了。

56. 幸福经不起斤斤计较 146

☆ 人生的幸福不在于得到的多，而在于索取的少。凡事斤斤计较的人看似得到的比别人多，实际上确是得不偿失。

57. 批评时学会运用科学方法 148

☆ 我们在沟通中，既需要对别人真诚地赞美，也需要中肯地批评。而批评是把“双刃剑”。用得恰当，能让对方心服口服；用得不当，会激化双方的矛盾。

58. 不要过分计较公平 150

☆ 不公平是生活中存在的一个客观事实，但是聪明的女人会运用自己的智慧与不公平进行挑战，从而避免使自己陷入消极的情绪中。

59. 不找借口，聪明女人会学找方法 154

☆ 如果真心想要完成一件事情，那么你就不要找任何借口了，立即付诸行动并积极为达成目标而努力吧，这样你才能收获丰硕的果实。

60. 很多事情并非你想象的那么糟糕 156

☆ 不要为明天忧愁，因为明天自有明天的忧愁，每一天承担一天的忧愁就够了。

61. 给不能改变的事情一个微笑 159

☆ 无论我们身处什么样的环境，如果事情已经很糟糕了，而坏的心情并不会让结果有所好转，此时，你能做的就是改变你的心情。

62. 承担有益于进步的压力，让生活充满活力 161

☆ 压力是一把“双刃剑”，女人要学会利用其积极的一面来促进自我成长和进步。

63. 宽恕别人就是善待自己 164

☆ 宽容别人不仅是一种美德，更是让自己得以保持身心健康的秘诀。所以，女人应该学会宽容。

64. 以德报怨，路会越走越宽 166

☆ 以德报怨的胸襟能让人心生敬佩，同时它也能让你在未来的发展道路上走得更顺畅！

为坏情绪找一个出口，别让烦躁从小树苗长成参天大树

65. 找到适合自己的发泄方式 169

☆ 负面情绪有损健康，当负面情绪出现时你应学会调整自己的心态，让心境快快回到健康状态。

66. 女人哭吧不是罪 172

☆ 不要太压抑自己，需要的话，不妨哭出来。适当哭泣有益健康，莫要强颜欢笑，把泪吞！

67. 将心中的烦恼说出来 174

☆ 我们要学会摆脱烦恼，而要想摆脱烦恼，说出来或许会让你豁然开朗！

68. 让音乐为你疗伤 176

☆ 听音乐是女人自我调节心理的一种好方法，它可以唤起相应的情绪体验，激发听者内心积极得情感，释放消极的情感。

69. 吃出好心情 178

☆ 扫除坏情绪，通过合理的饮食搭配能达到“食半功倍”的效果。

70. 感到郁闷你就喊 180

☆ 女人面对生活与工作中的不如意时，不能将心中的不满压抑在心里，而是需要将其倾倒出来，让自己获得一片畅快的心灵空间！

71. 妙用色彩来调节坏心情 182

☆ 在如今生活和工作的双重压力下，女性要想拥有健康的身心，需要学会用色彩来调节自己的心情。

72. 园艺疗法给你另一种感受 184

☆ 园艺疗法是抚慰情绪的一种有效方式，如果你正在遭受情绪的困扰，那么不妨去尝试养花或种植蔬菜等园艺活动，它能帮助你消除各种消极情绪。

73. 运动让人身心舒畅 186

☆ 当你心情不好的时候可以做适当的运动来释放自己的情绪，同时还可起到锻炼身体的作用。

74. 让心灵随着身体一起去旅行 189

☆ 通过旅游来放松心情，舒缓压力的减压方式已经得到越来越多女性朋友的认可。的确，旅游是一种放松心情的好方法。

75. 疯狂购物不一定能换回好心情 191

☆ 购物减压也是情绪发泄的一种方式，可以实施但请不要过度。当购物成为了缓解情绪唯一方式的时候，这就已经不是购物了，而是购物狂，即一种冲动控制障碍。

Part 4

让好情绪驻足，开启幸福生活

让积极成为自己性格的一部分

76. 任何时候都要看到希望 196

☆ 女人要多给自己希望，这样我们的人生定会五彩斑斓、韵味无穷。否则，你的生活很有可能会越来越像一潭死水。

77. 微笑不光送别人，也要送自己 199

☆ 不要把自己的快乐和痛苦都寄托在一个人的身上。你就是自己的主宰，你就能让你快乐！

78. 学会在工作中寻找快乐 201

☆ 女人和男人一样，都是需要事业的。而如何让自己的事业发展得更好，很重要的一点就是你要努力去发现工作中的乐趣。

79. 假装快乐就能变得真的快乐 203

☆ 女人要让自己保持好心情的状态，即便没有，你也可以试着装出一副好心情的样子，那样会让你的坏情绪在不知不觉间悄悄溜走。

80. 乐观一点，幸福就会多一点 206

☆ 智慧的女人懂得保持乐观的心态而不被悲观的心态俘虏。如果你能把握住自己的心态，那么，幸福也会随之而来。

81. 多给自己积极的心理暗示 208

☆ 积极暗示是我们通往快乐的一把钥匙，因此，每一个女人都应该学会用积极的自我暗示来保护自己、激励自己，从而创造属于自己的美好生活。

82. 幸福是要靠自己主动争取的 210

☆ 被动地等待幸福，不如主动去争取。不要等错过了，才埋怨自己为什么不主动一点。

83. 做一个热情如火的女人 212

☆ 一个有魅力的女人，她的身上始终是充满热情的。这种热情既是她获得他人喜爱的源泉，也是事业制胜的法宝。

84. 收起你的敏感多疑，让阳光进入你的心里 215

☆ 敏感多疑是女性的性格特点。由于有时候会过分地在意，以至于自己的情绪变得不稳，看问题便容易偏执，这就使得原本很希望融洽的人与人之间的关系反而变得更加紧张。它是导致偏执性人格障碍的温床，需要警惕。

85. 学会宽容，得理也须让三分 218

☆ 面对他人给你造成的损失或伤害，不要总想变本加厉地去报复，这样不仅会贻误自己的事业，而且还会让你失去更多、更美好的东西。女人要成为一个生活的强者，就应该豁达大度，笑对人生。

学会放松，摆脱自己的疲劳情绪

86. 不要让过去的错误成为明天的包袱 222

☆ 有些女人终日为过去的错误而悔恨，为过去的失误而惋惜。要知道，过去的已经过去，终日沉溺于过去的错误之中，会成为你人生发展道路上的一大障碍。

87. 走出患得患失的阴影 224

☆ 女人要强大起来，不要在事情开始的时候畏首畏尾，不要在事情进行的时候瞻前顾后，也不要再在事情结束后过度焦虑，否则，你将会把自己弄得很累。

88. 别把简单的事情复杂化 227

☆ 聪明的女人把复杂问题变简单，愚蠢的女人总是把简单的问题变复杂。

89. 正确认识自己，放弃不切实际的想法 229

☆ 人总是会有一些不切实际的想法，而往往你的期望越高，失望也就越大。

90. 自我解嘲，适时安慰一下自己 232

☆ 面对生活中的不如意，不做一个爱抱怨的女人。你要学会用轻松幽默、自我解嘲的态度来对待它。

91. 烦恼并不会减轻明天的负担，却会失去今天的快乐 234

☆ 很多时候，女人的忧愁都是自己给自己绑的绳索，是对自己心力的无端耗费，是自己为自己设置的虚拟的精神陷阱。

92. 抓得越紧，失去就越多 237

☆ 聪明的女人会懂得对眼下的情况做出权衡，该执着时执着，该放手时放手。不会审时度势的女人往往会走进死胡同，这不是真正意义上的坚持，而是一种偏执。

93. 再忙再累，也别忽略了路边的风景 240

☆ 职场女性在忙碌之余，要学会调节工作、生活方式，缓解自身压力，学会放慢自己的脚步，调整自己的状态，享受慢生活。

94. 女人不要活得太累，要学会适当放松 242

☆ 对女性而言，生活不该是一根紧绷的弦，你也不必刻意去追求完美。你不要让自己活得太累，而是要使自己的心情保持良好的状态，在轻松惬意中度过美好时光，去更好地面对工作、生活。

换个视角，获得一片崭新的心灵圣地

95. 换个角度看问题，风景会大不一样 246

☆ 当你因看到问题的严峻而产生悲观情绪时，不妨换个角度看问题。这时你会有不一样的发现。

96. 灵活变通，遇事不钻牛角尖 249

☆ 女人要有主见，但同时也要学会变通，不要钻牛角尖。遇到想不开的事，如果你能试着转变一下思维和心态，便能收获一片艳阳天。

97. 聪明撒娇会让他更爱你，无理撒泼惹人烦 251

☆ 会撒娇的女人是美丽的，懂得撒娇的女人是聪明的，女人的撒娇是生活的调味品，她会收获更多的爱和快乐，这是一个良性循环。

98. 可以任性但不可肆意妄为 253

☆ 女人不可用任性来当自己的撒手锏，需要注意对方的心理承受能力范围。因为很少有人会长期纵容你。

99. 懂得舍弃，才能获得更多 256

☆ 聪明的女人懂得对眼下的情况做出权衡，该执着时执着，该放弃时放弃。不会审时度势的女人往往会走进死胡同，这不是真正意义上的坚持，而是一种偏执。