



一张专供女人的最实用、
最具疗愈功效的心灵处方！

一本引爆女性只身魅力、
寻找女性幸福力的能量书！

养颜 不如养心

女人幸福能量书



如果你的心是一座火山，
希望会从你的手里开出花朵？

——【黎巴嫩】纪伯伦

苏苏◎编著

女人幸福“心”配方：

静心 + 宽心 + 修心 + 正心 + 养心

不做圣母 不当怨妇 从心出发 寻找本真的自己！

养颜 不如养心

女人幸福能量书

苏苏◎编著

图书在版编目 (CIP) 数据

养颜不如养心/苏苏编著. —合肥: 安徽人民出版社, 2013. 4

ISBN 978-7-212-06482-2

I. ①养… II. ①苏… III. ①女性—修养—通俗读物
IV. ①B825.49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 079935 号

养颜不如养心：女人幸福能量书

作者 / 苏 苏

出版人 / 胡正义

选题策划 / 盛桐文化

责任编辑 / 胡俊生

责任印制 / 刘 银

装帧设计 / 零三二五艺术设计

出 版 / 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽人民出版社 <http://www.ahpeople.com>

合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场 8 楼

邮编: 230071

发 行 / 北京时代华文书局有限公司

北京市东城区安定门外大街 138 号皇城国际大厦 A 座 8 楼

邮编: 100011 电话: 010-64267120 010-64267397

印 刷 / 北京凯鑫彩色印刷有限公司 电话: 010-82708280

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换)

开 本 / 710 × 1000 1/16

印 张 / 14

字 数 / 200 千字

版 次 / 2013 年 7 月第 1 版 2013 年 7 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-212-06482-2

定 价 / 26.80 元

版权所有 翻印必究



目录 Contents

序言 愚笨的人向远方追寻幸福，聪明的人在脚下把它种植

Chapter 01

把心放宽，遇见未知的自己

1. 女人活着，为了什么 / 2
2. 我是世界上独一无二的 / 4
3. 怎样才算是真正有魅力的女人 / 6
4. 忌妒心太重，会让女人的魅力值减分 / 8
5. 90% 以上的苦是没必要受的 / 10
6. 顺其自然地接纳，少问“为什么” / 12
7. 好好爱自己，学会听懂自己身体的“呐喊” / 15
8. 宽心，能得到不想跟任何人交换的人生 / 17

Chapter 02

谁偷走了你的幸福，为什么你不快乐

1. 为什么越长大越孤单，越长大越不快乐 / 21
2. 掬一捧清泉，原来只需换个地方打井 / 23
3. 生活，不要害怕“失落一粒纽扣” / 25
4. 与其在埋怨中退步，不如在改变中进步 / 27
5. 世上没有过不去的坎，只有过不去的心 / 29
6. 生命虽不长，但我们也别着急赶时间 / 32
7. 名利本无过，但看得太重就会耗尽所有幸福 / 34
8. 幸福，不是换一个地方，而是换一种生活的态度 / 36

Chapter 03

宽心地接受自己——无论是优点还是缺点

1. 得到幸福最大的障碍是我们无法接受自己 / 39
2. 女人，长得漂亮不如活得漂亮 / 41
3. 写下自己的优点，学会自我鼓励 / 43
4. 别用“完美”来苛求自己 / 45
5. 任何时候都要做回自己 / 47
6. 除了你自己，没有人可以否定你的价值 / 49
7. 每天改变一点点，把幸福的砝码握在手里 / 51
8. 改变自己所能改变的，接受自己不能改变的 / 54

Chapter 04

不如意事十之八九，人生何必太计较

1. 人生本就短暂，凡事不必太较真 / 58
2. 不是每根竹子都能做成笛子 / 59
3. 释怀一切，别跟自己过不去 / 61
4. 人生处处有死角，要懂得转弯 / 63
5. 计较少些，烦恼也就少些 / 65
6. 机关算尽太聪明，反误了卿卿性命 / 67
7. 换一个角度看问题，窝心就会变开心 / 69
8. 生活本已不易，别再自己跟自己较劲 / 70

Chapter 05

控制情绪，心境淡定的女人最幸福

1. 不是这世界太喧嚣，是你的心太吵 / 74
2. 要想不生气，先要学会大气做人 / 75
3. 冲动是魔鬼，遇事要三思 / 77
4. 得之坦然，失之淡然 / 79
5. 用自制力将坏情绪转化成好情绪 / 81
6. 心若止水，不以物喜，不以己悲 / 84
7. 忧虑让女人衰老得更快 / 86
8. 努力的女人最可爱，懒惰的女人最可悲 / 88

Chapter 06

包容心自宽，容下多少你就拥有多少

1. 苛求他人只能说明你是一个自私的人 / 92
2. 给对方一分包容，给自己十分从容 / 94
3. 将别人的嘲笑当做改正缺点的机会 / 96
4. 一个人思虑太多，就会失去做人的快乐 / 98
5. 对无关大碍的冒犯不妨付之一笑 / 101
6. 将心比心，宽容其实不难做到 / 103
7. 突破心的“鱼缸”，收获“大海”的广阔 / 105

Chapter 07

心宽便舍得，别再停留于不可停留的地方

1. 我们常常忘了：放下也是一种选择 / 110
2. 不舍一株菊花，哪得一村菊香 / 112
3. 舍掉小利，才能成就大事 / 115
4. 坚定意志与信念，方能成就一番事业 / 116
5. 放下不满，珍惜眼前拥有的幸福 / 119
6. 给人生来次大扫除，留下最需要的东西 / 120
7. 不管你舍不舍得，许多事迟早要放下 / 122
8. 生命不仅是相加的数学题，也是递减的方程式 / 124

Chapter 08

知足常乐——人生需要看透，但不能看破

1. 不是拥有太少，而是欲望太多 / 128
2. 人生最大的悲哀莫过于“看不开” / 130
3. 多一物多一心，少一物少一念 / 131
4. “灾难”大多源于不知足 / 133
5. 人生在世，“一箪食，一瓢饮”足矣 / 135
6. 学会不在乎，才会更潇洒 / 137
7. 吃亏是福，人生最难得便是糊涂 / 139
8. 简单地生活，多余的忙碌是幸福的威胁 / 140

Chapter 09

快乐工作——对工作的认可比工作本身更重要

1. 不为生计而工作，要为幸福而工作 / 144
2. 管理时间，就是管理快乐 / 146
3. 善待冷遇，生气不如争气 / 148
4. 事业，让女人的人生更美丽 / 150
5. 勇敢地秀出自己，你才能获得成功 / 152
6. 别让自己掉进了“精英”的陷阱 / 154
7. 多为老板分担一些，得到的就会多一些 / 156
8. 风光不要独占，给别人表现的机会 / 157

Chapter 10

宽容交际——善待他人就是善待自己

1. 做人要低调，别把自己太当回事 / 161
2. 想要朋友如何对你，你就先如何对待朋友 / 163
3. 做人交际有分寸：人前人后，伸缩自如 / 164
4. 恶语相击，伤人伤己两不利 / 166
5. 善待对手，尊重他人即是尊重自己 / 168
6. 不要在失意之人面前说得意之事 / 169
7. 即使看透别人的秘密，也要装作一无所知 / 171
8. 多疑如迷雾，隔开了心与心的信任 / 172

Chapter 11

家庭幸福没有捷径，唯有爱与感恩

1. 围城里，要耐得住寂寞，经得起诱惑 / 176
2. 幸福，有时候只需要一个台阶 / 178
3. 幸福，经不起计较和对比 / 180
4. 平淡的相依相守就是幸福 / 182
5. 多一些鼓励，少一些打击 / 185
6. 爱没有合适不合适，只有珍惜不珍惜 / 187
7. 让爱成为照亮幸福的明灯 / 189
8. 用心去爱一个人，而不是用脑 / 191

活在当下，幸福是你身边的每一米阳光

1. 在最好的时间里，看最美的风景 / 195
2. 世上很多事无法假设，唯有认真地活在当下 / 197
3. 心在哪里，幸福就在哪里 / 199
4. 对往事适当取舍，为生活翻开新的篇章 / 202
5. 不执著于烦恼，别跟自己过不去 / 205
6. 最珍贵的并非“得不到”和“已失去” / 207
7. 不要盲目攀比，珍惜眼前所拥有的 / 210
8. 把生命中的每一天当做最后一天来过 / 212



Chapter 01

把心放宽，遇见未知的自己

宽心对女人来说至关重要，有了它，女人才能在生命的旅程中从容不迫、处变不惊，才能正视生活的不公、人生的坎坷，才能得到独一无二的魅力人生。没有宽容心的女人是很难成事的，因为她们不能容人容事，也就不会有好的人际关系，当然也就很难取得好成绩。

1. 女人活着，为了什么

人活着，是为了什么？这恐怕是所有人都会有的疑问，尤其是女性。大部分女性会给出这样的答案——得到幸福。很多时候，女性将幸福视为自己一生都在寻找、追逐的东西，但总是在每一次的寻觅中得到失望的答案。

有些女性将青春视为幸福，于是她们无时无刻不在寻找能够永葆青春的方法。但环顾四周我们身边那些如花似玉的女人，她们不也充满了烦恼：担忧某一天青春远去，容颜不再。因为人们喜欢她们不过是因为容貌罢了。

也有些女性将穿金戴银视为幸福，于是她们拼命地赚钱。可一旦得到了，她们便又觉得物质上的享受远不能填补内心的空虚，生活上的富足和心底的幸福感怎能等价？再多的金钱也无法购买到单纯的快乐和幸福。

还有些女性将拥有爱情视为幸福，她们每天都幻想着像童话故事一般，邂逅生命中的白马王子，从此过上快乐的日子。可是，当她们恋爱后才发现，爱情的路上何尝不是充满眼泪和心酸。

更有些女性将结婚成家视为幸福，但是当她们真的成了家以后，又会在柴米油盐酱醋茶的琐事中纠结，全心全意操持家务的她们，却得不到家人的足够关心。

幸福是什么？好像什么都可以是，又好像什么都不是。人人都渴望幸福，那么，究竟如何才能抵达幸福的彼岸呢？

从前有一只叫花花的小狗，它总会问妈妈幸福是什么。妈妈告诉它：“幸福就是你的尾巴啊。”于是，小狗花花为了得到幸福，整天就追着自己的尾巴跑，希望逮到机会就抓住它，但是它发现无论如何它都不可能追上自己的尾巴。这时，妈妈走过来对它说：“傻孩子，追什么，你朝身后看看，幸福不就一直在你身后吗？”

其实，幸福就像是花花的尾巴，是你再努力也追不到的，但当你安静下来的时候，却发现它其实一直就在你身边。

事实上，幸福不是青春、财富，它不等同于任何东西，幸福仅仅是内心的一种感觉。其实幸福无处不在，只是我们缺乏发现的心而已。古语云：“平安是福，吃亏是福。”这是很有道理的。能够健康地生活在这个世界上，不计得失地为理想努力奋斗，拥抱每一天的幸福，享受与家人在一起的喜怒哀乐，幸福就是如此简单。

在杭州有一家尽人皆知的花店。说它尽人皆知是因为这家花店的老板娘曾经是杭州市某企业鼎鼎有名的大人物。只是她在事业蒸蒸日上之时，突然做出了辞职的决定，在杭州的街角边开了这家花店。很多人一定很想知道：为什么她会放弃收入可观的白领的职位，而甘愿做一个小花店的老板娘呢？当记者采访她时，她只解释说：“我不过是找到了幸福的秘诀。”

她说，尽管她以前事业很成功，但是每天都是处在神经紧绷的状态，担心这个项目出问题，担心那个项目有纰漏，担心每个月的销售额完不成，每天缺少睡眠，更没有和家人、孩子在一起的时间。工作的忙碌，使得她连孩子的生日都不能给过，甚至连毕业典礼、家长会都从来没有参加过。每次她都只能用钱去补偿孩子。在这样的生活状态下，孩子、丈夫和她的感情越来越淡。另外，由于生活长期处于紧张状态，饮食缺少规律，她还患上了严重的失眠症和皮肤病。医生告诉她，她必须调整自己，放松紧绷的神经，否则她的健康会出现问题。她觉得自己为了工作，失去了很多东西。

一次加班后回家，天已经黑了，而且还下着大雨，她开着车经过路边，只见一对年迈的夫妇，互相搀扶着过马路，两位老人虽然淋着雨，但他们的脸上却洋溢着幸福的笑容。看到这个场景她突然意识到，自己不知道已经多久没有那么开心地笑过了。她突然觉得自己所拥有的一切：车子、房子、工作，都不如那个微笑真实。就这样，她决定放弃那种看似成功的生活，去过真正属于自己的生活。于是，她辞掉了工作，开了这家花店，每天修修花，剪剪枝，听听音乐，看看杂志，然后回家帮丈夫做饭，为孩子辅导功课，她认为这就是她想要的。最后她说：“幸福其实很简单，我们只需要倾听自己内心的声音，然后就能得到幸福。”

在生活中我们时常会遇到很多自认为不幸福的人，原因其实很简单，就是她们没有用心去感受她们身边已经存在的幸福。

幸福真的很简单，它取决于你是否感觉得到。它和你有多少钱、所处的地位等都没有任何的关系。

幸福的大敌首先是贪欲，如果你想要的东西太多，即使自己已经拥有很多，你还是会觉得不幸福，因为欲望永远是无法满足的；其次是忌妒，忌妒别人的人是永远得不到幸福的；再次是消极，一个消极的人即使是身在幸福中，也只是看到自己不幸的一面。

要想感觉幸福，说到底就是要有良好的心态。心态好了，看什么都是美好的，自然能够更容易感受到幸福；心态不好，看什么都不舒服，自然离幸福越来越远。那些看起来幸福的女性，无不是有个好的心态。

2. 我是世界上独一无二的

很多女人想让自己和别人一样，因而去模仿别人。她们有着一种强烈的渴望能紧跟潮流的心态，甚至是想让自己浑身都充满明星一般的气质魅力。很显然，这种模仿并不会给这些女人带来任何成功的快感。相反地，还会让她们感到焦虑、痛苦，而这种焦虑、痛苦的心情又偏偏会和失败交织在一起，让人难以自拔。

这些女人模仿别人的初衷是对成功和快乐的渴望，但事实已经证明这是一种很不明智的做法。当任何一位因为模仿别人而苦恼的女人需要寻求帮助时，大多数得到的答案都会是一句话：“做回你自己，那是最快乐的，也是最好的。”

有一次，卡耐基到一位朋友家做客，正好朋友的邻居爱迪丝太太也在。这位体型有些胖而且长得并不算漂亮的爱迪丝太太，给卡耐基留下的第一印象是活泼、开朗、快乐。他们之间很快就没有了陌生人初次见面的那种陌生感，彼此都给对方留下了很好的印象。爱迪丝太太很健谈，尤其

喜欢给人们讲述一些她年轻时候的事。让卡耐基大吃一惊的是，就在几年前，爱迪丝太太还每天都生活在不开心和忧虑之中。

卡耐基对爱迪丝太太的这种转变很好奇，于是问道：“爱迪丝太太，您能告诉我您是怎么改变自己，让自己变成现在这个样子的吗？”

爱迪丝太太笑了笑说：“让自己改变？没有，根本没有！事实上，现在的我才是真正的我。我必须要感谢我的婆婆，是她的一句话让我有了今天的快乐。”原来，有一天，爱迪丝太太的婆婆与她谈论该如何教育子女时说：“我觉得我是一个成功的母亲，因为我知道，不管发生什么事，我都要我的孩子们保持他们的自我本色。”天啊，婆婆的这句话就像一道灵光一样闪过爱迪丝太太的脑子，她终于知道了自己不开心、不快乐的根源。从那天起，爱迪丝太太开始按照自己的意愿穿衣打扮，也开始按照自己的兴趣参加了一些团体。慢慢地，她的朋友多了起来，她整个人也变得越来越快乐。

爱迪丝太太精彩的“演说”给卡耐基留下了深刻的印象，卡耐基为她鼓掌，并称赞道：“你是我见过的最具魅力的女性。”爱迪丝太太有些不好意思地说：“其实没什么，这就是我。”

女士们，请你们一定要记住：做自己，在一个女人的一生中是一件很重要的事。如果你做不到，那么你永远都不可能获得真正的快乐，因为你早已被别人虚幻的影子所覆盖。

好莱坞著名导演山姆·伍德在一次访谈中说道：“现在年轻女士太没有自我了，在好莱坞，青年女演员去模仿他人的现象是相当严重的。”伍德说：“她们都想成为一个二流的拉娜·特勒斯，却并不想成为一个一流的自己。实际上，这种做法让观众不好受，也让那些姑娘们自己痛苦。”伍德的话道出了现代社会女性的一种心理：无法认同自己。

一位公交车驾驶员的女儿梦想成为一名歌星。但是，上帝并不怎么眷顾这个女孩，因为她长得很一般，而且嘴巴很大，还长有龅牙。当她第一次来到新泽西一家夜总会唱歌的时候，她为自己的龅牙感到羞耻，几次想要用上嘴唇遮住它。这个女孩希望通过这种遮掩来使自己显得更加高贵，结果反倒把自己弄成了“四不像”。如果照这样下去，失败是肯定的。

有一次，上帝终于眷顾了这个女孩。那天晚上有一位男士非常喜欢她的歌，但他也直接点出了这个女孩的缺点。男士说：“我非常欣赏你的表演，但我知道你一直想要掩饰什么东西。我不妨直说，你一定认为你的牙非常难看。”女孩听到这儿的时候已经非常尴尬了，但那个人丝毫没有停下来的意思，继续说道：“龅牙怎么了？那不是犯罪的行为。你不应该去掩饰它，或者你根本就不应该去想它。你越是不在乎它，观众就越爱你。另外，这些让你认为是羞耻的龅牙说不定哪一天会变成你的财富。”

女孩在这位男士的建议下，真的不再去顾虑她的龅牙。后来，这个女孩终于成为了家喻户晓的明星，她就是卡丝·黛莉。

据研究证明，其实我们每个人都有成为伟人的潜质。那么为什么我们绝大部分人没有成为一代伟人呢？那就是因为我们在生活中不过只用了10%的心智能力，而剩下的那90%的潜能却一直不为我们自己所了解。这其中最主要的原因就是人们不能保持自我，正确地认识真实的自我，从而发挥那90%的潜能。

女士们，你们是否还在为不能百分之百地复制别人而感到痛苦呢？其实，简单做回自己就是快乐的最好方法，也是你想获得成功的捷径。

要知道每一个人都是这个世界上独一无二的、不可复制的。将自己一切的天赋能力有效地运用起来，无论是何种艺术归根结底都是一种自我价值的展现。那些你所唱过的歌、跳过的舞、画过的画等等，一切都只能专属于你自己。你的遗传基因、你的经验、你的环境等等一切都造就了一个有个性的你。总之，女士们，你们都应该好好守卫你自己的那座小花园，都应该为自己的生命画上最精彩的一笔。

3. 怎样才算是真正有魅力的女人

许多人认为，一个女人要想在别人的眼中永远魅力无限，百看不厌，首先就得有美丽的容颜。所以，大多数女人都在服饰、妆容上不惜“血本”，下大工夫。名牌服饰、艳丽唇膏、盈彩眼影，都让你跃跃欲试，但

这些真的适合你吗？立竿见影的整形手术虽能让人脱胎换骨，但也让人舍弃了原有的棱角和个性。许多女性一天天被动地为了美丽而美丽，却忽视了原本最真实的自我。殊不知，一个女人，容貌的美丑只不过给人们暂时的印象，而真正有魅力的女性才是受大家欢迎的女性，到底什么样的女性才算是真正有魅力呢？

宋庆龄是我们都熟悉的国母，她的智慧、果敢、大度、细腻、博爱、高贵，她“坐如钟、站如松、行如风”。她的谈吐举止不凡，妆容、服饰得体，还成就非凡。

20 世纪的中国，没有谁比宋庆龄更有资格称得上魅力女人了，作为孙中山先生的夫人，她漫长的一生几乎绵延了整个世纪。1893 年出生、1981 年逝世的她，同 20 世纪的中国和世界上的许多重大事件紧密相关。更可贵的是，她始终以自己高贵的人格、美丽的精神和优雅的气质征服了所有人——无论是朋友还是敌人。如果你用心审视宋庆龄的每一组照片，你会惊叹于她的优雅无处不在。端庄、娴静、优雅、稳重，即便是俯身喂鸽子，空气中也弥漫着柔软、舒适和雅致的气息，令你沉醉而被深深吸引。

此外，每逢接待外宾，出席公共场所，她都要竭力打扮一番，包括穿什么衣服，戴什么首饰，都有自己的安排，她竭力把最美的一面留给人们。应该说所有受她接待过的外宾，都对她有一种好感。用宋庆龄的话来讲，这种好感不是仅仅对她个人而言的，而是对这个国家的。她爱这个国家胜过爱自己。

当代社会中像宋庆龄那样具有真正魅力的女性真的是所剩无几了，宋庆龄的魅力是普通人学不来的。她不仅美丽、智慧、端庄优雅、亲切动人，而且品格高尚、信念坚定、勇敢奉献，为中国的进步做出了不可磨灭的贡献。

而我们现代社会中的很多女性都在竞相模仿着名人伟人的一举一动，没有理由地追求时尚和流行，以期像名人伟人一样能够名扬四海，吸引众人的目光，结果在模仿中失去了人性中最美丽、最真实的一面。

其实，每个人都有自己的风格和特点，自然的东西才具有个性，才能与众不同，才具有强烈的吸引力。每一个人都是一个独立的存在，生来就

和别人不一样，所以，你根本没有必要硬把自己纳入什么模式当中。

身为女性，如果你只是为了吸引别人而忽视自身的一切，那么你就会在别人眼里丧失自己的风格，变得透明而没存在感。坚持做最真实的自己，保持属于你自己的个性，那是你心灵的至宝，也是你终身的财富，那样的你才会在别人眼里散发长久的魅力。个性是一个女人美丽的资本，如果一个女人失去了个性，即使她有沉鱼落雁之姿、闭月羞花之貌，也只能成为人们眼中的花瓶而已。就像一壶泡了很久的茶，让人觉得索然无味。

4. 忌妒心太重，会让女人的魅力值减分

现实生活中，每个女人都会看到别人身上美好的东西，而总是忽略了自己身上那独有的魅力。女人们总是会忌妒，想不明白为什么别人拥有那么多，而自己却什么也没有。其实，忌妒之心人人皆有，它就像一束火苗会时不时地从你的心底蹿出来。如果不懂得如何去压制和平息而任其燃烧的话，它就有可能变成一把火，到最后还有可能伤害到自己。

有人说，女人天生善妒，看到别人比自己强或在某些地方超过了自己，心里就会萌生醋意。而忌妒心太强的女人在自己的世界里容不下其他任何人，提心吊胆地害怕别人得到她所无法得到的名誉、地位，或是那些她认为很好的东西。

忌妒是影响女人快乐的一个心理因素。多数情况下，由于忌妒心作祟，女人们在做事过程中往往会弄得一败涂地，所以历来文学家们都用妖魔或病瘟来形容忌妒，如莎士比亚就曾经把它比作一个“绿眼的妖魔”。

玲珑的邻居胡女士是个非常有魅力的女性，她不仅人长得漂亮，为人也非常友善，所以总是引得周围人的夸赞。玲珑是个忌妒心非常强的女人，她觉得胡女士抢了自己的风头，所以胡女士越是高兴，她越是不高兴；胡女士的生活过得越好，她越是不痛快；每天都盼望胡女士倒霉，或盼望胡女士家着火，或盼望胡女士得什么不治之症，或盼望下雨天雷能打进胡女士家……然而每当她看到胡女士时，胡女士总是活得好好的，并且

微笑着和她打招呼，这时她的心里就更加不痛快。就这样，玲珑每天都折磨自己，身体日渐消瘦，胸中就像堵了一块石头，吃不下也睡不着。终于有一天，玲珑决定给她的邻居制造点晦气，这天晚上她在花圈店里买了一个花圈，偷偷地给胡女士家送去。当她走到胡女士家门口时，听到里面有人在哭，此时胡女士正好从屋里走出来，看到她送来一个花圈，忙说：“这么快就过来了，谢谢！谢谢！”原来胡女士的父亲刚刚去世。玲珑顿觉无趣，“嗯”了两声，便退了出来。

上例中的玲珑就是忌妒心太重而导致自己自讨没趣，其实你在忌妒别人时，对别人是没有什么影响的，到头来还不是伤害到了自己。

这个世界上不是所有的事情都能用一个固定的公式或方案来解决，因此我们只能靠自己去打赢这场心理战。只要我们冷静地去看，或者静静地去思考，虽然不能彻底浇灭忌妒之火，但心态会变得越来越好。

女人要放开自己的心胸，要知道“山外青山楼外楼，还有雄关在前头”，仅仅忌妒又有什么用处呢？我们应该做的是在忌妒心的催化作用下用自己的努力去追赶那些比自己强的人，同时珍重并用敬佩的心来看待别人有而自己不具备的优点。只有这样才能为我们自身的魅力不断地加分。

每个人都会与忌妒结缘，但却有轻重之分。黑格尔说：“忌妒是平庸的情调对幸福的反感。”忌妒别人除了给别人的生活带来困扰外，也会给自己制造不快，带来伤害。这种损人又不利己的事情，又何必为之呢？最好的方法莫过于将忌妒之心化为动力，赶超他人，积蓄精力、时间和智慧去追求实现自己的更高目标。认认真真、本本分分地做自己的事情，你的人生自会有自己的一份回报。

忌妒就是平庸的产物，因为平庸之辈见到别人在事业上成功，便会意识到自己的无能和失败，两相比较，加之又不能正确地对待成功者和自己，很容易在内心深处引起反感。于是，就将种种不满投到对方的身上。忌妒者的目的就是一心想将别人否定掉。事实证明，忌妒不能使自己成为优秀的人，只能暴露出自己的低俗平庸。

忌妒心重的女性是狭隘自私、目光短浅的。所谓妒忌就是在任何事上只从个人的利益出发。因此，只有将自己置于社会的大环境大范围中，用位置意识来调整自己，来提示自己，从而逐步培养并开阔自己宽广的心