

畅销全球的女人励志经典

台湾著名作家郭晓晓倾情推荐

好心态 的女人



.....幸福是一种心态·心态改变人生.....

好命一辈子

好心态决定好命运。命运是完全可以自己掌握的，

面对同样一件事，你可以是欢乐满天，
也可以是忧愁连天，这全取决于你的心态。

幸福版



好心态^的

女人好命一辈子

幸福版

图书在版编目(CIP)数据

好心态的女人好命一辈子/孙京媛编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2009.6

ISBN 978-7-5308-5129-6

I. 好... II. 孙... III. 女性-人生哲学-通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第052994号

责任编辑: 刘丽燕

责任印制: 白彦生

天津科学技术出版社出版

出版人: 胡振泰

天津市西康路35号 邮编 300051

电话 (022) 23332398 (事业部) 23332697 (发行)

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京金秋豪印刷有限责任公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张15 字数220 000

2009年6月第1版第1次印刷

定价: 33.00元



人与人之间的巨大差异，很多都是由细小的差别造成。对待同样事物的不同看法，往往就决定了一个人的一生，譬如对人生的态度是积极还是消极，往往决定了这个人是成功还是失败。

很多女人失败并非由于才智平庸，也不是因为时运不济，而是由于在人生的路上没有保持一种健康的心态，从而使自己无法触摸到成功的终点线。与其说她们是在与别人的竞争中失利，不如说她们输给了自己。

心态的好坏会导致对事情不同的看法。心情好，觉得天也蓝，地也宽；心情坏，觉得到处都是灰蒙蒙的一片。心态良好的女人，少忧伤，少悲愁，少烦恼，少惊惧，少慌忙，自然也少有失意和绝望；她们敢站在巨人的肩膀上，也能融入芸芸众生；她们能站在成功的舞台上，也能站在失败的废墟上。对于心态好的女人而言，欢乐多而愁苦少，她们活得轻松舒适，自由自在。

卡耐基曾讲过一个故事，对我们每个人都有启发：塞尔玛陪伴丈夫驻扎在一个沙漠的陆军基地里，她丈夫奉命到沙漠里去演习，她一人留在陆军的小铁皮房子里。天气热得受不了——在仙人掌的阴影下也是华氏125度。周围只有墨西哥人和印第安人，而他们不会说英语。没有人可谈天，她太难过了，就写信给父母，说要丢开一切回家去。她父亲的回信只有两行字，这两行字却永远留在她心中，完全改变了她的生活：



“两个人从监狱中的铁窗向外看，一个看到泥土，另一个却看到天空的星星。”

塞尔玛一再读这封信，觉得非常惭愧。她决定要在沙漠中找星星。

塞尔玛开始和当地人交朋友，他们的反应使她非常惊奇，她对他们的纺织、陶器非常感兴趣，他们就把最喜欢舍不得卖给观光客人的纺织品和陶器送给了她。塞尔玛研究那些引人入胜的仙人掌和各种沙漠植物，又学习有关土拨鼠的常识。她观看沙漠日落，还寻找海螺壳，这些海螺壳是几万年前、这沙漠还是海洋时留下来的……原来难以忍受的环境变成了令她兴奋、流连忘返的奇景。

是什么使塞尔玛内心有了这么大的转变呢？

沙漠没有改变，印第安人也没有改变，但是塞尔玛的内心改变了。一念之差，使她把原先认为恶劣的情况变为一生中最有意义的冒险。她为发现新世界而兴奋不已，并为此写下了《快乐的城堡》一书。她从自己建造的“牢房”里看出去，终于看到了星星。

成功最大的敌人就是我们的消极心态，这种心态常常把我们吓倒。要想成功，必须牢固树立积极的心态，彻底清除和控制消极的心态。

一个女人只有心态好，她才能够好运不断，才能够拥有成功的人生。本书是女人的心灵鸡汤，打开本书，可以开始我们的好心态之旅，它会给我们带来鼓励，带来慰藉，带来豁然，带来快乐。



Chapter 1

摆正心态，选择乐观积极的生活态度

好心态是女人改变命运的法宝，是魅力女人的源泉。如果你总是充满热情、积极乐观地面对生活，你一定会活得潇洒自如！乐观的女人从不唉声叹气，从不愁眉苦脸，她们始终坚信，明天会更美好！

心态改变你的人生/2

凡事多往好处想/4

永远不要失去生活的热情/7

心存希望，才能创造美好人生/9

心态不同，命运也截然不同/12

用乐观来对待生活中的不幸/14

最大的敌人其实是你自己/16

重视生命的价值/18

千万不要自暴自弃/20

人生没有过不了的槛/23

不要老是活在过去中/25

打开你的心窗，让阳光进来/28



Chapter 2

驾驭心情，做一个快乐的女人

萧伯纳说过：“如果你感到可怜，很可能会一直可怜下去。”生活中也许有太多不如意的事，但是你却可以通过驾驭自己的心情，让自己远离不快乐！

不要抱怨命运的不公/32

让忧伤远离自己/35

给生活加一点糖/37

放飞你的心情/40

豁达的女人更快乐/42

快乐掌握在自己手中/44

拥抱好心情/46

培养快乐的小妙方/48

生活不需要太多的包袱/50

坦然接受自己//52

享受生活，享受快乐/55

让自己微笑如花/57

Chapter3

从容冷静，拥有一颗平常心

生活是平淡的，但是，如果我们用心去生活就能体会平淡中所蕴含的美。用平常的心拥抱生活，享受生活的快乐和美好，这是一件多么令人愉快的事啊！

用平常心拥抱生活/64

珍惜你所拥有的/67

摆脱欲望的枷锁/69

不要去羡慕别人/72

淡泊名利，不求奢华/74
不以物喜，不以己悲/76
做人，切记不要太贪婪/78
看得开，烦恼自然无/80
不要太计较认识的得与失/82
学会选择，懂得放弃/84
保持一颗平和宁静的心/87
清除心灵的垃圾/89
贫困是上帝的赐予/91
把位置放到最低/93

Chapter 4

充满自信，做最好的你自己

自信的女人，总是精神焕发，昂首挺胸，神采奕奕，信心十足地投入到生活和工作中。自信的女人最有魅力，这种魅力会深深吸引她身边的每一个人。所以，请记住：世界只有一个你，所以无论美丽与否，你都是独一无二、与众不同的！

相信自己一定能行/96
珍惜独一无二的你/101
跨越自卑，就能主宰命运/104
千万不要贬低自己/106
自信的女人最有魅力/109
时刻正确地看待自我/112
自信创造人生的奇迹/114
大声说“我很重要”/117
信心能够帮你重获新生/119
一定不要怀疑自己/121
不要忘了为自己喝彩/124



好心态的女人好命一辈子

Chapter 5

圆融通达，读懂方与圆的生存智慧

“世事洞明皆学问，人情练达即文章。”其实，做人体现在为人处世的一件件小事上，体现在生活的点点滴滴里。只要你有一颗宽容大度的心，读懂了方与圆的处世智慧，你就能够享有和谐的人际关系。

伸出你的友爱之手/128

帮助他人就是帮助自己/129

用宽容之心打动别人/132

照亮别人，也照亮了自己/134

不要只看见他人身上的缺点/136

猜疑是一种毒液/138

给别人台阶下/140

善待你的对手/142

把赞美当作礼物送人/145

勇于承认自己的错误/147

Chapter 6

掌控命运，把苦难看作是一种磨砺

困境中蕴含着很多机遇，它或许就是改变命运的要素之一。如果我们能以微笑的表情、沉着稳重的态度面对困境，助力往往潜藏在困境之中。聪明的女人都会选择在困境中微笑，从而穿过风雨迎接人生的彩虹！

生活总是充满着挑战/152

做自己命运的主人/154

把失败当作成功的垫脚石/157

人生低谷并不可怕/160

苦难是最好的老师/162

困难面前，你需要的只是一点勇气/164

苦难过后，是美好的结局/168

努力地向前冲/170

成功在于勇敢争取/173

Chapter 7

自我减压，做自己心灵的主人

女人往往更容易成为压力症状的奴隶，更容易在压力面前束手无策乃至全面崩溃。因此，女人要想让自己活得潇洒和舒畅，就需要你懂得如何给自己减压。适当地给自己减压，才能以更好的状态投入到生活或工作中！

善待生活中的各种压力/176

学会控制自己的怒火/181

恐惧是人类的大敌/183

放松自己，远离精神疲劳/186

向不良情绪说“再见”/188

忌妒是成功的绊脚石/190

抛开沮丧的心情/192

消除你神经过敏症/194

记得给自己减负/196

自控才会有好性情/198

Chapter 8

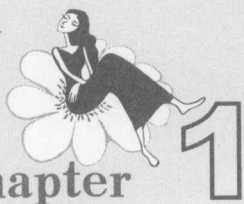
善待自己，好心态让女人健康一生

每一个女人都应该学会爱自己，精心经营自己的美丽，关爱自己的健康，呵护自己的心灵，使自己无论何时何地，遇到何种事物都能够淡然从容。试想，如果自己都不爱惜自己，你还能指望谁来疼爱你呢？



好心态的女人好命一辈子

多给自己一些掌声/202
有勇气做你自己/203
女人要懂得爱自己/205
健康让你的人生更精彩/207
呵护脆弱的心灵/209
活得快乐才会健康/211
别为钱拖垮了身体/213
笑着面对死亡/215
该哭就哭，不要压抑自己/218
不要虚度你的时光/220
保持自我本色/222
让心灵静谧一会儿/224
为自己腾出一个假期/227



.....Chapter

1

摆正心态， 选择乐观积极的 生活态度

好心态是女人改变命运的法宝，是魅力女人的源泉。如果你总是充满热情、积极乐观地面对生活，你一定会活得潇洒自如！乐观的女人从不唉声叹气，从不愁眉苦脸，她们始终坚信，明天会更美好！



▶▶ 心态改变你的人生

消极的人在工作与生活中不能做自己的主人，总幻想能靠天、靠地、靠他人、靠运气……而积极的人则是积极进取、掌控心灵，积极心态将带给你更多机遇。

我们来看这样一个试验：

将两只大白鼠丢入一个装了水的器皿中，它们会拼命地挣扎求生，一般维持的时间是8分钟左右。然后，在同样的器皿中放入另外两只大白鼠，在它们挣扎了5分钟左右的时候，放入一个可以让它们爬出器皿的跳板，于是这两只大白鼠存活了下来。若干天后，再将这对大难不死的大白鼠放入同样的器皿，结果真的令人吃惊：两只大白鼠竟然可以坚持24分钟，相当于一般情况下能够坚持的时间的三倍之多。

试验人员分析说：前面的两只大白鼠，因为没有逃生的经验，它们只能凭自己本来的体力来挣扎求生；而有过逃生经验的大白鼠却多了一种精神的力量，它们相信在某一个时候，一个跳板会救它们出去，这使得它们能够坚持更长的时间。这种精神力量，就是积极的心态，或说是内心对一个好的结果心存希望。

心态是一种心理状态。反应到人的举止神情或对事物的看法和采取的行动上，就成了态度。两者是紧密联系的，态度是心态的具体展现。对态度的认识，美国“成功学之父”罗曼·文森特·皮尔有一句名言：“态度决定一切！”

乔·巴普的母亲是个裁缝，父亲是个穷工匠。可以想象，这样一个家庭在纽约不可能过得很宽裕，他从小生活在贫民区的肮脏小街上，长大了一些，就在附近的简陋的学校里半工半读，一直到念完高中。

他一直狂热地喜爱着戏剧，最大的梦想就是去看一场百老汇的表演，可惜他无论怎样努力工作，都买不起一张门票。

因为有了这样一个坚定不移的梦想，他凭着无穷的精力和意志，当上了一家电视台的舞台监督，终于有机会到百老汇去看看那里精彩的表演了。不过，他又有了更大的愿望，他要创作一些戏剧，为那些永远买不起百老汇门票的人尽情演出。

他果然组建了一个剧团，像美国许多小剧团一样，先是在教堂的地下室演出，等到积累了一点点资金和知名度后，再租个露天剧场来表演。剧团创办初期，他主要演出莎士比亚的戏剧，得到了很多观众的认可。

然而作为一个有经验的电视人，他深深地明白广告在美国人心中的地位。他希望有剧评家来观看他的表演，只有靠他们的宣传，才会有人捐助演出经费。有一天，他来到《纽约时报》总部，要求拜见戏剧评论家布鲁克斯·艾金生。但艾金生当时正在伦敦，他的助手亚瑟·吉尔布接待了他。

“那么，我就在这里等艾金生先生回来吧。”他坚决地说。吉尔布对他的固执非常诧异，于是询问他的来意。

乔·巴普的情绪相当激动，他告诉吉尔布，他的剧团是如何的优秀，他的演员是如何的专业，观众的掌声如何的热烈。

他告诉吉尔布，他的观众大多数是从未看过真正舞台剧的移民，他们不知道他的表演是如何的出色，所以他需要帮助；如果《纽约时报》不介绍他的戏，那么他就没有经费再演下去，他的穷朋友们就再也看不到这些精彩的表演了。他的信心和决心终于打动了吉尔布，这个善良的小伙子同意在当天晚上去看他的演出。

▶.....
心态若改变，
态度跟着改变；态
度改变，习惯跟着
改变；习惯改变，
性格跟着改变；性
格改变，人生就跟
着改变。

▶.....
其实生活对我
们每个人都是公平
的，只是心态的不
同造就了人生的不
同。把握好你的心
态，心态决定一切
不是不切实际的幻
想，而是自己主宰
自己的有效保障。



不巧的是，当吉尔布到达露天剧场时，天上已经乌云密布，到中场休息时，滂沱大雨瓢泼而下，舞台浸湿了。吉尔布也只好跑开去避雨。乔·巴普赶过来说：“我听说剧评家从来不会评论半场演出，但我恳求你，无论如何要帮助我们。”

当夜，吉尔布果然破例写了一篇简短介绍，对那半场戏颇多好评。在文中，他提到这个优秀的剧团急需资助。第二天，立即有人给剧团送来了一张750美元的支票。要知道在1956年的时候，这笔钱已经足够剧团维持整个夏季的演出。

艾金生从伦敦回来以后，也去看了乔·巴普的表演，并在他的星期天专栏里赞扬了这出戏。

不久以后，乔·巴普开始在纽约各处免费演出莎士比亚名剧，反响特别强烈。乔·巴普随之获得了巨大的成功，成为美国戏剧界深具影响力的人物。



心态改变你的人生，好的心态是你成功的资本。所有的女人，都要对生活有一个积极的态度。这种态度，也会反过来激发别人的积极性，别人也就乐于与你交往甚至帮助你。毫无疑问，这会给自己的成功大大增添了机会。

► 凡事多往好处想

天底下没有绝对的好事和绝对的坏事，有的只是你如何选择面对事情的态度。如果你凡事皆抱着消极的心态来对待，你只会活在烦恼痛苦中。

一个女人的两个女儿各开一小店，大女儿卖伞，小女儿卖遮阳帽。自两个女儿小店开张后，这个女人就没有开心过，整天神情抑郁地呆坐在门前，一脸晦气。

一天，她的朋友路过她家，便主动上前问：“朋友，您怎么了？是身体不舒服吗？”

“我烦啊！”女人神情沮丧地说，“晴天，我大女儿卖伞的生意不好，我烦。雨天呢，我小女儿卖遮阳帽的生意不好，我也烦。”

“你怎么会这样想呢？你应该高兴才对呀！”她的朋友说。

“别来逗我了，”这女人显然生气了，“到别的地方寻开心去，我才没有你那样的心情！说出这样的话，我真想知道你到底是不是我的朋友。”

“你听我说完再否定我好不好，”朋友诚恳地说，“晴天，你的小女儿卖帽子不是很好吗？而雨天，你大女儿卖伞是不是卖得很快？因此，您应该高兴呀。”

“对呀！”这女人豁然开朗，“为什么我以前没有这样想呢？”

环境本身并不能使我们快乐或不快乐，我们对周遭环境的反应才能决定自己的感受，在漫长的岁月中，一定会碰到一些令人不愉快的情况，我们要乐于接受必然发生的情况，接受所发生的事实，这是克服消极思想的第一步。

曾经有一位多愁善感的女人卧病在床。一天，她听说邻居病故了，想到自己常年多病，那撕心裂肺的哭声让她忍不住百感交集，泪流满面。

在家照顾她的母亲等她止住哭声后，给她讲了一个故事：

著名画家黄永玉在北京作画时，曾来到自己的一间搁置了许多年的房子。那间屋子四壁一扇窗户都没有，一走进去就有种压抑的憋闷感。然而，黄永玉并没有厌弃这间小屋。他笑呵呵地拿出一张洁白的画纸贴在墙上，然后信手在上面画了一扇窗户，画得如同真窗。他顿时便感觉屋外的阳光像流水一样涌入小屋，屋内的一切立刻显得生动无比。

►
乐观者在一个灾难中看到一个希望，悲观者在一个希望中看到一个灾难。



母亲说完后推开窗户，结果她看见一户人家正在举办婚礼，喜庆的气氛慢慢感染了她，她禁不住露出了难得的笑容。

于是，母亲语重心长地对她说：“孩子，人生有悲也有喜，痛苦并不是生活的全部。‘心窗’没有打开的时候，就会感到憋闷。只有在心里每天为自己敞开一扇窗，才能看到多彩的世界，才能走出生活的阴影。”

她在黑暗中想了一夜，明白了这样一个道理：女人的一生应该学会珍惜和掌握自己的命运，做个坚强的女人。凡事都往好处想，可以让希望再生！

贝蒂是一家化妆品公司总经理，她的心情向来不会太糟。快乐是她生活的主旋律。当有人问她近况如何时，她总是回答：“我快乐无比。”

如果哪位员工心情不好，她就会告诉对方要乐观对待生活，要去看事物的正面。她说：“每天早上，我一醒来就对自己说，贝蒂，你今天有两种选择，你可以选择心情愉快，也可以选择心情不好，我选择心情愉快。每次有坏事情发生，我可以选择成为一个受害者。也可以选择从中学些东西，我选择后者。人生就是选择，而选择权在自己手里。归根结底，你自己选择如何面对人生。”

有一天，她在车库门前，被三个持枪的歹徒拦住了。尽管歹徒抢走了她身上一切值钱的东西，但他们还是没放过她，残忍地朝她开了枪。

幸运的是有人及时地发现了贝蒂，她被送进了急诊室。经过6个小时的紧急抢救和一个月的精心治疗，贝蒂出院了，除了身上留了几块伤疤外，她的身体恢复得不错，没有留下后遗症。

3个月后，她的一位朋友见到了她。朋友问她近况如何。她说：“我快乐无比。想不想看看我的伤疤？”朋友看了伤疤很难过，问她当时是怎么想的。贝蒂说：“当我躺在地上时，我对自己说有两个选择：一是死，一是活。我选择了活。医护人员都很好，他们告诉我，我会好的。但在他们把我推进急诊室后，还清醒的我从他们的眼中读到了‘她是个死人’。我知道我需要采取一些行动。”