

Ladies, be nice to yourselves

女人善待
自己的
人生法则

女人一定要对自己好一点

只有善待自己、爱自己的女人，
才能得到爱，
才能让自己的家庭更稳固。

辛海荣◎编著

地震出版社



女人要对自己 好一点



地震出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人一定要对自己好一点 / 辛海荣编著. —北京: 地震出版社,
2009.6

ISBN 978-7-5028-3566-8

I. 女… II. 辛… III. 女性—修养—通俗读物 IV. B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第075122号

地震版 XT200900076

女人一定要对自己好一点

辛海荣 编著

责任编辑: 刘江

责任校对: 庞亚萍

出版发行: **地震出版社**

北京民族学院南路9号

邮编: 100081

发行部: 68423031 68467993

传真: 88421706

门市部: 68467991

传真: 68467991

总编室: 68462709 68423029

传真: 68467972

E-mail: seis@ht.rol.cn.net

经销: 全国各地新华书店

印刷: 三河市鑫利来印装有限公司

版(印)次: 2009年6月第一版 2009年6月第一次印刷

开本: 787×1092 1/16

字数: 294千字

印张: 16.5

书号: ISBN 978-7-5028-3566-8/B(4176)

定价: 29.80元

版权所有 翻印必究

(如有印装问题 本社负责调换)

前言

深受年轻读者欢迎的香港著名畅销言情小说家张小娴说：“如果你真的没办法不去爱一个不爱你的人，那是因为你还不懂得爱自己。”女人要学会爱自己，对自己好一点。

人活一世真的很不容易，女人更不容易，为了生活，需要付出许多。父母需要照顾，孩子需要培养，一堆的家务不做不行，工作不出色有可能被淘汰，复杂的人际关系也很麻烦……

为了追逐成功，为了追逐名利，为了使家人过上更加美好的生活，许多女人勇往直前，就连吃饭，也是匆匆不知其味地胡乱填饱了肚子。结果却是心力交瘁，心累体衰，没有给自己留任何时间去品味生活的美好与芬芳，最终可能会留下生命的遗憾……

有一句很经典的话：爬山的时候，别忘了欣赏周围的风景。工作和生活也是如此，相信每一位女性努力工作的目的都是为了更好的生活。美好的生活不单单是名利、房车等物质的富有，还有健康的身体、和谐的家庭关系等。如果工作的目的纯粹是为了挣钱，为了挣钱什么也不顾，什么都可以舍弃，那么你就会在“爬山”的路上只顾低头爬山，完全忽略了生活中还有更多悦人的风景。

青春有限，亮丽的容颜实在太珍贵，如果不趁着自己年轻，抓紧享受，难道等到七老八十再化彩妆？丈夫重要、孩子重要、房子也重要，但最重要的还是对自己好一点！

女人一定要对自己好一点，要学会善待自己，善待自己的心灵，让自己的心灯永远保持明亮。想由心生，所见皆所想。心中有快乐，所见皆快乐；心中有幸福，所见皆幸福。

女人一定要对自己好一点，善待自己，必须善待家庭。因为，家是人生的安乐窝，家是人生的避风港。女人，该在心中给你的家庭留块很大的地

方，让孩子感受到母爱的温暖，让丈夫体味到女人的柔情。

女人一定要对自己好一点，关爱身体，珍爱自己的健康。健康的女人才是最美丽的，美丽更因健康而丰富多彩。健康是一个女人幸福的基石，只有保持健康的身心，才能用最大的热情去工作，去成就女人心中的梦想，更会让你的生活幸福快乐。

女人一定要对自己好一点，一个真正爱自己的女人，会不断充实自己外在的、内在的双重世界，讲究“内外兼修”的气质美。于是，女人的美丽便演化为高贵、性感、情趣、妩媚抑或神秘，让人们在欣赏女人时怀着一种敬畏，一种仰慕。

女人一定要对自己好一点，不论做什么事，快乐的心情很重要。快乐工作与工作快乐是一种相互承接的关系，只要怀着快乐的心情去工作，就能在工作中感受到快乐，有快乐就会有美丽。

女人一定要对自己好一点，生活不会给我们太多的机遇，我们不如现实地面对人生：不能拥有阳光，就揽一片月华；摘不下满天星，就收获一片云。只要我们真心真意地生活，珍惜生活的每一次馈赠，不管我们能否达到理想的圣地，面对人生，我们都会深深感到生活的充盈。

女人一定要对自己好一点，女人总是把爱情看得很重，在爱情里投注了自己大量的心血，然而爱情又让他们伤痕累累，困惑、失恋、背叛、单相思情形导致精神不堪重负，甚至使她们走向极端，沉溺于此而不能自拔。所以，女人要学会放下情执，顺利走出感情漩涡，微笑面对生活。

女人一定要对自己好一点，女人永远都有忙不完的家务和生活琐事，不必刻意去追求完美，偶尔也要稍微懒散一下。女人一定要学会放下一些琐事，适当给自己放个假，使自己的心情保持在良好的状态，在轻松惬意中度过美好时光，去更好地面对工作、生活。

聪明的女人，不要拖延，不要再举棋不定，不要再“珍藏”任何能给生活带来欢笑和希望的东西。女人一定要对自己好一点，应该学会享受生活，只有会享受生活的人，才会创造光彩绚烂的生活。

女人只有对自己好一点，才会活得有滋有味。

女人只有对自己好一点，才不会活得那么累。

女人只有对自己好一点，才不会有更多的烦恼。

女人只有对自己好一点，才会拥有一个幸福的家。

女人只有对自己好一点，你的生活才会更加五彩缤纷。

女人只有对自己好一点，……

目 录

第1章

善待自己，从心开始

- 做一个快乐的女人 | 3
- 爱自己，相信自己 | 6
- 嫉妒是一把双刃剑 | 9
- 女人不要苛求完美 | 12
- 知足的女人才能常乐 | 16
- 乐观是女人心中的太阳 | 19
- 永远保持积极的心态 | 22
- 不要做自卑的丑小鸭 | 24
- 摆脱依赖心理 | 27

第2章

做一个爱家的幸福女人

- 家和万事兴 | 31
- 理解和宽容营造甜蜜爱情 | 34
- 信任是爱情的基础 | 37
- 为爱多担待点 | 40
- 猜疑是爱情的蛀虫 | 42
- 适当地忍让一下 | 44
- 给彼此一些空间 | 46
- 保持自己的容颜和身材 | 49
- 夫妻之间不能计较得失 | 51
- 学会赞美自己的丈夫 | 54
- 不必完全坦白你的过去 | 57

第3章

关爱身体，做健康女人

- 拴住男人要讲技巧 | 60
- 恰到好处地“撒娇” | 64
- 不要一味迁就你的丈夫 | 66

- 心身健康的女人最美丽 | 71
- 要美丽更要健康 | 75
- 定期为自己做体检 | 78
- 解除痛经的困扰 | 82
- 吃出健康和美丽 | 85
- 坚持体育锻炼 | 88
- 游泳：女人的明智选择 | 91
- 科学的睡眠带来强健体魄 | 93
- 科学着装有益女人健康 | 96
- 养成良好的生活习惯 | 99

第4章

将美丽进行到底

- 腹有诗书气自华 | 107
- 女人的仪态美更具吸引力 | 111
- 知性让女人更美丽 | 114
- 气质产生美感 | 117
- 三分美丽，七分妆扮 | 120
- 选择适合自己的服装风格 | 122
- 服饰色彩搭配要和谐 | 126
- 用配饰点缀你的美丽 | 130
- 培养自己的性感美 | 134
- 培养自己迷人的个性 | 138

第5章

做个快乐的职场丽人

- 从工作中享受无穷的乐趣 | 145
- 在职场友谊中获得快乐 | 148
- 做一行，爱一行 | 152
- 积极主动地与领导沟通 | 156
- 爱你的对手 | 159
- 与同事保持安全距离 | 162
- 巧妙获得老板的青睐 | 165

第6章

珍爱生命，享受美好人生

- 平等地对待每一个人 | 170
- 职业女性不能缺少温柔 | 173
- 千万不要“得罪”上司 | 175
- 正确处理“办公室恋情” | 177

- 用心去体会生命 | 183
- 坚定信念，永不放弃 | 186
- 女人，应该为自己而活 | 190
- 善待今天，享受这一刻的幸福 | 193
- 生命需要锤炼才能饱满厚重 | 195
- 肩负起自己的责任 | 197
- 学会放弃是一种解脱 | 199
- 换一种思路对待财富 | 202
- 把握机会，收获财富 | 204
- 一定要有自己的兴趣爱好 | 207
- 永远不要害怕面对死亡 | 210

第7章

放下情执，走出感情旋涡

- 保护好你的“金子” | 215
- 不要把崇拜当成爱 | 218
- 把“单相思”变为“双相思” | 221
- 如果不爱他就不要接受他 | 224
- 失恋不能失态 | 226
- 报复心理会让女人更受伤 | 229
- 别人的丈夫不能爱 | 232
- 面对第三者，做一个聪明女人 | 234

第8章

学会放松，给自己放个假

- 做一个无压的轻松女人 | 239
- 找个给自己买礼物的理由 | 242
- 家务不是生活的全部 | 244
- 在旅行中充实你的心灵 | 246
- 尝试下厨，做几个好菜 | 248
- 买自己想要的东西 | 250
- 把书籍作为你永恒的情人 | 253

第1章

善待自己，从心开始



女人一定要学会善待自己，善待自己的心灵，让自己的心灯永远保持明亮。想由心生，所见皆所想；心中有快乐，所见皆快乐；心中有幸福，所见皆幸福。



做一个快乐的女人

快乐是幸福生活海洋里激起的美丽浪花；快乐是人生乐曲中振奋人心的音符；快乐，是一种积极向上的人生态度。快乐的女人不用靠华丽的包装去引人注目，她们周身散发出的自然的快乐气息就是最诱人的味道，让人流连忘返。

快乐是精神的潇洒、个性的超脱、心灵的升华。快乐的女人是最美的！

一个城市女孩，穿了一条白底碎花的新裙子，高兴得跑去给人看。不慎，新裙子染了一滴墨水——尽管它很小很小，但裙子是女孩的心爱之物，那滴墨水使她心里疙疙瘩瘩的。因为那女孩老想着裙子上那滴该死的墨水，便郁郁寡欢。渐渐，那滴墨水抵消了她对裙子的爱。之后，它就被束之高阁了。

学校放暑假，女孩跟父亲的工作组到乡村扶贫，还把她那条因染墨而不穿了裙子也带了去。后来，女孩把那条白底碎花的裙子送给了一个乡村女孩，这个乡村女孩见是条裙子，高兴得手舞足蹈，她可是头一回穿裙子呢！尽管她穿着不合体，但在那乡村女孩眼里，世上再没有比裙子更美的服饰了——她快乐得连裙子的式样和大小都不计较，难道她还注意那滴墨水吗？那乡村女孩快乐之极。

快乐就是如此简单，在痛苦中找寻快乐。珍惜你现在所拥有的一切，因为他们都会给你带来快乐。同是一条裙子，在那个城市女孩眼里，她看到的是裙子上的那滴不起眼的墨水；在那乡村女孩眼里，她却看到了喜之不尽的美。一个人快乐与否，完全取决于他看待事物的角度和衡量事物的标准，看他自己的目光所采撷的是美还是丑。

环顾身边的女人，漂亮的不少，能干的不少，坚强的不少，但她们中又有多少人生活得快乐呢？不是对生活不满，就是在追求许多东西的过程中丧失了最纯真的快乐。生活给了女人太多的责任、太多的负担以及太多的约

束。很多女人常常习惯地把自己的心囚禁在一个狭小的天地里，于是琐碎、烦恼、苦闷、忧郁随之而来。一个愁容满面的女人在任何时候都不会美丽动人的。

快乐的女人是可爱而美丽的，快乐的女人是温柔而善良的，快乐的女人是妩媚而优雅的，快乐的女人更是幸福的。快乐的女人也许不是出色的女人，但她却是掌握人生要义的女人。假如一个漂亮的女人不快乐，那么她的漂亮和能干又有什么意义？

许多女人在内心深处也都渴望能拥有快乐，但这种快乐往往被她们所承担的社会角色所掩盖。不说工作的压力、岗位的竞争和职位的高低，仅家里的事，就够女人忙活了。一个女人要扮演多重角色，妻子、母亲、女儿，家里的一日三餐要张罗，丈夫的西装领带要操心，孩子的作业要检查，每天就像一个陀螺一样忙得团团转，可是临到睡觉的时候还觉得有一大堆事没有做完。

然而，只要你留心，就会发现在这平淡的生活里也处处充满着甜蜜和温馨，你仍然能感受到快乐，比如在你累的时候细心体贴的丈夫为你送上一杯热茶的时候、下了班推开家门活泼可爱的孩子喊着妈妈扑到你的怀抱的时候、在你的努力和付出得到老板真诚认可的时候、在你遇到困难得到陌生人热心帮助的时候……快乐源于生活，聪明的女人要善于从生活中寻找快乐。

其实，快乐很简单，快乐的方法任何人都可以使用：第一步，若遇到困难，不要惊慌失措，冷静地分析整个情况，找出万一失败时可能发生的最坏情况是什么——难道你会因此而失去生命吗？若不会，那还有什么好怕的？第二步，找出可能发生的最坏情况后，就要在心理上做好接受它的准备。第三步，想方设法改善那种最坏的情况，集中精力解决问题，使情况向好的方面转化，只要你尽力了，你就可以心平气和地玩游戏、唱歌、交新朋友，这些非常舒服，可以使你充满欢乐，几乎忘却烦恼和病痛。即使是一秒钟以前发生的事情，我们也没有办法再回过头去纠正它，只能改变一些一秒钟以前发生的事情的影响。唯一可以使过去变成有用的方法，就是平心静气地分析过去的错误，从错误中吸取教训，然后再把错误带来的负担忘掉。

每个女人都会有不顺利的时候，试着在最不开心和失败时对自己说：“这是最糟糕的了，不会再有比这更倒霉的事发生了。”既然“最糟糕的事”都已经发生了，还有什么可怕的呢？既然已经到了最低谷，那么以后就该顺利了。

寻找快乐，就不可专注于负面的情绪，不要总是提醒自己“这事上次

没做好，这次千万不要再出差错”、“这段路总是出交通事故”，等等，否则，只会使心里更紧张，懂得快乐的人就会避免用失败的教训来提醒自己，而常用一些积极的暗示，比如“这事我最拿手，一定会做好”、“经过这段路时应该减慢速度”，等等；这种积极的暗示，比起向自己强调负面结果要好得多。

寻找快乐，就别给自己贴上失败的“标签”，不要总是对自己说“我不行”、“我做不了”、“大家都不喜欢我”，等等。其实，真正能够击倒你的人恰恰只有你自己，你应该多给自己一些激励与信心，相信自己并不比别人做得差，相信成功一定会属于快乐的人，你就一定会做一个成功的快乐的女人！

懂得调节自己的情绪，笑对人生，满怀希望地寻找快乐的踪迹，这样的女人，快乐才能围绕她跳起优雅的舞步。

一个快乐的女人知道怎样热爱生活，知道怎样让生命更有意义地度过。快乐的女人生活得有情趣，虽然平凡却有滋有味。快乐的女人拥有一颗爱心，无爱的女人是不会真正快乐起来的。快乐的女人就像一缕春风，给别人带来轻松愉悦。快乐的女人身上有一种无形的光芒，吸引着你走向她。

总之，要做一个快乐女人并不难，因为快乐不需要任何庸俗的东西来做载体，只要你是个有心人。快乐的女人也许钱不多，没有闲暇、闲情，但她会用心智来创造愉悦和激情。



爱自己，相信自己

有一种颜色是用画笔描绘不出来的，有一种女人的魅力，是做作和装扮学不来的，这就是女人的自信。自信是女人身上最耀眼的色彩。只要拥有了自信，昂起高贵的头，女人就已经拥有了一份美丽。

美丽可以说是女人永远不倦的话题，是女人一生执着的梦想。世界上无论何种语言，形容女人的词汇都是一样的丰富多彩。温柔、贤惠、漂亮、可爱、清纯、成熟、婀娜、优雅、娇柔、妩媚、浪漫、热情、有风韵、有气质、有魅力、有内涵……由此也可以说：形容女人的美丽绝没有简单的统一标准。

什么样的女人最美丽，这原本就是仁者见仁、智者见智的问题。因为，有人喜欢骨感有人喜欢丰腴；有人喜欢温柔有人喜欢干练；有人喜欢古典美有人喜欢现代美……可以说，女人的美可以是多愁善感，女人的美也可以是豁达开朗；女人的美可以是温婉贤淑，女人的美也可以是性感张狂……在这众多品质当中，女人的美也是多种多样的，但我想说：只有自信的女人才是最美丽的。

阿莲是个总爱低着头的小女孩，她一直觉得自己长得不够漂亮，因为她的额头上有一小块红色的胎记。所以，她从不敢抬头去接受别人投向她的目光。有一天，她到饰品店买了一个红色的蝴蝶结，店主不断赞美她戴上蝴蝶结是多么的漂亮。阿莲虽不信，但是心里却非常高兴，不由地昂起了自己的头，想让大家看到这个漂亮的蝴蝶结，连出门与人撞了一下都没在意。

阿莲走进教室，迎面碰上老师，“阿莲，你昂起头来真美！”老师爱抚地拍拍她的肩说。

那一天，阿莲得到了许多人的赞美。她想一定是那个美丽的蝴蝶结带给了自己这么多的夸奖，她忍不住站到镜子前面去欣赏自己。可往镜前一照，头上根本就没有蝴蝶结，一定是出饰品店时与人碰撞时弄丢了。

阿莲意识到，其实并不是自己的蝴蝶结漂亮，而是昂着头走路的自信让

她美丽了许多。此后，阿莲的头上虽然没有蝴蝶结，但她成了一个漂亮姑娘。

其实，自信原本就是一种美丽，当你昂着头的时候，你已经把美丽展现了出来。而有些女人却因为太在意外表而失去很多快乐，这又何必呢？

一个女人，无论是贫穷还是富有，无论是美若天仙，还是相貌平平，只要你昂起头来，自信就会使你变得可爱——人人都喜欢的那种可爱。因为自信可以让女人拥有一种特有的气质，一种具有震慑力的向心力。不管你的外表是否真的漂亮，只要你有自信，你就拥有了美丽；只要你有自信，你就拥有了人生的价值；只要你有自信，你就拥有了世界……

记得一位著名的女作家曾经说过：“女人，无论何时，都应该像树一样站立。”是的，女人不应该是一根藤，一根只能依靠他物才能生存的藤；女人应该是一棵站立的树，历经狂风暴雨却屹然挺立的树。只有这样的女人，才能享受生活的阳光，才能在风雨人生中吸取更多的养分，并让自己如花般鲜艳夺目。

自信的女人最美丽。有自信的女人总是能坦然地面对社会、面对生活赋予她的一切，甜也好苦也好，悲也好喜也好，痛也好乐也好，都有勇气去承担，即使遇到失败或者残缺的生活，也不会失去努力向好的方面发展的动力。她的自信，让她即使做不到拥有最漂亮的外表，也能拥有最令人折服的内涵。

有一个女孩喜欢上同院里的一个男孩，而男孩难以忘怀女孩小时的狼狽样，难以抱以爱心，对女孩并没有什么感觉。

一天，两人同去看演唱会，男孩深为台上女歌星的美貌倾倒，他看到她太美了，女孩问：“你看什么看得如此入迷？”男孩答：“你看，那位歌星的发夹真漂亮！”后来，女孩在商场里看到了同样的发夹，她想买，但是它的价格不菲。女孩犹豫再三，想起男孩看女歌手时的痴迷样还是狠下心决定买一个，她想这样可以让自己喜欢自己。但是她的钱没有带够，于是她先交了定金，下回补齐钱才取货。女孩后来又去了商场交钱，补齐了发夹的钱。就很神气地回家了，边走边想：我带了美丽的发夹，该多好看呢！像那天演唱会上的歌星一样！那男孩该喜欢我了……女孩越想越美，很高兴地回家了，一路上有很高的回头率。进了大院，见到男孩在与人聊天，抬头见了女孩，很惊讶的样子。看到男孩这个样子，女孩更得意了。后来，女孩发现自己头上的发夹没了，女孩很焦急，沿途找回去，一直找到商场里，原来，发夹女孩忘了拿走。

从这个事例可以看出：自信的女人有一种不一样的吸引力，她可以更妩媚生动，更光彩照人，也会更坚强更有勇气去面对生活中所遭遇的艰难困苦。自信让女人相信自己可以去克服所有的困难，并不断地完善自己，努力使自己趋于完美。虽然我们知道人无完人，但是自信却能让我们向完美靠近，因为自信，让女人看到了自己本身的价值，看到了自己的魅力，看到了生活中美好的一面。

当然，可能很多女人最怕红颜易老。林黛玉葬花时有句名言：“一朝春尽红颜老，花落人亡两不知。”它道尽了女人对红颜逝去的恐惧。女人不是永远青春美丽的雅典娜，时间的巨轮总会残酷地在那平滑的脸庞上碾出凌乱的皱纹，让原本紧绷有弹性的皮肤，抖成了满湖涟漪。但是，自信的女人仍会拥有慑人的气质和难以抵挡的魅力。



嫉妒是一把双刃剑

女人都知道脸上的斑点让自己难看，抬不起头来，实不知心灵上的斑点，更让自己抬不起头来，那就是心灵上的自卑和嫉妒。

实际上，生活中的女人要比男人更容易自卑，而其中一个最主要的原因就是女人间的这种带着一丝嫉妒的相互注视，它让女人觉得自己永远也没有别人好。许多时候，明知事实未必如此，可总是说服不了自己走出这种没有止境的自我折磨。这样一种永无止境的自我折磨最终只会让自己变成一个喋喋不休、心胸狭窄的女人，痛苦一生，毁灭人生。

据报载，在一个乡村里，连连发生了好几家人陆续死亡的事件。公安机关费了一番周折，才将元凶揪出。

原来，这村里有一个中年女人，丈夫离家出走后不再回来。这女人渐渐对自己的孤独生活和别人家亲情融融的生活对比产生不满，她看不得别人一家人那种亲热劲，为此竟妒火中烧。于是心生歹计，装着去帮人家老人小孩做饭，或请别人来家吃饭，伺机下毒，且是少量慢慢地下，使服食者事后慢慢加重。这样妒心强盛的女人，一手制造了“人在家中坐，祸从天上来”的惨剧。

生活中很多女人都是如此心理，穷其一生都是把自己的目光集中在别的女人身上，与她们进行着无休无止的比较，从身材到容貌，从工作到家庭，从老公到孩子……比较的过程中夹杂着妒忌，比较的结果是失落与自卑。

嫉妒本身并不是一件绝对的坏事，关键在于我们必须自觉主动地促进嫉妒转化为有利于自己、有利于他人、有利于社会的良性竞争；防止扭曲为意在摧毁对方优势，“枪打出头鸟”的行为。

嫉妒被视为人性最大的弱点，似乎一无是处。嫉妒至少是紧张的、不愉悦的，没有人能够持久地忍受它，它迫切地“要求”嫉妒者主动或被动，积极或消极地采取某些行动，减弱和消除自己的紧张状态。嫉妒的减弱和消除，就其主动性、积极性方面，是期望通过挖掘潜力，充分发挥自己的主观