

幸福女人 的 阳光心态

内外兼修，做个幸福的阳光女人

张场 聂瑞敏◎编著



人之幸福在于心之幸福，
打开心灵的窗户，让温暖、和谐的
阳光洒满我们的心田。

拥有了阳光心态，
就能享有快乐的心灵、
成就灿烂的人生！

幸福女人 的 阳光心态

内外兼修，做个幸福的阳光女人

张扬 聂瑞敏◎编著

图书在版编目 (CIP) 数据

幸福女人的阳光心态/张扬, 聂瑞敏编著. —北京: 中国出版
社, 2009. 2

ISBN 978 - 7 - 5087 - 2540 - 6

I. 幸… II. ①张… ②聂… 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 (2009) 第 008523 号

书 名: 幸福女人的阳光心态

编 著: 张 扬 聂瑞敏

责任编辑: 杜 康

出版发行: 中国出版 社 邮政编码: 100032

通联方式: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电 话: (010) 66080300 66083600 66085300 66063678

电 传: (010) 66051713 邮 购 部: (010) 66060275

网 址: www.shcbs.com.cn

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 北京凯达印务有限公司

开 本: 160mm × 233mm 1/16

印 张: 13

字 数: 170 千字

版 次: 2009 年 4 月第 1 版

印 次: 2009 年 4 月第 1 次印刷

定 价: 25.00 元

前言

外表美丽的女人不一定有魅力，只有美丽而又有魅力的女人才是极致女人。女人都有追求美的天性，做一个完美的女人是很多女人的梦。

幸福女人能保持像水一样随和的心境，从容应对困境，微笑着面对诽谤，仰面应对危险，微笑着面对坎坷崎岖的人生，微笑着面对生活赋予的一切。当她微笑着走向世界的时候，所有的艰辛和磨难不但不能奈何她，反而更能衬托出她那从容不迫的风度。

幸福女人不会把自己的生活看做是人间炼狱，她懂得享受生活所带来的痛苦和欢乐。她知道虽然生活并不尽如人意，但是生活本身就是一段历程，只有懂得去享受痛苦时的刻骨铭心，欢乐时的自由欢畅那才是生活的本来色彩。

幸福女人乐观、自信。懂得调节自己的情绪，善于寻找快乐。她积极进取，乐观向上。她的自信写在脸上，藏在骨子里，她深知磨砺内心比装饰外表更重要，美丽是天赋，自信却像树苗一样，可以播种、培植，可以蔚然成林，直到地老天荒。美丽而又自信的女人，是一幅令人赏心悦目的旖旎画卷，她既有迷人的风韵，又有惊人的魄力。对这样的女人而言，人生不是等待而是创造，命运从来都掌握在自己手中。

幸福女人，情感细腻，举止优雅，气质深沉，拥有一份源于知识、源于修养的智慧。智慧的魅力富于诱惑，令人心醉。

幸福女人自立、自强。热爱自己的工作，脚踏实地地努力着，有独立生存的能力，不用依附于任何人。即使深陷困境，也会自强不息地站起来。靠自己的努力，用人格的魅力，赢得理解和尊重。她的脚步从容、坚定而执著。

幸福女人富有爱心。她爱生活、爱工作、爱自己、爱家人、爱朋

友，爱世间一切可爱之物，珍惜友情、亲情、爱情。心中有爱的女人，会让平淡甚至艰苦的生活充满温馨，哪怕她一生都生活在劳累艰辛中，她的目光也会如阳光般温暖、明媚。

幸福的女人就是在历经了生活的艰难困苦之后，也不会失去一颗纯真童心的女人。她是真正意义的贵族，她知道“童心”是灵感的源泉，她是你所接触过的最幸福、最有活力的女人。

幸福的女人情趣高雅。她的言语就像山中清泉、空中白云，高雅清纯、余音袅袅。做一名知识女性，给枯燥的生活包装一层美丽的外衣。

幸福女人是一股涓涓细流，欢快而清澈；幸福女人是一轮满月，皎洁而清爽；幸福女人是一首诗，清新而淡雅；幸福女人是一幅画……幸福女人可能不是最靓丽的女人，却是掌握人生要义的女人，是坦荡磊落有内涵的女人。她的气质和魅力，像经年的美酒，每一道岁月的年轮都会增加她的底蕴，绵延她的醇香。

……

《幸福女人的阳光心态》由张春霞（笔名张扬）、聂瑞敏编著，另外聂洪波、梁红等参与搜集资料。本书分别从女人面对不同事物、不同景况的不同心态着手，通过多爱自己一点点、挑战弱点的自信心态、先天下之乐而乐的快乐心态、笑对困境的坚强心态、顺其自然的平和心态、善于经营自己魅力的个性心态、不做守望者的爱情心态、青春活力的健康心态等方面逐一阐述，倾力塑造如何让女性朋友成为令人仰慕的用心态打造出来的完美丽人。给你一个平凡女人到幸福女人的精彩答案，拥有完美的心态，自信地迎接一切挑战。

女人因为可爱而美丽，女人也因有内涵而更可爱。祝愿天下所有的女人都拥有一个完美的丽人梦！



第一章 从爱自己开始 1

女人一定要学会爱自己，就像爱你的家人和朋友一样。爱自己的方法有很多，比如，培养一个积极的兴趣，养成一个好习惯，偶尔换个新发型、买一件心仪已久的服装，去健身房做一次大汗淋漓的健身运动，睡个美容觉等，这些都是女人缓解心情，让自己美丽依旧的良方。

用兴趣愉悦自己	2
用静思抚慰自己	4
用音乐舒缓自己	6
用运动调节自己	8
你可以热爱你自己	11

第二章 自信的女人能感染别人 13

女人活得坦然，拥有自信，便获得了感染、影响他人的人格力量。自信女人的言谈举止给人一种如沐春风，如饮甘泉的感觉。自信和魅力是女人永远美丽的法宝，拥有自信和魅力的女人一辈子都是美丽的。

独立女人更美丽	14
行动起来就有希望	18
自信是女人魅力之源	21

做自信而睿智的女人	24
做自己生活的主人	26
自信面前没有困难	28

第三章 女人的坚强更有韧度 31

虽然说女人是水做的，但是即使是水也要有水滴穿石的坚强，女人的坚强可能是一种内敛的坚强，不像男人的坚强那样富有硬度，但是女人的坚强却更有韧度。

眼泪只能流一滴	32
我美丽，因为我坚强	35
坚韧是改变命运的必修课	38
负重的生命如夏花灿烂	41
正视苦难，珍惜幸福	43

第四章 没有什么比快乐更重要 47

女人的漂亮会随着时光的流逝渐渐飘逝，而健康快乐的心灵则会随着生活的历练与修养的滋润而永远散发着崭新的气息，是会永恒的。生而为人即是一种快乐，快乐是人生的主题。只要我们用心去体会，以饱满的热情去面对生活，就能快乐度过每一天。

接受你自己	48
快乐心态由自己做主	50
多给自己一点快乐的理由	52
快乐是一种选择	54
快乐是一服良药	57
快乐是一种觉悟	60
享受生活，乐在生命过程	62
感悟人生，抓住快乐点滴	64

转换思路，每天都是艳阳天	66
笑对苦难，风雨过后是彩虹	68
制造机会，快乐女神就是你	72

第五章 有活力才更有魅力 75

女人的魅力不单单来自于其美丽的外表，更需要内在活力的打造，只有具有活力的女人才真正具有魅力。

读书让女人更有品位	76
有事业的女人更加自信	79
不断学习才能不断进步	82
微笑的女人更容易成功	84
生命的美丽在于懂得珍惜	87

第六章 完美女人的简单哲学 89

冰心说过：“如果你简单，那么这个世界也就简单。”女人们，请简单而不简约地享受生活，并用水一样随和的心态来对待自己 and 他人，用一双清澈的双眸来欣赏这个世界的美丽，用一颗纯洁的心灵来感受人间的真情。

幸福来自简单生活	90
不为打翻的牛奶哭泣	92
拥有一颗平常心	94
顺其自然是一种从容	97
聪明的女人会装“糊涂”	99
活出自己的精彩	101

第七章 拥有爱心让女人更加美丽 105

真正优秀的女人是那些善于调整自我，充满爱心而优雅的女人。她们在生活的尘嚣中总能保持一颗真挚的爱心，她们是最有魅力的、最成功的女人。

- 助人就是助己 106
- 爱心的正面是完美 109
- 善良让女人打开幸福之门 112
- 善良是女人生命的宝石 114
- 善良不等于纵容别人的缺点 116

第八章 气质决定女人的魅力 119

什么样的女人可以称得上魅力女人？魅力女人是指具有美丽的体态、动人的神韵、优雅的举止、高雅的品位和内涵。女人不要让外表的美丽流于装饰，也不要让不美丽的外表成为负担，一切尽在气质之中。

- 亮出你的个性 120
- 气质美才是真正的美 122
- 用品位做底蕴的女人最优雅 125
- 魅力女人要有女人味 128

第九章 学会与不同的人打交道 131

这是一个纷繁复杂、充满竞争的时代，女人若想取得成功，除了需具备一定的生存能力，还需掌握一定的处事方法和交际技巧，学会和不同的人打交道。

- 妒忌别人不利于自己进步 132

倾听也是一种表达	135
让说出口的话带有温度	137
善于学会与不同的人交往	140
女人要经得住“忽悠”	142
送人玫瑰，手有余香	145
女人应学会“察言观色”	147
幽默的女人到处受欢迎	149

第十章 恋爱决定女人的幸福 151

女人追求爱情的过程大致可以分为“三部曲”：首先确定对方是否爱你，其次确定对方值不值得你爱，最后艺术化地表达你的爱。把握好这三步，你一定会成功获得自己所追求的真爱。

向侠女学习，追求真爱	152
爱情在猜疑中离散	155
像手捧沙子一样呵护婚姻	158
唠叨，女人的悲哀	160
宽容，婚姻中的润滑剂	163

第十一章 亲情是女人永远的港湾 165

朋友可以改变，爱情可以再来，亲情却永远不可替代。女人在关心自己的同时，不要忘记还有家人需要关怀，一份浓浓的亲情会让你的生活充满温馨。

珍视生命中的亲情	166
回家的路并不遥远	169
生日不忘问候妈妈	172
公婆就是你的父母	174
永远微笑面对孩子	176

第十二章 幸福女人的阳光心态 179

女人要活得潇洒、活得精致，必须要有健康的身体和积极乐观的心态。现在很多女人为了让身体更好看，看上去更年轻，会花很多的钱去健身、去美容，这很好。但若只关心自己身体是否健康，却不关心自己的心理健康，这是不对的。女人活着，还要活出一种健康的心态。

健康是美的基石	180
运动让你更加自信	182
关注心灵，调整情绪	184
别忽视生活中的细节	186
虚荣背后是悲剧	189
打开心灵之门	192
驱散你的忧郁之云	194
心灵美是一切美之源	196



第一章

从爱自己开始

女人一定要学会爱自己，就像爱你的家人和朋友一样。爱自己的方法有很多，比如，培养一个积极的兴趣，养成一个好习惯，偶尔换个新发型、买一件心仪已久的服装，去健身房做一次大汗淋漓的健身运动，睡个美容觉等，这些都是女人缓解心情，让自己美丽依旧的良方。



用兴趣愉悦自己

兴趣是一个人充满活力的表现，女人不能没有自己的兴趣。女人的生活应该是赤橙黄绿青蓝紫多色调的。因为有兴趣爱好女人，生活才有七色阳光，才能感受到生命的珍贵和美好。

作为女人，最大的渴望就是找到人生的幸福，而人生又是由做事组成，可见幸福肯定是寓于做事之中。因此，享受做事的乐趣就成了我们打开幸福之门的金钥匙。

那么怎样寻找幸福呢？这得靠我们心灵的修养，靠我们对幸福的追求。当你能善于从生活和工作的细节中寻找兴趣时，你就能卸去心灵羁绊，自由自在地享受“俏饕”之美；吃得香甜，睡得安稳，以饱满的精神、愉快的心情去迎接每一天的生活和工作。无奈的事、不愿意做的事，尽可能地不要做。怎样生活都是人生，何苦为自己画地为牢呢？

作为女人，要学会培养兴趣。平时更得注意一定要做自己喜欢的事情，使自己的兴趣广泛一些，多涉猎一些优雅的，能给人生增添无限的乐趣。兴趣与快乐是相伴相生的。要热情地培育兴趣，积极地寻觅快乐，主动“创造”愉悦之境。许多文人、学者、画师钟情于大自然，他们或是追寻绿的踪迹，或是独享月色的清幽，或是醉赏风花雪月，或是拨动山水之韵。他们江海踏浪，栉风沐雨，遨游天下，贪婪地阅读着浩浩宇宙之书。大自然的神韵给那些文人、学者创造了灵感，助他们在事业的海洋中自由地游弋。所以不少名家在休闲时刻都有自己多姿多彩的爱好，他们或宠爱生灵，或迷于音乐，或情系花香，或醉恋草木，或欣赏艺术，或博藏珍玩，或闲读诗书，或强身养性……在五彩缤纷的生活中，享受人生之趣，使自己的事业、身心都得到和

谐、均衡、健康的发展。虽然女人不用刻意追求这些高雅的境界，但为自己量身定做，找到合适于个人的兴趣却是很有必要的，也是可以在生活中助你一臂之力的。

北京大学很多女生都有一个共同的兴趣：那就是读书。因为书籍可以温暖寂寞的心灵，丰富人的内心世界。好书如良友，一生伴你行。除了读书之外，北大女孩还有她们富有个人情趣的爱好。比如，有的爱上网，网络给自己带来了温暖的友情和写作的动力。网友之间的交流仿佛将你带回故乡的少年时代，这种没有功利色彩的友情令人们乐此不疲；有的爱游泳、打乒乓球、羽毛球，这些运动项目给自己的生活增添了活力。学习之余，多运动运动，不仅锻炼身体，还能为自己的生活带来不可多得的乐趣，何乐而不为？

作为女人，发展自己的兴趣对人生成功与幸福也是十分重要的。其中有一个关键：发展自己的兴趣，而不是追踪别人的脚步。比如，你可以做事，可以为文，可以读书，可以玩牌，可以清雅，可以不避俗，可以洋一点，可以土一些，可以惜时如金，可以闲适如羽，可轻可重，可出可入，可庄可谐。只要于身心有益，无事不可为。

那些有益于身心健康的业余爱好不但可以丰富你个人的日常生活，还可以充实你个人的内心世界。而如果一个人能将自己的兴趣爱好和将来职业联系起来，就更能够经营出丰富多彩幸福欢乐的人生。

总之，兴趣爱好是生活中不可缺少的原动力，愿每个人在自己所喜欢做的事情上都能小有成就，那么对个人而言日子将会过得有滋有味；对世界而言，又增添了无数个推进人类文明的可能性，这个世界也会因此而变得更美好，更有生机。

从现在开始积极行动起来吧，找一项符合自己兴趣的事，全身心地投入你的力量，致力于你所心动的某项爱好，这样你的生活就不会再感到乏味，你的身心就不再疲惫不堪。每天早晨一睁开眼，你就会感觉又是一次新的诞生，因为你的爱好里有许许多多的迷恋正等待着你，热切地等待着你给它们注入更多的爱。

用静思抚慰自己

每个女人都希望自己的生活充满色彩，每个女人都想追求幸福的生活，每个女人都渴望有一段美丽精彩的人生，但是当生活枯燥、心灵空虚和孤独时，女人则要学会用静思抚慰自己。

英国浪漫主义诗人拜伦曾说，不幸的人有三大痛苦：一是对空虚人生的依恋；二是心灵中没有绿叶的沙漠；三是感情尚未开发的荒地。而女人若不能合理调整自己的情绪，更容易感觉生活痛苦和焦虑。医学调查表明，越来越多的都市女“白领”均患上了不同程度的抑郁症和焦虑症，主要表现为情绪低落，悲观失落，终日不明原因地惊慌暴躁。所以，作为女人，当你空虚时、焦虑时，要学会用静思安抚烦躁的心灵，调节好低落的情绪。

当今女人和过去相比，她们的身上也肩负着重任。负重的工作，她们得不遗余力地胜任；烦琐的家务，她们打理得有条不紊；可爱的孩子，她们得尽心地培育；繁忙的老公，她们想助他一臂之力。然而，做好这一切的一切，则需要她们把自己逼迫得像绷紧皮带的飞轮，恨不能生出三头六臂，与时间赛跑，不留喘息的余地。但终有一天，她们会觉得累的，她们的心儿静静地枯萎了。

是的，在生活的时光中，她们度过了无数快乐的时光，然而也留下不少让人心痛和疲惫的回忆。心灵也随即在痛苦中颤抖，在种种的创伤中日渐疲倦。在这种情况下，试问，女人的内心还能承受多少呢？

现实，有时候就是这么残酷。女人要面对的和承受的与男人相比，有过之而无不及。上面所说的，还算是幸福的女人，她还有工作可以做，有家庭可以经营，有孩子可以照看，心灵和生活都算是充实的，只是需要适时地调节和调整疲惫的心灵。还有很多的女人在忍受另外

的折磨。比如，有些女人最看重爱情或者婚姻，或许因内心寂寞，想找个人来陪陪，互诉真情，而当她们历尽千辛万苦，刚找到意中人，哪知人家一开口就是“等下辈子吧，我不会喜欢你的”。不管怎样，对方的坚定拒绝，不会因你的万般痴情而有一丝的改变。最终，只能认了命，带着绝望，踏上了失恋之车。或许，我们可以用缘分未到来安慰受伤的心灵，想着本就不该祈求爱神的恩赐，但长期孤寂的心灵，总要有寄托，总需要来抚慰。我们毕竟是有血有肉、有灵魂有情感的人啊；再比如，学习和工作的不顺，也会给女人带来莫名的压抑，一种来自灵魂深处的压抑，此时，女人想必内心更会有一种强烈的渴望，渴望来自心灵的抚慰。那么，就抛开朋友之间的应酬，抛开世俗的繁杂，找一个僻静的地方用静思来梳理自己的心情，治疗自己的内伤吧。

抽点时间，找个空间，泡上一壶芳香四溢的茉莉花茶，让抖动的心灵沉浸在充满芬芳的书卷中。让淡淡的油墨香味与茶的清香印和在一起，穿过鼻腔直到内心深处。再轻轻地抿一口茉莉花茶，闭上眼，一股清凉就会从喉管处淌下，于是整个心都会醉的。书一定要是一本好书，能触动你心灵深处的好书。让那一个个跳动的字符带着先哲们的睿智、带着对生活的执著和隽永、带着对历史长河的叹息直落心间。书中一句句的话语，一首首的诗章，都是在诠释生命的真谛，注解心灵的渴望。不要说话，在茫茫天宇之间，只有一个个哲人跳动的灵魂在和你交流着对生命的感受。兴许，你会一无所得、一无所获，但此时此刻你的心灵将不再孤单。

曾经有人说，心是脆弱的，因而，心需要抚慰。的确是这样，孤独时，心需要安慰；烦恼时，心需要解脱；疑惑时，心需要开导。

独处于黑暗之中，我们可以掩饰脸上的不悦，却抹不去心灵的伤痕。希望每个人都能常回心灵的老屋坐坐，少带些无谓的呻吟惹人烦，多留些安慰的温馨作纪念。心会因为你的静思抚慰，伤痛渐渐减轻；情感的纠葛，会因你常来心灵之屋光顾，而慢慢被理清理顺。

总之，有时间，别忘了多些抚慰自己的心灵！

用音乐舒缓自己

音乐的魅力无穷无尽，或如高山流水，或如梅花三弄婉转缠绵，或如二泉映月哀婉曲致，或如梁祝凄美动人……不一样的时刻，不同的心事，不同的心情，寂寞无处遣的时候，或许音乐是最好的寄托。

音乐是天使的语言，尤其能触动女人们的心灵，带给人们至美的享受。音乐更是高尚的艺术形式，它可以陶冶情操、交流情感，为生活增添魅力。

音乐与女人，女人与音乐，好像总有丝丝缕缕，缕缕丝丝的联系。女人的声音轻柔、舒缓、圆滑，本身就是一曲动听的音乐，女人的音乐细胞似乎也比男人多，这是上天赐予的，女人不喜欢音乐似乎说不过去。

音乐给女人以回忆、憧憬与幻想。音乐的暗示就是给女人生命的暗示。多少音符如潺潺的溪流，如春天田野间的小鸟，在低低地诉说女人情怀。

有音乐相伴的时候，可以让人忘记烦恼，忘记忧愁，忘记挫折，忘记痛苦，忘记悲伤，忘记寂寞。所以，当女人忧伤的时候，不妨在音乐中寻找乐趣；失意的时候，不妨在音乐中寻找自强；彷徨的时候，不妨在音乐中寻找真诚；迷惘的时候，不妨在音乐中寻找友爱。音乐，可以打开我们闭塞的心灵，获得生命的永恒。

音乐是心灵的伴侣，欣赏音乐不仅可以简单地舒缓情怀，纯净心灵，还可以成为心理治疗中音乐疗法的有效工具。

1975年，美国音乐界知名人士凯金太尔夫人因乳腺癌缠身，身体状况每况愈下，濒临死亡的边缘。这时候，金太尔夫人的父亲不顾年