

女人 自控力

春日 / 著



能掌控自己的情绪是一个人的本事。
脾气好的女生，怎么看都很美。

帮助女性朋友重新看待学习、工作、家庭、健康、财务和社交等方面的压力，
轻松应对焦虑、抑郁、心理创伤等挑战。

天津出版传媒集团

 天津人民出版社



女人 自控力

春日 / 著

天津出版传媒集团

 天津人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人自控力 / 春日著. — 天津: 天津人民出版社,
2018.9

ISBN 978-7-201-13878-7

I. ①女… II. ①春… 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(2018)第174079号

女人自控力

NURENZIKONGLI

春日著

出 版 天津人民出版社
出 版 人 黄 沛
地 址 天津市和平区西康路35号康岳大厦
邮政编码 300051
邮购电话 (022) 23332469
网 址 <http://www.tjrmcbs.com>
电子邮箱 tjrmcbs@126.com

责任编辑 王昊静
策划编辑 马剑涛
装帧设计 润和佳艺

印 刷 大厂回族自治县彩虹印刷有限公司
经 销 新华书店
开 本 880×1230 毫米 1/32
印 张 7
字 数 105千字
版次印次 2018年9月第1版 2018年9月第1次印刷
定 价 42.00元

版权所有 侵权必究

图书如出现印装质量问题, 请致电联系调换 (0316-8863998)

时光可以“红了樱桃，绿了芭蕉”，却也会让诗人生出“最是人间留不住，朱颜辞镜花辞树”的叹息。总有人戏说“时间是把杀猪刀，刀刀催人老”；但是在一些女人的身上，这句话却并不灵验，即使光阴老去，她们还是风神依旧，惹得多少女人羡慕、赞叹不已。还是奥黛丽·赫本一语道破真相：“优雅的女人不生气。”

不错。“心中若无烦恼事，便是人间好时节。”女人同样也要面对家庭、职场等各种纷纭复杂的人际关系，然而“万事莫如风过耳，人生几度月当空”，纷繁琐屑的日常，并没有使她们的性情变得暴躁无常，因为她们懂得不为凡俗琐事争执。

而俗世纷扰，我们往往为了一些不如意之事便大动肝火，抑或是一副眉头深锁的样子，可还是锁不住幸福。究其原因，是没有学会好好地爱自己，让自己活出最优雅的姿态。毕竟，缺少了自控的能力，谁也无法为我们自己的人生负责。

现代人的心智，似乎仍有漫漫长路尚未抵达，而这些无关年龄与学历。不怒的能力，似乎在今天人们的身上日益稀有。而在怒火焚身的瞬间，我们实际上将自己变成了一只扑火的飞

蛾，用貌似最壮烈的方式完成一次自我的戕残。虽然凤凰也有涅槃，但是我们的重生仿佛与灰烬无缘，有的只是日复一日的颓唐，却不见黎明递来一枝慈悲的橄榄绿。

女人倘若疼惜和怜爱自己，那么及时地让自己变得更加优雅，便是对生命最好的回应。温婉是女人的独家秘籍，大气却并非男人的专利，在我们修炼时，两者都是赋予我们不怒能力的来源。跳出情绪的桎梏，当你以超然的眼光去打量万事时，万事便如过眼云烟，幸福便已在你平和淡然的微笑里得到了当下的验证。

本书立足于生气对女人的危害和生气的种种情况以及如何自我疏导，以具体案例佐证，便于读者理解以及在生活中践行。每章后面都附有修炼秘籍，以期对读者在具体操作上可以有所指导。女性朋友从中可以了解自己愤怒情绪的根源，同时也可以掌握控制自己愤怒情绪的方法，做自己的心理调节师。

倘若你每日还在为家庭琐事烦躁不已，为职场事务焦头烂额，为人际关系尴尬窘迫，为生活现状怨气满腹，那么是时候读一读这本书了，不做愤怒情绪的奴隶，向情绪失控说声再见，来一次华丽的转身，也许你从来没有想过，其实自己本来就可以这样优雅。



章首语

纪晓岚幼时与四叔对对子，叔侄两人以四婢的小脚为题，恼了四婢：

“我的脚也拿来对对子！”顺手抓了扫帚要来打叔侄二人。四叔笑道：

“谁人不有足？”纪晓岚伶俐，随后接上：“何必动无名。”倒是让四婢转怒为笑了。“无名”一词，恰恰委婉地劝四婢不要动怒。无名火起，所伤不过一己之身，况且若为远离疾病、青春常驻，时时收敛怒火，也是一门必修课。

第一章 女人不怒是惜身，健康美丽直到老

- 怒火背后，警惕健康暗礁 002
- 忧愁埋下亚健康的隐疾 007
- 心平气和才是青春常驻之道 013
- 别让情绪崩盘引起胃和体形的失控 017
- 悦动人生，在运动中释放压力 020
- 修炼秘籍 女人怎样更有气质 024

第二章 女人慎怒更优雅，怒火中烧损修养

- 何苦用别人的错误来惩罚自己 028
- 一笑一低头，保持如兰的优雅 031
- 唇枪舌剑中没有赢家 034
- 当怒火一触即发，不妨抽身而退 038
- 有选择地健忘，清清心灵回收站 040

通则不痛，学会疏导坏情绪	044
发泄时谨防殃及无辜	048
修炼秘籍 如何应对愤怒情绪	051

第三章 女人寡怨也无尤，乐天知命当惜福

思维转弯处，另一扇门为你开启	054
如果木已成舟，就既来之则安之	059
只要做好自己，生命总有精彩	062
修炼秘籍 如何才能坚持“三不”原则	066

第四章 女人宽容生和气，谦恭柔婉温如玉

宽容能使你避免成为怒火烧身的飞蛾	070
打消对方无心之过的诚惶诚恐	073
和解是为了给彼此多一点儿余地	076
你的博大才是最好的回击	080
换位思考，不妨多一点儿同理心	084
修炼秘籍 9条方针让你具有同理心	088

第五章 女人释怀是智慧，随缘自适莫执着

- 放下后的休息，生活每天都是新的 092
- 爱到尽头，放手后优雅地转身 095
- 不肯舍弃怎会拥有整个世界 099
- 别让失意的懊恼遮住你希望的双眼 103
- 将心放宽，此生何愁随遇而安 106
- 修炼秘籍 这9样东西你应该果断告别 110

第六章 女人糊涂又何妨，大智若愚是真理

- 半睁半闭，爱情才有望携手白头 114
- 适当地示弱，占尽风头也会使人尴尬 119
- 邻里体谅，何必老死不相往来 123
- 耍小性子也要适可而止 127
- 修炼秘籍 8件傻事不要做 130

第七章 女人淡泊远浮华，不争不羡是自知

- 平步青云后，一落便是千丈 134
- 不要攀比他人，你有你自己的美好 138

快乐的天平不因财富而倾斜 142

修炼秘籍 女人最有魅力的 10 种特质 146

第八章 女人宁静最养心，远离浮躁常自省

平静是最好的疗愈师 150

你的梦想，要在沉静里脚踏实地 154

在独处的时间里反观自我 158

这个世界上，本无优越感 161

修炼秘籍 这 5 个技巧，教你保持心如止水 165

第九章 女人超然不受困，胸怀放宽不局促

缺少自信，拷问的爱情走不远 170

孩子，我不想用我的意愿控制你 174

修养是话到嘴边要留情 178

人生是场经历，悦纳所有的不完美 181

别人的幸福，何妨欣然随喜 184

修炼秘籍 安慰自己和他人的 29 句话 186

第十章 女人自足不空虚，内心丰盈不外求

计较付出的回报，格局就小了 192

独立的灵魂，才会得到别人的赞赏 195

按照自己的方式去生活 198

没有谁能替你更好地爱自己 202

感恩这个世界的有情 206

修炼秘籍 看看德国人如何对抗无聊 210

后记

212

第一章

女人不怒是惜身，健康美丽直到老



怒火背后，警惕健康暗礁

怒意萦怀，情绪恰如失舵之船、离弦之箭，直下险滩。但此时心中依然要谨记为自己点亮一座灯塔，不为其他，只为湍流之中，早已布满健康暗礁，稍一不慎，便会人仰船翻。愤怒给你带来的风险，其实毫不逊色于当年的三峡。

在这个飞速发展的时代里，各种“商”可谓层出不穷：智商、情商、逆商、财商等等，但是很少有人知道还有一个词叫“健商”。何谓健商呢？它是“健康商数”的简称，即评价和估测自身健康指数的一个标准。如果能够很好地利用它，就可以帮助我们始终保持健康状态。而它本身也与重视“身心合一”的中国传统理念密不可分，认为保持平和安宁的愉悦心态，本身就意味着拥有了身体健康的保证。

可是随着生活节奏的加快，保持平和安宁的心态对于女人来说竟然都成了一种奢望。这个世界上本来就很难找到与自己完全契合的人，每个人都有自己的独特性，正如找不到完全相同的两片叶子。我们会经常碰到与自己理念不同的亲友、同事，交流的过程中



避不可避免会有一些误会、摩擦；在生活中，一些小细节也会因为不合心意而令我们心烦。于是，怒从心头起，火向胆边生。长此以往，没有了平和的心境，我们的健康可就岌岌可危了。

在怒火熊熊燃烧的背后，你或许以为烧掉了心里丛生的杂草，前路一片开阔，实则不然，前方即使不是沼泽，也会是一片深不见底的水面，水下其实暗礁密布，健康的小船到这里可是说翻就翻。

我国第一部中医理论经典《黄帝内经·素问·举痛论》中就指出：“百病生于气也，怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，寒则气收，炅则气泄，惊则气乱，劳则气耗，思则气结。”生气的时候，本来应该下行的气就会向上逆行，我们会说“气不顺”。更严重的是，“气得一口老血吐出来”，这有点夸张，但确实会要了人的性命。

科学家做过一个实验：把人在生气时呼出的“气水”注射到白鼠身上，几分钟后白鼠便一命呜呼了。这个结果可谓是触目惊心。

但是生气对人体健康的危害具体都有哪些呢？

1. 抵抗力下降

我们都知道胆固醇的危害，却不知道在生气时它会转化成一种皮质固醇，这种物质如果积累过多，免疫细胞的工作就会受到阻碍，不知不觉中你身体的免疫力就会下降。

2. 伤肝

都说“气大伤肝”，这原因在于人生气时，机体会分泌一种叫作“儿茶酚胺”的物质，这种物质作用在中枢神经系统，会使血液

和肝细胞内的毒素含量飙升。

3. 甲亢

甲亢还跟生气有关？对，你没看错。当你气不打一处来的时候，身体内环境会顿时紊乱，甲状腺接收到错误的指令，结果分泌激素增加，时间长了便会引发甲亢。

4. 伤肺

这个好理解吧，《红楼梦》里那位时不时会生气的林妹妹，就是为肺病所苦。人在生气的时候，往往呼吸急促，此时肺泡不停地扩张和收缩，正是因为疲于奔命，时间长了肺泡也会“因公殉职”的。

5. 胃溃疡

有人说“气得我胃疼”，这还真不是玩笑话。生气会促使交感神经兴奋，作用到心脏和血管上，导致胃肠中的血流量减少，难以保持原速运转，蠕动放慢，结果人就会不思饮食，严重者就会引发胃溃疡。

7. 加速大脑衰老

这个听起来很可怕，我们每个人都不希望得老年痴呆吧？可是生气恰恰会把大量的毒素输送给脑细胞，还让大脑处于缺氧状态，时间长了，也要当心提前变成老年痴呆症患者啊！

8. 心肌缺氧

我们常常会见到有些人被气得心脏病发作，这是因为生气时大量血液直冲头部，使得心脏的血液供应不上了，从而造成心肌缺



氧。然而心脏为了足够的氧供应不得不加倍工作，导致心跳更加不规律，也更容易致命。

另外，对于女人来说，生气还会使更可怕的两病缠上身。

1. 月经不调

有的女人平素就内向忧郁，有了不愉快的事情总是压在心里，结果长时间的压抑就会导致肝气郁结，经脉不通，出现头痛、失眠、情绪波动、乳房胀痛等经前症状，严重者会出现闭经、崩漏或早更的症状，更甚者会患上良性或者恶性肿瘤。

2. 乳腺疾病

既然生气会导致肝气郁结、气滞血瘀，那么乳腺增生、乳腺结节的问题就要小心了，严重的可能会诱发乳腺癌。这在临床上多有案例，尤其是中年女性，会出现乳房肿块、经前胀痛、心烦气躁、口苦、月经周期不规律等症状，这时就要警惕，你的身体已经开始发出预警了。

如果是准妈妈，那影响的就不只是一个人了。妈妈生气时释放出的毒素，会直接危害胎儿，使得胎儿的机体也会受到影响。正因如此，孕妇尤其要戒怒。

综上所述，一旦心头无名火起，你的健康小船离触礁也就不远了。还有人说，生气1小时相当于熬夜加班6小时。而疾病接踵而来，恰是对自己实施的酷刑，甚至盛怒之下可能暴亡。与自身的健康长寿比起来，我们又何必去争一时之气，因小而失大呢？

当然，在饮食上我们也可以食用以下具有消气作用的食物来进

行调控。

◎白萝卜：顺气健胃，清热化痰，有助于治疗气郁上火。生吃或煎水服用均可。

◎金橘：理气，解郁，化痰。可连皮吃。

◎陈皮（橘皮）：顺气化痰。可泡水当茶饮。

◎山楂：顺气止痛，化食消积。对气滞血瘀所致的胸腹胀满疼痛，或生气引起的心绞痛、心律不齐，皆有一定疗效。可与橘皮或萝卜籽一同煎水服用。

◎莲藕：理气，健脾，养心安神。可做凉拌菜吃或煎水服用。

◎佛手：理气化痰，舒肝解郁。花、果可以泡茶喝，很有疗效。

◎玫瑰：消食顺气，清热化痰。气郁上火的人可以用玫瑰花沏茶，也可以在室内插上几枝玫瑰，有很好的安神作用。

