



修身养性

做心静如水的幸福女人

张小冰 李军燕◎编著

人生一世，须有“做人如水，做事如山”的境界和情怀！

经历得越来越多，慢慢就会发现，世间的许多烦恼源自自己的内心世界，心若平静，处处皆是乐土。

修身养性，心静如水，是气质、内涵，也是智慧，与周围的同事、亲友，即便是陌路人相处也是那么轻松和谐。

心静如水，思想纯净，人品崇高，来源于骨子里的浪漫与独立的品行气质，做人做事尽显格局。

治愈系心灵暖文，引爆女人心灵正能量，提升幸福指数，做如水且有温度的情商女人，找回初心纯净的自己。

人民日报出版社



修身养性

做心静如水的幸福女人

张小冰 李军燕◎编著

人生一世，须有“做人如水，做事如山”的境界和情怀！

人民日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

修身养性, 做心静如水的幸福女人 / 张小冰, 李军燕
编著. — 北京: 人民日报出版社, 2018. 1

ISBN 978-7-5115-5150-4

I. ①修… II. ①张… ②李… III. ①女性—修养—通俗读物

IV. ①B825.5-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第301994号

书 名: 修身养性 做心静如水的幸福女人
作 者: 张小冰 李军燕

出 版 人: 董 伟

责任编辑: 刘天一

封面设计: 陈国风

出版发行: 人民日报出版社

社 址: 北京金台西路2号

邮政编码: 100733

发行热线: (010) 65369527 65369846 65369509 65369510

邮购热线: (010) 65369530 65363527

编辑热线: (010) 65369844

网 址: www.peopledaily.press.com

经 销: 新华书店

印 刷: 北京柯蓝博泰印务有限公司

开 本: 710mm×1000mm 1/16

字 数: 195千字

印 张: 14.25

印 次: 2018年1月第1版 2018年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5115-5150-4

定 价: 39.80元



前言

在这个追求高速度的竞争社会，每个女人都想拥有幸福的人生，花最少的时间做最有价值的工作，花最少的精力挣到更多的钱，消耗最少的资源得到更快的提升，并且获得更多的满足……但现实总是事与愿违。

很多女人虽然外表看起来光鲜亮丽、神采奕奕，但内心已经到达了疲惫的边缘。家庭的琐碎、工作的压力、人际关系的烦恼、生活的不如意等，往往让女人处于焦躁之中。有的女人甚至不能让自己轻轻松松地吃上一顿饭，没有空闲跟自己的好友聚个会、谈谈心，更不用说能经常陪伴在家人的身边，享受温馨的家庭生活了。

什么是幸福？对于大多数女人来说，这是一个令人迷茫的问题。

事实上，让我们变成这样的罪魁祸首不是别人，正是我们自己。女人要想幸福，首先要从内心开始，修身养性，只有做一个心如静水的女人，才能获得轻松，真正地幸福起来。

做一个心如静水的女人，安静坦然，不躁不乱，从容生活，幸福就会到来。与其在烦恼中伤害自己，在追求财富和名利的欲望中远离了内心的安然，倒不如让自己停下匆匆的脚步，驻足片刻，聆听内心的声音。佛说“菩提本无树，明镜亦非台”，只要我们修身养性，有一颗如水般的心灵，我们就会发现，褪掉了那些复杂的表象，其实，幸福是一件很容易的事，它就像开在彼岸的花朵，如果我们心里充满欲念、无法从容淡定，那么我们将永远无法摘取这朵幸福之



花；但如果静下心来，就会发现这朵花就在我们身边，就在当下。

所以，让我们修身养性，做一个心静如水的幸福女人。面对生活，要活在当下，眼前的就是幸福的；面对工作，要努力认真，勇敢追求；面对爱情，要把自己活成锦，自然有人来添花，懂得放手的智慧；面对婚姻，不求华丽的居舍，只求与爱人分享生活中的点点滴滴；面对人生，要从容淡定，处事不惊，可以伤心，可以流泪，但永远不丧失信心和勇气；面对自己，要温婉如春，做一个温柔的女子，同时自尊独立、提升自己、心藏情调……有了如此的人生态度，我们就会是幸福的。

一说到修身养性，心如静水，很多女人会觉得那是一件很费事或只可意会不可言传的事情，很难做到。然而，修身养性不需要你有多高的才智，也不需要复杂的谋略，只要我们打开心里的牢笼，掌握正确的方法。

修身养性就是要找到自我，回归真我，丢掉压力，用洒脱自在的心态笑看人生中的风雨，心静如水，在平静中感受生活的禅意。

本书直入正题，通过大量贴近生活的事例和精炼的要点，从活在当下、勇敢追求、婚姻幸福、从容淡定、淡泊安然、处事不惊、自尊独立、知书达理、提升自己、心藏情调等几个方面论述了修身养性的方法和诀窍。同时又从魅力、能力、心态、交际、情感、婚姻、财商等多个方面提示了女人幸福的关键所在。教会女性如何体现自己的女性之美，如何享受当下的幸福，如何享受爱情、婚姻、家庭的甜蜜，如何打造一个健康向上的心态，如何提升自己、让自己从优秀到卓越……本书既有行之有效的方法，又采取通俗易懂、不同于心灵鸡汤的写作手法，帮助女人开启自己的幸福之门，活得自在，活得精彩，活得出色！

这并不是什么不可思议的事情，告诉自己，你可以的。

不过，这里的关键点是：你要明确，你想过什么样的生活？即你要清楚“我为什么要养身养性”这一目的。如果没有想清楚“为什么”就开始，那是无法产生实际效果的，恐怕过一阵子又会被打回原形。现在就好好想想，你修身养性的首要目的是什么？

翻开本书，细细品读，从这里开始，一起阅读，一起淡定，一起在平和温暖的生活中体味幸福的真谛吧。



目录

第一章

温婉如春，温柔是女人的第一法宝

铁娘子撒切尔夫人说过：“女人一生所犯的最大的错误，就是忘记了自己是女人。”女人之美，美就美在“似水柔情”。作为女人，你尽可以潇洒、聪慧、干练、足智多谋，但有一点不能少——温柔。温柔能把一切愤怒、误解、仇恨、冤屈、报复融化掉。在温柔面前，那些吵闹吼叫、斤斤计较、强词夺理、得理不饶人，显得那么可笑、可怜。

- | | |
|----------------------|-----|
| 1. 英雄难过温柔关 | 002 |
| 2. 轻柔的语气是女人的最佳名片 | 007 |
| 3. 温柔的女人，首先能够控制自己的情绪 | 010 |
| 4. 聪明的女人，懂得倾听 | 013 |
| 5. 化百炼刚为绕指柔 | 017 |

第二章

活在当下，眼前的就是幸福的

大多数女人觉得，幸福总是在远处，总希望放一放、搁一搁、等一等，总是说等有钱了、不忙了、有房了、升职了……再怎么样，总之觉得幸福的时机是在等待之后的下一次。其实，幸福就在我们身边，就在当下这一刻。它可以是一个微笑，也可以是一顿丰盛的晚餐，还可以是每个夜晚香甜的睡眠……眼前的就是幸福的。

1. 珍惜当下的自己 024
2. 管理好自己的时间 027
3. 迎接生活中的苦与乐 032
4. 接受生命中的不完美 035
5. 请放慢你的脚步 039

第三章

勇敢追求，幸福不会自己来敲门

要想得到幸福，女人就必须自己去争取，别人的精彩你是羡慕不来的。对于人生，不管何时何地，遇到何种境遇，女人都要勇敢地坚持自己的目标；对于爱情，爱的时候要大胆去爱，但当缘尽的时候，放下一枝玫瑰，可能就会拥有一片花海；对于工作，不能消极怠工，只有主动付出努力，长期坚持，才能敲开属于自己的幸福之门。做一个幸福的女人，去努力，去争取，不要害怕辛苦。

1. 幸福是自己争取来的 044
2. 别人的精彩羡慕不来，脚踏实地才有未来 048
3. 实现目标的过程，需要勇敢与坚持 050
4. 放下一枝玫瑰，可能拥有一片花海 053
5. 幸福就是做自己喜欢的事情 055



第四章

用心经营，围城后花园宁静又甜蜜

婚姻生活有可能不是女人梦想中的伊甸园，因为它充满了繁杂的琐事、沉重的家务，一系列没完没了但又不可避免的现实问题。要想让家庭和婚姻幸福，仅有爱情是不够的，婚姻还需要女人用心经营。想要花开，就要细心呵护种子，“一沙一世界，一花一天堂”。只要用心就能找到婚姻生活中点点滴滴的幸福。

1. 你把自己活成锦，自然有人来添花 062
2. 婚姻的合伙经营让爱延续 064
3. 让婚姻经得起平淡的流年 070
4. 不要把家庭的和睦“吵”掉 075
5. 相互勉励，携手共进，这才是幸福家庭该有的样子 078
6. 找点空闲，找点时间，常回家看看 080

第五章

从容淡定，心宽了就快乐了

人活的就是一份心态，心宽了，那些烦恼便也微不足道了。如果我们的的心中住着一片海，即使有再多的苦与累，也都能融入海里，不惊起一丝波澜。没有人一生总是一帆风顺的，重要的是从容淡定，不要让坏情绪左右你的心情。要知道，快乐是女人一生的主题，拿走挂在心里的“鸟笼”，以一种花开的姿态，做一个从容淡定的女人。

1. 快乐是女人一生的主题 086
2. 不要让坏情绪左右了你的心情 089
3. 抱怨世界，不如改变自己 093
4. 拿走挂在心里的“鸟笼” 097
5. 从容淡定，以一种花开的姿态 100



第六章

淡泊安然，虚荣嫉妒都是过眼云烟

幸福的女人不尽相同，但她们身上却拥有着共同的品质——淡泊安然。财富名利是荆棘，抓得越牢就会越痛，做一个淡泊名利，安然时光的女人，才能改变心境，明白只要努力与奋斗过，就应顺其自然。得之我幸，不得我命，珍惜自己的幸福，感恩自己的拥有。女人千万别让欲望吞噬了你的幸福生活，学会淡泊，看轻得失，明白善待与宽容。

1. 财富名利是荆棘，抓得越牢就会越痛 106
2. 别让欲望吞噬了你的幸福生活 108
3. 越攀比，越有气；越比较，越伤心 113
4. 节制购物：不要让“买买买”变成“悔悔悔” 117
5. 嫉妒别人没有用，提升自己是正道 120

第七章

处事不惊，让一切纷扰散尽

生活中，女人总会遇到各种烦心事，学会处事不惊，心平气和、理智冷静地解决问题要比急躁、大呼小叫好得多。临危不乱，处变不惊，不仅是女人能力的表现，更是智慧的体现。以平和的心态来面对各种紧急情况，懂得选择和放弃，做一个无压力的轻松女人。

1. 做外在平和、内心坚韧的自己 126
2. 真诚地对待生活中的每一个人 128
3. 不纠结，懂得选择和放弃 132
4. 学会原谅自己，和自己握手言和 136
5. 做一个无压力的轻松女人 140



第八章

自尊独立，女人先爱自己才能让别人爱你

在现代社会，只有自尊独立的女人才能心安理得地享受自由生活的阳光和雨露，才能将命运交给自己。女人要想获得幸福，就一定要自尊独立，努力活出自身的社会价值。身为女人，不管在任何时候，我们都不应该为了爱而失去了自我。先爱自己，才能更好地去爱和得到爱。

1. 独立的女人才有自由 144
2. 摆脱自卑困扰，做自信的女人 146
3. 先爱自己，才能更好地去爱别人 152
4. 学会理财，财务独立让自己更心安 155
5. 把命运交给自己，而不是别人 158
6. 不要做别人希望的风景 160

第九章

知书达理，与大家和平相处

女人可以不成功，但一定要知书达理。懂礼仪、有涵养、宽容他人、娓娓而谈，让自己的言行举止化作春风，沐浴他人。做一个知书达理的女人，安静坦然，不躁不乱，与大家和平相处。记住，你的知书达理，就是与大家和平相处、获得好人缘的前提条件。

1. 娓娓而谈，让自己的语言化作春风 166
2. 是不是名媛都要懂礼仪 169
3. 涵养深，拥有的就多 173
4. 修养是女人的气场源 176
5. 脚踩在玫瑰上，玫瑰却把余香留在脚上 179



第十章

提升自己，腹有诗书气自华

女人最重要的是不断提升自己，让自己与时俱进，跟上时代的脚步，让自己从优秀到卓越。你可以没有倾国倾城的貌，但要有超凡脱俗的美，这个美就来自于“腹有诗书气自华”。请记住：女人想要永远富有魅力和活力，就要不断提升自己。

1. 让自己从优秀到卓越 184
2. 阅读：读书便可颜如玉 187
3. 智慧不是得到，而是学到 190
4. 没有倾国倾城的貌，但有超凡脱俗的美 193
5. 你是谁不重要，重要的是，你和谁在一起 195

第十一章

心藏情调，活出真性情

一个女人如果没有情调，就好比一幅没有灵气的水墨画。女人的情调是一种内在气质，是一种性格张扬，是一种情感外露，心怀春风，热爱生活，不做作，不掩饰，才最真实。情调就像蒙蒙细雨，滋养着女人的一生，使我们的每一天都是那么丰盈而充满意蕴。所以，要做，就做心藏情调的女人。

1. 心怀春风，微笑如影随形 200
2. 做个热爱生活的幸福女人 203
3. 培养兴趣爱好，让你的生活更充实 206
4. 给自己放个假，在旅行中体验另一种生活 210
5. 世界很复杂，慈悲之心很重要 213

第一章

温婉如春，温柔是女人的第一法宝

铁娘子撒切尔夫人说过：“女人一生所犯的最大的错误，就是忘记了自己是女人。”女人之美，美就美在“似水柔情”。作为女人，你尽可以潇洒、聪慧、干练、足智多谋，但有一点不能少——温柔。温柔能把一切愤怒、误解、仇恨、冤屈、报复融化掉。在温柔面前，那些吵闹吼叫、斤斤计较、强词夺理、得理不饶人，显得那么可笑、可怜。



1. 英雄难过温柔关

温柔是女人的天性，是女性最动人的一种气质。温柔像春风细雨，像娇莺啼柳，像舒卷的云，像皎洁的月，更像荡漾的水，让人情不自禁身陷其中，欲罢不能。朱自清在《女人》一文中对女性的温柔作了绝妙的描绘：“我以为艺术的女人第一是她的温醉空气，使人如听着箫管的悠扬，如嗅着玫瑰的芬芳，如躺在天鹅绒的厚毯上。她是如水的蜜，如烟的轻，笼罩着我们。我们怎能不欢喜赞叹呢？”徐志摩的诗也说：“最是那一低头的温柔，似一朵水莲花不胜凉风的娇羞”，写尽温柔之美，让读诗的人都为之心神一荡。

老子曰：“天下至柔，驰骋天下至坚。”即天下最柔弱的可以战胜天下最刚强的。女性的温柔不仅是天生的气质和魅力，更是女性无往而不胜的利器。

在生活中我们经常看到，一个性格刚硬、脾气暴躁的硬汉，偏对一个弱不禁风、楚楚可怜的妻子言听计从，瞬间画风突变，柔得像要化出水；一个高大威猛似乎无所不能的大汉，却最怕女朋友掉眼泪，女朋友一哭，他保准束手无策，除了乖乖听话，别无他法；许多看似铁骨铮铮的硬汉，天不怕地不怕，可一面对女性的温柔，就完全失了章法，败在温柔乡里……所谓“英雄难过温柔关”，大抵就是这个意思。

琴琴天性温柔，人也长得娇俏可爱。每天把自己打扮得漂亮亮，说话轻言细语，走路轻脚细步，待人接物也是温和柔顺，亲切细腻，一副小鸟依人的模样。她的这份如水的气质让她走到哪里都很受欢迎，特别是受异性欢迎。



正是她的温柔，俘获了男朋友周强的心。周强身材高大，是个帅气阳光的男孩子，就是脾气有些急躁，大大咧咧的。他的眼光也是很挑剔的，很少有他看上的女孩，所以之前一直没有女



朋友。一次通过朋友认识了琴琴后，周强被彻底征服了，开始狂追琴琴，并且在琴琴的影响下，不知不觉间自己的脾气也变得柔和多了。两个人在一起，轻声细语，情话绵绵，说不出的恩爱和甜蜜。结婚后更是如此。周强要是加班，一定会收到琴琴体贴的短信；下班回到家第一眼看到的也肯定是琴琴温柔的笑脸，听到的肯定是琴琴关心的问候，吃到的是琴琴精心准备的饭菜……不论周强在外面有多少委屈，只要回到家琴琴温柔地问候一声“你回来了”，他便忘了一切委屈和烦恼，只觉得生活幸福无比。结婚几年，两人从来没有红过脸，没有吵过嘴，别人都说，周强像变了一个人似的。周强笑着说：“是的，我变得幸福了！”琴琴就在一边微微地笑，美煞旁人。

女性的温柔对男性来说，是一种无比迷人的美丽和魅惑，让他无从抗拒，因而温柔也是征服男性最有力的武器。一位诗人说，“女性向男性进攻，温柔常常是最有效的常规武器”。《红楼梦》里，贾宝玉曾经说过这样一句话：男人是泥做的骨肉，女人是水做的骨肉，再强硬的泥若遇柔情的水都会软化。当然，也只有软化之后的两个人，才能真正融为一体，你中有我，我中有你，才有绵绵的幸福、甜甜的生活一直相伴。

温柔，是男性最希望女性拥有的特质之首，超过美貌，超过才华。我曾经让我的男性朋友做过这样的选择：有两个女人，一个漂亮、性感但是脾气暴躁，另一个外表平平，没有什么过人的能力，却温柔体贴，如果只能选一个的话，你会选择哪一个？



不少男性朋友毫不犹豫地选择了后者，当我问及原因时，他们这样回答：“外貌不可能永远保持下去，但是没有能力却可以努力培养。如果让我整天面对一个喜欢大吵大闹的女人，我可能会疯掉，我绝对不会想要那样的生活。”美国家庭委员会主席德勒克·塔克博士曾经做过这样一个调查，调查显示：90%的男人在谈论到自己心目中最理想的女伴时，都将温柔列为必不可少的条件。

其实不仅仅是男性喜欢温柔的女性，所有人都偏好温柔的女性。美国著名的心理学家麦克·肯特说：“一个自私、贪婪、任性的人，如果学会了温柔，那么她一样可以交到很多朋友，但是一个身上聚集着无数美德的女人，如果她不懂得温柔，那么她也不会受到很多人的欢迎。我不知道最根本的原因是什么，但是我知道，人们都喜欢温柔的女人，这就是事实。”

温柔是一个女人性格修养的外在体现，她们优雅高贵的魅力就在她们温柔如水的一举手一投足里，让人为之着迷，为之倾倒。

我的一位好朋友春然，就是这样的一位女性。她是一家企业的文秘，相貌平平，工作一般，家世也不起眼，但就是这样的一位女性，却赢得了很多人的芳心，其中不乏一些钻石王老五。我曾经问过她原因，但是她本人也很迷茫：“我也不知道他们为什么会喜欢我，我只是在按照自己的风格做事而已。”于是，好奇的我去向她的追求者们了解答案，有很多人都给出了同样的回答：“春然是一个很温柔的女人，相信她结婚以后，肯定会是一个好妻子，一个好太太。”答案就这么简单，温柔二字足矣。

“温柔”这二字，很自然而然地就和关心、同情、体贴、宽容、细语柔声等联系在一起。温柔是一种无形的巨大的力量，它能够把一切愤怒、误解、仇恨、冤屈、报复都消融。在温柔面前，那些吵闹吼叫、斤斤计较、



强词夺理、得理不饶人，统统都显得那么可笑。

作为女人，最能打动人的就是这种温柔。这是女人最独有的武器，哪个男人不愿意被这样的武器打倒呢？他们都渴盼着能感觉到那股如清风扑面一般的情致。

女性的温柔不但能运用在生活当中，它同样适用于工作，因为温柔在本质上是一种能力，一种创造的能力。

——摘自《女人要懂点心理学》

曾被任命为柯达全球副总裁的叶莺，是一位集美丽、智慧于一身的女性，她被称为世界500强中首位华人女总裁。在谈到自己如何获得事业成功时，叶莺告诉记者，她之所以能够让自己的事业如日中天，除了靠她的智慧以外，更多的是她会运用女性特有的温柔。她在加入柯达的第三天，就以大中华区副总裁身份从香港飞到汕头，为柯达已经持续3年、正陷入僵局的谈判进行努力。叶莺一到谈判桌前，立刻化作一朵“莲花”，声音轻言细语却直中要害，面带微笑却柔中带刚，以双赢的思维赢得了这次谈判，完成了与对方的合作。

——摘自《女人要懂点心理学》

瞧，温柔的力量就是这么强大，把温柔用于工作中，还能出现“柳暗花明又一村”的奇迹。

英雄难过温柔关，不论是生活中还是工作上，温柔都会是女性独有的强大武器，可以助你一路风顺帆正，一路顺畅。那么什么样的女人是温柔的呢？

(1) 温馨细致

给人温柔感觉的女人都是细心的人。让很多人心动的不是一个人做出了多么惊人的业绩，更多的情况下，那种适时适地的细心关怀和体贴，最能叫人怦然心动。一同出门时，吃东西弄脏了手，她备好纸巾递上；衣服扣子掉了，一向细心的她正好带着针线……虽然都是些小事，但却于细微



之处充分体现了——一个女人的温柔和魅力。

（2）性格柔和

绝对不要一遇事不顺就暴跳如雷或火冒三丈。以柔克刚，是女人的最高境界。到了此境界，即使是百炼钢也能被你化做绕指柔。

（3）不懦弱

女人的温柔并不是懦弱，因为爱、因为理解，她可以忍受男人的坏脾气，可以不急躁、不粗鲁、不固执，但并不代表着毫无主见，任人摆布。她们顺从，但不盲从，不是凡事一味地是、是、是，在顺从之前，她早已将问题考虑得清清楚楚、明明白白，已经认同了对方的做法，才会尊重他的决定。

（4）学会体贴

女人的温柔是一种体贴。她把这种体贴化作一杯热茶或是热咖啡，当他工作了一天，刚刚进门，身心俱疲的时候，递上了这份体贴，即使他的心情再不好、受的挫折再多，这份知心的理解对他而言也是莫大的抚慰。男人不愿意让女人看到自己脆弱的一面，温柔的女人懂得用体贴表达自己的关怀，如果感觉对方有倾诉的欲望，就安静地坐在他身旁做一只温柔的耳朵，虚心聆听他的烦恼。如果感觉对方想独自一个人静一静，就轻轻地为他关上房门，给他独处的空间。用自己的心设身处地地忖度他人的心情和处境，并给予关怀与爱护。面对这样一份浓情蜜意，再冰冷的心，也会被温暖、被融化。

总之，温柔可以体现在各个方面，在女人的生活领域处处都能体现出温柔的特征。作为一个女人，通过学习，通过认识自己、认识社会和切身体会等途径，都可以培养出属于自己的温柔。

那么，如何做一个温柔如水的女子，让“英雄”也心甘情愿地俯首称臣呢？我们可以从以下几个方面入手。