

女人清醒要趁早

断舍离不仅仅是让我们学会放弃，更是教会我们在短暂的人生旅程之中，如何做到优雅、从容，获得自信和快乐。

断舍离

韦甜甜◎著

献给都市女性的 心灵强大奇迹读本

给你温暖，给你力量，给你盔甲和武器

好读、好学、好提升，让你从女人到女神！



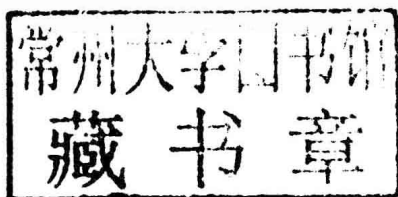
DUANSHELI
NÜREN QINGXING
YAOCHENZAOL

台海出版社

断舍离

女人清醒要趁早

韦甜甜◎著



台海出版社

图书在版编目(CIP)数据

断舍离：女人清醒要趁早 / 韦甜甜著.—北京：台海出版社，2015.10

ISBN 978-7-5168-0740-8

I. ①断… II. ①韦… III. ①女性-成功心理-通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 239613号

断舍离：女人清醒要趁早

著 者：韦甜甜

责任编辑：刘 路

装帧设计：天下书装

版式设计：通联图文

责任校对：钱娇娇

责任印制：蔡 旭

出版发行：台海出版社

地 址：北京市朝阳区劲松南路1号，邮政编码：100021

电 话：010-64041652(发行，邮购)

传 真：010-84045799(总编室)

网 址：www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E-mail：thcbs@126.com

经 销：全国各地新华书店

印 刷：北京高岭印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误，请与本社联系调换

开 本：710mm×1000 mm 1/16

字 数：266千字 印 张：18

版 次：2016年4月第1版 印 次：2016年4月第1次印刷

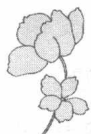
书 号：ISBN 978-7-5168-0740-8

定 价：36.00元

版权所有 翻印必究



目录



第一章 和生气断舍离,做心平气和的女人 / 1

- 1.再生气就不漂亮了 / 1
- 2.别和年龄发火,不怕老才不会老 / 3
- 3.有自信的女人,不用“生气”考验爱情 / 6
- 4.有修养的主妇,不会口不择言 / 8
- 5.妈妈不生气,宝宝更争气 / 12
- 6.犯错没关系,对自己宽容点 / 15
- 7.适当妥协,改变自己适应别人 / 17
- 8.女人爱自己,从管理好怒气开始 / 20

第二章 和抱怨断舍离,换个角度看世界 / 29

- 1.抱怨不是聊天的工具 / 29
- 2.挫折难免,既不可悲也不可怕 / 32
- 3.我要幸福,就幸福 / 35
- 4.“制作”一个美丽的面部表情 / 39
- 5.学会说“没什么大不了” / 42
- 6.不喜欢,请用微笑掩饰 / 45
- 7.该低头时就低头 / 48

第三章	和虚荣断舍离,淡定的女人最优雅	/ 51
1.	“剪”去多余的欲望	/ 51
2.	不必羡慕拥有盛名的人	/ 54
3.	盲目攀比,自己痛苦家人受累	/ 57
4.	以清醒淡雅的心面对诱惑	/ 61
5.	挥金如土,不是真正的魅力	/ 65
6.	学会淡泊,控制心灵的风雨	/ 68
7.	飞得越高,摔得越重	/ 71
8.	幸福不是拥有一切,而是珍惜眼前	/ 73
第四章	和错爱断舍离,其实他没那么喜欢你	/ 77
1.	最爱的不一定是最适合的	/ 77
2.	不爱了、爱错了,就放手	/ 81
3.	爱上已婚男人:必败的战争	/ 86
4.	“贫贱时期”的爱情未必可靠	/ 90
5.	果断离开暴力男,不要相信“鳄鱼的眼泪”	/ 98
6.	颓废男:不要让他遮挡你的阳光	/ 103
7.	花心男:别幻想你是他的终点	/ 106
8.	初恋男,让他成为一个谜	/ 109
第五章	和亚健康断舍离,你的身体是一切美好的开始	/ 114
1.	爱惜身体,亚健康是女人的杀手	/ 114
2.	呵护乳房,珍惜造物主的馈赠	/ 116
3.	小心!花儿般的身体正在“发霉”	/ 118
4.	好的睡眠犹如一场甜蜜的恋爱	/ 121
5.	瘦一点,让你更健康也更有气质	/ 126
6.	坚持做美容,受益的不仅是皮肤	/ 128

- 7.不定时到户外走走 / 130
- 8.坚持每天静心养神一刻钟 / 132

第六章 自信要趁早,做内心强大的女人 / 135

- 1.不必强求别人认可你 / 135
- 2.完美主义只是一个漂亮的陷阱 / 138
- 3.你比想象的更优秀 / 141
- 4.给自己一个立足点 / 143
- 5.独立去处理事情 / 148
- 6.世界上先有了我,才有你和他 / 150
- 7.保持本色,活出精彩的自己 / 154
- 8.爱自己是女人幸福的开始 / 157

第七章 奋斗要趁早,二十几岁决定女人的一生 / 161

- 1.职业定位,是女人一生的事情 / 161
- 2.工作不要“跟着感觉走” / 163
- 3.不要变成职场“木乃伊” / 170
- 4.用勇气和智慧去正视压力 / 172
- 5.一定要退出“月光俱乐部” / 174
- 6.平衡事业和家庭,不做孤独女强人 / 177
- 7.保持谦虚让女人更迷人 / 182
- 8.异性同事相处要进退有度 / 184

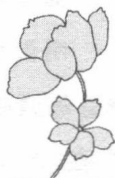
第八章 “充电”要趁早,气质比美貌更出众 / 188

- 1.读书是生命的化妆 / 188
- 2.迷上一个除了爱情之外的健康喜好 / 192
- 3.做自己的美丽偶像 / 195

4.智慧之美,远胜于容颜	/ 198
5.“玩”出一份好心情	/ 200
6.培养专属于你的“女人味”	/ 202
7.女人缺少底蕴的10种举止	/ 206
8.享受生活,小秘方让你内外兼修	/ 210
第九章 独立要趁早,女人也要“狠”一点	/ 214
1.以树的姿态与他并肩	/ 214
2.不做婚姻中的“抹布女”	/ 218
3.不为讨好男人而改变自己	/ 222
4.爱到八分熟刚刚好	/ 227
5.可以做贤妻良母,但别忘记做自己的公主	/ 231
6.让梦想在生命里开花	/ 235
7.有了梦想,要立刻行动	/ 238
8.独立是女人最成熟的魅力	/ 241
第十章 珍惜要趁早,婚姻是女人一辈子的事	/ 247
1.信任比真相更重要	/ 247
2.新婚三年,决定一生的生活方式	/ 253
3.认清婚姻的本质:不高估不苛求	/ 259
4.留点面子,才会幸福一辈子	/ 261
5.别和他的朋友“抢”他	/ 265
6.嫁给他就是嫁给一种生活	/ 270
7.早一点承认你内心的“庸俗”	/ 272
8.在丈夫面前记得做个“弱者”	/ 275

第一章

和生气断舍离， 做心平气和的女人



1.再生气就不漂亮了

“再生气就不漂亮了”，你以为这只是一句玩笑话吗？当然不是，事实上的确如此。

大家有没有想过，为什么那些所谓“看相”“算命”的人，能或多或少读出你的情绪呢？归根结底，这是因为我们的内在情绪都会反映到脸上，久而久之，会形成某种纹路。所以，那些所谓算命的人，很多都是根据脸上的纹路来猜测你的近况。

比如，你喜欢笑，就容易出鱼尾纹；你常常绷着脸，法令纹就深；你总是皱眉头，川字纹就明显……如果你是一个长期生气的人，就会在你的脸上留下生气的痕迹。

“妈妈，你生气了吗？”

“没有啊。”刚坐上饭桌准备吃饭的陈琳听到女儿这样问，有点莫名其妙。

“你为什么觉得妈妈生气了？”

四岁的女儿指指陈琳的额头：“你没生气，为什么那里会皱起来？”

陈琳用手一摸，果然，自己的眉头皱在一起了。

刚做饭的时候，陈琳被油烫了一下，有点心烦，但自己并没有想表现出来。可是眉头不经意皱在一起，让才四岁的女儿也看出其实她心里是不高兴的。

陈琳遇到不高兴的事情，并不喜欢发火，通常是紧皱眉头，隐忍下去。但是火没发出来，不代表不生气，反而总是因为她把火往心里压，才让她的压力更大，情绪也更烦躁。

她听不喜欢的话皱眉头，看到不喜欢的节目皱眉头，看到女儿衣服又脏了还是皱眉头……

久而久之，眉宇间的川字纹越来越明显。她自己不觉得，但周围的人总能发现她皱着眉头，一脸不开心的样子。

陈琳眉宇间的川字纹正是长期生闷气留下的痕迹，让才32岁的她看起来比同龄人年长，也在不经意间暴露了她的内在情绪。

经常生气，就会直接导致自己的相貌丑陋。事实上，说生气是美容的第一杀手一点也不为过。

科学研究还发现脾气火爆、经常处于发怒状态的人，多数会秃顶。严重的还会使头顶变尖；程度轻点的，则会在额头两侧形成双尖的M形微秃。

生气不但对健康不利，还会让人体内皮质醇分泌旺盛，导致身体发胖。最易受皮质醇影响的部位是腰部，如果你发现腰围变粗，最好检讨一下是不是最近脾气太坏了。

生气时血液大量涌向脸部，这时的血液中氧气少、毒素增多，毒素会刺激毛囊，引起毛囊周围程度不等的深部炎症等皮肤问题。

第一章

和生气断舍离,做心平气和的女人

美国的医学人员对5000名脸上长色斑的女性的研究显示,当她们处在情绪的低谷时,任何药物对色斑的治疗都显得不尽如人意;当其中一些女性的人际关系得到改善时,她们的色斑可以不治自愈。

在人生气时,大脑神经高度兴奋,引起皮肤的神经末梢紧张,毛细血管收缩,血流缓慢与阻滞造成氧气对皮肤的供应减少,皮肤便会出现程度不同的紫色。经常发脾气,肤色就容易变深,甚至发黑。

同时,由于生气所致的毛细血管收缩或痉挛,可造成皮肤毛细血管循环障碍,令输送至皮肤的各种营养物缺少,于是皮肤逐渐干燥、萎缩、起皱、疏松、枯黄、失泽甚至死亡。此外还有的细胞容易变性,引起色素沉淀、黄褐斑、雀斑、痣等。

所以,在生气时,女人不妨自己照照镜子,这会给你很大的帮助。看到自己生气的模样,你就会生起想要改变的动力,知道必须做些什么让自己看起来漂亮一点!

2.别和年龄发火,不怕老才不会老

很多女人最害怕别人问起的莫过于自己的年龄,年龄成了女人的内心伤痛和不愿示人的疤痕。有的女人刚刚过完30岁生日,就开始悲观起来。她们会因为他们无法控制的年龄,而脾气越来越差。

她们对老公发脾气,说自己的青春岁月都被眼前的男人蹉跎了;她们对孩子发脾气,说自己为了这个家操碎了心,现在老得快不行了,孩子还屁事儿不懂;她们对同事发脾气,因为公司里年轻水嫩的小姑娘越来越多,每每听到人家的年龄,女人就气得恨不得让时间停止……

年轻是人人都想拥有的,因为年轻代表着青春、活力、生机勃勃与无限

光明的未来。但是,谁能给年轻的标准下定论呢?同样是30岁的美好年华,在观念上,有的人认为是灿烂人生的开始,有的人却认为青春不再;在心态上,有的人年纪轻轻却显得老态龙钟、暮气沉沉,有的人年过半百却能勇于进取、乐观豁达。

或许你现在觉得自己挺年轻,但十年、二十年后你还会这么想吗?谁都会有年华老去的一天,但逃避、承认衰老绝对不是正确的态度,生气、发火更是于事无补。

其实,对于年轻的看法更取决于你的态度、心理年龄。

作为女人,如果仅仅靠金钱的投入来保持较好的容貌,或许能够骗自己一时,可这绝不是长久之计。女人只有善于用乐观的心态来对待生活才是正确的。俗话说,相由心生,心态成了世界上最好的美容良方,而年龄顶多只能算是女人衰老的第二大杀手。

女人要保持年轻,就应该忘记自己的生理年龄,保持年轻的心态。

在同学的生日聚会上,张颖结识了开朗活泼的女孩刘菲。在她们交换了姓名、单位并且互留电话后,刘菲幽默地向张颖讲起了外国某著名运动员的奋斗史。讲完了运动员的故事,刘菲还向张颖推荐了几部不错的电影。

她说:“你回去看看,这几部电影都特别有趣!主人公是搞笑之王周星驰。尤其是在你心情不好的时候,去看他的电影,肯定能让你的灰色心情荡然无存!”

面对着刘菲的侃侃而谈,张颖禁不住对她的年龄产生了浓厚的兴趣,忍不住问道:“刘菲,你年龄挺小的吧?应该比我小很多吧?”

刘菲之前已经从朋友那里知道了张颖的年龄,所以她咯咯地笑着说:“没有啊!我比你大多啦。”

张颖穷追不舍地问:“不可能吧!那你多大啦?”

“33了,孩子都6岁了。怎么啦?”说完,刘菲眨着一双水汪汪的眼睛。

怎么刘菲33岁的年龄,却给自己二十四五岁的感觉?张颖想,33岁的女

第一章

和生气断舍离,做心平气和的女人

人不都是高跟鞋、职业装吗?怎么刘菲穿着白色的T恤衫,浅蓝色的牛仔裤,还有一双充满了阳光味道的运动鞋呢?33岁的女人不都是走路腰板挺直,目不斜视的吗?怎么刘菲走起路来像只轻盈的小兔子,偶尔还会连跑带蹦?

等张颖和刘菲真正成为好朋友,交往一段时间后,张颖明白了,一个真正年轻的女人,是不会整天记着自己的年龄的。忘记自己的年龄,保持年轻的心态,确实是一个非常棒的保养心灵的方法。不要总是提醒自己,青春已经逝去,我老了!

于是,张颖不会再对自己说,我不能这样了,不能那样了,这样或者那样都是小姑娘才干的事儿。更不会对自己说,我已经过时时了,现在是年轻人的天下……

张颖感慨地说:“当你每天对自己的年龄耿耿于怀,你就真的老了!忘记那些烦人的数字,只管去做你想做的事,你才会快乐得像个小姑娘!”

年龄,只是生命的刻度,它对人生的成败并不起决定作用。不管你想不想它,也不管对谁,它都一视同仁。过多地为它“操心”,只会增加烦恼,对身心健康无益。

女人,请忘记自己的年龄,别以年龄来约束自己。如果女人能忘记自己的真实年龄,有滋有味地活着,快活优雅地活着,那么,你会从她的身上看到二十岁的活力、三十岁的优雅、四十岁的从容。她灵巧地穿梭与人群中,而你看不出她的真实年龄,你能感受到的是她的年轻与可爱。

不论这个女人年龄几何,她的所到之处就是一片春天。

TIPS:女人反老八处方

●学习一门新知识:可以训练大脑恢复失去的功能。比如学习一门新的语言或演奏一样乐器,即便是做一些填字游戏也是有益的。

● **社会交往**:女性比男性长寿,一个主要原因就是她们有更多的情感资源。对女人来说,结交新朋友、与老朋友保持联系、培养自己宽仁之心、重视性关系都很重要。

● **最少8小时睡眠**:当你年纪较大时,你需要更多的睡眠,而不是减少。如果你患一些小疾病,那么睡眠会是很好的恢复疗程。

● **不要害怕玩**:学会玩健美操、台球、高尔夫球,甚至是玩游戏。

● **肌肉训练**:如果你的大腿肌肉强壮,每天做下蹲,可以产生巨大的变化。有力的肌肉,使你保持独立性。

● **退休后开始第二份职业**:你可以通过回馈社区、增强团体力量、从事第二职业、投入网络世界或寻找一项爱好等方式,来参与团体成员之间的沟通与交流。

● **健康的饮食**:进食在我们的年龄增长中,应该是一种持续的快乐。我们需要营养丰富的饮食,比如食用有机食品、遵从营养学上的“十诫”、保持口腔卫生。

● **减轻压力**:压力是疾病的重要因素之一,它几乎在每一个重大的疾病——从糖尿病到性功能缺失上都扮演着重要的角色。而通过一些放松的体育锻炼、发笑等方式,你可以减轻和排除压力,从而获得长寿。

3.有自信的女人,不用“生气”考验爱情

恋爱时,一切都是甜蜜的,不过总有一个场景是我们经常能看到的:男人在约会时迟到了几分钟,女人生气了,头也不回地离开了约会地点,于是解释、道歉便成了男人此时的“法宝”。在经过一番甜言蜜语似的“赔罪”后,女人原谅了男人,继续约会。

第一章

和生气断舍离,做心平气和的女人

其实,并不是女人有意为难对方,而是女人善于用这样的方法去经营他们的感情。心理学家荣格曾分析出,男性有一些女性化的心理特点,女性也拥有男性化的心理特点。在恋爱这个特殊的背景下,这些特点充分表现出来了。

恋爱时,男性通常扮演的角色是追求者,他们期待追求成功后的喜悦。所以在追求心目中的“她”时,男人越是渴望得到对方的爱,越是容易出现紧张不安,于是就会比任何时候都要显得温柔体贴。此时,男性的心理特点就趋于女性化,他们比较懂得理解和包容对方。

而女性在恋爱中则选择有意无意地给男朋友设置一些所谓的障碍,比如约会不能迟到、必须记得她的生日和她喜欢的食品等,甚至还希望能在情人节时收到惊喜,其目的就是想知道男朋友是否能迁就自己。因而,更多时候女人干脆就直接耍耍小性子考验他们。

小王和小张是在工作中认识的,两人同在一家公司上班,双方互有好感,但交往以后,在小王眼里小张的表现与以前简直判若两人。之前在他眼中作为同事的小张,是那种做事有条不紊、遇事冷静、标准的知识女性。可是当两人正式开始交往以后,成为女友后的小张动不动就向他发火,有时仅仅因为一点甚至不能称之为理由的理由而发一场大大的火。

比如,一次去吃饭,当小王问女友吃什么,女友答随便,于是他按照惯例点了女友爱吃的东西,可一会儿工夫就看女友的脸色晴转多云,终于火山爆发了。他只好不停地赔不是,虽然他不知自己到底哪里做错了。最绝的是女友最后将这件事上升到了理论高度——老吃一种东西腻不腻啊,得出的结论居然是小王根本不关心自己的真实想法,这说明小王根本不爱自己,肯定又喜欢上别的女孩子了。小王叫苦不迭,这都是哪儿跟哪儿啊,从何说起!

两性心理专家认为,在恋爱的过程中,女性需要更多的安全感,所以希望男性能做到她们要求的那般完美,当对方做不到的时候,女人就选择生气

来表达自己的不满。实际上,约会迟到,不代表他忽略你,可能真的是因为公司临时有个会议耽误了一些时间,或是路上的交通堵塞导致他没有办法准时出现在约会地点;生日时没有给你想要的鲜花或是礼物,也不代表他心里没有你,也许他有更好的安排……

一个真正自信的女人,大可不必通过这些“障碍”来考验男人对你的真心,更不必动不动就生气。男人常说,爱生气的女人是不美丽的,但不生气的女人又有几个呢?心理学家也说过,女人生气是因为心理上呈现男性化特点,同时她们想通过这一过程了解对方是不是真的在乎自己。

然而,一次又一次的考验,只会破坏你们之间的信任,因为在考验中会出现争吵、冷战、误解、猜疑,这样下去,再好的感情也会“毁”在自己的手上。

最后,专家提醒:无论是正处于热恋中的男女朋友,还是即将进入恋爱中的男女,在面对感情问题的时候不要意气用事,千万不要因为一点点小事,就以耍脾气、搞冷战的方式来测试你们之间的感情牢固程度。尤其对恋爱中的女性而言,感情是建立在信任基础上的,生气看似是宣泄你对对方的不满,可背后会隐藏着你的不信任感和对感情的不确定性。一旦出现的次数过多,你们的感情也随之会亮起红灯,到时候换来的可能就是一句:“我们分手吧!”

4.有修养的主妇,不会口不择言

我们在生气、愤怒时,常常会口不择言,尤其对自己最亲近的人而言,那些气话最终都变成匕首,刺伤了那个自己最深爱的人。

生气、愤怒往往变成婚姻的雷区,稍不留神,就炸伤了自己,炸毁了婚姻。

第一章

和生气断舍离，做心平气和的女人

王若冰和李军是自由恋爱结婚的，在别人眼里，他们是既般配又恩爱的一对。婚后，王若冰还像婚前一样小鸟依人、楚楚动人、温柔体贴。李军也非常喜欢王若冰的这点，他总是默默地对自己说：“我真是个幸福的人，娶到了王若冰这样好的老婆。”

可惜好景不长，等儿子出生后，王若冰就像换了一个人似的，开始对李军吆五喝六、大声斥责，不是骂他笨，就是骂他傻。总之，在她眼里，李军现在是一无是处。此时，李军再也找不到先前那个温柔老婆的影子了，替换的是一个满嘴脏话的泼妇。他一天天地忍受着王若冰的辱骂，心里非常压抑。

一天，王若冰让李军做早饭，她帮儿子穿衣起床。忽然她闻到厨房飘来焦糊的味道，她知道李军又把早饭做糊了，她一下子火冒三丈，冲进厨房对李军一顿痛骂，说他怎么这么笨，什么都做不好。李军想到先前的一切不快，再也忍受不了这个泼妇，一时失去理智，把王若冰痛打了一顿。

王若冰一气之下跑回娘家，要和李军离婚；李军呢，也在气头上，没有过去低头认错。王若冰原本只是赌气，这下更下不了台。两个人谁都不肯先低头，最终赌气离了婚。

离婚之后，王若冰非常想念儿子，其实在她心里还装着丈夫，可就是嘴上不愿意承认。在每个孤独的夜晚，想起丈夫曾经的种种好，王若冰后悔不已。

一时冲动的气话让一个家庭解体了，试想一下，如果当时王若冰学会控制自己的情绪，不为一点小事就对老公斥责，或者在生气后不去赌气，学会低头，两个人的婚姻最终也不会走到不可挽回的地步。

要记住，爱与恨是成反比的方程式，怨恨增添一分，恩爱便递减一分。

有人曾这样说：夫妻吵架是“角度”问题，而不是“是非”问题。仔细分析一下，这句话真是太有道理了！

还有一个星期就是张晓菲跟老公结婚六周年纪念日，张晓菲已经给老

公选了一块做工精良的高档腕表。表是男人的门面,当然要选好品牌的,而且张晓菲也希望老公每天看时间的时候都会想起自己。

这块手表可是花了张晓菲近三个月的工资,她想老公收到礼物后一定会很开心。

张晓菲一边等待结婚纪念日的到来,一边想老公会给她选什么礼物。是上次逛商场时自己没舍得买的金项链,还是自己一直想要的ipad……这些小猜想让她快乐了好几天。

结婚纪念日那天是周五,张晓菲下班比较早,早早回到家的她把三岁的女儿从幼儿园接回来,母女俩好好打扮了一番,就等着老公回来接她们。张晓菲估计老公应该早就选定了餐馆定好位子了吧,可是一直等到六点半,女儿大声喊饿,老公还是没回来,而且连个电话也没有。

张晓菲把电话打过去,老公说正在忙,让她们母女俩先吃,不用等他。

张晓菲心里非常失望,但转念一想,也许是老公要给她惊喜呢。张晓菲做了蛋羹,先哄女儿吃下,自己仍空着肚子等待。

等到八点,张晓菲终于忍耐不住了,看来老公根本不会回来跟她一起共进晚餐了,难道他忘了今天是结婚六周年纪念日?

张晓菲给老公发了一条短信:亲爱的,你忘了今天是什么日子吗?

十分钟过去了,老公却一直没回复,张晓菲心中的怒火腾腾上升。

晚上9点半,老公终于回来了,看到女儿穿着漂亮的公主裙在沙发上看电视,却没看到张晓菲。走到卧室,才发现张晓菲穿着真丝裙,侧躺在床上。他喊她,没有回应。走近,老公才发现张晓菲并没有睡着,挽着发髻,脸上化着精致的妆。平日几乎不施粉黛的老婆这样刻意打扮,可见是个重要日子。

张晓菲的老公立刻明白他忘了他们俩的结婚纪念日:“老婆,对不起。实在太忙了,咱们明天补上好不?”

“明天,明天是什么日子,明天跟我们有什么关系?”张晓菲腾得一下从床上起来,大声喊着。