

聪明女人的选择 温润心灵的宝书



女人 受用一生的 心态课

李倩◎编著

*Nü Ren Shou Yong Yi Sheng
De Xin Tai Ke*

幸福，不是安于事，更不是安于利，而是要安于心……
心态，决定着女人的一生。从此刻驾驭心绪，开始编织自己的美丽。

 中国纺织出版社

聪明女人的选择 温润心灵的宝书



女人 受用一生的 心态课

李倩◎编著

*Nü Ren Shou Yong Yi Sheng
De Xin Tai Ke*



 中国纺织出版社

内 容 提 要

女人在生活中扮演着越来越多的角色,在事业上我们是无所畏惧的女强人,在婚姻中我们是温柔贤惠的好妻子,在家庭中我们是和蔼可亲的好妈妈。女人想要获得幸福,就需要调整自己的心态去适应各种角色。

本书道出女人心中的秘密,站在女性的角度体味女人的心情,通过对职场、婚姻、社交等场合的再现,让女人有一颗成熟、感恩、乐观的心。试着放下心灵的负担,选择正确的心态面对不同的环境,让良好的心态给人生带来积极的改善。

图书在版编目(CIP)数据

女人受用一生的心态课/李倩编著. —北京:中国纺织出版社, 2013. 1

ISBN 978-7-5064-9172-3

I. ①女… II. ①李… III. ①女性—修养—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 223084 号

策划编辑:库 科 责任编辑:曲小月 责任印制:储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街 6 号 邮政编码:100027

邮购电话:010—64168110 传真:010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

尚艺印装有限公司印刷 各地新华书店经销

2013 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:15

字数:154 千字 定价:28.00 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



绝大多数女人在面对“你一生最想要的是什么？”这个问题时，都会毫不犹豫地回答“幸福”！是的，一个幸福的女人会拥有健康的身体、美满的婚姻、成功的事业、亲密的伴侣、快乐的生活……享受如此多的幸福，怎能不羡慕旁人？然而，幸福是不会从天而降的，它需要女人自己去经营，而经营成功与否的关键在于心态。

一位哲人说：“你的心态就是你真正的主人。”换言之就是女人有什么样的心态，就有什么样的人生。积极乐观的心态是女人家庭幸福、事业成功的根本，是女人展露笑靥与展现能力的源泉。它足以让女人快乐一生、幸福一生。

听过这样一个故事：有一个女人来拜访一位老禅师，对老禅师抱怨道：“我的丈夫过于木纳老实了，做不成大事业，我跟他生活在一起觉得很痛苦！”

老禅师听后微微一笑，取来一杯水和一包盐，把盐缓缓放到水里，然后说：“你喝一口，告诉我什么味道。”女人照做着喝了一口：“哇！好苦……”

老禅师笑了笑，说：“跟我来。”他把女人带到了湖边：“你把盐撒在这里面，然后再喝一口。”女人又照做了。

“什么味道？”老禅师问。

“很甜。”女人回答。

老禅师点了点头，轻轻说道：“人的一生必然有许多不如意，幸福的程度不取决于物质的多寡，而是你心态的豁达程度。不如意的事情如同你洒得那包盐那样分量是固定的，是苦是甜关键在于你用什么样的心态去接纳它，

是窄如杯中水还是广如一湖水。你虽然没有精明能干的丈夫,但换一个角度来看你有一个忠厚老实而且深爱你的丈夫,你不觉得幸福吗?”

女人听完若有所思。

人生在世,首先要学会调节心态,这才是幸福的关键。

柏拉图说过这样一句话:“决定一个人心情的,不在于环境,而在于心境。”这里的心境也可以解读为心态,是对自己心灵的一种掌控和重塑。

其实,幸福女人与不幸女人之间并没有太大的区别。唯一的区别就在于你自身的问题——心态。

拥有好心态的女人选择用乐观积极的态度来面对生活。幸福的女人并不比其他女人拥有更多,而是因为他们对待生活和困难的态度不同,她们从不问“为什么”,而是问“为的是是什么”。她们不会在“生活为什么对我如此不公平”的问题上做过长时间的纠缠,而是努力去想解决问题的办法。

拥有好心态的女人总是心存感激。爱抱怨的女人把精力都集中在对生活的不满之下,而幸福的女人把注意力集中在能令他们开心的事情上,所以她们更多地感受到生命中美好的一面。

女人用一颗平常心去应对生活的烦恼,则烦恼自消;用一颗淡然心去看待得失,则得失皆我幸;用一颗积极的心去追求事业,则事业有成;用一颗乐观的心享受生活,则时时幸福;用一颗蔼然的心去为人交友,则高朋云集;用一颗斩然的心去做事,则简单明快;用一颗坦然的心去思考,则心安气定。

本书就从女人的视角出发,从女人在生活中最容易遇到的纷扰、烦恼处着手,穿插了大量生动鲜活的有关女人好心态而获得快乐生活的经典事例,讲述了应该怎样调整自己的心态,怎样修养自己的性情,让女人的每一天都过得充实快乐,时时都能从细微处感到幸福、安乐。

愿这本书可以帮助女性朋友们实现更多的人生理想,体现更多的人生价值,从而获得幸福美满的一生!

编著者
2012年10月

目录

第一章 成熟之心:好心态引导女人走上幸福之路	1
女人掌控心态,才能掌控命运	3
从容看待世事,保持淡定心态	5
成熟心境缔造出众的成功女性	8
成熟心态令女人展现美丽光彩	10
解开束缚,成熟是一种自由心境	12
各有因缘莫羡人,独特是一种魅力	14
积极心态是女人创造幸福的源泉	17
成熟心态知变通,女人可以转变命运	19
戒除依赖,独立的女人才洒脱	21
第二章 善待之心:能包容一切的女人人生更惬意	25
善待之心让女人心境更宽广	27
时刻善待自己,做轻松美丽的女人	29
拥有发现善美的眼睛,生活处处精彩	31
慈爱宽厚,幸福女人拥有博大胸襟	33



接受现实,女人要对自己好一点	35
不要执迷,人生更加洒脱	37
不纠结,不困惑,才能悠然自得	40
不必怜惜过去,从此刻踏上新征途	42



第三章 逆境之心:智慧女人学会做自己的拉拉队

困境时时袭来,女人时刻做好准备	47
聪明女人懂得在逆境中汲取养分	49
此时的绝地是下一刻的希望之地	51
只有不堪的心境,没有不堪的困境	53
忍耐力是女人前行的助力	55
挑战自己,敢尝试的女人没有失败	58
不以弱者自居,女人活得有骨气	60
放松下来,你会在“困海”中浮出水面	62



第四章 取舍之心:幸福女人不让自己为得失所累

懂得取舍就是教女人学会选择	67
得失是常态,知足方能豁然开朗	69
取舍有道,舍得不是放任自流	71
固执的坚持并不会让女人更幸福	73
放手的美丽往往会隽永在心	75
不悔不憾,淡然对待每一次的取舍	77
卸下旧负担,才能得到新幸福	79
选择取舍,珍惜现在拥有	81



第五章 感恩之心:懂得珍惜学会感激为女人带上魅力光环



珍惜点滴,用最美的心态对待此刻	87
怀揣感恩之心,悉心善待他人	89
懂得感恩的人更容易成功	92
感恩是一种心态,更是一种行为	94
以德报怨是最为动人的感恩心境	96
欲孝从速,对父母的感恩从此刻做起	99
尊师重道,怀着感恩之情报答恩师	101
学会感恩,接近幸福	103



第六章 乐观之心:女人披荆斩棘维护良好心态

女人勿让消极心理斩断幸福之路	109
打消自卑,女人自信才能成功	111
虚荣的女人永远得不到快乐	114
抱怨只会滋长女人的失败	115
女人要学会浇灭嫉妒的毒火	118
摆脱多疑心理,信任多幸福多	120
甩掉畏惧心,胆怯的女人不可爱	122
守株待兔永远不如积极进取	124



第七章 快乐心态:让阳光洒满女人整个心房

快乐是一种感受,女人快乐才幸福	129
无论微笑还是大笑,用笑感知快乐	131
少一些奢求,快乐就是惜福	133
不断暗示自己,快乐常驻心中	135
幽默的女人让一切都神采非凡	137



培育好乐观的种子,让它快乐成长	139
事事不计较,看开才能开怀	141

❁ 第八章 婚恋心态:女人用心修葺浇灌爱情花园

145

幸福女人拥有最甜蜜的爱情	147
为爱付出,女人用爱滋养婚姻	149
用包容为爱松绑,心宽爱才密	151
欣赏爱人,做他的贴心“粉丝”	153
互留空间,让爱若即若离	156
永不迷失自我,爱情不是人生全部	158
做彼此的朋友,拥有共同的爱好	161
在爱里也需有颗知足的心	164

❁ 第九章 职场心态:竞争力成就事业上的铿锵玫瑰

167

学会表现,不要吝啬展现能力	169
敢于担当,职业女性要有敬业心态	171
工作精细,认真的女人最美丽	173
为梦想打拼,女人工作收获的不只是薪资	176
爱上工作,在工作中发现乐趣	178
提升自我,女人为事业搭建舞台	180
起起伏伏,职场的心态赢在“稳”	182

❁ 第十章 社交心态:女人巧手谱写人际交响曲

185

女人用真诚的心去关爱身边的朋友	187
打开心门,豁然坦诚地主动社交	189



宽容待人,大度的女人受欢迎	192
自尊自爱,聪明女人与人际交往有原则	194
释放热情,用同理心去理解他人	196
懂得忍耐,为自己开辟更宽道路	199
知恩图报,女人要懂得人情回馈	201
用赞赏的心态与人交往	203

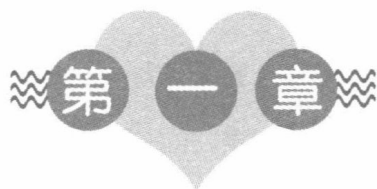
2 第十一章 生活心态:平凡女人也能让生活绚烂缤纷

207

拥有善良之心,生活自然美好	209
做爱美的女人,内外兼修无限迷人	211
坦然面对,简单心境让生活舒心	213
犯犯迷糊,心“大”的女人得到更多	216
善于学习,让新鲜元素注入生活	218
放慢脚步,细细品味人生每处风景	220
精心照料生活,不做“混沌女”	223
学会争取,女人为美好生活奋进	225

2 参考文献

228



第一章

成熟之心：好心态引导女人走上幸福之路

一颗成熟的心，是女人步入幸福殿堂的基础。不能掌控自己的心态，就容易被贪婪、消极、依赖等负面心态束缚住，就很难掌控自己的命运，更难以获得人生的幸福。一颗成熟的心，是理智的，懂得知足常乐、积极进取的同时不会忘记享受人生；同时情感是丰沛的，感受力更是敏锐的，小节处似乎糊里糊涂，大事上却清清楚楚，这样才能一边追求事业上的成就，一边享受生活中的感动，这才是真正的幸福。



❁ 女人掌控心态，才能掌控命运

一个人只有完全掌控自己的心，才能掌握自己所拥有的一切，掌握自己的命运。行动力和智慧是一个人获取幸福的工具，但并不是唯一的，更不等于拥有了这些，就拥有了幸福。能够令人感到满足和快乐，一个人的心态很重要。

人是感性的动物，无论是站在世界的顶端还是芸芸众生中的一员，所有的理想、信念、成功、努力和各种情感，目的无非是满足自己的欲望——无论是功成名就的成就感，还是掌控一切的自信，还是简单的快乐。如果你的所有努力，都不能带给你享受的感觉，不能带给你满足和快乐，这一切就失去了意义。有些人会越成功越觉得空虚，就是因为掌控不好自己的心态，智慧和努力就只带给了他地位上的提升而不是心理上的满足。

有人说越聪明的人越悲哀，因为明白，所以忧伤。他们的论据是夏娃和亚当吃下了智慧果，看到了一切，而给自己找来了麻烦，获罪于上帝，被赶出了伊甸园，所以认为智慧是人类悲剧的开端。越是有大智慧的人往往看到的越多，看到的越多，越能深刻地感到天地、宇宙的浩渺，也就更能感到人类的无力。动物往往只忙于生存，人类有了自己的情绪，有改变自然的能力，然而越是高级的，却越是烦恼更多，谁能说这不是心态的问题呢？

掌控好自己的心态，就是为命运的小船掌好了舵，对于女人来说，尤其如此。女人天生有一颗敏感的心，它比男人更容易摇摆，感情更充沛但少理性的控制，更容易受到各种诱惑，更容易取舍不定，所以只有平和和成熟的心态才更容易给女人带来幸福，女人才能掌握自己的命运，而不至于随波逐



流或被人生的细枝末节所惑。

一个人的命运要自己掌握,双手只是一种实现梦想和掌控命运的工具,如果内心深处是自卑或者懦弱的,就不可能作出坚定的决定,也就不可能真正掌控命运。如果一个人的心态是消极的、悲观的,那么做事之前的观望和对前景的不看好会阻碍让他付出百分之百的努力,最终的结果也不可能更美好,命运就会逐渐走下坡路。所以说“积极的心态孕育成功的果实,消极的心态孕育失败的萌芽”。

一个人只有心态成熟了,才可能带来人生的转折。

杨澜曾经是央视的一名节目主持人,在这之前,她不过是一名普通的大学生,对人生和前途并没有真正的规划。但她坚信“女性也可以很有头脑”,“做一个聪明有头脑的女人”就是她最基本的心态和愿望。在央视的几年中,靠着自身的实力与魅力,她获得了“十佳”电视节目主持人、“金话筒奖”等,这些更确立了杨澜未来的发展方向“做一名真正的传媒人”。但这一切也让她更深刻了解到了自身的危机:“一次幸运并不可能带给一个人一辈子好运。”

此时,她的心态开始发生了改变,希望可以掌控自己的命运。这时,机遇出现了,正大集团总裁谢国民先生愿意资助她出国留学。但杨澜手上还有节目待主持,正在她犹豫不决时,谢先生的一句话点醒了她:“我觉得一个节目没有一个人重要。”于是,26岁的杨澜告别了辉煌的舞台,远赴美国哥伦比亚大学,就读国际传媒专业。求学期间,杨澜的视野一下子开阔了许多,亲身接触到了许多成功的传媒人和先进的传媒理念,借此实现了从一个娱乐节目主持人向复合型传媒人才的过渡。

可以说,如果不是她的心态发生了改变,那么她很可能止步于一个娱乐节目主持人,并随着时代的洪流逐渐埋没在异彩纷呈的娱乐节目中,也就不



可能取得如今的成就。

心态改变了,想法随之改变,努力方向随之改变,处世方法随之改变,于是人生就有了另外一番精彩。可以说,有什么样的心态,就会有什么样的人生,有什么样的命运。每个人终其一生都要经历各种各样的困局和障碍,不断遇到各种各样的烦恼,采用不同的态度面对这些,就会拥有不同的命运。心态是成熟的,就会把一切困难看成是百米跨栏中的“栏杆”,一旦跨越,就离成功近了一步。心态是消极幼稚的,就会把这些看成翻越不过去的大山,自然会导致和前者有天壤之别的人生结局。

心态决定命运,只有掌控好自己的心态,才能把命运牢牢掌握在自己手中。

❀ 从容看待世事,保持淡定心态

女人最难得的是从容淡定,尤其是青春年少的女子,往往激情满溢,容貌青春可人,做事更是风风火火,却少了一点理智从容的味道,少了一点面对得失的淡然,面对世事的平静,这些往往使女人不够大度,视野不够广阔,也就不能有更多的成就。

歌手周云蓬曾经说过这样一段话:“我和命运是朋友,君子之交淡如水,我们形影相吊又若即若离,命运的事情我管不了,它干它的,我干我的,不过是相逢一笑泯恩仇罢了。”从容看待世事就是把自己和别人的处境都看淡一些,不炫耀自己的富贵,也不要哀叹命运不济;看淡环境和际遇,仍然不忘记自己的努力。

对待世事要学会以平常心看待,就少了一份愤世嫉俗,少了一份自怨自



艾,多了一份从容淡定。人生中的成就固然令我们喜悦,金钱固然能够带给我们物质享受,但这一切都是外在的,并不能持久。有人说,金钱多到了一定程度,再增加就只是符号的增加,而不具任何意义。

其他事情也是一样,学富五车如果不能带给你心理上的满足和自信,那就和目不识丁的人一样;信仰如果不能带给你人格上的崇高和自由,不能带给你坚定的心志,那么信仰就变成了迷信。只有掌握控制好自己的心态,保持淡定,才能用明达事理的眼光去看待一切,用智慧的手段去处理人际间的纷扰,用最有效的方法去做事,而不感到困扰。

每个女人都有好胜的念头,都希望获得成功,在此基础上进行的一切竞争都是合理的,如果能够理解这一点,就不会有那么多的愤世嫉俗,心态自然平和了许多。淡然并不是蔑视争取和奋斗,轻视竞争,而是在过程中尽最大的努力,对待结果时却最好维持一种“成事在天”和“命中无时莫强求”的态度。看待人们的竞争方式时,采用更宽容的态度,坚守自己的原则,而不要用这些原则苛求他人。

淡然就是降低自己对物质的欲望。那些所谓的“物质女”,很少能够理解,只有最大限度丰富自己的精神世界,才能赢得更多的机遇。每天自我归零,不断自我积累,把每一天看做一个新的起点,将自己的心空出来,才能盛下更多的快乐、智慧和幸福。

没有人生来就能够从容淡定,所谓的淡定从来都是历经磨砺过后显现出来的光华,年少轻狂是每个女人都要经历的成长阶段,从容不需要刻意去追求,否则淡定必然是附庸风雅的装饰品。看淡得失虽然并不是轻易就可以做到,但是它作为老庄、儒家、佛家之流追求的一种人生境界,向来都是备受尊崇的。

所谓“修身养性”,讲究的除了为人、修身、处世的智慧,还包括达到心灵



的纯洁和净化等等。通过某些过程和反思,达到从容淡定,身心和谐完美的境界。净化心灵的过程就是将世间的种种“非常态”,通过思考和反省,找到合理的理由,化为眼中的“常态”;将一切不再看做黑白分明,而允许灰色地带。对于个人来说,就是将自己追求的一切放下,用冷眼旁观的眼光来看待自己的行为,反省自己的思想,使心灵逐渐纯净而祥和。

对于世人来说,这是一种辛苦的修炼,其实这种修炼往往带给你最快乐的结果和过程。就像“练武术”一样,开始体会到的也许仅仅是辛苦、腰酸背痛,熬过一段时间才能体会到其中的妙处,并学会充分享受这一过程。

做到这一点,首先要让自己静下来。“淡定”,首先要能够“定”,然后才能做到淡然。静心、静坐、静思,可以看一本有思想的书,练练瑜伽,打打太极都可以让人静下来,只要不是追求流行,附庸风雅,这些都是很好的方式。我最欣赏的一种境界是“无事此静坐”,类似于“打坐”,但不讲求姿势,随意坐在哪,静思或者放空大脑不要思索,都能够让人心静而喜悦。

然后学会放下。放下烦恼、沉重的事务、得失、荣辱心、世俗的评判眼光等,一切都会变得更简单。佛教说“色即是空”就是这个道理,有这样一个小故事。一个小和尚随师父下山化缘,路经一山涧,有独木桥可容一人通行。师徒在行到中间时才发现有美丽的女子相向而行,无法通过。小和尚不知怎么办才好,师傅却从容不迫,抱起小徒和女子转身后放下,三个人轻易就通过了独木桥。小和尚非常费解,问师傅:“出家人不应该戒色吗?”师傅回答他:“我早已放下,只是你没有放下。”小和尚细细思量以后,才大彻大悟。

古人云:“博学笃志,切问近思;神闲气静,智深勇沉。”要做到从容淡然要有一定的人生体验,博学、有智慧、善思考、有宽容心,并不断磨练。人生就是不断修身养性,不断更加明澈和淡然的过程。

