

XINGFU NVREN
YAODUDE XINLIXUE

内外兼修
做个完美女人

幸福女人 要读的心理学

石油工业出版社



张 扬◎编著

幸福女人 要读的心理学

XINGFU NVREN
YAODUDE XINLIXUE



石油工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

幸福女人要读的心理学/张扬编著.
北京:石油工业出版社, 2008.1

ISBN 978-7-5021-6291-7

I. 幸…

II. 张…

III. 女性-成功心理学-通俗读物

IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 156888 号

幸福女人要读的心理学

张扬 编著

出版发行:石油工业出版社

(北京安定门外安华里 2 区 1 号 100011)

网 址:www.petropub.com.cn

编辑部:(010)64523643 营销部:(010)64523603

经 销:全国新华书店

印 刷:北京市晨旭印制厂

2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

787 毫米×1092 毫米 开本:1/16 印张:21

字 数:360 千字

定 价:32.00 元

(如出现印装质量问题,我社发行部负责调换)

版权所有,翻印必究



内外兼修，做个幸福女人

做个幸福女人，是每个女人一生最大的梦想。

炽热的夏为阳光喝彩，奔腾的浪为大海喝彩，飘零的叶为成熟喝彩，纷飞的雪为往事喝彩。作为女人，就要为自己喝彩，为自己欢歌，为自己拥有幸福而努力奋斗。

想想看，每天被浓浓的亲情包围，有甜蜜的爱情滋润，有喜欢的事业奋斗，善待生活中的每一天，“先天下之乐而乐”是多么幸福的事情。可是在现实生活中，许多女人觉得不幸福，她们失落、她们哀愁、她们悲怨甚至愤怒。

是的，这个世界上会有很多不公平的事情，有的女人会碰到困难，有的女人觉得自己长得不够漂亮，有的女人没有找到为之奋斗的事业，有的女人嫁的却是一个负心汉，她们都觉得不幸福。但是，在这些不幸福中，有很多是女人自身的原因，是她们自己让自己失去了幸福，是她们自己让自己失去了快乐。

其实，做一个幸福女人不难，只需有一个健康、积极、乐观、向上的心态，并做到自信、乐于付出、宽厚待人……

做幸福女人，要积极善待生命中的每一天。最幸福的女人并不认为一切东西都是最好的，而是满足于已有的一切；最幸福的女人并不认为生命都是一帆风顺的，而是用积极的心态对待生活。

做幸福女人，要宽厚待人。宽容是最高尚的美德，最崇高的境界，最纯净的心灵。能宽厚待人的女人，不但让周围的人觉得与之相处如沐春风，而且自己也活得怡然自得。以这种心态去生活，相信你会是幸福的。



做幸福的女人，不依赖别人。女人的幸福谁能给予？是卿卿我我的爱情中的那个男人吗？不可能，因为在他还迷恋的时候，女人是捧在手心里的宝，是不沾人间尘土的天使；在他厌倦的时候，女人是墙角边的一块瓦，是想甩开的一个累赘。女人的幸福只在自己手上，是自己给予自己的。要有自己的生活，要独立。独立的美，才是新女性身上最耀眼的华服，不依赖、不倚撒娇去赢得一朵玫瑰，她们看重的是自己拥有什么，而不是向男人索取什么。依赖别人不如亲掌命运，怨天尤人不如努力打拼。

做幸福的女人，不羡慕别人的风采。因为太阳和月亮虽然光彩，但星星也为天空增添了一分光亮；牡丹固然尊贵，野百合却也有春天。就如红花和绿叶，一样的春去秋来，一样的年年岁岁，不同的只是位置和功能。所以，即使平凡，只要自己动手创造属于自己的亮点，用心灵点缀属于自己的春天，用优势展现自己独特别样的风采，你的世界同样天天精彩。

做幸福女人，要摘掉面具。尤其是职场中的女人，在忙忙碌碌的工作生活中，已经习惯于带着面具生活，不习惯于表露自己的情感。其实每个女人都希望自己被人疼爱，但是外表的刚强已经把拒之于千里之外，让男人没有疼爱你的机会。所以要摘掉面具，回归女人的本然，做回真正的自己。想哭就哭，想笑就笑，想爱就爱。有泪要尽情地流，有爱就大声地讲，给男人疼爱你的机会。

我相信，聪明、自信、美丽、善良和快乐的女人，不管是20岁、40岁还是60岁，都会有人爱的，也会是幸福的！

目 录

第 1 章 善待生命中的每一天

人生中有晴天丽日,也有阴雨霏霏。悲观的女人总是看到红灯,积极的女人则总是看到绿灯,因此她才有了不衰的魅力。

女人的心态与命运相连	2
微笑是困难的挪动器	3
生命的美丽在于懂得珍惜	6
善待生命,敢于向命运说“不”	8
积极心态让女人的岁月生辉	10
命运在你自己的手中	13
用激情点燃消极心态的人生之火	15

第 2 章 天天保持好心情

快乐之于女人是要紧的。男人要“先天下之忧而忧”,这是对的,而女人刚好相反,是要“先天下之乐而乐”的。其实,女人的快乐很简单,似一片白云那么纯洁,似一杯浓茶那么清香,似一点星光那么宁静,似一抹朝霞那么绚烂。

欣赏生活,享受快乐	20
感悟人生,体味快乐	22
转换思路,选择快乐	25

寻找机会,制造快乐	28
舍弃小事,笑口常开	30
身处逆境,乐观对待	32
懂得微笑,拥有魅力	34
笑对风雨,活出精彩	36

第3章 女人的名字不叫弱者

女人拥有了自信,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。

女人因独立而美丽	40
自信是女人的魅力	44
真正的自信是一种睿智	47
做自己的圣人	48
女人要有柔中带刚的自信	51
你自信,你才快乐	53
把握机会,磨炼自己	56
女人不是弱者	58
要想自信还得勤奋	59
自信地潇洒一回	62

第4章 忍让为先,大度为怀

女人学会宽容是一个成熟的标志,是一种“胸中天地宽,常有渡人船”的人生境界。宽容既然是人生的境界,我们就应该不惜一切去追求。

适当放弃也是一种美丽	66
宽容是女人一生要学的哲学	68
以宽人之心宽己	70

不妨做个“糊涂”女人	73
海纳百川,有容乃大	75
宽容是一种美德	78
凡事不必太认真	80

第5章 像玫瑰一样铿锵

女人就是要坚强,要把自己锻炼成具有坚强的品质的人。只要把自己炼得像钻石一般的硬,才经得起困难的打磨;同时,还要让自己像流水一样的柔,才能抵挡世俗的浸淫。

挫折是女人的炼金石	84
女人就是要坚强	87
坚韧是改变命运的必修课	88
勇敢是女人灵魂最杰出的力量	91
挫折是意志力的“运动场”	94
让太阳生长在女人的心底	96
黑暗也只是在经历黑暗	99
坚强的女人眼泪只流一滴	102
历尽艰辛得来的果实更甜美	104

第6章 做一条任意穿梭的鱼

著名作家冰心说过:“如果你简单,那么这个世界也就简单。”让我们喜欢着向往着简单的生活,喜欢用一双清澈的双眸来欣赏这个世界的美丽,喜欢用一颗纯洁的心灵来解读这个人间的真情。

幸福来源于简单的生活	110
平淡是真,平静是福	112
拥有一颗平常心	114
娱乐休闲是生活的必需品	117

再完美的女人也有缺憾	119
世界会因我而精彩	122
淡泊更能体验人生真味	124
勿以自己的容貌而自卑	127

第7章 爱心是女人的魂

真正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着一颗真挚的爱心,她们是最有魅力的、最成功的女人。

善良是女人生命的宝石	132
有一种美丽叫做善良	134
充满爱心的女人才美丽	136
女人因善良而可爱可敬	138
帮助别人就是帮助自己	140
女人善良有时也是错	142

第8章 秀出自己独特的亮点

平凡的女人需要自己动手去创造属于自己的亮点,这种创造不是追求哗众取宠的效果,也不是东施效颦,而是根据自己的外貌选择属于自己的礼服;用自己的心灵点缀属于自己的春天;用自己的优势,展现自己独特别样的风采。

打理出令人喜欢的自己	148
内涵有言语不能述说的奥妙	151
让平凡的你绽放个性亮点	153
努力保持和创造美丽的曲线	155
塑造独具个性魅力的气质	158
征服一切靠的也是气质	160
拥有健康才能拥有美丽的人生	164
只做最优秀的自己	167

第9章 做一只善跑的羚羊

现在更多的女性努力工作是为了诠释自己最大的价值,在不断的进取和成绩中获得肯定和自我完善。她们和那些放弃工作,走入家庭的女性相比,更显独立自主,为社会创造价值,是城市街头匆匆奔走的亮丽风景线。

事业是女人独立的基石	174
及早确定自己的人生目标	176
找准自己的位置	180
让兴趣与职业相结合	182
重视自己的工作	184
工作不单单是为了薪水	186
在职场要懂得推销自己	189
大胆对不合理要求说“不”	192
努力“充电”,不在E时代止步	195

第10章 读书是魅力不竭的源泉

书是女人经久耐用的时装和化妆品。虽身穿普通的衣着,素面朝天,但她们走在花团簇锦浓妆艳抹的女人中间,反而格外引人注目。是气质,是修养,是浑身流溢的书卷味,使她们显得与众不同。“腹有诗书气自华”,这句名言对她们是再合适不过了。

提升底蕴,读书是根本	198
坐拥书城,享受优雅人生	200
以书润心,智慧永驻	203
书香相伴,梦想与心一起飞	208
呵护大脑,青春永不老	212
修炼“博乐”,读书是捷径	214
改变命运,知识是关键	216

第11章 不做爱情守望者

女人大胆追求爱情的过程可以称为“三步曲”：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。把握这三个脉搏，一定会成功获得自己所追求的真爱。

爱情就在伸手可及的地方	220
爱要激情，更要理智	223
真爱能战胜距离	225
爱就要爱他的一切	227
大胆把握恋爱脉搏	228
爱情不是女人的全部	232
别为爱情放弃友情	235
善待分手就是善待自己	237

第12章 做完美家庭的舵手

婚姻的幸福其实就是一种平淡，需要我们有用心去感受，它没有华丽的语言，只是心与心的牵挂、理解、支持、关心、爱护、包容，虽然一样的平淡，却有不一样的幸福。这就是婚姻的真谛。

懂爱的女人有旺夫运	242
赞扬是幸福的催化剂	244
隔阂要用心去化解	247
相知相契，患难与共	249
平淡才是婚姻最真切幸福	250
好女人善于塑造好男人	253
营造浪漫，发掘生活情趣	256
做一个会爱的女人	258

第13章 学会先做别人的朋友

友谊不是凭空掉下来的,它需要培养、浇灌才能不断成长。虽然世间知音难寻,但如能学会做别人的朋友,你就会找到真正的友谊。

真诚是保持友谊永恒的基石	264
找到真正的友谊	266
用真诚的心对待朋友	268
拥有一颗爱人之心	270
用真诚浇开友谊的花朵	272
以信任化解友情危机	274
建立自己的朋友圈子	276

第14章 用品位提升气质美

品位,一个奇妙而美丽的字眼。对现代女性而言,没有什么比“品位”这个词更美好,更时尚,更具有诱惑力了,一个被赞美有品位的女人,即使貌不惊人,财富不能车载斗量,周身也会笼罩上一层耀眼的光芒。

品位是一种心境	282
用品位做底蕴的女人最优雅	285
修炼来的美丽才会光彩焕发	287
听乐符从心头划过的声音	289
用女人味打造极品女人	291
优雅是最美丽的衣裳	295
做个有气质的女人	298
铸就精彩觅品位	300

第15章 灵活应变秀生活

人的品格各有不同,有的人内心方正,有的人内心圆滑,有的人对外方正,有的

人对外圆滑。从这个角度来看,女人要学会与不同品性的人交往,用不同的交际之道。

交际中,带着耳朵去思考	304
幽默的女人到处受欢迎	306
自信的言谈举止助你“放大”形象	309
巧用温柔克刚强	310
语言是营造关系网的一道利器	313
女人善于交际的修炼	316
学会与不同的人交往	319

善待生命中的每一天



第1章

善待生命中的每一天

人生中有晴天丽日，也有阴雨霏霏。悲观的女人总是看到红灯，积极的女人则总是看到绿灯，因此她才有了不衰的魅力。



女人的心态与命运相连



最快乐的女人并不认为一切东西都是最好的，而是满足于自己已有的一切；最幸福的女人并不认为生命都是一帆风顺的，而是用积极的心态对待生活。其实，决定一个女人命运的关键就是“心态”。

一位伟人说过：“要么你去驾驭生命，要么是生命驾驭你。你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。”人生并非只是一种无奈，而是可以由自身主观努力去把握和调控的，心态就是调控人生的控制塔。女人有什么样的心态，就会有什么样的生活和命运。

生活中总会有各种各样的事情发生，没有人可以预料明天会发生什么，但女人可以用良好的心态做人生的指挥官，相信自己才是自己命运的主宰。

曾经有这样一个人，他嗜酒如命且毒瘾甚深，有好几次差点都没命了，因为在酒吧里看不顺眼一位酒保而杀了人被判了死刑。这个人有两个女儿，年龄相差一岁。其中一个跟父亲一样，有很重的毒瘾，靠偷窃和勒索为生，也因犯了罪而坐牢；另外一个女儿却与其截然不同，她担任一家大企业的分公司经理，有着美满的婚姻和三个可爱的孩子，既没有吸毒也没有不良的行为。

为什么出于同一个父亲，在完全相同的环境下长大，两个人却又有着这么不相同的命运呢？在一次访问中，记者问起造成她们现状的原因，二人竟是同样的答案：

“有这样的父亲，我还能有什么办法？”





在生活中，我们总是说有什么样的环境就有什么样的人生，而这则故事可知环境并不能决定人生，而我们面对环境持有的态度却可以改变人的一生。

一位名人曾经说过：播下一种心态，收获一种思想；播下一种思想，收获一种行为；播下一种行为，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。这句话的直接结果就是：心态决定命运。女人的命运在自己手里，因为女人掌握着自己的心态。聪明的女人不会只让自己看起来美丽，还会培养自己良好的心态，主宰自己的人生。当女人有了良好的心态，就能享受生活赋予的幸福，能够承受生活的种种压力，并有勇气挑战各种困难和挫折。

西方有一个名叫胡达克鲁丝的老太太，她的朋友和邻居迈克夫人和她是同龄人。她们在共同庆祝七十大寿时，迈克夫人认为人活六十古来稀，自己已年届七十，是该去见上帝的年龄了。因此她决定坐在家里，足不出户、颐养天年。她为自己做寿衣、选墓地、安排后事。而胡达克鲁丝则认为：一个人能做什么事，不在年龄的大小，而在于自己的想法。于是她开始学习爬山，其中有几座还是世界上有名的高山。就在她 95 岁高龄时登上了日本的富士山，打破了攀登此山年龄最高的纪录。

同样是接收到 70 岁生日这个信息，迈克夫人的心理反应趋向是消极的。她采取了足不出户，安排后事的行动，结果在好多年前就去见上帝了。而胡达克鲁丝的反应则是积极向上的心态，她采取了学习爬山的行动，结果创造了一项吉尼斯世界纪录。所以说：女人的心态与命运相连，不要让消极的念头占据你的思想，女人什么时候都应该保持积极向上的姿态。

无论一个女人多么有能力，如果缺乏好的心态，就什么事都做不成。良好心态的能量是巨大的，也是动力产生的源泉。有了它，女人就能把握住自己的命运，实现人生的理想，在人生的道路上勇往直前。



微笑是困难的挪动器



女人的美应该是一种综合的美，一个原本一般的女人，由于她的知识和阅历，而变得气质非凡，让人感到光彩照人，魅力无穷，因为她身上流露出的是一



种别人没有的乐观美。一名女子，也许并不美，但她伟大的母爱和对亲人无私付出的胸怀，她的知书达理和宽厚，撑起家庭一片温暖的天空，她也会因人性的美而让人羡慕不已。这种女子可能沧桑，而过早的衰老，但她面对困难挫折的勇气和毅力，会让人感到一种坚强的美。

但我认为，一个女人，以微笑视人，以微笑从容面对曲折的人生，坚持自我，才是最美的女人。因为微笑是一种恬淡、一种自信、一种执著，这种微笑能传染家人、朋友、同事，让人感到生活的轻松、愉快。同时，微笑也让人年轻、有活力，所谓“笑一笑，十年少”，微笑是生活最好的润滑剂，让人不感到负担和沉重。更重要的是女人的微笑是一种淡淡的幸福，因为幸福的女人都会开心，形之于色就是一种坦然的微笑，这是女人遮不住的春风。

斯提德说得极为精彩：微笑无需成本，却创造出许多价值。

女人若能保持心境平和，从容应对，微笑面对生活赋予我们的一切：微笑着面对诽谤，微笑着面对危险，微笑着面对坎坷崎岖的人生。所有的艰辛和磨难不但不能奈何她，反而更衬托出她那从容不迫的风度。闪光的微笑就是女人搏击人生的又一亮点！

曾经有一位30岁左右的女同事很吸引我，因为她是第一个向我微笑的人。看着她那张笑脸，我一天的心情都很好。慢慢地，我发现她有一面十分精致的小镜子。每当午休的时候，她都拿出来照一照。我发现，她常常独自一个人对着镜子微笑。有一次，我实在忍不住好奇心，试探地问道：“你为什么总爱照镜子？你为什么总是这么开心呢？”

于是，她用讲述亲身经历的方式回答了我的问题。原来，她在三年前得了乳腺癌，丈夫在她刚刚做完切除手术后，就和她离婚了。她带着只有5岁的女儿生活，整天垂头丧气，常常泪流不止。很长一段时间，她都打不起精神。她说，那时感觉天空都是灰色的。有一天，她站在镜子前，看到镜子里映出了一张陌生的脸：那张苍白的脸没有一丝血色，眼神也变得呆板而茫然。她当时就吓了一跳，自己原来那张年轻、俊美的脸到哪里去了？她努力对着镜子笑了笑，才稍稍感觉自己有了一丝生机。她接着又笑了笑，顿时变得神采奕奕。她的心情也随之振奋了一下。她暗自对自己说：“无论发生什么事情，我都要坚强、快乐地活下去。”

于是她痛下决心，常常对镜子里的自己微笑。此外，她用业余时间搞文学创