

掌握50种好心态，打开囚禁自己的牢笼
选择放过自己，享受女人多姿多彩的幸福生活

放过自己

FANGGUO ZIJI
XINGFU NVREN DE
50 TANG XINTAIKE



陈丽·著

幸福女人的50堂心态课

世上少有不幸福的女人，多数是坏心态的女人！
好心态可以焕发女人的青春，绽放女人不同时期的美丽！



放 FANGGUO ZIJI XINGFU NVREN DE 50 TANG XINTAIKE 过自己

陈丽·著

幸福女人的50堂心态课

世上少有不幸福的女人，多数是坏心态的女人！
好心态可以焕发女人的青春，绽放女人不同时期的美丽！



图书在版编目 (CIP) 数据

放过自己：幸福女人的50堂心态课/陈丽著 --

长春：北方妇女儿童出版社，2011.10

ISBN 978-7-5385-5851-7

I. ①放… II. ①陈… III. ①女性—幸福—通俗读物

IV. ①B82-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第190773号

书 名：放过自己—幸福女人的50堂心态课

主 编：陈 丽

出 版 人：李文学

策 划：李宁波

责任编辑：陈晓东

装帧设计：马诚诚

开 本：690mm×960mm 1/16

字 数：160千字

印 张：15

版 次：2011年11月第1版

印 次：2012年6月第1次印刷

出 版：吉林出版集团 北方妇女儿童出版社

发 行：吉林银声音像出版社有限公司

地 址：长春市人民大街4646号

邮 编：130021

电 话：总编办0431-85644803 0431-88028517

网 址：<http://www.bfes.cn>

印 刷：北京正合鼎业印刷技术有限公司

书 号：ISBN 978-7-5385-5851-7

定 价：28.00元

版权所有 侵权必究 举报电话0431-85644803

如发现印装质量问题，请联系调换，电话：010-59447917

前言

一个又一个的不眠夜，吞噬了女人光滑细嫩的肌肤，内心的压抑与烦乱无处发泄，灿烂在阳光下已经看不到美丽的身姿。笑容，在不知不觉间离你远去了。这就是白领丽人所需要的生活吗？

为什么你还在拖着千疮百孔的心灵，咬牙坚持走向那蚕食你生命的不归路呢？是那遥不可及的梦想，还是那足以让你焚烧自己的欲望？为什么还要继续这样疲惫地生活呢？难道对你来说，健康是很微不足道的事情？还是你认为自己是金刚不坏之身？

据调查显示，当今社会中，很多职业女性外表看来光鲜亮丽、风采奕奕。实际上她们的内心已经到了很疲惫的状态。工作的压力、同事间相处的烦恼、生活中的不如意等等，让她们走向近乎崩溃的边缘。她们甚至不能让自己轻轻松松地吃上一顿饭，没有时间睡上个有规律的美容觉，挤不出时间去锻炼身体，没有多余的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。

即使是这样努力地拼搏，几年下来，自己的工作也没有什么大的进展。而内心却变得越来越累。长期的失眠、疲劳、低落的情绪顽固地困扰着这些女人们。怎样才能彻底地改变这种状况，成了女人们最头痛的问题。

其实，让你变成这样的罪魁祸首不是别人，而是你自己。没有人能让你不快乐，有的，也是自己。想获得幸福，最关键是要从你的内

心开始，进行由内而外的调节。只有放过自己，你才能获得轻松，才能真正的快乐起来。

在日常工作和生活当中，尝试一下放慢脚步，用你心灵深处的那根弦去感受生活，去发现生活中的乐趣。哪怕是一件很小的事情，一点儿很细微的快乐。日积月累中，你就会领略到：工作虽然有一定的压力，生活虽然会有点儿不如意，可是快乐的音符还是隐藏在你的周围，只要你愿意把它弹奏出来，快乐就会围绕你。

事情总是这样的，如果你当它是事儿，它就是个能叨扰你心绪的事儿；如果不当它是事儿，它还就不是个能让你烦心的事儿了。去找你最亲密的朋友宣泄一下，然后忘记宣泄的事儿；找个心灵的第三地去小憩一会儿，让心灵“出出轨”，它就会不见了。只有放下它们，你才能快乐起来。

女人要学会放下，学会忙里偷闲，学会爱自己，学会寻找快乐。这样，我们才能笑得最好，才会笑到最后。饭要一口一口吃，工作当然也不是在这一朝一夕就能做完了的。工作当然重要，学会品味生活也不能舍弃。其实，生活就像一杯甘醇的红酒，只有我们一点一点地品味，才能体会出最美妙的香醇。

是的，不要让自己的脚步太匆匆。偶尔抬起头，看看蓝天上飘着的白云；轻轻伸个懒腰，呼吸一下自由的空气。认真地去品味生活中的五彩斑斓、妙趣横生。

放过自己吧，这才是我们女人该有的生活。在人生路程当中，用心浏览美丽的风景，珍惜身边的亲情、友情，带着它们快乐前行！

本书就为你提供这样一个轻松自在的环境。在这里，你会得到心灵上的按摩，就像在清新的空气中呼吸一样，放松你的身心。如同那午后的一杯暖茶，让你的心真正飞起来。

目录



辑一

倒出心中尘埃，别让心灵之轮跑进死胡同 / 001

各种不良情绪积压在女人的心里，就像是落满了灰尘的房屋，需要及时地进行卫生大扫除，才能保持心灵的洁净。女人身处在竞争如此激烈的现代社会，有压力和困扰是很正常的事情，就看你能否把它们化解掉。美丽的职场女人，让自己的心灵走出困境吧！只有扫出心中的灰尘，才能舒缓你的情绪，获得身心舒畅的自然之态……

忘掉自己，放慢前进的脚步	002
善待过去，走出心灵的牢狱	007
抛掉格格不入，更能成就自我	010
换位思考让心灵柳暗花明	014
借阿Q精神找到心态的平衡	018
学会心理暗示，做自己情绪的主人	021

辑二

掌握私有时光，在忙碌中找到心灵绿洲 / 025

女人要掌握自己的私有时光。工作再忙也要记得休息，在忙碌中找到心灵的绿洲，让紧绷的神经在那里得到放松。不去设定无法实现的目标，而是尽量去享受工作的乐趣，让工作变成一股激情澎湃的旋律，与生活的音符在交替中有规律地跳动，演奏出自由奔放的交响曲……

品味精致生活，一杯咖啡的时光也能小憩·····	026
解救自己，公事休憩敲开我的家门·····	031
规律生活成就好心态·····	036
借机“出轨”，给疲惫的心灵洗个澡·····	041
不做黄脸婆，学会花钱买个好心情·····	045
把同事当成姊妹，女人的工作哲学·····	050

辑三

运动改变心态，坏情绪随汗水流出来 / 055

女人，努力工作很重要，健康的身心更重要。运动不仅能带来健康的体魄，曼妙的身材，还会让坏心情随汗水流出来，让你拥有轻松愉快的好心情。但是，锻炼身体也不能太过量，只要能放松身心，达到精神饱满的效果就可以了。微笑着去体验妙不可言的健身运动吧！它会为你带来意想不到的效果哦。

放逐自己，旅游可以散心·····	056
瑜伽让你回归自然的宁静与安详·····	061

晨练开启清晨的第一抹微笑·····	065
走进健身房，青春又回到你的身边·····	069
舞动起来，跳出女人的自信与美丽·····	073
走近大海，让浪花抚平内心的褶皱·····	078

辑四

释放快乐心态，女人味在笑声中绽放 / 083

女人厌恶了职场中的勾心斗角，疲惫地应付着生活中的琐事纷扰。怎样轻松自如地在人生的舞台上潇洒走一回呢？这就需要提高自身的修养和自信了。在平时的工作和生活中观察自己的言行举止是否做得到位，让微笑、幽默、赞美、宽容来释放你快乐的心态，让自己独特的女人味在笑声中绽放……

让动人微笑拉近彼此的距离·····	084
幽默的女人离幸福最近·····	089
学会赞美的女人心中有阳光·····	093
在聆听中留一份沉默给自己·····	099
宽容别人就是善待自己·····	104
将“爱屋及乌”进行到底·····	108

辑五

懂得给自己花钱，幸福女人是装扮出来的 / 113

有句俗话说：“三分长相，七分打扮”，可见“打扮”的重要性。

去装扮一下你生活的小居、工作的空间，装扮一下你的心灵吧！之后你就会发现，你的身边萦绕着“鸟语花香”的清香味道。女人要懂得给自己花钱，给自己装扮出另一片不一样的天空，在那里，心灵不会再感觉压抑，生活也会变得轻松起来。记住，幸福女人是装扮出来的哦……

聪明女人用化妆品扮出美丽心情·····	114
喜爱音乐的灵魂不会孤单·····	119
一抹绿色让你的办公室盈满灵动·····	123
淡淡香气秀出女人独特魅力·····	127
恋爱吧，爱情是幸福女人的特权·····	132
鸟语花香的家才是心灵的驿站·····	137

辑六

学会坏情绪疏引法，瞬间拥有快乐心情 / 141

世人都有烦恼和忧愁，就看你会不会疏解了。坏心情会产生毒素，在你没有防备的时候悄悄腐蚀你的心灵，让你的身体也跟着垮掉。学会坏情绪疏引法是非常有必要的，将它们化为轻盈的泡沫，随着温暖的水花流出心田。用这样的方式清理掉你的心中的毒素，瞬间拥有快乐心情……

闺中密友，女人的心灵按摩师·····	142
做个“白日梦”，梦幻带来好心情·····	148
懂得品味红酒的女人也懂得品味生活·····	153
懂得哭泣，会哭的女人才笑到最后·····	158
把心事写下来，你的知己可以是日志·····	163

结交新朋友，一个朋友就是一个精彩的世界·····	167
逛街是女人放松自己的最好娱乐·····	171
职场充电，把自己训练成有涵养的女人·····	176

辑七

懂得爱惜身体，健康的身体是幸福之本 / 179

女人，请学会爱自己吧！爱自己不是自恋，爱自己要保重身体，养好心灵。会爱自己的女人总是能精心打扮自己，细心呵护自己，让自己的脸上荡漾着幸福的微笑。因为有了健康的身体和积极向上的心态，才有能力去呵护身边的亲人，才能给他们取之不竭、用之不尽的爱……

拥有健康，要从规律的饮食开始·····	180
一杯暖茶暖到女人心·····	185
放弃自怜，不让无病呻吟纠缠你·····	190
懂得珍惜现在的女人最快乐·····	193
甜言蜜语是女人的精神食粮·····	196
对世间的美好要心存感恩·····	199

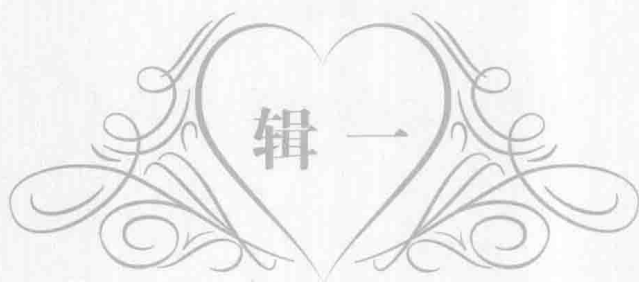
辑八

读懂生活滋味，展露成熟女人的迷人风韵 / 203

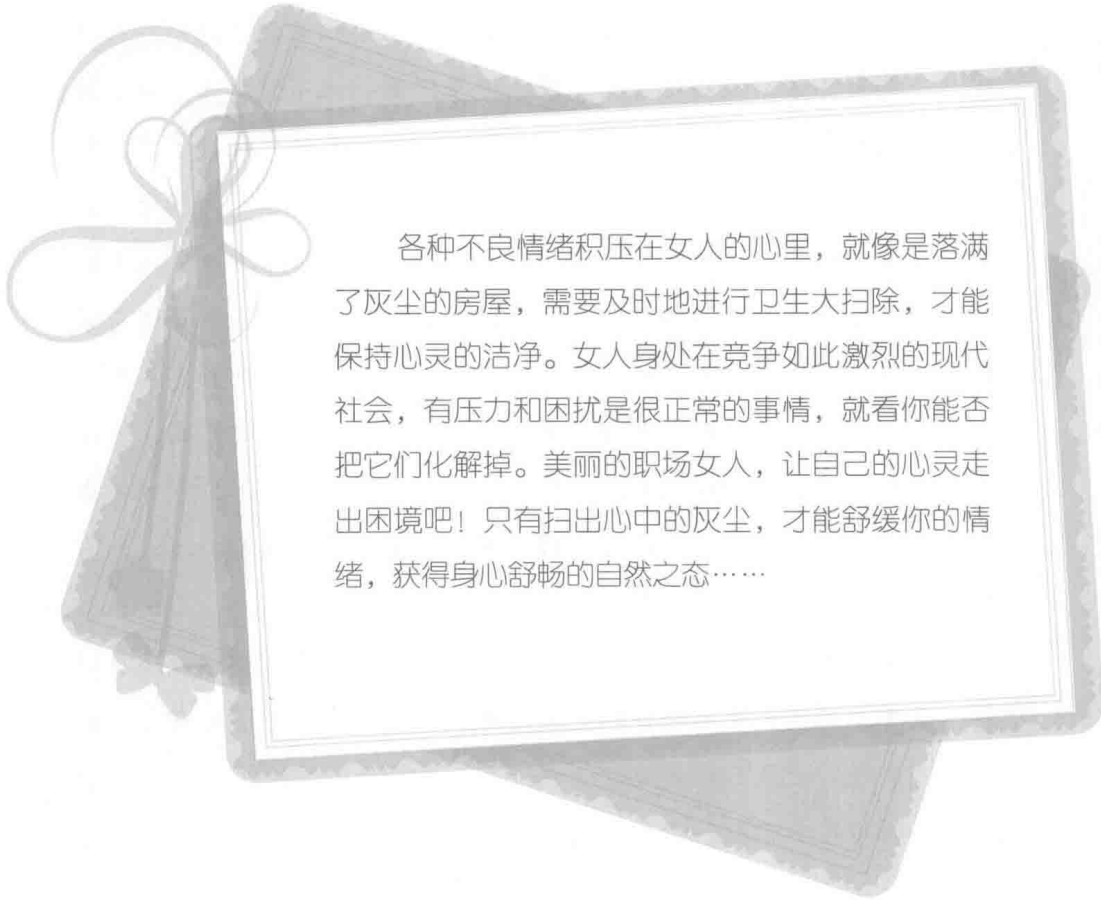
生活是何种滋味儿呢？有人说，生活就是一杯美酒，需要你细细地去品；也有人说，生活是一杯咖啡，需要你自己来调。请放慢匆忙的脚步，去读懂生活的滋味，尽情展露出成熟女人的迷人风韵吧！让“花香”

飘进你的心灵，引领你去认真体会健康和幸福的含义，重新找回那从容、洒脱、自信的魅力。

反省让女人从迷失中找回自己	204
知足常乐，幸福女人就是这么简单	208
爱上自己，自信的女人最快乐	212
分清工作与家庭，做个优雅从容的女人	216
为了爱，请向爱你的人撒娇吧	220
常回家看看，父母的的笑容最暖心	224



倒出心中尘埃，别让心灵之轮跑进死胡同



各种不良情绪积压在女人的心里，就像是落满了灰尘的房屋，需要及时地进行卫生大扫除，才能保持心灵的洁净。女人身处在竞争如此激烈的现代社会，有压力和困扰是很正常的事情，就看你能否把它们化解掉。美丽的职场女人，让自己的心灵走出困境吧！只有扫出心中的灰尘，才能舒缓你的情绪，获得身心舒畅的自然之态……



忘掉自己放慢前进的脚步



辑一

倒出心中尘埃，别让心灵之轮跑进死胡同



心情烦躁地盯着这一大堆文件，电话那端又传来总部李经理索命般的声音，追问本区域产品的推广情况。再加上这些日子不断攀升的高温，令销售部经理夏黎头痛欲裂，情绪紧张又烦乱。眼前的工作，就像一团找不到头绪的麻线，夏黎的脾气不自觉又大了起来。

属下们见到她都跟躲瘟疫似的，就怕一不小心惹怒了这位“母老虎”，给自己带来灭顶之灾。一次在洗手间里，她不经意地听到了她们背后议论自己的声音：“小文，你有没有发现夏经理最近不太正常啊？动不动就发火，不会是失恋了吧！她这样神经兮兮地，搞得我们都很累呢！她怎么就不知道放松一下自己呢？”一语惊醒梦中人，夏黎明白自己最近是有些不正常，原因她自己心里明白得很，是因为最近的工作没有什么进展。这次的区域推广方案是自己策划并实施的，一旦推广成功，对于她晋升分公司总经理一职将有很大的影响。她是太在乎这次升职机会和总部那边对自己能力的肯定了，不自觉地失去了往日的从容与镇定。急迫的心情让她常常莫名地烦躁不安、焦虑易怒，男朋友也说自己最近像变了一个人似的。

带着凝重的心情回到办公室，夏黎决定改变自己这种令人厌恶的精神面貌。她没再像前几日那样焦急地投入到工作当中，而是先打开窗户透透气，让夏日的微风徐徐吹进来，身心顿时清凉了许多。她拿出久违的印花小瓷杯，为自己泡上一杯清香的绿茶，在茶香中安静地

反思最近的状态。她开始在心里开导自己：“何必这样为难自己呢？能升职固然是好事，不升职又何妨？”

带着这样的想法，她试着让自己放下那些沉重的欲望，放松情绪。仔细地品尝着绿茶那淡淡的、略带着苦涩的香味儿，让自己沉浸在置身事外的宁静里。待思绪回归稳定后，像往常一样提笔写下今天要做的工作，用不同的符号标出轻重缓急，然后按照顺序一件一件地开始了有条不紊的工作。

今日的工作量应该比昨天多一些，竟然也轻松完成了。转眼到了下班的时间，她竟没有再感觉到那么的匆忙和混乱。心里涌出了昔日的那种小有成就的喜悦，阳光般的笑容重新爬上她的脸颊。走出办公室，同事们都投来讶异的目光，有的人还在悄悄地议论，以为她中福彩大奖了呢！

夏黎的事例告诉我们一个道理：烦由心生，无欲则清。欲望有时就像一把沉重的枷锁，束缚住我们的思想与灵魂。这种压抑会让我们心中生出许多负累，让我们一味地去追逐名利，没有喘息的空间。你的生活自然会充满了苦闷与焦虑，没有了一丁点儿的快乐可言。

这时候，你最需要做的事就是给心灵松绑。什么叫做给心灵松绑呢？世间多浮躁，现代社会科技发展进步了，许多人却坦言活得很累，精神压抑，不堪重负，主要原因就在于这种强烈的欲望，让你迷失了自己。适时地解开枷锁，解开欲望的束缚，让心境开阔明朗起来，以轻松自由、乐观自信的心态去做事，就叫给心灵松绑。

当心灵超负荷地运转时，就该给它装上个制动器，该停下时就停下。或漫步大自然，让心灵在鸟语花香中自由呼吸；或泛舟书海中，给心灵一片溢满书香的海洋；或徜徉音乐里，让心灵跟着乐符一起快乐地舞动。



所以，从现在开始尝试着给心灵松绑吧，人生不能一味地匆匆赶路。去追逐那些无止境的欲望，就像要被大雪压垮的树枝，身心疲惫。不如适时地抖一抖身上的雪花，让自己的心灵之树轻松一点，伸展出自己豁达又灵动的风采。

给心灵松绑不一定要固定在某一格式上，可以根据自己的喜好来定。比如，在忙碌的间隙，你可以有那么片刻的时光什么都不做，不想工作，不去理会别人，闭上眼睛小憩片刻。任你心灵的小舟四处飘移，飘进蔚蓝色的大海。在你的脑海中，那平静的海面一望无垠，海水在阳光的照耀下闪着金色的光芒，轻轻荡漾，舒适又恬静。或者飘进静谧的小河流，两岸的青山高高耸立，云雾缭绕；近处的小树林里，小鸟唧唧喳喳地叫，声音清脆悦耳，仿佛在为你歌唱。

或者在那暖暖的午后，为自己泡一杯清香宜人的绿茶。看热水的身姿像那轻柔的纱幔，圈着想要出逃的茶末，荡漾在白瓷杯的身体里。在袅袅升起的白雾中，看着茶水颜色由浅变深的那一刹那，心境也跟着欢快起来。被那淡淡的茶香引领着，仿佛置身于怡人的大自然当中。此时，你轻轻地吸一口那萦绕着茶香味儿的、自由新鲜的空气，感觉那一刻的心旷神怡，让你的身心顿感妙曼轻灵。然后再为自己量身打造一款合理的工作计划，分清主次，一次只认真地去完成一件事情。随着完成量的增长，成就感就像冬天里燃起的篝火，越烧越旺，你工作的激情也跟着饱满起来，自信与从容也会在脸上焕发。保持这种心态的你还会不自觉地荡出明媚的笑容，迈出轻盈的脚步。笑是有感染力的，这种乐观与豁达影响着你身边的每一个人，同时身边的每一个又会再次反馈给自己更轻松、更愉悦的好心情。

请让自己放慢生活的脚步，去认真地体会人生，倾听身边一切源于美好的声音吧！

清晨，让自己比平时早半个小时醒来，却不急于马上起床，懒

懒地躺在床上，听着手机里传来优美动听的音乐。那音乐可以是大海的喘息声，伴着海鸥动人的鸣叫；也可以是大自然里鸟语花香、轻松悠扬的韵律，虫儿浅浅地低鸣，鸟儿欢快地雀跃声，音量由小渐渐放大，节奏由慢逐渐加快，让它牵引着你的身体慢慢地苏醒过来，此时再起床装扮自己也不迟。

中午，把有关工作的事情在用餐前都“卸载”掉，锁在办公室里。带着轻松愉快的心情就餐，会让你的肠胃更舒适。

如果是到外面的餐厅吃饭，那么就让自己沉浸在那个行动的过程中，但是不要让自己的脚步太匆匆。享受阳光暖暖地照进你的心房，微风柔柔地亲吻你的脸颊。放眼街道两旁，那各色店铺的繁华景色；驻足欣赏那穿梭于街市上的各种肤色、着装各异、表情不一的行人。这种画面其实也是一道美丽的风景，能让你体会到生活的气息。

到了下班的时间。此时的你精心收拾好自己的心情，迎着下班的钟声，迈着欢快的步子走出办公室。忽然发现男朋友已经在门口等着你了，迎风而至的甜蜜，连带起你心海里一股幸福的浪潮。挽着爱人的胳膊，一起回到你们俩那温馨的小窝。精心地置办几碟可口的小菜，来上两杯醇香的红酒，享受只属于你们俩的二人世界。你会发现生活原来怎么过都可以有滋有味儿，处处尽显美好的色彩。

给心灵松绑就是要使心灵回归这种自然，有人说成功是人生的一种境界，但回归自然的人生会更完美、更璀璨，因为它是心灵的最高境界。心灵回归自然，以洒脱的心态，大度的情怀笑对人生的坎坷和社会的风云，在宁静中享受人生的淡然。

每个职业女性的工作和生活中，都会有自己感觉不称心、不如意的地方。如果都积压在心里，就会形成一股无形的压力。这股压力会冻结我们的思想，阻止我们去施展自己的才华。我们的心灵也受到了它的捆绑，使我们的人生之路走得很累。因此，女人应该洒脱一些，

给自己的心灵松松绑，以平常心去对待工作、对待生活、对待你的人生。



让心灵回归自然吧，何必让世俗中的种种欲望把我们摧残得体无完肤。暂时放下手头的东西，泡上一杯清香宜人的绿茶，在茶香中闭目养神。夜晚来临，好好把握甜蜜的二人世界，它最能激起你内心那幸福的浪花。就这样不疾不徐地迈着生活的步子，随心所欲地享受生活的乐趣。



辑一

倒出心中尘埃，别让心灵之轮跑进死胡同