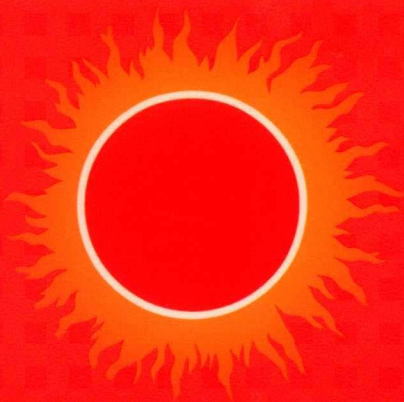


一本带给女性快乐、幸福、成功的心理圣经



好心态

成就女人一生

杨亮◎编著

同你一起分享成就万千女性的奥秘！

女人，不做柔软的藤蔓

这13种男人必须离得远远的

多给老公面子，老公就多给你爱

做一个善于聆听孩子心声的妈妈

嘘，办公室里莫谈隐私话题

为人处世要“识趣”，给他人留余地

聪明女人是财务首席运营官



天津科学技术出版社



好心态

成就女人一生

杨亮◎编著

天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

好心态成就女人一生/杨亮编著. —天津:

天津科学技术出版社, 2011. 9

ISBN 978-7-5308-6467-8

I. ①好… II. ①杨… 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 (2011) 第146989号

责任编辑: 石 崑

责任印制: 白彦生

天津科学技术出版社出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332398 (事业部) 23332697 (发行)

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京画中画印刷有限公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张 16 字数 220 000

2011 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 29.80 元

好心态成就女人一生

PREFACE

前言

《红楼梦》里的贾宝玉说过：女人是水做的。如水的女人，温柔多情；如水的女人，泪珠点点；如水的女人，脆弱敏感。正因为这样，莎士比亚那句话千百年来广为流传：“女人，你的名字是弱者。”

事实上，在这个竞争激烈的时代，现代女人并没有因为“弱者”受到特殊保护性的待遇，对于女人的要求反而十分苛刻。因为经济地位的相对平等，社会空间的扩大，女人就不可避免地成为不同的角色——男友的“小蜜糖”、丈夫的“知心人”、职场的“白骨精”、孩子的“好朋友”、社会上的“社交名媛”……

身处不同的角色中，女人整天周旋和应付于这些不同的群体时，工作的压力、情感的困惑、沟通的障碍等一系列的因素往往让她们身心疲惫，不断加重自身的心理承受能力。女性独特的心理特质和较强的兴奋性神经系统，对任何刺激反应都比较敏感，这都会使女人产生剧烈的心理震撼，时间一长很容易情绪失控。

然而，在我们身边，你可能遇到过这样的女人：她的外貌或许并不靓丽，但看上去却很柔和、舒服，有着为人母的慈爱，为人妻的贤淑；她像朋友一样耐心倾听你的烦恼，更像一位良师，为你解开情感上的疑惑；她是如此的冷静、善良、睿智，让你可以毫不保留地对她敞开胸怀诉苦、抱怨，甚至哭泣。

她们像一缕春风，吹散你所有的烦恼、痛苦，给你带来轻松、愉悦，让你的心

情变得无比爽朗。面对工作上的竞争，她们当仁不让、雷厉风行。在一举一动之中，透出她们的涵养、聪慧与贤达。

她们的“秘密武器”是什么？答案是：好心态。

好心态能给女人神奇的力量：清澈的溪水能洩出女人的修养，和煦的阳光能照耀出女人的智慧，湿润的雨露滋养着女人的心灵。它让女人的内心不再有阴霾，让女人学会自我肯定，学会自我疏导，以健康的心理迎接外界的压力、社会的挑战。

可以说，一个好的心理状态才能成就女性，而追求成功是所有现代女性的期盼。心理健康可以帮助女性打造成功的心理优势，保持健康的心态。一个伟人说：

“要么你去驾驭生命，要么生命驾驭你。你的心态决定，谁是坐骑，谁是骑士。”只有健康的心理才能够帮助女性获得财富、成功、快乐和健康。

所以，当生活中的你觉得生活失去了颜色；当你觉得快要被压力压垮了；当你的“白马王子”苦等不出现；当你的婚姻亮起了“红”灯；当你与孩子之间的代沟越来越深；当你在工作中战战兢兢；当你郁闷自己是社交场合中的“孤家寡人”；当你为刷爆的信用卡而后悔……这时女人请你停止抱怨，更不要哀叹，带着求知若渴的心态来仔细阅读这本书吧！它会帮助你更好地解读自我，拨云见日。

本书从女人的内在修养、恋爱情感、婚姻生活、育儿教育、职场历练、人际交往、理财之道等七个方面，通过运用贴近生活的案例和具体的方法，教你如何显示自己的魅力个性；教你稍微施展魅力就能俘获“白马王子”的心，尽情享受爱情的浪漫；教给你几招跟丈夫甜蜜相处的“秘诀”；教你聆听孩子的心声，轻松做孩子的朋友；教你学会在职场打拼的过程中充分利用自己的优势，拥有和谐的人际关系，取得事业上骄人的成绩；教你利用女性的优势，学会理财，增加积蓄……总之，让你成为一个优雅、美丽、富有的幸福女人。

成功在哪里？幸福在哪里？本书绝对会给你一个满意的答案！

CONTENTS 目录

第一章 悠游人生旅途，找准心灵的“指南针”

好性格为女人带来幸福一生 /2

女人，不做柔软的藤蔓 /6

内在修养成就天使之美 /11

相信自己，你比想象中更优秀 /15

拥有一颗感恩的心 /18

做自己情绪的“福尔摩斯” /22

在心间种一棵“忘忧草” /26

宽容之心净化心灵的污垢 /29

让自卑远远地走开 /33

第二章 掌握男人心理，成为男友的“小蜜糖”

男人天生爱美女，女人一定要漂亮 /38

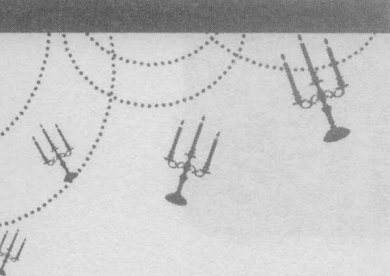
撒娇是女人的“杀手锏” /42

温柔是抓牢男人心的最好武器 /46

距离是感情增温的特效药 /50

有效接近男性的小妙招 /53





- 将爱情推进安全港的聪明做法 /57
- 失去自我的爱，不爱也罢 /61
- 分手了，女人要更爱自己 /64
- 女人触碰爱情的软肋，男友会逃跑 /67
- 练就火眼金睛，分清好男人和坏男人 /71
- 这13种男人必须离得远远的 /75

第三章 善于经营婚姻，当好老公的“知心人”

- 唠叨是婚姻的杀手，男人的噩梦 /80
- 多给老公面子，老公就多给你爱 /85
- 练好厨艺，抓住老公的“胃” /88
- 善解男人意，走进他的内心世界 /92
- 多向老公示弱，妻子更有福气 /96
- 爱他，就要包容他的缺点 /100
- 做性感的小妖精，让爱欲滋润你的幸福婚姻 /103
- 关注老公的健康，做他的私人医生 /107
- 与婆婆和平相处的技巧 /111

第四章 科学教育子女，变身孩子的“好朋友”

- 真正了解自己的孩子 /116

- 做孩子的朋友，而不是家长 /121
- 做一个善于聆听孩子心声的妈妈 /125
- 孩子不应在攀比中成长 /132
- 寻找机会，和孩子谈谈“性” /136

第五章 行走职场江湖，做个无敌的“白骨精”

- 适当装傻，别把自己当成最聪明的人 /142
- 嘘，办公室里莫谈隐私话题 /145
- 拉同事一把，别落井下石 /149
- 聪明应付同事的嫉妒 /153
- 赞美之词，要多说 /157
- 微笑，最好的开场白 /161
- 不合理的要求要拒绝，别嘴“软” /165
- 让自己成为不可或缺的那个人 /169
- 充满激情地工作 /173
- 好情绪照亮职场路 /177
- 掌握“潜规则”，逍遥于职场生活 /181

第六章 巧妙为人处世，走进多彩的“她世纪”

- 邻里效应：交往越多越亲密 /186



得饶人处且饶人 /189

为人处世要“识趣”，给他人留余地 /193

人际交往，感情投资怎能少 /197

冷庙烧热香，遇难有人帮 /201

玩笑要把握分寸，切莫玩过火 /204

自嘲，化尴尬为融洽 /208

把紧口风，赢得口碑 /212

走出去，做社交高手 /216

第七章 深谙理财之道，当好自己的“财务官”

会理财的女人幸福一生 /222

女人经济独立才能人生幸福 /226

聪明女人是财务首席运营官 /230

女人也要适当存些私房钱 /234

钱包要鼓，出手要抠 /238

信用卡，小心用 /242

告别购物狂 /245

第一章

悠游人生旅途，
找准心灵的“指南针”

好性格为女人带来幸福一生

亚里士多德说：“持久不变的并不是财富而是人的性格。”的确，在人的一生中，性格往往起着重要甚至是绝对的作用。性格就像是建筑大厦必需的钢筋水泥，缺少了这一关键因素，人的一生就无法挺拔直立，无法拥有一个精彩的人生。

当然，世界上没有完全相同的两片叶子，也没有性格完全相同的两个人。每一个女人都有自己的性格，或温柔如水，或热情似火，或心胸宽大，或狭隘自私……

在日常生活中，性格不仅影响一个人的生活质量、婚姻状态、家庭氛围，还会影响一个的人际交往、职业升迁、事业发展等。正所谓好性格可以成就人的一生，坏性格能够毁掉人的一生。

从某种程度上说，女人最关键的是要有一个好性格。女人的性格越好，社交能力就会不断增强，人际关系就会越来越融洽，事业发展就会非常顺利，从而能收获沉甸甸的幸福。毫不夸张地说，好性格是女人好命一生的积极推动力。

女人的好性格主要包括以下几个方面。

（1）独立性

在处理问题时，一向是理智、稳重，能适当地听从他人的合理建议，不推卸责任，勇于承担自己的决定可能带来的一切后果。

（2）自制力

在生气、愤怒时，能够把握住尺度，克制住自己，不会让自己失

去理智。

（3）博爱与包容

在生活中，会付出自己全部的爱，从爱自己的丈夫中，从爱自己的父母、孩子、亲戚、朋友中得到生活的乐趣。当然，也能容纳生活中的挫折。

（4）前瞻性

在做计划时，有头脑，有前瞻性。即使眼前利益有诱惑力，也要做长远的打算，甚至不惜放弃眼前利益。

（5）工作态度

在工作态度方面，不会见异思迁，即使需要调换工作，也会谨慎地考虑周全后再做决定。

（6）学习态度

在学习方面，不断地学习充电，广泛地培养兴趣，能够很好地吸收知识，灵活运用到工作中。

当然，并非每个女性生来就具有以上良好的性格。好性格都是日渐完善和培养的，尤其是那些成功的女性，他们也是通过自我反省，能够正确地认识自己的性格，肯定、发扬自己的长处，敢于为了幸福而迫切地改变自己的性格缺陷。

看到同事月月把各种销售奖项和业绩奖金收入囊中，童童非常羡慕，希望自己也能这么成功。因为在很小的时候，童童就有一个志向：让自己的家人过上更好的生活。

在毕业时，童童虽然知道自己有些自卑、羞怯、不太敢跟陌生人讲话等性格缺陷，但看到销售行业的“钱景”，童童还是做了某著名软件公司的一名销售员。

刚开始，童童充满了干劲，她每天都向同事们请教销售技巧，并且买了很多销售方面的书籍来提高自己的销售技巧和知识，希望通过自己的努力能够早日签单。

然而，由于天生性格的问题，童童在与客户接触方面总是不自信，导致工作上并不顺利，看到别人纷纷干出了很好的工作业绩，童童的信心在一天

天消失。往日充满了干劲、拼命学习的动力也都丧失殆尽。

她心想：现在该怎么办呢？我确实努力了，也尝试过了，但是自己的性格确实不太适合销售的工作，看来还是另谋生路吧！

童童的这种变化被经理发现了。有一天，童童被经理叫到了办公室。经理问：“最近，你的情绪非常低落，能告诉我是怎么回事吗？”童童叹了口气，无奈地说：“我发现自己的性格实在不太适合销售工作。”

“那你认为谁的性格适合做这项工作？”

“月月！”童童脱口而出。

“呵呵，是吗？你知道月月以前是怎么样的吗？”经理笑了，跟童童一起回忆新员工刚进入公司时的情景。

那天，当月月走上台介绍自己时，她红着脸，低着头，在台上足足站了十分钟也没有说出一句话，最后还是在战战兢兢、结结巴巴的紧张中说了几句。

“你再想想你那天的表现，是不是比月月强？”怎么忘记了呢？当时，自己精彩的介绍还赢得了一片掌声呢。

“其实你并不比月月差，你就是不够自信，只要你能克服自己的自卑感，你的业绩就一定能提高。”

童童受到经理的鼓励，点了点头。在接下来的日子里，童童鼓足干劲，在加强自己专业知识的同时，不断鼓励自己，提高自己的自信心。

终于，童童拿下了自己的第一单！从此，童童一发不可收拾，工作业绩扶摇直上，以前让她羡慕的月月也与她成了最佳搭档，两人携手并肩一起为自己的精彩人生努力拼搏着！

事实上，每个人的性格总会有这样那样的缺陷，不会是完美无缺的。但性格是可以塑造的。就像案例中的童童一样，本以为自己的性格不适合销售工作，最终却成为了一名销售高手，根本原因就是她在经过与经理的谈话后，具备了足够的信心和勇气去改变自己。

由此可见，没有最好的性格，只有更好的性格。性格如同采自林中的璞玉，聪明的女人只要用心打磨，便能熠熠生辉，从而让自己更快地获得成功，拥有幸福的人生。

从某种程度上来说，每个人都有成功的可能性，每个人都会有自己的精彩人生，主动权就掌握在你自己手中，勇敢地迈出坚定的一步，你的生活将因改变而精彩！

好的性格是一种力量，更是一种资产。好性格有助于女人取得成功，所以，聪明的女人用心给自己经营这样一份资产吧！

♥ 智慧隽语 ♥

面对芸芸众生，面对多变的环境，想要改变整个世界往往是很难的一件事，而改变自己却是非常容易做到的。只需说服一下自己，让自己做一些小小的转变，那么迎来的将是一个全新的世界。希望所有的女人都能认识到，当你不再拿性格作为理由时，你就会拥有一个更加精彩的人生。



女人，不做柔软的藤蔓

《圣经》中说，上帝最初创造了亚当，后来因为亚当过于寂寞，于是取了亚当的一条肋骨造出了夏娃。于是，有人认定，女人本身就是男人身体的一部分，女人天生就应该像柔软的藤蔓依附在男人身上。

不，女人不应该做柔软的藤蔓，而是应该有自己的独立性。就算女人真的是男人的一根肋骨化身而成的，但经历了千百年的历练后，女人在如今的社会上也要有一片自己的天空。在这片天空中，男人只是其中的一道风景，而不是全部。

关于女人的独立，舒婷在《致橡树》中这样写道：

如果我爱你——

绝不像攀援的凌霄花，

借你的高枝炫耀自己；

.....

我必须是你近旁的一株木棉，

作为树的形象和你站在一起。

.....

我们分担寒潮、风雷、霹雳；

我们共享雾霭、流岚、虹霓，

.....

诗人舒婷通过这首诗表达了女人对独立的追求，她认为女人不应该依附男人，而是做一株像木棉一样独立的女人，与男人平等相处。可是，在现实生活中，我们处处见到这样吵架的场面：

“你说，我哪错了，我改还不行吗？”

“只要你别再提离婚的事，我什么都答应你，以后都听你的。”

“我求求你不要离开我，没有你，我活不下去。”

.....

每次听到这样的争吵，相信每个人心中总会感到些许的悲哀。在爱情里，不仅要有温馨、甜蜜，更要有尊严。没有尊严的爱情即使开始再怎么甜甜蜜蜜，终究还是会以失败来作为结局。结婚时，人们常祝愿新人要“相敬如宾”，相敬如宾是夫妻关系的最佳境界，因为相互尊重对方的喜好、性情，减少了彼此之间的约束，从而彼此拥有一个更加广阔的空间，爱情才得以长久。

在生活中，那种百依百顺、什么都以对方为中心的女人也不会得到真正的幸福。她们失去了自己的独立性，也就让男人失去了征服欲，得到了也不会珍惜，更不会当成手心里的宝。在男人的眼里，这样的女人与其说是爱人，还不如说是女佣更为贴切。

而独立的女人会有自己的事业，有自己的圈子，有自己空间，懂得处理自己的事情，知道“留一手”，不会把宝全部押到男人身上。这样的女人反而会引起男人的征服欲和危机感，让男人不敢肆意妄为，让男人充满征服的欲望，从而把自己的命运握在自己的手中，淡定从容地享受人生。

可以说，女人的独立是她们掌握自己命运的前提。一个女人如果没有独立的经济来源，没有安身立命的本事，那么她永远是男人的依附；一个女人如果没有独立的情感世界，那么她迟早会成为怨妇中的一员。

真正能独立的女人，都是靠自己的智慧赢得一片广阔的天地，然后在这个天地中奋起直追，最终得到社会的尊重和认可。

曾经，茜茜觉得自己是世界上最幸福的女人。她聪明、美丽、开朗、活泼，从清华毕业后直接进入一家著名的外企。在工作中，凭着自己优秀的素质和能力，几年拼搏下来，她已经成为公司中最年轻的女性部门经理。

高薪、名车、房子，样样不缺，触手可及。更重要的是，此时，她的白马王子出现了，而且还是一位潇洒帅气、事业有成的“海归”。很快，两人便坠入爱河，并与他喜结连理。

结婚后，丈夫心疼她，怕她在外边打拼会太累，更何况家里也不需要她来赚钱养家。所以，很希望茜茜留在家做全职太太。想了想，茜茜也觉得行，乐得清闲。于是，辞了工作，安心地在家过起了全职太太的生活。每天睡到自然醒，家务活交给钟点工做。自己每天的工作就是逛街、做瑜伽、下馆子、泡咖啡馆，反正有钱，随心所欲，想怎么花就怎么花。

这种日日享受的生活，本来是茜茜的梦想，可是，时间长了，茜茜却感到一种莫名的空虚。除了花钱，她发现自己什么也不会干了，直到有一天，她突然觉得丈夫看自己的眼神不再像以前那样充满了欣赏。而且，以前丈夫遇到生意上的事情会经常咨询她的意见，并与她讨论一些工作上的问题。而现在两人之间共同的话题越来越少，丈夫也似乎越来越不关注自己了。渐渐地，茜茜的日子开始过得不踏实起来，她意识到自己的生活中缺少了什么。

一天，茜茜接到了昔日女同事的问候电话。在电话里，才知道对方已经成为了公司的运营总监。当初女同事的能力并不如自己，如今居然成了高级管理者。这让茜茜的心里很不是滋味。

当她得知对方的丈夫是一位房地产商时，更是吃惊：“那你上什么班啊，待在家里享福多好啊！”“女人啊，不能依附于男人生活。我不是为了钱，而是希望自己活出自己的价值，这样才是最有意义的一件事！”

一句话点醒了梦中人。是啊，家里有房有车有钱。但是，对于一个人来说，更重要的是自我价值的体现，要得到别人的认可。

经过一段时间的调整后，茜茜做出了一个决定——上班。从此，她开始了每天忙碌的生活。虽然与丈夫聚少离多，但两人的感情反而变得更加牢固和密切。更重要的是，两人更加珍惜相处的时间。一有空闲时间，两人便在一起聊一聊，谈一谈，从丈夫的眼中，茜茜看到了欣赏的神采。

现在，茜茜才真切地体会到了幸福，而且还是踏踏实实的幸福。

很多女性觉得只要自己穿得很时尚，打扮得很漂亮，扮作小鸟依人状，就能让男人招架不住，投进自己温柔的怀抱中。然而，事实并非如