

脾气好 的女人最幸福



赵志卓/郑炜
编著

完/美/女/性/必/备/读/本

Good temper
makes a woman happy

♥ 好脾气让你做世界上最幸福的女人 ♥

女人，要保持平和的心态，带着一份和谐与满足去享受生活，用心感受快乐，那么，属于你的幸福还会远吗？

吉林出版集团

北方妇女儿童出版社

脾气好 的女人最幸福



赵志卓/郑炜
编著



好脾气让你做世界上最幸福的女人

图书在版编目(CIP)数据

脾气好的女人最幸福 / 赵志卓, 郑炜编著. -- 长春: 北方妇女儿童出版社, 2011.7
ISBN 978-7-5385-5771-8

I. ①脾… II. ①赵… ②郑… III. ①女性—修养—通俗读物 IV. ①B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第146428号

书 名: 脾气好的女人最幸福

编 著: 赵志卓, 郑炜

出 版 人: 李文学

责任编辑: 陈晓东

装帧设计: 周凤人

开 本: 710mm×1000mm 1/16

字 数: 150千字

印 张: 16

版 次: 2012年1月第1版

印 次: 2012年1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: 全国新华书店

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.bfs.cn>

印 刷: 郑州市毛庄印刷厂

书 号: ISBN 978-7-5385-5771-8

定 价: 29.80 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



幸福是什么？有人说，幸福是一种感觉，它可以是爱和被爱，可以是一种快乐，可以是一种宁静……

什么样的女人最幸福？有人说得到许多爱的女人最幸福；有人说一生无忧的女人最幸福；有人说受人敬仰的女人最幸福……

一千个人就有一千种答案。对于幸福，可谓仁者见仁，智者见智。然而，古今中外，没有一个女人不渴望得到幸福，因此，女人追求幸福的脚步从来没有停止过。

幸福的确是一种感觉，大多数人对幸福的感觉取决于对生活的和谐感和满足感。幸福就是这样一种心理状态，它源自人们内心深处的平和与协调，它不是藏在满足之中，而是藏在渴望和感受满足的过程中。

可见，女人要想得到幸福，只有通过管理自己的心情，达到内心深处的平和与协调，从而体味幸福的感觉。因此，通俗来说，保持一个好脾气，维持一份好心情是女人体味幸福的关键。

然而，好脾气作为幸福的条件而存在，并不是一件简单的事。美国一所愤怒化解研究所主任道尔·金特里博士曾统计过，每人每周会发怒两次，男人发怒的强度要大一些，女人每次发怒的时间要长一些。

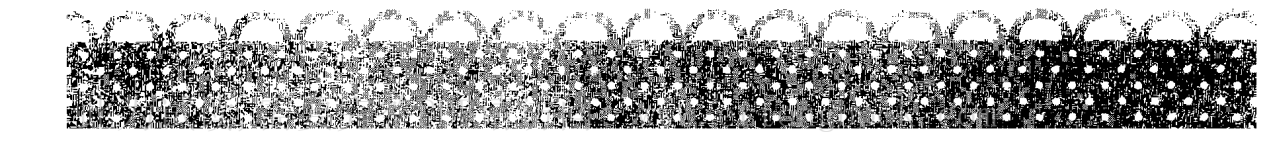
不要认为愤怒是人类发泄情绪的一种正常通道，美国生理学家爱尔马教授表示，人生气10分钟耗费掉的精力不亚于参加一次3000米赛跑。社会的快节奏感使得人们越来越压不住心中的怒火，而被历史舞台卷入社会角色的女人，她们的脾气也变得越来越火。



对此，心理学家概括出以下四点原因：首先，女人所面临的前所未有的生存压力成为易怒的根源；第二，传统价值观的破碎，让更多的女性丢掉了“温良”的外衣，而新型价值观的形成，又让女人觉得未来无法把握；第三，女性所扮演的越来越多的角色让她们惊慌失措；第四，现代环境造成广大女性因为缺少朋友、缺乏沟通，而少了许多宣泄的机会。

基于此，为了得到幸福，女人应该修炼一副好脾气。好脾气是女人送给自己最好的礼物，好脾气不仅让女人变得魅力无穷，更能为女人带来健康的身体。未婚女人有一个好脾气，会让她成为男友心中的蜜糖，而拥有一个好脾气的老婆则更是男人修来的福气；生活中，女人拥有一个好脾气，会成为人人夸、人人赞的好媳妇、好妈妈；好脾气可以为女人带来社交上的好人缘，从而让女人赢得家庭、事业的双丰收。因此，一副好脾气可以让女人成为世界上最幸福的人。

《脾气好的女人最幸福》一书，告诉我们一个关于幸福的真谛，即女人始终保持一个平和、淡定的心态，带着一份和谐，带着一份满足，用心去感受生活，用心去捕捉快乐，那么，幸福就会来敲门！



第一章 好脾气是女人送给自己最好的礼物

淡定知足方能心态平和 /2

让温暖的阳光普照你的心田 /5

不抱怨的人生更幸福 /8

学会控制你的情绪 /11

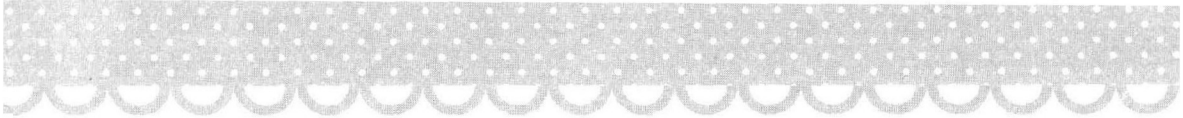
多一点包容就多一份快乐 /14

乐观一些，幸福一些 /17

爱心是女人最漂亮的外衣 /20

假装快乐就能变成真正的快乐 /23

脾气好，但并不代表没脾气 /26

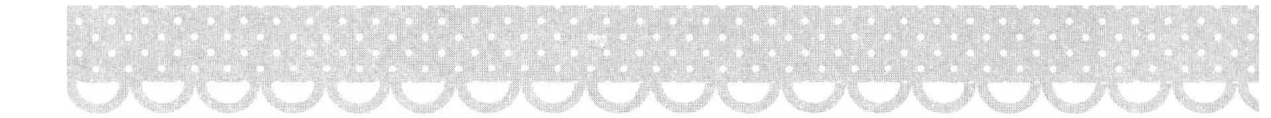


第二章 柔情似水的好脾气女人最有魅力

- 打造你的阴柔之美 /30
- 柔情是一把万能钥匙 /33
- 用温和轻柔的语调打动别人的心 /36
- 优雅从容的女人更有魅力 /39
- 沉着冷静是涵养的深层表现 /42
- 幽默是女性魅力的法宝 /45
- 别让怒气吞噬你的美丽 /48
- 用脸上的微笑融化别人 /51
- 会示弱的女人得到的关爱才能多 /54
- 以柔克刚是女人成功的法宝 /57
- 不要把懦弱当作好脾气 /60

第三章 好脾气为女人带来健康好身体

- 女人，别让坏脾气伤害了你 /64
- 好脾气的女人身体更健康 /67
- 平和心态给你带来甜蜜好睡眠 /70



经前坏脾气，巧妙来应对 /73
提前预防更年期的坏脾气 /76
孕期的坏脾气，这么来对付 /80
用食物补出女人的好脾气 /83
为了好脾气，及时排排情绪的“毒” /87

第四章 好脾气的女人是男友心中的蜜糖

女人的脸红胜过一大片情话 /92
会撒娇的女人命更好 /95
你的柔情一定要让他懂 /98
让他受不了你那“该死的温柔” /101
拿起羞涩这件让他疯狂的武器 /104
做他疼爱的小猫咪，而不是母老虎 /107
女人傻一点，男人更爱一点 /110
要吃醋，巧吃醋，会吃醋 /113
用你的甜言蜜语让他着迷 /117
爱如手中沙，不要攥得太紧 /120

第五章 老婆好脾气，是男人修来的好福气

用好脾气打造你的“灰太狼” /124

“睁一只眼，闭一只眼”做娇妻 /127

“狮吼女”不如“撒娇女” /130

不唠叨，不唠叨，绝对不唠叨 /133

聪明的女人会“装傻” /136

争吵有“度”，和好有方 139

公共场所，让你的男人更像男人 /142

做“贤妻”更要做“美妻” /145

巧妙使用“眼泪”这个软武器 /148

四两拨千斤，三招两式化解老公的坏情绪 /151

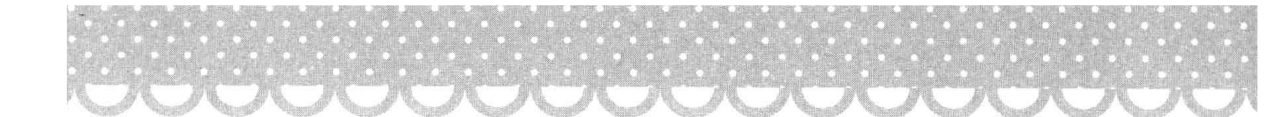
第六章 好脾气造就人见人夸的好媳妇、好妈妈

做全家人心目中的“老好人” /156

温柔贤惠的儿媳妇人人夸 /159

孝敬老人，让父母安享晚年 /162

知心妈妈是孩子的第一任老师 /165

- 
- 给孩子多一些温柔和耐心 /168
 - 做一个善于聆听孩子心声的妈妈 /171
 - 多放手，给孩子一双搏击长空的翅膀 /174
 - 减少孩子逆反心理的小妙招 /177
 - 掌握好说话技巧，孩子就听话了 /180

第七章 好脾气让女人在社交场上左右逢源

- 好脾气为你带来无敌好人缘 /184
- 亲和力是你最大的优势 /187
- 热情是你制胜的法宝 /190
- 用好语言这把“双刃剑” /193
- 满足别人渴望被尊重的心理 /196
- “礼”是人际交往中的润滑剂 /199
- 善于为自己和他人解围 /203
- 学会和不同的人打交道 /206
- 做个聪明的“糊涂”女人 /210

第八章 好脾气让女人在职场中游刃有余

好脾气是职场上的制胜法宝 214

善于示弱会让你更出色 /218

给别人留面子就是给自己留退路 /221

机遇隐藏在微笑里 /224

身在职场应学会以退为进 /227

女上司要懂得的柔性管理原则 /230

做个聪明听话的“女”下属 /233

好脾气让你获得职场友谊 /236

做个高情商职业女性 /239

好脾气女人家庭事业“双丰收” /243



第一章

好脾气是女人送给自己最好的礼物



淡定知足方能心态平和

淡定的女人如同一朵圣洁的雪莲，举手投足间即显现出清丽脱俗的气质；知足的女人如同一缕温暖的阳光，一颦一笑就倏然照亮别人的心房。淡定的女人优雅从容，心态平和，那种低调的美感和自然的平静，就是一道最醉人的风景。

从前，有一个穷人一直很迫切地想拥有自己的土地。某天，地主对他说：明天清晨开始你从这里向外跑，在你跑过的地方每段临界点都插上一根旗杆，只要你能在太阳落山前跑回来，被你插上旗杆的土地都归你。第二天一大早，那人就开始拼命往外跑，贪婪的他直到太阳偏西才开始往回跑，最后终于在太阳落山前跑回来，却筋疲力尽，倒地不起。这个故事告诉我们：欲望越小，人生就越幸福。

人生一世，草木一秋，这是每个人都懂得的道理。可现实生活中，真正懂得淡定知足的人却并不多，知足常乐说起来简单，做起来却难上加难。尤其是女人，更是很少能做到心态平和，与世无争。

每个女人都渴望幸福，但真正把握住幸福内涵的女人却的确少见。生活告诉我们：幸福没有固定的模式和姿态，每个人都有属于自己与众不同的幸福，关键在于你能否发现和满足于自己的简单幸福。

知性女人的典型——杨澜曾这样说道：“生活中会遇到很多不公平的事情，也会遇到很多让你无法忍受的人，我们不能试着去改变别人，与其大声地指责别人的行为，不如怀着理解的心态给对方一个微笑，任何人都不会去伤害一个善良的人。声嘶力竭地与别人争论并不能赢得所谓的自尊，反而会让你丢掉自尊。”

是的，斤斤计较、贪得无厌只会尽显你的苛刻和无知，让别人对你敬而远

之。反之，如果你对周围的人和事始终保持一种淡定的态度，知足常乐，则会让人对你刮目相看。对于女人来说，淡定知足就如同是一件优雅的外衣，会让你于无形中展露出非凡的美，更让你心态平和，倍感幸福。这正如著名主持人杨澜所深信的：幸福并不是你得到得多，而是你计较得少。

《再回首》里有这样一句歌词：“曾经在幽幽暗暗反反复复中追问，才知道平平淡淡从从容容才是真”，用最简单的话语为我们道出了生活的真谛。真正睿智的女人不会为杂乱的琐事困扰，无论发生什么，她们都会从容面对，积极调整，以静制动。淡定知足的女人是真正的洒脱自由，正如一副著名的对联所载：“宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望天上云卷云舒。”

现代社会女性生活压力不断增大，大部分女人都不能满足于自己所拥有的，膨胀的欲望几乎吞噬了她们的内心。正如著名哲学家卢梭所言：10岁时被点心所俘虏、20岁时被恋人所俘虏、三十岁时被快乐所俘虏、40岁时被野心所俘虏，50岁时被贪婪所俘虏。那么要怎样做才能把自己培养成一个淡定知足、心态平和的女人呢？

★ 保持健康的身体

俗话说“身体是革命的本钱”，这话自有一定的道理。保持好健康的身体才能保持理智的头脑，正确地面对各种情绪和压力，从而淡定地处理各种事情，拥有一份淡定的心境。对于现代女性来说，大多都背负着工作和家庭的双重压力，如果因为忙碌而忽略了自身的身体健康，那就得不偿失了，毕竟健康的身体才是平和心态的物质基础。

★ 克服虚荣

羡慕虚荣几乎可以说是所有女人的通病，要正视和剿灭它确实不是一件容易的事情，不过这却是做一个有魅力的幸福女人的入门课。虚荣只会让你被自己奴役，而不会带来任何有价值的东西。表面上的浮华永远弥补不了内在的空洞，坦然地面对自己，不断充实自己、完善自己才是增添资本的真正砝码。

★ 远离抱怨

即使对生活有再多的不满，也不要随意抱怨，无论是生活中还是工作中，

女人本来就容易让人有啰嗦和唠叨的感觉，如果再给人留下怨天尤人的印象，那魅力女人和幸福女人就与你彻底无缘了。生活中不如意事常八九，何必过于较真呢？与其让抱怨弄得自己烦躁不安、未老先衰，不如知足常乐，让人对你另眼相看。

◆ 摒弃完美主义

“金无足赤，人无完人”，这个世界上根本就不存在绝对的完美，如果一味苛求，则只能庸人自扰。很多女性的爱情观、人生观等都偏于完美，对于生活总是过于严肃苛刻，这样的结果是很多女性沉湎于挑剔和厌恶的情绪中无法自拔，最终一无所获，更不知道何为快乐。“不必烦恼，是你的想跑也跑不了；不必徒劳，不是你的想得也得不到”，虽不免宿命论之嫌，确有其合理之处。女性要知足淡定，随和温婉，因为太过苛求完美反而显得做作，正如人们调侃的那样——“完美是毒，残缺是福”。

做到以上几点，你基本上就已经具备了心态平和的基础。在这样的基础上，学会适当地放松，享受拥有，惬意地生活，你会发现做一个淡定知足的女人很简单。

心态平和的女人是一幅写意的山水画，观之，意蕴深幽；心态平和的女人是一丛繁茂的紫丁香，闻之，沁人心脾；心态平和的女人是一杯淡雅的绿茶，品之，清新怡人。

让温暖的阳光普照你的心田

一种女人不是太富有，却天天有快乐；不是太漂亮，却天天有笑容。这种女人从来不会太要强，但却天天有事做。对生活，她们充满向往；对生命，她们无比热爱。这种女人乐观向上，坚韧不拔，她们追寻阳光，欣赏一切美好的事物。面对坎坷，她们不会埋怨“造化弄人”，只会用自己的双手去改变。

女人可以不美丽，可以不年轻，但一定要让内心充满灿烂的阳光。

有人说，这个世界有两种女人。一种女人不是太富有，却天天有快乐；不是太漂亮，却天天有笑容。这种女人从来不会太要强，但却天天有事做。对生活，她们充满向往；对生命，她们无比热爱。这种女人乐观向上，坚韧不拔，她们追寻阳光，欣赏一切美好的事物。面对坎坷，她们不会埋怨“造化弄人”，只会用自己的双手去改变。

另一种女人却像是生活在雾霭阴霾中，一生一世逃避温暖炙热的太阳。这种女人常常为自己的出生背景、身份地位、相貌身材等一切不如别人的地方感到自卑。她们遭遇挫折就会畏缩不前，稍遇不顺就怨声载道。她们认为自己生不逢时、命运不济，却从来不想通过自己的努力来改变命运。

两种女人，对待生活有两种不同的态度。李渔说：“女人有态，三分漂亮可增加到七分，女人无态，七分可降到三分。”内心时刻充满阳光的女人，即使容颜老去也依然光芒万丈，而那些生活在阴霾中的女人，即使年华恰好也留不住丝毫光彩。

赵雅芝，从70年代末出道至今，一直是亿万人心中的偶像。她的芳华美

貌，她的柔美笑容，为观众上演着不老的传奇，她的形象影响了几代人的审美观，她的一颦一笑令人着迷，她的端庄典雅让她成为最具中国美的一朵奇葩。

从19岁进入娱乐圈以来，不论是出淤泥而不染的冯程程，还是温柔典雅又不失坚贞的白娘子，不论是《京华烟云》中的姚木兰，还是在《戏说乾隆》中一人饰演的三个角色，都充分展现了她的表演才华。

然而，就在她大红大紫的背后，谁又能知道风华绝代的她曾遭遇婚姻变故，且独自带着三个孩子。就像我们看到的那样，不论面对什么境况，赵雅芝依然优雅、美丽、乐观，并且自始至终保持着女人的自信与骄傲。

有人称她为完美女人，而她却说，她只是个快乐女人。快乐女人的内心必然是充满阳光的。于丹说过：当一个女人的生命角色和职业角色合二为一时，她一定是快乐的，快乐的原因在于她抓住了现在，从来没有在此时此刻迷茫过。赵雅芝就是这样快乐地生活着，快乐地工作着，快乐地为人妻为人母为一个女人。

快乐是如此奇妙，它能激发女人灵魂深处对梦想的渴望，它能让女人每个细胞欣然跳跃，奏出美丽的乐章。常怀快乐的女人是美丽的，就连世界也会为她们动容，就连奇迹也甘愿为她们折服。

“虽不能选择容貌，但可以展现笑容”，快乐女人要经常这样告诫自己。满心快乐，这个世界便是快乐的，满心阳光，这个世界便是多彩的。经常让阳光洒满心田，微笑就能长存于脸上，那么你就是个快乐的阳光女人。女人可以通过以下几点让自己变得快乐阳光起来。

★ 保持人格的独立

一个女人，首先要尊重自己的独立人格，用温暖的阳光普照自己的人格。阳光人格的女人应该是具有自立精神的奋斗者，这表现为在情感生活和物质生活上，都不依附于任何人。

自立的女人是阳光的。她们不会把任何希望寄托在父母、丈夫以及孩子身上，她们懂得为自己的成功铺路，而不是把自己当作垫脚石成就丈夫的成功。女人有一份坚韧的自立精神，懂得完善自己、保护自己，才不会发生被成功丈