

女人爱自己

丛书 2

只有懂得调节情绪、常与心情亲密对话的女人，
才会真正地照顾自己，才有能力关心家人，成为家庭中一道明媚的阳光。

与心情对话

明媚靓丽一生的 99 个细节

99 Details for being a happy woman

蒋焱兰 编著



中国纺织出版社

女人爱自己

丛书 2

只有懂得调节情绪、常与心情亲密对话的女人，
才会真正地照顾自己，才有能力关心家人，成为家庭中一道明媚的

与心情对话

明媚靓丽一生的 99 个细节

99 Details for being a happy woman

蒋焱兰 编著



中国纺织出版社

内 容 提 要

面对工作、生活、婚姻、家庭……种种繁杂事务的你,想没想过随时调整自己,祛除来自各方面的情绪污染,让自己成为一个明媚靓丽的女人呢?只有懂得调节心情、常与好心情亲密对话的女人,才会真正地照顾自己,才有能力关心家人,成为家庭中一道明媚阳光。在本书的每一篇篇首,编者精心设计了有启迪性的英文短句,每一篇的篇末又精心设计了让人深思的“心情小语”,相信这些优雅的文字能带给读者快乐安适的心情。

图书在版编目(CIP)数据

与心情对话:明媚靓丽一生的99个细节/蒋焱兰编著. —北京:中国纺织出版社,2006.7

(女人爱自己2)

ISBN 7-5064-3811-9

I. 与… II. 蒋… III. 女性-情绪-自我控制-通俗读物

IV. B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第032041号

策划编辑:曲小月 特约编辑:林少波 责任印制:刘 强

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

北京千鹤印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2006年7月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:17.5

字数:191千字 印数:1—8000 定价:26.80元

ISBN 7-5064-3811-9/B·0173

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换



YOU must be in charge of your heart in earnest, because your heart contains a wellspring of life.

好好充实你的心灵，内心蕴藏着生命的泉源。

You'll need to dig those young trees in a bit deeper, unless you want the wind to blow them over.

要是你不想让风把那些幼树吹倒，你必须把它们埋得深一点。

人们说，女人是情绪化的动物。

情绪问题是每个人都会有有的，但是，女人好像更多地容易被情绪困扰而难以自拔，她们忧郁、伤痛、愤怒、歇斯底里、消沉……

如果一个女人不快乐，那么，她所有的优秀、美丽与财富还有什么意义？

一个无法掌握自己情绪的女人，怎会明媚靓丽？

面对工作、生活、婚姻、家庭……种种繁杂事务的你，想没想过随时调整自己，祛除来自各方面的情绪污染，让自己成为一个明媚靓丽的女人呢？

只有懂得调节情绪、常与良好情绪亲密对话的女人，才会真正地照顾自己，才有能力关心家人，成为家庭中一道明媚阳光。

明媚靓丽的女人知道怎样调节自己的情绪，善于从身边寻找快乐。失意时不自怨自艾、愁眉苦脸、唉声叹气，而会自我安慰；兴奋时也不会大喊大叫，大声地张扬，而是默默地品味。她或许会羡慕别人，却不会嫉妒别人。

明媚靓丽的女人,会面带微笑,而微笑的女人是美丽的。微笑像冬日的一缕阳光,给家人带来快乐,给同事带来温馨,给工作带来成功,给自己带来自信。微笑装点着女人,也点缀着她平凡的生活。每一天她都会由衷地赞美一切好的事物:早上的阳光、傍晚的余晖、女友的时装、朋友的业绩;她也会宽容地迎接工作的压力、婴儿的哭闹、老人的唠叨……

明媚靓丽的女人知道怎样热爱生活、享受生活,知道怎样让生命更有意义;明媚靓丽的女人会生活得很有情趣,虽然平凡却有滋有味,因为她们擅长经营温馨的港湾;明媚靓丽的女人会很容易知足,时刻保持一颗平常心,满足于自己的环境,满足于自己的生活,因为充满太多欲望的心是不会享受到明媚靓丽的。

明媚靓丽的女人是聪明的女人,女人最美的时刻也是最明媚靓丽的时候。

明媚靓丽的女人阳光、快乐,充满朝气或者泼辣和干练。明媚靓丽的女人有着一自由自的生活,也许偶尔也会有些小伤感,但是她可以医治自己和所有人,包括她自己内心深处那些不为人知的伤痛。

在这个世界上,有太多的事情是我们难以预料的。我们不能预知未来,却可以把握现在;我们不知道生命有多长,但我们却可以设计今天的生活;我们左右不了变化无常的环境,却可以调整自己的心境。所以只要活着,就有希望,尽管我们可能收获成功,也可能遭遇失败,但只要每一天都过得充实,我们的人生就一定不会失色。生活的每一天都是一个特别的日子。每天给自己一点希望和信心,给自己一个目标和理想,再付诸一个切实的行动,每天就都会获得一份精神的充实和心灵的宁静。让我们伴着清晨明媚靓丽的朝阳迎接新的挑战,做一个明媚靓丽的女人吧!

明媚靓丽的女人是充满自信的女人。

明媚靓丽的女人,或许不是最美丽的女人,也可能不是最出色的女人,但她却是掌握人生要义的女人,是有着灵性的女人。

明媚靓丽的女人是一股涓涓溪流,欢快而又清澈;明媚靓丽的女人是

一轮满月,皎洁而又清爽;明媚靓丽的女人是一首诗,清新而又淡雅;明媚靓丽的女人是一幅画、一首歌……

在人生路上,我们每个人都会遇到痛苦、悲怜和失败,所有的这些不快,都会被情绪过滤得视而不见的!勇气是我们前进的动力,精神是我们的支柱,明媚靓丽的生活是我们迈向美好人生的天梯!

如果这本书能让你觉得生活焕然一新,觉得每一天都充满了希望和阳光;如果这本书能让你了悟,其实周围的一切都没有变,变的只是自己的心;如果这本书能让你开始重新认识自己、塑造自己和改善自己,那么将是我万分快乐的事了!

在本书中每一篇文章的篇首,笔者精心设计了精致而有启迪性的英文短句,每一篇文章的篇末笔者还设计了精致而有启迪性的“心情小语”,相信这些优美的文字能带给读者快乐安适的心情。

真诚希望本书能帮你消除情绪污染,让你在健康的心情下开心快乐地走过漫漫人生!

编著者

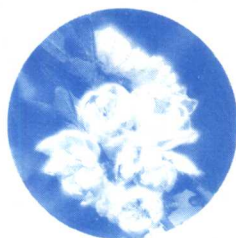
2006年4月

目录

CONTENTS

第一部分

情绪的力量



- * 情绪是心灵的外套 003
- * 情绪是上帝的恩赐 004
- * 女性·情绪 007
- * 心理胜于技能 010
- * 幸福来自内心 013
- * 多愁善感,黛玉可怜 015
- * 豁达大度,宝钗可爱 017
- * 做情绪的主人 019
- * 掌控情绪,掌控健康 023
- * 倾听自己情绪的声音 026
- * 认识你的潜能 028
- * 开发你调节情绪的能力 031
- * 别被自己的情绪绊倒 034
- * 情志养生 036
- * 避免产生心理健康问题 038

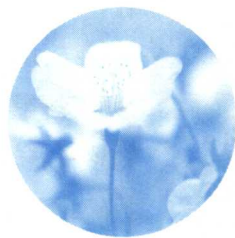


- ※ 把把自己的心理“脉” 043
- ※ 情绪是否“过了火” 045
- ※ 看什么都不顺眼吗 046
- ※ 何时换上“狼心豹胆” 048
- ※ 美丽怀疑症 051
- ※ 你生气了吗 053
- ※ 你在恐惧些什么 056
- ※ 沙鼠的焦虑 059
- ※ 是不是小女人气太重 062
- ※ 拿什么安慰你的寂寞 064
- ※ 你学到了什么 068
- ※ 把自己的优点列张表 070
- ※ 给情绪找个出口 073
- ※ 停止忧郁 075
- ※ 不要为小事抓狂 078
- ※ 克服失望情绪 081
- ※ 缺憾的人生依然是美丽的 083
- ※ 不妨痛哭 086
- ※ 没有绝对公平 088
- ※ 让烦恼沉入水底 090
- ※ 别让嫉妒发酵 095
- ※ 从压力中突围 098
- ※ 自卑无阴影 101

- * 不要让情绪成为一种污染 105
- * 走出情绪低潮 107
- * 停止抱怨 110
- * 不去攀比,羡慕自己 113
- * 调整自己的心绪 115
- * 保持清醒的心 117
- * 为心理健康加点“营养素” 120
- * 远离“红眼病” 122
- * 当心“心流感” 124
- * 幽默感:情绪的发动机 127
- * 给自己的心灵放个长假 129
- * 记住回家的路 131
- * 做心灵健康使者 133
- * 我是宇宙中一个可爱的孩子 135

第三部分

明媚靓丽一生的法则



- * 用服饰来改变心情 139
- * 明媚修饰 141
- * 性感是一种气质 143
- * 平衡你的心理 146
- * 拥抱快乐 148
- * 积极的语言 151
- * 善待自己的错误 153
- * 诚实面对自己 155
- * 愉悦地工作 158

- ※ 别把不幸当滑梯 161
- ※ 在跌倒中成长 163
- ※ 挤点时间,做最想做的事 166
- ※ 柔韧的坚持 168
- ※ 少一些欲望 170
- ※ 钱不等于幸福 172
- ※ 享受孤独 175
- ※ 静以修心 177
- ※ 爱情中的安全感 180
- ※ 营造温馨的家 182
- ※ 给家庭一剂和睦之药 185
- ※ 把握手中的幸福 189
- ※ 他不是你的一半 192
- ※ 亲密的,信任的 194
- ※ 让性爱成为一件快乐的事 198
- ※ 要工作,也要家 200
- ※ 常回家看看父母 203
- ※ 为孩子准备一颗安静的心 206
- ※ 打破心中的那道墙 209
- ※ 把坦然留给伤你的人 211
- ※ 做一个值得别人信任的人 214
- ※ 友善的处世方法 216
- ※ 和朋友一起走 219
- ※ 赞美他人 221
- ※ 获得应有的尊重 224
- ※ 幸福由于分享而丰富 226
- ※ 希望是支持心灵的养分 229

※ 温柔的价值	231
※ 微笑是世界上最美丽的符号	234
※ 怀一颗平常心	237
※ 感恩的心	239
※ 让生活均衡一下	242
※ 聆听大自然的声音	244
※ 在运动中释放自己	247
※ 阅读引领灵魂	250
※ 让你的耳朵愉悦起来	254
※ 给自己多一点宠爱	257
※ 做个品位女人	260
※ 参考文献	263



第一
部分

情绪的力量

No.1

情绪是心灵的外套



Don't part with your sentiments, that are eyes from your soul.

不要放纵你的情绪,那是你心灵的眼睛。

何为情绪?情绪是指一个人的心理状态在情感方面的外在反应。

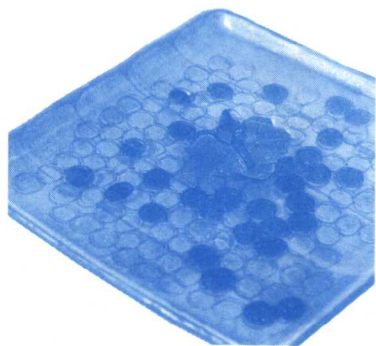
来到这个世界,我们似乎每天都在尽情挥洒着自己的各种各样的情绪——喜、怒、哀、乐。喜的时候,我们绽放笑容;怒的时候,我们心烦气躁,面目扭曲;哀的时候,我们心痛神伤、郁闷难捱;乐的时候,我们恨不得跳起来,向全世界宣布自己的快乐。正是这些情绪在我们的生活工作学习中发挥着特有的“神力”,让我们的心灵活跃在生活的真实里,久久无法平静。

也许你还记得与家人吵架生气的经历;也许你也还记得在演讲、唱歌比赛或在考试中获得名次时的内心狂喜;也许你还记得找不到好工作时的焦躁不安;也许你还感觉到随着年龄的增长,自己原来那快速而敏感,活像一台电脑的脑子,现在却一反常态,好似感染病毒的电脑,不仅运转不灵而且严重失控。也许你还记得看到自己小宝宝出世时,你老公做爸爸的快乐……这些甚至到现在还时常感染着你。

情绪低落的时候,无论我们做什么事情都会觉得无聊,甚至觉得人生毫无意义;情绪高涨的时候,我们会感觉脚下生风,心里蹦跳着欢快的音符,

觉得人生是如此令人振奋,几乎想对着世界高歌。这样的時候,你会不自觉地意识到情绪对我们的人生起到的至关重要的影响。

就像眼睛一样,情绪也是我们的心灵之窗。书上曾说:“好好充实你的心灵,内心蕴藏着生命的泉源。”心灵是诚实可



靠的,除非我们内心里的信念、价值观有所改变,否则,对同样的事我们都会自然地有同样的情绪反应。如果你是一个对死老鼠或者某些事物特别反感或害怕的人,每次遇上,不是都能引起你同样的情绪反应吗?你的惊叫或者其他的行为,不是每次都一样,并且马上出现吗?

美国总统布什说过:“你能调动情绪,就能调动一切,情绪最能左右人。”说得真是恰当。情绪是心灵外在的表现,每个人都可以为了掌控自己的命运,让自己的人生过得充实,而不时督促自己控制负面情绪,从而学会做情绪的主人。

心情小语

情绪是一种心理活动,也是一种生理活动。情绪的变化也会引起生理上的变化。以呼吸为例:高兴时,每分钟17次;消极悲伤时,每分钟呼吸9次;积极动脑时,每分钟呼吸20次;恐惧时,每分钟呼吸64次;愤怒时,每分钟呼吸可达40~50次。



No.2

情绪是上帝的恩赐



No aspect of our mental life is more important to the quality and meaning of our existence than emotions. They are what makes life worth living, or sometimes ending.

对我们生存的品质和意义来说,情绪比我们精神生活的任何方面都更重要。它们是决定生命值得继续或在某些情况下结束的东西。

人与客观事物之间极其复杂的相互关系,以及客观事物对个体的不同方面的意义,组成了无法胜数的、十分多样化的情绪类别。我们都有着基本的情绪需要,它们是:痛苦、愤怒、恐惧、快乐以及爱。前三种情绪通常被认为属于“危险”的情绪,它们意味着发生或即将发生危险;而后两者则属于“令人愉快”的情绪,它们意味着,我们可以放松和享受,我们的需要可以得到满足。

情绪是一种防御本能,是人类从进化过程中获得的一种生存竞争能力。它不断进化,并对人类产生着广泛的影响。有人说,情绪是一种妨碍我们进步的东西。可是,如果拥有情绪给我们带来的“益”总体上小于“弊”的话,那么感情类动物就永远不会处在进化阶梯的顶端。情绪是一个复杂系统,如果这个复杂系统没有优点的话,它是不可能得到进化的。在人类进化的过程中,情绪一直帮助我们的祖先进行生存和繁衍。

你知道吗?如果有一种孩子,生来是没有痛觉的。不管身体发生了什么样的变化,他都不会觉得疼痛。你是不是认为这是一种幸福呢?从来不会疼痛,多好啊!可是,这样的孩子活不了长久。因为,没有痛觉,就不会知道身体发生的病变。情绪就像痛觉一样,有时虽然会让我们烦恼,但是,它却是我们的生命中不可分割的一部分。从生理学的角度分析,情绪其实是大脑与身体的相互协调和推动所产生的现象。因此,一个正常的人,必然是有情绪的。

情绪还具有激励作用。良好的情绪会提高大脑活动的效率,提高它的速度与质量。有时我们会努力去做某件事,只因为这件事能够给我们带来愉快与喜悦。从情绪的动力性特征看,分为积极增力的情绪和消极减力的情绪:快乐、热爱、自信会提高人们的活动能力,而恐惧、痛苦、自卑等则会降低人们活动的积极性。有些情绪同时兼具增力与减力两种动力性质,如悲痛可以使人消沉,也可以使人化悲痛为力量;愤怒可以让人丧失理智,也可以激发出我们平时所无法开发的潜能。所以适当的情绪对我们的活动具有积极的组织功能,而不当的情绪则具有消极的瓦解功能。

总体说来,情绪是推动自己勇于向前的发动机,它会给我们动力,给我们一个意想不到的自己,让我们重新认识自己,了解自己,从而有勇气去面对前途中的苦与酸。

人对社会的适应是通过调节情绪来进行的,积极而正常的情绪体验是保持心理平衡与身体健康的条件。

人是万物之灵长,人的一切活动都会打上情绪烙印。

情绪只是症状而已,可是绝大部分人都把情绪看做是问题本身。然而,事实上,情绪只是告诉我们,人生理上出现了某些信号,需要我们去处理。

情绪具有鲜明的两极性,它既能使我们从社会生活中得到欢乐和愉悦,也可以使我们体验到苦闷和忧愁。但是,情绪本身并无好坏正负之分。当人还是一种低等动物的时候,有某些情况出现,也会有相应的情绪出现。例如,当威胁出现时,人们会恐惧;失去了心爱的东西,人们会感到悲伤;找到了果子或者猎到了野兽,人们就会很开心。所以,情绪成为推动我们去做某些事的力量。

所有人都希望每天过得开心、惬意,所以不希望有苦闷和悲伤的时刻,而这些人们不希望出现的情绪,便被称为负面情绪。负面的情绪其实也是一份推动力。正因为我们不希望出现这些负面情绪带给我们的影响,所以会有所行动,直到改善了事态,这些情绪不复出现。另外,负面情绪出现的时候,我们的信念、价值及原则必然有部分受到冒犯或挑战。这种冒犯或挑战促使我们改善自己的信念、价值或原则,让我们得以进步。只有这样,我们才能从根本上解决负面情绪所带来的问题。

人生中出现的每一件事,都提供了我们学习的机会,让我们的人生变得更好。情绪的出现,提醒着我们,每份情绪都有其意义和价值,不是给我们指明一个方向,便是给我们一份力量。如果不会痛,我们不会把手从火炉上抽回;如果没有不甘心被别人看低的决心,我们便不会努力;如果从无恐惧,我们便无法预知危险,从而及时避开。

不要忘记,没有痛觉的孩子是活不长的。

