

佳薇/编著

相信自己是幸福的
珍惜自己所拥有的
感恩此刻所存在的
知道世间万物都是给你带来快乐的

心态好 的女人 最好命

女人拥有什么样的心态，就注定拥有什么样的命运。
拥有好的心态，是女人家庭幸福、事业成功的根本，
是女人展露笑靥的源泉，它足以让女人快乐一辈子，好命一辈子！



中国纺织出版社

佳薇/编著

相信自己是幸福的
珍惜自己所拥有的
感恩此刻所存在的
知道世间万物都是给你带来快乐的

心态好的女人 最好命

女人拥有什么样的心态，就注定拥有什么样的命运。
拥有好的心态，是女人家庭幸福、事业成功的根本，
是女人展露笑靥的源泉，它足以让女人快乐一辈子，好命一辈子！



中国纺织出版社

内 容 提 要

什么让女人感到幸福?有人说是财富,有人答曰爱情,有人则认为是说话办事的能力,还有人把长得漂亮不漂亮当做幸福与否的重要指标。当然,所有这些都与女人的幸福有关,但又都不是决定性的因素,真正能决定女人幸福的应该是心态。本书围绕女人最需要拥有哪些心态及如何拥有这些心态等问题,对女人的幸福做了精彩解读。

图书在版编目(CIP)数据

心态好的女人最好命/佳薇编著. —北京:中国纺织出版社, 2010.1

ISBN 978-7-5064-6205-1

I. ①心… II. ①佳… 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(2009)第230755号

策划编辑:李秀英 祝秀森 责任印制:陈 涛

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

三河市航远印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2010年1月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:17

字数:173千字 定价:29.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

前言

部分心理学专家发现，女人幸福生活的秘密就是心态好，一位哲人说：“你的心态就是你真正的主人。”一位伟人说：“要么你去驾驭生命，要么就是生命驾驭你，你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。”换言之，女人拥有什么样的心态，就注定拥有什么样的幸福。拥有好的心态，是女人家庭幸福、事业成功的根本，是女人展露笑靥的源泉，它足以让女人快乐一辈子，幸福一辈子！

女人幸福是内心的一种感觉——相信自己是幸福的，珍惜自己所拥有的，感恩此刻所存在的，知道世间万物都是有可能给你带来快乐的，那么，幸福就一定会如同你看到春天那茂盛的、漫山遍野的花儿一样，让你时刻都有舒心的感觉。

这种舒心的感觉来源于女人自身，来源自己的心，谦让、平和、坚强、包容、善良、坦然，拥有了这些，无论一个女性从事什么职业，家庭是否幸福，孩子是否出色，她的眼神都会清澈，神情都会自信，她的生活会因此充满柔美的乐章，周围的人都喜欢与她在一起，感受她带来的愉悦气息，这样的女人怎会不幸福呢？

然而，幸福不会无缘无故来眷顾你，它需要女人自己去经营，而经营的成功与否其关键因素还是在于你拥有什么样的心态。唯有心态好的女人才能豁达地面对一切，从而赋予幸福本质的意义。

幸福是一种心态，幸福的女人，始终以积极的方式回应生活中的酸甜苦辣和旦夕祸福。女人的心态，犹如一条线，而她身上的优点，就像一颗颗珍珠。好的心态会将珍珠穿成一串美丽的项链，让女人闪

闪发光，幸福绚丽；而一条脆弱的线，会使珍珠散落在地，沾满尘埃，失去本身蕴含的价值。

人生在世，女人首先要学会调整自己的心态，这才是幸福的关键。把你的心态放开，试着想象，那容纳痛苦和烦恼的不是一杯水，而是一个湖，这样你会发现生活是如此美好。

其实，幸福女人与不幸女人之间并没有太大的区别，唯一的区别就在于自己的心态。

一个不能靠自己的心态拥有幸福的女人，是不幸的，也是悲哀的。因为她没有把幸福掌握在自己的手中，反而成为幸福的奴隶。对绝大多数女人而言，缺少的并不是幸福的智慧，而是帮助自己获得幸福的好心态。好心态是女人获取幸福的法宝，是女人一生享用不尽的财富。

本书分别从女人面对不同事物、不同景况的不同心态着手，结合诸多新颖的、具有启发性的、有关女人因心态好而获得幸福生活的经典事例，阐述了一个道理——女人拥有好心态，才能更好地享有快乐的心灵，才能更容易获得幸福的生活！客观地分析探讨好心态对女人缔造幸福生活的影响，并深入浅出地向你娓娓道来，让你在轻松阅读中获得启迪与升华，感悟到幸福会随着自身心态的改善而出现在你的身旁。

本书将为你呈现由一个平凡女人到幸福女人的精彩答案，祝愿天下所有的女人都能拥有好心态，拥抱幸福！

编著者

2009年12月

Contents

目录

第一章 忍而让之进退有道,为而不争才是大争 ——退让的心态反而让你得到更多

“滋味浓时,减三分让人食,路径窄处,退一步与人行”,为人处世的过程中,最难以做到的是退让,退让是一种像水一样的以柔制胜的智慧。你让人,人敬你,和谐的关系自让步中来,事业的顺利自让步中来。一个人什么时候学好会以弱示人、让人一步,其人生境界便会更上一层楼。

1. 女人要明白百忍成金的道理 / 3
2. 身心清净方为道,退步原来是向前 / 5
3. 示弱是聪明的做法 / 7
4. 退却是一种精明的策略 / 11
5. 忍中有气量,也有力量 / 13
6. 让步是最好的进攻 / 15
7. 屈服不是盲目,绕道不是软弱 / 19
8. 与丈夫的关系:进退有度 / 21

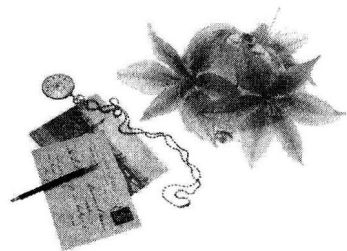


第二章 淡看天上云卷云舒,坐观庭前花开花落

——不掺和的心态让你淡定从容

幸福的女人能把握人生,闲看天边云卷云舒,笑看庭前的花开花落,从容看待事情,从容的女人如一杯清茶,柔和、知性,弥漫着淡淡的思绪、淡淡的优雅;从容的女人如一缕清风,简单、自然,洋溢着淡淡的芬芳、淡淡的宁静;从容的女人如一朵雏菊,纯洁、温和,散发着淡淡的清香。

1. 保持一颗平常心,做个有修养的女人 / 27
2. 站在天外看天空 / 29
3. 生活中的浑水是自己振荡出来的 / 31
4. 开开心心过一生,自自在在活到老 / 34
5. 天空留不下我的痕迹,但我已飞过 / 36
6. 习水之善,行人之道 / 38
7. 平平淡淡才是真 / 40
8. 像婴儿一样单纯、宁静地生活 / 42
9. 保持一颗平易恬淡之心 / 44
10. 放下虚妄的欲望,即无无谓的烦恼 / 46



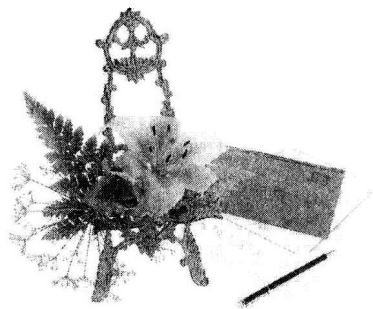
第三章 不论一时之短长,笑看一事之成败

——把挫折当成老天对你的考验

在经历风风雨雨的时候,有些女人陷于痛苦之中,不能自拔,自暴自弃;有些女人幻想或逃避,希望有奇迹出现或是有人帮助自己解决问题;有些女人则能坦然接受事实,接受阳光雨露的润泽,忍受风雨雷电的轰击,稳稳地矗立在大山之颠,并想办法解决当前困难。在诸多的不如意之中,良好的心态是女人快乐的护身符。当困境折磨女人的心灵和肉体时,女人应以良好的心态善待困境。



1. 幸福女人,经得起挫折的再三考验 / 51
2. 把“置身绝境”看成是“以身体验” / 54
3. 接纳所有的不幸,期盼生活的彩虹 / 58
4. 直面艰难的自己 / 61
5. 化茧成蝶,才拥有自由的天空 / 65
6. 把挫折的压力变为人生的动力 / 69
7. 女人,不要把自己当成弱者 / 71
8. 女人因坚韧更美丽 / 75
9. 不做消极退缩的逃兵 / 78
10. 在大海上航行的船没有不带伤的 / 81
11. “塞翁失马,焉知非福” / 84

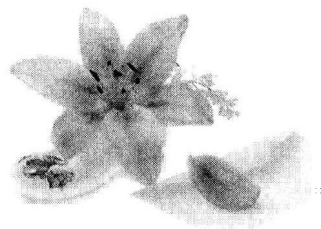


第四章 把人别想得那么坏,把事别想得那么好 ——心里有一杆称人量事的公平秤

一个女人要立足于社会,就得有一双称人量事的火眼金睛。人情世故当中,关键的因素是人,人的性格、品质、说话做事方式等千差万别,且常常以一种与事实不一样的面目出现,只有看得清、认得明,才能交对朋友做对事。选择朋友要经过周密考察,要经过命运的考验,不论是对其意志力还是理解力都应事先检验,看其是否值得信赖。常言道:“人心难测”。在识人过程中,如果能够看穿别人的心思,就等于成功了一半。看穿别人的心思,特别是要看穿初次相识的陌生人的心思。这听起来几乎不可能,不过,掌握了正确的方法也就不会那么难了。



1. 不要被言谈举止的表象所迷惑 / 89
2. 懂得保持适当的距离 / 92
3. 揣摩人的秉性,灵活与人相处 / 94
4. 清楚与自己打交道者的性格 / 97
5. 逢人只说三分话,不可全抛一片心 / 100
6. 知道何时说不 / 102
7. 把握职场做事的分寸 / 103
8. 保持适当的距离才能产生美 / 106
9. 善交益友、乐交诤友、不交损友 / 108



第五章 用包容给人空间,用宽容给自己机会 ——能容人的人必然天广地阔

包容的人更能得到别人的尊重和帮助,包容的人会因为谦和的姿态避免成为别人的攻击目标,包容的人有着和谐的人际关系,从而使自己的工作、事业、生活顺风顺水。让自己包容一点吧,如果你在工作中感觉压力过大、疑虑重重;让自己包容一点吧,如果你的婚姻生活中总是有那么多的误会和矛盾;让自己包容一点吧,如果你和朋友、合作伙伴总是话不投机;让自己包容一点吧,如果你的生活中总是有那么多的不如意。

1. 包容是一种看透人生的淡定 / 113
2. 多一点包容就多一分快乐 / 115
3. 以包容之心给爱一次机会 / 117
4. 有一种感动叫包容 / 121
5. 比天空更广阔的是人的胸怀 / 123
6. 容人之短,赢得尊敬 / 126

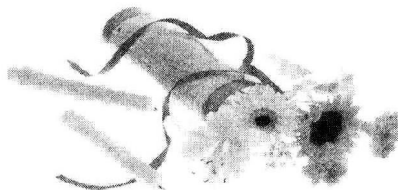


- 7. 你若能容下世界,世界也能容下你 / 128
- 8. 包容是博取好感最有效的方法 / 130
- 9. 爱情如水,宽容是杯 / 132

第六章 吃得了粗茶淡饭,享得了富贵荣华 ——在贫富尊卑中都能活出自己的精彩

“快乐可以吸引更多快乐,而悲观常带来更多的悲观。”女人如果心态不良,斤斤计较、恐惧挫折感等会时常出现在脑子里。当你面对人生中的难题时,如果坚定地相信能拨云见日,并能乐观以待,事情最终将如你所愿,因为好运总是站在积极思想者的一边。因此,追求幸福的女人,首先要跟不良的心态道别,为自己的心留下更多晴朗。

- 1. 直面悲观才能战胜悲观 / 137
- 2. 女人不要盲目和他人攀比 / 141
- 3. 幸福与贫富无关 / 144
- 4. 幸福应该由自己来创造 / 146
- 5. 不要活在别人的价值观里 / 149
- 6. 在平淡的生活中,女人也不要得过且过 / 151
- 7. 女人不要自我设限 / 154
- 8. 争取是拥有之母 / 157





第七章 学会欣赏美丽,才能拥有美丽

——你的心灵是照出美与丑的一面镜子

在女人的心底,有着一抹永不褪去的色彩,那就是善良。不管是作为女儿、妻子,还是母亲,善良都是女人身上最好的品质之一,因为善良,女人宽容、豁达。她们在付出的时候是一片赤诚和真心,从没有想过要得到回报。与人为善,是一种无形的力量,是一种对待生活的豁达心态,更是魅力的源泉。那些懂得与人为善、懂得感恩的女人,往往更容易获得幸福。

1. 拥有美好的心灵 / 163
2. 帮助别人就是帮助自己 / 166
3. 对生活怀有感恩之心 / 169
4. 对万物怀有仁慈之心 / 172
5. 博爱是情感的最高境界 / 174
6. 爱不分国界 / 177



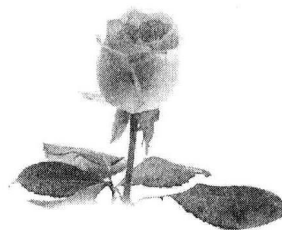


第八章 拿得起是本事,放得下是智慧

——做个人生路上伸缩自如的快乐女人

女人的一生,要面对诸多的选择,是坚持还是放弃,是选择还是逃避,是满足还是放纵等。何取何舍,女人要具有良好的心态。人生之道就在于懂得取舍,能进退自如,拿得起也要放得下。聪明的女人不会受得失所困,该争取时争取,该放下时放下。女人这一生,需要放弃的东西很多,如果不是我们应该拥有的,我们就要学会放弃。学会放弃才能卸下人生的种种包袱,轻装上阵,安然地等待生活的转机。俗话说得好,有舍才有得。放开手,女人才会拥有更多的幸福。

1. 聪明的女人懂得如何取舍 / 183
2. 爱不能成为牵绊,该放手就放手 / 185
3. 放下需要勇气,更需要智慧 / 188
4. 舍弃是做人的功底,也是人生的必修课 / 191
5. 要拿得起放得下 / 194
6. 懂得舍弃的艺术,拥有更多的幸福 / 196
7. 有所舍,才有所得 / 199
8. 聪明女人懂得为自己“减负” / 201
9. 明智的放弃胜过盲目的执著 / 205

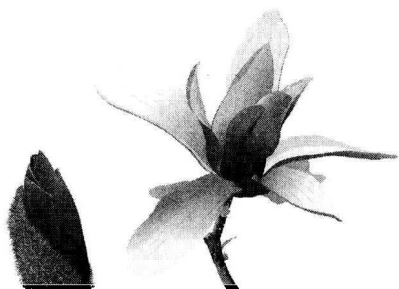




第九章 腹有诗书气自华,人若无求品自高 ——什么样的追求决定什么样的人生

在这个爱美的时代,女人需要内外兼修,既要腹有诗书,又需形象可人。只有不断地学习积累,把丰富的知识灵活运用于日常工作和社会交往中,才能游刃有余,如鱼得水。很多女人都希望自己拥有智慧的头脑,优雅的气质,脱俗的品位,伶俐的谈吐,更希望用自己清丽、娟秀的文字,为思想美容,让心灵更加美好。

1. 女人要多读书、读好书 / 209
2. 永恒的魅力来自内在的修炼 / 211
3. 做个知性女人 / 214
4. 通过学习完善自我 / 216
5. 女人应学会思考 / 218
6. 做个气质美女 / 219
7. 让优雅提升你的可爱指数 / 221
8. 女人不能缺少灵气 / 224
9. 女人如柳,恰似你的温柔 / 226
10. 用化妆演绎自己的风情和美丽 / 228





第十章 懂得点礼节,研究些心理

——既能读懂人心,又能抓住人心

女人在社会中扮演的角色越来越多,如果想做一名出色的演员,在社交这个大舞台上展现自己华丽的身姿,赢得别人的欣赏,游刃有余地展现自己的魅力,良好的心态是基础。生理的需要、安全的需要、爱与被爱的需要、被人尊重的需要、自我实现的需要,这是马斯洛心理需要理论的五个层次。其中,被人尊重仅次于自我实现这一最高心理需要。所以,读懂人心又能抓住人心是女人在人际交往中的良好心态,有助于创造良好的人际关系。女人唯有读懂人心又能抓住人心,才能赢得对方的好感,实现愉快沟通。

1. 站在对方的立场说话 / 233
2. 尊重他人才能抓住他人的心 / 235
3. 培养优雅而令人愉悦的谈吐 / 238
4. 学会用友善的方式说话 / 240
5. 以自尊的态度,坦然面对他人 / 242
6. 不笑不开口 / 245
7. 让别人乐意接受你的建议 / 248
8. 以聆听的态度关注对方 / 250
9. 不要轻易责怪别人,而应委婉地提醒 / 253



参考文献 / 257

忍而让之进退有道，
为而不争
才是大争

第一章

——退让的心态反而让你得到更多

“滋味浓时，减三分让人食，路径窄处，退一步与人行”，为人处世的过程中，最难以做到的是退让，退让是一种像水一样的以柔制胜的智慧。你让人，人敬你，和谐的关系自让步中来，事业的顺利自让步中来。一个人什么时候学好会以弱示人、让人一步，其人生境界便会更上一层楼。



1. 女人要明白百忍成金的道理

人和人之间相处难免会有一些不愉快的事发生，尤其在生活节奏日益加快的现代社会中，到处充满了来自生活、就业、爱情、学习等方面的压力，在这些压力之下，有些人的心情变得浮躁不安，情绪容易波动，做事容易冲动，冲突往往一触即发。此时，女人应在心里提醒自己“忍”，有道是百忍才能成金。

百忍成金源于下面这个故事。

山东张公五世同居，信奉百忍家道兴。据说他发愿，在他的一生中，要行100件大忍辱的事，忍过了99次之后，第一百次时是他的孙子娶妻那一天，突然来了个道人，要试验他是否真有忍辱功夫，便向他要这个新娘子，先与自己做一夜夫妻，这件事使张公很感为难，但他往宽处一想，我什么辱事都忍受过了，这最后一次忍辱有什么不能呢？于是劝其孙儿，完成他的百忍大愿，忍辱一下。后来这位道人在新娘房中，跳个不休，嘴里不停地说：“看得破，跳得过。”跳到天亮，忽然倒在地上死了，新娘骇叫起来，待众人来看时，已变成了一个金人，张公家由此致富。故说张公百忍成金。现在山东还有一座巍峨的“百忍堂”纪念张公忍辱的德行。

当然，这样的忍已到了极端的程度，并不值得提倡，但它所阐明的凡事忍一步的道理是没有错的。