

◇ 改变千万女性的励志经典 ◇

女人 不要输在 心态上

龙 柒◎编著

让好心态为幸福保驾护航

NVREN BU YAOSHU ZAI XINTAI SHANG

心态是真正的主人，它决定了一个人的前行方向。

只要女人能够做到驾驭心态，做自己命运的主宰，
那么，幸福的画卷将从此打开，人生将充满瑰丽的色彩。



女人 不要输在 心态上

图书在版编目 (CIP) 数据

女人不要输在心态上 / 龙柒编著. —北京: 中国画报出版社, 2009.11

ISBN 978-7-80220-645-8

I. 女… II. 龙… III. 女性-成功心理学 IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 202851 号

女人不要输在心态上

出版人: 田 辉

编 著 者: 龙 柒

责任编辑: 刘晓雪

出版发行: 中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路 33 号, 邮编: 100048)

电 话: 010-88417359 (总编室兼传真) 010-68469781 (发行部)

010-88417417 (发行部传真)

网 址: <http://www.zghbcbs.com>

电子信箱: cpbh1985@126.com

印 刷: 北京中印联印务有限公司

监 印: 敖 晔

开 本: 16 开 (787×1092)

印 张: 19

版 次: 2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80220-645-8

定 价: 35.00 元

好心态，价值百万

(序言)

心态，是女人命运真正的主人。一个女人有什么样的心态，就会有怎样的命运。因此，女人在为人处世方面，保持一个良好的心态是至关重要的。

在当代社会中，女人扮演着多重角色，在家庭中，要做一个好女儿、好妻子、好妈妈、好媳妇；在工作中，要做一个优秀而出色的职业人；在社会活动中，又要做一个善于交际的社交高手。这诸多角色浓缩在一个女人身上，难免会使人疲于应付，因而经常会产生一连串的烦恼和抱怨。这时，如果女人没有一个好的心态，就会被烦恼牵着鼻子走，不仅会把自己搞得身心俱疲，也会影响其他人的情绪和生活。因此，对女人而言，有个好心态，比价值百万的黄金更宝贵。

既然心态如此重要，那么，在通往幸福的道路上，女人该如何保持一个好心态呢？那就是：要时刻充满自信，相信天生我材必有用；要乐观开朗，积极向上，许自己一个美好的未来；要以包容豁达的宽广胸怀和周围人和谐相处，实现人生的共赢；要有自己钟爱并为之奋斗的事业，在经济和社会地位上保持独立；保持内心的平衡，赞美之外，永远不要嫉妒别人；还有，女人要有一颗感恩的心，感谢天地的无私，感谢亲朋的大爱，更要感谢生活中的苦难。这一切，会敦促着女人一步步走向成熟，走向渐进渐稳的人生佳境。

本书通过自信、包容、乐观、独立、知足、不嫉妒、感恩和摒弃烦恼等



章节的论述，帮助女人调整失衡心理，使女性朋友们在通往幸福的道路上达到内心的平静与安适。

正如一位哲人所言：“心态是真正的主人，心态决定谁是坐骑，谁是骑师。要么去驾驭命运，要么让命运驾驭自己。”只要女人能够做到驾驭心态，做自己命运的主宰，那么，幸福的画卷将从此打开，人生将充满瑰丽的色彩。



目 录

序言 好心态价值百万

第一章 自信之心

做独一无二的自己	2
正视自己的缺点	6
与自卑说再见	9
哪里跌倒，哪里站起	13
女人因自信而美丽	16
盲目减肥为哪般	19
学会适应环境	23
保持自我本色	28
扬起自信的风帆	33

第二章 包容豁达之心

女人要有宽广的胸怀	38
退步原来是向前	42
对男人要宽容	46



女人要善待自己	51
与公婆和谐相处	55
宽恕你的敌人	59
为别人点亮一盏心灯	63
学会换位思考	67
冷静面对他人的挑剔	72

第三章 乐观向上之心

让微笑成为你的招牌	78
清除心灵的垃圾	83
勇于面对凄风冷雨	88
赞美别人，快乐自己	93
笑对逆境和苦难	98
许自己一个美好的未来	103
为心灵开一扇天窗	107
适时取舍，勇于放下	112
女人不必苛求完美	117

第四章 独立进取之心

享受孤独与寂寞	122
女人要主宰自己的命运	127
明确自己的人生目标	132
做好职业生涯规划	137
拥有一份独立的事业	142
追求有品位的生活	147
时刻准备为机遇而战	151
不抛弃，不放弃	156

第五章 谦卑知足之心

胜不骄，败不馁	162
谦虚是一种美德	166
诚实守信是处世根本	170
盘点自己所拥有的	175
拥有一颗平常心	180
不为虚名所累	185
利益当前，心如止水	189
培养随缘的心态	193

第六章 摆脱嫉妒之心

不要盲目地攀比	198
知晓自己所处的位置	202
及时调整失衡心态	206
不做嫉妒的奴隶	211
遭人嫉妒，包容化解	216
化嫉妒为竞争力	220
开阔心胸，奋勇直追	225
做爱情忠实的护卫者	229

第七章 常怀感恩之心

感恩是一种生活方式	234
感恩让我们坦然面对坎坷	238
发自内心地赞美	242
要感谢对手甚至敌人	246
停止一切无谓的抱怨	250



学会感恩，懂得关爱	254
不求回报，但问付出	259

第八章 摒弃烦恼之心

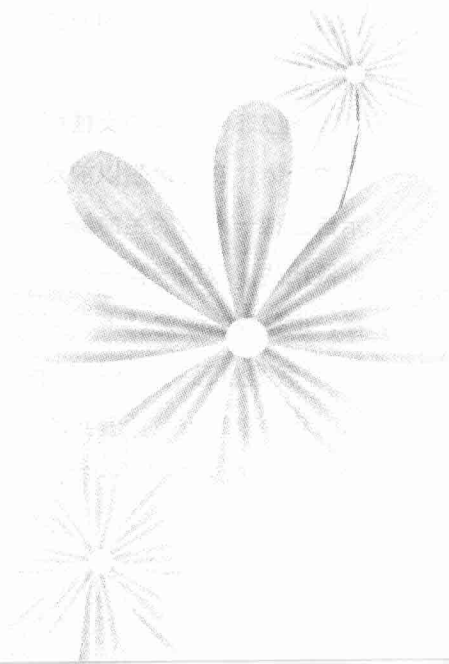
女人不能太计较	264
同自己进行良好的沟通	267
莫为小事发脾气	271
做自己情绪的主宰	275
知晓烦恼的根源所在	280
适当宣泄情绪	285
与不良情绪说再见	290
删除内心的忧虑	294



第一章

自信之心

女人，不管外表是美的还是丑的，也不管心智是聪明的还是愚笨的，都要凭借自己的心性去过理想的生活。充满自信，学会自我拯救和自我完善的女人，才是值得男士心甘情愿追逐一生的对象。





做独一无二的自己



在这个世界上，我是独一无二的个体，在我诞生以前没有我，在我死后也不会有我，我活在当下，展示自己独一无二的生命。

每个女人都是上天的宠儿，在世界上都是独一无二的存在。其中，最能代表一个人身份标志的就是其独特的个性。在社交场合，我们不赞成你展示“忧郁”、“不拘小节”等个性，而是鼓励你将最受人欢迎的品质呈现出来。

在一项有大约4万人参加的个性调查中发现，有82.9%的人愿意与具备优秀个性品质的人交往。这些最受欢迎的个性品质包括：自信、真诚、信任、热情和克制。而在这5种优秀品质中，“自信”居于首位。由此可见，在人际交往中，自信至关重要。

自信是一个人感受自己的方式，它包括自我接受程度和自我尊重程度。换言之，自信是发自内心的自我肯定和相信。自信能让女人散发出激情的光芒，吸引众人的目光。

一位非常自信的女性朋友在日记中写道：“在这个世界上，我是独一无二的个体，在我诞生以前没有我，在我死后也不会有我，我活在当下，展示自己独一无二的生命。也许我有些地方与别人相似，但是，我仍然是无人能取代的。我的一言一行，一举一动，一颦一笑皆是我自己的，这是我的选择，也是我的注定。”

“我是自己的主人——我的身体，从头到脚；我的头脑，包括思想、情绪；我的眼睛，包括看到的大千世界；我的感觉，无论兴奋快乐，还是失望悲伤；我所说的一词一句，不管是错还是对，逆耳还是顺耳；我的声音，轻

柔或者低沉；我的所作所为，不管是有待改善还是值得赞许……都是我的。”

这段不长的文字，将一个女性自信自爱的个性和内心世界表露无遗，这种心态是值得生活中每一个女性学习的。

然而，在现实生活中，总是有一些女性找不到自信的来源，将自己的心灵沉浸在自卑失落的阴影里。她们看不到自己的优点，在日常行动中也表现得束手束脚，畏首畏尾。

小雪是国内某知名艺术院校的高材生，她不仅成绩优秀，而且人也长得十分俊俏，一双美丽的大眼睛给每一个接触过她的人留下极为深刻的印象。一天，当地某电视台需要一个女主持人，于是学校就推荐她前去试镜。她美丽端庄的外表一下子就震住了现场的每一个人。导播对她的形象十分满意，希望能够与她愉快地合作。

然而这个美丽的女生实在是缺乏自信，还有些许的自卑情绪。面对写好的台词，她读得磕磕绊绊，甚至连句子都读破了，还夹着明显的颤音。这种反差，让在场的人都觉得非常意外。无奈之下，导播只好停下工作，花四天的时间慢慢开导她，希望她能走出自卑的误区，重拾自信。

自信的来源可以是多方面的，美丽的外表、雄厚的背景、丰富的想象力、出色的交际能力，会打篮球，会唱歌……这些都可以当做人生的资本，都可以使你产生自信。

聪明的女人总是善于利用生活中的每一个细节，有意识地训练自己的自信心，因为自信来源于对细节的从容把握。只要你愿意，你便可以掌握下面这些方法：

永远坐在前排。坐在最前面能建立信心吗？不妨把它当做一个规则试试看。从现在开始，参加聚会、活动时尽量往前坐。当然，坐前面会比较显眼，但要记住，有关成功的一切都是“显眼”的。

正视别人。眼神最能透露一个人内心的不安。当你正视对方时，对方会感觉你诚实，内心坦荡；如果你的眼神闪烁不定，不敢正视对方，那么对方就会认为你在刻意隐瞒些什么，或是你在盘算着什么对他不利的事情。这样



一来，对方就会下意识地排斥你，对你产生反感。因此，在和陌生人打交道时，一定要正视对方的眼睛。

将走路的速度加快 25%。心理学家通过长期观察发现，改变身体姿势与行走速度，可以改变一个人的心理状态。在生活中只要稍加留意就会发现，那些境遇不幸、不被大家接受的人，行动起来总是拖拖拉拉，缺乏自信。如果你想表现出超凡的信心，适当地加快步速、昂首挺胸不失为一个简单易行的方法。此时，你传达给他人的信息是：“我要到一个重要的地方去，做很重要的事情，更重要的是，我会在几分钟内成功。”保持这种“走快 25%”的速度，久而久之，你一定会自信心“爆棚”。

经常当众发言。拿破仑·希尔不止一次地说过：“不要以为你思维敏捷、天资聪颖，就能够发挥你的长处，要参与讨论，用你的智慧压倒众人。如果你缺乏自信，这一切只能成为泡影。”事实也证明，如果你敢于在社交场合中大声发言，你的自信心会因此剧增，并且下次发言时将会更加从容。

没有人能时刻保持自信，但我们可以保持冷静，找到不自信的根源，用一些方法打败不自信。

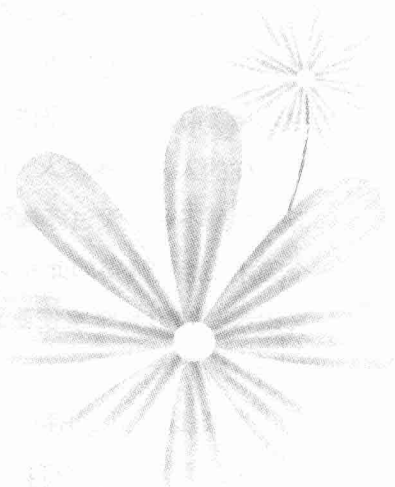
女人怯场时，要坦然说出实情。第一次与陌生人交往，内心难免会有些担心，这时，不妨将不安的情绪，真诚地用语言表达出来。例如：“真的很抱歉，刚见到你时，我的心忐忑地跳个不停，舌尖也凝固了，喉咙干涩得不能说话。”这样一来，女人就能将内心的紧张传递或转移出去，最重要的是，可以赢得对方的“同情”。

多一些充满自信的举动。女人缺乏自信时，不如告诉自己很有信心。试着表达出积极、肯定的态度。例如，大笑、话语干净利索，多用肯定的语气，从而克服不必要的恐惧。

做力所能及的事。哪怕很细微的成功都能给女人以自信，所以，不要给自己定过高的、不切实际的目标，应做一些切合实际的、力所能及的事。这样，会多一些成功的惊喜，同时，在获得成功的时候，让你的自信心也不断地累积。

自信能让你轻松地与陌生人交往，掌握以上建立自信的方法，也会让你拥有自信这张“独一无二”的个性名片。

作为一个处身于日益激烈的社会竞争中的女性，你要想找到自信，首先必须意识到自己是这个世界上独一无二的存在。只有如此，你才能从自身的独特个性出发，挖掘自己身体里蕴藏着的无尽潜能，创造更加灿烂美好的明天。



正视自己的缺点



正视自己的缺点，本身就是自信的表现。正视缺点，并不意味着要一直保持自己的缺点，而是在暂时接受缺点的基础上，努力提高自己，改正缺点。

民间谚语说得好：“金无足赤，人无完人”。意即，任何人都会有或多或少的缺点和不足，世间不存在完美无瑕、毫无缺点的人，关键是看自己如何去面对。

如果女人善于正视自己的不足，并努力去改正、完善，那么她的缺点就会越来越少，她就越来越有魅力，越来越受到人们的尊敬；但有的女人死要面子，明知是错的，还要继续坚持，生怕别人知道了会笑话自己，结果往往是欲盖弥彰，一错再错，最终咀嚼自己酿造的恶果。

一位博学多识的科学家得知死神正在寻找自己，他很害怕，但又不想面对死亡。所以，他便使用克隆技术复制出了十二个一模一样的自己，想以此在死神面前以假乱真保住自己的性命。一天，死神终于来了。面对十三个完全一样的人，死神大人一时分辨不出哪个才是真正的目标，只好悻悻离去。但是好景不长，没过多久死神又回来了，他一脸微笑地说：“先生，您真是个天才，能克隆得如此完美。但是很不幸，我还是发现了一处瑕疵。”死神话音刚落，那位科学家便暴跳如雷地大叫道：“哪里有瑕疵？！我的技术是完美的！！”

“就是这里。”死神说着，便抓住那个说话的人，把他带走了。

由此看来，死神对人性的弱点了如指掌，他深谙世人不敢正视自己的缺

点，只知道逃避，一味地做作，以此来掩盖自己的缺点、不足。这位科学家正是因为缺乏自信，不敢正视自己的缺点，容不得别人一丁点儿的批评、指责，所以才使自己的生命得以迅速地结束。

关于不敢正视自己的缺点的例子，还有一位女性回忆了自己上学时的亲身体会，并从中得到了一定要正视自我的教训。

她说道：“读书时有段时间我特别爱面子，学习中遇到不懂的地方就跳过去，既不找同学帮忙，也不向老师请教，生怕他们笑话我，对我的成绩产生怀疑。那时，我们正上几何课，开始的几节课，我是在昏昏欲睡中度过的。一向对理科很自信的我，以为课后看看例题就行了。前两节我还能看懂，可是到后来就越来越迷糊了，但碍于面子，我就是不去请教别人。最后，一拿起几何书，我真的就像看天书一样，什么都不懂。那段日子，我每天都很紧张，生怕几何影响到自己在班里的名次。可是着急又有什么用呢，试还得照样考。结果成绩不理想，我在班级的名次大跌。最后我几乎花了十倍的时间和精力，总算挽救回来了。我也因此学会了如何正视自己的不足和缺点。”

然而，在生活中，也许我们就没有这么好的运气了。但如果我们能做到坦然面对自己的缺点，并真诚地让别人了解真实的自己，相信一定可以赢得别人的喜爱和尊重。

人一旦能够勇敢地正视自己的缺点，并努力去克服它，往往会产生绝处逢生、峰回路转的效果。下面的例子就是一个很好的佐证。

卡西·黛利的父母都是普普通通的电车售票员，尽管她没有傲人的家世，但也从自己不堪回首的经历中提炼出了这一人生哲理。

当一个歌唱家是 she 从小就有的梦想，不过，她的长相一般，而且，一张开嘴牙齿就暴露无遗，十分难看。

她生平第一次表演是在新泽西州的一个夜总会的舞台上，突出的牙齿令她非常不自信，于是她就尽量用上嘴唇遮住牙齿，企图让自己显得漂亮一点儿。最终，她失败了，活像在演一出滑稽戏，她得到的是满堂喝倒彩之声。但是，夜总会的一个负责人认为她的演唱才能没有充分发挥出来，他语重心



长地说：“我从头至尾仔细观看了你的‘滑稽戏’，我非常明白，你企图让自己在观众面前显得漂亮一些，于是，用上嘴唇遮盖你的牙齿。”

他的话使她觉得无地自容，而他继续坦率地说：“你何必知此呢？牙齿突出并非是人的缺憾，不必在意它会给你带来什么不良影响，只要你在观众面前充满自信，大大方方地尽情演唱，就一定能大受欢迎。你暴露的牙齿也许就是摇钱树，会带来滚滚财源呢！”他的话给了她很深的震撼。从此，她不再把牙齿突出当做什么大不了的缺陷，只是尽情发挥自己的演唱天赋，不断开启自身的演唱潜能，满足观众的需求。现在，广播电视界把她誉为大牌明星，其他的歌唱演员全都跟着她的风向走呢！

卡西·黛利提示我们，人类生命的潜能宛如一个秘不可测的宝藏。上天给了我们每个人同样的生命权，很多的机会也是均等的。世界上最大的敌人是自己，不敢承认自己的弱点、逃避现实的人，将永远与成功无缘。相反，敢于拿出勇气，向自我挑战的人，成功就为期不远了。

女人天生爱面子，这是不可否认的事实。所以，很多女人明知自己有若干的缺点，却喜欢躲躲闪闪，生怕被人发现了自己的“秘密”。在夜深人静的时候，也许她会揭开自己的伤疤，慢慢欣赏，仔细玩味，但是在众人面前，她总是讳莫如深，把自己的面子赚足。这种心理，对一个女人的成长非常不利，久而久之，它会使人产生矛盾的双重、甚至多重人格。试想，一个戴着假面具生活的人，会有多可爱呢？对她自身而言，这种包裹、掩饰自己缺点的行为，不仅于自身的进步无益，而且还会给心灵背上沉重的枷锁。

女人要培养自信的心态，必须做到正视自己的内心世界，正视自己的缺点。但是，正视缺点，并不意味着我们要一直保持自己的缺点，而是在暂时接受缺点的基础上，努力提高自己，改正缺点，使自己做得更好，变得越来越优秀。