

追逐阳光四溢的温热
抚触内心动荡的余波



女人 受用一生的 心态课

郑一 | 编著

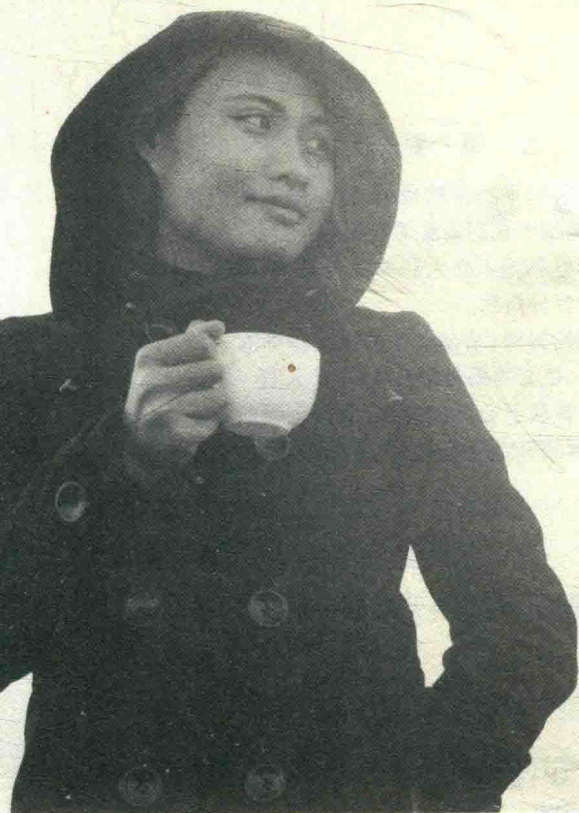
[双色版]

女人的幸福，不是安于利，不是安于情，
而是安于心……

女人，可以经历悲伤，可以风雨中行走，
但是一定要有积极的心态。

让内心温热，心境开阔，
每个女人都可以创造出美丽绚烂的幸福人生。

 中国纺织出版社



女人 受用一生的 心态课

郑一 | 编著

[双色版]

女人的幸福，不是安于利，不是安于情，
而是安于心……

女人，可以经历悲伤，可以风雨中行走，
但是一定要有积极的心态。

让内心温热，心境开阔，
每个女人都可以创造出美丽绚烂的幸福人生。

 中国纺织出版社

内 容 提 要

女人在生活中扮演着越来越多的角色,在事业上我们是追求优秀的好员工,在婚姻中我们是温柔贤惠的好妻子,在家庭中我们是和蔼可亲的好妈妈。女人想要获得幸福,就需要调整自己的心态去适应各种角色。

本书道出女人心中的秘密,站在女性的角度体味女人的心情,通过对职场、婚姻、社交等场合的再现,让女人有一颗成熟、感恩、乐观的心。试着放下心灵的负担,选择正确的心态面对不同的环境,让良好的心态给人生带来积极的改善。

图书在版编目(CIP)数据

女人受用一生的心态课 : 双色版 / 郑一编著. —
北京:中国纺织出版社,2016.8

ISBN 978-7-5180-2326-4

I. 女… II. 郑… III. 女性—修养—通俗读物
IV. ①B821-49

— 中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 023768 号

责任编辑:闫 星

责任印制:储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址:北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码:100124

销售电话:010—67004422 传真:010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

北京佳诚信缘彩印有限公司印刷 各地新华书店经销

2016 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:17.5

字数:250 千字 定价:36.80 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

序 言

Preface

绝大多数女人在面对“你一生最想要的是什么”这个问题时，都会毫不犹豫地回答“幸福”。是的，一个幸福的女人会拥有健康的身体、美满的婚姻、成功的事业、亲密的朋友、快乐的生活……享受如此多的幸福，怎能不羡慕旁人？然而，幸福是不会从天而降的，它需要女人自己去经营，而经营成功与否的关键在于心态。

一位哲人说：“你的心态就是你真正的主人。”换言之，女人有什么样的心态，就有什么样的人生。积极乐观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生、幸福一生。

人生在世，首先要学会调整心态，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。良好的心态是女人幸福一生的法宝。

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。

拥有好心态的女人不抱怨生活，而是选择用乐观积极的态度来面对生活。幸福的女人并不比其他女人拥有更多，而是因为她们对待生活和困难的态度不同，她们从不问“为什么”而是问“为的是是什么”。她们不会在“生活为什么对我如此不公平”的问题上做过长时间的纠缠，而是努力去想解决问题的办法。

拥有好心态的女人总是心存感激。爱抱怨的女人把精力都集中在对生活的不满之上，而幸福的女人把注意力集中在能令她们开心的事情上，所以她们能更多地感受到生命中美好的一面。

拥有好心态的女人会善待自己。她们懂得健康的重要性，她们关爱心

灵,关爱身体!万病源于心,身体是心情好坏的晴雨表,百病生于气。幸福的女人知道调适好心态才能拥有健康。好心态是健康的保证;坏心态是疾病的根源。

拥有好心态的女人有成功的事业。一个女人能否成功,心态至关重要。成功女人与失败女人的差别是:成功女人始终用最积极的思考、最乐观的精神和最实用的经验支配和控制自己的人生。而失败女人则刚好相反,她们的人生最容易受过去的种种失败与疑虑支配。

拥有好心态的女人有良好的人际关系。她们天生有一种凝聚力,她们知道如何维系一段友谊。有时候广交朋友并不一定带来幸福感,一段深厚的友谊才能让你感到幸福。友谊所衍生的归属和团结精神让人感到被信任和充实,幸福的女人几乎都拥有团结人的天赋。

拥有好心态的女人善于幽默。脸上的笑容不仅传递着心里的欢愉,也是赠送给世界的美好的礼物,因为笑容可以传染。没有幽默的女人,不懂得自嘲,心事永结于心,拥堵于胸,一生得不到快乐。幸福的女人善用幽默,懂得自我开解,心胸开阔,因此她与快乐常伴。

.....

本书从事业、健康、生活、爱情等多方面入手,穿插了大量生动鲜活的有关女人因好心态而获得快乐生活的经典事例,深刻地揭示了这样一个道理:好心态的女人更易拥有幸福。

本书是赠予现代女性的美好礼物,只要你认真研读,用心体会,然后把它们灵活运用到你的人生当中,那么你就会深刻领悟其中的道理。相信阅读本书,一定会对你有所启发,提升你的幸福指数!

编著者

2015年3月

目录

Content

上篇：女人的幸福与心态相连

Chapter 1 心态越成熟，女人越容易创造人生幸福

女人的幸福在于自己心中的体会和感受，一个不会经营自己幸福的女人，问题不在别人，而在于她的心态。人的一生有太多的酸甜苦辣咸，女人的生活到底是沉重的还是轻松的，关键还是看你以怎样的心态来看待。你以高兴的心情看待人生，人生回报你的也将是一片阳光；但如果你以阴郁的心情去体味人生，它必然给你一个阴雨连连。佛曰：一念一清净，心是莲花开。形形色色的人，林林总总的事情，幸福的女人要给予自己心灵更多的滋养，以阳光般的心态让幸福照耀一生。

❖ 好心态成就女人的完美人生·····	3
❖ 心态改变，命运会随之改变·····	5
❖ 女人用好心态这把双刃剑·····	8
❖ 心态是女人幸福的基石·····	10
❖ 积极的心态使人生更光彩·····	12
❖ 女人要常做心理美容·····	15
❖ 莫让面子左右你的心态·····	17
❖ 女人要有一颗年轻的心·····	20
❖ 不要束缚自己的心灵·····	22
❖ 幸福其实很简单·····	24

Chapter 2 善待自己：潇洒女人凡事都要想得开

巴尔扎克曾经说：“不论处境如何，女人的痛苦总比男人多，而且程度也更深。”岁月匆

匆,人生短暂,身为女人,一生注定要承受诸多的痛苦;再加上激烈的社会竞争、紧张的生活节奏、复杂的人际关系,要想活得精彩,首先就是善待自己。虽然不是每个女人都能成就伟业,但每个女人都能拥有良好的心态。女人阳光般的心态,能帮助自己减轻痛苦和哀愁,学会平静地接受现实,告诉自己要顺其自然,坦然面对厄运,积极看待人生,凡事都往好处想。

❖ 明智的女人凡事从好处想·····	29
❖ 女人怎么能总是为小事烦恼·····	31
❖ 女人心上的负荷要适时减轻·····	34
❖ 给心情放个假,让思想去旅行·····	36
❖ 经历一点苦难是再正常不过的事·····	38
❖ 女人不要让自己不变·····	41
❖ 女人不要纠缠于往事而伤感·····	43
❖ 珍惜现在,莫等失去才后悔·····	45
❖ 善待自己是幸福的起跑线·····	48
❖ 女人,快乐生活每一天·····	50

Chapter 3 面对困境:幸福女人要做自己的拉拉队

女人生来就摆脱不了很多命中注定的痛苦和困境,生老病死更是无法逃避的事情,再加上偶然间出现的较大的生活变故和时常不顺利的事情,人生不如意十之八九。面对同样的遭遇,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,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。困境时时在折磨女人的心灵和肉体,而女人则应以良好的心态善待自己、善待困境。

❖ 幸福女人,经得起挫折的考验·····	55
❖ 没有绝望的境地,只有绝望的女人·····	58
❖ 坦然接受不幸,期盼生活的彩虹·····	59
❖ 女人不怕摔倒,才能勇敢尝试·····	61
❖ 女人不要绝望,而要相信有希望·····	64
❖ 女人要有张力,才能看到更远处的风景·····	66
❖ 女人,不要以弱者的姿态自居·····	69

❖ 不放弃的女人,希望永远存在·····	71
❖ 在困境中,给予自己积极的心理暗示·····	74
❖ 女人也要争强好胜,永不言败·····	76

Chapter 4 睿智取舍:聪明女人拿得起也要放得下

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。聪明的女人不让自己为情所困、为事所困,该争取时争取,该放下时则放下。人之一生,需要我们放弃的东西很多,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“有舍才有得”,放开手,女人才会得到更多的幸福。

❖ 女人懂得取舍,不留任何遗憾·····	81
❖ 取舍之间要有好心态·····	83
❖ 舍弃的艺术——一颗知足心·····	86
❖ 取舍之后,不让自己后悔·····	88
❖ 女人有所舍,才有所得·····	90
❖ 聪明女人的取舍标准·····	93
❖ 卸去包袱,轻装上阵·····	95
❖ 执着有时只是一种固执·····	98
❖ 女人学会微笑着放手·····	100

Chapter 5 跨越樊篱:女人要做自己心态的领路人

很多女人总感觉世界对她们是不公的,她们责备现实的境况和身边的事物,以此发泄心中的不满,却发现苦闷并不因此而减少。“快乐可以吸引更多快乐,而悲观常带来更多悲观。”女人如果接受了不良心态,斤斤计较、恐惧挫折感等会时常在脑子里出现。当你面对人生中的难题时,如果坚定相信能拨云见日,并能乐观以待,事情最终必将如你所愿,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为敌,为自

己的心留下更多晴朗的风景。

❖ 消极心态是女人幸福的拦路虎·····	105
❖ 女人不要让悲观在心里久留·····	107
❖ 不要认为得不到的是最好的·····	110
❖ 怀念过去但不要逃避现实·····	112
❖ 女人的幸福不是祈求来的·····	114
❖ 不要难为自己,开放封闭的心·····	116
❖ 不要为了得到别人的赞美而活·····	118
❖ 不要盲目比较,陷入自卑的漩涡·····	120
❖ 女人要学会尊重对手·····	122
❖ 女人轻视自己,人生只会走下坡路·····	124

下篇:用幸福心态做幸福女人

Chapter 6 快乐自留地:给心灵播种自给自足的小种子

快乐是女人内心储备幸福感的自留地,生活中充满欢声笑语的女人,时常在这片地里播种阳光心态的种子。她们并非烦恼很少、忧愁难找,而是她们以快乐的心态来解答生活给出的每一道难题。女人的快乐可以让一个家庭甚至于一个生活圈子里充满活力、生机、信心、希望。这种快乐的心境不易拥有,守住乐观的心态更是难得,然而悲观在寻常的日子里却随处可以找到。因此,女人要时常微笑着翻开生命的每个篇章,不管风景如何,都要欣然面对,这样的心境才能使生命征服纷至沓来的厄运;快乐着,生命才能将不利于自己的局面一点点打开。

❖ 快乐在心中,关键看你怎么看待·····	131
❖ 女人,不要跟自己过不去·····	134
❖ 不管处于何种境地,都不要放弃笑的权利·····	137
❖ 女人看开点,画一条幸福的底线·····	139
❖ 女人要惜福,要知足·····	141
❖ 不必去羡慕别人,自己的才是最好的·····	146

❖ 以幽默的心,营造数不尽的快乐.....	149
-----------------------	-----

Chapter 7 婚恋后花园:满园的春色女人用“心”经营

恋爱的甜蜜使得每个女人都为之无限向往。由恋爱到成就完美的婚姻,女孩如同自己围起了一片小花园,悉心经营。不同的女孩在自己的花园里看到的景象大为不同,积极、主动或被动、消极等复杂的心理状态左右着恋爱的结果。在经历一番博弈后,当女人由恋爱走入婚姻的幸福殿堂时,身份发生了巨大的转变,心态也自然要跟着升华。幸福的婚姻不光是海誓山盟和誓死不渝,这些恋爱中甜蜜的音符在婚姻中应化作扎实的点点滴滴的行为,女人要以包容、欣赏的心将其慢慢消化。

❖ 用幸福的心态做幸福小女人.....	155
❖ 彼此志同道合才有稳定婚姻.....	157
❖ 婚姻在你的心中是否是爱情的坟墓.....	159
❖ 用快乐的心,享受如意婚姻.....	161
❖ 少点依赖,自己做主享受生活.....	163
❖ 用真情给婚姻保温.....	166
❖ 为了爱女人要多点担当.....	168
❖ 为自己保留一片天空.....	170
❖ 女人让欣赏永驻心间.....	172

Chapter 8 职场小跑道:在起跑线上女人“心”高一筹

职场犹如不知何时结束的一次赛跑,站在起点,有人心里打鼓,有人两腿发软,有人头脑空白,也有人镇定自若、游刃有余。心态良好的女人,更显得高人一筹。女人有了工作,才有生存的基础,生活的来源,独立的尊严。读懂工作的女人才是真正幸福的女人,她们会发现,自己真正的快乐来自于事业,个人价值的体现来自于工作。工作是生命获得意义的一种过程,也是女人自强独立的唯一途径。年轻的女人能越早地以社会优秀群体的工作观念来要求自己,以成熟的心态对待工作,就越容易感知幸福。

❖薪水不是你工作的全部·····	177
❖女人工作,为了谁?·····	180
❖职场有起有伏,稳住你的心态·····	182
❖爱上你的工作,女人乐在其中·····	184
❖女人工作时,能干也要勤干·····	187
❖敬业是快乐工作的秘诀·····	189
❖加班时,女人是否感觉吃亏·····	192
❖认真做事,但不要苛求完美·····	194
❖努力工作,更要学会休息·····	197
❖聪明女人把工作当成一个舞台·····	200

Chapter 9 社交大舞台:女人华丽的身姿要穿上“心”衣

女人在社会中扮演的角色越来越多,如何做一名出色演员,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。健康的社交心态表现为热情、开朗、豁达、包容、忍让、付出等。聪明的女人在人际交往中不会待人冷若冰霜、小肚鸡肠、斤斤计较,那样只能遭人白眼、受人冷落,不但没有达到预期的目的,还会给自己增添更多的烦恼。相反,她们会以成熟自信的心态,坦然面对他人,让自己活得真实,活得精彩。

❖开放自己的心,才能迎来快乐人生·····	207
❖将心比心,对他人多些理解·····	209
❖以自尊的态度,坦然面对他人·····	212
❖优秀的女人更要尊重他人·····	214
❖幽默的心态是女人社交的法宝·····	216
❖用热情解开千千结·····	218
❖女人要做“忍者”·····	220
❖从容的女人最引人注目·····	222
❖包容是赢得人心的奥秘·····	224
❖用坦诚之心面对任何人·····	226
❖用心做好自己·····	228

Chapter 10 生活滑翔机:女人遨游晴空要有点“心”力

生活是一片充满想象和未知的天空,女人要想在其中尽情、随性地遨游,需要乘坐心态的滑翔机,储备足够的“心”力。面对生活,有些女人积极热情,有些女人消极冷淡;有些女人信心百倍,有些女人愁容满面。人与人之间微小的心态差异,导致了每个人对生活截然不同的感受。生活本是一样的,酸甜苦辣尽在其中,心态使女人分离出了悲与苦,甘与乐。心态健康的女人,在品尝生活的苦楚时也能领略到幸福的滋味;而心态悲观的女人,即使有幸福的生活到处也会弥漫着苦楚!

❖ 心灵的美丽给幸福最好的寄居·····	233
❖ “塞翁失马,焉知非福”·····	235
❖ 慈悲为怀,与人为善·····	238
❖ 对生活怀有一颗感恩的心·····	242
❖ 女人要用激情驱动生活·····	244
❖ 平常心是女人心中最绚烂的花·····	247
❖ 女人要笑看人生的各种风景·····	249
❖ 在平淡的生活中,女人也不要得过且过·····	254
❖ 美好生活,青睐于懂得争取的女人·····	256

参考文献·····	259
-----------	-----



上篇：女人的幸福与心态相连



{ Chapter 1 }

心态越成熟，女人越容易创造人生幸福

女人的幸福在于自己心中的体会和感受，一个不会经营自己幸福的女人，问题不在别人，而在于她的心态。人的一生有太多的酸甜苦辣咸，女人的生活到底是沉重的还是轻松的，关键还是看你以怎样的心态来看待。你以高兴的心情看待人生，人生回报你的也将是一片阳光；但如果你以阴郁的心情去体味人生，它必然给你一个阴雨连连。佛曰：一念一清净，心是莲花开。形形色色的人，林林总总的事情，幸福的女人要给予自己心灵更多的滋养，以阳光般的心态让幸福照耀一生。



好心态成就女人的完美人生

幸福来源于自身，来源你的心，独立、平和、感恩、善良、宽容、坦然，一个女性她拥有了这些，无论从事什么职业，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？

何谓心态？简而言之，心态就是我们对自己、对他人、对社会、对事情、对问题所持有的看法与观点，就是我们对工作、对事业、对家庭、对朋友、对同事等的态度。女人的心态如何，在很大程度上决定着她某一阶段的人生走向。好的心态带来好的人生，不好的心态带来不好的人生。

女人可别小看了心态的作用，一个人若总是被不良的心态所左右，人生的航船就有可能驶入河沟浅滩，从而失去发展的机会；而一个人若是一生都能保持良好心态，那么，他的人生路就会越走越宽，生命的景色会越来越美，生命的价值会越来越大……狄更斯说：“一个健全的心态，比一百种智慧更有力量。”

对女人而言，现代社会的要求越来越高，既要出得厅堂，又要入得厨房。学业、事业的压力，婚姻家庭的压力……种种压力下，拥有一个好心态就显得尤为重要了。很多女人总是忽视心态，觉得心态是很虚的东西，似乎与一个人的财富、地位、成功无关。但只要我们静下心来，仔细观察周围每个人的言行举止，就会发现，一个人拥有什么样的心态就会有怎样的行为方式，而行为方式又决定着一个人的人生走向。良好的心态能成就一个人，不良的心态也能毁掉一个人。一个女人，如果没有良好心态，智商再高也会受到生活的嘲弄。西方一位心理学家说：心态是横在人生之路上的双向门，人们可以把它转到一边，进入成功，也可以把它转到另一边，进入失败。所以



智商高不如心态好,只有好的心态才能调动智商向着成功的方向迈进。

曾在创业阶段屡遭困难的一位女企业家讲道,开始她所遭遇到的难题事实上只是小小的困难,但后来发展成看来似乎已无法克服的障碍。不过后来她发现,原来自己存有失败主义者的意识,因此往往疏于察觉造成障碍的真相,而障碍实际上并没有想象中那般困难重重……于是,她在公司的办公桌上摆了一个箱子,然后将写有“保持积极心态,一切都有可能”的标志贴于箱上。每当发生难题,或者她的失败主义思想又开始作祟时,她便把有关难题的文件或书面资料投掷于此箱中。待一两天后,再把这些文件取出,此时奇妙的事情发生了。据她形容:“当我从箱中取出这些文件时,任何难题看来一点也不觉困难了。”她大声朗读“我不相信失败”,直到这个想法完全进驻自己的潜意识为止,之后这个企业家果真逐渐找到了从商的感觉,将她的小公司逐渐发展成了大企业。

也许你要说每个人都有自己的命运,都有自己既定的人生轨迹。然而在很多情况下,你是否快乐,是否幸福,是否有一个好心态,却会左右你的人生,同样面对逆境,拥有好心态的人,就能成就完美人生,看到“柳暗花明又一村”。大部分女人,都只拥有普通的工作,既没有官员们的风光,也没有商人们的富有,更没有明星艺人们的光环,可既然从事了这份工作,那么就应该千方百计地从中发现它的价值,它的美丽。

宋代诗人苏东坡可谓才华横溢,诗情满怀,可他的一生充满了坎坷,用他调侃自己的话说,是“问汝平生宫掖,黄州、惠州、儋州”,他的一生,不停被贬到各处,可他无论到哪里,都能发现生活的美丽,他的那些略带几分诙谐戏谑的词句反而成了流传至今的佳句,从耳熟能详。林语堂称他为“不可救药的乐天派”,乐天,也正是一个女人拥有好心态的关键词。

没有人总是一帆风顺,没有人一生风平浪静,生活总是充满坎坷,如何面对坎坷却是因人而异,而面对坎坷的不同态度就决定了不同的人生,你是否快乐就决定于此。

只有好心态,才能成就美好人生。聪明的女人,会调整好自己的心态,真诚地面对身边的一切人与物。在自己小小的心里,放着自己的同时,也装下别人,装下父母、丈夫、孩子、朋友,这样就会活得更充实自在,更踏实幸

福。拥有好的心态，不抱怨，不懒散，勤快一些，积极一点，慢慢的，你会发现自己拥有了一种朝气，一种力量，让跟你在一起的人感受到你身上的活力。有活力，八十而不老；无活力，二十也不年轻。

每一个女人都向往幸福，常常有女人问，怎样才能拥有幸福？做什么工作最幸福？嫁个什么样的人最幸福？其实幸福来源于自身，来源于你的心，独立、平和、感恩、善良、宽容、坦然，一个女性拥有了这些，无论她从事什么职业，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？聪明的女人，要拥有一个好心态，用细腻的心去感知生活的点滴，怀抱感激，自然会拥有一个完美人生！



心态改变，命运会随之改变

无论一个女人多么有能力，如果缺乏好的心态，就什么事都做不成，良好心态的能量是巨大的，也是动力产生的源泉。有了它，女人就能把握自己的命运，在人生的道路上勇往直前！

快乐的女人并非每天遇到的事情都是好事，而是她满足于自己已有的一切；幸福的女人并不一定一直都是心想事成，而是她会用积极的心态对待生活。其实，决定一个女人命运的关键就是“心态”。有位伟人曾说：“要么你去驾驭生命，要么是生命驾驭你。你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。”人生并非是一种无奈，而是可以通过主观努力去把握和调控的，心态就是调控人生的控制塔。女人有什么样的心态，就会有怎样的生活和命运。

世界上每天每个角落都在上演各种剧目，生活中总是会有各种各样的事情发生，没有人能预料明天会发生什么，但女人可以用良好的心态做人生的指挥官，相信自己才是自己命运的主宰。