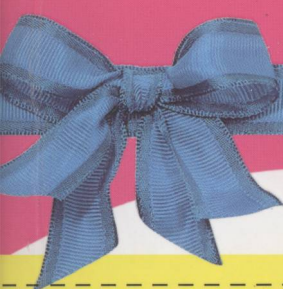


女人是感性动物，她们需要的是一个心的世界，
在心灵深处寻找自己的幸福。

*Nv Renxinling
Hehuquanshu*

女人心灵 呵护全书

吴 平◎编著



美丽的外表顺眼，美丽的心灵顺心。

女人，要学会呵护自己的内心世界，
做一个不受伤的女人。

女人的外表美很重要，
但更重要的是心灵美。

心若幸福，女人必定幸福，呵护心灵，寻找极致的精神世界吧。
爱与被爱，幸福与否，一切都由内心决定。



新世界出版社
NEW WORLD PRESS



*My Renxinling
Hehuquanshu*

女人心灵 呵护全书



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

女人心灵呵护全书 / 吴平编著. —北京: 新世界出版社, 2011. 11

ISBN 978 - 7 - 5104 - 2260 - 7

I. ①女… II. ①吴… III. ①个人—修养—女性读物
IV. ①B825 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 205734 号

女人心灵呵护全书

作 者: 吴 平

责任编辑: 梁小玲 张铁成

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街 24 号 (100037)

发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 九州财鑫印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787 × 1092 1/16

字 数: 211 千字 印张: 17

版 次: 2012 年 2 月第一版 2012 年 2 月第一次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5104 - 2260 - 7

定 价: 32.00 元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638



现代社会，就是一个高速运转的社会，生活在这样的社会中，辛苦可想而知。尤其是生活在这种环境下的女人，家庭与事业的双重压力甚至让她们喘不过气。所以，作为女人，一定要懂得如何呵护自己的心灵。

幸福是掌握在自己的手上的，需要自己去把握。聪明的女人都明白这一道理，她们在生活中懂得享受，懂得活在当下，因为她们知道，过去的事情再难忘，始终都是回不去了。而明天的事情也是难以预料的。她们明白只有简简单单地生活在当下，才能从心理上感觉轻松，也才能在此过程中体会到真正的幸福。

现代女性，无论是从智商上看，还是从能力以及对成功的渴望上看，都丝毫不逊色于男性。但是事实却证明成功者中男性远远多于女性，之所以会出现这种情况，就是因为女性特殊的生理特点与特殊的社会环境的压力，心理问题、心理障碍、心理疾病的出现较男性多，如果不能及时察觉和正确处理，往往会给自己带来很大的困扰，甚至会令人生和事业全线溃败。很多情况下，女性更关注自己的身体健康与容貌的漂亮与否，对心理是否健康并没有重视。她们往往忽视了心理健康与身体健康的关系，早在





2000 多年前，我国医学就肯定了心理与健康的关系，把喜、怒、忧、思、悲、恐、惊这七情看成是重要的致病因素，即七情过度百病增。所以说，我们人体的健康是由生理健康和心理健康共同构筑的。

社会的进步，对女性来说，心理健康的风险也渐渐增大。甚至，心理是否健康，已成为一个女性身心健康的突出问题，更在女性的职业生涯中占有着重要的地位。真正优秀的女性，往往热爱生活，能愉快地接纳他人，在生活中也能做到自知自爱，也能较好地控制自己的情绪。这样的女性同时也是坚强快乐的，同时，具有这些优秀的品质，就说明她拥有了较为健康的心理。

本书立足于现实，以通俗的语言，中间穿插几个动听的故事，引导读者认识心态的重要性。全书共分八部分，包括：常怀感恩之心，人生将会更灿烂、豁达的人生观，彰显女性大度之美、幸福女人，知足常乐、当下最幸福、放下错爱，寻找下一站幸福、写给女人的人际交往心灵处方、消除可怕的心灵毒瘤、建一座心灵之城等。相信本书能成为女性呵护心灵的良方，可以给女性朋友以心灵的启发与支持，让女性不仅容貌如花，心灵也如花般绽放！



第一章

常怀感恩之心，人生将会更灿烂

感恩，既是一种良好的心态，又是一种积极的奉献精神。一个人以一种感恩的心态对待工作与生活。那么，无论在工作中还是在生活中他们都会更快乐，也会更出色。

感恩的重要性正如一位成功人士的说法：“是一种感恩的心情改变了我的生命，当我清楚地意识到我无任何权利要求别人时，我对周围的点滴关怀都怀抱强烈的感恩之情，我竭力要回报他们，我竭力要让他们快乐，结果，我不仅工作得更加愉快，所获帮助也更多，工作也更出色，我很快获得了公司加薪升职的机会。”

- 永远不要抛弃感恩之心 / 2
- 爸爸，妈妈，您们辛苦了 / 5
- 来自亲人的关爱 / 8
- 感恩婚姻，寻找幸福的港湾 / 11
- 朋友们，我们常联络 / 14
- 以感恩之心做事，回报更丰厚 / 17
- 感恩老板，做朋友不做敌人 / 21
- 抱怨不如实干 / 24
- 工作状态源于工作态度 / 27
- 感恩源自责任 / 31
- 懂得感恩的人，更容易成功 / 33





第二章

豁达的人生观，彰显女性大度之美

豁达是指心胸开阔，性格开朗，这样的人能容人容事。同时，豁达也是一种大度与宽容，豁达还是一种品格和美德，豁达更是一种乐观的豪爽。想要成就伟大的事业，就必须拥有豁达的人生观。豁达是一种超脱，是自我精神的解放。以一种宽容的心态对待工作与生活，能帮助我们获得更多的幸福。

傲慢与自大只会阻碍你的成功 / 38

生气是拿别人的错误惩罚自己 / 41

理直，但不能气壮 / 44

女人，请收敛你的刀子嘴 / 48

避免不必要的争论 / 51

送上最真诚的赞美 / 54

豁达是女性的一种智慧 / 58

包容，充实内心 / 61

女人的幸福从豁达开始 / 65



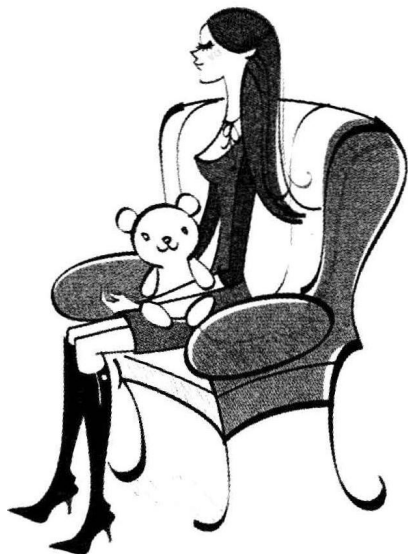


第三章

幸福女人，知足常乐

知足常乐语出《老子-俭欲第四十六》：“罪莫大于可欲，祸莫大于不知足；咎莫大于欲得。故知足之足，常足。”也就是说，罪恶没有大过放纵欲望的东西了，祸患没有大过不知满足的了；过失没有大过贪得无厌的了。所以，那些知道满足的人，才是永远都能快乐的人。知足常乐也不用于不思进取，知足常乐是一种很好的处事方式，能帮助我们更幸福地生活于世界上。

- 女人，知足就是幸福 / 70
- 知足并不等于不思进取 / 73
- 女人，多少年薪才知足？ / 77
- 男人不上进？女人不知足？ / 80
- 傍大款，先灿烂后惨淡 / 83
- 女人知足，美丽常在 / 86
- 平平淡淡才是真 / 89
- 万事平常心，学会接纳自我 / 92
- 不满足是所有痛苦的根源 / 95
- 当下拥有的才是最重要的 / 98
- 做好平常事即是不平常 / 101





第四章

当下最幸福

我们的生活总是一直在变化，周围的环境也总是充满了各种不可预知的因素，各种突发状况层出不穷。面对这种情况，我们需要做的不是等到生活完美，也不是等到一切都平稳发展。生活中最重要的是把握现在，因为生命只有一瞬间。不想让自己的生活徒留“为时已晚”的遗憾，就必须把握现在！世间最珍贵、最需要适时掌握的就是“当下”。

过去已逝，把握现在 / 106

幸福就在今天 / 110

每一刹那都是永恒 / 114

牛奶已翻，纠结无用 / 117

活在当下最重要 / 120

享受当下，着眼未来 / 124

为你所拥有的而骄傲 / 127

爱在当下，疯狂地去爱吧 / 130

当下就要快乐，女人不必焦虑 / 133

不再浮躁的心 / 137





第五章

放下错爱，寻找下一站幸福

对自己没有清醒的认识的女人，往往也看不清爱情，男人更不可能满足她们的好奇心。其实，我们也应该给男人一些成熟的时间，只是这一过程中我们不能付出太大的代价。付出太多的，往往最终受到的伤害会更大，最终幸福的不会是自己，甚至会留下一身的伤害给自己。我们应该明白的是，错爱中不会出现幸福的花朵，唯一能把我们从痛苦中解救出来的只会是放下，放下那断错爱。

错爱，有情之人总被无情伤 / 142

错爱，还是爱错 / 145

适时放手会有更好的幸福 / 148

回忆过去永远不会拥有明天的幸福 / 152

放下不值得的人与事 / 155

将自己从错爱中解脱出来 / 159

他廉价的感情，宁愿不要 / 162

放下错爱，只为寻找真爱 / 166





第六章

写给女人的人际交往心灵处方

在人际交往中，我们很注重自己给他人的印象。认真思考这样的问题，比较一下自己和他人对自己的评价和自己对自己的评价的异同，将有助于我们更好的认识自己。人际交往是思想、情感、态度、信息和学习的交往。

与他人之间进行思想交流，能帮助我们丰富自己的思想，与他人分享快乐，就能帮助我们获得更多的快乐，与他人分担忧愁，忧愁也会因此而减少。总之，每个人都是一个独特的生命个体，必然知道一些别的个体所不知不会的东西；而善于从每一个人身上学习自己所不知不会的东西，我们才能不断的进步。



保持积极开放的心态 / 172

内方外圆，做一个圆融的女人 / 175

我是社交“傻女人” / 178

谁也不得罪 / 181

好口碑，好人缘 / 185

善用女人的亲和力 / 188

拒绝，不留痕迹 / 191

心灵的窗户也需要及时擦亮 / 194

做一名善解人意的知性女人 / 197

女性人际交往中的7大不良心理 / 201



第七章

消除可怕的心灵毒瘤

现代社会，竞争激烈，相对的压力也越来越大，而如何减轻压力，获得心灵的放松，也就成了现代人的首要任务。但是，很多人明明知道自己生活在怎样的情势之中，却始终不明白应该如何解决这种状况。本章就告诉大家如何缓解这重重压力，帮助我们消除那些可怕的心灵毒瘤。

压力，请走远一点 / 206

超越自卑 / 209

为什么女人容易忧虑 / 211

虚荣心是女人的天敌 / 214

女人天生爱猜忌？ / 218

嫉妒是心灵上的肿瘤 / 221

女人的敌意 / 224

女人不急不燥，才能永远年轻 / 227





第八章

建一座心灵之城

有一个健康的心灵，对我们工作、身体，至关重要。心灵健康比身体健康更加重要，心灵健康还是一种永恒的财富。善于倾听自己心灵的声音，帮助我们拥有更完美的人生。心灵的健康与否甚至还决定着一个人是否能拥有幸福的生活，这是身体健康不能与之相比的。

倾听心灵的声音 / 232

健康的心灵造就幸福人生 / 235

净化心灵空间，增值心灵财富 / 238

内心的富足才是永恒的财富 / 241

信任的力量 / 244

求得心灵解脱 / 248

心灵减压 / 251

为心灵疗伤 / 254

心中怨气及时消 / 257





永远不要抛弃感恩之心

谁都知道这样一句话：“生活是一面镜子，你对着它笑，它也对着你笑；你对着它哭，它也对着你哭。”同样的，感恩也是这样，对待他人充满感恩之情，他人也会因此对你心存感激。想要在成长的过程中收到一定利益，就需要首先对生活具有一种感恩之情。感恩是一种质朴的感情，它不需要我们用那些华丽的语言去表达。

人生道路会遇到各种各样的困难与挫折，但是很多人在遇到这些挫折的时候，没有一种积极的感恩之心，他们对挫折的态度永远都是埋怨，不知道这样的态度只会让挫折越来越青睐他们。我们在遇到困难与挫折时往往会得到朋友与家人的帮助，这时就应该以感恩之心对待他们的帮助，带着他们的关怀和帮助去茁壮成长，带着感恩的心去面对他们的帮助，在感恩与接受之间快速成长、进步。

不懂得感恩的人生是不完全的，而一个没有感恩之心的人，其成长之路也是孤寂的。在成长的过程中，接受他人给予等情况下，要始终保持感恩之心。具有这种心态的人，其人生态度往往会因此变得更加顺畅，这样的成长过程也才会是充实的。

一个闹饥荒的城市里，有一个家境富有且心地善良的面包师。这天，他将城里最穷的几十个孩子聚集在一起，然后从身后拿出一个装着面包的篮子。对孩子们说道：“我这篮子里是我今天刚做的面包，

我知道这些面包对你们是有帮助的。所以，我决定从今天开始直到饥荒结束，每天给你们提供一定的面包。现在，你们每个人都可以从这个篮子里拿一个面包去吃。”面包师的话刚说完，孩子们就将篮子里的面包抢了个光。孩子们甚至将篮子都挤翻了，但是面包师发现其中一个孩子并没有加入抢面包的行列。只见那个女孩等其他孩子都拿到属于自己的面包之后，才去拿自己的那一份。而且，那个女孩在拿到自己的面包之后，对面包师鞠了个躬，并亲吻了面包师的手之后才回家走去，而其他孩子却并没有表示自己的谢意。所以，面包师对这个女孩印象很深。

第二天，面包师又拿着篮子来到了孩子们的面前，面包师将孩子们的行为看在眼里，其他孩子和前一天一样疯抢着。那个女孩还是像昨天一样等到篮子里只剩下最小的那一个的时候，才拿去自己的那一份。她还是像昨天一样，给面包师道完谢，亲吻面包师的手背之后才离开。而女孩回家之后切开面包后，女孩和妈妈发现了面包里有很多崭新、发亮的银币。

发现这一现象之后，女孩的妈妈惊奇地对女孩说：“你赶紧把钱给面包师送回去，这些银币一定是他在揉面的时候不小心揉进去的。他丢了钱，一定很着急，你赶紧给他送过去，赶快去！”当女孩将钱送到面包师手上的时候，面包师面露慈爱地对小女孩说：“不，我的孩子，这没有错。是我把银币放进小面包里的，我要奖励你。愿你永远保持现在这样一颗平安、感恩的心。回家去吧，告诉你妈妈这些钱是你们的了。”听完面包师的话之后，小女孩兴奋地跑回去对妈妈说：“这钱不是面包师叔叔不小心掉进去的，他说这是对我的感恩之心的奖励。”

小女孩因为感恩之心，得到了银币奖励，而其他孩子因为没有感恩之

心，最终只得到了面包。但是，这个故事并不是说培养感恩之心是为了得到回报，而是向我们阐述了感恩之心只是我们生活中的一个简单的、小小的动作。故事中小女孩所表示出来的感恩之心，只是对面包师的一个鞠躬，以及一个亲吻面包师手背的举动。

感恩之心是一种积极向上的思考，以及一种谦卑的态度，同时也是一种积极的处世哲学。感恩也是一种责任，一种对阳光人生的追求。每个有爱心的人，都应该是一个懂得感恩的人，人生因为有感恩之心而更加美满。成长的过程中，感恩之心尤其重要，只有在感恩之心的支撑下，成长的道路才会充满阳光。

一个女孩因为家庭贫困，为了圆自己的上学梦想，只好挨家挨户地去推销商品。刚开始工作的她，在工作中遇到了种种困难。到傍晚的时候，她还是没有卖出多少东西，她甚至都失望了。这时的她口渴得很，于是敲开了一扇门，希望能从这户人家弄到一点水喝。开门的是一位年轻漂亮的女子，让女孩很感激的是，女子给了她一杯热牛奶。

很多年后，当年的女孩成了著名的外科医生。这天，一位患病的妇女，因为病情很严重，很多医生都束手无策，被转到了她所在的医院。外科医生为那位妇女做完手术之后，意外发现了这位妇女就是当时在自己饥寒交迫的时候，给自己一杯热牛奶的女子。正是那杯热牛奶让她重新有了信心，她的商品最终也因此推销出去了。

而此时，这位妇女正为巨额的手术费而发愁，外科医生明白是自己报答她的时候了。于是，在她的手术费清单上写下了这样一行字：手术费——一杯热牛奶。

感恩之心是每个人都需要的，即使那位妇女在给予他人帮助的时候，并没有想到要得到对方的回报。但是这并不代表得到他人帮助的人，可以忽视对方对自己的帮助。将感恩之心培养成一种习惯，以自