

畅销2.0
升级版

女人的心态决定了
她的未来！

拥有好心态的女人，
不容易受到挫折和打击，
在职场上和生活中更有状态，
能够取得事业和人际上的巨大成功！

金英爱 ♥ 编著

12堂黄金心态课，80余个核心Point，让好心态赢得好状态！
玫琳·凯、奥普拉·温弗瑞、希拉里、凯特王妃等名人的心态正能量！

女人 受益一生的12堂 心态课

Mentality

让你保持良好心态的成功秘诀



化学工业出版社

畅销2.0
升级版

金英爱 ♥ 编著

女人**受益一生的12堂** 心态课

让你保持良好心态的成功秘诀



化学工业出版社

· 北 京 ·

影响我们一生最深远的是心态，它不仅仅控制了一个人的行动和思想，也决定了一个人的视野和判断。我们内心的平静与快乐，并不在于我们身在何处、拥有何物或我们是何人，而取决于我们对人、事、物所持的看法和态度。拥有积极的心态就会拥有积极的人生。

《女人受益一生的12堂心态课》道出了女人心中的秘密，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

女人受益一生的12堂心态课(畅销升级版) / 金英爱编
著. — 北京: 化学工业出版社, 2013. 11
ISBN 978-7-122-18713-0

I. ①女… II. ①金… III. ①女性-成功心理-通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第246040号

责任编辑: 张琼 马 骄
责任校对: 陈 静

装帧设计: IS溢思视觉设计工作室

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印 装: 北京画中画印刷有限公司
710mm×1000mm 1/16 印张16 字数263千字
2014年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686)
售后服务: 010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 32.80元

版权所有 违者必究

Preface 前言

好心态的女人有状态

作为女人，

你是否经常抱怨生活？

你是否在心中存有一丝自卑？

你经常活在消极的心理情绪下吗？

你是否觉得自己不够上进、人生不够幸福？

生活中的那些酸甜苦辣你是否都能乐观面对？

.....

如果你的心态出了问题，你多半会时常感觉不到幸福，原本应该五彩斑斓的生活也会变得黯然失色。

女人的心态决定了她获得幸福的多少，影响着她每一天的情绪。好心态的女人无论在生活还是工作中，处处展现出令人惊讶的状态，仿佛任何困难都无法阻碍她们前进的脚步。你希望自己成为这样的女人吗？

正如一位名人曾经说过：“播下一种心态，收获一种思想；播下一种思想，收获一种行为；播下一种行为，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。”

要知道，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

良的心态能毁掉一个人。一个女人，如果没有良好的心态，智商再高也要受到生活的嘲弄。西方一位心理学家说：“心态是横在人生路上的双向门，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，智商高不一定心态好，只有好的心态才能调动智商，向着成功的方向迈进。

也许有的姐妹会认为，每个人都有自己的命运，都有自己既定的人生轨迹，心态好坏都一样，这种宿命论是对人生的极度不负责任。实际情况是，心态好坏，绝对不一样。

比如在复杂的职场上，如果你心高气傲，自视甚高，极易产生心理落差，觉得自己“怀才不遇”。其实，这是你尚未摆正心态，如果你够明智，就应该放低姿态，脚踏实地，耐心细致，积极主动地做好工作上大大小小的事，那么你就会以出色的业绩来赢得别人的赏识。

同样，在坎坷的人生路上，当打击来临、苦难来袭时，如果你一味地逃避退缩，现实只会让你越来越绝望；但如果你勇敢面对，主动去迎接磨难的洗礼，你的翅膀会变得坚硬，你的内心会变得强大，你会有足够的力量去主导人生的航向。

若是你的一生都能保持良好的心态，那么你的人生路就会越走越宽，生命的景色就会越来越美，生命的价值就会越来越大。所以，请细读《女人受益一生的12堂心态课》，你会在它的引领下，成为睿智的女子，从容、积极地面对生活，在不经意间收获事业的成功和人生的幸福！

编著者

2013年11月

Contents 目录

Lesson 1 拥有好心态，人生才有好未来 / 1

- Point 1 从今天开始，淡定做女人 / 2
- Point 2 快乐与否，心态说了算 / 4
- Point 3 心态才是真正的主人 / 7
- Point 4 不去比较，你就是最幸福的女人 / 10
- Point 5 请珍惜独一无二的自己吧 / 12
- Point 6 在人生的舞台上，演好自己 / 15
- Point 7 无论别人说什么，你都是绿宝石 / 17

Lesson 2 女人可以不漂亮，但不能没自信 / 20

- Point 1 信心是女人最好的“化妆品” / 21
- Point 2 只有抬起头，幸福才能找到你 / 23
- Point 3 不要让缺点把自信带走 / 25
- Point 4 缺乏信心的女人看不到未来 / 27
- Point 5 看到自己的优势，找到信心 / 29
- Point 6 用从容自信创造你的奇迹 / 32
- Point 7 走出自卑，积极地肯定自己 / 34

Lesson 3 抱怨，会让幸福失去颜色 / 37

- Point 1 抱怨不能解决任何问题 / 38
- Point 2 抱怨是好心情的“杀手” / 41
- Point 3 你在抱怨时，已被别人超越 / 44
- Point 4 学会做一个不抱怨的女人 / 47
- Point 5 停止抱怨是美好生活的开始 / 50
- Point 6 打开心灵的那扇窗户 / 53
- Point 7 抱怨世界之前，先检讨自己 / 55

Lesson 4 凡事能看开，好事自然来 / 58

- Point 1 看淡生活中的那些不公平 / 59
- Point 2 虚荣，会让女人活得痛苦 / 62
- Point 3 完美是追求不完的痛苦 / 65
- Point 4 不能改变境遇时，改变自己 / 68
- Point 5 懂得接受那些无法改变的事实 / 71
- Point 6 将流言蜚语“消化掉” / 74
- Point 7 淡然处世，不较劲不较真 / 76

Lesson 5 生活中，总会有那么一点小挫折 / 79

- Point 1 有挫折的人生才叫作人生 / 80
- Point 2 在失败面前，做个健忘的女人 / 83
- Point 3 脆弱并不是女人的专利 / 86
- Point 4 不要让自己陷入绝望 / 89
- Point 5 在困境中，变劣势为优势 / 92

Point 6 时时刻刻，不要让意志消沉 / 94

Point 7 找到希望，会给你带去能量 / 97

Lesson 6 酸甜苦辣咸，都要积极地面对 / 99

Point 1 失去是人生的必经之路 / 100

Point 2 不要把失去与不幸等同起来 / 102

Point 3 没有绝对的幸福，正如没有绝对的不幸 / 105

Point 4 分清什么该记住什么该忘却 / 108

Point 5 永远想着阳光的那一面 / 111

Point 6 成功就从治愈伤口那一刻开始 / 114

Point 7 学会用宽度来衡量生命 / 116

Lesson 7 在交际中，用好心态赢得好人脉 / 119

Point 1 不要封闭自己的内心 / 120

Point 2 每个人都值得用心去尊重 / 123

Point 3 如何交到真心的朋友 / 126

Point 4 从容自信会帮你换来友谊 / 128

Point 5 帮助别人，收获贵人 / 131

Point 6 善良为什么如此重要 / 134

Point 7 付出才是真正意义上的友谊 / 137

Lesson 8 对别人宽容受益的是自己 / 140

Point 1 女人的气度决定了她的高度 / 141

Point 2 要接受一个人，先要接受缺点 / 144

Point 3 憎恨的成本，比你想象的要大 / 146

Point 4 仁爱是一种伟大的力量 / 149

Point 5 不要成为爱报复的女人 / 152

Point 6 对别人大方一点反而更好 / 155

Point 7 感谢那些折磨你的人吧 / 158

Lesson 9 该放手时，就不要握紧双拳 / 161

Point 1 紧握在手中的，未必是钻石 / 162

Point 2 有失才有得，是因果的法则 / 165

Point 3 不怕吃亏的人往往不吃亏 / 168

Point 4 懂得“舍小利为大谋”的道理 / 170

Point 5 有时退一步，才会取得进步 / 173

Point 6 蹲下，是为了跳得更高 / 176

Point 7 勇于扔掉没有意义的“鸡肋” / 179

Lesson 10 工作既要做好，又要快乐 / 182

Point 1 拥有为自己工作的心态 / 183

Point 2 如何让自己更快乐地工作 / 186

Point 3 负责任的心态，到哪都受欢迎 / 189

Point 4 不要成为敷衍了事的女人 / 192

Point 5 构建愉快和谐的同事关系 / 195

Point 6 职场不是情场，请不要带情绪 / 198

Point 7 工作热情决定你的职场“行情” / 201

Lesson 11 女人，要把自己的杯子斟满 / 204

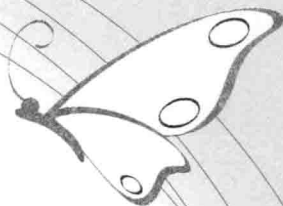
- Point 1 把自己看作是一只空杯 / 205
- Point 2 把心沉下去，让才华浮上来 / 208
- Point 3 先否定自己，然后超越自己 / 211
- Point 4 敢于尝试，直到发现优势 / 213
- Point 5 不断成长的女人，才能守住青春 / 216
- Point 6 没有最好的自己，只有更好的你 / 218
- Point 7 不断汲取经验，你终将成功 / 220

Lesson 12 活在当下，每天都要做心灵瑜伽 / 223

- Point 1 耐心寻找生活的乐趣 / 224
- Point 2 平凡之中，亦有幸福所在 / 227
- Point 3 试着让自己爱上平淡的生活 / 230
- Point 4 每一天都值得尊敬 / 233
- Point 5 珍惜现在，就是生活的意义 / 235
- Point 6 “今天”是你最宝贵的资产 / 238
- Point 7 慷慨地将热情献给生活 / 241
- Point 8 让你的心灵学会感恩 / 244



Lesson 1



拥有好心态， 人生才有好未来



一位名人曾经说过：“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，而是可以自由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，就会有什么样的生活和命运。

Point 1

从今天开始，淡定做女人

身为女人，谁不想如秋菊般淡然，如秋叶般静美，然而，尘世的繁华常常迷惑了我们的双眼，生活的压力时时打乱了我们的脚步。我们渐渐失去了优雅，远离了从容，于是，在我们周围，常常会听到一些女人的抱怨，她们抱怨自己为何要做女人，为何要受那么多的罪。她们抱怨，自己为何每个月都要承受生理期的郁闷；为何要经受十月怀胎、痛苦分娩的折磨；为何成为人妻之后家务的担子往往是自己承担，等到人老珠黄之后却被男人抛弃……她们不停地悲叹命运不公，叹上天不应该让自己身为女儿身，她们的不淡然使她们终日沉浸在郁闷、愁苦之中。

上帝其实是公平的，每种角色，不管是男人还是女人，都有着各自的承担，每个人的生命中，都有相应的应该完成的任务。男人也有累的时候，男人也会有抱怨，他们要养家，他们要为家提供一片可供支撑的天空，他们需要承受更大的压力与责任。当女人感到疲惫时，会寻求男人那宽阔肩膀给予的踏实感，这个时候的男人，其实比女人又多了一份担当与责任。做女人难，做男人也同样不简单。

所以，女人们不要总是感觉到一丝辛苦就不停地抱怨，而忽视了男人的劳动与付出。更何况，一个人的性别是在父母缔造我们的那一刻便已经决定，无法改变，再多的牢骚、再多的抱怨也无济于事。聪明的女人，是懂得接受现实的女人，她们不会沉浸于不可能的幻想中做无谓的叹息，而是会尽自己所能，将上天分配给自己的角色演

绎到尽善尽美！她们对人生、对社会宽容而不苟求，总是保持着自己内心的宁静和有条不紊；她们常常找出余闲，装饰自己、美化生活，呈现给人们晨曦般的笑靥、端庄的气度、深厚的内涵；她们喜欢读书，喜欢看风景，不管世事如何浮华，她们依然温婉和悦。

既是女人，就安心做女人吧！安下心来，你会发现你的世界原来如此美好！做女人原来可以如此多姿多彩！原来可以如此享受！

女人们要学会拥有一颗淡定的心。用淡定的心态从容面对生活，不论何时何地，你的淡定都会让生活不负你所望。因为，淡定的你能够让生活围着你转，而不是你围着生活叹息。

女人们要学会对自己宠爱。在生理期的时候，懂得保护好自己；在失恋的时候，用平静、潇洒的心态珍惜好自己；在十月怀胎、分娩的时候，用乐观、感恩的心态保养好自己。我们要明白，无论何时，伤心，最终伤的都是自己，何必呢？如果一件事、一个人会让你十分伤心，而不是会让你十分快乐，那它对你而言，意义已过，看开些，一切都好……

女人们要每日里保持快乐的心态，学会精心地打扮自己。世界上没有丑女人，只有懒女人。无论何时，身处何地，都将自己的精神状态调整好，把自己收拾好，让自己自信满满、光彩照人，优雅淡定地出门，整个世界都会因为你的笑容而舞动起来！

一个心态积极的女人才会拥有生活的多姿多彩。单一的生活也许会让我们疲倦，也会加速我们的衰老。但是，生活的方式掌握在我们手里，我们可以拿起调色板，把我们的生活调得多姿多彩，我们要相信自己，善待自己，让自己的生活精彩纷呈。在精彩的生活里，年轻会永驻我们脸上，让我们不知道老去的滋味。

女人们亦要坚强独立。没有了男人，女人的日子依旧可以过得精彩！我们不需要时时依附在男人身边，女人完全可以通过努力，做到经济独立，一样可以过上丰衣足食的日子。我们可以做自己想做的事，可以看自己想看的书或电视，可以买自己想穿的漂亮衣服……当我们花钱时可以不必要理会男人的脸色，你会发现，独立、自由的感觉是多么的享受！

既为女人，安心做女人！聪明的女人，会将自己的女性角色演绎得让人羡慕，让人嫉妒！不要因为性别而让你徒生伤悲，不要因为性别让你望影自怜，拥有一颗淡然的心。不管外界境况如何，都要从容优雅。

Point 2

快乐与否，心态说了算

生活中常有这样一些女人，她们收入高、嫁得好、物质生活也不错，爱人也比较称心如意，但是自己却时常陷入到糟糕的心情之中，问题出在了哪？

事实上，一个人是否快乐与物质和社会环境无关，主要在于自身的心态。我们常说，有什么样的心态，才会有什么样的生活和命运。生活在和平、发达国家里的人不一定就人人快乐。很多时候，我们只顾忙碌地奔波，忘了自己为什么而活着，忘记了快乐。可你是否想过，其实我们是如此富有，如此幸福，我们身体健康，我们平安地活着。要知道，心才是快乐的源泉。

社会学家通过大量的调研发现，自第二次世界大战以来，人们的生活质量在很多方面都有了很大提高，然而自认为生活快乐的人并没有增加。相反，现代拥有坏心情的人的比例却增加了10倍。金钱和财富似乎能够带来快乐，然而当收入能够满足基本需求之后，金钱就不再是快乐的源泉。人们对优越的生活条件习以为常后，就逐渐失去了对生活的新奇感，从而也就远离了快乐。

而一个聪慧的女子从不汲汲于名利，戚戚于富贵，她们“得意时淡然，失意时坦然”，不管外界如何变化，都能不急不躁、恬然地过自己喜欢的生活。就像四大洲剧

院独一无二的皇后玛丽，她可算是深通此道的女子了。她50年来一直深受全世界观众喜爱，然而由于投资失败，在她71岁那年宣告破产。祸不单行，由于疾病的侵袭，她的医生波基教授告诉她必须把腿锯断。医生都觉得这个消息对于玛丽来说太过残忍，都准备好了安慰的话。可是，玛丽看了他一眼，平静地说：“如果非这样不可的话，那只好这样了。”

她被推进手术室时，她的儿子站在一边哭。她却挥挥手，高高兴兴地说：“不要走开，我马上就会回来。”去手术室的路上，她背她演过的台词给医生、护生听，使她们心情放松。手术完成、健康恢复后，玛丽还继续周游世界，使她的观众又为她疯狂了七年。

在这个世界上，也许我们不能如伟人那般创造相对于整个人类的大幸福，但是我们可以创造属于我们的小小幸福，我们可以从最平常的日子、最琐碎的事情里品尝到幸福的滋味。快乐也是一样。快乐的源泉，不在天涯，不在海角，就在你我的心中。

波特和汤普森是一对好兄弟，几年前跟人合伙做生意。天有不测风云，一场暴风雨把他们的财产和梦想连同着运货船都沉入了海底。波特经受不住这个打击，从此一蹶不振，整天失魂落魄，神情恍惚。可是汤普森却活得有滋有味，他每天白天去码头做搬运工，晚上还要去图书馆看营销方面的书籍，生活得很充实、很快乐。

波特不解，去问汤普森，为什么经历了那么大的磨难，他还能乐得起来。汤普森回答说：“你咒骂，你伤心，日子一天天地过去；你快活，你高兴，日子也一天天地过去，为什么我们不选快乐地过呢？”他劝波特说：“你每天早晨起床前、晚上睡觉前，都花一些时间重温当天发生的美好事情，这样坚持下去试试。”果然通过这种方式，波特很快也振作了起来，从而积极地面对生活。在家人和朋友的帮助下，又开始从小生意做起，现在他已经成了一个成功的商人了。

在生活中，我们难免会遇到各种各样的问题，任何人都可能在任何时间和任何地点，遭受到不同的打击和挫折。有些女人因为自己无法承受一些事实，她们变得不快乐，焦虑、抱怨的情绪成为了她们生活的主题。可是，这些消极的情绪对于改变现状没有任何的帮助，反而会加速女人的衰老。

要知道，人生不会一直风平浪静，当你遭遇到工作和生活中暂时的困难时，你会

怎样面对？是咒骂上天的不公，然后消极地生活下去，还是积极地调整自己的心态，让快乐成为你生活的主旋律呢？

比如，你不小心丢失了一件价格不菲的皮大衣，你可以对自己的粗心懊悔不已，或许对拾金而昧者耿耿于怀。但是你也可以这样宽慰自己：从此一个衣衫褴褛的穷人可以不再惧怕冬天的严寒了。那么这时，你就会有了一种助人为乐后的快慰。

你对生活采用怎样的心态，你就会收获到怎样的情绪！

当你能够用善待生活的心态去面对一切时，你就可以拥有一颗快乐的心，这样你才可以愉快地成长。想想看，我们与其选择一个消极的角度去看待生活，不妨选择一个快乐的角度，难道不是这样吗？作为女人，当我们学会用豁达的心胸去看待人生，就会驱走那狭隘的得失成败观念，获得失落已久的快乐与从容！

Point 3

心态才是真正的主人

生活中，不少女人相信“宿命论”，把“生死由命，富贵在天”作为自己人生的信条，认为人的一生好坏是命运和老天决定的。这是一种消极沉沦的人生态度，殊不知人的命运是可以改变的。然而，改变命运不是靠“老天”，也不是靠别人，而是靠自己。中国有句古语：“人定胜天”。就是讲命运掌握在我们自己手中，即使我们注定要受苦，也可以用自己的信念和心志使之改变，就是这个道理。

一个女人生活的幸福快乐与否，完全在于自己的心态。有些女人之所以活得不开心、不幸福，主要就在于没有摆正自己的心态，得失心太重，常常是失去了就伤心，得到了还盼望，最后可能盼个透心凉。一个快乐的女人，会做到得失不萦于怀，珍惜现在自己所拥有的，不挂怀已经失去的，没有的可以去追求，追求不到也不耿耿于怀。当一个女人能跳出得与失的时候，心境自然会变得开阔。其实，人与人之间并没有多大的区别。但为什么生活会有那么大差别，不少心理学专家发现，这个秘密就在于人的“心态”。

人的命运是由两个因素决定的，一是客观因素，二是主观因素。客观因素也就是一个人出身的地域环境、家庭环境、社会环境、身体环境等客观条件，是不可改变