全球现代女性都适用的“幸福圣经”
淡定的女人最从容、最优雅、最幸福

淡定的女人最幸福

何红英　主编

每天温暖一点点，教你做淡定女人，
教你做内心强大的女人。

外文出版社
FOREIGN LANGUAGES PRESS

淡定是一种内心坦然的人生境界，是专属于自己的心灵净土；淡定是心态修炼到一定程度所呈现出来的从容、优雅的感觉。淡定的女人崇尚简单的生活，淡淡地来，淡淡地去，对人生、对社会宽容、不苛求，得到的是内心的宁静和有条不紊。本书是一部帮助女性摆脱内心束缚、释放全部潜能，值得一辈子阅读的励志经典。

时代文轩
shidaiwenxuan
ISBN 978-7-119-08424-4
9 787119 084244 >
定价：59.00元

全球现代女性都适用的“幸福圣经”
淡定的女人最从容、最优雅、最幸福

淡定的女人最幸福

何红英　主编

每天温暖一点点，教你做淡定女人，
教你做内心强大的女人。

外文出版社
FOREIGN LANGUAGES PRESS

图书在版编目（CIP）数据

淡定的女人最幸福 / 何红英主编 .—北京：外文出版社，2013
ISBN 978-7-119-08424-4

Ⅰ.①淡… Ⅱ.①何… Ⅲ.①女性—修养—通俗读物 Ⅳ.① B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2013）第 178018 号

总 策 划： 杨建峰
责任编辑： 王 蕊
装帧设计： 松雪图文
印刷监制： 高 峰 苏画眉

敬启

本书在编写过程中，参阅和使用了一些报刊、著述和图片。由于联系上的困难，我们未能和部分作品的作者(或译者)取得联系，对此谨致深深的歉意。敬请原作者(或译者)见到本书后，及时与本书编者联系，以便我们按照国家有关规定支付稿酬并赠送样书。联系电话：010－84853028 联系人：松雪

淡定的女人最幸福

主　　编： 何红英
出版发行： 外文出版社有限责任公司
地　　址： 北京市西城区百万庄大街 24 号　　**邮政编码：** 100037
网　　址： http://www.flp.com.cn
电　　话： 008610-68320579（总编室） 008610-68990283（编辑部）
008610-68995852（发行部） 008610-68996183（投稿电话）
印　　刷： 北京德富泰印务有限公司
经　　销： 新华书店 / 外文书店
开　　本： 889mm × 1194mm 1/16
印　　张： 27.5
字　　数： 700 千
版　　次： 2013 年 8 月第 1 版第 1 次印刷
书　　号： ISBN 978-7-119-08424-4
定　　价： 59.00 元

版权所有 侵权必究 如有印装问题本社负责调换（电话：68995960）

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

前言

PREFACE

个人的自信来自哪里？它来自一个人内心的淡定和坦然，要做到内心强大，其前提是看清身外之物的得与失，做淡定的自己。患得患失的人，不会有开阔的心胸，不会有坦然的心境，也不会真正的勇敢。在这个忙碌的世界，生活的焦虑、工作的压力、家庭的担忧，常常让女人感到苦恼和烦闷。于是，经常会听到一些女人无奈地抱怨自己多么不幸福，多么不快乐。与其说纷扰的外界环境让她们的生活少了一份安宁，不如说是她们的内心少了一份淡定。

一个女人问礼佛者："这个世界如此浮躁，我该如何生存下去？"

礼佛者回答说："看淡，船到桥头自然直。"

女人又问："可是人心难测，情感多变。此刻相爱，下一刻却多生变故，我该如何面对？"

礼佛者回答说："一切随遇而安。"

女人又问："工作的压力何其大，当世事、情感、工作压力一并压在我的头上时，我该怎么办呢？不要再说不在乎了，因为在这种情况下我根本就不可能不在乎。"

礼佛者回答说："你觉得不可能做到，是因为你不够淡定。看透了，也就淡定了；淡定了，也许看得更透……"

的确，女人总是轻易地说"不可能"，但如果女人能够先给自己一个淡定的态度，一份淡定的勇气，那么看待问题的方式或许会大有不同。

淡定，是一种积极的生活态度，是智慧的不争，是宠辱不惊，也是对简单生活的追求，但它绝不是平庸。平庸的女人没有太大的能力，只是平凡地生活着。然而，淡定的女人却有较高的修养，有能力争取自己想要的一切，却不看重这一切。

淡定的女人，经过时光的雕琢，露出晶莹剔透的内在。她们的美由内向外渗透，仿佛能氤氲出淡淡的芳香，让人不禁心生亲近之心，这就是淡定的女人。或许，她们没有丰厚的物质，没有极高的地位，但她们的内心是丰盈富饶的。她们不是等待幸福的来临，而是主动去追求自己想要的东西，努力为自己创造快乐的生活。她们清楚地认识到现实和理想的距离，所以不会好高骛远、缘木求鱼，也不爱慕虚荣、盲目攀比。她们只追求自己认定的幸福，简单快乐。

在丈夫的眼中，她是温婉体贴的妻子；在孩子看来，她是慈祥的母亲；在朋友看来，她似乎总是一副安定宁和的模样，不动怒不争吵；在工作中，她游刃有余，领着不错的薪资……她们不争不抢，却偏偏一切看来都是唾手可得；她们不急不躁，一切难题却又都迎刃而解。仿佛生活对于她而言，永远是风和日丽，美好得让人艳羡。

毋庸置疑，淡定的女人是智慧的、优雅的、幸福的。

淡定的女人崇尚简单的生活，淡淡地来，淡淡地去，对人生、对社会宽容、不苛求，得到的是

内心的宁静和有条不紊。正因为能安安静静、淡淡定定过日子的女人太少，所以才更显得难能可贵。而唯有淡定的女人方能摒弃无谓的烦恼，祛除杂念，从而体悟人生的真谛。知名女作家毕淑敏说："作为女人，我喜欢那种静若幽兰、芳香四溢的女性，她心存感恩，又乐于独自远行。知道谢父母，却从不盲从；知道谢天地，却不畏惧；知道谢自己，却不自恋；知道谢朋友，却不依赖。"这样的女人喜欢读书，一世才情，冰雪聪明，却掩埋于怀，从不张扬。这本书是全球智慧优雅女性都适用的"智慧圣经"，令全球亿万女性摆脱内心束缚、追求宁静平和。读这本书，学做一名淡定的女人，多拥有一点淡定的生活态度，让人生更加平和而美丽。

目录

CONTENTS

第一篇　淡定的女人懂得如何面对人生

第一章　不为年龄所困扰，淡定面对生活

女人的一生决定于二十几岁 …… 2
二十几岁，扔掉理直气壮的想法 …… 4
二十几岁，不要总对事业充满幻想 …… 5
不在三十几岁时被各种时尚所迷惑 …… 7
不要在三十几岁时放弃自己的爱好 …… 8
学会在三十几岁的时候接纳自我 …… 9
四十几岁，不要一味羡慕别人 …… 10
四十几岁，不要让经验成为桎梏 …… 12
四十几岁，智慧与心态并重 …… 13

第二章　不要为未来担忧

对于生命中的烦恼应彻底忘记 …… 15
忘掉昨日的一切，哪怕是辉煌 …… 16
只有忘记过去，才会活得更精彩 …… 18
不要让烦恼提前到来 …… 19
活在当下的女人最幸福 …… 21
不做“幻想症”女人 …… 22

第三章　用快乐拉开你每天的生活大幕

笑对人生 …… 24
为别人寻找幸福，让自己快乐 …… 25
乐由心起 …… 26
学会寻找快乐 …… 28
自找快乐的女人总会收获快乐 …… 29
可以“伪装”快乐 …… 30

第四章　学会知足常乐，懂得感恩生活

懂得知足的女人是聪明的 …… 32
感恩的心对女人很重要 …… 33
感恩的女人是明亮的 …… 35
感谢折磨你的人 …… 36
女人要学会对自己宽容 …… 38
及时清扫心灵的垃圾 …… 39
对“无伤大雅”的缺点学会包容 …… 41

第五章　淡泊名利让女人更快乐

淡泊名利会让女人获得幸福 …… 43
追逐名利是一场没有硝烟的战争 …… 44
女人应该在名利面前淡定如菊 …… 45
女人在名利面前应该心态平和 …… 47
别让贪婪影响自己的快乐 …… 48

第六章　淡然面对眼前困境

面对挑战，淡然处之 …… 50
每一次经历都是一个新的机会 …… 51
换个不同的舞台 …… 53
噩梦醒来已是满园春色 …… 56
永远够不着的苹果 …… 57
能屈能伸也是女人所需要的 …… 58

第七章　在诱惑面前保持淡定

在诱惑面前学会淡定 …… 61
甜美的诱惑是最温柔的陷阱 …… 62
大声地对诱惑说“不” …… 63
女人不要做金钱的奴隶 …… 65
幸福与金钱的多少无关 …… 65

第二篇　淡定的女人不随波逐流

第一章　淡定的心，享受诗意生活

女人要活得有诗意 …… 68

以平常心看待生活 …… 70
给自己留一片宁静的天地 …… 71
在浮躁的时代更需要淡定和从容 …… 72
尽情享受雨后的阳光和彩虹 …… 74
感悟自然 …… 76
不随波逐流 …… 78
不要让心灵空虚 …… 80

第二章 淡定的女人不抱怨

不做“怨妇” …… 82
不要一味地吐苦水 …… 83
不要总认为自己倒霉 …… 84
别让自己变成祥林嫂 …… 85
倾诉可以减轻痛苦 …… 86
女人因怨恨而远离幸福 …… 88
不要抱怨 …… 89

第三章 淡定的女人不被消极情绪所左右

增强控制感 …… 91
让忧虑得到释放 …… 92
切莫嫉妒 …… 93
原谅他们曾经伤害过你 …… 94
化解怒气 …… 95
战胜悲伤 …… 96
与爱人“和平相处” …… 97
消除抑郁 …… 98
争辩是一种艺术 …… 99
给情绪安一个闸门 …… 100

第四章 心态决定人生方向

宽松的心理环境需要自己营造 …… 102
心累人才累 …… 103
保持心理健康 …… 105
淡定的女人的心理调整 …… 108
心态积极,个性迷人 …… 109
心态的作用 …… 111
化解压力有妙法 …… 113
有阴影,有光明 …… 115

第五章　拥有好人脉，女人更淡定

淡定的女人要拥有良性的人脉网 …… 117
乐于助人修得好人缘 …… 118
平时要乐于助人 …… 119
淡定的女人用诚信换取友谊 …… 120
人脉，女性后天修炼的第一课题 …… 121
多交朋友，增加人脉储蓄 …… 122
友情也要有度，不要越过朋友的距离 …… 124

第六章　智慧与修养让女人更加淡定

智慧女性可以更容易地获得成功 …… 126
职场丽人晋升智慧法 …… 128
智慧使美丽常驻 …… 131
用智慧策划幸福 …… 133
懂得赞美可以为一个女人赢得更多宠爱 …… 135
用谦逊的美德来装饰自己 …… 138
尊重他，让他感到自己很重要 …… 138
美好品格的魅力 …… 140
体味鼓励的力量 …… 141
做一个有爱的天使 …… 143

第三篇　淡定的女人爱得适度

第一章　把握好爱的尺度

爱是拴住两颗心的绳索 …… 146
对爱人的关心体现在细节 …… 147
不要让爱擦肩而过 …… 148
给爱的人留些自由空间 …… 150
与其相濡以沫，不如相忘于江湖 …… 151
不要把爱抓得太紧了 …… 153
放弃控制会拥有更大的力量 …… 154

第二章　淡定的女人懂得什么是真爱

有一种爱叫宽恕 …… 157
宽容能避免许多伤害 …… 158

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

赠人玫瑰,手有余香 …… 160
用宽容的心对待爱人 …… 162
让心变得宽容 …… 164
在改变别人之前,先改变自己 …… 165
要爱得从容 …… 166
别用痴情赌明天 …… 168
淡定的女人懂得爱需要付出 …… 169

第三章 用慧眼识别好男人

如何抓住好男人的心 …… 171
对爱情里的绩优股进行投资经营 …… 173
不要只看男人外表 …… 175
爱情也需要“试金石” …… 177
给男人一些遗憾 …… 179

第四章 淡定的女人懂得放下

分手时,留给对方一个昂然的背影 …… 182
在失去恋情之时得到成长 …… 183
爱你,但我可以没有你 …… 184
对他的出轨进行报复不可取 …… 184
及时放掉握不住的沙 …… 186
不要因错过而懊悔 …… 187
当你足够优秀时,爱情自会来敲门 …… 189
剩女“自检” …… 189

第五章 拥有足够资本再嫁人

从经济学角度解读婚姻 …… 192
你有多少可以嫁个好老公的资本 …… 194
嫁人需要五大优质资本 …… 196
遭遇“嫁人滑铁卢” …… 198
婚姻中资本的“门当户对” …… 200

第四篇 淡定的女人懂得把握幸福

第一章 珍惜眼前人,别让幸福错失太久

女人应该学会理解男人的沉默 …… 204

女人需正确定位自己 …… 205
如何欣赏和赞美男人 …… 206
如何给男人信心和力量 …… 208
原谅男人的艺术 …… 209
如何让自己更有女人味儿 …… 211
女人要学会包容男人 …… 212
女人怎样从男人那里得到帮助 …… 214
女人应该如何实现“低投入,高回报” …… 215
独立让女人更有魅力 …… 215
淡定的女人为自己而活 …… 216

第二章　放弃争吵,增进亲密关系

伴侣间为什么会吵架 …… 219
男女两性间争论升级的原因 …… 220
女人,请用事实说话 …… 222
女人避免吵架的方法 …… 223
女人喜欢用自己的标准改变男人 …… 223
当宣布“暂停”时女人该怎么做 …… 225
女人婚姻禁语的解析 …… 226
女人应该懂得的男人的话语暗示 …… 228

第三章　淡定的女人坦然面对婚姻误区

女人不要过于期待男人的完美 …… 229
女人应该把握倾诉的度 …… 230
女人无须过分坚强 …… 231
女人应该合理地为家庭付出 …… 232
女人不应该让男人感到沮丧 …… 234
性爱并不能完全俘获男人 …… 235
女人的虚荣会破坏婚姻的和谐 …… 236
女人不能要求男人太多 …… 237
妻子在争吵过程中易犯的错误 …… 237
女人总想让男人按自己的想法行事 …… 239

第四章　淡定的女人懂得爱孩子

对待孩子的态度要避免情绪化 …… 241
凡事多和孩子商量 …… 242

学会维护孩子的面子 …… 244
拿出爱心,赏识孩子 …… 245
发现孩子身上的闪光点 …… 247
对孩子表达出倾听的兴趣 …… 248
用温和的态度与孩子交流 …… 250
盲目批评不如诚恳建议 …… 252
每天夸孩子一句 …… 254
夸奖一定要发自内心 …… 255
过分“谦虚”会伤害孩子 …… 256
避免夸奖中的溢美之词 …… 257
及时鼓励孩子的点滴进步 …… 259
夸奖一定要夸对地方 …… 260
懂得在别人面前夸奖孩子 …… 263

第五章 淡定的女人懂得如何与孩子交流

倾听是妈妈必须具备的一种能力 …… 265
倾听的同时,还要尊重孩子的意见 …… 267
蹲下来和孩子说话 …… 268
针对孩子的个性选择交流方式 …… 269
与孩子交流的内容要具体 …… 271
真诚地和孩子交流 …… 273
平心静气地和孩子说话 …… 274
用讲故事的方式与孩子交流 …… 277
营造顺畅交流的氛围 …… 279
批评前,先听听孩子的理由 …… 281
孩子犯错,要理智地进行回应 …… 281
惩罚孩子,要三思而后行 …… 283

第六章 淡定的女人懂得如何教育孩子学习

教孩子懂得合理分配精力 …… 285
帮孩子进行严格的时间管理 …… 286
和孩子一起制订学习计划 …… 288
帮孩子合理安排假期的时间 …… 289
帮孩子掌握黄金时间 …… 291
怎样培养孩子的独立思考能力 …… 293
如何教育考试考“砸”了的孩子 …… 294
如何教育班里名次落后的孩子 …… 295

培养孩子独立完成作业的好习惯 …… 297
培养孩子积极回答问题的好习惯 …… 298
培养孩子考前放松的好习惯 …… 299
培养孩子认真阅读的好习惯 …… 300
培养孩子检查作业的好习惯 …… 302
培养孩子认真写字的好习惯 …… 304
培养孩子课前预习的好习惯 …… 305
培养孩子记日记的好习惯 …… 306
培养孩子善问敢问的好习惯 …… 308
培养孩子专心听讲的好习惯 …… 309
培养孩子适时复习的好习惯 …… 311
培养孩子自觉主动学习的好习惯 …… 312

第七章　淡定的女人更关心孩子的心理与品质

孩子为什么会恐惧 …… 314
让孩子不再多疑 …… 315
如何让孩子告别孤僻 …… 317
帮狂躁的孩子安静下来 …… 319
让孩子释放心中的紧张 …… 322
疏导孩子的恋母情结 …… 325
帮助孩子战胜嫉妒心 …… 326
克服孩子的害羞心理 …… 329
为抑郁的孩子找回欢乐 …… 330
调节孩子的恋父情结 …… 332
让孩子告别“选择性缄默” …… 334
带孩子走出脆弱的泥沼 …… 335
消除孩子的自卑心 …… 337
勿以恶小而为之 …… 339
诚实是孩子最优秀的品质 …… 341
让孩子具有爱心 …… 344
培养孩子的孝心 …… 345
建立孩子的责任感 …… 347
培养孩子谦虚的品质 …… 348
让孩子学会言而有信 …… 349
德育是育人之本 …… 350
培养孩子的正义感 …… 351
让孩子学会感恩 …… 353
让孩子学会里外如一 …… 356

让孩子学会尊重 …… 358

第五篇 淡定的女人铺就职场坦途

第一章 职场中魅力比漂亮更重要

职场女性要学会自控 …… 362
对工作负责最可贵 …… 363
为成功做好准备 …… 364
尽显职场女人味 …… 364
忍一忍风平浪静 …… 365
抓住机会不要放过 …… 366
用特有的魄力与魅力决胜职场 …… 367
挫折面前不要低头 …… 368
女性有独特的优势 …… 369
不要随声附和他人 …… 370
搞好人际关系 …… 371

第二章 职场女性可以不聪明,但不能缺乏个性

如何与男下属处好关系 …… 372
如何处理与同事的争执 …… 373
警惕职场小人 …… 374
将同事隐私当成过眼的风景 …… 375
办公室中的公关心理学 …… 377
切莫吃独食 …… 378
认清职场中的危险人物 …… 379
小心被人利用 …… 380
不要刻意迎合别人 …… 382
学会保护自己 …… 383
多给别人留余地 …… 384

第三章 职场女性可以没有效率,但万不可缺乏激情

职场女人要利用好自己的柔弱 …… 386
遵守制度维护企业 …… 387
如何与上级沟通 …… 388
注重交际细节使自己备受欢迎 …… 389

主动寻找伯乐 …… 390
巧对职场欺生现象 …… 393
老板的理想未必是你的理想 …… 394
干一行爱一行 …… 395
做好每一件事 …… 396
以激情的态度去工作 …… 397
读懂上司 …… 398
快速适应角色 …… 399
装傻是最不易犯错的 …… 400

第四章　职场女性可以扮亲近，不可玩暧昧

打扮为自己增彩 …… 402
正确处理上司对你的暗恋 …… 403
不妨学点“会哭”的功夫 …… 403
与男性上司保持最佳距离 …… 405
用目光吸引他人 …… 406
显示温柔的亮色 …… 407
打造迷人个性 …… 407
让声音更有魅力 …… 408
巧妙应对上司的邪念 …… 409
如何与女上司打交道 …… 410
独立是女人的另一道风景线 …… 412
微笑是魅力的法宝 …… 413
预防与上司产生矛盾 …… 414
巧妙应对上司的黑色情绪 …… 415
打造充电计划 …… 416

第五章　保持淡定，远离人际陷阱

让自己远离钩心斗角 …… 418
没有百分百的公平 …… 419
“平庸”的同事不能得罪 …… 420
给上司留点指导的空间 …… 421
学会用脑子听话 …… 422
不要和同事有金钱往来 …… 423
用好自己的虚荣心 …… 424
正确对待潜规则 …… 425

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com