

心态决定命运，好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。



做一个心态好 胡迪◎编著 Mentality 气质好的智慧女人

只有懂得幸福真谛的女人才幸福

New Best

做一个心态好、 气质好的智慧女人

胡 迪◎编著



图书在版编目(CIP)数据

做一个心态好、气质好的智慧女人/胡 迪编著. —
长春:吉林大学出版社, 2010. 12

ISBN 978-7-5601-6536-3

I. ①做... II. ①胡... III. ①女性—修养—通俗读物
IV. ①B825—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 202905 号

书 名: 做一个心态好、气质好的智慧女人

作 者: 胡 迪

责 任 编 辑: 王世林

责 任 校 对: 王世林

封 面 设 计: 创品牌

出 版 发 行: 吉林大学出版社

社 址: 长春市明德路 421 号

邮 编: 130021

发行部电话: 0431-88499826

网 址: <http://www.jlup.com.cn>

E-mail: jlup@mail.jlu.edu.cn

印 刷: 三河市耀德印务有限公司

开 本: 710×1000 毫米 1/16

印 张: 22

字 数: 250 千字

版 次: 2010 年 12 月 第 1 版 第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5601-6536-3

定 价: 35.00 元

前言

没有哪个女人不希望自己高雅，没有哪个女人不希望自己卓越，也没有哪个女人不希望自己成为生活中一道靓丽的风景。那么如何做到呢？做一个心态好、气质好的智慧女人无疑是最为重要的。

女人拥有什么样的心态，就注定拥有什么样的命运，拥有好的心态，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辈子，好命一辈子！

气质好的女人哪怕相貌上没有什么过人之处，也会彰显出特有的魅力，会凭借自信、优雅与内涵，展示出超凡脱俗的一面，成为受人尊重和欢迎的女人。

智慧是美丽不可缺少的养分，智慧于女人是博爱与仁心，是充满自信的干练，是情感的丰盈与独立，是冷静理智的审度万物，更是在得失之间求得的一种心态平衡。

一个心态好、气质好的智慧女人，在生活和工作中还怕得不到成功与幸福吗？

那么，怎样才能做到这一切呢？那就翻阅本书吧，一切尽在书中。

本书以清新隽永的文字，活泼生动的案例，指导女性站在一种全新的角度，用一种全新的思路分析和解决问题，使女性形成正确的生活观，具备良好的心态、高雅的气质和生活的大智慧，从而成为一个幸福、成功的女人。



目 录

第一章	有什么样的心态，就有什么样的人生	(1)
第二章	改变心态，驾驭人生	(39)
第三章	享受轻松快乐每一天	(69)
第四章	拥有自信，才能拥有美丽	(91)
第五章	抱怨越少，可爱越多	(113)
第六章	女人要学会走向成熟	(135)
第七章	气质是女人的魅力之本	(169)
第八章	气质女人的外部修炼	(204)
第九章	气质女人的礼仪修炼	(230)
第十章	气质女人的内在修炼	(251)
第十一章	修养与智慧是魅力女人一生的财富	(280)



第一章 有什么样的心态， 就有什么样的人生

心态决定女人的幸福

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，是女人展露笑靥与展现风姿的源泉，它不仅让女人快乐一生，更能让女人幸福一生。

一、心态改变命运

人生在世，首先要学会心理调节，这是人生成败之关键。一个人若是在取与舍等人生理论方面迷惑不解，那就必须得借助自己的理智去发现、去解决。比如稍微有一些阿 Q 精神，可以让我们更好地满足于自我安慰的需要。相反，如果一个人的心态调整不好，那么乐观的人生也会离得很遥远。

传说，有个勤奋好学的女裁缝，一天去给法官缝补法袍，她不但缝补得很认真仔细，还对法官穿的法袍进行了改装。有人问她其中的原因，她解释说：“我要让这件袍子经久耐用，直到我自己作为法官穿上这件袍子。”心想事成，这位裁缝后来果真成了一名法官，穿上了这件袍子。

相信自己能够成功，往往自己就能成功，这是人的心理在起作用。人的心灵有两个主要部分，就是意识和潜意识。当意识做决定时，潜意识则做好所有的准备。换句话说，意识决定了“做什么”，而潜意识便将“如何做”整理出来。意识就好像冰山浮出水平线上的一角，而潜意识就是埋藏在水平线下面很大很深的部分。有人还用科学术语比喻：人体的神经系统。

人的大脑，就相当于电脑的“硬件”，意识就是这部无比精密的电脑的



做

一个
心态好

气质
好的
智慧

女人

“操作者”，潜意识就等于电脑的“软件”。读了这些生动的比喻，你就会明白意识和潜意识的关系和奥秘。我们从古今中外许多科学家身上发现，他们的成功虽然各有不同，但在善于运用心理的力量这一点上却是相同的。

所以说，一个人想成功，就可能成功；害怕失败，就不可避免地要遭遇失败。一个人期望的多，获得的也多；期望的少，获得的也少。成功总是青睐那些有了成功心理的人，失败总是跟随那些不自觉地让自己产生失败心理的人。一个女人要想获得幸福也是如此。一个女人总想着幸福，就会幸福；总想着不幸，就会不幸。

著名女作家塞尔玛在成名前曾陪伴丈夫驻扎在一个沙漠的陆军基地里，丈夫奉命到沙漠里去演习，她一个人留在基地的小铁皮房子里，沙漠里天气热得受不了，就是在仙人掌的阴影下也有华氏 125 度。而且她远离亲人，身边只有墨西哥人和印第安人，而他们又不会说英语，没有人和她说话、聊天。她非常难过，于是就写信给父母，说受不了这里的生活，要不顾一切回家去。她父亲的回信只有两行字，但它们却永远留在她心中，也完全改变了她的生活：

两个人从牢中的铁窗望出去，

一个看到泥土，一个却看到了星星！

塞尔玛反复读这封信，觉得非常惭愧，于是她决定要在沙漠中找到星星。她开始和当地人交朋友，而他们的反应也使她非常惊讶，她对他们的纺织、陶器表示感兴趣，他们就把自己最喜欢但舍不得卖给观光客人的纺织品和陶器送给了她。塞尔玛研究那些引人入胜的仙人掌和各种沙漠植物，又学习了大量有关土拨鼠的知识。她观看沙漠日落，还寻找海螺壳，这些海螺壳是几万年沙漠还是海洋时留下来的……原来墨西哥人难以忍受的环境变成了令人兴奋、流连忘返的奇景。

那么，是什么使塞尔玛的内心发生了这么大的转变呢？沙漠没有改变，墨西哥人、印第安人也没有改变，是她的心态改变了。一念之差，使她原先认为恶劣的生活环境变为一生中最有意义的冒险。她为发现新世界而兴奋不已，并为此写下了《快乐的城堡》一书。她从自己造的牢房里看出去，终于看到了星星。

所以说，良好的心态是女人改变命运、取得成功的最好法宝，一个人能飞多高，受她自己的心态所影响。因此，女性一定要清醒地认识到心态在决定自



己人生成功上的作用。

二、幸福女人的心态秘诀

幸福与年龄、性别、家庭背景无关，而是来自于一份轻松的心情和健康的生活态度。研究者通过对生活得轻松而幸福的人进行研究，归纳了六条在生活中令自己觉得幸福的秘诀：

1. 不抱怨生活

幸福的人并不比其他拥有更多的幸福，而是因为他们对待生活和困难的态度不同，他们从不问“为什么”，而是问“为的是是什么”，他们不会在“生活为什么对我如此不公平”的问题上作过长时间的纠缠，而是努力去想解决问题的方法。

2. 不贪图安逸

幸福的人总是离开让自己感到安逸的生活环境，幸福有时是离开了安逸生活才会积累出的感觉，从来不求改变的人自然缺乏丰富的生活经验，也就难感受到幸福。

3. 感受友情

广交朋友并不一定带来幸福感，而一段深厚的友谊才能让你感到幸福，友谊所衍生的归属感和团结精神让人感到被信任和充实，幸福的人几乎都拥有团结人的天分。

4. 勤奋工作

专注于某一项活动能够刺激人体内特有的一种荷尔蒙的分泌，它能让人处于一种愉悦的状态。研究者发现，工作能发掘人的潜能，让人感到被需要和责任，这能给予人充实感。

5. 降低负面影响

少接受些有关灾难、谋杀或其他负面消息，这样，无形中就保持了对世界的一份美好乐观的态度。

6. 心怀感激

抱怨的人把精力全集中在对生活的不满之处，而幸福的人把注意力集中在能令他们开心的事情上，所以，他们更多地感受到生命中美好的一面，因为对生活的这份感激，所以他们才感到幸福。



健康的心态非常重要

成功的秘诀是什么？也许有人认为是勤奋，有人认为是机遇。的确，成功需要勤奋，也需要机遇。但是，若没有健康的心态，即使付出了勤奋，即使有很好的机遇，成功也只是水中月、镜中之花，可见而不可得。

一位哲人曾说过：你的心态就是你真正的主人。要么你去驾驭命运，要么是命运驾驭你。你的心态，决定了谁是坐骑，谁是骑师。一个人能否取得成功，关键就看他有没有健康的心态。成功者与失败者之间的差别是：成功的人始终用一种积极的心态去思考问题，用乐观的精神去面对失败，以向上的态度去支配人生。而失败者恰恰相反，他们的能力很大程度地受过去失败的阴影和对自己能力的怀疑所左右。

人生就如一段航程，消极心态者在整个旅途中都在晕船。他们无心观赏水边的美景，也不敢拾取沙滩上精致的珍贝，因此，他们对旅程总是感到失望。在他们眼中，生活总有许多不平与坎坷，没有欢笑与乐趣。他们把失败的原因归咎于环境的不良或者命运的捉弄，殊不知真正让自己无法进步的是自己不健康的心态。正如一个成功的人所说：百分之九十的失败者其实不是被别人打败，而是自己放弃了成功的希望。

选择健康的心态，就是在你成功的时候不沾沾自喜、得意忘形，而是总结成功的经验，获取更大的成功；而在失败的时候也不垂头丧气、怨天尤人，而是思考失利的因素，避免再犯同样的错误。人总是要不断进步，如果没有一次次的失败，又如何能够品味到成功不易的喜悦与欢乐？人生不可能一帆风顺。正是因为有了这样那样的阻绊，生活才变得更加亮丽多彩。无论面对成功还是失败，如果都能够坦然一笑、从容淡泊，用自己的真心体会成功的喜悦或者失败的苦涩，反思曾经走过的路，那么继续前行的路灯必定会更加明亮。

健康的心态，对每个女人来说都是一种力量、一份财富。人生旅途有时风平浪静有时波涛汹涌，虽然我们不能左右风的方向，但是我们可以调整风帆，让人生的航船沿着风的方向行驶，去感受云开月现的美好。活在世上，开朗、



健康的心态很重要。

沉着与坚定地去面对种种难题，尽可能地去克服与解决它们。心态开朗了，健康了，自然就容易活得轻快，活得漂亮了。今天超越不了的难关也许明天可以轻松度过。应该抱着这样的心态，坚韧地生存下去。如果碰上一点小小的挫折，就整日整夜忧心忡忡，唉声叹气，失去勇气，折磨自己，就会使生命不断萎缩与枯槁下去，甚至发生自杀的惨剧。珍惜生命不单纯是动物的本能，也是个体对社会的责任。

每个女人都要诚恳地反思自己，踏踏实实地做些有益的事情，无疑是在人生中最好的选择。只要保持开朗与健康的心态，就能够使整个世界变得十分的欢乐和安宁。

老和尚携小和尚游方，途遇一条河；见一女子正想过河，却又不敢过。老和尚便主动背该女子趟过了河，然后放下女子，与小和尚继续赶路。小和尚不禁一路嘀咕：师父怎么了？竟敢背一女子过河？一路走，一路想，最后终于忍不住了，说：师父，你犯戒了？怎么背了女人？老和尚叹道：我早已放下，你却还放不下！

正所谓：君子坦荡荡，小人常戚戚；心胸宽广，思想开朗，遇事拿得起、放得下，才能永远保持一种健康的心态。

不好的心态，在不同的人身上有不同的表现。如不分是非的逆反和抵触，不问对象的疯狂报复，不遗余力地谩骂攻击，这是心理外向投射的表现，是一部分人求得心理平衡的畸形手段。而另一些人，心理失衡则表现为情绪消沉、悲观厌世、自怨自艾、自我封闭，从否定自己的价值进而否定人生的意义，这是心理内向投射的表现。还有些青年为求得内心的宁静，在一切问题上无原则地顺应，终于养成了逆来顺受、无求无争的庸人格。

心理失衡是精神遭受压抑的结果，由此形成的潜意识必然要影响到人的思想行为。于是，生活中就出现了一些不近情理，行为古怪，让人“害怕”又“同情”的青年，对这些人应该同情。心理失衡是一种精神负担。压抑感、忧虑感、孤独感、自卑感等发展过度都可造成心理创伤和生理上的病变，更可怕的是导致变态的人格。同情他们就应该帮助他们解决精神痛苦，害怕是不必要的，恐惧感本身也是心理不平衡的表现。



那么，怎样才能保持健康心态呢？

第一，要多与人交流，切忌把自己闭锁起来。

第二，要面对生活，做你力所能及的事，不要抱不切实际的幻想。

第三，改善与他人的关系，勿使他人对你抱有奢望，也勿对他人抱有奢望；坦荡地指出他人的缺点，而不把他人的过失记恨在心，也不要让相互关系中的不协调因素影响相互间的接触。

第四，正视你面临的问题，不要欺骗自己。

第五，培养你的兴趣，当某些事情失败时，要通过其他兴趣来恢复自信心。

第六，允许他人比你更成功，更有能力。要明白在各种努力之中，你所选择的并不一定是最好的。

最后还要记住，生活是很长的，既要有长期目标，又要认认真真地度过每一天。造成心理失衡的原因很多，也很复杂，且因对象的不同而有各异。大抵来说，需要得不到满足，愿望不能实现，经受不了挫折，适应不了环境，处理不好人际关系，恶疾缠身，久病不愈，等等，都是摧毁健康心态的诱发因素。

此外，培养乐观的态度、幽默感，都能保持自我感觉良好，及时缓解心理紧张。心态健康才是真正的健康，正如美国乔治·米勒曾经说过：“心理健康对人们的行为准则起着主导作用，它能够使人正确地对待自己，对待他人和外部世界，能够客观地认识自己生命的价值，并与他人保持良好的人际关系。”

做一个快乐的人，让周围的人都快乐

其实，每个人的心情都会影响到周围的人，而快乐的感染力也让人难以抗拒，相信也没有人会拒绝好心情，让每个人都保持快乐的心情，将快乐感染到每一个周围的人，让快乐加倍，然后一直延续下去。快乐是许许多多人的追求，但是，快乐又总是从自己身边悄悄的溜走。生活的艰辛、家庭的矛盾、素质的差异、激烈的竞争，使得人生烦恼不断，人生处处有烦恼，甩不开也躲不掉，那就微笑着接受吧！



如果再给我一次机会，假如让我重新来过……许多人都会有这样的感慨，期望着从头再来，但是人生只有一次，谁再也回不到过去，最多也只能怀旧……把不再重来的一切在自己的臆想中优美或苦涩的演绎千百回，可那也是无济于事的，学会忘记吧！抖落身上的尘土，做一个拿得起放得下的人。如果可以，让自己的心情放个假，看看清风明月，看看高山流水，静静的感受生命的美好，你会发现其实快乐是那么简单。

快乐取决于一种平和的心态，拥有一种荣辱不惊，去留无意的心态，就会生出许多快乐。快乐是相对的，再快乐的人也会有烦恼，人不是生活在真空中的，矛盾总是层出不穷的，旧的烦恼排除了，新的烦恼又会出现，关键是要学会在矛盾中摆脱自己，在烦恼中解放自己。少一点自私，多一点宽广；少一点算计，多一些坦荡；少一点嫉妒，多一些宽容；控制情绪，升华思想。由此，才会升华为一种风度，一种能力，一种修养，一种境界。总而言之，快乐和烦恼相伴，幸福与痛苦共存。

人生太长，生命太短。得与失，输与赢，荣与辱都要看淡一些，别给自己的烦恼找借口，要明白快乐不是上天恩赐的，也不是金钱买来的，快乐是自己创造和争取来的，为了追求快乐，让我们忘掉名利，忘记年龄，放弃虚荣，多和快乐的人在一起，多给烦恼的人一些微笑，让我们变得快乐起来。

不管何时，无论遇到怎样的困难，都应该以一种快乐的心情去面对。因为这个时候不快乐，只会使事情越来越糟，无论如何，都要让自己快乐。如果稍稍留意，就会发现快乐无处不在，无时不在。快乐在谈人的交流中，在风过的痕迹中，在落叶的舞蹈中。而人之所以不快乐，是因为常常自寻烦恼，是因为缺乏一份体验快乐的心志。

人生苦短，岁月匆匆。做一个快乐的人吧！给自己一个美丽的心情，给自己一个快乐的理由，让自己的快乐感染周围的每一个人。

美国人心情不好就找心理医生，几乎每个人都有心理医生。假设你是一个美国人约好心理医生，一进门医生就会问你几点到的？如果你说提前到的，医生说那你属于焦虑性人格；如果你说准时到的，医生说那你属于强迫性人格；如果你说迟到的，医生说那你属于抗拒性人格。也就是说不论你怎么说，你都有问题。



做

一个心态好

气质好的智慧

女人

明白了以上的道理，我们只要能熟练地运用“90比10法则”，就能决定自己的快乐。

什么是“90比10法则”呢？简单地说就是，生活的10%是由发生在你身上的事情组成的，而另外的90%则由你对发生的事情如何反应所决定。“90比10法则”的内在含义是：我们无法控制发生在我们身上的10%，但另外的90%就完全决定于我们自己。

比如说，某同事说了你的坏话，你可能耿耿于怀，结果是形成一些个永远解不开的心结，很可能长期造成你见到那位同事或想起此事就不愉快。但如果换一方式，和那位同事交交心或者干脆一笑而过，置之不理，结果是快乐照样陪伴你。

诸如此类你不能避免的事情很可能每天都发生，或许你有事正开车赶路，恰巧遇上塞车。如果你心烦意乱不停地按喇叭和骂娘，烦恼当然自会涌上心头。相反，你平静下来，看看川流不息的车辆和熙熙攘攘的人群，你觉得生活多美好，活着是多么快乐！

当你本身不够坚强，快乐可以帮你一点忙。

小时候，他梦想成为一个画家，一有空闲就开始画画。父亲见他如此痴迷便领他去拜访一位老画家。老画家看了他的画后问：“孩子，你为什么要学画画呢？”

“我想成为一个画家。”他说。

“但不是每一个学画画的人最后都能成为画家，”老画家提醒他说，“孩子，你画画时觉得快乐吗？”

“快乐。”他回答说。

“有快乐就够了！”

老画家还告诉他，世界上有两种花，一种花能结果，一种花不能结果，而不能结果的花确更加美丽，它们从不因为不能结果而放弃绽放自身的快乐和美丽。人也像花一样，有一种人能结果，成就一番事业；而有一种人不能结果，一生没有什么建树，只是一个普通人而已。但普通人只要心中有快乐，脸上有欢笑，照样可以像玫瑰和郁金香那样，得到人们的欣赏和喜爱。临走时，老画家拍拍他的肩膀，鼓励说：“孩子，去做一个快乐的人吧，因为有快乐人生就

有幸福，有快乐生活就充满阳光。”

现在，他仍然保持着画画的习惯，但目的再也不是为了成为一个画家，而是在画画的过程中去领略和享受人生的快乐。

仔细想想真的很有道理，成就一番伟业的毕竟是少数，平凡也有平凡的快乐。尤其在中国这样人口众多的大国，挤破头也不一定成为伟人。英国专家分析：在中国这样的社会，机遇在一个人的一生中扮演相当重要的角色。而机遇又是个人所左右不了的，这就需要用一颗平和的心去生活。做一个快乐的人吧！忘掉烦恼，多一点阿 Q 精神，生活得更幸福！

一群学生在到处寻找快乐，却遇到许多烦恼、忧愁和痛苦。他们向大哲学家苏格拉底请教：“老师，快乐到底在哪里？”苏格拉底说：“你们还是先帮我造一条船吧！”这群学生暂时把寻找快乐的事儿放在一边，找来造船的工具，用了七七四十九天，锯倒了一棵又高又大的树，挖空树心，造出一条独木船。独木船下水了，他们把苏格拉底请上船，一边合力划桨，一边齐声唱起歌来。苏格拉底问：“孩子们，你们快乐吗？”他们齐声回答：“快乐极了！”苏格拉底说：“快乐就是这样，它往往在你为着一个明确的目的忙得无暇顾及其他的时候突然来访。”

原来，快乐就在生活中的每一件小事中隐藏。认真地热情地去做每一件事，快乐就会来找你！不信你也试一试。

忧愁要适可而止

女人满脸忧愁，能给人以怜爱、欣赏的感觉；而满腹忧愁的人，则会影响周遭人的情绪，而且伤害自己的身心。

忧愁的人总是心事重重，凡事总朝坏处想。生活中的烦恼在所难免，将忧愁烦恼压在心中显然是不妥，心情不好应学会心理调节，尽量想办法宣泄或转移，如找好友聊天，一吐为快，或纵情山水，饱览大好河山，使心胸开阔，热爱生活。女人则天生忧戚成性，杞人忧天，女人的忧愁大半来自没有发生或永远都不会发生的事情，凡事都往坏处想，所以女人的衰老大多是自己的神经过



于敏感纤细自找烦恼消耗老的。

我国古代众多才女的创作总是以幽怨伤感为基调的，在一定程度上也反映了她们的生活和心情。而这些愁思直至今天还困扰着当代女人，总的来说分为三类：

一类是以伤春之情，感叹年华易逝为主的闲愁。

从古至今的女人都会对时光流逝特别的敏感，对自己的容颜也特别的关注，怕自己色衰容败，而不能获得幸福，就像宋代女词人朱淑真的关于写春的《蝶恋花·送春》：“楼外垂杨千万缕，欲系青春，少住春还去。犹自风前飘柳絮，随春且看归何处。绿满山川闻杜宇，便做无情，莫也愁人意。把酒送春春不语，黄昏却下潇潇雨。”

一句“欲系青春，少住春还去”写出主人公对春恋恋不舍但又无法挽留的心思，于是，愁绪涌上心头，只好任春而去，把酒送春，而春似乎也感受到了主人公的感伤之情，于是下起了潇潇细雨以作回应。这首词将女主人公因春的飞逝而产生的惆怅之情尽现其中。

时光易逝，那么容颜也就易衰，清代女诗人络绮兰在《对雪》诗中说：“莫怪世人容易老，青山也有白头时。”虽然诗人对容颜易衰有一定的理性的思考，用青山也会有被白雪覆盖的时候来比喻人的老去是自然规律，是不可避免的，但是在诗人对年华易逝的思考中，却透露出一种无可奈何的心绪来。

一类是以爱情为主要表现内容的情怨。

爱情是人类永恒的话题，也是一种最美的感情，历朝历代对爱情的吟咏之作不可胜数。“红藕香残玉簟秋。轻解罗裳，独上兰舟。云中谁寄锦书来？雁子回时，月满西楼。花自漂零水自流。一种相思，两处闲愁。此情无计可消除，才下眉头，却上心头。”这是因离愁而思念的低语，又是一种淡淡的愁绪。

问世间情为何物，让人喜来让人忧，总是让人牵肠挂肚、愁肠寸断。爱情在女诗人们的笔下绽放异彩，但却总是首首悲歌，感情不能圆满融洽，成了她们生活痛苦的根源，浸淫着无数悲情的泪水，吟成句句绝唱。

一类是以逝国感伤为主的哀情。

这种哀情、愁绪是女人从楼阁走向社会，从小我走向大我，从狭隘走向宽大，真正体现了女性作为一个人的价值。我们非常熟悉的句子就有“一种相



思，两处闲愁。此情无计可消除，才下眉头，却上心头。”“闻说双溪春尚好，也拟泛轻舟。只恐双溪舴艋舟，载不动、许多愁。”“生怕离怀别苦，多少事，欲说还休。新来瘦，非干病酒，不是悲秋。”“凝眸处，从今又添，一段新愁。”

这些诗句为人呈现的形象总是愁眉不展，玉容销衰，清癯消瘦，使人黯然神伤。也许在现实生活中，愁怨并非如此浓重，但是在心里却是以忧愁为主。

以上是中国古代美女的愁情别绪，对应现代女人而言无疑也是青春易逝、爱情多变、事业艰辛……

现代的女人还是会因为上述问题的困扰，时常愁绪满怀。她会愁现在的拥有未必是一生一世。丈夫有个灾了要愁，孩子得了病了要愁，钱不够花了要愁，工作遇到难题要愁，朋友有了困难要愁。没有衣服的时候在愁，愁的是别人如何的看待。衣服多的时候在愁，愁的是不知该如何选择那个心中的合适。没有爱自己人的时候在愁，恐怕当个老女人嫁不出去。身边有了爱在愁，愁的是爱能否长久，愁的是爱能否始终如一。

脸上出现了淡淡的皱纹，女人会为“人老珠黄”而愁，怕自己失去了魅力，怕自己失去了所爱。收拾的干净利索，在街上走上一走，如果回头的人不多，又要犯愁，马上会想是衣服的问题还是自己收拾的问题。没孩子想孩子，有了孩子又愁孩子的成长问题，婚姻问题，事业问题，甚至会愁孩子再生孩子的问题。

尽管在一个衣食无忧的家里，女主人还会是愁绪满怀、无奈多多。已经拥有的幸福可能根本就不是她想象的幸福，已经拥有的甜蜜也可能根本就不是她渴望的甜蜜。没人知道女人始终在等待什么，没人知道这个等待所引发的愁绪有多少。但愁不离身这可是太能让人感觉到的，怎么感觉起来像是愁在伴随着女人一生一世。

人人都有自己的经历。一个人的经历不外乎是两种情况，一是成功，一是失败。

也许你经历了失败，这就难免会有忧愁的情绪。不过，你首先应该明白，产生这样的情绪是正常的，但也是于事无补的。如果总是被过去的挫折所激发的不良情绪所控制，你必然会神智恍惚，惊慌失措，有时还会做出让你遗恨终生的蠢事来。



过去的事情已经无可挽回，重要的是做好今天的事情，所谓“亡羊而补牢，未为迟也。”如果对未来的事忧愁，那就更是“画蛇添足”吧，愁绪积压越多，压得你越痛苦，喘不过气来。这是一种恶性循环，你会一错再错，错上加错，最终一事无成，甚至荒废掉自己的一生。

人生的道路是坎坷的，也是曲折的。但是，不管人生怎样曲折，时间却永远是笔直的，而且对任何人都是公平的。

“弃我去者，昨日之日不可留”。昨天永远地过去了，你绝不可能再回过头来经历一次昨天。明天还没有到来，你也绝不可能提前看到明天的太阳。我们在现实中所拥有的生命只是今天，而且永远只是今天。说得再具体些，你的生命就是眼前的这一瞬间。其他的都不属于你，千万不要用愁绪将今天的阳光遮蔽。

用愁绪占满今天是你的悲哀，用忧愁展望未来是你的愚昧，这样的你只能是浪费了今天又放弃了明天，进而放弃了人生。

排开一切愁绪，以愉快的心情去迎接每一个朝阳，那么你就拥有了今天，也就拥有了一个美好灿烂的未来，拥有了每一个美好的今天，你就拥有了一个完整的无愧无悔的人生。

心理健康是魅力的基石

一、对环境能充分适应

客观环境是在不断变化的。要想生活得愉快，心理就得随环境的变化而变化，并且要尽快适应环境，如果不适应变化了的环境，则心理平衡就可能遭受破坏。如气候冷暖，本是随季节变化的，夏季应该热，冬季应该冷。而有个别女性，在夏天嫌憎天热，总说天热不好，害她吃不下饭，睡不好觉，蚊子苍蝇、蟑螂臭虫多；到冬天又讨厌天冷，埋怨天冷不好，害她手脚冻僵，皮肤开裂，雨雪连绵，道路泥泞，心情始终不愉快。这样的女性倒不如顺应天时，想想夏天的好处：可以游泳，有西瓜冷饮享受，漂亮的衣裙可展示女性的风采；在冬天，可以赏雪寻梅，有围炉品尝涮羊肉之乐，裘皮服装能衬托女性华贵的气质。