



做个 宽心 开心 知心 的女人

♥ 杨秋平◎编著

♥ 女人不仅可以欣赏风景
也能成为一道靓丽的风景



 中国纺织出版社



做个 宽心 开心 知心 的女人

杨秋平◎编著

 中国纺织出版社

内 容 提 要

所谓宽心,就是遇事想得开,不斤斤计较;所谓开心,就是乐观向上,不受消极情绪的影响;所谓知心,就是在看懂人心、善解人意的同时,能够对人真诚以待。宽心的女人知足,开心的女人幸福,知心的女人受欢迎。做个宽心开心知心的女人,才能成为一个幸福、有魅力和生活中充满阳光的女人。

图书在版编目(CIP)数据

做个宽心开心知心的女人/杨秋平编著. —北京:中国纺织出版社,
2011.6

ISBN 978-7-5064-7417-7

I. ①做… II. ①杨… III. ①人生哲学-女性读物

IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 056034 号

策划编辑:曲小月 江飞 责任编辑:孙阳 责任印制:周强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

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

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京业和印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年6月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:17

字数:212千字 定价:29.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



前 言

问问身边的女人，十个人当中会有八个告诉你生活是多么不如意：家庭不和睦、工作不顺心、人际交往不顺畅……，总之是说不完的烦恼和纠结。世界上无论什么事都是有原因的，不知道有多少女人想过，出现这样的情况，问题究竟出在哪里？

生活是需要用心来经营的，幸福是需要用心来感受的。那些感觉不幸福的女人其实也在用心，只不过，她们用的是狭隘的心，郁结的心，自私冷漠的心。所以，不幸福的女人应该好好反思一下，问题就出在自己身上，跟他人无关，跟环境无关，怨天尤人是解决不了问题的，反而只会让生活变得更加糟糕。

找到了问题的根源，解决问题就容易多了。如果狭隘的心、郁结的心，自私冷漠的心给女人带来的是悲伤和痛苦，那么，反其道而行，宽心开心的女人一定是幸福和快乐的。

宽心是一种豁达的处世哲学。“慈颜常笑，笑天下可笑之人；大肚能容，容天下难容之事”，当一个女人的心足够宽，所有的烦恼和纠结在她的眼里都不过是过眼的云烟，不会影响到她的心情，更不会改变她原本幸福的生活轨迹。她的天地很宽广，她的世界容得下所有的困苦悲伤。这样的女人，想不幸福都难！

开心是一种积极向上的精神风貌。境由心生，活在当下，不管发生什么，都要开开心心地过好每一天。生活是自己的，身体也是自己的。不开心的生活索然无味，不开心的身体会愁肠百结、病害百出。珍惜生活，珍

惜身体，首先要让自己开心，这是一个女人不可推卸的责任。

知心是一种认识自己、推己及人的了然。“不识庐山真面目，只缘身在此山中”，世界上最难看清的人不是别人，恰恰是自己。不了解自己的心，就不懂得怎样善待自己，更看不清生活的本质，这样的女人浑浑噩噩，不知来处不知去处，白白地浪费了一生的时光。在了解自己的基础上去了解他人，知道他人内心真实的想法，这是人际交往中最基本的准则。不了解，就无法有效的沟通；不了解，就没有真正的朋友；不了解，就没有真正的爱情……唯有知心，你才能更加从容不迫地应对这一切。

从今天起，做一个宽心开心知心的女人。只要“三心”相伴，那么生活中就没有放不下的烦恼，就没有摆脱不了的悲伤，就没有解决不了的问题。

请相信，生活的本质是美好，只要用心去做，幸福就不会太远。

编著者

2011年4月



目 录

上篇 放下一切烦恼纠结，做个宽心的女人

各种各样的烦恼和纠结是人生路上摆脱不了的包袱，相比较而言，女人的包袱比男人的包袱更重。因为女人的心思更为细腻，对外界的反应更为敏感，所以各种各样的烦恼和纠结更容易找上门来。烦恼多了，纠结多了，生活的质量自然就会打一些折扣。要从本质上提高生活质量，就必须学会做一个宽心的女人，试着放下一切烦恼与纠结。

第一章 心有多宽，生活就有多幸福…………… (2)

宽心者多福，心有多宽，生活就有多幸福，这是一个不争的事实。我们天天说幸福，幸福从哪里来？幸福不是从天上掉下来的，也不是别人施舍来的，只有自己把心放宽，幸福才能时刻围绕在我们身边。

遗憾也是另一种收获…………… (3)

后退一步，海阔天空…………… (6)

失去未尝不是一种幸福…………… (8)

逆境不是绝路…………… (11)

顺境逆境都要一样从容…………… (14)

学会感恩，你就是个幸福的人…………… (17)

学会不在乎，才会更潇洒…………… (20)

第二章 少一些计较，少一些烦恼 (23)

所有的女人都应该明白这样一个道理：计较得越多，失去得越多。对鸡毛蒜皮的事斤斤计较，这是很多烦恼的根源所在。把心放宽，对人对事少一些计较，生活才会更加美好。

不计较是一种大智慧 (24)

凡事不一定要明明白白 (27)

糊涂是聪明人的处世哲学 (29)

精明过头反而会吃亏 (32)

傻傻的女孩人人爱 (35)

吃一分亏，得一分福 (37)

完美的爱情其实是不存在的 (40)

第三章 拿得起之前，先要学会放得下 (43)

很多事都是这样，拿得起容易，而放得下却很难。正因为放不下，所以才会有无休止的内心纠结，到最后搞得自己身心俱疲、苦累不堪。如果说拿得起是一种勇气，那么放得下就是一种境界。没有这种境界，那么勇气只会给你带来伤害。

在“放得下”的意境中寻求幸福的真谛 (44)

在放弃的过程中不断进步 (46)

舍得放下的女人活得最潇洒 (48)

放下执著，生活的天空会更加宽广 (50)

勇于放手，卸下心头的重担 (52)

放下这段无望的感情 (54)

第四章 宽容豁达，让自己拥有一颗包容的心 (59)

“人非圣贤，孰能无过”，在人际交往过程中不要总是对别人的过错耿耿于怀、念念不忘。生活的道路，正是因为有了大度和包容才会越走越宽。作为女人，也许很娇贵，也许很单纯，也许很浪漫，但拥有一颗包容的心，才是女人最可爱的地方。

学会宽容，生活会更美好 (60)

懂得宽容的女人才有真挚的友谊 (62)

宽容的女人才是聪明美丽的 (64)

婆媳相处中更需要气度 (67)

以包容之心守护你的爱情 (70)

爱是责任，情是包容 (73)

唠叨会毁了你的生活 (76)

中篇 笑对人生荣辱得失，做个开心的女人

对于一个女人而言，生活的最高境界是什么？不是荣华富贵，不是金玉满堂，而是开开心心地过好每一天。人生旅途中的荣辱得失固然在所难免，但这并不能成为女人不开心的理由。生活是自己的，快乐也是自己的，开心的女人才是幸福的女人。

第一章 无论如何，一定要快乐 (80)

所谓“境由心生”，外界环境可以影响人的心情，但它决定不了人的心情，是快乐还是悲伤，其实就在于你的选择。有些女人之所以整日愁眉紧锁，原因就在于她们忽视了快乐的存在。事实上，只要你愿意，不管发生什么，不管在何时何地，你都能成为一个快乐的女人。

在漂亮的时候顺其自然	(81)
在不漂亮的时候不卑不亢	(83)
在有钱的时候保持一颗平常心	(84)
在没钱的时候努力奋斗	(85)
在恋爱的时候保有几分理性	(87)
在失恋的时候学会慢慢忘记	(89)
在遇到情敌的时候不要有恨	(92)
在单身的时候守得住寂寞	(94)
在受到挫折的时候学会调整自己	(95)
无论在什么时候, 做个笑口常开的快乐女人	(97)

第二章 幽默一下, 开心自己, 也快乐别人..... (99)

真正的幽默不是无聊的搞笑, 它是智慧的迸发。幽默的女人展示的是口才, 放下的是负累, 带来的是快乐, 感悟的是幸福。幽默的女人用幽默表达着对人生的理解和感悟, 幽默的女人用幽默传递着对生活的灵感与绵绵不尽的爱。

幽默的女人从心里涌动着快乐	(100)
幽默是一种超越苦恼的力量	(102)
不良情绪用幽默来化解	(105)
幽默是缓解病痛的良药	(107)
幽默把生活变成快乐的海洋	(110)
工作中的困难需要用幽默应对	(112)
幽默是夫妻关系的润滑剂	(115)
用幽默创造和谐的家庭气氛	(118)
让幽默增强婚姻的活力	(120)
为自己的失败幽上一默	(122)

感悟幸福，感悟幽默	(125)
跟孩子之间的沟通也少不了幽默	(127)
借助幽默表达亲情	(129)
掌握“趣说自己”的幽默技巧	(131)

第三章 愉快而简单地工作 (133)

对于女人来说，家庭固然重要，但工作也不是可有可无的。有事业的女人会更有安全感，经济上的独立才是真正的独立。工作生活两不误是做女人的最高境界。但是很多女人都对工作有一种天生的恐惧感，在她们眼里工作就是痛苦的代名词。可事实并非如此，只要调整好心态，工作完全可以是一件简单和快乐的事。

工作并快乐着	(134)
永远做自己喜欢的事情	(137)
别把压力当成解决问题的良方	(139)
用积极的心态对待工作	(141)
职业倦怠症并不可怕	(144)
做个快乐的职场丽人	(147)
巧妙应对职场的性别歧视	(149)
开创一片自己的天地	(152)

第四章 给心灵洗个暖洋洋的热水澡 (154)

我们已经知道，很多时候女人不快乐并不是外界原因造成的，而是女人自己的内心状态出了问题。如果这些问题不从根本上得到解决，纵使你可以发现快乐，可以制造快乐，但你也永远享受不到真正的快乐。给心灵洗个暖洋洋的热水澡吧，洗去病魔、洗去污垢，只有这样才能感悟快乐、享受快乐。

让忙碌充实你的空虚心灵	(155)
学会驾驭自己的愤怒情绪	(157)
彻底摆脱悲观消极的心理	(161)
根治精神上的流行性感冒——抑郁症	(163)
化解你的忧愁和焦虑	(168)
孤独的人“有所谓”	(172)
让自己安静下来	(175)

下篇 知己知彼从容处世，做个知心的女人

“知己知彼”是古代兵法中对敌作战的最高境界，事实证明，“知己知彼”也是做女人的最高境界。“知己”的女人最幸福，她们了解自己的内心，知道自己要的是什么，并且会随着环境的改变不断地调整自己。“知彼”的女人最会做人，她们了解他人内心的想法，无论面对什么状况都能从容应对。这就是“知心”的女人，是女人中的极品。

第一章 世界上最难懂的是自己的心..... (178)

“不识庐山真面目，只缘身在此山中”，只因为身在山中，所以看不清山的真面目。一个女人要想认识自己、了解自己的内心，就要对自己有一个清醒的认识。

你要的是什么，自己心里要有数	(179)
不要在这个多变的时代迷失自己的目标	(184)
独立自主才能赢得别人的尊重	(186)
懂自己，爱自己	(189)
爱自己，接受自己的角色	(192)
走出“小我”情结	(195)
千万不要把姿色当作长久的依靠	(198)

在職場中辨析自己的境遇	(201)
相信自己，不因想逃离而跳槽	(204)
让自信成为你身上最美的气质	(207)
顺其自然，保持自我本色	(209)

第二章 爱他就要懂他的心 (211)

盲目的爱情不是真正的爱情，即使走入婚姻的殿堂也不会长久。所以，如果你真心爱一个男人，首先要了解他，懂他的心，只有这样你才能知道这个男人适不适合你，也只有这样才能更好地驾驭他们。其实，男人并没有女人想象得那么复杂，对于感情，对于生活，他们的内心也是很单纯的，只要你用心把握，他们也会很“听话”。

好男人不是“管”出来的	(212)
爱他所“是”还是爱你所“想”	(214)
灵活地运用“距离效应”	(216)
不要让你的爱成为他的包袱	(219)
多一分鼓励，少一些打击	(221)
善于扮演“心理母亲”角色	(225)
男人离不开女人的关怀与体贴	(227)
用沟通帮婚姻释放“恶性能量”	(230)
男人也很累，他需要你的体贴和关爱	(233)
这些话千万不要对他说	(235)

第三章 人际交往的秘诀就是“知心” (239)

人际交往本身是互动的，只有在对对方充分了解的情况下才能做到有的放矢，百发百中。事实证明，这种有针对性的人际交往策略是最有效的策略。女人在与人交往的过程中要做到这一点，首先就必须学会“知心”：

知道对方内心真实的想法。

了解对方的观点是有效沟通的前提	(240)
从对方感兴趣的话题入手	(242)
迂回地表达建议，别人会更乐于接受	(245)
口才好的女人都善于倾听	(247)
掌握因人而异的说话技巧	(250)
口下留情，不要轻易责怪别人	(252)
巧妙地运用暗示	(255)
把握他人的心理需求	(258)
 参考文献	 (260)

上篇 放下一切烦恼纠结，做个宽心的女人

各种各样的烦恼和纠结是人生路上摆脱不了的包袱，相比较而言，女人的包袱比男人的包袱更重。因为女人的心思更为细腻，对外界的反应更为敏感，所以各种各样的烦恼和纠结更容易找上门来。烦恼多了，纠结多了，生活的质量自然就会打一些折扣。要从本质上提高生活质量，就必须学会做一个宽心的女人，试着放下一切烦恼与纠结。





第一章

心有多宽，生活就有多幸福

宽心者多福，心有多宽，生活就有多幸福，这是一个不争的事实。我们天天说幸福，幸福从哪里来？幸福不是从天上掉下来的，也不是别人施舍来的，只有自己把心放宽，幸福才能时刻围绕在我们身边。

遗憾也是另一种收获

我们匆匆行走于这个世界时，是否可以将一路的美景尽收眼底？是否可以将世间珍品都收归己有？不，不可能，大多数的时候我们常常会错过它们。于是，人生便有了“遗憾”。仔细想想，遗憾能给我们留下什么？除了一种难以诉说的隐痛，似乎没有任何好处。

人生中一些极美极珍贵的东西，常常与我们失之交臂，世间美好的事物中都暗藏着一些遗憾，生活中有一种痛苦叫“错过”，这是最深刻的痛苦。

岁月会把拥有变为失去，也会把失去变为拥有。你当年所拥有的，可能今天正在失去；当年未得到的，可能远不如今天你正拥有的。有时候错过正是今后拥有的起点，而有时拥有恰恰是今后失去的理由。

美国哈佛大学要在中国招一名学生，这名学生的所有费用由美国政府全额提供。初试结束了，有 30 名学生成为候选人。

考试结束后的第 10 天，是面试的日子。30 名学生及其家长云集锦江饭店等待面试。当主考官劳伦斯·金出现在饭店的大厅时，一下子被大家围了起来，他们用流利的英语向他问候，有的甚至还迫不及待地向他做自我介绍。这时，只有一名女学生，由于起身晚了一步，没来得及围上去，等她想接近主考官时，主考官的周围已经是水泄不通了，根本没有插空而入的可能。于是她错过了接近主考官的大好机会，感觉有些懊丧。

正在这时，她看见一个外国女人有些落寞地站在大厅一角，目光茫然地望着窗外，她想：身在异国的她是不是遇到了什么麻烦，不知自己能不能帮上忙。于是她走过去，彬彬有礼地和她打招呼，然后向她做了自我介绍，最后她问道：“夫人，您有什么需要我帮助的吗？”接下来两个人聊得



做个**宽心开心知心**的女人

非常投机。

后来这名女学生被劳伦斯·金选中，在30名候选人中她的成绩并不是最好的，她面试之前也错过了在主考官心目中加深自我印象的最佳机会，但是她却无心插柳柳成荫。原来，那位异国女子正是劳伦斯·金的夫人，这件事曾经震惊很多人：原来错过了美丽，收获的并不一定是遗憾，有时甚至可能是圆满。

人生要给自己留一份从容，这样就可以对不顺心的事处之泰然；对名利得失顺其自然。要知道世上所有的机遇并不都是为你而设的，人生总是有得有失，有成有败，生命之舟本来就是在得失之间浮沉！美丽的机会人人都希望珍惜，然而我们却并非都能抓住，错过的美丽不一定就是遗憾。

战争时期，一个女人住处遭遇了敌机的一次空袭。她匆匆跑向一个拥挤不堪的防空洞，但是却发现洞内人满为患。无奈之中，她只能怀着遗憾朝远处的另一个防空洞跑去，还没跑出多远，突然她身后传来一声巨响，敌机扔下的炸弹落地爆炸，刚才她去的那个防空洞不幸被命中，洞中无一人还。

有些美丽是不该错过的，而有些美丽则需要你去错过。一位女性旅行者听说一个地方景色绝佳，于是她决定不惜一切代价找到它，一饱秀色。可是经历了数年的跋山涉水千辛万苦后，她已相当疲惫，目的地依然遥遥无期。这时，有位老者给他指了一条岔路，告诉她美丽的地方很多很多，没必要沿着一条路走到底。她按老者的话去做，不久她就看到了许多异常美丽的景色，使她赞不绝口，流连忘返，她开始庆幸自己没有一味地找寻梦中那个美丽的地方。

生活就是如此，跋涉于生命之旅，我们的视野有限，如果不肯错过眼前的一些景色，那么可能错过的就是前方更迷人的景色。只有那些善于舍弃的女人，才会欣赏到真正的美景。

有些错过会诞生美丽，只要你的眼睛和心灵始终在寻找，幸福和快乐很快就会来到。只是有的时候，错过需要勇气，也需要智慧。

