

剖析自己 呵护自己 完善自己 成就自己

写给女人 的心灵 呵护书

一本直达心灵的
女人私房书

幸福 其实很简单，它仅仅是一种感觉，一种感动，一种用心去感受的人生。

◎ 杨敬敬 编著

中国纺织出版社



写给女人 的心灵 呵护书

一本直达心灵的
女人私房书

◎ 杨敬敬 编著



中国纺织出版社

内 容 提 要

给心灵打开一扇窗,让阳光照进来,每个女人都应该有一本属于自己的心灵呵护书。心灵呵护给女人以神奇的力量,用甘冽的清泉淘出女人的智慧和修养,用阳光和雨露滋养女人的心灵,让女人的世界里再没有阴霾,让女人那颗柔弱的心变得更坚强更自信,让女人享受自信的快乐、成功的喜悦。此书既有生动形象的案例故事,还有对心灵呵护备至的感悟,一定会令每一个女人有所启发。

图书在版编目(CIP)数据

写给女人的心灵呵护书/杨敬敬编著. —北京:中国纺织出版社, 2011. 3

ISBN 978 - 7 - 5064 - 7212 - 8

I. ①写… II. ①杨… III. ①女性 - 人生哲学 - 通俗读物
IV. ①B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 007227 号

策划编辑:李秀英 祝秀森 责任编辑:魏 萌
特约编辑:马英菊 责任印制:陈 涛

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

三河市航远印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年3月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:15.5

字数:180千字 定价:26.80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

在当代社会中，女人扮演着多重角色，在家庭中，要做一个好女儿、好媳妇、好妻子、好妈妈；在工作中，要做一个优秀而出色的职业人；在社会活动中，又要做一个善于交际的社交高手。这诸多角色浓缩在一个女人身上，难免会使人疲于应付，因而经常会产生一连串的烦恼和抱怨。这时，如果女人没有一个健康的心灵，就会被烦恼牵着鼻子走，不仅会把自己搞得身心俱疲，也会影响其他人的情绪和生活。

庆幸的是，在今天这个社会很多女人都能够意识到健康是革命的本钱，因此她们不惜花费重金去买各种各样的营养品和保健品，去参加各式各样的健身训练，去大大小小、豪华而奢侈的美容院……但对于自己心灵的这块土壤，却吝啬于给一点营养品，任其贫瘠而荒芜！

生活中，有些女人不知道生命因受过挫折而精彩，更不知道如何摆脱浮躁摇曳的情怀；她们害怕与人交流，更不知道命运就掌握在自己手中。于是，她们开始变得抑郁，开始因为一点小事就发怒……生命因此而变得暗淡，整个人生的天空再也找不到灿烂的阳光。

女人啊，不要再折磨自己了！走出各种心灵的阴影，让自己的心灵也享受一下各种营养品的“滋补”，也做一下“健身”和“美容”，还自己一个健康的心灵世界！



其实，做女人不必太沉重！你大可显示自己最真实的本色。你可以不漂亮，但不能没有品位；你可以宽容，但不能粗糙；你可以要母性，但不能絮絮叨叨；你可以没有金钱，但不能没有自尊；你可以没有力气，但不能没有善良；你可以没有权威，但不能没有道德修养。只有懂得不断完善修整自己的女人，才能幽雅得不老。

所以，女人一定要懂得呵护自己的心灵，学会心疼自己，抚慰自己，提升自己，将福祉交到自己手中，而不是等待别人来决定自己的幸福。活在当下，善用心思，珍爱自己，才能做一个美丽而充满智慧的快乐女人。

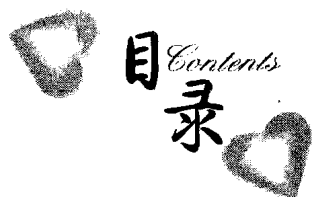
基于以上诸多原因，我们编撰了《写给女人的心灵呵护书》一书。本书通过对女人的心理需求、人生愿望和生活烦恼等方面进行深入的研究，以超人的智慧帮助女人剔除心中的虚伪、自卑、嫉妒、猜疑和贪婪等负面心理；以严谨的思维分析了女人提高个人魅力、缔造女性品格的秘密所在；以精彩的讲解告诉女人如何获得自信，探索个性并塑造成熟心灵；以广博的爱心指导千万女性提升自身魅力，成就辉煌的事业，获取幸福的婚姻，开创崭新的人生。

亲爱的读者朋友们，也许在你阅读本书的时候，会发现里面有自己些许的痕迹；希望当你合上本书的时候，能会心一笑，同时也能意识到：原来做女人就这么简单！

编著者

2010年11月





第一章 宽容是呵护心灵的补品

有太多太多的事我们无法去控制，有太多太多的痛我们无能为力，有太多太多的伤我们逃避不了。人生有太多的不如意，要怎样去面对和处理，那就要看我们如何去为人处世了。无论我们做人还是做事，与人为善、宽心待事都是一个最基本的出发点。而可悲的是，在这个浮躁、急功近利的时代，有一些女人竟然错把与人为善与宽心待事当做迂腐和犯傻。这些人自以为聪明绝顶，其实是身陷迷途，却浑然不觉。做一个仁义礼智之人，是我们做人的底线。因为，仁义与宽容这种品质正是上天给我们呵护心灵的补品。

以宽容之心打动别人	2
宽恕别人是对自己最好的解放	5
学会控制自己的怒气	8
宽容为女人解开心中千千结	9
宽容别人受益自己	10
以宽容之心给爱一次机会	12
学会用沟通打开封闭的内心	16





第二章 乐观是惠泽心灵的阳光

探究女性成功者的生存状态，我们会发现这样一个秘诀：她们在做
人做事方面大多已达到一个相当高的境界，正是这样一种境界推动着她们在成功的道路上走得更快、更远。当然，做人做事的高境界不是轻而易举就能达到的，而是乐观的心灵长期得以保持的结果。因而，我们说乐观是惠泽心灵的阳光。

永远保持乐观的心态	20
以达观的态度面对挫折	22
让微笑成为你的招牌	24
清除心灵的斑点	26
做个坚强的女人	29
为心灵开一扇天窗	32
抛下重负，开始减法生活	34

第三章 自信是成熟心灵的标志

判定一个女人是否成熟的第一标志就是自信。自信的女人有一种不
一样的吸引力，它让你拥有一种特有的气质，一种具有震慑力的向心引
力。只要你有自信，你就增添了人生的价值；只要你有自信，你就勇于
面对世界。

自信是心灵的减压阀	38
做一个独特个性的自己	40
正视自己的缺点	42



因自信而美丽	44
学会适应环境	45
保持自我本色	46
扬起自信的风帆	48

第四章 友善是表达心灵的窗口

友善是一种人生的境界，是一种对事情的高瞻远瞩，是一种从容的理解，懂得友善的女人是高贵而成熟的，可以永远保持好心情。女人若是拥有了友善，就会拥有一份美好的感觉，就会拥有一份亮丽的情怀，平凡的生命也会因此生动起来，平凡的世界也会变得精彩。

懂得成人之美，与人为善	52
善待生命，善待他人	53
悄悄地为他人做点好事	54
助人就是助己	56
送人玫瑰，手有余香	58
每一朵花都散发着芬芳	59
伸出你的友爱之手	60
给别人多一分善意	61

第五章 取舍是心灵平衡的驿站

在人的一生中，往往面临多种选择，无奈的是鱼和熊掌常常不能兼得，取舍抉择往往乱人心扉。在把握命运的十字路口，我们应学会放弃，当有所为，有所不为。我们失去的，会有回报，不要悲观地感慨“不可兼得”的失去，要乐观地看到“失之东隅，收之桑榆”。世间万



事万物自有其自身的发展规律，许多时候并不是人力所能转移的，如果你固执于此，岂不是自己给自己添堵？拿起、承担、拥有，或许会付出许多，但往往学会放下、放弃，需要更大的勇气和胆识。学会放弃，就能拿起更多。学会放弃，是一种战胜贪欲的法宝，是挑战自我的利器。放下，简单的动作，却蕴涵着大无畏的气息。

明白得与失的人生哲理	64
放弃是人生的大智慧	65
不必苛求完美	67
既能拿得起，也能放得下	69
松开手你会拥有更多	71
懂得放弃是美德	73
要学会为了收获而放弃	74

第六章 知足是心灵简净的境界

欲望在一定程度上是促进社会发展的动力，可是，欲望是无止境的，欲望太强烈，就会造成痛苦和不幸，这种例子不胜枚举。因此，人应该尽力克制自己过高的欲望，培养清心寡欲，知足常乐的生活态度。少点欲望，多点情趣，人生会更有意义。

知足是打开幸福之门的钥匙	78
享受生活才是真正的生活	80
知足福自来	82
从容放下过多欲望，青春更加多彩	84
幸福人生的哲学	86
放弃攀比之心	89
请将奔波劳碌之心放下	92

数数自己的得意事	94
----------------	----

第七章 感恩是心灵奏响的乐章

感恩是一种美德，也是一种智慧，是每一个人生活的催化剂；感恩，是我们每个人生活中不可或缺的阳光雨露。愉快的生活，需要我们用一颗感恩的心来创造！对于自身而言，感恩是丰富的人生。它是一种深刻的感受，能够增强个人的魅力，开启神奇的力量之门，发掘出无穷的智能。感恩像其他受人欢迎的特质一样，是我们必备的一种习惯和态度。只有那些懂得爱和感恩的人，才能获得最大的成功。学会感恩才能拥有美好的未来，懂得感恩，才能迈向成功。

学会感恩，学会珍惜	98
不要在小事上斤斤计较	100
感恩的女人最美丽	102
用感恩的心来看待生活	104
珍惜自己已得到的东西是种幸福	106
感恩是一种高贵的品德	108
人生的第一件事：对父母感恩	111
感恩可以擦去心灵上的尘垢	114
感恩之心会让你做出正确的选择	116
感恩可以扫除无益的忧虑	119

目
录
Contents

第八章 超越忧虑是对心灵的洗涤

再也没有什么比忧虑让女人老得更快的，忧虑会迅速地摧毁美丽的容颜，让女人的脸色变得难看，并在女人的脸上刻出皱纹。即使是最强



壮的人，若是有无穷无尽的忧虑情绪，也会变得脆弱。医生可以为病人治疗身体，却不为他们医治心灵。要想远离忧虑的危害，必须首先从心灵上将自己解放出来。

忧虑是挂在心上的一把锁	124
远离自卑，你就是天使	125
不要把自己当弱者	128
绕过人生的陷阱，开启心灵之锁	130
放下心灵的负担	132
忧虑总是由自己制造的	133
让心窗看到美景	135
换个角度看世界	136
学会反观自己	137

第九章 告别孤僻使心灵充满芳菲

心灵孤僻的女人往往不希望和外界接触，总是将他人拒绝在自己的心灵之外。如果长期处于这种孤独中，她的活动范围就会越来越小，心理的活动范围更是如此。因此，心灵孤僻的女人一定要多与人交往，积极地融入人群中。这样在交往的过程中，你的注意力会不自觉地被他人吸引，并且感受到他人的喜怒哀乐。由于跳出了个人狭隘的圈子，心情也会随之开朗。

一定要放弃自私	140
与人为善才能处处逢“缘”	142
发挥性别优势，主动与人交往	145
倾听让人际关系更和谐	146

迎合他人的想法，缩短交往的距离	149
把沟通当成功课来完成	151
不与孤独同行	152

第十章 无视烦恼是心灵自助的套餐

人生在世，谁无烦恼？烦恼的真相是：当你不愿意接受或面对某件事时，这件事，就会变成你的烦恼。相对地，如果你能勇敢面对事实，接受它，进而超越它，它就不会成为烦恼，即使它给你造成了损失或伤害。如果快乐来了，你就享受快乐，痛苦和不如意来了，你也接受它们。万物万象如走马灯，来来去去，尽管苦乐顺逆如何刻骨铭心，你还是原来的你，不受任何牵绊和影响，这就是自在的生活，这就是真正幸福的生活。现实生活里的各式各样烦恼，都有相同的本质，只是会因个人因缘不同，幻化成八万四千种形式，女人只要能掌控烦恼的“真相”，就能让自己从烦恼和焦虑中解脱，拥有一份平和的心境。

用忙碌驱逐空虚	156
做自己情绪的主宰	158
知晓烦恼的根源所在	160
女人的烦恼来自女人	163
人生苦短，没时间烦恼	165
你并不比别人更倒霉	167
给咖啡杯里放一点快乐	170

第十一章 压制嫉妒是对心灵地狱的摆脱

如果你对金钱的欲望没有止境，坐拥金山仍会嫌钱少并为此痛苦不



堪；如果你以挑剔的眼光看待周围的世界，你对任何风景和感动都会无动于衷。健康的心灵让你少了些抱怨，多了些理解；少了些刻薄，多了些欣赏；少了些痛苦，多了些幸福。学会呵护自己的心灵，压制嫉妒，就能摆脱心灵的地狱，就拥有了幸福生活的金钥匙。

嫉妒是一根伤人害己的毒刺·····	174
驱除你的嫉妒心理·····	176
嫉妒是心灵的桎梏·····	178
不要让嫉妒的阴云覆住心灵·····	180
嫉妒是一剂烈性的毒药·····	182
远离嫉妒的地狱·····	183
嫉妒是柄双刃毒剑·····	185
嫉妒害人终害己·····	187

第十二章 主宰自我是放飞心灵的前提

生活中有一种人，很在乎别人对他的看法，完全以别人的评价为行事准则。别人说好，他就按人家的想法和意思去做；别人说不好，他就会后悔、恐慌、自责、情绪低落、打退堂鼓。他时时为别人的看法担心、害怕、烦恼、痛苦，经常掩饰自己，迎合他人，不知道自己是谁。挪威大剧作家易卜生有句名言：“人的第一天职是什么？答案很简单：做自己。”是的，做人首先要做自己。要认清自己，把握自己的命运，实现自己的人生价值，只有这样，才真正算是自己的主人。

找到自己的位置最重要·····	190
打造个人品牌·····	192
给自己一个准确的定位·····	193

经营自己的长处·····	196
选择最适合自己的环境·····	198
勇于表现自己·····	199
做自己想做的事·····	201
肯定自己的存在·····	202

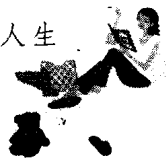
第十三章 积极进取是心灵潜能的挖掘

女人积极进取、奋发向上是完全应该的，也是社会对每个人，包括对女人的基本要求，但女人应根据自己的实际，制定合理的人生目标。这样，既能让自己有前进的动力，也不至于让自己活得太累，能让自己有时间去欣赏旅途中的风光，去扮靓自己的容颜，去调整自己的心灵，让自己的人生有更丰富的色彩和更精彩的内容。

追求卓越，超越自我·····	206
不断进取，开始新的生命里程·····	208
让自己变得不可或缺·····	210
以知性来提升自己的魅力·····	211
每天都要进步一点点·····	214
定期为自己充电·····	215

第十四章 把握工作是心灵的历练之旅

工作对女人意味着什么？经济收入？精神寄托？是，但不全面。有的女人单靠老公的收入就可以生活得很富有，更有事业成功的女人已经拥有亿万财产，她们为什么还要对工作乐此不疲？因为她们认识到，把握工作是心灵的历练之旅，工作还是提高女人地位的起点，更是在人生



旋涡中真正可依靠的支点。只有努力把工作做好，你才拥有这样一个支点。

把工作变成一种乐事	220
像爱家人一样爱工作	221
找到提升工作层次的捷径	223
“做到最好”是职场中需要持续修炼的一课	226
工作着美丽着	229
寻找工作的乐趣而不是痛苦	230
 参考文献	 233

写

给

女

人

的

心

系

何

第

一

第一章

宽容是呵护心灵的补品

有太多太多的事我们无法去控制,有太多太多的痛我们无能为力,有太多太多的伤我们逃避不了。人生有太多的不如意,要怎样去面对和处理,那就要看我们如何去为人处世了。无论我们做人还是做事,与人为善、宽心待事都是一个最基本的出发点。而可悲的是,在这个浮躁、急功近利的时代,有一些女人竟然错把与人为善与宽心待事当做迂腐和犯傻。这些人自以为聪明绝顶,其实是身陷迷途,却浑然不觉。做一个仁义礼智之人,是我们做人的底线。因为,仁义与宽容这种品质正是上天给我们呵护心灵的补品。





以宽容之心打动别人

宽容是人与人之间必不可少的润滑剂。它和诚实、勤奋、乐观等价值指标一样，是衡量一个人气质涵养、道德水准的尺度。宽容别人是对对方的一种尊重、一种接受、一种爱心，有时候宽容更是一种力量。

“当你伸出两只手指去谴责别人时，余下的三只手指恰恰是对着自己的。”美国的父母常用这句话教育他们的孩子。

事实上，在现实生活中，我们总是对自己很宽容，对别人很苛刻。自己说错话了，会说就这一次，下次不会了；自己迟到了，会说昨天工作太累了；因为赶时间闯了红灯，会说事情紧急，没有注意；得不到晋升的机会，会说自己生不逢时……

相反，对别人就截然不同了：别人做了对不起我们的事情，我们会时时挂在嘴边；别人长了工资升了职，我们会背后抱怨老板有眼无珠；别人嫁了个好老公，我们会想没什么了不起……

我们就这样生活，日子就这样一天天过下去，然而我们是否会感到自己活得很累呢？由于对自己的过多宽容，导致我们曾经有过的错误一犯再犯；由于对别人的抱怨，我们周围再也看不到真诚的笑脸，而是一张张神态各异的假面孔。我们又开始埋怨起来，埋怨生活如此的冷漠乏味且沉重不堪。然而这一切都怨谁呢？倘若，我们能放开眼光，用一颗宽容的心去看待周围的人和事物，我们还会不会如此沉郁失望呢？

宽容是我们每个人都应具有的美德。具有宽容心的人，能在事情陷入僵局时峰回路转，也能使紧张的人际关系变得柳暗花明。宽容是一剂良药，它能使人与人之间的关系更加和谐，使我们更多地替别人着想。

