

做个
吃得下 睡得着 想得开
的 女人

佳薇 ♥ 编著

不要烦恼 不要纠结 不要寂寞 不要孤独

*Zuoge
Chidexia Shuidezhao Xiangdekai
De Nüren*



中国纺织出版社

做个

佳薇 ♥ 编著

吃得下 睡得着 想得开

的

女人



中国纺织出版社

内 容 提 要

对于很多女人而言,生活其实是一个很沉重的话题。的确,上有老下有小,中间还要照顾老公的事业和生活,家里家外千头万绪的事真的很难让人有一个喘息的机会。心理和生理上的双重压力会导致很多女人出现食欲不振、失眠健忘、心烦气躁等亚健康症状。针对这些问题,本书从多个角度探讨了女人如何在压力之下调整好自己的心态、轻松地应对生活中的种种挑战。

图书在版编目(CIP)数据

做个吃得下 睡得着 想得开的女人/佳薇编著. —北京:

中国纺织出版社, 2011. 5

ISBN 978 - 7 - 5064 - 7439 - 9

I. ①做… II. ①佳… III. ①女性—心理保健—通俗读物

IV. ①R161.1 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 062412 号

策划编辑: 李秀英 丁守富

责任编辑: 魏 萌

特约编辑: 高振亚

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 5 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 710 × 1000 1/16 印张: 17

字数: 200 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

许多女人上有老下有小，中间还要照顾老公的方方面面，家里家外千头万绪的事真的很难让人有一个喘息的机会。从生理上说，女人的健康曲线会随着时间逐日下行，而精神上，女人的压力会越来越大，心事会越来越多，所以食欲不振、失眠健忘、心烦气躁逐渐成为她们的生活常态。

女人要想吃得下、睡得着、想得开，活得轻松自在，就必须拥有对人与事超然自在的心态。把该放下的统统放下，无论是对爱人、子女还是同事、朋友，都用一颗平常心对待，不多求，不奢求。看似亏待自己，实际上是放飞自己的一颗心。

一般来说，女人大都多愁善感、感情细腻，而在现实生活中又存在着许多不如意，所以许多女人会产生忧虑、悲伤、抑郁、不开心等低落情绪。这些不仅会影响一个女人的魅力，而且还会影响一个女人的追求，使成功渐渐远离她。

轻度的忧郁一般没有什么大碍，只要能够及时沟通调整就可以了。但是如果不及时调整自己的心态，这种低落的情绪就有可能持续几个星期、几个月，甚至是几年的时间。如果一直都处于这样的状态，将会对人的身心造成巨大的伤害。

人为什么会活得累？就是因为对一些细枝末节的事太在乎了，担心这个、害怕那个，结果弄得自己疲惫不堪。不要对什么都太在



前言

Preface





乎，你还有潇洒的权利。

步入社会之前，你可以为了一个问题纠结良久，只为了寻求一个满意的答案；开始自己的生活之后，如果你还在苦苦追寻一个问题的答案，而错过了生命中擦肩而过的幸福，你将会在稍晚的时候懊恼不已。人生在世只有短短的几十年，如果不努力地享受生活，不去从生活中发掘小小的幸福快乐，你的一生是不是太过平淡和苦闷？女人应该学会放飞自己的心情，让自己的每一天都能够愉悦地度过。

聪明的女人应当学会享受，不应该再拖延了，不要再找什么借口：孩子还小，房子还没买，汽车还没买。试着从现在开始就享受生活吧，想吃就吃；房子和汽车还没有买，也不要紧，为买房子和汽车整天累死累活，那是不值得的；累了就休息一下，放下手头的工作，在阳光底下晒晒太阳，来个温暖的日光浴；去想的地方来个短途旅游；和老公一起去吃顿浪漫的晚餐、听场音乐会……这些计划已久的抑或心中突然涌出的犒赏自己的事，立刻着手去做吧。

对自己好一点，用生活的艰辛换得奖赏，一点都不过分。

编者

2011年1月





目 录

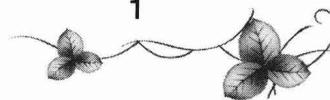
上篇：

放下欲念，放下忧愁，身心健康自然吃得下

因为欲念的驱使而整日奔波，想得到的得不到，不想要的却整日在身边纠缠，于是我们愁眉不展，忧心忡忡，身体健康也每况愈下。这是很多女人的真实写照，这样的生活背景之下，不仅吃不下、睡不香，更把我们与幸福远远地隔离开来。这一切难道是我们想要的吗？放下吧，放下欲念，放下忧愁，身心健康自然吃得下！

一、欲念过盛，身心难安

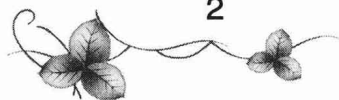
财富可以追求，但不能没有限度	2
为身外之物太烦心，不值得	5
多少人在贪慕虚荣中迷失了自我	9



为了名利，我们已经失去了太多	11
妄想太多，让人身心俱累	13
拥有那么多，烦恼那么多	15
想要幸福，就要懂得知足与感恩	18
知足是一种悠然的心境	20
降低欲望，在珍视中感悟幸福	23
抛下重负，回归简单	25

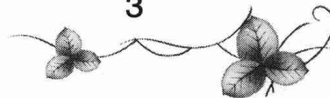
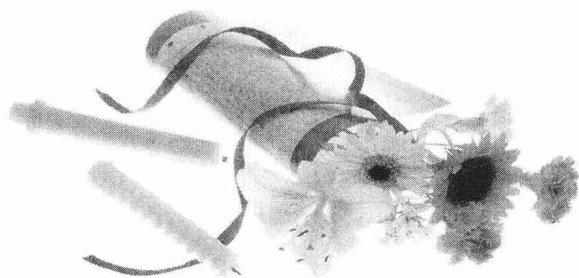
二、放下忧愁，开心到老

尽快走出忧郁沮丧的阴影	28
平衡情绪少生气	31
重拾往日的快乐时光	34
嫣然一笑，生活瞬间美好	38
开开心心过好每一天	39
坏脾气的确得改一改	43
是否快乐，不在于拥有什么	47
让得意的事每天在脑海中萦绕	49
收起你的脾气和眼泪	51



三、留住健康，“吃嘛嘛香”

女人的健康源自健康的生活方式	54
更年期女人不言老	57
有健康才有持久的魅力	59
破坏女性美丽容颜的罪魁祸首	62
职业女性的健康困扰	66
美丽“冻”人得不偿失	68
做妇检比做美容更重要	71
摆脱“味道女人”的尴尬	73
于细节处保养关爱自己的健康	75
在运动中守望健康和美丽	78
制订适合自己的运动计划	81





中篇：

对得起自己，对得起别人，问心无愧自然睡得着

做人难，做女人更难，难就难在为人处世既不能委屈自己，又要照顾别人的感受，是进是退，是舍是得，最难的就是把握好一个平衡。与外人交往也好，与家人相处也好，的确不能随随便便，随便起来真的会给自己惹来很多麻烦。很多女人睡不下，睡不着，大多是因为人际关系不和谐，所以对于这一点一定不要轻视。

四、爱护自己，淡然从容

在爱别人之前要先爱自己	86
懂得合理地说“不”	89
忘掉感情上那些痛	91
一定要让自己幸福	93
承受压力或者享受生活，全在你的选择	95
孤独中的自救	99
都市白领女人的减压策略	102
独立，让心灵得到解放	106
在男人的“世界”里取舍要有度	109
多几个闺中密友	112



五、家庭婚姻，用心呵护

做一个温柔而豁达的女人	116
多给男人一些精神上的支持	119
好妻子都懂得给男人自由	123
善于扮演“心理母亲”角色	125
男人离不开女人的关怀与体贴	127
信任，幸福家庭的基础	130
为婚姻做“保鲜”护理	134
用心找回失落的幸福	139
唠叨是婚姻矛盾的导火索	141
对于钱的问题，不要盯得太紧	143
幸福婚姻的本质就是包容	146

六、为人处世，以善为本

女人因爱心而美丽	150
无论如何，要保持善良	153
永远不能丢弃的是高尚的道德品质	156
宽容别人就是善待自己	159
与人为善者自然处处逢善缘	161
唯有宽容才能赢得他人的尊重和理解	163

没有尊重就没有友情	166
不要輕易地伤害他人的自尊	169
随意地指责别人是愚蠢的表现	174
管好自己的嘴，不在背后说三道四	177

下篇：

少一些固执，少一些苛求，转念一想自然想得开

理论上讲，随着岁月的流逝，人会越来越成熟，丰富的人生经历，会让人越发豁达，但事实并非如此，有些女人偏偏想不开。暂且不说人生的成败，即使是一件鸡毛蒜皮的小事，也会让她们郁闷好久。纠结在自己的心里，最后伤的还是自己。何苦呢？少一些固执，少一些苛求，转念一想，有什么大不了的？

七、固执无益，该放就放

在放弃的过程中不断进步	180
走不动了，退一步又何妨	183
及时放弃对完美的苛求	185
错过就错过了，没什么好遗憾的	188
舍得放下的女人活得最潇洒	192



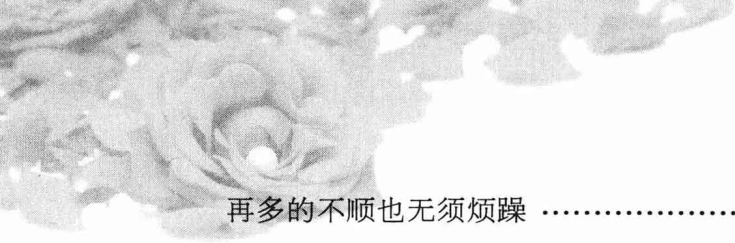
别为一朵花而失去满园春色	194
放下固执，霎那间柳暗花明	197
在“放得下”的意境中寻求幸福的真谛	199
勇于放手，还自己一片蔚蓝的天空	202

八、难得糊涂，吃亏是福

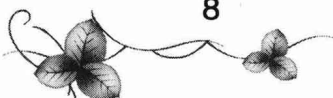
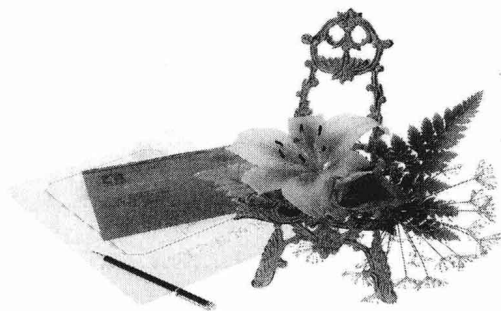
糊涂是女人必学的大学问	205
都明白就不明白了	208
留一半清醒留一半醉	211
装傻是真正聪明女人的处世经	214
在小事上斤斤计较是何其的不明智	215
能吃亏者走得踏实活得轻松	218
比来比去，尽是烦恼	221
失去是一种痛苦，也是一种幸福	224

九、面对挫折，豁达坚强

逆境之中微笑依然	228
挫折中蕴含着美好的希望	231
积极地去面对，没有过不去的坎儿	239
年龄的增长不能成为自卑的理由	242
最可怕的是被失望的情绪控制	245



再多的不顺也无须烦躁	248
用感恩的心来看待生活	250
最宝贵的是一颗积极向上的健康心灵	254
 参考文献	 258





上 篇

放下欲念,放下忧愁,身心健康 自然吃得下



因为欲念的驱使而整日奔波,想得到的得不到,不想要的却整日在身边纠缠,于是我们愁眉不展,忧心忡忡,身体健康也每况愈下。这是很多女人的真实写照,这样的生活背景之下,不仅吃不下、睡不香,更把我们与幸福远远地隔离开来。这一切难道是我们想要的吗?放下吧,放下欲念,放下忧愁,身心健康自然吃得下!



一、欲念过盛,身心难安

影响一个人幸福的,有时并不是物质的贫乏与丰裕,而是一个人的心境:欲望太多,拥有再多也仍然无法满足,相反,如果能丢掉无止境的欲望,就会珍视自己的所有,并从中获得快乐。女人幸福与否,决定权其实就在自己。

财富可以追求,但不能没有限度

也许一个女人年少时会把钱看得很淡,但长大成家之后,上有老,下有小,肩上的责任日复一日地加重,这时钱的重要性就会越来越明显。努力赚钱是无可厚非的,但要把握一个度,无视自己身心的承受能力,过度地追求金钱,这种行为会伤害自己。

人的欲望是一种本能,不是罪恶。每个人都会有欲望,只不过每个人的欲望都不一样,有些人希望“五子登科”,有些人希望美眷豪宅,有些人希望名与权皆备。过多的欲望,会使有血有肉的人变成机器,少欲的人才能得闲,无事当看韵书,有酒当邀韵友。

钱可以买到婚姻,但买不到爱情;钱可以买到药物,但买不到健康;钱可以买到美食,但买不到食欲;钱可以买到床位,但买不到睡眠;钱可以买到珠宝,但买不到美丽;钱可以买到娱乐,但买



不到愉快；钱可以买到书籍，但买不到智慧；钱可以买到谄媚，但买不到尊敬；钱可以买到伙伴，但买不到朋友；钱可以买到权势，但买不到威望；钱可以买到服从，但买不到忠诚；钱可以买到躯壳，但买不到灵魂；钱可以买到帮凶，但买不到知己；钱可以买到劳力，但买不到奉献；钱可以买到财富，但买不到幸福……

钱是生活之必需，又可能给人带来伤害，就看你用什么样的心态去对待！

一般情况下，人们跟自己的同事来往较多，这个团体通常是他们衡量自身成败的参考指标。例如，在一些国家，年收入在2万~3万美元间的阶层，有他们自己的社交圈子。在这个圈子里，一年赚2.96万美元的就堪称高收入，而赚2万美元的则是低收入。一年赚2.96万美元的人如果非要与一年赚10万美元的人比较，结果一定是有失落感。如果人人都和大富翁洛克菲勒或唐纳·川普比较，我们的社会一定比现在更动荡不安，许多人也会终生不满，生活在痛苦的深渊。

问题是人的一生要多少钱才够用？也许你没有算过，但可以告诉你，只要不是太奢侈，大多数人所赚的，往往多于自己的需求。

奢侈，可以说是现代人的最大迷障。

哲学家说，钱有四种意义：钱是钱，钱是纸，钱是数字，钱是冥纸。但一般人都多赋予它另一个意义：钱是万能。

钱能取来花用，算钱。

赚了钱，但换成数量庞大的房子、车子、土地，守着不能用，叫纸。

把钱全存进银行，以数字的变化为荣，钱是数字。

赚太多了，身体撑不住了，钱会是冥纸，烧给自己用。

有人为了显示奢华，用大把百元的大票粘贴成巨大的喜字，有





人开起了以金箔作为一道菜的黄金宴，还有了 20 万元天价的年夜饭，这些都是人的奢侈之心在作祟。

要知道，在一个文明的社会里，社会越进步，人们就越提倡简朴，即使是在最发达的资本主义国家美国，人们仍然习惯穿着随意、俭朴生活，拥有数百亿美元之巨的比尔·盖茨，也可能会为节省几美元的停车费而宁愿将车多开出一站地。

钱非万能，但没钱万万不能，所以要学会当用则用，当省要省。

如果你检查一下储物间，便会发现自己的奢侈浪费行为，满满一箩筐未曾用过的东西，用了一次便准备扔掉的器皿，没穿过几次的“旧”衣服，还有亲友送来的礼品，这些全是浪费的证据。

想奢侈就必须多赚钱，努力工作一定没时间，太过操劳，身体一定不好。

生活果真两难呀，如何两全其美，可是学问。

那么，怎样收起你对金钱的贪念，养成简朴生活的习惯呢？

(1) 要摒弃越多越好的思想。如果不乱花钱，便可以不拼命挣钱，便可以多出许多自在如意的时间，供自己随意取用。开始奉行“少即是多”的哲学吧，贪心少少，时间多多；东西少少，空间多多；工作少少，健康多多。

(2) 不要盲目追求某些流行的产品。避免追流行，因为它只是一种把你的钱从荷包里“勾引”出来的前奏，一件衣服只穿一个夏天，但得花掉你半个月的薪水，怎么合计也不划算。应该只买自己喜欢的而非流行的，女人尽量少浓妆艳抹，也会省去不少钱，况且许多化妆品里都含有伤害人体的物质，浓郁的香气甚至有损呼吸系统。

(3) 别买那些眼下看来毫无用处的东西。你的家不应是垃圾堆置场，千万别把那些买来只用一次，或者根本不用的东西摆在家里，

