

改变女人一生的智慧书系

好心态 成就女人的 一生

梅子 编著

积极的心态改变人生，消极的心态消耗人生。

你想改变自己的世界，
改变自己的人生，请首先改变自己的心态。

中国三峡出版社

好心态 成就女人的一 生

梅子 编著

中国三峡出版社

图书在版编目(CIP)数据

好心态成就女人的一生 / 梅子编著. —北京:中国三峡出版社, 2009.5

ISBN 978 - 7 - 80223 - 497 - 0

I. 好… II. 梅… III. 女性—人生哲学—通俗读物
IV. B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 040466 号

中国三峡出版社出版发行

(北京市西城区西廊下胡同 51 号 100034)

发行部电话:(010)66112758 66116828

<http://www.zgsxcbs.cn>

E-mail:sanxiaz@sina.com

北京振兴华印刷有限公司印刷 新华书店经销

2009 年 8 月第 1 版 2009 年 8 月第 1 次印刷

开本:710×1000 毫米 1/16 印张:15.5

字数:150 千字

ISBN 978 - 7 - 80223 - 497 - 0 定价:29.80 元



一位女性朋友曾语重心长地对我说，三十岁以后的女人，要对自己好些。说这话时，能让人感觉到她声音里充满了凄凉，仿佛可以听到青春在枝头剥落的声音。

一纸婚书，把不谙世事的少女迅速变为女人，然后勇敢挑起为人妻为人母的重担。日复一日，年复一年，女人在柴米油盐的浸泡下，光洁的皮肤裂出岁月的痕迹，曾经清亮的眼眸，沉淀下生活的云翳，曾经鲜果般水灵的容颜，渐渐如风干的果脯，干瘪憔悴。琐碎的生活里，耐心被一点点磨去，不再眼角含着一抹羞怯，温婉低语，而是常作河东狮吼状去发泄对生活的不满。

偶尔，女人也会在镜前，理一下自己凌乱的鬓发，这时才吃惊地发现，眼角已经细密交错着时间经纬线。于是，女人看着褪色的青春，渐渐开始变得惶恐而歇斯底里。她努力地想记起，是从什么时候开始，眼里只剩下孩子、爱人和家庭，而忽略了爱自己？

在女人活得失去自我，苦心经营构筑温暖小巢的时候，有些男人却在享受整洁的家、可口饭菜、有条不紊的生活节奏时，挑剔地抱怨，当初那个小鸟依人、清丽脱俗的女孩哪里去了？在他们眼里，眼前的妻子，是那样的平庸琐碎而唠叨不休。

审美疲劳了，感觉迟钝了，爱情如大海中的礁石日复一日地被岁月风化侵蚀，夫妻之间，便只剩下左手牵右手的漠然。

婚姻拉起了警报，对于女人来说，无疑是天塌下来的大事。而在婚外情的处理方式上，便见仁见智，斗智斗勇了。聪明的女人及时想办法，积极调动一切可调动资源，挽救了婚姻。一些女人猝不及防遭此变故不知所措，只能愁肠百结，暗自垂泪，听之任之，让心一寸寸成灰。更有一些女人以偏激的行为誓死捍卫自己的爱情阵地，一哭二闹三上吊，一番精疲力竭后男人或

妥协,从此却貌合神离,或索性一条道走到黑,彻底投入别的女人的怀抱。

更为悲哀的是,有些女人像菟丝花,把幸福攀系在爱人的身上,她们患得患失,活得太过辛苦。她们在爱人身边的异性中,到处寻找“假想敌”,然后加以攻击。像《中国式离婚》里的林小枫,对方建平身边的异性草木皆兵,疯狂地假想谁会是方建平的红颜知己,甚至神经质地一个个打电话盘查。这样的折腾之后,两个人疲惫不堪,最终还是走到了婚姻的尽头。

聪明的女人,懂得生活的情趣,善于经营精致的生活。她们深深明白一个道理,爱情就像是握在手里的流沙,攥得越紧从指缝中流失得就越快。经历了风霜之后,有的女人像秋天的红枫,更有了生活的底蕴和魅力,从内而外散发出来的成熟气息,是小女孩那种绢花似的漂亮所不及的。拴不住漂亮,就要力争做个精致的女人,精致的女人不会老!

好的心态可以改变女人的一生。女人,要活得精致,就必须调整好自己的心态。拥一份从容、自信,执一份淡泊、清明,掬一腔似水柔情。对人情世故不患得患失,在精神上不依赖不苛求于人,有独立而完整的人格魅力。在悦人的同时也在悦己,这种美丽是纯粹而自然的。

女人,活着,就要活出一种健康的心态,永远做自己生活的主人。



第一章 女人的左手是心态,右手是命运

- 女人的左手是心态,右手是命运 2
- 女人的善良是人类温情的源泉 4
- 百分之一的坏心情会导致百分百的失败 7
- 你怎样看,就会有怎样的结果 10
- 为别人考虑,多付出一点点 13
- 能苦中作乐的女人,是风中一朵奇葩 14
- 越单纯的人越容易接近天堂 17
- 懂得欣赏,会让你的生活充满更多乐趣 19



第二章 学会接受无法改变的事实

- 学会接受生活的真相 22
- 生活是不公平的,你要去适应它 24
- 改变不了环境,就改变自己 26
- 也许困难是幸运的开始 29
- 爱一个不完美的自己 30
- 改变心态,就改变了事情的结果 34
- 海上没有不带伤的船 36





第三章 宽容,是女人一生的哲学

- 宽容自己是女人对自己最大的解放 40
- 以宽容润滑真爱 42
- 拥抱你的竞争对手 46
- 女人用恢弘的气度打开修养的门 49
- 宽容他人其实就是宽容自己 51
- 做宽容的女子 54



第四章 自信是极品女人的魅力魔法

- 女人应该像树一样挺立 58
- 做个自信女人,昂起头是最美的 59
- 出门前对镜中的自己说“你真棒” 61
- 要想自信还得勤奋 63
- 无须顾虑别人对你的看法 66
- 独一无二的玫瑰 68
- 将内心角落的自卑感清除干净 72
- 勇敢是灵魂最杰出的力量 74



第五章 优雅是智慧女人的第一项修炼

- 高雅的知识女性更容易成功 78
- 得体的自我介绍体现女性修养 79
- 充分利用女人的温柔 82
- 谈吐富有影响力 84
- 知识是女性事业的翅膀 87
- 女人有个性才有魅力 89
- 书可以改变女人的气质,也可以培养女人的气质 90
- 幽默,女人的超级武器 92



第六章 把坏心态阻挡在一米阳光之外

- 魅力源于内心的快乐 98
- 消极的心态,会让女人在悲观中迷失自己 101
- 悲观是人生最黑暗的深渊 103
- 培养你的快乐 107
- 战胜可怕的孤独 108
- 忧虑让你远离青春 113
- 抑郁,让你困在阴晦的牢狱中 114



第七章 一种积极的心态比一百种智慧更有力量

- 翻转一面是天堂 120
- 迷人的个性产生于积极的心态 121
- 激情让你的魅力四溢 123
- 热情奔放,一往无前 126
- 勇于承受生命之重 129



第八章 没有放不下的事情,只有放不下的心情

- 做自己心情的主宰者 132
- 自闭是心灵对外开放的一剂毒药 134
- 人生没有过不去的事,只有过不去的人 137
- 承受痛苦的容器大了,痛苦的感觉就淡了 139
- 没有命中注定的不幸,只有死不放手的执著 141
- 女人输什么,也别输了好心情 144



第九章 女人选择了怎样的为人处世方法,就选择了怎样的人生

- 会做人的女人更容易得到幸福 148
- 做个左右逢源的女人 149
- 爱慕虚荣毁掉了女人的一生 151
- 完美的淑女才真正令人神魂颠倒 155
- 靠自己的双手,才能撑起一片天空 157
- 微笑着面对所有人 159
- 聪明女人懂得低调做人的处世方略 162
- 女人的真诚和细心是经营社交的法宝 164



第十章 智慧消费的女人才美丽

- 理财是女人的必修课 168
- 不要成为金钱的奴隶 172
- 游刃有余地经营自己的钱财 173
- 该掏腰包时一定要掏 178
- 财商,成就女人的未来 181
- 财富来源于积少成多 185
- 女人需要改变投资的心态 189



第十一章 做男人最想要的那个女人

- 聪明的女人不攀比 194
- 经营婚姻的手法是奉献 196
- 爱是女人手里的沙,只有珍惜才会真正拥有 198
- 聪明女人懂得给男人面子 200
- 爱情就是一棵树 203
- 以空间留住真爱 207
- 你能决定丈夫事业的成败 209
- 让爱你的人做他爱做的事 212
- 浪漫是平淡婚姻的调剂品 214
- 女人不要把爱情当成自己的全部 216
- “撒娇”是女人的独门暗器 219
- 执子之手,与子偕老 221



第十二章 享受当下的幸福

- 保持一颗单纯而快乐的童心 224
- 不为昨天买单 227
- 未来永远不会到来 229
- 不用健康换金钱 231
- 把心放在身边 233
- 女人应学会感受现在 236

Chapter 1

女人的左手是心态，右手是命运

- 女人的左手是心态，右手是命运
- 女人的善良是人类温情的源泉
- 百分之一的坏心情会导致百分百的失败
- 你怎样看，就会有怎样的结果
- 为别人考虑，多付出一点点
- 能苦中作乐的女人，是风中的一朵奇葩
- 越单纯的人越容易接近天堂
- 懂得欣赏，会让你的生活充满更多乐趣





女人的左手是心态,右手是命运

女人的左手握着心态,右手握的是命运。有什么样的心态,就有什么样的命运。

有一个女人看起来总是很高兴,无论在什么时候,她都面带着笑容,一脸幸福和灿烂。有人问她,有什么事情能够让她总这么愉快。她说:“因为有积极的心态才有乐观的人生。”

还有一个女人,她看起来总是很消沉,每天去上班的时候,她总是对自己说:“今天看来又将是郁闷的一天。”虽然她的本意并非如此,口中即使这么念着,而心中还是期待着会有好运来临。然而,一切都糟透了。其实,有这样的结果完全是正常的,因为心中若预存不幸的想法,事情都将变成不利的情况。因此,在一天的开始就心存美好的期盼,是件非常重要的事情。

一位名人曾经说过:播下一种心态,收获一种思想;播下一种思想,收获一种行为;播下一种行为,收获一种习惯;播下一种习惯,收获一种性格;播下一种性格,收获一种命运。这句话的意思就是:心态决定命运。

农夫在地里种下了两粒树种,很快它们变成了两棵同样大小的树苗。第一棵树一开始就决心长成一棵参天大树,所以它拼命地从地下吸收养料,储备起来,滋润每一条枝干,盘算着怎样向上生长,完善自身。由于这一原因,在最初的几年,它并没有结果实,这让农夫很恼火。另一棵树恰恰相反,它拼命地从地下吸取养料,打算早点开花结果,它也做到了这一点。这使农夫很欣赏它,并对这棵树呵护有加。





时光飞转，那棵久不开花的大树由于身强体壮，养分充足，终于结出了又大又甜的果实。而那棵过早开花的树，却由于还未成熟时，便承担起了开花结果的任务，所以结出的果实也不大好吃，还让果实压弯了单薄的身躯。老农诧异地叹了口气，终于用斧头将它砍倒，变作一堆柴火。

在这个寓言故事里，浮躁的心态和扎实的心态决定了两棵树不同的命运。聪明的女人不会只让自己看起来美丽，还会培养自己良好的心态，主宰自己的人生。当女人有了良好的心态，就能享受生活赋予的幸福，能够承受生活的种种压力，并有勇气挑战各种困难和挫折。

有个女篮球明星，她身高仅1.60米，是她所在队最矮的球员。她从小就喜爱篮球，可因个子不高伙伴们都不喜欢她。

有一天她伤心地问妈妈：“妈妈，我还能长高吗？”妈妈鼓励她说：“孩子，你能长高，长得很高很高，会成为人人都知道的大球星。”从此，她的心里充满着长高的美梦。

“业余球员”的生活即将结束，她面临着严峻的考验：只有1.60米的身高，能打好职业球赛吗？但是她非常自信，她说：“别人说我矮，反而成了我的动力。我偏要证明矮个子也能做大事情。”于是，在各个赛场上，人们看到她简直就像个“地滚虎”，从下方来的球百分之九十都被她收走，越是个子矮越是能飞速地运球过人。她始终牢记当年母亲鼓励她的话，虽然她没有长得很高很高，但可以告慰她母亲的是：她已经成为家喻户晓的大球星了。

无论一个女人多么有能力，如果缺乏好的心态，就什么事都做不成。良好心态的能量是巨大的，也是动力产生的源泉。有了它，女人就能把握住自己的命运，实现人生的理想，在人生的道路上勇往直前。





女人的善良是人类温情的源泉

善良是女人最基本的品德。就是这最平常的东西，却经常可以打开一扇通往幸福的门。

很多时候，女人用善良谱写了人间的赞歌。

有一位哲人问他的学生：“对一个人来说，最需要拥有的是什么？”答案很多，哲人都摇头否定，但有一位学生的答案令他露出了笑容，那位同学答道：“一颗善心！”哲学家说：“在这‘善心’两字中，包括了别人所说的一切东西。”

在社会上生存，尤其是在这个充满竞争的社会中生存，很多女人都在想方设法出人头地，但是，在前行的时候，一定不要忘了人性当中最美好的东西：善良。

因为善良，女人成为可爱的使者、美丽的化身；因为善良，女人逢山开路，遇河架桥，成就许多大事业，办成许多男人办不成的事情；因为善良，女人使许多事情峰回路转、柳暗花明。下面两个故事中，女主人公正是用一颗善良的心为世界增添了无限的美好。

她是一个在深山里支教的女教师，一个善良的女人，年纪轻轻而且性格开朗、直爽。

她住在学校的办公室里，山里的条件很简陋，她的小屋要当做办公室、宿舍，还要当厨房。但她没有任何怨言，她认为这是锻炼自己的大好机会。她对工作非常认真，对学生也很好。学生也很喜欢这个多才多艺的老师。





有一天，她平静的生活被打乱了。她的钱包丢了，而这一天唯一进过她办公室的只有一个小女孩，一个学习成绩永远第一的女孩。在翻过了所有可能放钱包的地方后，她不得不怀疑这个小女孩。

她没有直接去询问小女孩，而是找其他老师了解了孩子的家境。她得到的答案是：这是一个苦难的家庭。父亲去世后，身患疾病的母亲独自承担了生活的艰辛，而不久前，这位母亲的病似乎重了些，而她们甚至没有买药的钱。

她去女孩家做了一次家访，给她们买了些生活用品，还给女孩的母亲买了药品。第二天，羞愧的小女孩找到了老师。女孩刚说了一句对不起，就让老师制止了。她说，我知道，那是我送你的礼物，但是，等你有一天有这个能力的时候，你一定要还给我。现在，让我们共同守住这个秘密。

后来，这个女孩考上了一所医学院，做了一名医生。她没有忘了自己的承诺，但是，老师已经调回了城里，多方寻找都没有结果，她也只能通过救人来报答自己的老师。

多年后，医生忽然接到了一个重病的女人，她是被路人看见后送过来的，是突发疾病。医院正在权衡是不是要给这个“一无所有”的女人治疗时，医生看见了病人滑落的钱包，那个钱包与当年自己“拿”的那个一模一样。打开钱包，医生泪流满面，钱包里的身份证赫然写着老师的名字！

医生毫不犹豫为病人承担了一切，让病人得到了最好的治疗，使其很快康复。

另外一个故事：有一个女孩，有一天她正在街头行走时，被一个抱孩子的妇人叫住，那妇人说去买点东西，一会就回来，让她抱一会孩子，可妇人走后却再也没有回来。

孩子抱回家后，女孩才发现孩子似乎健康有问题。到医院检查后，医生说：孩子是先天性心脏病，要五万块钱的手术费。

她在想，我该怎样渡过难关呢？我是不是该放弃我的坚持呢？我该去哪里给捡来的小孩子筹集五万块钱的手术费呢？可是，她找不到答案，除了这样漫无目的地行走，她不知道怎样解决这些棘手的问题。





第二天，她去找她的好朋友倾吐心事，或许她能给她出个主意。

她到朋友那里的时候，朋友正在给一位老人画像，这是一个很奇怪的老头，看上去和乞丐差不多，满脸的皱纹、污垢，让人不敢看第二眼。姑娘想：为什么贫穷总是这样折磨人的梦想！既然手中的钱还不足以给孩子做手术，那我想办法先解决这个老人的吃饭问题吧！

就这样，善良的女孩把手伸进了自己的口袋，紧紧攥住了口袋里刚发的那点可怜的工资，犹豫了一会儿，她把工资袋给了这个老人。做完这件事之后，她甚至觉得自己有点伟大！虽然没有足够的钱给孩子做手术，但自己可以把孩子交给有关部门。

没有想到的是，第二天，她的朋友跑来告诉她，说她撞了好运。朋友说：“昨天那个老头其实是个亿万富翁，昨天他只是想知道，自己如果是乞丐会怎么样，老人只是体验生活。结果被你碰上了，他决定培养你，因为他认为你是善良而富同情心的人。他说，孩子他会收养，同时邀请你去他的公司工作。”

善良是女人最基本的品德。就是这最平常的东西，却经常可以打开一扇通往幸福的门。山村女教师和可爱的女孩是幸运的，虽然这两个故事有着一定的偶然性，但从中依然可以看见善良的力量。女人用善良谱写了人间的赞歌，也因为善良而受益无穷。

善良的女人即使外表不漂亮、不引人注目，但她的一举一动却显示出内心的丰富与深厚。

如果某天，医生对你说，你的生命只有3天，你会在这3天里做什么？

自私的女人说：“我会去享受生活，花光所有的钱，好好打扮自己。”

小资的女人说：“我会好好旅游，去看看海，去爬爬山。”

善良的女人则会这样说：“我会像什么也没发生一样，好好陪着我的亲人走完生命最后的路。”

优秀的女人必须是善良的。之所以把善良看得如此重要，是因为善良是这个世界上最美好的情操，是人类先天存在的唯一崇高的根基，人之初，性本善。有人说善良的女人能像明矾一样，使世界变得澄清。女人的善良是人类温情的源泉。

