

心智成熟的女人最幸福

江水渡 著

Mental mature woman
is the most *



不受伤 不受气 不受苦 不受累 女人的幸福规划书

做人亦圆亦方，做事有进有退
从此告别纠结、郁闷、不安，失控

单纯女孩的华丽蜕变

天津出版传媒集团

天津人民出版社

女人要做通透的人，不求呼风唤雨，但求世事练达



心智成熟的女人必是经过生活的精心打磨，经过时间的细致雕琢，最终找到了应对生活中不美好那一面的办法，找到了面对不同事物时的心态处理方式，找到了内心世界与外部世界之间一种默契的平衡。



心智成熟
女人最幸福

天津出版传媒集团

天津人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心智成熟的女人最幸福 / 江水渡著. —天津 : 天津人民出版社, 2013.10

ISBN 978-7-201-08403-9

I. ①心… II. ①江… III. ①女性—幸福—通俗读物
IV. ①B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 234906 号

天津人民出版社出版

出版人：黄 沛

(天津市西康路35号 邮政编码：300051)

邮购部电话：(022) 23332469

网址：<http://www.tjrmcbs.com>

电子信箱：tjrmcbs@126.com

三河市兴达印务有限公司 新华书店经销

2013年10月第1版 2013年10月第1次印刷

690×980 毫米 16 开本 15.25 印张

字数：170千字

定价：32.00元



一个三十多岁的朋友说，她感到过得很不幸福。

我问她：“为什么呢？是物质上的原因吗？”

“不是。”

“是老公对你不好吗？”

“不是。”

“是生活或者工作中遇到什么挫折了吗？”

“也不是。”

“那是什么原因呢？”

“我经常处于一种茫然并且没有安全感的状态，不知道自己工作到底为了什么，生活又是为了什么，没有目标也没有动力。身边的亲友对我不算坏，但他们常常挑我的毛病，每做一件事，他们都要反复告诉我应该怎么做，怎么做才有好效果。如果我没有征求他们的意见，自己去行动了，他们就会挑出一大堆毛病。比如不该这么跟同事说话，不该这样去做那件事，你该怎么样去改进工作，你该怎么样去学习新知识……”

我接着问：“那你是不是存在这方面的问题呢？”

她想了想，神情扭捏地说：“可能确实有一点儿问题。我经常干不好领导交代的事，都一大把年纪了，在公司里还不如刚毕业几个月的小青年混得好；另外我好像也不知道如何处理跟同事的关系，经常控制不住自己的情绪，接受不

了别人不同的观点，遇到与自己志趣不投的人，往往绕着走；我还经常莫名其妙地哀伤，脑子里幻想一些不好的事情，然后为之苦恼……”

说到这里，相信大家已经找到这个女人不幸福的根源了。从她所讲述的内容中，我们可以发现她是一个缺乏做事能力、交际能力，更缺乏调控自己、管理情绪能力的女人。这样的人，通常我们称之为心智不成熟的人。心智不成熟的人，心理上有几个特征：1.管理、控制自己（包括情绪）的能力差；2.自以为是，自作聪明，止步不前；3.做事情靠直觉，不以事实为根据；4.做事情不靠信念，靠人言；5.目光短浅，缺少耐心，常常被眼前的小利益所诱；6.经常无缘无故或因为一些小事陷入负面情绪中。心智的不成熟，将会导致一个人很难处理好生活和工作中遇到的问题，问题得不到很好的解决，苦恼越来越多，自然感觉不到幸福。

人无完人，每个人都会在某一方面有自己不成熟的一面。但是人生的过程，就是一个缝缝补补、完善自己的过程。让自己逐渐成熟起来，烦恼越来越少，心态越来越平和，幸福感就会渐渐增多。

当然，心智成熟不可能一蹴而就，它是一段艰苦的旅行。需要你主动积极地去学习、探索、反思、总结，经过外在世界与内心世界的磨砺后，逐渐达到一个成熟的状态。

一个人可以拒绝任何东西，唯独不能拒绝成熟。因为那意味着逃避，意味着对自己和亲人的不负责。遇事不冲动，不感情用事；再紧急的事也要考虑周全再说再办；多顾虑别人的感受，办事给自己和别人都留有余地；与长辈多交谈，多听听别人的意见；勇敢地接受失败承认错误；时常回头看看自己走过的路，总结经验，学会归零。这才是一个人正确的生活态度，也是心智逐渐成熟的表现。

这本书旨在帮助你找到心智不成熟的心理根源，进而通过鲜活生动的实例解析，扭转你的思维，完善你的心智模式，帮你明确生活目标、找准处世姿态、把控情绪，找到应对生活中不美好的那一面的办法，找到面对不同事物时的心态处理方式，找到与内心世界和外部世界之间的一种默契的平衡。

从看过本书起，告别纠结、郁闷、不安、失控，做一个心智成熟的幸福女人。



Chapter

01

有些事，女人明白要趁早

——破解女人幸福一生的生活智慧

- 女人不能太精明，也不能太不精明 / 002
- 你有什么样的内心，就会拥有什么样的世界 / 004
- 女人应像水，装到什么容器里就有什么形状 / 008
- 最好的不如最合适的 / 012
- 说“不”就得干脆点，树立你的形象 / 014
- 你应说“一人吃一半好吗”，而非“为什么只有一个” / 017
- 自作聪明是真傻瓜 / 021
- 不要轻易亮出自己的底牌 / 025

Chapter

02

做个优雅得体、人见人爱的千面女王

——随境遇变化切换你的心智模式

跳出负面的心智模式 / 030

保持你的独一无二，那就是你最大的优点 / 033

总跟在别人屁股后面的人，永远走不到自己想去的地方 / 037

看不到事物美好一面时，有可能你该换个角度了 / 041

你只需要一只值得信赖的手表 / 045

观念的改变是一切改变的始发站 / 047

正视并欣赏自己的不完美 / 050

Chapter

03

不为难别人，不为难自己，温柔地和这个世界相处

——幸福女人心智成熟的智慧

不要侵犯他人的心理气泡 / 056

成全别人就是成全自己 / 059

碗和筷子合作，作用才最大 / 061

推卸责任的人心智不会成熟 / 063

一生至少原谅三个人 / 065

适当地站在别人的立场上想一想 / 069

那些不必要的忧虑，就别多想了 / 073

生活有进有退，输什么也不能输了心情

——幸福女人的情绪掌握术

- 用成熟的态度对待批评 / 078
- 胸有惊雷，面若平湖，喜怒哀乐别挂相 / 080
- 用理智控制怒气 / 083
- 摒弃嫉妒的负性体验 / 085
- 清理心灵包袱，轻装上路走得快 / 088
- 你用眼睛寻找光明还是哭泣？ / 091
- 接受生活最坏的那一面 / 096

盛开在OFFICE里的玫瑰

——女人必须懂得的职场规则

- 气魄大方可做大，起点高才能至高 / 100
- 把最可能实现的作为你的目标 / 102
- 别把时间浪费在后悔上 / 104
- 放弃一棵树，为的是得到一片森林 / 106
- 建立你的核心优势 / 109
- 关系网越织越紧密 / 111
- 人生路总有死角，但你应学会转弯 / 116
- 工作让女人更有魅力 / 119

Chapter

06

女人不能太单纯，心智成熟才能少走弯路

——幸福女人的处世智慧

- 女人太清高不利于做人处世 / 124
- 讲话只讲三分，说明你成熟了 / 126
- 放低身段去生活 / 129
- “小人物”也可能是你的大福星 / 132
- 不知道怎么办的时候就冷处理 / 134
- 每天读一点书，知识让女人更富魅力 / 137
- 有梦想就要坚持 / 139
- 经常给自己成功的心理暗示 / 143
- 成熟的女人会化压力为动力 / 148

Chapter

07

女人成熟比成功更重要

——女人修身养性的法则

- 同类相吸，同频共振 / 152
- 那些关于“心想事成”的秘密 / 156
- 多一分心力反省自己，少一分心力挑剔别人 / 159
- 心灵澄澈才能灵动 / 162
- 跌倒时更要肯定自己 / 164
- 走出心灵舒适区 / 167
- 自信勇敢的人能够平衡自我创造奇迹 / 169
- 为接近你的目标，你得补充更多的“内容” / 172

不做需要男人的女人，要做男人需要的女人

——找对你的情感方式才会幸福

- 爱人是沙，握得越紧失得越快 / 176
- 克制猜疑，给他爱与信任 / 180
- 为了他，与别的男人保持恰当的距离 / 184
- 让他感觉到，自己真的很重要 / 188
- 爱是恩慈，是恒久忍耐 / 192
- 别站在男人肩头摘星星 / 196
- 成熟自信的女人会给爱人更多的鼓励 / 200
- 生命因有爱而富足 / 203

不纠结，做内心强大的女人

——心智成熟是女人抵达幸福的唯一路径

- 生活垃圾及时清空 / 208
- 淡定是优雅女人都该拥有的成熟心智 / 211
- 心智成熟的女人懂得什么时候该放下 / 214
- 豁达面对生活中的伤害与不公 / 217
- 微笑面对生活，生活也会微笑对你 / 220
- 女人思绪混乱为哪般 / 223
- 接纳不完美的自己 / 226
- 成熟的女人应有一颗恬淡如水的心 / 230

Chapter 01

有些事，女人明白要趁早

——破解女人幸福一生的生活智慧



心眼多？城府深？女人该不该精明？

拥有了什么样的姿态，才叫女人？

尽情表现还是藏拙三分？

.....

有些事，女人明白要趁早，比如，你给了自己一个什么样的定位？准备做一个什么样的人？希望建立怎样的世界观和人生观？相信这一章的内容可以帮到你。

女人不能太精明， 也不能太不精明



女人要精明，过日子离不开精打细算，但这种精明更多是保持一种放眼长远的健康心态。那些每天抱着一把小算盘，眼盯着每一场买卖死缠烂打的女人，就算终生不出一点儿差错，得出来的也绝不会是幸福人生的准确答案。

做人不要太精明，它可以指有智慧地忍辱负重；但是做人也不要太不精明，因为无智慧地忍辱，有时又会成为一种压力。

村庄外，住着一一条又大又危险的毒蛇。它咬死了一个村民，并且用毒液伤了很多村民。一位慈悲的化缘僧人来到了这个村庄，每一个村民都向他抱怨毒蛇的恶行恶状，以及它如何伤害很多无辜的人。

僧人问：“在哪里可以找到这条毒蛇？”村民告诉他之后，他立即动身前往毒蛇出没之地。

僧人以其慈悲心将毒蛇唤到面前，说：“现在，你将自食恶果，很多村民都想捕杀你。如果你愿意向我保证今后不再做伤天害理的事、不再咬人，我会力劝村民们放弃捕杀你。”

几个月以后，这位僧人再度造访该村，这条快被打扁、遍体鳞伤的毒蛇，爬行到僧人居住的茅屋内，抱怨说：“你看，我不咬人之后，村民便开始欺负我，即使我不反抗，小孩子们依然拿木棍和石头敲我、砸我。看看我这一身，都是你要我不咬人的结果。”

这名僧人很有智慧地回答：“我要你不咬人，并没有禁止你发出嘶嘶的

吓唬声。”

让蛇不再咬人，并没有让它放弃保护自己。假如连自己的性命、财产都保护不了，还能存活吗？任何事情都是过犹不及，做人亦是如此。既不能不精明，也不能太精明。

一个大师收了五个学生，这五个学生都是学业有成却事业败落之人。他们请教大师为人处世创业交际之道。大师所说的，归纳起来也就是常人都能顺口说出的几句话，似与繁杂诡异的现时世道相差甚远。

很简单，不几日也就算“毕业”了，五个学生中四个似有所悟，只有一个面露不屑之色。大师看在眼里，笑着说：“好了，你们都可以出山了，分头去闯荡吧！”

那个面露不屑之色的后生是五人中学业最精、智商最高的一个。

分手后，这个学生四处闯荡，竭尽全力，处处皆有斩获，精明老到出了名，败在他手下的竞争者不计其数，但他却总是在最关键的时刻，莫名其妙地败下阵来，机缘总是输给人缘。

他一次次爬起来再战，他明白，强中自有强中手，一山更比一山高，他必须让自己更精明更阴狠，处处如临大敌，时时留心设防，很苦很累，但到头来还是一不留神跌回原地。

如果说世道如此在所难免，但那四个师兄弟却成功了，各自有了一番事业。

他很是不解，又去找大师，想问一个明白。他问大师：“我的才能与他们四个相比如何？”

大师说：“你远在他们之上！”

“那他们凭什么成功，我却没有成功呢？”

“只因为他们比你简单！”

单纯是做人之本，做人如果太复杂，算计得太多，反而会让你变得很复杂，在别人眼里看不透，让别人难以信任，更难取得别人的认可。谁会愿意跟一个看起来很复杂的人相交呢？

为人不可过于聪明，最好是谨慎一些、含蓄一些。心机用得过多，便容易不得要领，或自坏其事，或自相矛盾。聪明是件好事，卖弄聪明却不然。

你有什么样的内心， 就会拥有什么样的世界



你有什么样的内心，就会拥有什么样的世界。世界从来不会对一个心静的人喧嚣，也不会对一个躁动的人沉默。当浮华褪尽，当喧嚣归寂，我们便能够清晰地听见生活的那一抹悠扬。一个人如果保持宁静的心，就不会轻易被外物所干扰，能够用心去感知一切的存在，就可以看见秋日里风过的留痕，听见星空下静夜的私语。

一个内心浮躁不安的人不能清晰地明辨各种声音，不能倾听那最美妙的天籁，不能在纷纷扰扰的世界里找到正确的人生方向。你的追求决定你的道路与环境。

有个领导去工厂里视察工作时，不慎将自己一只名贵的手表遗失在库房之中。库房里东西多且杂乱，手表掉了就很难找到。工人们自发地动员起来帮助领导找手表，但是库房的面积太大，而人手显然不够，大家竭尽全力，不放过任何一个地方，结果还是无法找到。领导很失望，只能无奈地放弃。

这时候，一个小孩子跑了出来。他示意大家不要说话，而且尽可能地屏住呼吸。大家疑惑不解，但是有人很快明白过来。所有人都默不作声，工厂里安静下来，这时手表的滴答声很快从角落中传出来。大家顺着声音便找到了这只遗失的手表。

安静的时候，才能听得更加清晰，这是最浅显的道理。声音从未变大或变小，变的是人心，心浮气躁自然就容易忽视声音的存在。当人的内心开始

浮躁的时候，往往就影响了对事物的敏锐感知，看不见最美丽的景色，也听不见这个世界上最自然最本真的声音。

伟大的俄国诗人莱蒙托夫因发表诗歌《诗人之死》而激怒了沙皇，被发配到高加索，当心情苦闷的他到达高加索地区时，竟然饶有兴致地惊呼：“我听见了大地的沉酣。”因为他远离了世俗的喧嚣，远离了政治的缠斗，在这种安静的状态下，他感受到了最自然最美妙的声音。

佛祖说：“一花一天堂，一草一世界。一树一菩提，一土一如来。一方一净土，一笑一尘缘。一念一清净，心是莲花开。”心若宁静处，便能够耳目清明，能够听见平时难以感知到的声音。世界的一切皆是可感可闻可知的，因此并不是世界不够安静，而是我们的心灵太过浮躁喧嚣，常常被外物所干扰，被世界的嘈杂所掩盖。其实，心静了，世界也就静了。

有位生物学家在研究睡莲时，告诉自己的实习生说，睡莲十分娇柔，总是于无声无息中绽放。结果有个来自山村的学生对他的说法进行了更正，学生认为自己曾经听到过睡莲开花发出的声音。生物学家认为这不可能，而其他同学则认为这个乡村同学丰富的想象力值得赞赏，但是若以一种科学严谨的态度来说，无疑是一个可笑的低级错误。这个同学却一直努力辩解自己真的听到过睡莲花开的声音。他的执著引起了生物学家的注意，生物学家于是决定进行一次试验。他拿着含苞待放的睡莲来到一个安静的地方，然后屏住呼吸，细心倾听，当睡莲开放时，他当真听到了“叭、叭、叭”的轻微声响，此时他才知道自己竟然在浮躁中遗失了真理。

生活中那些最真实的声音，总是轻易地被掩盖和忽略掉。其实，只有静下心来，才能真正享受世界最美妙的声音，无论是天籁之音，还是自然的聒噪；无论是风声呼啸，还是细雨微吟。花开花落本来就像一出沉默无声的舞台剧，但是只要心静，就能够于寂静无声中、于花开花落时，听见花瓣绽放开来的声响。

古人说：“林间松韵，石上泉声，静里听来，识天地自然鸣佩。”又说：“昼闲人寂，听数声鸟语悠扬，不觉耳根尽彻，夜静天高。”这是自然生活的趣享，恰如林语堂所描述的那样：“享受悠闲的生活，只需要一种艺术家的性情，在一种全然悠闲的情绪中，去消遣一个闲暇无事的下午。”我们的生

活也需要这样的情趣，每个人都应该给自己留下一片安静的空间，让心灵独处片刻。只有心静的时候，我们才离自然最近，也离自己最近。

诗人王维说：“人闲桂花落，夜静春山空。月出惊山鸟，时鸣春涧中。”这样奇幻空灵的声音和遐想于浮嚣中绝对不可能得到。只有心静了，才能超脱世界的诸多困扰，听取大自然的回声；只有心静了，我们才能更好地融入自然，激起人与自然的共鸣。恰如辛弃疾所说的那样：“我见青山多妩媚，料青山见我应如是。”一个人只有懂得如何去倾听自然，才能更好地倾听世界。

梭罗厌倦了世俗的生活，所以隐居在了瓦尔登湖畔，在宁静的氛围中，他写出了《瓦尔登湖》。多年以后，托尔斯泰也受到了启发，走进了俄国的大森林中，于是很快就写出了《战争与和平》。他们努力营造安静的环境氛围，所以自然而然地保持了思维的清醒和自由，保证了一颗淡定沉静的心。他们两个人都在宁静中感知到了人生的脉搏，感受到了世界的声音。这就是生活，这就是生活的赐予。

生活麻痹了我们太多的东西，其实幸福就在身边，只不过我们常常错过这些平凡而单调的响动。我们不仅错过了惊雷阵阵的春天，错过了雨打芭蕉的夏夜，错过了低沉孤寂的秋声，还错过了雪落屋檐的淡定。

我们是否留意过窗外的树叶婆娑，是否倾听过墙角秋虫的低吟，是否听过垂檐的落雨滴答？我们是否感觉到自己错过了太多美好的东西？在光怪陆离、霓虹闪烁的都市生活之中，我们还能听见什么？汽车的鸣笛、钢筋混凝土上的嘈杂、闹市里的喧嚣，还有那街头永不停歇的熙熙攘攘？当我们被围困在俗世俗尘之中时，是否会想起要泡一杯热茶独坐窗前倾听世界？去倾听风声，雨声，抑或是心跳声？

为了生活而生活，总会失去那最本质最真实的生活，所以我们注定要错过太多的东西。其实生活中处处有天籁，但我们总是不知所措地循环在嘈杂的声音里，无法察觉到身边那些动人的声响，无法感知到生活中那最纯净清澈的声响。我们有理由去放下喧嚣，放下浮华，在俗世中让自己归零，在安静中感悟到自然的声音。

我们总是被俗世所困扰，也总是被俗世闭塞耳目。同样是听者，却常常

听到了不同的声音。

20世纪30年代，美国的畅销小说《香格里拉》曾风靡一时，结果不知吸引了多少人寻梦而来，为的就是一睹此地的风采。但是时过境迁，今天当人们游走于香格里拉县城的时候，这里已经被拥挤的旅客和小贩的叫喊，还有车来车往的汽笛所淹没，人心浮躁，我们再也感受不到“香格里拉”最自然最纯粹的声音，有的只是浮华背后冷落的空虚和苍凉。

世界没有变，变的是我们。世界的声音依然还存在，只是我们自己无法去聆听。既然生活解放不了我们闭塞的耳朵，那么我们只有依靠自己去解放心灵。