

完善自我 绽放人生色彩  
Wanshan ziwu zhanfang renshengsecai

# 女性美好人生

明哲◎编著



红旗出版社

W 完善自我 绽放人生色彩  
Wanshan ziwo zhanfang renshengsecai

# 女性美好人生

明哲◎编著



红旗出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

女性的美好人生/明哲编著.

—北京:红旗出版社,2010.1

ISBN 978-7-5051-1852-2

I. ①女… II. ①明… III. ①女性—修养—通俗读物

IV. ①B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第004726号

---

### 书 名: 女性的美好人生

---

编 著 明 哲

责任编辑 粟博莉

责任校对 刘文芳

封面设计 佳 齐

---

出版发行 红旗出版社

地 址 北京市沙滩北街2号

邮 编 100727

E-mail hqchs@publica.bj.cninfo.net

编 辑 部 64068163

发 行 部 88622114

印 刷 北京画中画印刷有限公司

---

开 本 880毫米×1230毫米 1/32

字 数 238千字 印 张 9.5

版 次 2010年1月北京第1版 2010年1月北京第1次印刷

ISBN 978-7-5051-1852-2 定价: 19.80元

---

版权所有 翻印必究 印装有误 负责调换



值此“三八”国际劳动妇女节  
一百周年之际，谨以此书献给四川  
机场集团辛勤工作的姐妹们。

祝 您：

节日快乐 健康美丽

事业有成 阖家幸福

四川省机场集团有限公司工会委员会

二零二零年三月八日

# 目 录

## 第 1 章

### 平衡心态，绽放人生色彩

#### 好心态，女性快乐的源泉

1. 心态，调控人生的控制塔 / 002
2. 好心态，获取成功的动力源 / 005
3. 好心态，让你快乐每一天 / 010
4. 好心态，增加你的幸福指数 / 014

#### 坏心态，女性心灵的“毒药”

1. 焦虑浮躁 / 018
2. 狭隘偏执 / 020
3. 暴躁易怒 / 023
4. 怯懦自卑 / 026



## 第1章

# 平衡心态，绽放人生色彩

好心态是一面镜子，它展现了女人美好的心灵；好心态是一间小屋，抵挡暴风骤雨对女人的袭击；好心态像一个弹簧，它让女人的人生更有张力。

然而，对于现代女性来说，长期处在生活和工作的双重压力下，容易导致心理失衡，产生种种心态问题。因此，作为现代女性，应平衡心态，做快乐、幸福、健康的女人，绽放人生色彩。

## 好心态，女性快乐的源泉

影响一个人一生的因素很多，其中心态无疑是重要因素之一。特别是对女性而言，好心态是生活幸福、事业成功的基石。它不仅能让女性快乐每一天，而且能助推女性走向成功，从而拥有快乐、幸福、美满的生活。

### 1. 心态，调控人生的控制塔

心态是指人对事物发展的反应和理解表现出不同的思想状态和观点。心态有很多种，我们大致把它分成两类，一类是积极、乐观、沉着、镇静、自信、安详、坚定、感恩、宽容，等等；另一类是消极、愤怒、悲观、忧郁、浮躁、虚荣、嫉妒、怨恨、牢骚、侥幸、失望、脆弱、冷漠、犹豫、焦虑，等等。

这些词语的每一个都分别说出了人的一种心态。如果我们按照词的褒义和贬义对上述词语进行理解，褒义词所讲的是一种正面的、积极的心态，是好的心态；而贬义词讲的是一种负面的、消极的心态，是坏的心态。我们每一个人的心态都是由积极或消极这两种心态所构成的。积极心态是人生前进的动力，它使人乐观、热情，凡事积极主动，是你获得财富、成功、幸福和健康的力量，使你攀登到顶峰；而消极心态则相反，是人生前进的

阻力，它使人悲观、冷漠，凡事缺乏激情，没有主动性，使人在整个人生中都处于底层，当别人已经达到顶峰时，她只能望顶兴叹。

有两位年届70的老太太，一位认为到了这个年纪可以说是人生的尽头，于是开始料理后事。另一位却认为一个人能做什么事不在于年龄的大小，而在于怎么个想法，于是，她在70岁高龄之际开始学习登山，以95岁高龄登上了日本的富士山，打破攀登此山年龄最高的纪录。她就是美国著名的胡达·克鲁斯老太太。

从上诉事例中，我们不难看出，人与人之间其实只有很小的差异，这个很小的差异就是心态，但这种很小的差异却造成了巨大的差异！

拥有积极心态的人，把生活的每一天都当做新生命的诞生充满希望，尽管这一天有许多麻烦事在等着她。也许她会摔一跤，把手磕破了，她会想，多亏没把胳膊摔断；也许她会遭遇车祸，把腿摔折了，她会想，大难不死必有后福啊！一个有积极心态的人并不否认消极因素的存在，她只是学会了不让自己沉溺于其中。即使身陷困境，也能以愉悦、坚强的态度走出困境，走向光明。相反，拥有消极心态的人总是为已经过去的事情后悔怨恨，往往没有奋斗目标，表现为缺乏恒心、自卑懦弱、自我退缩等，这样的人注定要走向失败的沼泽。

女性朋友可别小看了心态的作用，一个人若总是被坏心态所支配，人生的航船就有可能驶入河沟浅滩，从而遗失发展的机会；而一个人若是一生都能保持好心态，那么，她的人生之路



就会越走越宽，生命的景色会越来越美，生命的价值会越来越大……

对现代女性来说，社会对其要求越来越高，既要入得厨房，又要出得厅堂。学业、事业的压力，婚姻家庭的压力，人际关系的压力……种种压力下，拥有好心态就显得尤为重要了。

一位伟人说过，要么你去驾驭生命，要么是生命驾驭你。你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。

人生并非是一种无奈，而是可以由主观努力去把握和调控的，心态就是调控人生的控制塔。女人有什么样的心态，就会有什么样的生活和命运。

生活中总会有各种各样的事情发生，没有人可以预料明天会发生什么，但女人可以用好心态做人生的指挥官，相信自己才是自己命运的主宰。

一位名人说过，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。

好心态决定好命运。女人的命运应该掌握在自己的手里。聪明的女人不会只让自己看起来美丽，还会培养自己的好心态，从而主宰自己的命运，承受生活的种种压力，并有勇气挑战各种困难和挫折，迎接更加美好的明天与未来！

### 女性赠言

好心态像太阳，照到哪里哪里亮；坏心态像月亮，初一十五不一样。心态决定女性的命运，你有什么样的心态，就会有什么样的命运。

## 2. 好心态，获取成功的动力源

烦恼与欢喜，成功和失败，仅系于一念之间，这一念即是心态。

许多女性朋友总是忽视心态的作用，觉得心态是很虚的东西，似乎与一个人的财富、地位、成功与否无关。

其实不然。无论一个女人多么有能力，如果缺乏好心态，就什么事都做不成。好心态的能量是巨大的，它是动力产生的源泉。有了它，女人就能把握自己的命运，在人生的道路上勇往直前。

世界第一潜能大师安东尼·罗宾认为，心态可说是发生在我们体内几百万条神经作用的结果，也就是说，在任何时间内的感受。我们大部分的心态都是直觉的。对于跟自己有关事物所做的反应，就叫做心态，可能会是进取的、有为的，也可能是颓丧的、受抑制的，但是，很少有人想刻意地去控制它。在追求人生目标上，会有成功与失败两种结果，差别往往就在于自己处于什么样的心态上。

好心态之所以是一种力量，就在于好心态能充分调动出心灵的巨大能量和智慧，使你的身心、事业和婚姻等都达到一种趋于完美的境地；相反，坏心态则阻碍心灵能量和智慧的发挥，让你本应能做成的事做不成，本应能做好的事做不好。

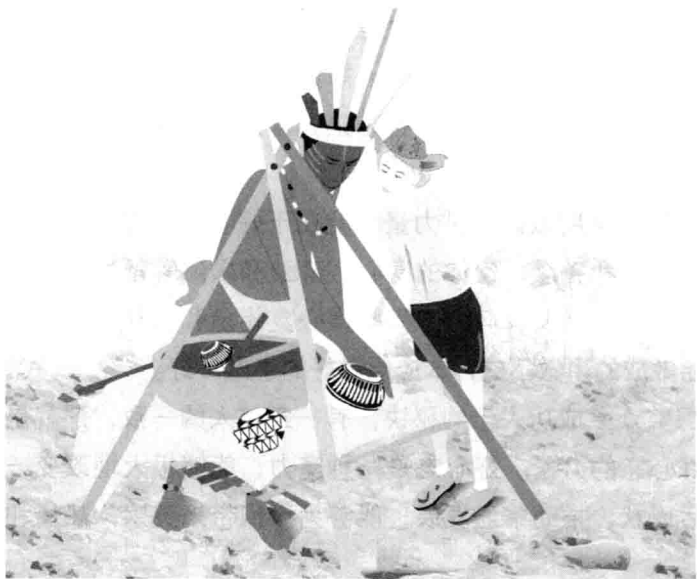
探究众多成功人士的秘诀，有一条惊人的一致，那就是充分运用好心态的力量。好心态是一种魔力，能够极大地改变一个人的生活现状，推动事业发展，能够为人们带来灵感、热情和创造力。

塞尔玛陪伴丈夫驻扎在一个沙漠的陆军基地里。丈夫奉命到沙漠里去演习，她一个人留在陆军的小铁皮房子里，天气热得受不了。即使在仙人掌的阴影下也有40多度。她没有人可以聊天，身边只有墨西哥人和印第安人，而他们都不会说英语。她非常难过，于是就写信给父母，说要放弃一切回家去。她父亲的回信只有两行字，这两行字却永远留在她心中，完全改变了她的生活：

两个人从牢中的铁窗望出去：

一个看到泥土，一个却看到了星星。

塞尔玛反复地读这封信，觉得非常惭愧。她决定要在沙漠中找到星星。塞尔玛开始和当地人交朋友，他们的反应使她非常惊奇，她对他们的纺织、陶器表示兴



趣，他们就把最喜欢但舍不得卖给观光客人的纺织品和陶器送给了她。塞尔玛研究那些令人着迷的仙人掌和各种沙漠植物，又学习了有关土拨鼠的知识。她观看沙漠日落，还寻找海螺壳，这些海螺壳是几百万年前，这片沙漠还是海洋时留下来的……原来难以忍受的环境变成了令人兴奋、流连忘返的奇景。

是什么使塞尔玛的内心发生了如此巨大的转变呢？

沙漠没有改变，印第安人也没有改变，但是塞尔玛的念头却改变了，心态却改变了。一念之差，使她把原先认为最恶劣的处境变为人生中最美丽的风景。她为发现新世界而兴奋不已，并为此写了一本书，以“快乐的城堡”为书名出版了。

好心态之所以是一种力量，还在于好心态说到底是对自己的肯定，是对生活的信心和希望。拥有好心态的女性总是肯定自己已有的优势，肯定周围美好的环境与事物。她们始终用乐观的、积极的、向上的观点看待周围的环境以及人和事。她们相信自己现在比过去好，将来会比现在好。她们对人生充满了希望。而拥有坏心态的女性常常否定自己。她们认为事情会越来越糟，否定通过努力可以改变现状，遇到不如意和挫折，总是感到悲观绝望。

现实生活中，许多女性的失败，不是能力不行、素质不高，其实打败她们的主要是心态问题。当遇到困难与挫折，她们不是积极地想办法去解决问题，应对挫折，迎难而上；而是消极地对待问题，悲观地对待挫折，总是埋怨上天的不公、生活的不幸，结果在抱怨声中一步一步地走向失败的深渊。大凡成功的女性当遇到困难与挫折时，总是能保持一个好心态，积极、乐观、进取，永远都不会放弃希望与梦想。这样的成功女性在现实生活中

很多，世界第一个黑人奥运女子百米冠军威尔玛·鲁道夫就是其中一位。

威尔玛从小就“与众不同”，因为小儿麻痹症，随着年龄的增长，她的忧郁和自卑感越来越强，甚至拒绝与所有人接触。但也有个例外，邻居家那个只有一只胳膊的老人却成为她的好朋友。老人是在一场战争中失去一只胳膊的，老人非常乐观，她非常喜欢听老人讲故事。

有一天，她被老人用轮椅推着去附近的一所幼儿园，操场上孩子们动听的歌声吸引了这两位不幸的一老一少。当一首歌唱完，老人说：“我们为他们鼓掌吧！”她吃惊地看着老人，问道：“我的胳膊动不了，你只有一只胳膊，怎么鼓掌啊！”老人对她笑了笑，解开衬衣扣子，露出胸膛，用手掌拍起了胸膛……那是一个初春，风中还有着几分寒意，但她却突然感觉自己的身体里涌动起一股暖流。老人对她笑了笑，说：“只要努力，一只巴掌一样可以拍响。你一样能站起来的！”

那天晚上，她让父亲写了一个纸条，贴到墙上，上面是这样的一行字：一只巴掌也能拍响！

从那以后，她开始配合医生做运动。甚至在父母不在时，她自己扔开双拐，试着走路。蜕变的痛苦是牵扯到筋骨的。她坚持着，她相信自己能够像其他孩子一样行走，奔跑……

11岁时，她终于扔掉双拐。她又向另一个更高的目标努力着，她开始锻炼打篮球和田径运动。1960年罗

马奥运会女子100米跑决赛，当她以11秒18第一个撞线时，全场掌声雷动，人们都站起来为她喝彩，齐声欢呼着这个美国黑人的名字：威尔玛·鲁道夫。那一届奥运会上，威尔玛成为当时世界上跑得最快的女人，她共摘取了3枚金牌，也是第一个黑人奥运女子百米冠军。

作为女性，任何时候我们都不要放弃希望，哪怕只剩下一只胳膊；任何时候我们都不要放弃梦想，哪怕残疾得不能行走。当然，要实现梦想的前提是我们要拥有好心态。

世界成功学大师拿破仑·希尔曾说：一个人能否成功，关键在于他的心态。成功人士与失败人士的差别就在于成功人士有积极的心态，而失败人士则习惯于用消极的心态去面对问题和挫折。成功人士运用积极的心态支配自己的人生，他们始终用积极的思考、乐观的精神和难得的教训支配和控制自己的人生；失败人士总是受过去的种种失败与疑虑所引导和支配的，他们空虚、畏惧、悲观、失望、消极、颓废，最终走向了失败。

所以，你是想拥有一个充满希望的人生，还是想拥有一个绝望的人生，完全取决于你自己，取决于你的心态。

### 女性赠言

心态影响你的人生，好心态是你成功的资本。所有的女人，都要对生活有一个积极的态度。这种态度，也会反过来激发别人的积极性，别人也就乐于与你交往甚至帮助你。毫无疑问，这无疑会大大增添你成功的机会。

### 3 好心态，让你快乐每一天

这个世界有两件事我们不能不做：一是赶路；二是停下来看看自己是否拥有一个好心态。好心态是人们一生中的好伴侣，让人开心，让人快乐，让人愉悦，让人健康。

人活一辈子，快乐最重要。我们应拥有好心态，快乐每一天。

快乐与忧愁一样，是人们与生俱来的情感。

每一天，你都可以过得很不快乐，也可以过得很快乐。如果你选择了乐观，那么你就能获得快乐。如果你选择了郁闷，那么没有人能让你开心。快乐不快乐，由你自己决定，由你的心态决定。

“春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪。若无闲事在心头，便是人生好时节。”一年四季的特点是不同的，但是，如果我们能够抱着欣赏和乐观的眼光去看，那么，一年四季都是好的季节。

世间万事万物，你可以用两种观念去看它，一个是积极的、乐观地去看待；另一个是消极的、悲观地去看待，这完全决定于你自己的看法。而你的看法，往往决定着你好心情的好坏。

有一个老妇人，她总是忧心忡忡，无论是下雨天还是晴天，她都很担忧。原因是她有两个女儿：大女儿嫁给卖伞的，小女儿嫁给染布的。天晴时，她担心大女儿家的伞卖不出去；下雨天，她又担心小女儿染的布被淋着。所以她一年到头都很忧愁。有一个人劝她，不妨转换一下思维，天晴时应该高兴，因为小女儿可以顺利

染布了；下雨天也应高兴，因为大女儿家的伞能卖出去了。这样，无论是晴天还是雨天，你不都可以开开心心了吗！

俗话说，我们改变不了天气，但我们可以改变心情。

其实，世间的事物千差万别、千奇百怪，不一定都像我们想象的那么好，当然，也不一定像我们想象的那么坏。但无论怎样，都在于我们用什么样的心态去看待它。

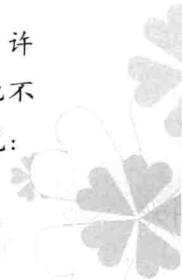
比如，同是一个面包圈，乐观者看到的是面包圈，而悲观者看到的则是面包圈中间的空洞。面包圈都是一样的，但乐观者和悲观者由于心态不同，看到的结果也就不一样了。事实上，人们眼睛见到的，往往并非事物的全貌，只看见自己想寻求的东西。心态不同各自寻求的东西不同，因而对同样的事物，就采取了不同的态度。

早晨起床，看到天气晴朗，乐观者想，今天真好，又是一个艳阳天；悲观者想，糟糕，又要被太阳晒得睁不开眼睛了。看到下雨天，乐观者想，空气真清新；但是悲观者却想，又要被雨淋了。

三个人在沙漠赶路，水壶中只剩下一半水了。悲观者说，“喝了一半了，壶空了一半。”乐观者说，“还有半壶水，喝了还能喝。”同一件事情，想法不一样，心情也就不一样。

大家可能听都说过这样一个故事：

一次，美国前总统罗斯福的家中被盗，丢失了许多东西。一位朋友知道后，就马上写信安慰他，劝他不必太在意。罗斯福给这位朋友写了一封回信，信中说：





“亲爱的朋友，谢谢你来安慰我，我现在很平安，感谢生活。因为，第一，贼偷去的是我的东西，而没伤害我的生命，值得高兴；第二，贼只偷去我的部分东西，而不是全部，值得高兴；第三，最值得庆幸的是，做贼的是他，而不是我。”

对任何一个人来说，被盗绝对是一件不幸的事情，但是，罗斯福却找出了感谢和庆幸的三条理由。可见，如何在不利的事情中看到有利的因素，在消极的环境中看到积极的一面，在茫茫的黑夜里看到明天的黎明，在凄风苦雨中看到绚丽的彩虹，这是一种积极的人生态度，一种处世的大智慧。

没有人总是一帆风顺，没有人一生水静无波，生活总是会遭遇这样或那样的不幸与灾难。面对不幸与灾难，你可以选择乐观，也可以选择悲观。悲观也是面对，乐观也是面对，我们何不选择乐观呢？

中国著名体操运动员桑兰面对高位截瘫的人生灾难，她选择了乐观，她那“笑对不幸”的形象给我们留下了深刻的印象。

桑兰在国家女子体操队时，曾获得过许多比赛的冠军亚军。正处在一个运动员的黄金年龄——17岁的她，灾难却降临了。1998年7月，她在第四届美国友好运动会的一次跳马练习中，不慎受伤导致高位截瘫，年轻的桑兰不得不结束自己的体操人生。面对这一残酷的现实，坚强的她没有选择沮丧，而是坦然地接受了命运的挑战。她用她阳光般的微笑，坚毅地选择开辟新的人生道路，并开始坐在轮椅上创造一个又一个人生奇迹：被北京