



培养心态正能量，幸福如花绽放

女人幸福 一生的 心态魔力书

梁萍◎著

首部内容最全面的都市女性心态培养书

内心的淡定与从容，是女人一生最曼妙的风景

保持健康心态，是女人淬炼心智、净化心灵、幸福一生的最佳途径



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

013069134

B82-49

77

女人幸福 一生的 心态魔力书



梁萍◎著



北航

C1676427



中国经济出版社

CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

北京

B82-49

77

181880810

图书在版编目 (CIP) 数据

女人幸福一生的心态魔力书/梁萍著

北京: 中国经济出版社, 2013. 8

ISBN 978-7-5136-2331-5

I. ①女… II. ①梁… III. ①幸福—女性读物 IV. ①B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 038557 号

责任编辑 黄 静 李亚婷

责任审读 贺 静

责任印制 张江虹

封面设计 任燕飞

出版发行 中国经济出版社

印刷者 三河市佳星印装有限公司

经销者 各地新华书店

开 本 710mm × 1000mm 1/16

印 张 13.75

字 数 215 千字

版 次 2013 年 8 月第 1 版

印 次 2013 年 8 月第 1 次

书 号 ISBN 978-7-5136-2331-5/C · 385

定 价 32.00 元

中国经济出版社 网址 www.economyph.com 社址 北京市西城区百万庄北街 3 号 邮编 100037

本版图书如存在印装质量问题, 请与本社发行中心联系调换 (联系电话: 010-68319116)

版权所有 盗版必究 (举报电话: 010-68359418 010-68319282)

国家版权局反盗版举报中心 (举报电话: 12390)

服务热线: 010-68344225 88386794

中国经济出版社

京 北

目录

一、平和的心态

拥有平和心,你想幸福就幸福

让心静下来 /3

祛除妄念 /5

学会淡泊 /8

随性随缘 /11

认清幸福的本相 /14

修炼平常心 /16

时常感恩 /21

学会施予 /23

二、自信的心态

有了自信心,幸福就在不远处等你

自信多多,幸福多多 /29

积极心态的力量 /33

正确地评价自己 /35

不乞求别人的赞美 /39

学会用各种方法增加自信心 /44

使用举重若轻的工作方法 /49

成不骄败不馁 /50

爱上慈善事业 /54



三、明智的心态

祛除心灵的尘雾,找回失落的幸福

不要纠缠于面子 /59

勿贪小便宜 /62

勿争强好胜 /64

不乱猜疑 /68

切莫有嫉妒心 /71

要懂得惜福 /72

勿纠缠于过去 /74

再忙也不能疏于打扮 /77



四、爱己的心态

让自己的幸福之杯满溢

拥抱健康的自己 /83

从现在开始对自己好一点 /89

爱自己就是爱别人 /91

愉快接受真实的自己 /95

不能太情绪化 /97

科学做家务 /103

做自己喜欢的事 /106

定期和朋友出去走走 /110



五、简单的心态

做到删繁就简,幸福就会水落石出

简化生活 /117

清除生活里的杂物 /119

住小房子也有幸福 /122

新节俭主义 /125

享受简单的人际交往 /128

让心灵简单轻松 /131

不被太多的想法所累 /134

挣脱钱财和名利的纠缠 /136

将爱好融入工作 /139

品味悠闲 /141



六、包容的心态

懂得包容的人才能得到幸福

拥有豁达宽容之心 /147

修炼宽容的海量 /150

宽容别人自己受益 /154

允许自己犯错 /158

懂得包容 /162

修炼“忍”功 /165

学会遗忘怨恨 /167

控制住愤怒 /170

不要去报复 /177

七、独立的心态

将幸福掌握在自己手中

独立自主是女人成熟健全的标志 /183

摆脱依赖心 /185

自己的理想靠自己实现 /187

完善自己的社会保障事务 /189

优化自己的社会支持系统 /193

八、实践的心态

越实践越幸福

感悟幸福须实践 /199

学会抗挫抗压 /201

在日常生活中心体验幸福 /203

学会延长自己的幸福时间 /208

学会自得其乐 /210

后记 /213



一、平和的心态

拥有平和心,你想幸福就幸福



让心静下来

幸福的人都拥有一个平和的好心态。心态平和的时候,我们的心灵就像镜子一样光洁明亮,能感悟到幸福的点点滴滴;相反,心态不平和的时候,我们的心就被纷扰的杂事所覆盖蒙蔽,无法对幸福有所感知。所以我们想幸福就要有一个平和的心态,而要有平和心态最先要做到的事就是能让自己从纷繁复杂的事务中把心静下来。不过让心静下来说起来容易,做起来可能就不是那么简单。有一个禅宗故事是这样说的:

村里来了一位神奇的法师,据说会炼金术。法师只需点燃一把火,并且用一根棍子在碗里不停搅拌,碗里就会有金块露出来。很多人以此为奇。

村长请求法师告诉他们秘诀。老法师答应了,说:“不过,在炼金术的过程中,千万不可以想树上的猴子,否则就炼不出金块来。”

等法师走了以后,村长开始炼金,他一直告诉自己,不可以想树上的猴子,可是越不想,偏偏猴子越是不断地浮现在他的脑海中。他只好交给另一个人,并一再叮嘱不可想树上的猴子。

就这样,全村的人都试过了,却没有一人能炼出金子,因为树上的猴子总是会从他们心中跑出来。

所以真正让心静下来不是随随便便就可以做到,而是要有一定方法的。尤其是当进入中年,我们的心态自然而然变得平和多了,我们应该为此而心生欢喜。据医学科学研究,人到了四五十岁时脑内感受烦恼的受体就变得退缩了,因此就会比年轻时平和了,有人说这是上天赐给中年人的礼物。当

然还有一种情况就是人到中年智慧和经验都丰富了,知道了一些人生万事随缘的奥秘,但尽管如此,时常陷于烦闷痛苦中的女人还是有很多,这说明为了达到幸福我们还是有许多功课要去做,要去修。

佛说一切烦恼皆因虚狂。解除虚狂的办法有很多,但任何一种首先都要让自己的心静下来,那么怎么才能让自己的心静下来呢?首先就是要让我们的心觉知,即让我们的心知道应该让自己静一静了,每当我们觉得不胜其烦的时候,就要提醒自己静一静了。其次就是给自己一个安静的环境,环境安静了我们的心也会随着安静。心灵和环境有一个相互映照的关系,就像河与河边的树,树会投照到河面,河里的水汽也会渗入树枝与树叶。另外让自己的身体也停下来,不要再忙碌于让你烦恼的事,这叫身心安静,身安静了也会帮助心得到安静。做这三件事基本上我们能让自己安静下来了,而身心一安静,这时我们的思考也会得到智慧之光的照耀,我们常说的反思应该就是在这时候的思考。反思的时候我们经常发现自己有了新的想法和观念,会一下子看清自己之前的愚昧和糊涂,从此烦恼自除。如果我们的情绪异常激烈至此仍旧无法安静,这也是常有的事。这时就需要知识和智慧的力量了。

佛说:“我已经不存在。”如果“我存在”,那么就会许许多多的欲望不断产生;如果“我不存在”,那么欲望也就无法凭空产生,自然也就不存在,烦恼也将不得存在。当你意识到“我不存在”时,你已经意识到你不需要做任何事,不需要成为任何人,不需要去占有任何东西,不需要去达成任何目的。当“我不存在”时,欲望是无关的,痛苦是无关的,烦恼是无关的,一切都是无关的。这就是佛的智慧。

其实心的宁静就是一种境界,当心归于宁静,我们就会发现,它是多么空灵,它不需要任何欲望或物质填满自己,也不是任何物质或欲望所能填满的,它呈现的是一种自足的本相。当然静也不是绝对地不思想。

卧轮禅师修行了几年,便自认为已经开悟,于是来到六祖之处想一试禅功。

他见到六祖慧能,便作了一首帖子贴在了六祖门上:“卧轮有伎俩,能断百思想。对境心不起,菩提日日长。”

六祖慧能禅师看到这首帖子后,对徒弟们说:“卧轮还未真正明白佛法真义。如果依此修行,就要死掉了。认为‘对境心不起’是功夫好,那是错误的。我们修道是要修成活佛,绝不是修成死佛,变成金木土石,那还是什么佛?不能普度众生,又有什么用?”徒弟们听后似有所悟。

六祖也做了个帖子说:“慧能没伎俩,不断百思想。对境心数起,菩提作么长?”

徒弟们不解其意,于是请禅师开示,六祖禅师解释说:“所谓有伎俩,就是有功夫,心有所住,就是着在功夫上了,这就是法执,是不行的。思想也用不着断,断了就不能起作用了,如果思想断了,就像一块大石头,那还有什么用?凡事一念不生,同样也不行,所以我说‘对境心数起’。就像我们说法、听法一样,也要起心动念,虽起心动念而不着相,等于没有起心动念。菩提表明佛之真心,不增不减、不生不灭,即使修炼成佛,也没有增加一分,又如何会有所增长呢?”徒弟们听后恍然大悟。

所以让心静下来其实就是让自己别在一件事情上太执著,万事看淡一点,顺其自然,这就能保持平和的心态了。



祛除妄念

要拥有平和的心态,还要祛除自己的妄念。先来看下面的故事:

有一位禁欲苦行的修道者,准备离开他所住的村庄,到无人居住的山中去隐居修行,他只带了一块布当做衣服,就一个人到山中居住了。

后来他想到当他要洗衣服的时候,他需要另外一块布来替换,于是他就下山到村庄中,向村民们乞讨一块布当做衣服,村民们都知道他是虔诚的修道者,于是毫不犹豫地就给了他一块布,当做换洗用的衣服。

当这位修道者回到山中之后,他发觉在他居住的茅屋里面有一只老鼠,常常在他专心打坐的时候来咬他那件准备换洗的衣服,他早就发誓一生遵守不杀生的戒律,因此他不愿意去伤害那只鼠,但是他又没有办法赶走它,

所以他回到村庄中，向村民要一只猫来饲养。

得到了一只猫之后，他又想“猫要吃什么呢？我并不想让猫去吃老鼠，但总不能跟我一样吃一些水果与野菜吧！”于是他又向村民要了一头乳牛，这样那只猫就可以喝牛奶维生。

但是，在山中居住了一段时间以后，他发现每天都要花很多的时间来照顾那头母牛，于是他又回到村庄中，找了一个可怜的流浪汉，于是就带着这个无家可归的流浪汉到山中居住，帮他照顾乳牛。

那个流浪汉在山中居住了一段时间之后，跟修道者抱怨说：“我跟你不一样，我需要一个太太，我要过正常的家庭生活。”

修道者想一想也有道理，他不能强迫别人一定要跟他一样，过着禁欲苦行的生活……就这样，半年以后，整个村庄都搬到山上去了。

这个故事说明，人的欲念是无止境的。欲念无止境的真正危害是，超出自己的能力范围以外，这时欲念就会让人做出违法乱纪的事情。欲念的害处不小，它可以在顷刻毁掉一个人的一生，哪里还有幸福可言。

不过你可能会说，只要不违法乱纪不就没事了？再来看下一个故事：

在一个美丽的海滩上，有一位老翁，每天坐在固定的一块礁石上垂钓。无论运气怎样，钓多钓少，两小时的时间一到，他便收起钓具，扬长而去。

老人的古怪行为引起了一位后生的好奇。一次，这位小伙子忍不住问：“当您运气好的时候，为什么不一鼓作气钓上一天？这样一来，就可以满载而归了！”

“钓更多的鱼用来干什么？”老者平淡地反问。

“可以卖钱呀！”小伙子觉得老者傻得可爱。

“得了钱用来干什么？”老者仍平淡地问。

“你可以买一张网，捕更多的鱼，卖更多的钱。”小伙子迫不及待地说。

“卖更多的钱又干什么？”老者还是那副无所谓的神态。

“买一条渔船，出海去，捕更多的鱼，再赚更多的钱。”小伙子继续回答。

“赚了钱再干什么？”老者仍是显出无所谓的样子。

“组织一支船队，赚更多的钱。”小伙子心里直笑老者的愚钝不化。

“赚了更多的钱再干什么？”老者已准备收竿了。



“开一家远洋公司,不光捕鱼,而且运货,浩浩荡荡地出入世界各大港口,赚更多更多的钱。”小伙子眉飞色舞地描述道。

“赚更多更多钱还干什么?”老者的口吻已经明显地带着嘲弄的意味。

“可以享享清福,过优哉游哉的生活。”小伙子说。

老人笑了:“我每天只钓两小时的鱼,其余的时间,我可以看看朝霞,欣赏落日,种种花草、蔬菜,会会亲戚朋友,就可以过优哉游哉的生活。”说话间,已打点行装走了。

常常就是这样,欲念还会把我们的幸福观念搞乱。本来我们要什么完全是为了自己更幸福一点,其结果呢,到最后我们反把幸福给丢弃了。

钱要赚,但不要为了赚钱误了人生更美好的事情。俗话说“过犹不及”。一般来说钱用了才是自己的钱,可人一生到底能吃多少、住多少、用多少?有人可能会说,“我吃不了用不了可以传给我的儿女啊”,可是自古以来,有多少败家子就倒在父母的钱财上,相反,穷人的孩子成才的却不少,上面那位老人已经洞察到了生命的真谛。

不管怎样,女人不要再为虚荣而活,不要再为无知而活,要为自己而活,而且在为自己活的同时更懂得珍惜自己,更珍惜亲人朋友,珍惜世间一切美好的东西。

对于钱财的害处,佛界是有总结的。佛曰,财有五危:一是大火烧之;二是大水漂没;三是县官夺取;四是盗贱劫掠;五是恶子挥霍。所以僧人一般不是贪钱而是怕钱的。

一个僧人在树林中挖出了一罐金子,呆了一下,忽然惊慌失措地从树林中跑出去,碰到两个非常要好的朋友在林边漫步。他们问僧人道:“你为何如此惊慌?”僧人说:“太可怕了,我在树林中挖出了一罐金子!”两个人心里想:这个傻瓜!挖出了黄金,这么好的事他居然说太可怕了,真是天大的傻瓜。于是问道:“在哪里挖出来的?你告诉我们吧!”僧人说:“这么可怕的东西,难道你们不怕吗?它会杀人的!”那两个人不以为然地说:“我们不怕,你只管告诉我们它在什么地方。”

僧人指给他们说:“就在树林最西边的那棵树下面。”两个朋友立刻找到那个地方,果然发现了那些金子。其中一个人对他的朋友说:“那个和尚真

是太愚蠢了，人人都渴望的黄金在他眼里居然成了杀人的凶器！”他的朋友也觉得僧人愚不可及，连连摇头。他们于是讨论怎么把这些黄金拿回家去。其中一个说：“白天把它拿回去太过招摇，还是晚上拿回去好一些，我留在这里看着，你去拿些饭菜来，我们吃完饭，然后等到天黑了再把黄金拿回去。”另外一个人见他说得有理，就照他说的回家准备饭菜。留下的那个人心生恶念：“这么一小坛金子，一个人要尚且嫌少，何况两人平分，要是这些黄金都归我该有多好呀！”于是心里冒出一个歹毒念头：“等一会他回来，我就用木棒把他打死，这些黄金就全是我的了。”回去拿饭的人也在想：“金子不多，还要两个人分，要是只有我一个多好啊。”于是在饭里下了毒药。谁知等他一回到那里，留守的朋友就从背后蹿了出来，狠狠地用木棒打在他的头上，将他打死了，并对着他的尸体说道：“为了黄金，我只好这样做了。”然后他就端起那个人送来的饭，狼吞虎咽地吃起来了，没过多久，他感觉腹疼如刀绞，他知道自己中毒了，临死挣扎之际才醒悟：“僧人说的话真是太对了！”

人生在世除了钱财还有功名荣誉的妄念，都是要切忌戒掉的。唯有这样我们才能获得平和的心态，享受幸福的人生。



学会淡泊

我们不但要祛除妄念，更要学会淡泊生活，只有这样，才能真正地获得平和的心态，踏上通往幸福的大道。

居里夫妇都是世界上知名的科学家，居里夫人是世界上唯一两次获得诺贝尔奖的女科学家，但他们生活俭朴，淡泊名利。各种勋章、奖章是荣誉的象征，是许多人梦寐以求的宝物，可居里夫妇视之如废物。1902年，居里先生收到了法兰西共和国大学理学院的通知，说是将向部里提出申请，颁发给他荣誉勋章，以表彰他在科学上的贡献，务请他不要拒绝接受。

居里夫妇商量以后，写了一封复信：“请代向部长先生表示我的谢意。并请转告，我对勋章没有丝毫兴趣，我只亟须一个实验室。”



居里夫人的一位朋友应邀到她家做客,进屋后看见居里夫人的小女儿正在玩弄英国皇家协会刚刚授予居里夫人的一枚金质奖章,惊讶地说:“这枚体现极高荣誉的金质奖章,能得到它是极不容易的,怎么能够让孩子玩呢?”居里夫人却说:“就是要让孩子从小知道荣誉这东西只是玩具而已,只能玩玩,绝不可以太看重它,如果永远守着它,就不会有出息。”可见,居里夫妇重视事业,淡泊名利。

非淡泊无以明志,非宁静无以致远。我们要有所追求,有所成就,一定要淡泊名利,不然,名利就会把我们带向迷途,离我们追求的目标越来越远。

另外我们在日常生活中也要学会淡泊。一个乐于助人的青年遇到了困难,想起自己平时帮助过的许多朋友,于是去找他们求助。然而对于他的困难,朋友们全都视而不见、听而不闻。

真是一帮忘恩负义的家伙!他怒气冲冲,情绪异常激动,以至于无法排遣。万般无奈,他去找一位智者。智者说:“助人是好事,但你却把好事做成了坏事。”“为什么这样说呢?”他大惑不解。

智者说:“一开始你就缺乏识人之明,对于那些没有感恩之心的人是不值得帮助的,而你却不分青红皂白地帮助,这是你眼浊;其次,你手浊,你在帮助他们的时候没有让他们心存感激,致使他们以为你对他们的帮助是天经地义的,如今事情发展到这步田地,也只能怨你自己了;第三,你心浊,在帮助他人的时候,应该怀有一颗平常心,不要时时觉得自己在行善,觉得自己在物质和道德上都优越于他人,你应该只想着自己是在做一件力所能及的小事。比起更富者,你是穷人;比起更善者,你是凡人。不要觉得你帮了别人,应该这样想:是上帝借着你的手帮了别人,一切归于上帝,不要归于你自己。”

愿意帮助别人,并希望别人在自己需要的时候帮助自己,这本是人之常情,无可厚非。但要把帮人当做别人帮己的交换条件,其结果只能是自己一相情愿。因此,真正豁达睿智的人,绝不去抱怨被自己帮助过的人没有替自己分忧,因为,患得患失全在于自己怎么去想。

这也是处理婚姻中矛盾的好办法。有些女孩子往往善解人意,会在某些地方替对方着想,比如可以放弃自己熟悉的工作环境,调到男方的身边。

女人幸福一生的 心态魔力书

还有拿自己的私房钱来为男方的进修学习或老人生活付费等,男人当然是非常感激,一时也会对女孩发誓。但假以时日,女孩一直记得自己的付出,并无意识地想得到回报,总希望男孩会为此越来越疼爱自己。而男人呢,时间一久,淡忘了不少,对女孩的疼爱之心似乎少了许多。这样女孩的心便越来越冷,且心里满是怨气,怪男人忘恩负义……女孩如果有不计回报的心态,这些不愉快便不会产生,所以婚姻专家金韵蓉明确指出,婚姻中一方的付出一定要是自愿的,只要是自愿的就不要把这看做是需要回报的。婚姻双方如果都有这样一种心态,婚姻问题会好解决得多。其实,付出的一方如果不求回报,另一方反而会更加感激,会更记在内心深处;付出方没有了要回报的念头,心情也会轻松许多,这样婚姻关系反而会更和谐更幸福。这也是所谓的道是平常心。

赵州禅师原山东曹州人氏,俗家姓郝。他一心向佛,遂决定出家,往安徽池州拜南泉为师。这天他来到南泉住处,见南泉正仰卧在床上闭目养神,便静立在一旁恭候。南泉一觉醒来看到身边立着个小伙子,便问:“你从何方而来?”

赵州回答:“从瑞像佛院来。”

南泉又问:“你可曾看到瑞像吗?”

赵州回答:“我没有看到瑞像,只看到躺着的如来。”

听了这话,南泉很是吃惊,便坐起来问道:“你有何方高人教导?”

赵州没有回答,只是躬身向南泉施礼说:“天气寒冷,望师父保重!”说完便要离去,南泉看他孺子可教,于是拉他进了内室。

没等南泉开口,赵州先问:“道是什么?”

南泉坦然答道:“道是平常心。”

赵州再问:“有何方法可以达到它呢?”

南泉答道:“当你有‘要达到’的念头时,就有所偏差了。”

赵州又问:“如果没有意念,又能如何见道呢?”

南泉说:“道不在于知与不知。真正的大道就如同空空宇宙,渺如烟海,外在的是非观念又怎能约束它呢?”

听了这些,赵州顿悟,决定剃度修行。