

66 Felicity Details That  
Women Should Notice

# 智慧女人 必知的 66个幸福秘诀

- ▲ 值得所有女人品味的幸福圣经
- ▲ 掌握精彩美满人生的智慧秘诀

柯 南◎编著



*66 Felicity Details That  
Women Should Notice*

# 智慧女人 66必知的 幸福秘诀

柯 南◎编著

 中国纺织出版社



## 内 容 提 要

幸福,要靠用心经营才能获得。女人的一生就像一次精彩的旅行,在崎岖的山路上总有秀丽的风景,在神秘的沙漠中总有希望的绿洲。不管身在何处,不管经历了什么,都会成为生命中最宝贵的记忆。今天为大家介绍的这本书选取了 66 个幸福秘方,从婚姻、家庭、事业等几个方面为女人出谋划策,指引女人通往幸福的方向,帮助女人尽快到达幸福的彼岸。

### 图书在版编目(CIP)数据

智慧女人必知的 66 个幸福秘诀/柯南编著. —北京:中国纺织出版社,2008.7

ISBN 978-7-5064-5152-9

I. 智… II. 柯… III. 女性—幸福—通俗读物 IV. B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 062917 号

---

策划编辑:曲小月 杨婕 责任编辑:王慧 责任印制:周强

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](mailto:faxing@c-textilep.com)

北京画中画印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2008 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:15.5

字数:187 千字 定价:26.80 元

---

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换

# 前言

智慧女人必知的8个幸福秘诀

宋丹丹在春晚舞台上饰演的白云给无数人带来了欢乐，她幽默诙谐的台词也制造了很多流行语。但她留给我印象最深的一句话却是：“做女人难，做名女人更难”。做名女人的难，不是每个女人都有机会体会的。但做女人的难，身为一个女性的你一定有所体会。

在这个提倡男女平等的社会，在这个女性地位越来越高的社会，为什么做女人却愈加地困难起来？有人认为女人漂亮点吧，太惹眼，不漂亮吧，拿不出手；女人学问高了，没人敢娶，学问低了，没人想要；女人泼点吧，说你招蜂引蝶，矜持点吧，说你装腔作势；女人会打扮，说你是妖精，不会打扮，说你没女人味；女人靠自己挣钱吧，男人望而却步，靠男人养吧，说你傍大款；女人生孩子，怕被老板炒鱿鱼，不生孩子，怕被老公炒鱿鱼。如今，做男人难，做女人也不容易啊！

可有人却认为，上天也给了女人选择生活状态的权利。事业不成功，你可以经营家庭，家庭不和睦，你还可以教育孩子。对于男人来讲，除了事业还是事业，只有事业才可以给男人带来名誉、地位以及幸福，而女人却可以妻以夫贵、母以子贵。所以做女人是幸运的，当你在事业中遭遇失败，你还可以避开工作，回到家里相夫教子，而男人却退缩不得，明知会被杀得遍体鳞伤，还得硬着头皮往前冲。所以说，做女人要比做男人轻松。

其实，做女人是易是难都不是绝





对的,最重要的是知道自己适合什么样的女性角色,知道自己应该选择做什么样的女人。女人的心态和思维决定了她所要面临道路的难或易。

女人的爱情与婚姻,可以很快乐。一个幸福的女人必然有动人的爱情和美满的婚姻,一个想要幸福的女人,就一定要懂得如何去经营爱情和婚姻。爱情是婚姻的基础,它可以美得很绚烂,也可以美得很平实。婚姻是爱情的延续,它有爱的热烈,也有热烈后的默默守护。

女人的自我与事业,可以很简单。有事业的女人不是人见人怕的“女强人”,有自我的女人不是自私自利的“坏女人”。在女人的眼中,事业不是追名逐利的竞技场,它只是实现自我价值的舞台。在女人眼中,自我不是一味地强调自己,而是尊重内心最真实的呼唤。

女人的家庭与心灵,可以很幸福。女人需要家,家给女人温暖,也需要女人去温暖。女人的心灵需要去浇灌,用最营养、最甘甜的肥料浇灌。慈爱的父母,可爱的孩子,体贴的丈夫和善良的女人组成一个幸福的家。真挚的感情,淡泊的心态,丰富的内涵为女人营造一颗幸福的心。

女人的一生就像一次精彩的旅行,在崎岖的山路上总有秀丽的风景,在神秘的沙漠中总有希望的绿洲。不管身在何处,不管经历了什么,都会成为生命中最宝贵的记忆。本书选取了66个贯穿女人一生的幸福秘方,从婚姻、家庭、事业等几个方面为女人出谋划策,指引女人通往幸福的方向,帮助女人尽快到达幸福的彼岸。女人的幸福不是天上遥不可及的星星,也不是天边飘忽不定的云朵。女人的幸福其实很简单,只要你用心看看窗前默默开放的花朵,只要你用身体感受身边川流不息的风景,只要你用心翻开这本为你精心打造的好书。

编著者

2008年4月



目录  
CONTENTS

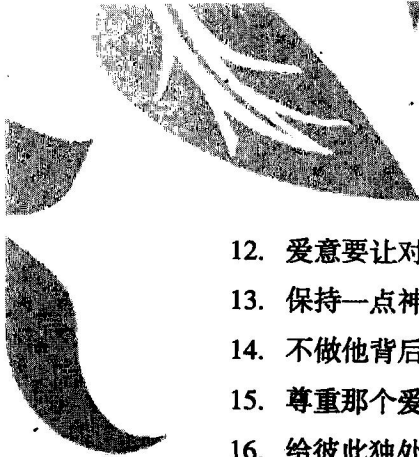


第一章 做个美丽优雅的女人 / 1

1. 笑容是你永远的招牌 / 3
2. 因为谦恭所以优雅 / 6
3. 学会适度自信 / 8
4. 让自己的声音更有感染力 / 12
5. 温柔是女性最独特的美丽 / 15
6. 做知礼、明礼的淑女 / 18
7. 女人的美源自内在气质 / 22
8. 注意服装搭配的和谐感 / 25
9. 健康的身体是幸福的基石 / 29

第二章 用理性经营爱情 / 33

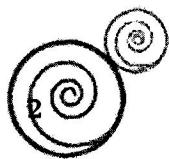
10. 在爱情中不做“低智商”的笨女人 / 35
11. 关心他的需要 / 38

- 
- 12. 爱意要让对方知道 / 41
  - 13. 保持一点神秘感 / 44
  - 14. 不做他背后的女人 / 47
  - 15. 尊重那个爱你的人 / 50
  - 16. 给彼此独处的空间 / 53
  - 17. 爱,有时也需要一点糊涂 / 56

### 第三章 为生活加些甜蜜的调味品 / 59

- 18. 在家里做早餐 / 61
- 19. 准备好你的家庭小药箱 / 64
- 20. 找个时间,与他谈谈心 / 67
- 21. 多给孩子讲故事 / 71
- 22. 做一个运动美人 / 74
- 23. 把家装饰得更合心意 / 77
- 24. 爱厨房的女人更可爱 / 80
- 25. 宽容让生活更美好 / 83
- 26. 别把情绪带进家门 / 86

### 第四章 守护婚姻 / 91

- 27. 伤什么都别伤男人的面子 / 93
  - 28. 给他一个温暖的港湾 / 96
  - 29. 别对他的红颜知己太紧张 / 99
  - 30. 信任,是婚姻堡垒的最佳护卫 / 103
  - 31. 面对婚姻危机,不要轻言放弃 / 106
  - 32. 慎重结交蓝颜知己 / 109
- 

33. 平淡中制造一些浪漫 / 112

34. 爱的付出也要适度 / 115

35. 婚姻需要细心经营 / 118

## 第五章 做个好媳妇 / 123

36. 处理好婆媳关系是对婚姻最大的尊重 / 125

37. 让“应有情”变为“真有情” / 128

38. 摸清婆婆心中“好儿媳”的标准 / 132

39. 用感恩的心对待婆婆 / 136

40. 用心去了解你的婆婆 / 139

41. 用宽容与理解搭建婆媳之间的桥 / 143

42. 姑嫂和睦促进婆媳关系 / 147

## 第六章 事业助你更幸福 / 151

43. 独立的女性不能没有事业 / 153

44. 提早做好职业规划 / 156

45. 沟通让你与同事愉快相处 / 159

46. 持续学习,提升自己的工作能力 / 163

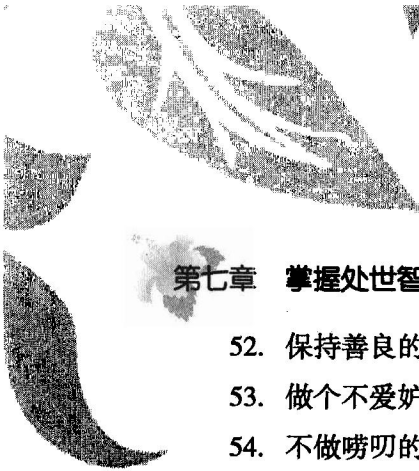
47. 切忌成为职场上的“怨妇” / 166

48. 灵活应对职场上的挫折 / 170

49. 学会忙里偷闲,减轻心理压力 / 174

50. 充满热情,快乐工作 / 177

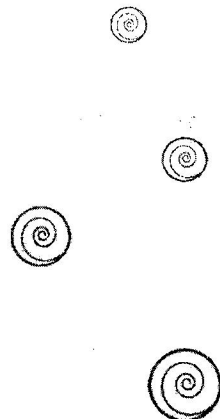
51. 不要和夜晚抢时间 / 180



## 第七章 掌握处世智慧,学会与人交往 / 183

- 52. 保持善良的天性 / 185
- 53. 做个不嫉妒忌的大方女人 / 189
- 54. 不做唠叨的女人 / 192
- 55. 懂得熄灭怒火是一种智慧 / 195
- 56. 做个善解人意的女人 / 198
- 57. 不要吝啬自己的赞美 / 201
- 58. 给别人台阶下 / 205
- 59. 至少拥有一个闺中密友 / 208

## 第八章 给自己熬一碗心灵鸡汤 / 211

- 60. 以书润心,成就完美人生 / 213
  - 61. 淡泊的生活,是一种别样的享受 / 216
  - 62. 做个有品位的精致女人 / 220
  - 63. 该哭就哭,做情感的主人 / 223
  - 64. 学会多爱自己一点 / 227
  - 65. 带着感激之心生活 / 230
  - 66. 用好心态面对生活 / 234
- 



## 参考文献 / 238

## 第一章

---

### 做个美丽优雅的女人

优雅是一种由积淀而形成的生命气质与气韵，是与美非常接近的概念，是属于姿态与动作的观念，是心灵的优美在生活中的注释和延伸。正是在这姿态与动作的自在、完美、雅致之中，才淋漓尽致地展现着优雅的全部魅力！

——英国美学家、政论家爱德蒙·伯克



## 1. 笑容是你永远的招牌

女人的笑是世界上最美丽的风景,它比阳光还明媚,比海水还清澈,比高山还深奥,比丛林还神秘。杨贵妃用“回眸一笑百媚生”来演绎最动人的传奇故事,蒙娜丽莎用神秘的微笑敲打着人们心灵的最深处。无论是古代君王,还是如今的普通人,都醉心于女人那动人的笑。

如果说眼睛是心灵的窗口,那么笑容就是演绎内心情感的舞台。女人通过这个舞台可以尽情展现她的温柔、性感或妩媚。在女人的微笑里,我们听到了人类文明进步的足音,看到了女人的自信与幸福,感觉着生活的美好。像阳光一样灿烂的微笑能无言地滋润和温暖我们的心田,生活中偶尔掠过的忧郁也都会像轻烟一样消逝在妩媚的微笑中。

试问天底下谁的笑容最美?答案必然是女人。否则,就不会有“一笑倾城,再笑倾国”的故事。女人的笑有着天然的魅力和致命的吸引力。当男人与女人吵架时,只要女人开始微笑,立刻就能化解敌对的气氛,让两个人的关系变得和谐而甜蜜。当有人心情不好时,只要出现女人的微笑,立刻就能让乌云变成彩虹,连空气都有了幸福的味道。当有困难无法解决时,只要有女人的微笑,立刻就能让一切问题迎刃而解。

### (1) 女人的笑是最天然的美容剂

世界名模辛迪·克劳馥曾说过这样一句话:女人出门时若忘了化妆,最好的补救方法便是亮出你的微笑。然而,越来越多的女人开始追求美容或者整容带来的漂亮外表,却忽略了发自内心笑容带来的动人气质。

其实,女人的微笑不仅可以给别人带来轻松愉悦的感觉,而且对自己的心境也有着积极的作用。每天对着镜子朝自己笑一笑,告诉自己是这个世



# 智慧女人必知的 666个幸福秘诀

世界上最好的女人,无论在外面遇到什么事情,自己都会善待自己。就算在外面看不到别人的笑容,也会天天看见镜子里自己的笑容,给自己信心,给自己勇气,给自己快乐!

所以说,女人与其把大量的精力投放在美容养颜上,倒不如把时间用在培养自己的好脾气、好性情上,让自己的脸上每时每刻都洋溢着自信而善意的笑容,那将是对容颜最美的修饰,因为它包含着无限的美德和真情。

## (2) 女人的笑容是对男人最窝心的奖赏

如今,男人面临越来越多的社会压力,家已经成为他们放松的唯一乐土。当辛苦一天的丈夫回到家,看见他温柔体贴的妻子笑容满面,相信他的压力会减轻不少,快乐也随之而来;相反,如果丈夫在外面有了烦心事,回到家还要面对一张阴云密布的苦瓜脸和无休止的唠叨,那他的心情更是雪上加霜,纵然妻子有着绝世的美貌,也难以让他快乐。女人的外表在恋爱的初始阶段是很重要的,但是随着两个人的感情加深,慢慢地将爱情转化成亲情的时候,外表的靓丽就显得无足轻重了,男人要的是一个温暖的家,一个善解人意的妻子,而不是一个冷冰冰的美丽女人。每天给丈夫一个笑容,是拢住男人心的一个法宝。

英国科学家的一项实验表明,在两性交往过程中,爱笑的女人更容易博得男性的好感,交往也更顺畅。在这项调查中,面对乐观开朗、性格内向和充满野性的三种不同女性,70%的男人选择了乐观开朗的女性,因为这种性格让女人变得更美,还能唤起男人的乐观情绪,让相处变得更加融洽。20%的男性选择了充满野性的女性,认为她们的笑具有攻击性,让人着迷。10%的人喜欢性格内向的女性。这部分男性表示,内向的女性会羞涩地微笑,这种“插柳不让春知道”的笑,能让自己如醉如痴。

不过,专家同时告诫女性,要想用笑传情达意,首先要有自信,了解自己。同时,微笑还要配以适度的肢体语言。另外,处在经期的女性,最好不要长时间高声大笑,否则会使声带紧张并高速振动,导致其充血,甚至可能破裂。

### (3) 女人的笑是表达情感最好的舞台

笑是人类表情达意最基本的方式,也是社交中的有利工具。不过,在美国心理学家巴霍洛夫斯基看来,笑还是女人征服男人的最佳方式。一项由他主持的最新研究显示,女人的笑对男人来说有特殊意义。

巴霍洛夫斯基指出,上帝造就女人的时候,就注定了她们比男人更擅长笑,这个特点不仅表现在生理方面,也表现在心理方面。

从生理角度来说,进入青春期后,女性的声带变化表现出与男性迥然不同的特点。在巴霍洛夫斯基的实验中,女人大笑的频率一般为 1000 赫兹,给人悦耳动听的感觉,让男人感到舒服。相比之下,男人发出的笑声十分低沉,频率只有 43 赫兹,像喘息一样,并不那么动听。所以说,女人爱笑,是因为上帝给了她们完美的声音。

从心理因素来看,女人天生爱笑,是因为她们比男人感情更丰富,性格更温柔,也更敏感。巴霍洛夫斯基在观察中发现,女性的笑表达了她们的多种情感:高兴时笑,害羞时也笑;点头时笑,摇头时也笑;认真时笑,说谎时也笑;看到男友笑,她会跟着笑;瞧见爱人生气,她则会咯咯地逗他笑。巴霍洛夫斯基指出,尽管听见笑声的人很多,但只有特定的接收者才能听懂其中的信息。通过笑,女性传递了自己独特的信息:

❶ 绚丽的笑——她长得那么美丽,妆容那么大气,笑得那么怡人……那是一种男人、女人都不能拒绝的柔性之美。

❷ 明朗的笑——这种清澈的美丽只有在笑容里才能体现,而干净光滑的肌肤是它的最佳基地。

❸ 性感的笑——飞扬的发丝首先将人蛊惑,骄傲的眼神是在挑逗,也是在拒绝,似笑非笑,欲语还休!

❹ 纯净的笑——如一潭静静流淌的湖水,诱惑却又不容轻易接近。因为她是那么干净,妆容干净,笑得干净,怎忍心破坏!

❺ 优雅的笑——如春风拂面的嘴角轻抬和简约妆容演绎的职场风情有着让人不可抗拒的力量。

❶ 灿烂的笑——健康是现时代的美丽主旋律，小麦色肌肤加上一个灿烂的笑容，这种美丽即便是冬日也能温暖身边每一个人！

## 2. 因为谦恭所以优雅

人们常说女人是水做的，那么优雅的女人就应该是温柔的水，轻如风、细如丝般地缓缓流淌。在生活中，一个女人的外表不管多么美艳动人最终都抵不住岁月的变迁，而一个气质优雅的女人，则可以让她的生活成为一道永远亮丽的风景线。

优雅不是天生的，也不是一两天就可以练成的，它需要学识智慧，需要时尚品位，需要日积月累，需要对生命和生活的深度思考与领悟，需要敏锐的洞察力和分析能力，优雅的女人不需要过多地表现自己便可有无穷的魅力，因为她们懂得谦恭而自然的优雅。

我国自古以来，就视谦恭为美德，人们有许多这方面的格言警句启迪后人。如“谦受益，满招损”，“虚心竹有低头叶，傲骨梅无仰面花”。其实，万事万物盈虚有数，就像夜空中的月亮一样，阴晴圆缺自有规律可循，做人也是一样。如果太骄傲太自满，物极必反，盛极而衰，最终灾祸临头悔之晚矣。

谦恭是一种品位，是人的修养达到一定层次以后的品格，它是人类非常重要的一项品质，这种品质要求你要后退一步想问题，从另外的角度讲也是让你把一些东西放下，不能总觉得自己有所依，有所恃；在你的心中没有任何障碍，眼睛才明亮，看问题也才透彻。只有在这时，你才会发现，人的一生中值得去执著追求的东西太少太少，能留给你的真正有价值的东西并不是钱、车和房子，而是人们对你发自内心的尊重和爱。当然，我们说的谦恭不是三从四德的怯懦，相反，它是一种自信、自重、自知和大气。一个不自信的

人永远不可能彻底的谦恭,谦恭在没有底气的人那里只能表现为无能和低三下四。

一个优秀的女人,不一定要有姣好的容貌,但一定能给人一种独特的感觉,这种感觉是谦恭和温柔营造出来的,它流动着一种让人沉浸的深沉、文雅与婉约。一个谦恭的女人有着温婉的气质,她气定神闲地用爱和善良去温暖身边的每一个人。

有过在日本生活经历的男人,往往希望能娶到一个日本女人。其实,如果忽略化妆与时装的包裹,日本女人和中国女人相比并没有什么特别之处,可为什么日本女子人气却显得旺一些,显然功夫在诗外。下面让我们通过细节来看看吧,日本女性遇到有人向她发问,会立即露出笑容,并将身体前倾,很自然地表露出注意倾听的姿势。其实谦恭,就是这样的一些细节,它有时候就是像泉水、像月光一样微笑,让日本女性胜出的,不是容颜的美丽、而是谦恭的性格。谦恭的微笑,看似寻常的表情,但若没有深厚的文明积累和内心储备,很难做到让笑容自然地脸上漾出。

当男人面对女人时,他们可以不在乎你的美丽与否,也可以忽视你是否聪明能干。因为女人的美丽,只能令他们感觉一时的赏心悦目;女人的才干,也只不过让他们在创业的道路上少些艰难。可因形貌美丽、头脑聪明就态度傲慢的女人,男人就有点怕了。美丽、聪明本身是天赋,是可以引以为傲的,但如若你恃才傲物,就显得有些画蛇添足了。《红楼梦》里说女人是水做的骨肉,水,它柔和,却能淹死男人——这话有些过分,或者说男人就喜欢在温柔的水中死去活来吧!写“最是那一低头的温柔”的徐志摩,就是为女人的温柔和谦恭所折服的,那首诗,就是他的“投降书”。

谦恭有礼,是利用外在的一举一动来传达我们内心对对方的尊重之情的一种技巧,它源于对事理的通达,并在与人交往的过程中得到提高。尽管优雅和谦恭可以不断得到提高,但在书本上是永远学不到的,所以愈是刻意追求优雅的举止,愈是显得僵硬和迂腐。真正好的教养来自于不断的实践和观察,而不是靠装腔作势来维持的。人们只看到了有教养的人举止如何

优雅,但看不透内在的实质。就像其他习惯一样,要想养成优雅谦恭的习惯,必须不断实践。

下面有几个实用的方法,教你如何获取谦恭有礼的品格:

- ❶ 和别人谈话的时候一定要看着对方的脸。
- ❷ 谈话不可长篇大论,次数不可过于频繁,这样会让你周围的人离你而去。
- ❸ 不要表现得比你周围的人聪明或是博学,非但如此,你还要显出无知的样子,但是在你内心中还要保持一个真实的自我。
- ❹ 别人说话的时候,不要总是用“是”、“不”或是清咳来干扰对方,这一点儿用处都没有。用言语或是动作偶尔表达你的赞同就足够了,但是有时频繁地点头表示赞同也会令人不快。
- ❺ 当别人对你说话的时候,一定要专心致志,漫不经心会让人觉得你是有意怠慢,这是一种不可原谅的粗鲁行为,甚至是对他人的一种羞辱。因为别人与你说话,你置之不理,就等于说你对他的话不屑一顾。
- ❻ 当别人和你说话时,要学会保持良好的坐姿或是站姿,用脚在地上敲个不停或是拿出指甲刀剪指甲是十分粗鲁的行为,还有很多其他的小动作也同样令人不愉快。
- ❼ 未经别人允许,不要贸然介入别人的活动或是上去帮忙,这也是十分粗鲁的举动,一定要尽量避免。别人的事情他必定有自己的解决办法,事后如果你认为他那样做有所不妥,那么你可以有足够的时间去给他纠正或是补充。当别人谈话的时候打断别人也是一种不礼貌的行为。

### 3. 学会适度自信

自信是一种可以使人内心饱满丰盈,外表光彩逼人的内在气质。正所