

人生在世你究竟要什么？

# 女人 就是要 幸福

——决定女人一生的

程苏 ©编著

## 18条黄金法则

NÜRENJIUSHIYAOXINGFU



女人的幸福体现在家庭美满和睦、丈夫子女事业学业有成以及自身健康快乐上。同样是大学毕业，同样是青春无敌，20年后女人的境况就各不相同了。你想做怎样的女人，就会成为怎样的女人。天上不会掉馅饼，女人的幸福和快乐要靠自己去争取。



哈尔滨出版社  
HARBIN PUBLISHING HOUSE

人生在世你究竟要什么？

# 女人 就是要 幸福

——决定女人一生的

程苏 ◎编著

## 18条黄金法则

NÜRENJIUSHIYAOXINGFU



哈尔滨出版社  
HARBIN PUBLISHING HOUSE

**图书在版编目(CIP)数据**

女人就是要幸福/程苏编著. —哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2009. 1

ISBN 978-7-80753-435-8

I. 女… II. 程… III. ①女性—生活—知识②女性—修养—通俗读物 IV. Z228.4 B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 166840 号

责任编辑: 关 力 赵 芳

封面设计: 李尘工作室

**女人就是要幸福**

——决定女人一生的 18 条黄金法则

程苏 编著

---

哈尔滨出版社出版发行

哈尔滨市香坊区泰山路 82—9 号

邮政编码: 150090 营销电话: 0451—87900345

E-mail: hrbcbs@yeah.net

网址: www.hrbcbs.com

全国新华书店经销

北京市文林印务有限公司印刷

---

开本 787×1092 毫米 1/16 印张 19 字数 230 千字

2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

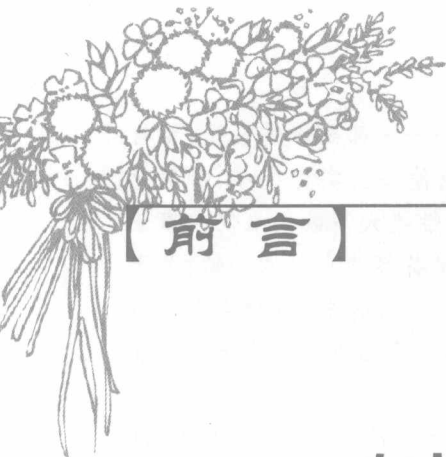
ISBN 978—7—80753—435—8

定价: 29.80 元

---

版权所有, 侵权必究。举报电话: 0451—87900272

本社常年法律顾问: 黑龙江大公律师事务所徐桂元 徐学滨



# PREFACE

## 【前言】

### 女人的幸福归于何处

女人的幸福归于何处？归于事业风光却辛苦，归于家庭安稳却单调。职业女性们幻想着养尊处优的日子，感慨“干得好不如嫁得好”。但若真有位“钻石贵人”帮你卸掉一切生活重压，让你在“家庭”舞台上出演人生的全部剧目，你就可以心静如水，十年如一日做个温良贤惠的小女人吗？

家庭、职场，哪个才是女人应该全情投入、孜孜以求的地方？

“嫁得好”的女人除了有老公疼，也决不用挤公车上上班，不用在菜市场砍价，与橱窗里的昂贵衣服上演“霸王别姬”。她们从里到外透着优雅和闲适，即使工作也“玩票”性质般的底气十足。

为了“伟大”的终极目的，你也许要忍痛放下某一段没有“钱途”的爱情。男人的优势和经济实力就是指挥棒，也许一不小心你就要沦为“女佣”，在家中失去地位和发言权。

对于幸福的定义，每个女人各不相同，然而，鱼与熊掌不可兼得。人生总是殊途同归，无非选择一份工作，选择一个丈夫。无论你是所谓事业有成、形单影只的“女强人”，还是锦衣玉食、生计不愁的“家庭煮妇”，都不足以让人羡慕。

幸福的最高状态是“干得好，嫁得也好”，事业与婚姻完全可以互相补充，互相促进。事业可以让女人成长，令女人丰富。女人“干得好”除了被社会认可，还可以自由支配财富，这样就有了一种踏实的心境。“工作着”让女人意识到自己的存在，一种独立人格的存在。有时事业的成功来得那样顺其自然，没有刻意，就足以在远处俯瞰男人。

无论你扮演何种角色,社会人、妻子还是母亲……都要珍爱自己,为自己留有空间;不要把希望都寄托在男人身上,无论他多么实力雄厚、情深意重,因为世界上唯一不变的就是一切都在变化;女性绝大多数很难仅在事业成就中获得人生的全部满足,不要等青春不再才准备经营自己的感情;关于婚姻,永远要一手握着最实际的现在,一手握着最美丽的未来;对男人进行评判时,眼光一定要瞄准“大盘”,而非“今日价格”,在婚姻的投资上你只能做“长线”。

你一定要明白:女人的美丽,除了天生的以外,更多的是后天的自我修养!天下没有丑女人,只有不懂自我打理的懒女人。

你一定要明白:爱情不是自己所想的那般美好,生活就是生活,平平淡淡、细水长流。

你一定要明白:女人,应该50%爱自己;35%爱家人;15%爱别人!

你一定要明白:会赚钱的女人不要舍不得给自己花钱,懂得赚,懂得管,更要懂得花!

你一定要明白:婚姻不单纯是两个人之间的感觉,更是两个人直至两个家庭之间相互的责任和义务。

你一定要明白:女人在任何情况下都不能放弃自己的思想、事业与梦想!

你一定要明白:女人多读点儿书,多学会一种技能,对自己总是有好处的,因为好的机会都是留给有准备的人的!

你一定要明白:女人不要太主动,即使自己已经用情很深了。多一份矜持,增一丝神秘,有点儿城府,留点儿心机,若隐若现,不要对谁都掏心掏肺!

以上是这本书要告诉女性朋友的人生道理,如果你明白了这些道理,不一定能获得幸福;如果你不明白这些道理,你肯定不能得到幸福。不信的话就试试看。

2008年10月



# CONTENTS

## 【目录】

### ▶ 第一章 美丽法则——世上没有丑女人,只有懒女人

1. 美女是一种资源,美丽就是一种资本 /002
2. 心灵和物质:美丽的双保险 /006
3. 女人是战士,一生为美丽而战 /010
4. 小心美丽的小陷阱 /013

### ▶ 第二章 智慧法则——智慧让女人的美丽长驻

1. 女人的成长需要男人的参与 /018
2. 智慧是抓住幸福的那只手 /022
3. 幸福和爱连在一起 /025
4. 幸福在于不断地改变自己的现状 /028

### ▶ 第三章 年龄法则——幸福的女人不会老

1. 生理年龄不重要,心理年龄最可靠 /032
2. 越活越年轻的秘诀在哪里 /035
3. 吃得好睡得香,生命之花永绽放 /039
4. 女人的温柔比智慧更重要 /042

### ▶ 第四章 理财法则——女人有经济能力才能有生命的活力

1. 理财先理家,家和万事兴 /048
2. 女人不花男人的钱,钱对男人还有什么意义 /051
3. 有钱能让女人得到许多,同时也会失去许多 /054
4. 女人理财就是理幸福 /058



► 第五章 健康法则——女人要关心自己的身体

1. 健康和美丽哪个更重要 /062
2. 身体是你最大的本钱,有钱也买不了命 /065
3. 爱惜自己才能享受生命的欢愉 /069
4. 女人要宠,男人不宠自己宠 /073

► 第六章 爱情法则——无私爱自己,自私爱男人

1. 幸福必修课:爱与被爱 /078
2. 爱人只要去爱,不要拿来比 /083
3. 适当装傻,太精明的女人男人怕 /086
4. 爱不止一次,失恋不失情 /090

► 第七章 婚姻法则——婚姻需要经营,也需要保鲜

1. 夫妻本是同林鸟,风霜雪雨比翼飞 /094
2. 男人是风筝,线在你手里他就跑不了 /098
3. 性生活,但求质量不求数量 /102
4. 面对婚姻危机,不要轻言放弃 /106

► 第八章 家庭法则——好女人让家充满爱、花朵与阳光

1. 亲爱的,我能为你做什么 /110
2. 丈夫和孩子,女人心中永远的主题 /114
3. 爱是两个人的事,家是几个人的事 /118
4. 清官难断家务事,不要太较真儿 /122

► 第九章 独立法则——独立而不孤立,依恋而不依靠

1. 人格上独立,感情上依赖 /126
  2. 穿自己的鞋,走自己的路,幸福靠自己 /131
  3. 独立的意识从小就培养 /135
  4. 自信的女人把握自己的命运 /139
- 



# CONTENTS

## 【目录】

### ▶ 第十章 个性法则——我是独一无二的

1. 男人征服世界,女人征服男人 /144
2. 女人不为他人乃为自己而活 /148
3. 离婚不是我的错 /151
4. 单身女性:生活着,美丽着 /154

### ▶ 第十一章 职场法则——善用女人天生的多种优势

1. 可以不上班,但是不能不工作 /158
2. 有自己的职业,但不要忘记你是女性 /162
3. 女人的天性弃之不用是浪费 /165
4. 车在路上行,就要不断地加油 /169

### ▶ 第十二章 交友法则——本色做人,角色办事,特色定位

1. “闺蜜”,今生有你真好 /174
2. 红颜知己是自欺欺人的谎言 /178
3. 值得交往的男人和女人 /181
4. 远近亲疏,保持适当的距离 /185

### ▶ 第十三章 情绪法则——女人,要做自己情绪的主人

1. 没有人能伤害你,除了你自己 /190
2. 独领风骚不寂寞 /194
3. 不要为打翻的牛奶哭泣 /198
4. 学会放下,好心情自然来 /201





► 第十四章 品位法则——品位格调是女人价值的终极展现

1. 女人如书,读你 365 天不厌烦 /206
2. 读书的女人最美丽 /210
3. 在感受物质中提升品位 /216
4. 精神上的奢侈享受 /221

► 第十五章 气质法则——举手投足散发无尽魅力

1. 把优雅炼到骨子里 /226
2. 女人的魅力像香水,慢慢挥发 /230
3. 女人味成就女人的气质美 /234
4. 气质女人浑然天成 /238

► 第十六章 风情法则——风韵而不风骚,性情而不矫情

1. 调情:不能勾引人,但要吸引人 /242
2. 羞涩动人,秀色可餐 /246
3. 活色生香才能风情万种 /249
4. 情调在风情中荡漾 /254

► 第十七章 时尚法则——时尚而不时髦,传统而不守旧

1. 享受时尚达人的快乐 /260
2. 不必掩饰,女人也“好色” /264
3. 欣赏小资,不做小资 /268
4. 时尚女人的十大特征 /272

► 第十八章 奉献法则——学会选择,懂得放弃



1. 懂得选择和放弃 /278
2. 放弃是更高明的选择 /282
3. 珍惜所拥有的,遗忘所没有的 /287
4. 舍得舍得,有舍才有得 /290

# 第一章

## 美丽法则—— 世上没有丑女人，只有懒女人



女人的美丽三分是天生的，还有七分是后天保养的。女人生而美丽是幸运，但没有美丽并不意味着不幸，因为没有悉心的呵护，美丽是不会长久的。反之，没有美貌的女人如果勤于保养和护理，也会平添几分姿色，也会打动人心，因此才有了“世上没有丑女人，只有懒女人”之说。美丽是女人一生追求的目标，而美貌是女人用精力、时间、金钱换来的，女人要有心理准备，为自己的美貌买一辈子的单。



## 1. 美女是一种资源，美丽就是一种资本

美貌这东西，若不能够换来幸福，不能够换来自己所爱的男人的倾慕和宠爱，不能让自己比别人生活得更美好、更快乐，就毫无意义甚至徒增烦恼。

改革开放初期，一个非常漂亮的女孩儿被分配到商场做营业员，她的美貌很快引起了人们的关注，人们络绎不绝地到她的柜台前买东西或者问这问那，还有些女人在远处指手画脚并投来羡慕的目光。久而久之，人们给她起了个绰号叫“看不够”，很多人只要到这个商场买东西，就会到她的柜台附近看看她，有时候围观的人太多甚至影响到旁边柜台的营业。女孩儿还经常收到男顾客塞给她的纸条，下夜班的时候也少不了有人纠缠，这些事让女孩儿十分苦恼。后来，商场为了保证正常营业，同时也为了安全起见，把她调到了办公室。自从女孩儿走了以后，那个柜台的营业额急速下降，国营企业收入的高低与个人没有关系，因此也没有人在意。

几年后，商场进行改制，经营模式发生了根本性变化，营业额开始和个人的利益挂钩。女孩儿已经到了恋爱结婚的年龄，却没有心仪的对象，她考虑了一段时间向领导提出到男装部工作的要求。“看不够”重出江湖的消息迅速传开，几年前的场景再次出现，男装部每天顾客盈门，同时出现的还有奇高的营业额和男装部员工的高收入。再后来，女孩儿和供应商——服装厂老板的儿子结了婚，再后来她成了某著名男装品牌的总代理，手下的员工清一色是美女。她经常用自己的亲身经历告诫那些女孩子：美丽是你们最

大的资本,一定要好好利用,否则只能带来烦恼。

这就是美丽所带来的正反两方面效应,运用得好会有助于自己事业上的发展并获得幸福美好的生活,运用得不好会给自己带来烦恼和副作用。美丽在任何社会都是一种难得的资源,天生丽质的女人何其幸运,姿色平平的女人常花费重金,通过整容来提高美丽指数,这就是资源的合理配置在起作用。



### ◆ 美丽是资源,带来增值效益

无论什么情况,美丽对于社会来讲,都是不可复制、不可重复利用的资源,当然也是稀缺的资源、易枯竭的资源。美丽对于个人来讲是一种资本,是个人事业发展和生活幸福的本钱。对社会来说,美丽是一种资源,就像一块能够获得丰厚回报的肥沃的土地,就像一个具有极强开发价值的自然美丽的景观,是一只原始股、绩优股、潜力股,前途美好。过去,美丽的价值被忽视,缺乏创造经济价值的土壤;今天,美丽的价值被迅速开发,并在社会财富的创造、分配过程中发挥着前所未有的作用。当然美丽不会永恒,所以在美丽能发挥作用的时候,要及时将美丽转化为金钱,转化为事业,或转化其他的可持续发展的资源,让美丽为自己创造美好的幸福生活。

美丽作为资本可利用的期限是短暂的,10年或者20年;美丽的增值空间是巨大的,但它需要和魅力组合运用才能发挥真正的能量。看看杨澜,看看李湘,看看章子怡,她们是中国女人中运用美丽资本最成功的实例,是所有女人,不对,是所有美女的楷模。她们的成功让千百万的女人看到了生活的希望,点燃了她们心中的热情,但这样的女人毕竟是少数,太多的女人往往沉迷于美丽的青春而忽略了将美丽转化。她们往往和富贵者一样,会因



为资源丰富而不懂得珍惜,因为富有而狂妄,最后导致天妒英才、红颜薄命。

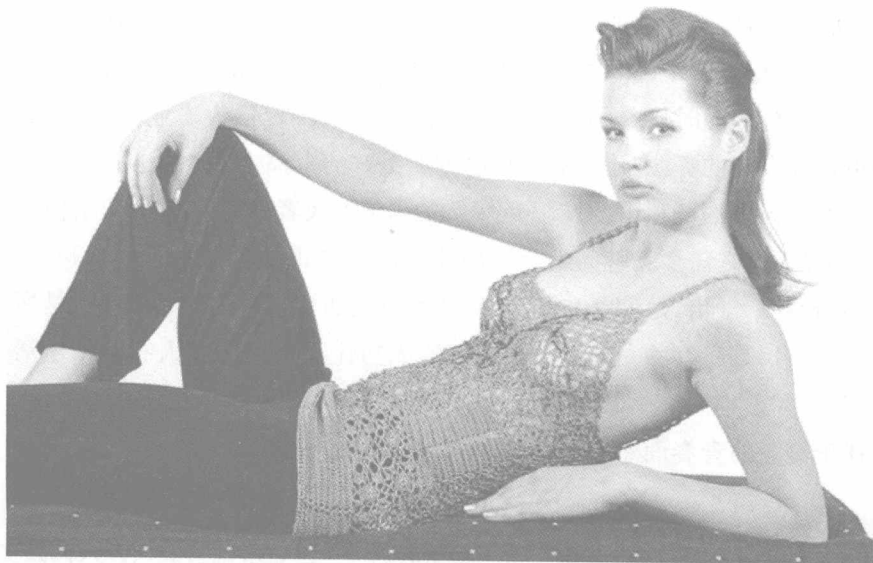
女人在找工作、创事业的过程中,如果不美丽就要有本事,但是有本事的男人和女人太多了,而美丽的女人却很少,如果美丽加能力、加魅力,这样的女人肯定是举世无敌的了。

美女是一种社会资源,可以为时装、演艺、服务等行业的发展作出贡献,所以,美丽的女人要学会利用自己的美丽,如果不利用则是资源的浪费。

国际著名模特和知名品牌形象代言人都是顶级大美女,她们的美丽给商家带来了丰厚的利润,自身的“价码”也如日中天。以貌取人并非只存在于时尚和娱乐界,美国得州大学的两位经济学家作过一项调查,被调查者中,9%的男性认为自己貌不惊人,时薪比“帅哥”低9%;帅哥的时薪比平均薪金高5%，“靓女”的时薪比平均薪金高4%。研究还表明,在其他条件相同的情况下,相貌好的女子比其他人收入至少高10%。

### ◆ 美丽是资本，带来美好生活

除此之外,在婚姻和情感的天地里,美女也是最受欢迎的。男人骨子里都喜欢美女,看到美女会目不转睛或回头行注目礼,这是男人的本能,与品



格无关。何况,爱美之心人皆有之,女人也会偷看帅哥的。看看现在的征婚启事,几乎在所有男士的择偶条件里,排在第一位的就是漂亮,但是现实生活中真正能找到一个漂亮的女生并且与其幸福生活的能有几人?因为美女不是一般人能消费得起的。这年头,美女也是市场化的,美女是男人的最高消费,追美女比的就是精力、财力、人力、毅力、耐力,实力不够雄厚者,永远都会在某一刻被残酷地淘汰出局。

美女分两种:一种是让男人喜欢、女人也喜欢的,一种是让男人喜欢而女人却不喜欢的。男人喜欢女人也喜欢的美女不多,这样的女孩子要么是真的秉性纯真善良,要么就是极其有手段,八面玲珑;男人喜欢而女人不喜欢的美女很多,因为对于一个美女来说,征服一个女人比征服一个男人难度系数要高得多。

一个女人若有很多男人追,要么她特别有魅力,各方面条件都非常优越;要么她深谙男人的心理,能够做到知己知彼,百战不殆。

有人说,美女是橱窗里精致且昂贵的货品,人人可以看,有的人只敢在外面看,有的人敢走近看,有的人会要求拿出来看看,然而购买的人又有多少?这比喻很难听,可仔细想一想事实也的确如此。美貌是敌不过无爱摧残的,在最美丽的时候寻求一个最可靠的人生伴侣,是美丽的最好转化,是每个美女的最佳选择。

《还珠格格》中扮演晴格格的青年演员王艳,20岁时经老师介绍结识了她的白马王子——一个旅居澳大利亚的隐性富豪,一位成功的房地产商。恋爱两年后两人在悉尼结婚。婚后,丈夫忙他的房地产业,王艳继续拍戏,并因《还珠格格》一炮而红。王艳与丈夫结婚已满10周年,还有了一个小宝宝,为了儿子,王艳宁愿当全职妈妈,老公也对她宠爱有加。一家三口住在北京王府井附近黄金地段上亿元的豪宅里,王艳会和老公、孩子一起,坐在花园里喝咖啡,或者共进早餐,享受紫禁城上空的艳阳。

美丽的女人能有这样美满的婚姻一定很知足了,因为在其他女人还在为自己的生存和幸福奋斗的时候,她们正在享受着幸福和快乐。美丽真的能给你带来意想不到的东西,关键是找到有消费能力的人。



## 2. 心灵和物质：美丽的双保险

爱情和金钱是美丽保鲜的重要因素，山口百惠和林青霞是最好的例证。

美人迟暮是件很残酷悲凉的事情，尤其是发生在让芸芸众生仰慕的那种美人身上。

20 世纪 80 年代，日本电视剧进入中国，一部《血疑》让山口百惠在中国几乎家喻户晓。那纯净的单眼皮、洁白的小虎牙、甜美的微笑……迷醉了多少青春萌动的心啊。只可惜，21 岁的她，含苞待放、红遍东方、风华正茂的她突然坚定地嫁给英俊小生三浦友和，告别影坛，相夫教子，归于平淡。她在告别辞中说：“我走了，请不要看我的背影。”20 年过去，当年的美人变成什么样了？曾在网络上看到一张山口百惠近年的照片，中年妇女的臃肿身材，不修边幅的服饰打扮，让人感觉甚至有些邋遢。看过照片的人无不为之感叹，岁月不仅无情而且残酷，几乎让人不寒而栗。

是不是所有的美女都是一个命运呢？也不尽然。

“永远的东方美人”林青霞，出嫁以后告别影坛，做起了贤妻良母，十几年过去，尽管岁月同样在她的眉宇间留下痕迹，但她仍然有着优雅的风致，她仍然活得精彩，哪怕也是人到中年，一如金庸所说：“青霞的美是无人可与之匹敌的。”她美丽的折旧率比山口百惠低。

从两位美女身上可以看出美丽的保鲜有两个因素：一个是精神的，一个是物质的。

山口百惠的丈夫三浦友和是无与伦比的英俊小生、偶像帅哥,与山口百惠可谓金童玉女、天作之合,二人的婚礼不知羡慕了多少青年男女,成为最美好的一段佳话。不能说一个女人为了爱情牺牲事业不值得,但是过早地离开了影坛,放弃了事业和与社会的联系,把自己约束在家庭的小天地里,这里虽然也有爱情、亲情的滋养和陶冶,但是社交圈子的狭小,情感世界的单一,缺乏欲望和动力的生活轨迹,最终让一颗美丽的心和一副娇美的容颜过早地凋零败落,美人变凡人,最后变俗人。



20岁到40岁正是一个女人不断成长成熟的关键时期,山口百惠过早地结束自己魅力的绽放,扼杀了自己的艺术生命,也停下了魅力成长脚步。林青霞却始终在感情与艺术的舞台上驰骋,不断地挑战自己的智慧和潜能,一直努力着、追求着,不断地超越和提升,做一条流淌的魅力长河。所以,精神的追求是美丽保鲜的重要因素之一。

美丽保鲜的重要因素之二是物质,说白了就是金钱和财富。

女人是需要爱情滋润的,每天化妆十多次的容颜依然会憔悴干巴,其根本原因就是缺乏爱情的滋润。应该说,两大美女都不缺爱,爱人都不错,也都生育了孩子,母性盎然,那么是什么让两个同样沐浴爱情光辉的女人一个黯然一个灿烂?是金钱,是财富。女人是需要爱情照耀的,而爱情之火需要







烧很多很多的钞票来维持。

山口百惠和三浦友和作为情侣搭档拍了不少电影和电视连续剧,事业发展前景不错。可是,自从结婚后,山口百惠退出影坛,三浦友和的事业就开始走下坡路,其收入可想而知。几个儿子需要抚养和教育,家庭开销一定很大,山口百惠作为家庭主妇要操持家务,甚至迫于生计要复出……林青霞的丈夫香港富商邢李焯事业有成、家财万贯,把林青霞当做皇后般呵护,结婚七周年送给妻子一辆劳斯莱斯;林青霞生第二个女儿时,邢李焯送给妻子一只4克拉钻戒;邢李焯用500万港币为她注册了香港一家高尔夫球协会的会籍;邢李焯找人为她设计了一个百分之百防晒的太阳帽;为了不让青霞累着,竟然请了十多名仆人打理家务……

美丽能够转化为幸福不假,但是要保持美丽就要既有精神又有物质。山口百惠无论在精神上还是在物质上,都没有林青霞丰富、雄厚,两位美人走出了完全不同的生命轨迹,一个在最美丽的时候戛然而止,迅速沉降;一个持续升腾着美丽和魅力,长久发光。

无论在什么情况下,女人都不要鄙视物质,而且女人追求物质也无可厚非。先说衣服。世界著名服装品牌如Dior、LV、香奈尔……在各大百货商场随处可见,那流行的款式、时尚的色彩、精细的做工,足以让每一个女人心动。但是看看价钱,一件衣服就要一个月或者半个月的工资。再说说鞋子。国际品牌就不用说了,独特的款式设计让人拍案叫绝,上面的装饰更显高贵,色彩也很优雅,一看就与国产的皮鞋不一样。再说包包。哪个女人没有三五个手袋,可是高档一点儿的手袋都要几千元钱,进口著名品牌的价格就更让人咂舌了。还有珠宝首饰。铂金、黄金、琥珀、翡翠、宝石、钻石……不用太高级的,平时佩戴的首饰就要几千元到上万元。

哪个女人不愿意拥有名牌服饰,哪个女人不想用名牌化妆品保养自己的肌肤,哪个女人不愿意住舒适宽敞的大房子,不愿意开名车过安定优裕的生活?可这一切都需要有丰厚的物质基础作保证,也就是有雄厚的资金做后盾。或许二十岁的时候,你还体会不到什么,但在三十岁的时候,你会知道这些在你的日常生活中是多么重要,要过幸福生活的女人从现在起就开