



31岁 小美女的 幸福经



BEAUTY'S
HAPPINESS SECRET

静涛/编著

- ✿ 法国作家莫鲁瓦说：“当你幸福的时候，切勿丧失使你成为幸福的德性。”
- ✿ 美国克尔·琳达说：“只有先爱自己的女人，才能真正赢得别人给予的幸福。”
- ✿ 法国思想家卢梭说：“人间最大的幸福莫如既有爱情又清白无暇。”

31岁
小美女的



幸福经

静涛/编著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

31岁小美女的幸福经/静涛编著. —北京:新世界出版社, 2008.9

ISBN 978-7-80228-932-1

I. 3... II. 静... III. 女性-人生哲学-通俗读物
IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 143524 号

31岁小美女的幸福经

策 划: 兴盛乐书刊发行有限公司

编 著: 静 涛

责任编辑: 罗平峰

特约编辑: 侯伟宁

封面设计: 大观设计工作室

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京市西城区百万庄大街 24 号(100037)

总编室电话: +86 10 6899 5424 6832 6679(传真)

发行部电话: +86 10 6899 5968 6899 8705(传真)

本社中文网址: www.nwp.cn

本社英文网址: www.newworld-press.com

本社电子信箱: nwpcn@public.bta.net.cn

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

版权部电话: +86 10 6899 6306

印 刷: 北京中印联印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 720×1000 1/16

字 数: 310 千字 20.25 印张

版 次: 2008 年 10 月第 1 版 2008 年 10 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80228-932-1

定 价: 39.80 元

新世界版图书 版权所有 侵权必究

新世界版图书 印装错误可随时退换

前言 Foreword

一种途径获得一种幸福,一种幸福洋溢一种气质!幸福的气质是温暖的气质,是迷人的气质。

一个幸福的女人无论走了多远,走得多累,眼神中、仪态里、言语中,永远都抹不掉那种优雅、那份灵秀,仿若一场婉转、一泓深情。内心幸福的女人无论那时多辛劳,别人觉得有多苦,她都能安之若素,最终重返自在安逸。

幸福花开,只存心间。

其实,幸福不在拥有多少金钱,更多的是一种感觉,一种满足安然的感觉。有时候,平安健康地活着,自由自在地呼吸,身边有珍惜自己也值得自己珍惜的人,就已经是莫大的幸福了。

当你生病的时候,有人陪伴在床边,端茶倒水,一脸担忧,却又强颜欢笑逗你开心,这就是幸福。没有九千九百九十九朵玫瑰花和烛光晚餐的浪漫,爱人只是在过马路时紧紧地牵牢了你的手,这就是幸福。幸福不是豪宅钻戒,也许只是他从来不曾记错你的生日、鞋号,一直知道你喜欢吃什么和讨厌吃什么。

幸福终究不过是生活的一种颜色,是个人对生活的理解,所以有很多种形式。善于把生活中点滴的幸福积累起来,你才会慢慢地被幸福包围,沉浸其中。如果不屑于琐碎的幸福,那么你也终将被排斥于幸福之外。

一个女人可能身着华贵得体的衣服,佩戴璀璨耀眼的首饰,婀娜多姿、风情万种地行走在众人艳羡的目光里,她却未必是个幸福如花的女子。

幸福的女人不耀眼,不显山露水,心中却满是脉脉的温情、美好的心愿,自在芬芳,温馨怡人。

幸福必将与事业、婚姻联系在一起。仅仅温饱的生活不足以带来全然的幸福,因为幸福需要有健康、爱情、成功的感觉和来自同伴们的尊敬。

幸福时刻逗留人间,过分忧虑的人看不到。

因为生活这条路上,总是充斥着诸多不幸:疾病、争斗、贫穷、挫折和仇恨。

所以，一个人要想成为幸福的人，就必须找到一些方法来对付这人人都会碰到的种种不幸。一个无力挣脱不幸的人，夜以继日地念叨着自己的点滴不幸，就不会得到解脱和幸福。

在很大程度上，幸福的生活就是快乐的生活。在困难面前有人握紧你的手，陪你一起流泪；在开心的时候有人和你一起开怀欢笑，为你的快乐感到由衷的喜悦。不论在什么情况下，你都觉得不会寂寞，不是孤单的一个人。

幸福的女人知道如何去关心自己的爱人，只有让别人幸福的人，自己才会幸福。

幸福总与叹息联系在一起，痛苦后的愉悦、危险过后的平安、挫折之后的成功、寒冷中朋友的送炭都给人以幸福的感觉。只是很多人无法看清自己拥有的幸福。往往在幸福的时候把握不住，让幸福一闪而逝，匆匆离开了自己，以致追悔莫及。

幸福的女人不一定朋友如云，但在生命的每一段时期，一定要有几个亲如姐妹的闺中密友陪伴在自己身边。陪伴我们经历世情的艰险和人生的沧桑，等我们满头华发、儿孙承欢膝下的时候，仍然可以一起坐在摇椅上，面带微笑地，聊聊年少时期的荒唐事。那时，她不但是你谈笑的对象，还是你人生过往的见证人。你们一起经历了生命。

珍惜自己的幸福吧，不要盲目与人攀比。你的房子也许不是最大的，但它舒适；你的老公也许并不高，但他体贴。最重要的是，你该知道自己的拥有多么难得，你应该感觉到自己的幸福。

(1) 有三五个好友，生病在家时，有人端茶煮饭，送自己去医院。

(2) 选适合自己的衣服、饰物，包括未来的伴侣，不要凑合，否则两个人都很难幸福。

(3) 已经错失的好男人不要再一直后悔，他不属于你，下一个才是属于你的幸福。

(4) 心情不好的时候找好朋友聊天、逛街、吃饭，不要让孤单和坏情绪淹没自己。

(5) 如果没有人陪，自己煮咖啡或者做甜点吃，放一段柔情音乐，翻阅几页好书，然后舒舒服服地睡个好觉。

(6)偶尔唱歌给自己听,烧菜给自己吃,不为什么,也许就是因为天气不错。做得好坏不重要,心情舒畅就可以了。

(7)找人做色彩搭配建议。不要整天灰头土脸,让自己灿烂点。不只为吸引眼球,好心情会让你觉得很幸福。

(8)不要为了任何人、任何事折磨自己。比如酗酒、暴饮暴食、歇斯底里、自闭、抑郁,这些只会让自己离幸福更远。

(9)居室要有鲜花,记得勤换水。如果要出差,清理之后再出门,不要回来面对一屋子的蚊子和虫子。

(10)不要在一个男人离开之后,企图用报复心理去生活。那只会让你的生活一团糟,绝对不会幸福。

目录 Contents

前言

第①辑 女人要幸福，要懂得珍惜和满足

- 1.1 心态平和带来生活的幸福 /2
- 1.2 幸福的女人要塑造自己迷人的个性 /5
- 1.3 别把情绪当成行动的风向标 /9
- 1.4 学会放松，坦然面对生活中的不顺 /13
- 1.5 给自己一份好心情 /15
- 1.6 女人一定要注意心理是否健康 /19
- 1.7 如果你对现状不满，应该怎样改善 /21
- 1.8 学会给自己的不痛快开处方 /23

第②辑 女人要健康，才能拥有加倍的幸福

- 2.1 你的健康多少分 /28
- 2.2 吃好、锻炼、休息、保养 /32
- 2.3 女人每天必做的8件事 /34
- 2.4 瑜伽——最适合女人修身养性的锻炼方式 /36
- 2.5 贫血靠补不靠药 /39
- 2.6 定期进行体检 /42
- 2.7 给家里配备小药箱 /45
- 2.8 咳嗽用药要科学 /47
- 2.9 做一个感冒斗士 /50

牙疼不是小事	/52
痔疮成为白领健康的大敌	/54
健康的瘦身饮食	/56

第③辑 女人爱“面子”，要用对方法做保养

明眸善睐是养出来的	/62
最基础的肌肤保养	/64
选择适合自己的妆容	/68
办公室女人远离干燥和污染的方法	/74
呵护你的秀发	/75
女人留住青春容颜的常识	/79
女人可以性感，不可越位	/81

第④辑 女人要保值，就要不断增加魅力

什么是魅力女人	/88
成熟女人是一坛美酒	/91
小资女人的生活配方	/94
香水是魅力女人的名片	/96
高尚能让魅力保持长久	/100
气质是女人美的极致	/102
生活中养成好习惯	/105
点亮女人的身体	/106
倾听是最好的恭维	/110

第⑤辑 女人要漂亮，就要会修饰

使用自己的能量色	/116
----------	------

搭配,让每一个女人都灿烂	/119
小配饰,大品位	/124
穿衣打扮,各有不同	/130
穿衣打扮,分清场合	/132
女人不能没有女人味	/135
说说办公室的形象	/137
女人必备服装的选择	/139
服装的功能——掩盖缺陷	/143
善待自己,善待足下	/148
内衣要美,更要健康	/150

第⑥辑 女人要成功,就要有事业

看清楚自己的含金量	/154
女性要成功必须规范的职场弱点	/156
职场女性取得高薪的方法	/158
女性升职要具备的6大特质	/161
对待下属要讲究策略	/163
办公室内不可不知的谈话技巧	/165
女性创业逻辑和女老板的定位	/168
女上司怎样让别人感到幸福	/170
不管职位是什么,都要学会幽默	/172
让职场生活不再抑郁的12定律	/174
育后女性速入职场有绝招	/176
离职也要做得漂亮	/179
职业女性怎样让自己快乐起来	/181

第⑦辑 女人要进步，就要让自己不断增值

智慧是一件穿不破的衣裳	186
女人这样更聪明	188
做一个快乐的知识女性	190
现代知识女性的4大误区	192
高层女领导充电守则	193
证书比简历更有说服力	195
读书的女人永远美丽	196
职场丽人晋升智慧法	199

第⑧辑 女人的生活要享受，不要苍白

情趣让女人如花般绽放	206
轻松放下工作压力	208
平时多做做运动	210
女人心累人不累	213
养一条爱犬，找一个玩伴	215
室内养花，时尚和健康同行	217
养条小鱼，愉悦家人	219
插花，插出一份好心情	223
在家做做DIY，给家人做编织	226
自己动手做风筝	227
女人常用的压力化解方法	229
办公室减压方法	232
办公室摆脱困倦的方法	234
记得定时给身体解压	237

1851

1852

第⑨辑 女人要有钱，就要会消费

1853

1854	买自己会穿出去的衣服	1240
1855	怎样减少衣服中的“鸡肋”	1242
1856	把钱花在刀刃上	1243
1857	看好了薪水再疯狂	1245
1858	精打细算能省不少钱	1246
1859	不选贵的，要选对的	1248
1860	轻松解决超市大采购	1250
1861	“想要”的还是“需要”的？	1251
1862	账本，告诉你钱去了哪里	1253
1863	给人生的财富做策划	1255
1864	借给别人钱要三思	1257
1865	用好银行，服务自己	1259
1866	保险，保万一	1262

第⑩辑 有家庭的女人，一定要过好日子

1867	乐于享受平淡生活	1266
1868	幸福一生的秘诀	1267
1869	多给老公一些鼓励	1268
1870	夫妻间有时也要装糊涂	1269
1871	婚姻也有疲惫期	1271
1872	安然度过吵架时刻	1272
1873	夫妻冷战的处理方法	1274
1874	怎样改善夫妻关系	1276
1875	男人为什么要出轨	1278
1876	男人易出轨的四个关键期	1280

夫妻间裂痕产生的原因

/281

化解婚姻中的危机

/283

第④辑 女人不爱孤独，幸福的女人善于和谐各种关系

1. 建立并维护自己的社交圈

/286

2. 给家人一个笑脸，不把坏情绪带回家

/288

3. 用大胸襟处理小家事

/291

4. 懂得夫妻关系也需要经营

/293

5. 让敏感的婆媳关系不再头疼

/295

6. 长爱幼、幼尊长

/296

7. 妯娌/姑嫂，好当不好处

/297

8. 与上司交往的艺术

/299

9. 简单处理 Office 人际关系

/304

10. 学会与陌生人打交道

/308

11. 让自己的人气旺起来

/311

第一辑

珍惜

女·人·要·幸·福,要·懂·得·珍·惜·和·满·足

女人不要总是去抱怨什么,而要时时保持平和的心态,把自己变成幸福的主人。虽然女人的美丽有很多种,可是慢慢的,当女人老去时,很多种的美丽都会慢慢褪色,只有幸福的美丽却会随着幸福的加深越来越灿烂。



心态平和带来生活的幸福

心境是被拉长了的的情绪,要想把握好心境,必须先把握好你的情绪。詹姆斯说过:“如果你感到不快乐,那么你要找到快乐的方法,那就是振奋精神。”紧张是一种习惯,放松也是一种习惯。过度紧张、坐立不安、着急以及紧张痛苦的表情……这是坏习惯,不折不扣的坏习惯。建立和调整好的习惯,是幸福女人修炼的一个重要环节。

女人不要总是去抱怨什么,而要时时保持平和的心态,把自己变成幸福的主人。虽然女人的美丽有很多种,可是慢慢的,当女人老去时,很多种的美丽都会慢慢褪色,只有幸福的美丽却会随着幸福的加深越来越灿烂。

生命的质量取决于每天的心态,女人对幸福的感觉来自于健康的心态。

著名女作家塞尔玛在成名前曾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,她一个人留在基地的小铁皮房子里,沙漠里天气热得受不了,就是在仙人掌的阴影下也有华氏125度。而且她远离亲人,身边只有墨西哥人和印第安人,而他们又不会说英语,没有人和她说话、聊天。她非常难过,于是就写信给父母,说受不了这里的生活,要不顾一切回家去。她父亲的回信只有两行字,但它们却永远留在她心中,也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!

塞尔玛反复读这封信,觉得非常惭愧。于是她决定要在沙漠中找到星星。她开始和当地人交朋友,而他们的反应也使她非常惊讶,她

年后重访,发现悲观的25人去世了21个,乐观的25人去世了6个。这个结论理应让我们保持乐观,不论你有着怎样的不幸,生命还在,不是吗?更何况,保持乐观积极的心态,才能让快乐长久、生命长久。

那到底怎样才能选择好积极的心态呢?

第一,选择好你的目标,即弄清楚自己到底需要达成什么样的结果。

第二,选择好能帮助目标达成的信念。这是因为,信念与态度之间是因与果的关系,信念是因,态度是果,即有什么样的信念,就有什么样的态度。

第三,选择好你的目标,即注意的焦点。也就是说凡事要积极思考,将注意的焦点完全集中在你最终想达到的那个目标上,千万不要放在你不想要或得不到的地方。

第四,模仿成功者的态度。与成功者交朋友,模仿成功者的态度、信念、习惯、策略,就是快速成功的最佳策略。今天,你看什么书,跟什么人在一起,可能决定五年后你成为什么样的人。

要有良好的心态,要学会忘记、宽容过去。不原谅,等于给了别人持续伤害你的机会。要敢于向前,以柔克刚,宽容大度,反应得体,推己及人,勇于承认自我。如果不善于妥协,对当前状况不满意,那你就会永远生活在痛苦中。

养成一种习惯,善于发现生活中美好的方面。学会欣赏每个感动的瞬间,热爱生命。“爱人者人恒爱之,敬人者人恒敬之。”懂得关怀获得朋友,懂得放心获得轻松,懂得遗忘获得自由。活在当下,心态阳光,相信未来一定会比现在更美好,微笑前行。

保持平和和健康的心态,才能使自己随时随地散发光彩。缺少阳光的日子很阴郁,对自己说“没什么”;失去朋友的生活很寂寞,笑着说“会好的”。并非放纵所有的过错,只是拒绝沉溺,自己安慰自己。失去所有依靠的时候,要抱紧自己,温暖自己。寒冷的时候,让我们自己取暖,不哭泣!

正如美国的克尔·琳达在《关于女人爱己的祝愿》一书中所说:“许多女人总以为只有先爱别人才能得到幸福,其实这正是一生深陷痛苦的端点。实际上,只有先爱自己的女人,才能真正赢得别人给予的幸福。”

你认为自己是什么样的人,就将成为什么样的人。如果你觉得自己不幸福,那是因为你的眼睛只看到了自己的痛处而没有看到你手中的财富。

重要的不是看着远方模糊的东西,而是着手去做手边最重要的事情。爱因斯坦说过:“只要你有一件合理的事去做,你的生活就会显得特别美好。”

我们能把握的只是自己。不要把自己的幸福建立在别人的行为上面,否则你将因为没有把握而惶恐。不要总为未来忧心忡忡,如果你担心的事情不能被你左右,就随它去吧,我们只能考虑力所能及的事情,力所能及则尽力,力不能及就由它去吧。

学会感恩,感恩获得好心情。西方有一条格言:怀着爱心吃菜,胜过怀着恨吃牛肉。幸福是一种心态,学会感恩,就领略了幸福的真谛。



幸福的女人要塑造自己迷人的个性

生活中,每个女人都都有其独特的个性特点,有的性情温柔,有的脾气火爆,有的谈笑风生,有的沉默寡言。正是因为有了各异的性情,女人才拥有了万种风情,但绝大多数女性都有一个共同的期盼:拥有迷人的个性。所谓迷人的个性,说白了,就是能吸引人的个性。那么,怎么才算有迷人的个性呢?

完美的人格,不过就是强调正确的思考问题的方法罢了,是一种心理意义上的成熟与完善。如果对待所有的事情,都能够冷静地把它们转换成数学的、物理的或是化学的题目,是非对错、轻重缓急一概量化,再经过各种排列组合得到最优解答,大概人的性格都是完美的。所以说,追求完美人格的女士,只需要从心里理解何谓完美的人格,并且努力提升自己的情商心智,培养良好的道德修养,就会使一切变得简单。

完美人格的人,有着高远的理想和目标,永远希望鹤立鸡群,成就自己不二的美丽,因这理想拥有绵绵不绝的力量。

完美人格的人,本身拥有很高的智慧,判断能力很强。为了自己的目标,坚