

中国女性读物经典系列

*What A
Happy Woman*

【成就幸福女人的最新读本】

女人凭 什么幸福

女人在家庭与事业、理想与现实之间，时常会感觉迷茫和疲惫，心灵在现实中飘荡着，梦想在忙碌中枯萎着。在这种情况下，怎样才能获得幸福呢？

张晓菲◎编著

中国华侨出版社



B825-49

30-1

B825-49
30-1

女人凭 什么幸福

【成就幸福女人的最新读本】

张晓菲◎编著

中国华侨出版社



图书在版编目(CIP)数据

女人凭什么幸福 / 张晓菲编著. - 北京:中国华侨出版社,2007. 11

ISBN 978 - 7 - 80222 - 499 - 5

I. 女… II. 张… III. 女性—幸福—通俗读物 IV. B82 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 174830 号

• 女人凭什么幸福

编 者 / 张晓菲

责任编辑 / 滕 森

装帧设计 / 天下书装

版式设计 / 李 萍

责任校对 / 志 刚

经 销 / 新华书店

开 本 / 787 × 1092 毫米 1 / 16 开 印张 / 15 字数 / 200 千字

印 刷 / 北京通达诚信印刷有限公司

版 次 / 2008 年 2 月第 1 版 2008 年 4 月第 6 次印刷

书 号 / ISBN 978 - 7 - 80222 - 499 - 5 / G · 392

定 价 / 29.80 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 305 室 邮编:100029

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010)64443056 64443979

发行部:(010)64443051 传 真:(010)64439708

网 址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com

• 版权所有 翻印必究 •



前言

在这个旖旎多姿的社会，女人成了世界的一道风景，无处不在。放眼所及，有忙碌地穿梭于工作间的女人；有性感迷人勾人魂魄的广告女人；有花枝招展亭亭玉立的酒吧女人……她们是春的使者，夏的凉风，秋的情韵和冬的雅致。那么，女人的幸福是什么呢？

拥有了漂亮的脸蛋就万事 OK 吗？找一个如意郎君就高枕无忧吗？幸福是每个人都梦寐以求的，女人也不例外，然而能够取得成功且拥有幸福的女人却是凤毛麟角。之所以这样少，是因为女人缺少追求幸福的资本。一个女人要想获得幸福，就要不断地积累资本，这样才能在强手如林的社会立足，进而取得成功。没有谁能容颜不老，草荣花开也总有凋零之时。当你依赖别人的时候就已经失去了自己。靠不劳而获拥有的只是空中楼阁、海市蜃楼，只有靠自己的聪明才智和勤劳双手所营造的幸福，才能使人生绽放出夺目的光彩。而智慧为你带来的一切，是与日俱增、历久弥新的。智慧是用之不尽的财富，有智慧的女人总是人见人爱，左右逢源。

在漫长而又短暂的人生路上，女人曾经拼搏过，也曾失落过；曾经笑过，也曾经哭过；曾经怦然心动过，也曾经黯然神伤过。花开花落使女人疲惫，风花雪月让女人憔悴。世事纷乱，滚滚红尘，磨砺着女人细腻柔软的心，岁月不只深刻在女人的脸上，更沉淀在女人的心里。在今天激烈的社会竞争面前，许多女人不



女人凭什么幸福

得不面对残酷的工作压力和家庭生活的挑战，在家庭与事业、理想与现实之间，时常会感觉迷茫和疲惫，心灵在现实中飘荡着，梦想在忙碌中枯萎着。在这种情况下，如何能获得幸福呢？女人需要修炼幸福的气质。

幸福是一种气质，是一种源自充满希望和感知的心灵，实现于勤劳、灵巧的双手，展现于温暖脸庞、和谐四肢的由内而外的气质和美感。蕙质兰心的女人、懂得爱与被爱的女人、内心踏实并满足没有过分贪欲的女人、拥有朋友并能与人分享快乐的女人、被人信任被人肯定的女人、既聪明又懂得包容的女人、自立智慧的女人都流露着幸福的气质。

幸福是女人一生追求的目标，女人的幸福必须靠女人自己来争取。本书从心态、健康、美丽、智慧、情感、事业都列出来就不能用“等”了六个角度来阐释成就女人一生幸福的方法与原则，以帮助广大女性朋友塑造自信乐观的心态，打造美丽迷人的个性，培养高雅的修养与品位，培育出色的智慧，从而成就辉煌的事业，收获美满的爱情和婚姻，步入幸福如意的人生。



目 录

前言	(1)
----------	-----

卷一 心态篇

事事追求完美的心态,对爱情、家庭、事业抱有太多的理想,当这些一遇到变幻莫测的社会现实,就会像空中楼阁、海市蜃楼一样虚无。因此,要学会调整自己的心态,理清情绪,用适当的方法给心灵解压。

管理自我心态	(3)
--------------	-----

一个幸福的女人,从不把自己与悲剧联系在一起,她会用心地去品味生活中的点点滴滴,苦辣酸甜。她坚信,只要快乐地活着,把握阳光般的好心态,就能够拥有幸福的生活,也能够活出人生的真谛。

关于幸福,女人面面观	(3)
心态决定命运	(6)
女人,给心灵解压	(7)
你了解自己的情绪吗	(9)
认识你的情绪	(13)



女人凭什么幸福

完美操控自己的情绪 (15)

快乐知足心态 (17)

快乐是没有条件的,它是幸福海洋里激起的美丽浪花,是人生乐曲中振奋人心的音符,更是一种积极向上的人生态度,是一个人内心真实的反映,是自动自发的。正如罗曼·罗兰所说:“所谓内心的快乐,是一个人过着健全的、正常的、和谐的生活所感到的快乐。”

快乐的女人最可爱 (17)

做个快乐的女人 (19)

把快乐当成一种习惯 (20)

别被完美心态左右 (22)

做一个知足的女人 (25)

知足让生命之舟远航 (27)

宽容自信坚强心态 (29)

宽容能使一个人心态平和、安然自乐。一个宽容的女人,不为个人的得失而懊悔沮丧,不计较鸡毛蒜皮的小事,不为蝇头小利烦恼,她们的心是从容、达观的。因为宽容,生活变得顺畅;因为宽容,烦恼开始变淡;因为宽容,不再多心、不再怀疑。

宽容是女人一生中的哲学 (29)

你够宽容吗 (31)

宽容是女人的法宝 (34)

自信让女人更加美丽 (36)

坚强为女人撑起幸福的天空 (38)

珍惜拥有,过好今天 (40)



卷二 健康篇

生活节奏的加快,需要人们迎接各种机遇和挑战。然而,如何持久地、精力充沛地投入学习和工作中,这绝非易事,所以要使自己摆脱亚健康状态,只要拥有健康,丰富的物质、美好的关系、热爱的工作……都会拥有,一切皆有可能。

给自己做一次健康体检	(45)
对女人健康的忠告	(48)
要美丽更要健康	(51)
解除女人痛经的困扰	(53)
全面对抗亚健康	(56)
女人无毒一身轻	(60)
女人的运动“宝典”	(63)
美丽女人养生必知	(67)

卷三 美丽篇

诗人们说:“美的东西令人心旷神怡。”对于一个女人来讲,只有拥有了美丽的体态、丰富的色彩、高雅迷人的风姿等一系列的视觉美感,才能给人一种有品位的印象,这就是外在美。与外在美相比,内在美更深刻、更真实。内涵是女人魅力之本,保有真诚善良的心,孜孜不倦追求外表艳丽动人更有价值。

你有哪种吸引人的特质	(73)
了解自己很重要	(76)
解决肌肤常出现的问题	(77)
让肌肤永远年轻	(80)



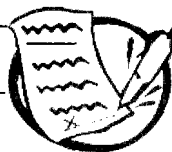
女人凭什么幸福

三分美丽,七分妆出	(82)
让服饰为你增添美感	(84)
品位打造属于你的姿态	(89)
良好的教养为你增色	(91)
微笑为你的美丽添彩	(93)
女人因可爱而美丽	(95)
女人因优雅而美丽	(98)
女人因温柔而美丽	(101)
女人因幽默而美丽	(103)
魅力女人更美丽	(105)
书香女人味	(107)

卷四 智慧篇

当女人青春逝去,脸上细碎的皱纹在阳光下几乎无处可藏,犹如凋谢的花朵,失去了昔日的天姿风韵时,青春就像瞬间的光芒,短暂易逝。而智慧却是恒久不变的,它超越了时空,它的美使人变得深邃、博大。

清楚自己的缺点在哪里	(113)
为什么要做一个智慧女人	(116)
智慧女人必备素质	(119)
智慧女人爱自己	(122)
远离是非,善于倾听	(124)
女人不可丢了友谊“宝藏”	(126)
智慧女人事业、家庭二者兼顾	(128)
在保有个性同时不妨来些“软实力”	(130)
智慧女人会赞美	(132)



智慧女人理财兵法	(134)
----------------	-------

卷五 情感篇

对女人来说,爱是一生的温暖,是永久的幸福。女人为情而生,为爱而生。情与爱,是一个女人最不可或缺的精神食粮,是女人生命的支柱。再聪明的女人,生命里没有爱的点缀,也只是一地清冷的月色。

男人眼中的优质女人	(143)
涉爱女人需知	(145)
你属于哪种爱情性格	(147)
做他恋爱中的宝贝	(150)
他会是你的“准”丈夫吗	(152)
失恋不失心	(154)
你属于哪种老婆	(157)
女人结婚后的三个“雷区”	(159)
营造和谐的夫妻关系	(161)
好老婆修炼法宝	(163)
穿好婚姻这双鞋	(165)
婆媳相处之道	(167)
既做好女儿又做好母亲	(170)

卷六 交际篇

女人想要幸福,有份自己的事业,就要与不同的人打交道,而一个深谙交际之道的女人离幸福更近了一步;执着于品位的女人是热爱生活的,追寻有品位生活的女人绝对是优雅与别致的女人。



女人凭什么幸福

给人留下完美的“第一印象”	(177)
展现迷人优雅个性	(179)
营造优美谈吐	(182)
与同事相处有分寸	(184)
人际交往有误区	(186)
拒绝有策略	(188)
广交益友	(190)
你不可不知的“礼”	(194)
你是知礼守礼的魅力女人吗	(196)

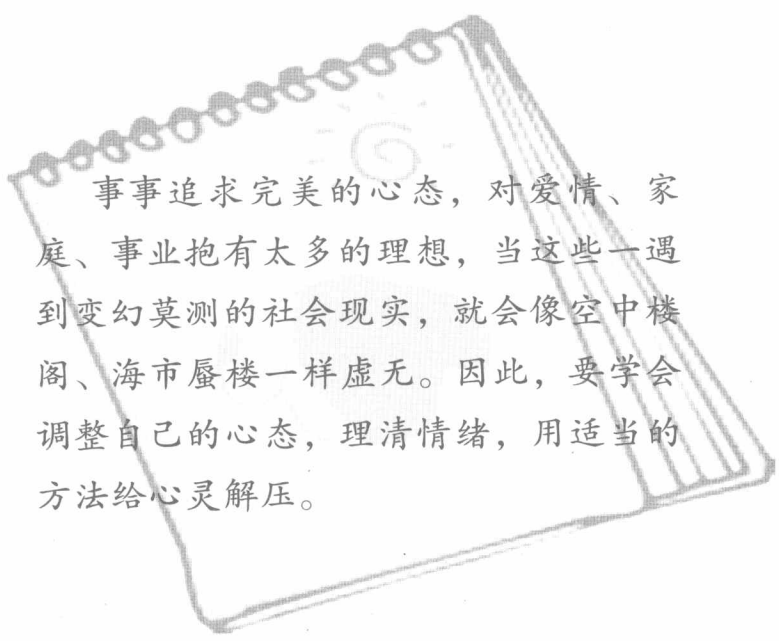
卷七 事业篇

对于女人而言,工作让她走出了狭小的家庭生活空间,工作让她的视野更加开阔,工作让她找到尊严,工作让她不再是一株藤而是以树的形象站立在男人的身边,如此自信自尊自立自强的她,当然不会与幸福擦肩而过!

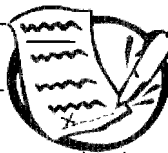
选择比努力更重要	(201)
初涉职场行动指南	(203)
自信热情地工作	(205)
敬业照亮似锦前程	(208)
努力表现自己	(211)
维护职场关系网	(213)
随时给自己“充电”	(217)
做烈火中重生的金凤凰	(220)
有舍有得,这才是舍得	(222)
提高内涵让你光芒四射	(224)

卷一

心态篇



事事追求完美的心态，对爱情、家庭、事业抱有太多的理想，当这些一遇到变幻莫测的社会现实，就会像空中楼阁、海市蜃楼一样虚无。因此，要学会调整自己的心态，理清情绪，用适当的方法给心灵解压。



管理自我心态

一个幸福的女人，从不把自己与悲剧联系在一起，她会用心地去品味生活中的点点滴滴，苦辣酸甜。她坚信，只要快乐地活着，把握阳光般的好心态，就能够拥有幸福的生活，也能够活出人生的真谛。

关于幸福，女人面面观

女人，你幸福吗？		
是的，我很幸福。	38.0%	973 票
还好，我的幸福大于苦闷。	29.0%	742 票
其实，我很少感到幸福。	22.0%	565 票
唉，幸福对我来说是奢侈品。	10.0%	270 票
总投票人数 2550 人		



女人凭什么幸福

女人心中的幸福是这样的

女人的幸福就在为人女、为人妻、为人母角色的转换过程中。

幸福的含义及体验可谓是众说纷纭、五彩缤纷且各人的体验也是不尽相同。

我以为幸福的确是一种感觉。一个人只要拥有一颗善良、平和而宽容的心去看待周边的世界，就会发现幸福无处不在。而舍得成全他人又何尝不是一种幸福呢！

幸福和金钱没有关系，和爱人才有最大关系，它会直接让你觉得快乐或是不快。

幸福，是每逢长假时可以带着女儿去游览名山大川，呼吸山间新鲜的空气，是与老公手牵手在街上闲逛，是永远像小时候那样在父母身边尽情地撒娇。

幸福，是好心情的一面镜子。心情好，可以体会到天蓝、草绿、风轻，此时就觉得幸福；心情不好，蓝天绿草轻风又与我何干呢？所以，幸福的感觉并不是物质的，而是精神的！

幸福，是健康地活着，是快乐地活着，同时也能给别人带去快乐。它也是所有家庭成员的健康，家庭的安乐平和！当你拥有健康，就可以去做自己想要做的事情。

幸福，来自于平凡，是每天都感到实在并快乐地生活。是物质与精神上都能得到满足，在这个世界上，无论何时何地，即便是身处困境，你都觉得心中充满了希望。

幸福，是不论钱多钱少，两个人相亲相爱，互相体贴、关心并有共同的目标！

幸福，是每天一睁开眼睛，就能看到心爱人的笑脸；是努力工作时，上司那一抹欣赏的眼神；是回家依偎在父母身边看电视；是天天有时间做白日梦，和他一起规划美好的未来。其实，获得它很简单！



女人心中的不幸福是这样的

当老公有了外遇时，女人感觉不幸福。

当有一天发现丈夫骗了自己，即使他对自己再好，女人依旧不觉得幸福。

当女人自己感觉不受欢迎时，并且不能被他人理解时，感觉孤立无援时，女人感觉自己不幸福。

当感觉自己活得很累时，并且对经营婚姻感觉到渺茫无望时，女人感觉不幸福。

当工作上遇到不如意的事情时，女人感觉不幸福。

当在单位工作的压力很大时，受到领导的批评时，当刚生完宝宝，且一边要自己来带孩子一边又要把工作做好，还有繁重的家务要做时，女人感觉自己不幸福。

去外地打工，没有当地户口，应该得到的年终奖金又被老板打了折。工作上一直十分努力、做得很好，但是却不被别人认可，只因为一次小小的失误。自己不想做第三者，更不想破坏别人的家庭，然而却恰恰爱上一个已婚的男人！节假日从来没有休息过。女人感觉不幸福。

当生病时，女人感觉不幸福。

为没钱买房而打拼发愁时，女人感觉不幸福。

不被老公疼爱，女人感觉不幸福。

事业与家庭的双重失败，女人感觉幸福对于自己而言是海市蜃楼，是可望而不可及的遥远。



心态决定命运

一位哲人说：“心态是你真正的主人。”

有一位老妇人，她有两个儿子，老大是卖伞的，老二是染布的。当天空下雨时她就为老二难过，当天空晴朗时她就为老大难过。一位智者对她说：“当天空下雨时，你就为老大开心；当天空晴朗时，你就为老二开心。”从此，老妇人每天都很开心。转变了心态，就会获得快乐与幸福。因为心态体现为一种意识和潜意识，它具有操纵人类命运的巨大能力，这种能力也毫不例外地在每一个女人身上体现着。

一位职业女性，因为自己的鼻子有一些缺陷，所以一直没有勇气对自己心仪的男士表白。她的内心为此充满了痛苦与焦虑，无法真正表达自己的感觉是一件很痛苦的事情，她痛定思痛，最后，下定决心去做整容手术。手术进行得很成功，她往日的缺陷消失了，脸上光彩亮丽，一扫过去灰暗的形象。这使得她受到许多男士的瞩目，她鼓足勇气去向心仪的男子表白。

婚后，她告诉丈夫她曾去做过整容手术，然而令人感到惊讶的是，她的丈夫根本就不在意她做过手术，而且就没把这当做一回事。她继续追问：“那你为什么在我动手术之后才来和我交往呢？”丈夫给她的答案是：“因为我感觉你变得比以前开朗了，而且很容易让人亲近，非常惹人喜欢。”在这个故事之中，女主角一直认为是自己鼻子长得不好，所以才交不到男友，可是事实并非如