

做个幸福女人，
该懂的事

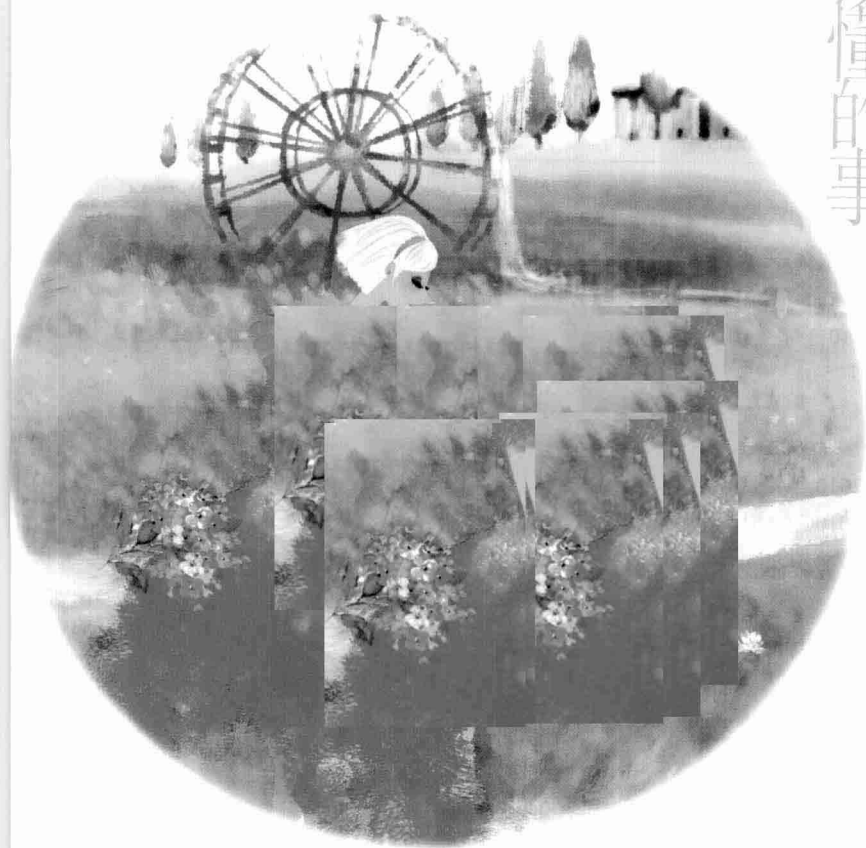


薇拉 作品

新周刊

北方联合出版传媒（集团）股份有限公司
春风文艺出版社

做个幸福女人， 该懂的事



薇拉 作品

新城市

北方联合出版传媒(集团)股份有限公司
春风文艺出版社

© 薇拉 2010

图书在版编目 (CIP) 数据

做个幸福女人, 该懂的事 / 薇拉著. — 沈阳: 春风文艺出版社, 2010. 4

ISBN 978-7-5313-3633-4

I. 做… II. 薇… III. 女性—幸福—通俗读物 IV. B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 205292 号

做个幸福女人, 该懂的事

责任编辑 肖云峰

责任校对 潘晓春

装帧设计 李彦华

幅面尺寸 145mm × 210mm

字 数 210 千字

印 张 6.75

插 页 4

印 数 1—10000 册

版 次 2010 年 4 月第 1 版

印 次 2010 年 4 月第 1 次

出版发行 北方联合出版传媒(集团)股份有限公司
春风文艺出版社

地 址 沈阳市和平区十一纬路 25 号

邮 编 110003

网 址 www.chinachunfeng.net

购书热线 024-23284402

印 刷 沈阳新华印刷厂

ISBN 978-7-5313-3633-4

定价: 25.00 元

常年法律顾问: 陈光 版权专有 侵权必究 举报电话: 024-23284391

如有质量问题, 请与印刷厂联系调换。联系电话: 024-25872814 转 2050

目 录

第一章

不是越美丽，就能越幸福

一条叫美丽的裙子 \002

如果我不美丽，也许会更好 \007

容貌的“市值” \012

我不追求流行，因为我不自卑 \016

谁对我们的长相负责 \022

女人什么时候最美 \025

第二章

幸福是女人应该掌握的一种能力

女人的荒芜从放弃自己开始 \030

宠出来的女人味儿 \035

幸福，从取悦自己开始 \039

因为会接纳，所以容易幸福 \043

不是缺少的那件衣服才最合适 \047

给自己一个柔软的出口 \052

爱的缺乏症 \056

不要只用结果去衡量人生 \061

第三章

女人的幸福取决于成长

没有能被抢走的幸福 \066

决定幸福与否的安全感 \071

把幸福的决定权放自己手里 \075

女人最大的成功是幸福 \080

为什么小女人容易幸福 \085

成长是女人一辈子的事 \090

没有什么比做好自己更重要 \094

成长才有生活的主动权 \097

第四章

有一颗容易幸福的心

幸福来自内心的喜悦 \103

幸福最大的杀手 \107

致命的信息 \112

别成为坏消息的发布者 \117

有些东西，永远不要怀疑 \121

你为什么总被忽略 \127

女人的自我修复课程 \131

给生活注入柔情 \136

第五章

幸福取决于你是谁以及你 做什么

你是谁决定你能遇见谁 \140

你遇见谁影响你是谁 \144

女人的幸福和谁有关 \148

闺蜜有毒，亲密有间 \152

女人要有自己的事才不会把男人当成全
部的事 \157

如果非做不可，为什么不快乐地做事
\161

遇事别动情绪，要动脑子 \167

幸福女人不抱怨 \172

好女人是所好学校 \176

第六章

做什么样的女人——女人 的幸福投资

做个有女人味儿的人 \181

做个通俗女人 \185

找到你的专属形容词

——做有个性的女人 \188

要有一个非功利的爱好 \193

女人的幸福调节术 \197

最重要的是知道自己想要什么 \202

女人的幸福是一种回归 \206

第一章

不是越美丽，就能越幸福

在注意力经济的时代，美丽的确可以作为女人的一种资本，但却不一定能成为幸福的资本。幸福和美丽的关系，应该是幸福是锦，美丽是花，能锦上添花最好，不能也无伤大雅。

一条叫美丽的裙子

上大学的时候，我和室友们总喜欢去逛商场。兜里虽然没有多少银子，但是也愿意看，这是女人的天性吧。看着摆在橱窗里那些精心设计的女装，一面赞不绝口，手里不停地摩挲，一面赶紧翻过价签看看，大多数的时候，总是咽咽口水，把惊呆了的表情收收，赶紧逃到下一家。有的衣服看不到价签，就向店家问了价格后，还装作对那个衣服不太满意的样子，摇着头，一副可怜的样子离开。心里恨恨地想，等咱有钱的！因此每每遇到商场打折促销，是绝对不可错过的。

有一次，我的朋友看上了一条裙子，打八折后是668元。那是一条略带小洋装式样的裙子，对身材的要求很高，我的朋友试穿了一下，她放开髻发，从试衣间走出来的时候，惊呆了很多人，太漂亮了。温婉优雅，曲线动人，就像个公主。但是，当店员问，给您包起来吗？她愣了一下，就赶紧摇了摇头。她脱下来后，还一

直恋恋不舍地摸着裙子。这时候我看见一位年长一些的女士走了过来，翻来覆去地看那条裙子，选了个颜色，也走进试衣间，鼓捣半天，探出头问，有再大一号的吗？在试衣间这种场合，一个女人是相当不愿意说出这样的话吧。店员摇着头，推荐给她别的款式。

两个女人对同一款裙子爱不释手。一个年轻，身材窈窕，穿上漂亮，但是买不起。一个年长，兜里多金，但是穿不下那条裙子。她渐渐下垂的胸部，慢慢突出的赘肉，已经粗起来的手臂，实在无法在那条裙子里若无其事地安放。

她们都深深地遗憾着。

年轻的想，我要挣很多的钱，我要买这样的裙子穿。年长的一撇嘴笑了，她心想，我年轻的时候也这么想过，但是今天有了那么多的钱，我已经穿不下它了。而在我看来，即便是她勉强能穿得上，这款裙子稍微蓬蓬的下摆和略显可爱的蕾丝裙边已经不适合她了。

这一幕你是否也很熟悉？

对于她们来说，那就是条叫美丽的裙子。

为什么那样的美丽谁也未能拥有？因为那是不属于她们此时该拥有的美丽。一个负担不起，一个已经过



季。

女人，一定不要错过美丽应该绽放的季节。

有很多年轻的女性越来越愿意去拍写真，她们想给即将逝去难以挽留的容颜立下一个墓志铭。那好似一个对于美丽的证明，多年以后，当她们用长满老年斑的干枯手指，翻开来，指向那一寸寸曾经光滑如水的容颜，她们肯定是感慨万千的，她几分得意几分遗憾地对别人说，看，我曾经美丽过。

这一幕悲伤得近乎悲壮了。一个女人，当她用自己一生大多数的时间去缅怀和悼念自己从前的美丽的时候，那是多么可悲的事情。

当我们一直追着美丽跑的时候，我们只能拥有美丽一时，之后就阵亡在美丽的脚下；而当我们让美丽追逐自己的时候，就可以拥有很多种美丽，美丽拜倒在自己的脚下。

美丽要适时。一个女人，二十岁撒娇发嗲是可爱的美丽，到了三十还这样，就是有点充傻装嫩并让别人一身鸡皮疙瘩。一个女人，二十岁懵懂害羞是未熟的美丽，到了三十还这样，就是有点装清纯没事找抽。

二十岁女人自然纯真，三十岁女人成熟智慧，四十



当我们一直追着美丽跑的时候，我们只能拥有美丽一时，之后就阵亡在美丽的脚下。

岁女人包容平和。还有人总结说，女人的一生应该这样过，二十岁娇，三十岁媚，四十岁庄，五十岁贤，六十岁慈。

总之，每一个阶段都有应该拥有的美丽，适时的美才是最好的。当下该有的美，就要尽情发挥享用，花开要当季，强行拉长战线，弄巧成拙不说，还耽误下一季里美的开放。

做一个每个阶段都会有不同美丽呈现出来的女人，从现在开始，来得及。

如果我不美丽，也许会更好

人们说，姿色改变命运，漂亮是生产力。也许，天生丽质的确可以改变一些东西，但是，那些美艳无比的女人怎么看待这个问题呢？颇有姿色的好莱坞女星海迪·拉马尔给出的回答是，如果我不美丽，也许现在我会更好。

阿莫多瓦是西班牙的著名导演，据说在他自传体的著作《宛如 A 片的现实人生》中，曾经写过一个是为了美丽而留长指甲的女人，因为指甲越来越长，她花在保养指甲上的时间也越来越多。最终，她根本没时间出门向男人炫耀她的美丽。“美丽的指甲把她给活活掐死了。”

美国的行为心理学家进行过试验。让两组男女穿着泳衣回答智力问题，男人的成绩大致正常，女人却大失水准，也就是普遍低于她们穿常服时的测验水准。心理学家的结论是：越美越愚蠢。因为她们太在意自己在别人面前的形象。

有几分姿色的女人，大抵是可以有些优越感的。在这样的社会，美丽因为能吸引注意力，也被当成一种生产力，至少也是一种优势。在男人们垂涎的眼神里，在女人们羡慕嫉妒的嘀咕里，我们再清楚不过，人都喜欢美的事物，但是别因美丽而忽略了其他，耽误了自己。

因为，虽然品质越好的产品销路越好，但这并不意味着品质达到极端好的产品，销路就能是最好。几千块钱的包可能会有人咬牙跺脚买下，但是镶了名钻宝石，采用了特殊工艺，标价猛增到十几万的时候，也许就只能放在橱窗里展览用了。所以，也就只好美其名曰限量版了吧。

前几天，看鲁豫采访侯佩岑。经历了一场纷纷扰扰的感情之后，鲁豫问及她现在是否有人追。这位一直想做贤妻良母的美女，有些心虚地回答，也许有吧，我不知道，没感觉到，那就应该没有吧。她的笑依然温柔而真诚，她是如此美丽动人，但是漂亮再加上优秀，让她高处不胜寒。

许多长相普通的女子，往往感情一路顺利。而美女，尤其是有学问、有气质又有令人咂舌收入的美女，却往往像标价太高的精品，少有人问津。因为，问题在