

女性
必读

著名女性心理咨询师
告诉女人幸福的秘密

Nüren Xingfu
Jiujing Kaoshenme

女人幸福 究竟靠什么

苏曼扬◎编著

人之幸福，
在于心之幸福。

——歌德

中国纺织出版社



 中国纺织出版社

内 容 提 要

做个幸福的女人,是每个女人一生的最大追求。然而,女人到底要靠什么才能获得幸福?靠美貌?靠男人?靠事业?其实,都不是。对于女人而言,幸福并没有什么秘诀,如果非要说的话,那就是“女人的心”。德国剧作家、思想家歌德说:“人之幸福,在于心之幸福。”本书是作者从自己多年的心理从业经验出发,结合新时代女性的心理特点,从自立、成熟、气质、人脉等十二个方面,教女人如何由内而外“自修”自己,如何从低到高“提升”自己,也唯有“自修”和“提升”,让“心”之豁达、“身”具魅力,女人才能真正驾驭生活,才能真正获得幸福。

图书在版编目(CIP)数据

女人幸福究竟靠什么/苏曼扬编著. —北京:中国纺织出版社, 2012.2

ISBN 978-7-5064-8110-6

I. ①女… II. ①苏… III. ①女性-成功心理-通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 251318 号

策划编辑:曲小月 胡 蓉

责任编辑:魏 萌

特约编辑:崔昕婷

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

北京晨旭印刷厂印刷 各地新华书店经销

2012 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:12.5

字数:130 千字 定价:23.80 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

前言

FOREWORD



做个幸福的女人，是每个女人一生的最大梦想。然而，女人到底要靠什么才能获得幸福、赢得人生的精彩呢？

靠男人？当今的年轻女性，谈论最多的话题莫过于男人，在她们眼里，“男人”就是自己后半辈子的依靠。但要是有人问女人：“是谁让你不幸福了？”大多数的女人还是会回答：“是男人！”她们不幸的关键，就缘于太相信男人了。以男人为依靠的女人，往往也只是幸福一时，不会幸福一世。

靠美貌？很多女人总是喜欢说，女人就是要漂亮，漂亮就是女人的资本。然而，她们不知道的是，岁月无情，美貌易逝。时光荏苒，没有任何的容颜可以延绵不老，青春永驻。当到了人老珠黄的时候，你还会觉得自己的容貌是资本吗？

靠事业？女人不靠天，不靠地，凭自己的本事，独立驰骋，固然好。但女强人得知道，有哪种伟大的事业可以填充生活的每个角落？有哪种伟大的事业能够代替情感的需求？事业不是衡量幸福的坐标，幸福也不是一個人形单影只的幸福。

女人的幸福究竟靠什么？其实，幸福并没有什么秘诀，若非要说有的话，那应该就是“女人的心”。德国著名剧作家、思想家歌德曾说：“人之幸福，在于心之幸福。”因此，女人只要有“心”，她的人生肯定充满欢声笑语，她的人生肯定幸福无比。本书结合新时代女性的心理特点，

从新时代对女性的要求出发，从自立、成熟、气质等十二个方面，教女人如何由内而外“自修”自己的心灵、如何由低到高逐层“提升”自己的魅力，女人也唯有“自修”和“提升”，让“心”之豁达、“身”具魅力，女人才能真正驾驭生活，把握幸福。

自立的女人最美丽。自立的女人不依赖男人，要多潇洒就可以有多潇洒，可以痛快地沉醉，可以悠闲地出游，可以从容地追求自我。

女人的成熟比成功更重要。成熟是对千百次经历的提炼，而经历就是一种财富，经历过失败，也就意味着多了一种走向成功的可能。成熟的女人不再像小女生那样幼稚得让人可笑，也不会在危乱面前大声尖叫。

气质是女人最美丽的外衣。气质是女人的一张名片，有气质的女人最漂亮。有气质的女人会得到领导的器重，会得到同事的尊重。有气质的女人注定要成为“万人迷”。

聪明的女人永远是爱情的赢家。聪明的女人能处理好家庭与工作的关系，在婚姻这场保卫战中永远都是胜利者。

.....

身为女人，你要记住，幸福是你的权利。

编著者

2011年10月

目录



CONTENTS



Part1

自立的女人最美丽

- ◎ 女人要潇洒，经济上就要独立 / 3
- ◎ 谁说好女不如男 / 4
- ◎ 做职场上的铿锵玫瑰 / 7
- ◎ 放弃了自我就是放弃了世界 / 9
- ◎ 自信的女人散发迷人的魅力 / 11
- ◎ 女人把坚强藏在骨子里 / 13



Part2

女人的成熟比成功更重要

- ◎ 淡淡女人香，浓浓女人味 / 17
- ◎ 美丽在于张弛有度、成熟睿智 / 18
- ◎ 单纯的女孩可爱，单纯的女人可笑 / 20
- ◎ 成熟并不是“老”的代名词 / 22
- ◎ 成熟美来自女人的内心深处 / 24
- ◎ 长袖善舞，成熟女人处危不惊 / 26
- ◎ 丰富的阅历缔造成熟女人 / 27
- ◎ 梦想有多长，幸福就有多长 / 29



Part3

女人之魅在于“妆”点

- ◎ 天下没有丑女人，只有懒女人 / 33
- ◎ “面子”是女人亮的第一张牌 / 34
- ◎ 人靠衣装，马靠鞍 / 36
- ◎ 饰品，女人一生的朋友 / 38
- ◎ 女人最完美的境界：性感而不风骚 / 39
- ◎ 细微之处见真人 / 40



Part4

气质是女人最美丽的外衣

- ◎ 气质，女人的杀手锏 / 45
- ◎ 优雅，就在举手投足间 / 46
- ◎ 微笑，女人光华四射的秘密 / 48
- ◎ 个性，彰显与众不同的魅力 / 50
- ◎ 芳香，女人的无字名片 / 51
- ◎ 幽默，为魅力女人锦上添花 / 53
- ◎ 浪漫，平添女人的高雅 / 55
- ◎ 羞涩，女人风韵的源头 / 56



Part5

女人要靠“真性情”打天下

- ◎ 女人因宽容而美丽 / 61
- ◎ 女人的亲和力可以融化冰霜 / 63
- ◎ 善良的女人更可爱 / 64
- ◎ 女人的快乐可以传染 / 66

- ◎ 知足的女人最幸福 / 68
- ◎ 女人多疑是跟自己过不去 / 69



Part6

美丽让男人停下，智慧让男人留下

- ◎ 女子“有才”便是美 / 75
- ◎ 漂亮女人多，聪明女人少 / 76
- ◎ 不能把“女人”当作底牌 / 78
- ◎ 智慧是一件永远穿不破的衣裳 / 80
- ◎ 读书让女人更有内蕴 / 82
- ◎ 聪明才智用到正确的地方才会生效 / 83
- ◎ 做个口吐莲花的女人 / 84
- ◎ 给智慧之灯加点油——献给智慧女人的十部电影 / 86



Part7

好心态让女人青春永驻

- ◎ 女人是永不凋谢的花朵 / 93
- ◎ 三十岁的女人如尘埃落定 / 94
- ◎ 四十岁的女人是珍品 / 96
- ◎ 五十岁的女人是熟透的果子 / 98
- ◎ 驻颜有术，花开不败 / 100
- ◎ 美丽在于运动 / 102
- ◎ 睡眠不足是女人的第一大杀手 / 104
- ◎ 好气色可以吃出来 / 106
- ◎ 魔鬼身材让你长生不老 / 107



目录

CONTENTS



Part8

聪明的女人永远是爱情的赢家

- ◎ 孤独的女人犹如凄凉的夜 / 113
- ◎ 理智是爱情的护身符 / 114
- ◎ 爱情如沙，不能攥得太牢 / 116
- ◎ 爱不在了，要潇洒地挥挥手 / 117
- ◎ 女人在恋爱中成长 / 119
- ◎ 爱情不是生命的全部 / 121
- ◎ 学做一棵智慧的“回头草” / 122
- ◎ 撒娇不是媚女人的专利 / 123
- ◎ 对于男人来说，女人的理解万岁 / 125
- ◎ 柔情的女人会结网 / 126
- ◎ 过分贤惠等于自掘坟墓 / 128
- ◎ 聪明的女人永远是爱情的赢家 / 129
- ◎ 为爱情注入保鲜剂 / 131



Part9

家庭的温馨是女人最大的幸福

- ◎ 做“强女人”，不做“女强人” / 135
- ◎ 在家不妨做个小女人 / 137
- ◎ 处好婆媳关系，别让后院起火 / 138
- ◎ 给孩子一个空间，让他自己往前走 / 140
- ◎ 敲响警钟：对孩子极端的爱等于伤害 / 141
- ◎ 乐观妈妈培养乐观孩子 / 143
- ◎ 单亲妈妈也没有什么可怕 / 146



Part10

做理财能手，女人就是要有钱

- ◎ 理财不只是男人的“游戏” / 151
- ◎ 会花钱的女人才是好女人 / 152
- ◎ 女人有管钱的天赋 / 154
- ◎ 制订完善的理财计划 / 155
- ◎ 丈夫的钱包不要碰 / 157
- ◎ 死钱不会升值，要让大钱生小钱 / 159
- ◎ 别做高薪“月光族” / 160



Part11

人脉支撑生活，幸福离不开友情

- ◎ 友情扩大女人的生活半径 / 165
- ◎ 拥有几个闺中密友很必要 / 166
- ◎ 蓝颜知己是女人的一大财富 / 168
- ◎ 女人随时需要倾诉 / 169
- ◎ 与朋友相处是一种艺术 / 171
- ◎ 朋友是女人的坚强后盾 / 172
- ◎ 女人的友情拒绝考验 / 174
- ◎ 收起忌妒心，懂得欣赏朋友 / 175



目录

CONTENTS



Part12

女人靠自己，更要爱自己

- ◎ 女人要为自己鼓掌 / 179
- ◎ 精品女人享受精致生活 / 180
- ◎ 不能放弃自己的爱好 / 182
- ◎ 放慢脚步，独享宁静的天空 / 183
- ◎ 设计一个充满情调的家 / 185
- ◎ 生活方式决定女人的生活质量 / 187
- ◎ 生活本来可以很简单 / 188
- ◎ 参考文献 / 190



Part1

自立的女人最美丽

女人要潇洒，经济上就要独立

某女打算考律师证，每天捧着一大堆法律书籍埋头苦读。

一男同事瞧见了，道：“你一个女孩子奋斗得这么辛苦干吗？等我将来了有了女儿，就教她如何钓金龟婿，在家做个贵妇！”

女子抬起头，白了男同事一眼，说：“你趁早醒醒吧！你不知道行业竞争有多激烈啊！”

还有一个女孩子，在洞察世事后，终于明白了女人的无奈：嫁太有钱的男人不放心，因为他钱多还可以给其他女人花；嫁太穷的男人也不行，连自己都养活不了，更何况养家糊口？经过理智的分析之后，她认定最理想的人选就是那些收入稳定，既不会暴发又不会潦倒的男人。

众里寻他千百度，最后，她找了一个IT界的技术员，年薪足可以让自己衣食无忧，又不会像暴发户一样家产一夜成空。于是，她结婚后不久，便辞掉工作做了全职太太。可是，万万没有想到，IT界风云变幻，更新速度犹如闪电，仅三年的功夫，如意郎君所在的公司就破产了。不善言谈的他，在多次再就业失败后，心灰意冷、颓废不堪。她想从操旧业，挣钱养活一家老小，但是人才竞争激烈，三年过去了，谁还会给你留着位子！多次碰壁后，她只能委屈自己，从售货员干起，拼命挣钱维持一家生计。劳累不算，还要为丈夫做思想工作，日子过得相当沉重。她感叹造化弄人，自己小心理智，千挑百选，到最后还是走到了这步田地。

其实女人本来可以自食其力，只是在惰性的驱使下，一些女人希望坐享其成，靠山吃山，只是没想到，山也有吃空的时候！当发现自己的经济支柱倒下后，才想到要养活自己，但为时已晚，因为时代不等人，社会不



等人，长时间的经济依赖，已经使其丧失了自食其力的能力。

男人的钱装在男人自己的口袋里，所以他理直气壮；女人把男人的钱揣进自己的怀里，所以要看男人的脸色行事。虽然，在真挚的感情面前，金钱是身外之物。但问题是，如果一个女人是男人的经济附庸，又怎么可能获得牢固的感情？

对于那些一心想靠掏男人口袋为生的女人来说，年轻的时候，可以用自己的美貌和青春换取男人的金钱，但女人终有青春不在的那一天，这时，又有哪个男人还一如既往地慷慨解囊？在竞争激烈的当今社会，大多数男人都会选择有一定经济来源的女人作为伴侣，他们知道，靠自己一个人苦苦挣扎非常辛苦。对于女人来说，自己挣钱虽然辛苦，但是可以在职场中体验到自己的社会价值，还可以在男人面前挺直腰板，而且工作也有工作的乐趣，何乐而不为呢？

从另一种意义上说，经济是精神的坚强后盾。一个在经济上不独立的女人，如何面对感情的波折和变迁？女人只有有了自己的经济基础，才能处变不惊。可见，女人要潇洒，就要在经济上实现独立。



谁说好女不如男

常言道：“巾帼不让须眉”“女子也能顶半边天”，似乎女人已经认识到自己并不比男人差，但仔细想想，以男人为榜样和标杆，来衡量自己，就好像一个没有底气的运动员，在比赛前先大声叫嚷：“我不比那个世界冠军差！”，以此来鼓舞士气，吓跑自己的自卑和胆怯。为什么男人从不说“我们男人不比女人差”？由此便能够窥见女人藏在骨子里的自卑心理，说自己不比男人差，只是女人的慰藉和鼓励罢了。

一个结了婚的女人，她家里的电脑坏了，总是要等丈夫来修，因为她觉得在处理这些事情上，男人要比女人强，自己干不了这种事情。五年以后，她离婚了，家里的电脑又出现了问题，此时她正在用电脑传输一个重要的文件，除了硬着头皮修还能有什么更好的办法？经历一番摸索后，问题居然也解决了。后来，她苦笑着和朋友说：“现在，我自己都难以置信，连重装系统这种事情，我也可以自己解决了。看来，女人说自己不行，是因为没有被逼到走投无路的地步啊！”

又有很多女人说：“天塌下来有男人撑着，女人跑在前面逞什么能？想做女强人的女人都是傻女人，你不知道能者多劳的道理吗？女人强了自然要受累。”正是在这样的心理驱使下，面对很多事情，女人都会“聪明”地退守一边，并为自己的聪明暗自得意。她们不知道，正是因为遇事喜欢靠男人，才使女人自己的能力和智慧生了一层厚厚的锈。也正是因为女人这种自作聪明的逃避，无形中把高地拱手让给了男人。久而久之，男人就会认为女人什么都做不好，做什么都不如男人。性别歧视正是从此而来，是一些大愚若智的女人葬送了自己的命运！

难怪当今社会，很多男领导小觑女员工，认为女性干不成什么大事，于是，女性员工往往是与受重用无份，被提拔无缘。这虽然有女人天然的弱势因素，但更重要的原因是女人自己坏了自己的名声。一个人虽然能力很强，却因为懒惰或自卑，总是在人前喊自己无能，久而久之，自己的能力退化了不说，大家也就真的以为你很无能了，别人对你的信任也就无从谈起。

还有一些女人不懒惰也不自卑，她们常常不愿意像男人那样争取成就，是因为害怕因此变得不像女人。因此，她们认为“比男人优秀和有成就就是可怕的。”只有柔弱的外表才可以激起男人的同情心，让他们的心头升腾起强烈的保护欲望，这些女人抱着自己的“女儿身”就像抱着金砖，把这作为获得幸福的资本和保护伞。在她们看来，女人就应该是柔弱的，需要男人保护的，要靠男人养活的，只有这样的女人才是男人心目中的理想女性，只有这样的女人才能享受被人呵护的幸福生活。她们有没有思考



过：难道女人只表现在这些外表的柔弱或坚强，形象的弱小或强大上吗？她们有没有思考过：我为什么要为讨好男人而活？

男人是人，女人也是人，我们都是独立的个体，只有自身强大了，才能在社会上占据有利地位。我是女人，我怕谁？女人就要有这样的胆略。善借男人的“大脑”是女人的智慧。

“做人难，做女人更难”，女人要取得成就，要获得财富，都要付出比男人更多的努力，因为现实的环境是男人操持大局，拥有决策权。如果女人想更顺利地获得成功，就不得不学会借用男人的大脑，这是女人的大智慧。当女人不再将自己当做弱势群体，不再以为女人天经地义就该操持家务，也可以像男人一样理性、坚强、思维缜密时，女性定会拥有自己的艳阳天。

女人首先要做到的就是勇敢。男人在很小的时候，父母就告诉他们说：“你是个男子汉，男子汉天不怕，地不怕。”而从来没有人这样要求过女孩子，所以，很多时候，女人缺乏男人的勇敢精神。各种比赛和赌博是男人非常喜欢的事情，他们天生喜欢争斗，喜欢抛头露面，好像不让别人佩服自己，自己就不是个男人。女人就大不一样，他们心思细腻，擅于做事前准备，害怕出错，不打没把握的仗，本来事前做了大量的准备，却因为害怕被否定而前功尽弃。

在公众场合，男人总是抢着发言，恨不得自己就是最高领导，可以随便说多少，可以说了就算数。看到他们侃侃而谈，女人很难相信，其实他们原本把要开会的事情忘得一干二净，更不用说准备了。但他们却做出一副有备而来的样子，可以临场发挥得相当不错。女人知道真相后，当然不服，但又有什么办法呢？谁让你不敢站起来，好好地“秀”一次？

这第二个要做到的就是厚脸皮，俗话说：“脸皮厚，吃个够”，此话确实不假。男人的脸皮就是比女人的厚，所以他们敢于吃碰，并在多次碰一鼻子灰后获得自己想要的东西，不得不说这是一种本事，是一种不达目的誓不罢休的“执着”。而女人就大不一样，她们的脸皮相当薄。薄到别人说一句对自己不满意的话就脸红。如果女人的提案被老板退回，女性的自