



聪明女人 必须懂得的 幸福密码全集

张 浩◎编著

Congming Nüren Bixudongde de
Xingfu Mima Quanjì



做一个魅力四射快乐幸福的女人

最快乐的女人并不认为一切东西是美好的，而是满足于自己已有的一切；最幸福的女人并不认为生命都是一帆风顺的，而是用积极的心态对待生活。

中国城市出版社
CHINA CITY PRESS



聪明女人
必须懂得的
幸福密码
全集

张 洁 著

中国城市出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

聪明女人必须懂得的幸福密码全集 / 张浩编著. — 北京:
中国城市出版社, 2013.1
ISBN 978-7-5074-2726-4

I. ①聪… II. ①张… III. ①女性—幸福—通俗
读物 IV. ①B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 313542 号

责任编辑 陈夕涛 华 风

封面设计 兆天书装

责任技术编辑 张建军

出版发行 中国城市出版社

地 址 北京市西城区广安门南街甲 30 号 (邮编 100053)

网 址 www.citypress.cn

发行部电话 (010) 63454857 63289949

发行部传真 (010) 63421417 63400635

总编室电话 (010) 68171928

总编室信箱 citypress@sina.com

经 销 新华书店

印 刷 香河县宏润印刷有限公司

字 数 200 千字 印张 16.5

开 本 710×1000 (毫米) 1/16

版 次 2013 年 3 月第 1 版

印 次 2013 年 3 月第 1 次印刷

定 价 29.80 元

版权所有, 盗印必究。举报电话: (010) 68171928

前言

追求幸福是一个永恒的话题，每个女人都渴望幸福，都希望自己拥有美丽的容貌、高雅的气质，成为有魅力的人，也都非常渴望拥有幸福美满的家庭，成功的事业和高品质的生活。然而，现实往往不能尽如人意，面对竞争越来越激烈的社会，越来越多的女性面临很大的工作压力和家庭生活的挑战。

有人说：“生命的终极目标是寻求幸福。”幸福在哪里？有人说，幸福只是缥缈虚无的东西，抓不住却也留不下；但有人说，幸福像黏在身上的胶水，放不下也甩不掉。其实幸福并不遥远，幸福不在别处，它就在每一个人的身边。我们徘徊着寻觅，却不知只要一回头就能抓住幸福。不要再去抱怨幸福女神没有关顾你、发现你，只有真正懂得体会生活的人，才会懂得怎样去体会幸福。幸福不会自己向你走来，它会站在你不远处，向你招手。只有你自己主动去握着幸福的手，幸福才会将它的光辉洒向你……幸福的密码，就隐藏在我们的内心深处，开启幸福之门的钥匙其实就掌握在我们手中。

幸福从来都不会从天而降，女人要明白幸福掌握在自己的手中。自己的幸福需要自己去寻找。幸福人生是需要用心、用智慧去经营的。美国著名女性问题专家玛丽·鲍比说：“一个不会经营自己幸福的女人，问题不在别人，而在于她自己。”聪明的女人懂得自己争取幸福，而不是仰赖别人的施舍；聪明的女人懂得掌握获得幸福的主动权，而不是被动的接受。每个女人都是独特的，谁都不必幻想成为别人，只要拥有完善自我的能力，谁都能获得幸福的人生。

《聪明女人必须懂得的幸福密码全集》一书是专为女性量身打造的智

慧书，全书共分9个篇章，从心态、社交、口才、职场、修养、理财、品味、爱情等方方面面来揭示聪明女人的活法。书中选取日常生活中经典的事例，深入浅出，娓娓道来。使得读者能够在轻松愉悦中读完本书，从中能够体悟到幸福的真谛，掌握获得幸福的方法，全面提升自己，并能很好地应用在生活中。在面对问题和困境时做出最优选择，避免盲目行动，在现代社会大大小小的竞争中，占据优势，掌握主动权，为自己赢得最大的胜算，从而成就辉煌的事业，拥有美好的爱情，收获完美的婚姻，迎来幸福的人生！

目 录

第一章 心态密码 心态是女人真正的主人

最快乐的女人并不认为一切东西是美好的，而是满足于自己已有的一切；最幸福的女人并不认为生命都是一帆风顺的，而是用积极的心态对待生活。其实，决定一个女人命运的关键就是“心态”。

积极的心态是一个女人成功的前提，心态变了，别人对你的态度就会变，你做事的效率就会变，奋斗一生的结果当然也就会随之改变了。

良好的心态是女人幸福的基石·····	2
心中有阳光，好心情自然来·····	5
找到自信，成就自我·····	7
为自己是女人感到自豪·····	9
积极心态是女人成功的保障·····	11
为自己打开一扇幸福之门·····	13
享受快乐生活的每一天·····	16
幸福其实是一种心态·····	19
我的心情我做主·····	21
莫被抱怨冲淡了运气·····	22
宽容他人其实就是宽容自己·····	25
生命因乐观而精彩·····	28
女人因自信而美丽·····	31
爱一个不完美的自己·····	33
在得失之间演绎生活的精彩·····	35
放弃依赖，做自己的庄家·····	37
珍惜所拥有的·····	40

第二章 气质密码 气质是女人征服世界的利器

气质是魅力女人最经典的品牌。如同一座山上有了水就立刻显现出灵气一样，一个女人只要插上了气质的翅膀，就会立刻神采飞扬、楚楚动人起来。但气质并不是可望而不可即的。著名化妆品牌羽西的创始人靳羽西说过：“气质与修养不是名人的专利，它是属于每一个人的。气质与修养也不是和金钱权势联系在一起，无论你是何种职业、任何年龄，哪怕你是这个社会中最普通的一员，你也可以有你独特的气质与修养。”

- 气质是女人毕生的追求·····44
- 外在形象是你的第一张名片·····46
- 恢宏的气度是女人必备的品质·····49
- 优雅气质是完美女人的要素·····52
- 自信的女人最美丽·····54
- 做新时代的知本女性·····56
- 恰如其分地表现自己·····59
- 最具吸引力的女性气质·····60
- 气质是女人美的极致·····62
- 衣妆不在于名贵而在于合适·····64
- 包装自己，让气质脱颖而出·····67

第三章 社交密码 让你畅行天下如鱼得水

对于女人而言，若想在这个社会生存，并且生活得很好，就必须让自己拥有充足的人脉资源，而人脉的获得必然离不开人与人的交往。如何让自己在社会交往中脱颖而出，成为大家喜欢并且愿意帮助与合作的人，这些都需要一定的方式与技巧。但是，许多女性缺乏交际技巧，以至于迟迟建立不起自己的人脉网络。女性朋友要利用自身优势去打造、经营、维护自己的人脉。

- 经营人脉是一种智慧·····72
- 把每个人当作你的贵人·····74
- 给人留下良好的“第一印象”·····76

运用巧妙的自我介绍加深别人的印象·····	78
甜美悦耳的语言是女人华美的外衣·····	80
是女人就要仪态万方·····	83
女人要恰到好处地表现自己·····	85
编织女人自己的关系网·····	87
给别人留面子是给自己留路子·····	89
以诚信维系长久的人脉·····	91
高山流水觅朋友，朋友多了路好走·····	93
赞美别人换取成功的金钥匙·····	95
掌握拒绝艺术，委婉地说“不”·····	98
羞涩是最具有诱惑力的·····	100
适时地道歉可以及时化解矛盾·····	103
用心经营你的人脉关系·····	106

第四章 口才密码 展示自己独特的语言魅力

对于现代女性而言，要想拥有幸福，取得成功，并非只靠漂亮的外表，更重要的是靠应情应景的语言表达。一个会说话的女人，必定能够将自己的智慧、优雅、博学、能力通过自己的口才展示在众人面前，从而使自己受到周围人的喜爱。

女人说话，关键在于得体·····	110
话到嘴边留三分·····	112
生活需要甜言蜜语来点缀·····	115
说话绵里藏针是制胜“胸”器·····	117
得当的拒绝手法充满人情味·····	120
听话听音，在“潜台词”外把握主动·····	122
善于倾听，适时地做一个忠实听众·····	125
用幽默驾驭他人，放松自己的身心·····	128
让说“不”成为语言艺术·····	130

教你几个说服别人的妙招.....133

揣着明白装糊涂.....136

凭口才也能征服世界.....139

第五章 职场密码 职场不是走秀场

人在职场，身不由己。在职场当中，女人有自己的优势，同时也有自己的劣势。如何能在职场纵横而又能立于不败之地，关键在于如何给自己定位，在可能出现的现象看到机遇，找到适合自己的位置，否则就会走了好多弯路，而失去了自己的优势地位。

把工作当成展示自己的舞台.....144

有了许多小事的累积才能做成大事.....146

抄袭男人的优点为我所用.....148

穿出职业女性的风采.....150

充分运用自己在职场上的个人魅力.....152

消除与上司相处的心结.....154

恶性争斗只能导致两败俱伤.....156

揣摩老板的真实意图才能处变不惊.....158

魅力换忠诚，让下属忠心拥戴.....161

历练自己的城府.....163

做就做职场强者.....165

第六章 修养密码 魅力不会随岁月的流逝而渐失光泽

一个有修养的女人，应该是静若幽兰、芬芳四溢的。有修养的女人同时也是有智慧的，智慧是美丽女人不可或缺的组成部分，智慧体现于女人的博爱与仁心，也体现于女人的自信、干练和情感的丰盈。修养和智慧让女人的美丽在不同的时刻焕发出不同的光彩，永远绽放无穷的魅力。

女人的美丽源于自我修养.....168

优雅的言谈举止成就高贵女人.....170



温和和矜持是女人的知性修养·····	172
智慧是女人亮丽的外衣·····	174
从容淡然是女人的大智慧·····	176
良好修养是女人最动人的魅力·····	178
心地善良是女人最高尚的修养·····	179
保持低调让幸福隽永绵长·····	181
刚柔相济不失为更具魅力的优雅·····	183
必要的主动示弱是生存的智慧·····	185
遭遇是女人的致命伤·····	187

第七章 财富密码 做个现代“财女”

聪明的女人不仅投资外貌,而且投资内在。开阔视野,充实财富观念,创造人生的最大价值,是女性最智慧的生活方式。知性的女人是最美的,而若能把知识转换成财富的女人,无疑是成功女性的典范。

聪明女人一定要有钱·····	192
聪明女人一定要理财·····	194
补好理财这一课·····	195
把财富当作幸福来打理·····	198
按部就班地制订和实施理财计划·····	200
把理财当成一种习惯·····	202
女人通过理财保障自己的未来·····	204
对财富的渴望激发理财的动机·····	206
根据自己的家底确定理财方式·····	208
设立理性的理财目标·····	210
女性理财先做功课·····	212

第八章 品位密码 没有丑女人,只有懒女人

一个女人,不一定漂亮,但一定要有品位,有品位的女人才是最美丽

的女人。

有品位的女人就像一本书，封面装帧也许不那么华丽，却内蕴博大，韵味悠长。

女人是缤纷世界的代言人·····	216
在扮靓自己的同时扮靓世界·····	218
优雅着装是最美丽的语言·····	219
永远拥有迷人的风姿·····	221
是女人就该如花似玉·····	222
用微笑表达你的亲和力·····	224
培养自己优雅别致的格调·····	226
做一个柔情似水的情调女人·····	228
居家女人如茶·····	230
享受生活中的艺术·····	232
喜欢读书、会读书的女人才最美·····	233
营造一个优雅舒适的家·····	235

第九章 爱情密码 爱情不是谜，是可以把握的游戏

爱其实很平凡，是很伟大的平凡。爱情就是当你知道了他并不是你所崇拜的人，而且明白他存在着种种缺点，却仍然选择了她，并不因为他的缺点而抛弃他的全部，否定他的全部。

爱情不能跟着感觉走·····	238
不选贵的，只选对的·····	240
为自己的婚姻当“猎头”·····	242
让爱情永葆新鲜有秘诀·····	244
真正的爱情由平凡到伟大·····	246
找到自己真正心仪的人·····	248
偶尔给男人一点甜头·····	250
结婚，你准备好了吗·····	252



第一章 心态密码

心态是女人真正的主人

一位艺术家曾说：“你不能延长生命的长度，但你可以扩展它的宽度；你不能控制风向，但你可以改变帆向；你不能改变天气，但你可以左右自己的心情；你不可以控制环境，但你可以调整自己的心态。”歌德也曾经说过：“人之幸福会在于心之幸福。”这些话语虽然简单但却不失精辟，一个人有什么样的精神状态就会产生什么样的生活现实，这是毋庸置疑的。

最快乐的女人并不认为一切东西是美好的，而是满足于自己已有的一切；最幸福的女人并不认为生命都是一帆风顺的，而是用积极的心态对待生活。其实，决定一个女人命运的关键就是“心态”。

积极的心态是一个女人成功的前提，心态变了，别人对你的态度就会变，你做事的效率就会变，奋斗一生的结果当然也会随之改变了。

良好的心态是女人幸福的基石

女人的心态，犹如一条线，而她身上的优点，是一颗颗珍珠。良好的心态就像一条韧性极强的线，它会将珍珠穿成一串美丽的项链，让女人闪闪发光，幸福绚丽，而如果这条线是脆弱的，珍珠便会散落在地而粘满尘埃，失去本身所蕴藏的价值。

女人活的就是心态，如果一个女人能够驾驭自己的心态，她就开启了自己精彩的人生。

在生活中，一个悲观的人，把所有的快乐都看成不快乐，好比美酒倒入充满胆汁的口中也会变苦一样。生命的幸福与困厄，不在于降临的事情本身是苦是乐，关键在于如何去面对它。

女人在心里是通过生命在鼓舞中充满希望，心灵是在温暖与滋润中得以茁壮感悟幸福的滋味的。

聪明的女人知道幸福并非来自物质的充盈与傲人的成就，它是一种用心感悟得来的愉悦和满足。

对绝大多数女人而言，缺少的并不是幸福的智慧，而是帮助自己获得幸福的各种心态。一个不能靠自己的心态改变命运的女人是幸的，也是悲哀的。因为她没有把命运掌握在自己的手中，反而成为命运的奴隶。

女人面对生活中的各种压力和外界的期待，每一步该如何走，怎样才能拥有幸福，心态是关键。拥有一个健康、快乐的心态，是一个女人战胜一切困难和挑战的巨大财富。然而，良好的心态并不是与生俱来的，没有谁一出生，就懂得如何调整自己的内心，就懂得如何笑对人生；良好的

心态是需要随着时世的变换，一点一滴总结，通过总结而教会自己，然后才让自己懂得如何根据不同情况来灵活应对和控制、调整自己的心态。

人的一生，其实很短暂。有时关键的几步，可能会深刻影响人的一生。而女人的幸福，也就聚焦在对“婚姻”、“工作”、“家庭”这几步的把握和看待上。不同的心态，会带来对周围的事物理解的不同，进而导致家庭婚姻观的不同，也会带来不同的结果。

所以说：心态是女人幸福的基石。

佛学大师、中国佛教协会会长、著名的社会活动家赵朴初先生在92岁时所作的《宽心谣》“日出东海落西山，愁也一天，喜也一天；遇事不钻牛角尖，人也舒坦，心也舒坦；每月领取养老钱，多也喜欢，少也喜欢；少荤多素日三餐，粗也香甜，细也香甜；新旧衣服不挑拣，好也御寒，赖也御寒；常与知己聊聊天，古也谈谈，今也谈谈；内孙外孙同样看，儿也喜欢，女也喜欢；全家老少互慰勉，贫也相安，富也相安；早晚操劳勤锻炼，忙也乐观，闲也乐观；心宽体健养天年，不是神仙，胜似神仙。”正是对人生良好心态的诠释。

也许我们不像赵朴初先生那样具有慧根，不像他那样有悟性。但我们可以怀抱良好的心态去憧憬美好的未来，用一颗勇敢的心去面对一切，也就有足够的勇气和坦然去迎接自己的幸福。

聪明的女人拥有乐观、坚强、自信等良好的心态，主动去追寻自己的幸福，去体会世间美好，去感受从容淡定之后的欣喜。

美国著名女性问题专家玛丽·鲍比说：“一个不会经营自己幸福的女人，问题不在别人，而在于她自己。”女人都知道幸福对于自己是最重要的，做一个幸福的女人是女人一生的梦想，然而幸福不会从天而降，怎样才能拥有幸福呢？幸福，需要用心经营。

做个幸福的女人首先要时时保持一个乐观的态度，因为良好的心态是女人幸福的基石。懂得让自己开心，懂得控制自己，即便客观环境如何不堪，遇到多么坎坷的逆境，都用一颗宽广的心去面对，不要让环境影响到心情。

每个人生来就被赋予了一些条件，有的人美丽，有的人富有，同样也有人外表平凡，家境贫寒。然而，并不是所有含着金钥匙出身的公主就一

定比灰姑娘幸福。当然，不可否认的是，那些先天条件好的女人，在其后来的人生道路上，可以不用那么努力，不用吃太多苦也不用付出太多的代价，她们的幸福来得比别人相对容易得多。但是幸福在人心，很多灰姑娘也通过自己的努力拥有了幸福。

虽然人的相貌不能改变，但是气质是可以培养的。相貌是外在的，而气质则是一个人的内在。一个通过努力，让自己变得优雅、智慧、成熟的女人，没有人会觉得她没有魅力。这样的女人同样幸福。而这些幸福的源泉就是她们的好心态，同样贫寒出身，有人沉沦，有人却得到了提炼和升华。

美国电视连续剧《丑女贝蒂》的女主人公，是一个戴着牙套和黑边眼镜的年轻的贝蒂。在美女如云的时尚界，贝蒂显然是一只丑小鸭。但是贝蒂却是一个充满自信和创造力的聪明女孩，虽然外表平平甚至有些丑陋，但她的自信、聪明和勤奋工作的态度，受到出版界大亨布拉福德的赏识。贝蒂因此而得以在布拉福德的传奇时尚杂志《Mode》出版社找到第一份工作。

布拉福德刚刚把《Mode》交给儿子丹尼尔打理，他之所以选中贝蒂作为丹尼尔的新助理，大半的原因就是她是全纽约唯一一个丹尼尔不会和她上床的女人。贝蒂雄心勃勃要干出一番事业，让家人为自己而骄傲，她也很喜欢丹尼尔，但同时也很清楚，丹尼尔和她在一起感到很恼火，所以贝蒂决心证明自己是她最合格和最有力的助理。

一开始，丹尼尔勉为其难地接受了贝蒂，但贝蒂永不言败的精神和灵光频现的才智最终赢得了他的青睐和信任。贝蒂多端善变的诡计和超级精明的时尚感帮助丹尼尔获得了成功，同时也赢得了自己的爱情。虽然在别人眼中还只是一只丑小鸭，但贝蒂凭借自己积极的心态和自信、聪明和坚韧，终于迎来了自己出头的那一天。

一个女人的心里想着快乐的事情，她就会变得快乐；心里想的总是伤心的事情，心情就会变得灰暗沉重。由此，我们知道，幸福其实就是一种心态。

人生是一条蜿蜒曲折的长河，女人只有在经历激流险滩的磕碰摔打磨

炼之后，回过头来认真地总结，才能真正领悟幸福的内涵。否则就永远也不会懂得什么是幸福。

用心去祈祷，学会淡定从容，相信爱情，相信人性，相信自己的女人，才能有一个完美的归宿。在逆境中不会倒，在困难中不会屈服。在前进中勇往直前，在处理问题中表现得大智大勇的女人；以平和包容的心态面对一切的女人，最终会拥有真正的幸福。

心中有阳光，好心情自然来

不同年龄段的女人有不同的生活经历和目标，不同年龄段的女人会有不同的烦恼。

过去的已然过去，请不要再回头，荣誉只属于过去，悲伤也不要再提，只要对往前迈的这双脚负责，人生就不会走向歧途。

不放弃梦想，一切就会有希望，无论何时何地都不能没有梦想。

女人天生就爱做梦，因为有一个个五光十色的梦，生活才一直充满希望。从一颗糖果到一个背包，从大学录取通知书到远渡重洋留学，从梦中的白马王子到步入婚姻的丈夫，生活给我们一个个机会让我们一步步去实现梦想。梦想就像人生路上的指示灯，我们每往前走一步，就会亮起一盏新灯。也因为这份希望，我们不断地塑造自我，让自己更加优秀。从平凡的小女孩变成成熟有魅力的女人，我们的生活一直在努力前进着。很难说，

我们是否一定能让所有的人认可我们、欣赏我们，但是至少，我们是自己的宝贝，而且永远不会被替代。

生活的方式有很多种，只要你把自己的内心打开，你会发现有很多简单的方式可以使自己拥有更多的惬意，把压力烦恼都抛到脑后，让一幅美好的生命画卷展现在面前。

拥有一个属于自己的家，是我们真正独立的象征。每个人都需要家，它是心灵的归宿和生活的港湾，哪怕只有巴掌大的一块地方，只要它是属于我们自己的，它就是我们的家。用心去装扮它，用生命去感受它，用时间去营造它，用爱去呵护它。这辈子的奋斗都有了目标和方向，这一生的漂泊都有了归宿。特别是对于一个女人而言，没有什么比家更重要的了，不管这家里有没有男主人，都一样会让女人为之穷其一生之爱。

一个人记忆的仓库也应该装满快乐的事情，不愉快的东西就要定期清除掉，不适合自己的生活观念、陈旧的审美标准、落伍的理财方法等，都应该随着你的进步而被淘汰。

女人不要越来越多地挑剔生活，看到的都是生活不好的一面，觉得自己的生活一团糟，不知道自己的生活为何会这样，而这样的生活是否会变成人生的主旋律。

因为有阳光才会有阴影，生活中的阴影是因为阳光造成的，不要只看阴影部分，更要看到阳光下的美好。你老公赚钱虽不多，但他身体健康，对你呵护有加；你的房子虽不大，但没有长达几十年的还贷压力；你孩子的学习成绩不理想，但他活泼可爱健康，这就是你的福分；至于工作，现在看看有工作总比没工作好，否则你就要在再就业的大军中飘摇。身体的状态是自然规律，你无法阻挡，但你可以让它步伐放缓，与大自然斗气实在毫无意义。

聪明女人总是用美好的心情去关注生活中美好的一面，用一种积极的生活态度去面对人生，放飞自己的心情，去感受世间的美好。