



系列

女人的幸福靠谁给予？

不是男友，不是丈夫——最合心意的幸福，是女人自己给予的。

女人的幸福密码，不是小心计，而是大智慧——知道取悦自己，知道成就自己。

女人，与其问老天或上帝应该怎样做，不如倾听心灵的召唤，
坚信自己值得幸福——用不了多久，你就能遇见100%的幸福！

程 晨◎著



给力贴心的幸福秘笈
幸福达人的自修宝典

有**主见**的**女人**
最幸福



北京邮电大学出版社
www.buptpress.com



给力贴心的幸福秘笈
幸福达人的自修宝典

有主见的女人 最幸福

程晨◎著



北京邮电大学出版社
www.buptpress.com

图书在版编目 (CIP) 数据

有主见的女人最幸福 / 程晨著. -- 北京 : 北京邮电大学出版社, 2011.11

ISBN 978-7-5635-2809-7

I. ①有… II. ①程… III. ①女性-修养-通俗读物 IV. ①B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第220149号

书 名: 有主见的女人最幸福

作 者: 程晨

责任编辑: 彭莎莎

出版发行: 北京邮电大学出版社

社 址: 北京市海淀区西土城路10号 (邮编 100876)

发 行 部: 电话: 010-62282185 传真: 010-62282735

E-mail: publish@bupt.edu.cn

经 销: 名地新华书店

印 刷: 北京联兴华印刷厂

开 本: 720mm × 1 000mm

印 张: 17

字 数: 248千字

版 次: 2011年11月第1版

2011年11月第1次印刷

ISBN 978-7-5635-2809-7

定价: 34.00元

· 如有印装质量问题, 请与北京邮电大学出版社发行部联系 ·

前言

前段时间，就“平凡女性的幸福生活”这一主题，《都市女报》曾与前程无忧网进行相关调查，调查共有1 657名女性参与，其中本科生占41%，大专生占31%，硕士生占5%。调查总结了令女性感觉不幸福的原因，排在前四位的是：性别自卑、妥协心理、被动等待、双重压力。

让我们来诊断一下女性感觉不幸福的“病根”。

当今社会上的性别歧视仍然存在，女性由此产生的性别自卑，影响了她们自身的发展。妥协心理也时常阻碍女性前进的脚步，既害怕失败引起的责难，也害怕成功带来的非议，这样做的结果就是，女性在勉强自己的过程中逐渐自我否定，自然感觉不到幸福。还有部分女性的心理弱势让她们总是处于被动等待的位置，事业上等着机会降临，生活上等着幸福来敲门，可世上并没有从天而降的馅饼。双重压力，是指受传统观念影响，职业女性面临一个“两全”的要求，既要能照顾家庭，又要有份不错的工作。前程无忧网曾经对“女性晋升”问题作过相关调查，发现家庭原因成为阻碍女性晋升的最大因素。

造成女性不幸福的原因是多种多样的，但归结到一点，就是——缺少主见，借用美国著名女性问题专家玛丽·鲍比的一句话，“一个不能经营自己幸福的女人，问题不在于别人，而在于她自己”。专家指出，女人若要更幸福，需要给自己确定合适的进步目标，要有主见。



有主见的女人最幸福

于丹因为开讲《论语》而成名，她被视为成功女性的典范。在百家讲坛众多的演讲人中，于丹以一种独特的定位受到了许多人的关注，在举手投足间，她传递着一个幸福女人的气质与魅力。

很多人都想知道于丹的“幸福观”。在于丹看来，“幸福”是一种心理状态，“相信”是达到这一心理状态的心灵支撑，而“我相信的幸福”则是女性的心灵指认和生命自觉。于丹说，女性只有一种角色是不完美的，一个幸福的女性要有自己的事业，没有职业的女性不够自立坚强；而一个女性在家中还要承担起女儿、妻子、母亲等各种角色，她要能带给她的家人温暖和快乐；一个幸福的女性还要有自己独立的社交圈，有自己的朋友，可以倾诉心声、聚会玩闹。最后，女性一定要有自我定位，一个幸福的女性，对自己的位置有着清醒的认识，可以在自己的精神生活中得到满足。

这就是于丹的“幸福观”，“信则灵”的幸福观——这里的“信”，是相信、坚信、信念、主见。

“有目标的女人最幸福”，心理学家毕淑敏这样破解幸福密码，她认为，一个生活得有意义、有目标的女性，一定是幸福的，就因为她拥有一己生命之外的更高远的目标，在各种选择中她始终能保持清醒。毕淑敏所说的“女人有目标”，是指一个女人知道自己最爱的是什么，最想做的是什么，知道怎样去使用自己宝贵的生命等。其实这些都是女人有主见的表现。

有主见的女人最幸福。

女人有主见，才能快乐起来。不盲目地听信别人的言论，不被他人的言论所左右，自己的人生自己做主。凡事不随大流，碰到挫折勇于面对。敢于逆水行舟，不惧怕别人的嘲讽，坚持个人的主见，坚定地走自己的路。

女人有主见，绝对不意味着她是孤家寡人、孤芳自赏。有主见不是执迷不悟，更不是一意孤行，恰好相反，坚持主见就是虚心听取和接受正确的意见，有则改之，无则加勉。

有主见的女人是可爱的女人，可爱的女人，往往更容易获得爱情和幸福。男人喜欢女人温柔和贤惠，但更喜欢女人有主见。





女人有主见才能获得幸福。有主见的女人善于全面正确地认识世界，通过自己的分析，结合自身条件，制定符合实际的理想和奋斗目标，让幸福成为自己人生之路的“旅伴”。

亲爱的姐妹，别说对现实无能为力，你至少能改变自己——从今天起，做一个有主见的女人，做一个幸福的女人！



引言

迷星座也罢爱算命也罢，女人临事要有主见

在笔者还是学生的时候，每到快毕业时，就见到很多女孩去各式各样的庙里拜神，或者去城门洞那里找算命的老头儿给自己算算命，好知道自己的未来是平坦还是坎坷，保佑自己一生平安幸福。算命的老头儿也深谙人心，给出的总是种种让人心情大慰的好言好语，而偶有得到不利消息的女孩，回家之后总要郁闷上好几天，足见神秘莫测的“命运”对女孩的影响有多重。

过了几年后，不流行算命了，流行星座了，从报纸杂志到网络论坛，关于星座的文字随处可见，内容涉及性格气质、恋爱模式、婚姻速配、职场建议以及健康指导等许多方面，乍一看星座还真是包罗万象，凡是你能想到的，它那里都有。

在校园里，女生们最爱读的书之一便是星座类：哪个星座是什么性格，哪种星座和哪种星座是“最佳速配”，哪个星座和哪个星座又是“天生冤家”看这类书，其实也是在给自己算命，是另一种形式的算命。

在如今这个变幻莫测的时代，人们面对的选择越多，困惑越多，幸福感也就越低，怎么办？很多人会求助于未知力量。20多岁的女孩，正是需要人生指导的时候，她们不知道自己的人生方向在哪里，即使她们很清楚自己的未来（如工作展望、爱情行程表、事业功课表等），也往往不知道眼前的下一步该何去何从。



有主见的女人最幸福

“我长得不漂亮，也没钱，别人都有男朋友了，我该到哪里去找我的爱情？” “我现在找到的这个工作不错，但我想知道我这样下去有没有机会升到管理阶层，能不能拿到十多万的年薪，让生活质量更好。”

“我不想和现在的男朋友结婚，因为他是独生子，以后婆媳关系会很麻烦，我想找个更适合的，但是，我该在什么时候和他分手呢？”

.....

很多女孩子都有类似的困扰，解决这些问题当然不容易，可如果她们在更早之前让自己的思想独立、人格独立、更有主见些，类似的困扰就会少很多。

女人的幸福不是“算”出来的，幸福其实掌握在自己手中。

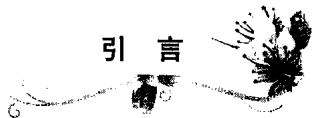
生活中总会有各种各样的事情发生，没有人能预料明天会发生什么。难以相处的上司、痛彻心扉的失恋、人际关系的烦扰、事业不如意等，都是我们生活中摆脱不掉的烦恼，但女人可以让自己有开朗的心态、坚定的意志，做人生的“指挥官”，成为命运的主宰。

奔三了，眼看别人都结婚了，只有自己“剩”下了怎么办？没关系，发动一切可以发动的关系，尽快找到你的“白马王子”；好容易找了个看对眼的男人，他却没房没车怎么办？没关系，恩威并施，诸般手段齐上，把他调教成A等丈夫；终于嫁出去了，婆婆媳妇小姑，关系复杂、夹缠不清怎么办？没关系，“哄”字当头，以心换心，肯定一切OK。丈夫和自己都工资不高，经济捉襟见肘怎么办？没关系，学会理财，一元钱能变成十元。

每个人都有属于自己的幸福生活，电视、报刊上女人的幸福生活对普通人而言不具有可复制性，也没有参考意义。你能做到的，就是从自己出发，学学怎样永远保持一颗年轻有活力的心，运用自己的头脑，经营自己的幸福生活。

阳光般的微笑是幸福最直接的体现！面对麻烦和困境，女人不能对不愉快的经历耿耿于怀，任郁郁寡欢的情绪徘徊不去，要尽量学着快速忘记烦恼，忘掉不愉快的过去，不如意时可以找一种迅速转换烦恼情绪的方式，或





睡一大觉，或加入朋友聚会，或投入最喜欢的一项娱乐或运动中，对烦恼“失忆”，做一个“没心没肺”的人。

女人临事要有主见，要保持心境平和，从容应对，微笑面对生活赋予的一切。微笑着面对诽谤，微笑着面对危险，微笑着面对或许有些坎坷的人生。当你微笑着走向世界的时候，所有的艰辛和磨难不但不能奈何你，反而更衬托出你那从容不迫的风度。

有的女人性格懦弱，她无法体会到，成为一个独立、有主见的女人是多么幸福的事情！有主见的女人，可以自由地、随心所欲地做任何自己想做的事情，不管别人如何威逼、利诱，都不会左右自己的心思意念，就算周围所有的人都说不该这样那样，她也可以气定神闲地回一句：“我的幸福我做主，我会用事实证明，我是对的！”





目 录

引言 迷星座也罢爱算命也罢，女人临事要有主见 / 001

Chapter 1 处世有主见，幸福有起点

你相不相信，世上有这样一种女人，不管她嫁的是建筑工人还是国会议员，家境贫寒或是巨富，她都有能力让自己幸福。这样的女人不一定漂亮，但是聪明且有主见，所以她能用自己方式追求幸福、享受幸福，将平淡生活“点石成金”。

1. 智慧和主见是女人获得幸福的内在力量 / 2
2. 女人不该让别人主宰命运 / 4
3. 有主见、有自信让女人更成熟干练 / 7
4. 经济独立让女人自由生活 / 10
5. 事业独立让女人远离伤害 / 13
6. 思想独立让女人赢得尊重 / 16
7. 感性与理性并存才是可爱女子 / 18
8. 跳出安于现状的小圈子 / 20
9. 给不能改变的事情一个微笑 / 23
10. 宽恕别人是对自己最好的解放 / 25
11. 善良的女人离幸福最近 / 28



有主见的女人最幸福

Chapter 2 独居有主见，等爱也灿烂

独居的女人缺少爱情，唯因如此，才更应该爱自己，要学会时时倾听自己的内心，诚实地面对自己真实的感受，做自己想做的，不刻意讨好别人，不委屈自己求全别人。只有用这样的态度来爱自己，才能了解爱的意义，将来才有能力去爱一个男人。

1. 长得漂亮不如活得漂亮 / 32
2. 爱他人前先学会爱自己 / 34
3. 独居是一个人的狂喜 / 37
4. 宅有宅的乐趣 / 40
5. 不被坏情绪随意摆布 / 42
6. 学会释放自己 / 45
7. 生活无味时奖励一下自己 / 47
8. 重视娱乐，该玩就玩 / 49
9. 学会做几个好菜 / 52
10. 买舒适的睡衣给自己 / 54
11. 有一两项让自己着迷的爱好 / 56
12. 多给自己一些掌声 / 59

Chapter 3 社交有主见，友情贵乎淡

友情对于女人的重要性不亚于爱情，甚至超过爱情（爱情可能会结束，友情却会给你持久的温暖）。传统的一个小圈子、三两个知己的交际生活，对现代女性已经不适合了。把朋友当做一项重要的事业来维持、经营，它能给你带来丰厚的回报。

1. 被友情滋润的女人不孤独 / 64



2. 像滚雪球一样扩大自己的人脉圈 / 67
3. 结交比自己优秀的人 / 69
4. 让朋友的朋友成为自己的朋友 / 71
5. 选值得依赖的男人做蓝颜知己 / 73
6. 把大人物变成自己的“圈里人” / 76
7. 关注“落难英雄” / 79
8. 给朋友分出等级 / 81
9. 友情需要距离 / 84
10. 友情要淡而不忘 / 86
11. 朋友之间不谈“钱” / 89

Chapter 4 恋爱有主见，淘到优质男

女人不仅要嫁给想嫁的男人，而且要嫁对男人。这需要时间、精力和运气，更重要的是女人要具有高瞻远瞩的素质——是否选对一支“绩优股”，人生得失已决定了大半。恋爱中最重要不是享受恋爱，而是睁大双眼：既不能让坏男人牵着你的鼻子走，也不要与好男人擦肩而过。

1. 认清优质男的“硬指标” / 94
2. 动情之前先动脑——谁是“白马王子” / 97
3. 干脆、直接地拒绝“不来电者”的求爱 / 100
4. 男人没有最好的，只有最合适的 / 102
5. 常让自己微笑的男人，就是好男人 / 105
6. 主动“埋单”让男人更尊重你 / 107
7. 爱他就大胆地说出来 / 110
8. 击败情敌，捍卫“专属领地” / 112
9. 绝不作“小三” / 115
10. 在失恋中成长 / 117



有主见的女人最幸福



11. 考虑周全后再同居 / 119
12. 不为金钱伤感情 / 122
13. 让他主动说“娶你” / 125

Chapter 5 婚姻有主见，好家一手建

轻松自在做快乐妻子，这需要修炼。因为婚姻是一匹不听话的小马，需要女人用智慧去巧妙驾驭。一段婚姻，两个人，这看起来是很简单的一种关系，相处起来却是一门大学问。“神仙眷侣”的生活只能在神话中出现，婚后生活是一个漫长的过程，需要女人用主见去努力经营。

1. 嫁男人不是嫁财产 / 130
2. 人前维护好丈夫的脸面 / 132
3. 下得厨房，上得厅堂 / 135
4. 善于调情才有“性福” / 138
5. 从繁重的家务活中解脱出来 / 140
6. 鄙视悍妇，温情治家 / 143
7. 给丈夫提建议，不给他下命令 / 145
8. 男人和孩子不是女人的全部 / 148
9. 双方有空间，婚姻不窒息 / 151
10. 婚姻不是一味地迁就和付出 / 153
11. 对家庭暴力一次也不容忍 / 156
12. 主动示好，维护婆媳关系 / 159

Chapter 6 职场有主见，才智任施展

女人的战场不在厨房，也不在卧室，而是在职场！现代社会的女性在工作中显得越来越有自己的主见，她们会为自己做好规划，在工作和生活之



间划清界限，很好地平衡事业与家庭。职场有主见，才智任施展，在工作上努力进取并获得同事认可的女人，是美丽的。女人在工作中展现的不仅是能力，还有个人魅力。女人要有自己的事业，能开创属于自己的未来，才能将幸福握在手中！

1. 幸福人生离不开好工作 / 164
2. 听从内心召唤，投身喜欢的工作 / 166
3. 合群的鸟飞得更高远 / 169
4. 女性事业成功，重在决胜细节 / 172
5. 最大限度地发挥女性优势 / 175
6. 把握发展机会，让自己资深起来 / 178
7. 和上司保持一致有利于快速晋升 / 181
8. 借助贵人的力量往上走 / 184
9. 职场女王不等于“男人婆” / 186
10. 不得已时也可以“炒”老板 / 189
11. 有主见的女人敢于自主创业 / 191

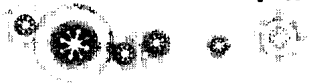
Chapter 7 理财有主见，荷包自饱满

嫁个有钱人不一定会幸福，但自己有钱了一定会很幸福。有了足够的经济能力，生活就有了足够的选择。女人在理财上要有自己的主见，要通过坚定的意志和聪明的头脑来管理财富，达到经济上的稳固，让自己后顾之忧，这样才有实力大方地定义属于自己的幸福。

1. 嫁个有钱人不如自己有钱 / 196
2. 坚决不做“月光族” / 199
3. 理性消费，不做“败金女” / 202
4. 打造属于自己的黄金存折 / 205



有主见的女人最幸福



5. 准备一笔应急资金 / 207
6. 养老考虑得越早越好 / 210
7. 玩转卡卡，做理财达人 / 212
8. 只买对的，不买贵的 / 215
9. 用理财应对家庭潜在风险 / 218
10. 理财的同时学会投资自己 / 220

Chapter 8 心中主见在，幸福自然来

生活中总会有各种各样的事发生，没有人能预料明天会发生什么，但女人可以用良好的心态做人生的指挥官，相信自己才是命运的主宰。有主见的女人，一方面坚信自己值得幸福，另一方面大事小情都尽量自己解决，于是，无论家庭、事业、交际，她都处理得井井有条，从而将幸福牢牢地把握在自己手中。

1. 幸福不靠算而靠主见 / 224
2. 永葆一颗年轻的有主见的心 / 226
3. 勇于选择自己想要的生活 / 228
4. 不拿青春赌明天，没人输得起 / 231
5. 有主见不是独断专行 / 234
6. 自立、独立不等于逞强 / 237
7. 再能干也要做一个女人 / 239
8. 淑女熟女都不如“书女” / 242
9. 拒绝虚荣，不为虚拟生活所累 / 245
10. 留份孤寂给生命 / 247
11. 幸福密码不玄妙：坚信自己值得幸福 / 250



Chapter 1

处世有主见，幸福有起点

你相不相信，世上有这样一种女人，不管她嫁的是建筑工人还是国会议员，家境贫寒或是巨富，她都有能力让自己幸福。这样的女人不一定漂亮，但是聪明且有主见，所以她能用自己方式追求幸福、享受幸福，将平淡生活“点石成金”。





1. 智慧和主见是女人 获得幸福的内在力量



什么样的女人能获得幸福？

被丈夫深爱着的女人，有聪明活泼小宝宝的女人，对所在公司有归属感的女人，有一群无话不谈闺蜜的女人……这些女人是幸福的，但她们的幸福不是凭脸蛋儿和身材等外在优势得来的，而是靠智慧和主见这些内在力量获得的。

幸福的女人不一定漂亮，但一定是有智慧和主见的人。

每个人都有追求幸福的权利和愿望，方式也有所不同。虽然别人的幸福不可能在你的人生中复制，但她对幸福的掌控、把握，也许可以点亮温暖闪烁的星光，一直陪你走在追求幸福的路上。

“跟玛丽莲小姐的胸部相比，她的大脑还处在幼稚状态。”这是一位影视老板对玛丽莲·梦露的刻薄评价。玛丽莲·梦露是红极一时的电影明星，在名气上，她甚至不输给嘉宝、赫本这些“电影女神”。然而，沉稳如嘉宝，优雅如赫本，她们即使红得如日中天时，也都自己操纵着人生的罗盘，不管声名显赫或是远离尘嚣，她们都按自己的方式选择人生道路，平静安详地度过一生。跟她们相比，玛丽莲最缺乏智慧——终其一生，她只是强势男人手中的玩偶。玛丽莲·梦露一生随波逐流，到36岁去世时，留下的财产仅

