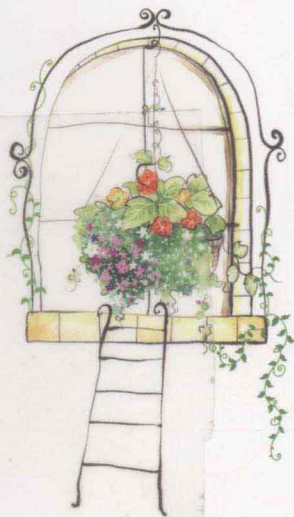


关于幸福，每个人都有着不一样的体验
幸福并不是世间的稀缺品，
它如同阳光普照大地一样惠及万物生灵。

幸福是一种能力



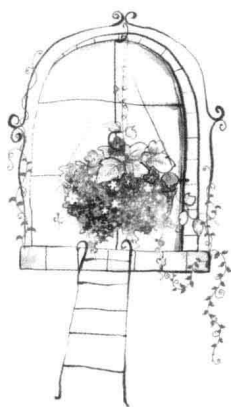
幸福就像一杯透明的水，虽淡而无味，口渴之人却能品出其中的甘甜。
幸福就像随处可见的阳光，就在你的身边——它是家庭餐桌上的欢歌笑语，
是你生病时亲友一句亲切的问候和祝福，
是花前月下情人的牵手漫步，是和心爱的人一起白头到老……

王澜 / 编著

幸福女人必备的婚恋经营能力

中国华侨出版社

幸福不是一种 可以定义的力量



幸福就像一杯透明的水，虽淡然无味，口渴之人却能品出其中的甘甜。
幸福就像随处可见的阳光，就在你的身边——它是家庭餐桌上的欢歌笑语，
是你生病时亲友一句亲切的问候和祝福，
是花前月下情人的牵手漫步，是和心爱的人一起白头到老……

王 澜 编著

幸福女人必备的婚恋经营能力

中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

幸福是一种能力:幸福女人必备的婚恋经营能力 / 王澜编著. —北京:中国华侨出版社, 2011.9
ISBN 978-7-5113-1675-2

I. ①幸… II. ①王… III. ①女性—婚姻—通俗读物 ②女性—恋爱—通俗读物
IV. ①C913.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第169356号

●幸福是一种能力:幸福女人必备的婚恋经营能力

编 著 / 韩 彪

责任编辑 / 骁 晖

装帧设计 / 孙希前

责任校对 / 白 帆

经 销 / 新华书店

开 本 / 710×1000毫米 1/16 印张 / 17 字数 / 238千字

印 刷 / 三河市华润印刷有限公司

版 次 / 2011年11月第1版 2011年11月第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-1675-2

定 价 / 29.80元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通诚达大厦3层 邮编:100028

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

Preamble

序 言

幸福是每个人都梦寐以求的，女人也不例外。一个女人要想获得幸福，就要不断地积累资本。

幸福，始终是女人最大的守候。没有女人会拒绝幸福，也没有女人会放弃幸福，不同的女人有不同的幸福，不同的女人追求不同的幸福。无所事事的平庸女人说，有钱就是幸福；而匆匆忙忙的财智女人说，悠闲就是幸福。在女孩的眼里，幸福是一个月朗风清的夜晚，骑着白马的王子带着她飞到遥远的森林，手里拿着玫瑰花，嘴里说着甜蜜的话；在结了婚的女人眼里，幸福就是和孩子、丈夫在一起，其乐融融，周末全家一起出去旅游，丈夫下班回家后坐在一起聊聊天。对受伤痛折磨的病女人来说健康就是幸福，对风烛残年的女人来说活着就是幸福，对顽皮的小女孩来说得到心爱的玩具就是幸福，对流浪街头的女人来说有家就是幸福，对苦读的女学子来说金榜题名就是幸福，对失恋的女青年来说被人爱着就是幸福……关于幸福，每个人都有着不一样的体验。

可见，幸福并不是世间的稀缺品，它如同阳光普照大地一样惠及万物生灵。它又似一杯透明的水，虽淡而无味，口渴之人却能品出其中的甘甜。幸福就像随处可见的阳光，就在你的身边——它是家庭餐桌上的欢歌笑语，是你生病时亲友一句亲切的问候和祝福，是花前月下情人的牵手漫步，是和心爱的人一起白头到老……正如有一千个读者就有一千个哈姆雷特一样，女人对幸福的理解也是仁者见仁，智者见智。

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。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。

然而，在当今激烈的社会竞争下，许多女人不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。她们是否就更没有资格获取幸福了？不，幸福的天堂对每一个想要进入的女人都不会设置门槛。

找到一种适合自己的生活方式，并且去经营它、享受它。

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。可见，幸福是一种感觉，是恰到好处地满足了人的内心需要。

幸福女人要有智慧、要会调节心理、要自信、要会享受爱情、要会经营婚姻、要会社交、要好好工作、要会赚钱会理财、要与亲情相伴、要会扮靓、要有魅力、要健康。

女人要知道靠不劳而获拥有的幸福只是空中楼阁、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。

其实，幸福并没有固定的标准，也没有固定的模式，它是来自女人内心深处的一种感觉，更是一种心态，一种习惯，一种满足，它隐蔽在生活的每一个细节当中，没有逻辑，没有规律。同时，它也存在于每一个人的心中，因为一个人只有在觉得自己幸福的时候才是幸福的，这种幸福，是一种心情，是一种满足，是一种习惯，是一种付出，也是一种享受。

幸福的女人要有一个和你一朝结下千种爱，百岁不移半寸心的知心爱人，他不需要有很多钱，不需要事业有多么成功，但是却可以在逆境时和你扶腋而行，共担风雨；在顺境中与你同尝生活的喜悦，直到老得哪都不能去了，他还依然把你当成心里的宝。

如果你想做个幸福的女人，那就请你细腻而敏感的心记录生活的美好，去感受人生的幸福。做个幸福的女人，并不一定非要拥有伟大的成就和业绩，也不用整天去揣测别人的心理，更不必整天让不良情绪充满心胸。幸福的女人是独立的，坚强的，是自信的，是有个性的，既有女性的柔情，又有女性的坚韧。女人要不断充实自己，让自己活力四射地面对每一天，让生命中的每一天都充满情趣和精彩。用笑脸面对身边每一个人，会将爱做成美味佳肴，会让自己富有独特的魅力。

婚姻的质量，不是一个人可以营造的，需要两个人的努力，更需要女人的智慧。智慧的女人，深知婚姻同样是事业，需要精心、细心、耐心地经营，才能心心相通，不断增加幸福的筹码。一枝独秀，不该是婚姻的模样；能在平淡的婚姻里，让每个日子都芬芳馥郁，有赖于女子的智慧和勤劳。

期望所有的女子都能幸福。用顶尖的眼光，在婚前找对人；用优雅的智慧，在婚后做对事。

如此，乃我辈女子之大幸，乃天下女子之大幸也。

读完本书后你一定会清晰地感受到：幸福其实就是一种简单而实在的生活，幸福就在我们身边。

本书讲述女人的幸福，但拥有了此书并不意味着你就拥有了幸福。本书所能教给你的，就是如何转变你思想与心态上的一些误区，塑造独立与柔美结合的现代都市女性。真正的幸福，仅仅通过梦想是不够的，更要靠你在所思所悟后付诸于日常的生活。



上 部

婚姻幸福的保证：找对另一半

选择什么样的婚姻生活，就在于你选择什么样的男人。当然，没有人会选择坏男人，但现实的问题是，坏男人不会贴上标签，他们是最善于伪装的高级动物。所以，婚前恋爱时，一定要睁大眼睛，不要因为失察错嫁了不该嫁的人而贻误终身。

第一章

要想找对人，先要摸清男人的脾气

一个出色的女人，她的爱是理智的爱，但不缺乏激情，她的爱是执著的爱，但不做情感的俘虏。睁开双眼谈恋爱，才不会在情路上迷失自我。作为一个聪明的女人，不应该仅仅只是能够从容面对生活，更能够倾听自己的内心，创造自己想要的生活。

1. 知道自己要什么 / 5
2. 了解影响自己择偶的因素 / 8
3. 爱情：该出手时就出手 / 11
4. 睁开双眼谈恋爱 / 14
5. 你就是自己最好的背景 / 18
6. 不和已婚男人过度交往 / 22
7. 自己的命运要自己来规划 / 25

第二章

要想找对人，需要有洞悉男人的本领

在恋爱中求同，这个“同”不是电脑复制的那种同，而是一种思想、行为上的合拍，是一种相同的价值取向和思想旨趣。女人谈恋爱首先要了解自己的恋爱倾向，然后再看看该不该爱，最后再决定要不要爱。如果找到了自己该爱也爱着的男人，一定要抓住男人心理上的弱点，让男人更加死心塌地为这份爱付出。

1. 用慧眼而不是用电眼看男人 / 31
2. 女人的四大爱情陷阱 / 34
3. 投资经营爱情里的绩优股 / 37
4. 与十类男性交往的方法 / 41
5. 不必在意别人怎样评价你 / 44

第三章

找男朋友，需要方法与技巧

得不到的东西才是最好、最美的。明白了这个道理，就不要轻易在婚前献出你的一切，多给男人一点遗憾。遗憾，一直是男人心中一道凄美的风景线。他们大多数不懂珍惜，信奉得不到的才最美丽，失去了的总有诗意。

1. 从点滴做起，培养爱情好习惯 / 49
2. 缘分是一种很奇妙的东西 / 53

3. 爱，需要表白 / 56
4. 长得漂亮不如活得漂亮 / 62
5. 不怕被甩掉的秘诀 / 65
6. 以柔克刚，撒娇女招人爱 / 66
7. 多给男人一点遗憾 / 69

第四章

选择男友，更需要理智的心态

爱和人一样，也要经历一个从小到大，从幼稚到成熟的过程。幼稚的爱是幻想，成熟的爱是理智；恋爱凭感觉，结婚靠品质。没有人天生拥有成熟的爱，就像小孩子要在跌倒和爬起中成长一样，爱也要在幻想和失落中长大成熟。

1. 爱情不是你的全部 / 75
2. 失恋：爱情的“必修课” / 78
3. 幸福也许离你只有一个转身的距离 / 81
4. 让爱变得成熟理智 / 85
5. 别让爱挡住你的眼睛 / 88
6. 嫁得好不如干得好 / 90

下 部

婚姻幸福的保证：婚后做对事

“有情人终成眷属”的俗语，大家耳熟能详，但大家经常会看到“有情人终成怨偶”的现实悲剧。这种现象说明，很多人以为进入婚姻就是进了保险箱，没有把经营幸福当作自己的责任，更疏于经营，从而导致两人分道扬镳。

因此，我奉劝步入婚姻中的女人，不能把生活当作童话故事的完美结局。婚姻并不是恋爱的幸福结局，而是另一种生活的开始，而且幸福与否，大部分取决于女主人。而保证幸福的前提，就是做对事，一个家庭就是一家企业，做对事才能规避婚姻危机，而你就是那个让企业的幸福利润倍增的 CEO(首席执行官)。

第五章

婚姻是女人一生最伟大的投资

不管是普通女人还是知名女人，她们心中都有一个向往的归宿，那就是——婚姻；都会有一个一生的事业，那就是——家。女人愿意把家当成自己的事业，愿意把婚姻当作自己的归宿。知道“在追求归属和接纳的过程中，什么对我最重要？”以及“我最该避免的是什么？”从而找出个人主要的优先级，之后就比较能了解人格基调对婚姻关系造成的影响。

1. 家是女人一生的事业，也是女人婚姻的归宿 / 99
2. 女人嫁得好才幸福 / 102
3. 婚后爱情不熄火 / 105

- 4.从繁重的家务劳动中自我解脱 / 108
- 5.四种主要的生活形态 / 111
- 6.要有浓浓女人味 / 114
- 7.营造和谐美好的夫妻关系 / 117
- 8.性生活的挑战 / 121
- 9.一个贤惠通达的妻子是男人所珍惜的 / 124

第六章

正确处理婚姻中的问题

每一位伴侣，不论是在创造爱和支持的氛围，还是在延续婚姻的冲突上，都扮演了同等重要的角色。只要其中一位改用更有效的行为模式，那么另一位伴侣就会有所响应。美好的婚姻应由你开始！改善婚姻关系的第一步，就是要对自己的行为负责。能对自己的行为负责，就表示拥有选择的力量。单是一个人就足以改变关系。

- 1.如何促进婚姻幸福 / 131
- 2.新女性的十条生活观念 / 135
- 3.朋友社交的挑战 / 138
- 4.家是男人的王国，女人的世界，孩子的乐园 / 140
- 5.常见的婚姻冲突原因 / 143
- 6.坚强为女人撑起幸福的天空 / 145
- 7.放弃无效的沟通方式 / 148
- 8.一个孝顺懂事的媳妇是公婆所喜爱的 / 150
- 9.不做 11 种女人的形象大使 / 153
- 10.教养孩子的挑战 / 156

第七章

幸福婚姻，还需要一点技巧

一个天平，两边的砝码重量相同时，才能保持平衡；稍有差异，天平就会倾斜。这个平衡原理也体现于生活的许多方面。在夫妻之间，也要保持一种心理上的平衡，这样才会有平等、互敬互爱的夫妻关系。示威容易示弱难，面对困境与刁难时，微笑是聪明女人防止自己受伤害的最好保护伞。别人暴跳如雷也好，心生怨恨也好，心存宽容，处处包容，始终沉着微笑，以不变应万变，然后终有冰释前嫌的一天。

1. 幸福婚姻懂得保持距离 / 161
2. 抓住好男人的心就是抓住了幸福 / 164
3. 喋喋不休是幸福婚姻的禁忌 / 167
4. 为更美好的婚姻拟订计划 / 171
5. 把老公握在手中的策略 / 174
6. 摆正夫妻间的天平 / 178
7. 调情“调”出幸福 / 181
8. 为婚姻留条门缝 / 182
9. 夫妻幸福重要的决策技巧 / 186
10. 夫妻应该是彼此情绪的缓冲器 / 189
11. 给他留面子，就是给自己积累幸福因子 / 194

第八章

幸福婚姻是经营出来的

吃糖葫芦不能老吃一个味道，婚姻也是如此，如果连婚姻都变成程序了，那将是一件多么危险的事情。那么，女人，在给自已的婚姻穿糖葫芦的时候，不妨偶尔来点稀奇古怪的味道。只有有了新鲜，激情才能更好地延续；激情能够最大量地延续了，那么婚姻的幸福才会浓一点！懂得爱的人才会真正懂得生活，所谓生活的艺术也就是爱的艺术。爱有很多代名词：善良、悲悯、同情、关心、鼓励、理解、宽容、给予、奉献、牺牲……人间所有诸如崇高、伟大、不朽等高贵的词儿，均是爱的产物，所有有非凡成就者可能既是爱的智者，又是爱的英雄。让全世界的女人与爱携手，让平凡的生命因为爱而焕发动人的光彩。

1. 让爱情保鲜的婚姻 / 199
2. 婚姻与糖葫芦里的酸甜 / 201
3. 吵架：婚姻的润滑剂 / 203
4. 善待丈夫的忠告 / 205
5. 要学会从自身找原因 / 207
6. 改善沟通的7条原则 / 209
7. 女人的幸福来自学会休闲生活 / 213
8. 幸福的女人是独一无二的玫瑰 / 216

第九章

女人，寻找幸福的种子

其实，世界上并没有真正的爱情魔咒，幸福就掌握在我们自己手里，就看你如何主动争取了。幸福是一种心态，与财富、地位、权势无关。幸福是一种心态与感觉，源于人的心灵深处，与一切外在的环境、条件、人都没有关系。亲爱的朋友，只要你愿意，你就可以拥抱蓝天，追逐白云，享受到幸福快乐的感觉。

1. 幸福快乐是一种选择 / 223
2. 秀出自己的美丽与才华 / 226
3. 多点小资情调，幸福如空气弥漫 / 229
4. 幸福就掌握在自己手里 / 233
5. 掌握幸福快乐的秘诀 / 236
6. 浓浓的亲情就是幸福 / 238
7. 只要你愿意，你就可以幸福 / 241
8. 幸福女人的美丽细节 / 244
9. 做个善解人意的幸福女人 / 247
10. 女人的幸福也要低调点 / 250

上 部

婚姻幸福的保证：找对另一半

选择什么样的婚姻生活，就在于你选择什么样的男人。当然，没有人会选择坏男人，但现实的问题是，坏男人不会贴上标签，他们是最善于伪装的高级动物。所以，婚前恋爱时，一定要睁大眼睛，不要因为失察错嫁了不该嫁的人而贻误终身。

第一章

要想找对人，先要摸清男人的脾气

一个出色的女人，她的爱是理智的爱，但不缺乏激情，她的爱是执著的爱，但不做情感的俘虏。睁开双眼谈恋爱，才不会在情路上迷失自我。作为一个聪明的女人，不应该仅仅只是能够从容面对生活，更能够倾听自己的内心，创造自己想要的生活。