

Women
should be
so happy



女人
就应该
这么幸福



写给都市女性的幸福箴言

辉浩 著

耗时六七年，以“幸福”为主线，对女性朋友的采访总结；
她们是社会中的普通的成员，有着不同的职业，有着不同的幸福体验。

这个世界，因为有了女人，才更加得精彩！
幸福，原来那么远，这么近！

中国商业出版社



女人 就应该 这么幸福

写给都市女性的幸福箴言

辉浩 著

这个世界，因为有了女人，才更加的精彩！
幸福，原来那么远，这么近！

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人就应该这么幸福/辉浩著. —北京:中国
商业出版社, 2016.9

ISBN 978 - 7 - 5044 - 9291 - 3

I. ①女… II. ①辉… 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(2016)第 021118 号

责任编辑 姜丽君

中国商业出版社出版发行

010 - 63180647 www. c - cbook. com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京柯蓝博泰印务有限公司

* * * *

880 × 1230 毫米 32 开 8 印张 110 千字

2016 年10月第1版 2016 年10月第1次印刷

定价:28.00 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

序 言

女人该如何幸福

女人，多么美丽的一词、多么令人喜欢的一个群体。有人曾说：“这个世界，因为有了女人，才更加得精彩。”不管是男人还是女人自己本身，都和女人有着千丝万缕的联系，女人的一笑一颦、一喜一怒影响着大千世界中的芸芸众生，可以这么说，女人如果不幸福了，那么全世界都不幸福。

因此，女人要懂得如何让自己幸福，该如何去幸福。

丁洁是一个独立自主的女孩，不管在生活中还是工作中，遇到什么解不开的心结，有什么不开心的事情，她都会一个人出去旅行一次。

有一次，部门里进行了一次人事调动，丁洁原本以为这次升迁的机会会很大，因为在部门几个女同事之间，属丁洁最出色，能力也最强，每一个月的业绩也是最好的。丁洁心里暗暗自喜，想升迁了之后，该怎么好好地庆祝一番。可是，当最终的升迁名单宣布时，却没有丁洁的名字，反而是部门刚来不久的小莉。

丁洁非常想不通，后来才知道小莉原来是部门经理的侄女，无奈之下，为了排遣自己的郁闷，丁洁向公司请了一个星期的假，去了一趟海南。在海南，丁洁看着一望无际的大海，

吹着凉爽的海风，心里的淤塞顿时化为了乌有。大海的博大胸怀让丁洁认为只要努力工作，自己一定会升迁的，不能因为一次的人事调动而灰心丧气，失去对未来的信心。

回来后，丁洁更加努力地工作，并且对待同事更加地友善。半年后，果然丁洁因为出色的工作能力，被提升为了部门主任。

还有一次，和丁洁谈了三年的男朋友提出要和她分手，这突如其来的打击让丁洁很受不了。因为丁洁不仅很爱自己的男朋友，而且还不止一次畅想穿上婚纱，过上幸福的生活。但当丁洁得知男朋友心里有了别的女人，不再爱她了。丁洁想一个男人即便留住他的人，也留不住他的心，于是果断地答应分手。分手两天，两个人一起吃了一顿最后的晚餐，从此由彼此相爱的两个人变成了天涯陌路。

这次打击严重影响了丁洁的状态，甚至还影响了她的工作。为了走出失恋的阴影，丁洁去了一趟云南。云南的秀美风光和安静娴静的环境，是一剂很好的疗伤良药。云南人缓慢的生活节奏给了丁洁很好的思考，总结了自己在恋爱中不对的地方。回来后，丁洁决定忘记伤痛，开始一种新的生活。

一年后，丁洁认识了一个新男朋友，两个人谈了半年后就结婚了。婚后，丁洁一边努力的工作，一边照应着家庭，过着幸福而开心的日子。

女人可以通过一场旅行来改变自己，改善自己的状态，从而善待自己，这是旅行的幸福。

小敏人长得很漂亮，在上学的时候就是学校里的校花，追她的人特别多。工作后，小敏嫁给了一家科技企业的总经理小赵。小赵名牌大学毕业，又留过学，人长得也高大英俊，和小

敏在一起，简直是郎才女貌，天生一对。

小敏原先在一家销售企业上班，薪水不是很高，每个月为完成业务指标，而且特别得辛苦，有时甚至连饭都吃不上。

结婚后，老公小赵就让小敏辞去了工作，在家当起了全职太太，家底殷实的小赵根本不在乎小敏一个月挣的那几个钱。

刚开始，小敏觉得生活过得很幸福，再也不用上班了，每天舒舒服服地待在了家里，什么都不用做。家里的一切家务——拖地洗衣，做饭刷碗全部由保姆一手操办，小敏每天要么就去逛街、要么就窝在家里看电视。

可是，不到半年的时间，小敏发现自己得了抑郁症。因为每天在家没事可做，实在是太无聊了，每天一个人对着空荡荡的大房子，小敏觉得自己就像一只被养在笼子里的宠物，丝毫体会不到人生的价值所在。

小敏想，难道自己就要这样过一辈子吗？越是这样想，小敏越是感到抑郁。于是，小敏去看了心理医生。心理医生告诉小敏，病因是在家吃闲饭吃得，女人应该回归到社会，要去工作，纵然家里再有钱，也不能只窝在家里吃闲饭。

小敏回家后和老公小赵商量，要求出去工作。小赵执拗不过小敏的请求，只好答应。小敏重新回到了原先的公司上班，虽然每个月一如既往的辛苦，可是小敏觉得自己过得很充实，心里也很踏实，原来这才是工作的幸福！

衣食无忧的女人未必真的幸福，女人也需要实现自我价值，赢得社会的肯定，这是工作的快乐。

可见，幸福有很多种，女人应该善于从生活中的各个方面

去发现幸福的藏身地、去发掘幸福的所在。因为这个世界并不缺少幸福，而是缺少了发现幸福的眼睛。本书专门为女人如何活得幸福而打造，希望广大的女性朋友们读后能够有所收获，找到属于自己的那份幸福。

目 录



CONTENTS

第一部分 幸福女人的美丽说

很多女性朋友认为，形象对一个人很重要。漂亮的脸蛋无疑是一种得天独厚的资本。

她们美得天然、美得雍容华贵、美得让人窒息，她们有各种各样的美，每一种美都会让人心动。

Chapter 1

装扮，让你变得更美

在所有采访的朋友之中，她们有这样的一种观点，如果不是天生丽质，就装扮吧，丑小鸭也会变成白天鹅！

第一位女性朋友刘珊：让脸蛋变得最美 / 002

第二位女性朋友小丽：你的第二张脸 / 006

第三位女性朋友白静：腿部的曲线美 / 010

第四位女性朋友林畅：“胸器”袭人吗 / 014

第五位女性朋友卓琳：另一个爱人 / 018

第六位女性朋友张瑾：男人看手，女人呢 / 021

Chapter 2

要脸蛋，更要魅力非凡

并不是只要脸蛋漂亮就是最幸福的，青春总会逝去，容颜也会在某一天一去不返。所以，她们更注重魅力的打造。

第七位女性朋友苏丽：要美丽更要有美名 / 024

第八位女性朋友宋小嘉：撒娇的女人最好命 / 028

第九位女性朋友谢楠：高贵是幸福的筹码 / 032

第十位女性朋友小璇：纯朴的美在何处 / 036

第十一位女性朋友程寿梅：像水莲花般的娇羞 / 039

第十二位女性朋友沈如：优雅比漂亮更迷人 / 043

Chapter 3

选男人是门技术活

这些女性朋友也一再提醒：女怕嫁错郎。她们的幸福也有一些选男人的标准，才能幸福在今生。

第十三位女性朋友陈蕊：男人要表里如一 / 047

第十四位女性朋友李莉：听话的男人最可爱 / 051

第十五位女性朋友苏青：你的男人有上进心吗 / 054

第十六位女性朋友陈芳：有钱的男人未必好 / 057

第十七位女性朋友杜晓燕：顾家的男人是首选 / 060

第十八位女性朋友王霞：花心的男人是地雷 / 064

第二部分 幸福女人的生活论

女人常接触的就是生活，这些女性朋友们有着自己的生活论，是她们跌跌撞撞悟出来的。

她们有的也受过很多次伤害，但是她们最终还是在生活中胜利了，今天才能幸福地站在采访者面前。

Chapter 4

让家变成另外的一个天堂

不少女性很注重自己的家，她们希望有一个温暖的家，她们会花心思在家的整理上，没想到和幸福有缘了。

第十九位女性朋友王娟：家务 AA 制吧 / 068

第二十位女性朋友姚采颖：一手好菜，一生幸福 / 071

第二十一位女性朋友阿兰：每一处布置，都是一份小幸福 / 074

第二十二位女性朋友小琳：家对女人意味着什么 / 077

第二十三位女性朋友张丽：开一场家庭派对 / 080

Chapter 5

孩子是维系幸福的源泉

这些女性朋友们，很欣慰的是有了孩子，孩子让她们在家庭中更能腰杆挺直。

在对待孩子的教育上，这些妈妈也不容懈怠——

孩子的未来也关系着她们的未来。

第二十四位女性朋友丁脉：最恰当的时机要孩子 / 083

第二十五位女性朋友赵红梅：好孩子的幸福 / 087

第二十六位女性朋友高群芳：帮助孩子创事业 / 091

第二十七位女性朋友王淑琴：给孩子的另一半把关 / 094

第二十八位女性朋友李大姐：别忘了孝顺 / 097

Chapter 6

婚姻、生活皆圆满

不少女性朋友认为，婚姻并不一定是爱情的坟墓。聪明的她们总会想着怎么经营，让她们更能站得住脚。

第二十九位女性朋友刘蓓：家和万事兴 / 100

第三十位女性朋友罗玉珊：保持婚姻的新鲜 / 104

第三十一位女性朋友琳琳：幽默是幸福的催化剂 / 107

第三十二位女性朋友何思雨：做一个懒妻子 / 110

第三十三位女性朋友康妃：留点秘密给自己 / 113

第三十四位女性朋友田宜馨：平稳飞跃婚姻之痒 / 117

第三部分 幸福女人的社会学

她们之中有不少人是不愿意成为“黄脸婆”“家庭主妇”的，她们就会走出去，和男人们平起平坐。

这些大胆的女性朋友也认为，靠天靠地不如靠自己，如果没

有事业，迟早会被抛弃。

Chapter 7

有自己的事业线

自己又不是花瓶，何必天天养在家里？女人，就应该对自己狠一点。她们事业有成，男人也会对她们悠然生敬，不再认为她们只是丈夫的附属品。

第三十五位女性朋友郑洁：女人要靠自己养活 / 122

第三十六位女性朋友西蒙：我是“女汉子” / 125

第三十七位女性朋友阿喜：站在别人的肩上 / 128

第三十八位女性朋友小敏：为何要吃闲饭 / 131

第三十九位女性朋友吴娜楠：一步步走出幸福 / 134

第四十位女性朋友伊琳娜：抓住机会 / 137

Chapter 8

打造朋友圈

有不少女性朋友摆脱了天天围绕孩子、老公转的“悲惨”命运，她们也有了人脉圈，看起来前程似锦！

第四十一位女性朋友李念：寻找你的“贵人” / 140

第四十二位女性朋友骆佳佩：和同事成为知己 / 144

第四十三位女性朋友曹榴：和老板成为朋友 / 147

第四十四位女性朋友王大姐：多个朋友多条路 / 150

第四十五位女性朋友徐小雅：远亲不如近邻 / 153

Chapter 9

交际场上让人喜欢

这些女性朋友几乎都认为，女人就应该让人喜欢，社交场上就应该光芒四射。即便不是交际花，有人见人爱的殊荣那也是一种美感。

第四十六位女性朋友萌萌：别因有理伤人脉 / 157

第四十七位女性朋友牛静：低姿态离幸福才近 / 161

第四十八位女性朋友蔡润娜：“跟”鸡随鸡，“跟”

狗随狗 / 164

第四十九位女性朋友蓝小莫：上司其实并不菜 / 168

第五十位女性朋友彩云：善用方式去汇报 / 172

第五十一位女性朋友深田美子：打是亲，骂是福 / 176

第五十二位女性朋友将滋悠：女人太狠，地位不稳 / 180

第四部分 幸福女人的心灵诗

她们做了这样的一个总结：女不强大天不容！她们就会变得内心更强大。她们说这样会百毒不侵。

Chapter 10

做一个简单的女人

女人不能苛求太多，有时候简简单单才是真。她便会避开虚荣、攀比，于平淡中见惊奇。

- 第五十三位女性朋友玲：结婚是因为爱情 / 184
第五十四位女性朋友翁美睐：善于转变角色 / 188
第五十五位女性朋友何琳：多给别人一点宽容 / 192
第五十六位女性朋友文娟：低调是一种简单 / 196
第五十七位女性朋友曲敏：平淡中的幸福 / 200

Chapter 11

既优雅又有才华、气质

女人不能只靠外表，外表只是一时的荣耀，内在的才华、气质才能让她们立于不败之地。

所以，她们会选择从内心上修养，不至于某一天沦落、颓废。

- 第五十八位女性朋友小婷：腹有诗书气自华 / 203
第五十九位女性朋友李燕：自信是最好的气质 / 207
第六十位女性朋友丁洁：幸福在路上 / 210
第六十一位女性朋友女推销员：女人从笑脸开始 / 214
第六十二位女性朋友张雯娟：爱音乐的女人最美丽 / 217

Chapter 12

活出无悔的自己

在采访的所有女性朋友中，她们大多数会认为不能白来这一生。无论最终的结果如何，都要无悔！她们便会精彩地活着，哪怕其间也有坎坷、也有磨难。

- 第六十三位女性朋友白艳珍：相濡以沫，不如相忘于江湖 / 220

第六十四位女性朋友克鲁丝汀：命运在哪里 / 224

第六十五位女性朋友梁曼：离婚，你想好了吗 / 228

第六十六位女性朋友露西：生活要活出热情 / 232

第六十七位女性朋友邹婉儿：让不幸赋予你动力 / 235

第六十八位女性朋友叶静：成功在逆境中获取 / 239



第一部分 幸福女人的美丽说

很多女性朋友认为，形象对一个人很重要。漂亮的脸蛋无疑是一种得天独厚的资本。

她们美得天然，美得雍容华贵，美得让人窒息，她们有各种各样的美，每一种美都会让人心动。

Chapter 1

装扮，让你变得更美

在所有采访的朋友之中，她们有这样子的一种观点，如果不是天生丽质，就装扮吧，丑小鸭也会变成白天鹅！

第一位女性朋友

刘珊

让脸蛋变得最美

上帝说：“女人最美的地方，是她的脸蛋。”的确如此，无论一个女人长得漂亮与否，首先就是看她的脸蛋，如果脸长得漂亮，无疑是一个美女，如果脸部不美观，那么她肯定是一个长相一般的女人。因此一个女人最幸福的事情，莫过于上帝赐予她一副如花似玉的面容。然而，上帝是如此得吝啬，因为他不可能把世间所有的女人都变成西施或貂蝉，他不会赐予每一个女人天使般的面孔，他只会让极少数女人天生丽质，拥有一副毫无瑕疵的面容，让她们变成这世间的珍稀动物。

那么，长相一般或者脸部有点瑕疵的女人失去幸福的权利了吗？当然不是！因为上帝认为女人的美丽是掌握在自己手里的，而不是依靠他的赏赐。如果女人的脸部不是完美无缺，可以通过一些化妆的手段来去除或者掩盖这些瑕疵，让女人们的