

Norende Qingfu Congzhele Kaishi

幸福女人的
智慧宝典

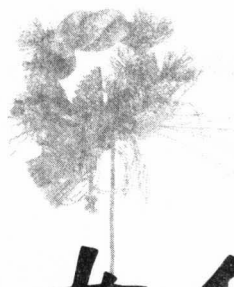
破译女人幸福的密码，让女人的幸福、美丽不再是梦想。

王 涵/编著

女人的幸福 从这里开始

做女人其实不必尽善尽美，只要对生活充满热情，对工作充满自信，对家庭充满责任……你就是个幸福的女人。

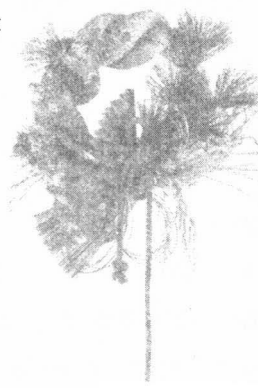
中国华侨出版社



女人的幸福

从这里开始

王 涵 编著



中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人的幸福从这里开始 / 王 涵 编著. —北京: 中国华侨出版社, 2006.11

ISBN 978-7-80222-216-8

I. 女... II. 王... III. 女性 - 修养 - 通俗读物
IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 130421 号

● **女人的幸福从这里开始**

编 著 / 王 涵

责任编辑 / 文 喆

装帧设计 / 晓 丽

经 销 / 新华书店

开 本 / 700 × 960 毫米 1/16 开 印张 / 16 字数 / 210 千字

印 刷 / 北京市银祥福利印刷厂

版 次 / 2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

印 数 / 5000 册

书 号 / ISBN 978-7-80222-216-8/G · 182

定 价 / 24.80 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 305 室 邮编: 100029

法律顾问: 陈鹰律师事务所

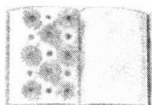
编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708

网 址: www.oveaschin.com

e-mail: oveaschin@sina.com

前言



造物者在造人的时候,将人类分为男人和女人,并赋予了大相径庭的性格特征。男人占有阳刚之气,女人独具阴柔之美。由于性格特征的差异,致使男人爱潇洒,女人爱漂亮。男人的霸气、洒脱深深打动着女人;女人的美丽、聪颖深深吸引着男人。二者相互交融谱写出了精彩曼妙的人生乐章。

男人追求有女人味的女人,那么什么样的女人才算得上是具有女人味呢?答案只有一个——美丽的女人。然而,这里的美丽却不能单就字面意思理解,它囊括了太多的含义。

女人的美丽,体现在姣好的容颜;女人的美丽,体现在婀娜的身姿;女人的美丽,体现在追求完美的魅力;女人的美丽,体现在高雅独到的品位;女人的美丽,体现在浓厚细腻的情感;女人的美丽,体现在丰富深厚的内涵;女人的美丽,体现在得天独厚的交际能力;女人的美丽,体现

在别具一格的个性……

由此看来，男人要找到一个十全十美的女人，真的不是一件容易的事；女人要体验美丽的全面含义，也需要费一番周折。

本书将为普天之下有成为美丽女人愿望的女人指点迷津，它以独特的视角、唯美的标准，从女人的魅力、品位、情感、内涵、交际、个性等六个方面描摹出一个真正有“女人味”的女人。

如果你是一个男人，请将此书送给你心仪的女人；如果你是一个女人，请好好钻研此书，它可以塑造一个百分百完美的你。



目 录

第一章

魅力——提高女人的品位

每个女人都爱美,都渴望自己有品位、被他人关注。但是如何才能使自己变得美丽?如何才能提高自己的品位指数?如何才能使自己成为众人的焦点?答案只有一个:努力做个有魅力的女人。

- 1、破译“品位”真谛 /3
- 2、赶走坏心情,把快乐留给自己 /6
- 3、别让情绪坏了事 /9
- 4、女人的品位来自健康的心理 /13
- 5、花点时间打理自己 /15
- 6、女人的容颜需要关照 /17
- 7、矫正身姿注重形象 /19
- 8、女人必修课——着装法 /21
- 9、嫩肤养颜,做个水女人 /23
- 10、塑造完美的身材 /25
- 11、香水——打造香气四溢的女人 /28
- 12、让秀发展现你的品位 /31
- 13、感悟女人“无妆”风韵 /36
- 14、朦胧修饰展现女性风采 /39
- 15、职业女性化妆法 /41
- 16、十种公认有魅力的女人 /45

第二章

情感——丰富女人的内心世界

亲情、友情、爱情在女人的人生旅途中，缺一不可，它们可以丰富女人的内心世界，增添生活情趣，令女人活出女人味。造物主赋予了女人较为丰富的情感，而情感可以丰富女人的内心世界，没有情感的女人不是完美的女人。

- 1、放弃理财，换得轻松 /49
- 2、善待丈夫，善待自己 /51
- 3、幸福女人的婚姻情调 /56
- 4、做家庭和睦的纽带 /58
- 5、找个心爱的男人结婚 /61
- 6、为恋爱上份“保险” /64
- 7、热烈地拥抱爱情 /69
- 8、留下生活印迹 /72
- 9、心胸宽广的女人更幸福 /74
- 10、给热恋中女性的忠告 /77
- 11、幸福女人被爱的必备条件 /79
- 12、如何破译男人的绵绵情话 /82
- 13、男人喜欢的女人 /85
- 14、如何向自己喜欢的男人靠拢 /87

第三章

内涵——塑造女人的心性修养

内涵可以塑造女人的心性修养；内涵可以展现女人无限魅力；内涵可以为女性创造无数奇迹。所以，做一个有内涵的女人已成为一种需要。

- 1、气质美胜过容貌美 /91
- 2、聪慧的女人最可爱 /94
- 3、读书可以由内而外地丰富女人的内涵 /98
- 4、展现迷人的优雅 /100
- 5、言谈举止尽展百媚风情 /104
- 6、内在美才是真的美 /107
- 7、修养是女人一生不落的太阳 /109
- 8、女人内涵的基石 /115
- 9、幸福女人一生要读的4本书 /120
- 10、自信是女人的法宝 /123

第四章

交际——营造女人的良好人脉

擅长交际可以帮助女人营造良好的人脉关系，为女人的成功奠定基础；擅长交际可以展现女人的无穷魅力，使女人成为众人关注的焦点。女人一定要注重交际的作用，掌握交际的艺术，让友谊之花开得更加绚烂，让迷人的芳香溢满你的精神世界。

- 1、拥有自己的朋友圈子 / 127
- 2、充分展示女性的交际能力 / 131
- 3、办公室交往禁忌 / 133
- 4、谦虚——女人交际中的王牌 / 136
- 5、运用肢体语言为社交添风采 / 139
- 6、以柔克刚交际术 / 141
- 7、女性赴宴礼仪 / 143
- 8、与男性交往的艺术 / 148
- 9、女人交友时的注意事项 / 152
- 10、友谊是人生永恒的爱 / 155

第五章

魄力——扬起女人的魅力风帆

女性在享受生活之外更要实现自我价值。当然,她们同样也要面对现实带来的磨难,如生活压力、残酷的职场竞争等等,这时,身为女人就要拿出魄力向困难挑战,展现出独特的风采。

- 1、点燃激情,挑战自己的能力 /161
- 2、女人,说出你的需要 /163
- 3、掌握独立的生存能力 /166
- 4、愉快地工作 /170
- 5、逆境练就女人完美人生 /173
- 6、坚强的女人才有“女人味” /176
- 7、坚守自己的原则 /179
- 8、做一个充满学识的女性 /183
- 9、面对沮丧,女人要说“NO” /185
- 10、女人,男人不是你的全部 /187
- 11、抓住“青春”别放松 /190

第六章

个性——使女人脱颖而出的风情

女人三从四德的年代已经成为历史，取而代之的是21世纪的新女人，这要求女人要有独立的个性，没有个性便不能在人群中脱颖而出。

- 1、完美个性——笑脸迎人 /195
- 2、嫉妒——女人的个性体现 /198
- 3、性格决定命运 /201
- 4、羞涩——尽展女人含蓄风情 /205
- 5、柔情的女人楚楚动人 /207
- 6、完善自我个性 /210
- 7、做个“不锈”的女人 /214
- 8、培养个性十要素 /216
- 9、女人有个性才美丽 /218
- 10、幽默为女人锦上添花 /220
- 11、个性女人如何俘虏男人心 /222

第七章

情爱——绽放女人的幸福

唐代诗人李商隐用“心有灵犀一点通”来形容爱恋着的男女双方心意相通。夫妻生活中，伴侣的举手投足、一言一行都传达着一定的性爱需求信息。性爱中的幸福是相互的，夫妻双方的快乐和幸福需要另一半的回应和抚慰。

- 1、性高潮的女人最美 /227
- 2、用性感去融化他的心 /229
- 3、善于调情才有“性福” /231
- 4、别吝啬你的万种风情 /234
- 5、找出没有快感的原因 /236
- 6、女人轻松达到性高潮 /238
- 7、幸福女人的完美性爱秘诀 /241

第一章

魅力——提高女人的品位

每个女人都爱美，都渴望自己有品位、被他人关注。但是如何才能使自己变得美丽？如何才能提高自己的品位指数？如何才能使自己成为众人的焦点？答案只有一个：努力做个有魅力的女人。

一、破译“品位”真谛

现代社会,大部分女性都在追求“品位”。究竟何为“品位”,它的概念是怎样的,可能自己也不太明了,只知道一味地将化妆品、金银首饰往自己身上堆砌,却不晓得这样只会让自己变得更加俗不可耐。

繁华热闹的当今世界,让女人囤积上太多的虚荣,一味地追求金银珠宝、华衣丽服、浓妆艳抹,想通过这些来提高自己的品位,认为漂亮、性感就是有“品位”的象征,认为全身挂满金银首饰,脸上涂满脂粉就能增添几分姿色。如果让她们谈论一下对品位的理解,她们会眉飞色舞地说个不停。总之,只要是值钱的、高档的,都被她们列入有品位的范畴。

当你涉入自认为有品位的女人圈中,听到她们所谈论的都是些“哪里的服装好上档次啊”,“哪里的高级护肤品的效果真的很好啊”,而且有的还会炫耀自己无名指上光芒四射的戒指等等。不过,偶尔也能听到她们谈及文学、艺术,比如喜欢看什么样的书,听什么类型的音乐,她们的学识、家庭背景以及她们身边的男人。不过这些都是她们用来炫耀自己的工具,并非是有品位的体现。

其实,“品位”是一个含义深邃的词汇,是每个女人追求的目标,如果某个女人被他人称赞有品位,即便她没有天使般的面容,魔鬼般的身材,也不是才高八斗,腰缠万贯,但也会被一层耀眼的光芒所笼罩。

说到这里可能一部分人会感到迷茫，不知道该如何去理解“品位”。其实，“品位”也不见得多么高深，有人说过：“真正有品位的女人，是不会在他人面前炫耀自己所拥有的一切，也不会向他人诉说自己读过什么书，去过什么地方，有多少财产等等，因为她没有自卑感。”的确是。许多女人大费周折地去打扮自己，目的只有一个，就是想掩盖自己身上的缺点，这正是对自己没有信心的表现，这种做法无非是“此地无银三百两”。女人们不会暂停对物质的追求，因为世界就是这么现实，为女人们设下了一个极具诱惑的陷阱。所以，女人都努力地把自己打扮得像圣诞树一样招摇。于是，品位被物质占领，同时，“品位”的真正含义也被扭曲了。

（1）揭示品位与物质的关系

品位固然与物质有一定的关系，但它并不是用物质堆砌而成的。真正有品位的女人，漂亮是当然的，但是她们的漂亮并不靠用名牌衣服、昂贵的首饰装点出来，而是因为她们会打扮。穿的、用的虽然不一定昂贵，但是却完全可以凸现出自己的个性魅力。真正有品位的女人，是健康、快乐的，因为她们懂得爱惜自己，虽然没有魔鬼般的身材，容颜也因岁月的流逝留下了痕迹，但是她们的心灵依旧年轻，充满活力。真正有品位的女人，绝对不是胸无点墨，因为知识可以武装她们的头脑，令她们增长智慧，虽然不一定非要多么聪明，但却是思维清晰、眼光独到、富有见解。

女人们要想得到别人一句“有品位”的称赞，除了注重生活中的物质积累，更重要的还要关心精神世界。如果一个女人只注重在外表上装扮自己，那么，和上面提到的那些不懂品位真谛的女人，又有什么两样呢？不过，不重物质只在乎精神世界的女人也不能被称为有品位。因为，即使你才高八斗、学富五车，却不能引起他人的注意，不给你表现才华的机会，那同样相当于英雄无用武之地。所以，只有将物质与精神结合起来，才能成为女人一生的财富，当这些财富积累到一定程度后，所谓品牌、珠宝、时尚需求在她们眼中都不过如此。到那时，她们在乎的是生活赐予的丰富阅历，因为，这些足以让她们感到生活的乐趣，内心的虚荣心也被快乐所取代了。

(2) 快乐同样影响着品位

每个女人都希望自己是具有品位的女人。穿着简单随便,却可以彰显出自己独特的个性,很少涂脂抹粉,总保持着素面朝天的,家里布置得轻松、舒适;爱好广泛,喜欢读书、写作、画画、听音乐;喜欢逛街,逛累了就随便的坐下来休息一会。在这种轻松舒适的生活方式中,完全可以体现出快乐品位的真谛,这样的女人各个方面都显出真正的品位。

女人在成为物质的奴隶之前,就应当是自信的,不断地审视自己,不断地为自己充电。当她们取得成功而露出自信的微笑时,她们才是最具有魅力、最有品位的女人。当生活给她们带来烦恼时,她们却仍懂得享受人生。当她们真正可以控制自己的情绪,适时调节自身的状态时,品位就属于她们了,同时快乐也会伴随着品位而光顾女人。

工作之余做做运动,去风景优美、宁静的地方感受一下大自然的美好;陪同家人一起去旅行;参加一些社会活动等,虽然这样的生活,算不上豪贵,但是很潇洒,很惬意,也是对人生的一种有品位的享受。

幸福箴言:

女人,如果你无法被别人称赞有品位,那么就让自己漂亮、可爱一些;如果你也不漂亮,那么至少要懂得装扮自己;如果你还不会装扮自己,那么至少要学会放松,让自己快乐自然。

真正有品位的女人是懂得生活的;真正有品位的女人是懂得如何修饰自己的;真正有品位的女人是理解品位真谛的,并可以在平淡的生活中寻找快乐。