

DE XINGFU
TOUZIXUE



女人(的)幸福 投资学

男人追求的极致是成功，
女人追求的极致是幸福。

● 吴平 著



聪明的女人，只要你肯于改变，转眼就会得到幸福。
幸福不会来敲你的门，你要去敲幸福的门，
而幸福投资学是那把开门的金钥匙。



勇于投资幸福的女人才是最智慧的女人
唯有投资幸福的女人才是最快乐的女人

版权页

图书在版编目（CIP）数据

女人的幸福投资学 / 吴平编著.—北京：新世界出版社，2010.12

ISBN 978-7-5104-1391-9

I .①女... II .①吴... 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(2010)第 213092 号

女人的幸福投资学

作者：吴平

责任编辑：梁小玲

责任印制：李一鸣黄厚清

出版发行：新世界出版社

社址：北京西城区百万庄大街 24 号（100037）

发行部：（010）6899 5968 （010）6899 8733（传真）

总编室：（010）6899 5424 （010）6832 6679（传真）

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部：+8610 6899 6306

版权部电子信箱：frank@nwp.com.cn

印刷：九洲财鑫印刷有限公司

经销：新华书店

开本：710×1092 1/16

字数：297 千字印张：20

版次：2010 年 12 月第 1 版 2010 年 12 月第 1 次印刷

书号：ISBN 978-7-5104-1391-9

定价：36.00 元

版权所有，侵权必究

凡购本社图书，如有缺页、倒页、脱页等印装错误，可随时退换。

客服电话：（010）6899 8638

前言

提到“投资学”，我们更容易联想到商业投资。其实，最理想的，最有价值的投资并非通过投资获得财富，而是投资自己。把自己当作一家公司来经营，把自己当成一个企业来投资。

身为现代人，我们的生涯规划，常常赶不上时代的变化，也赶不上观念的变化，但是又有什么关系？只要我们懂得投资自己，让自己每个月都有点技术性的成长和进步，对自己进行持续投资和经营，就会越活越有信心！对自己好，不如投资自己。

俗话说“男人追求的极致是成功，女人追求的极致是幸福”。所以，女人要投资自己，就要想办法让自己成为一个幸福的女人。女人既然活着，就应该追寻自己的幸福。

但是，现代社会的女人较之以前有了更大的压力，为了更好的生活，为了更多的财富，为了更高的社会地位……为了这些，她们消耗着生命，拥有的越来越多，可是享受的越来越少，幸福感越来越差。所以，为物质丰裕拼命的我们，不要忘记品尝生命本身的滋味，要停下现在的脚步，找到属于自己的幸福。

人生最要紧的是 Love, Laugh, Live。每天早晨起床的时候，你可以对着镜子问自己：“如果今天是我生命中的最后一天，我还愿意做我今天本来应该做的事情吗？如果我继续像现在这样活着，我会感到幸福吗？”如果一连好多天答案都是否定的话，你就应该知道，做出改变的时候到了。

为什么你要改变呢？因为有时候人太聪明机智了，浅显平易的道理反而看不清。很多女人在丈夫离开的时候如同晴天霹雳，怨天尤人，可是当她们有机会拥有丈夫的时候，却又肆无忌惮地糟蹋夫妻关系。很多女人在年轻时肆意消耗着青春，可当青春消逝的时候，却突然发现自己没有把握住曾经的美丽……在不经意间我们错过了太多的美好，所以我们要改变自己，投资自己，让自己变成一个幸福的女人。

很快你就会发现，也许你的五官并非精雕细琢而成，但眉目间那抹芬芳的知性气质却可以让你郁郁动人；你也许是温柔纤弱的女子，

然而在出去觅食的时候，却可以像鹰一样飞翔；在家里你也许是一个风情万种的小女人，但在工作场合，却可以做到处变不惊、气定神闲，一派大将风度；谈判桌上、社交场合那位舌灿莲花、举手投足间自信无比的你，依然可以淡雅高贵地做个潇洒淑女……没有什么不可以的，只要你做出改变。

所以我们说，如果说幸福是一种本能的话，那么能够掌控你这种本能的不是别人，恰是你自己。虽然没有人能告诉你到哪里才能找到幸福，但我们能告诉你所有可能的途径。每天拿出十分钟读这本书，也许你的生命就会从此不同。

总有一天，所有的事情——众人的期望、耀眼的尊荣、黯然的伤心、难堪的尴尬、苦涩的失败……这一切都将烟消云散，只留下生命中最本质的东西。那时候，你会发现，幸福的感觉比璀璨的钻石要明亮温暖得多。表面的光鲜可以照亮别人的眼，可温暖自己的心或许才是更重要的。

目 录

第一章 为心态投资，我的幸福我做主	1
自信是宝贵的资本，值得为它投资	1
心有多大，幸福就有多大	3
用乐观的心态照亮自己	6
打开心窗，幸福阳光才能照进来	7
用微笑面对挫折和困境	9
做一个阳光快乐的女人	11
控制自己的坏情绪	14
知足快乐的女人才幸福	15
拥抱现在，过去是曾经的你	17
嫉妒只会损人不利己	20
第二章 为仪容投资，做个美女更幸福	22
不要拿“忙”当借口拒绝美丽	22
要舍得投资，但别随便拿自己开刀	25
美丽来自合适得体的装扮	28
用品味说话，只要对的不要贵的	31
美丽与年龄没有必然关系	33
化妆品，女人的美丽魔杖	35
淡如出水芙蓉，还是浓如错彩镂金	38
美丽的女人，追求真正的时尚	41
优雅，为女人的美丽加分	43
女人，要学会保养自己	45
第三章 为气质投资，气质为美丽加分	48
修炼气质，让魅力自然而然流露	48
知性女人是人们的最爱	49
感受艺术气息，做有灵性的女子	52
爱上阅读，做个有文化的“书”女	54
女人要让自己高贵骄傲	56

风度翩翩的女人，永远赏心悦目	58
做一个有个性的女人	61
女人要仪态万方，不要无所顾忌	63
淑女要有内敛的气质	66
从青涩走向成熟	68
第四章 为谈吐投资，不让言语妨碍幸福	70
注意说话方式，挑别人想听的话说	70
说话不能直来直去	72
学会赞美，尤其是背后赞美	75
别总滔滔不绝，学会聆听	78
倾诉别过头，话留三分为自己	80
委婉地拒绝更容易让人接受	82
自嘲让女人缓解尴尬	85
妙语助你绝处逢生	88
用对表情为沟通加分	90
留有余地，预留身后的退路	92
第五章 告别弱点，实现向幸运女人的转变	94
告别粗心，做个细致的女人	94
告别胆怯，做个勇敢的女人	97
告别怨恨，做个善良的女人	99
告别冲动，做个冷静的女人	101
告别依赖，做个独立的女人	103
告别幻想，做个务实的女人	106
告别多变，做个专一的女人	107
告别虚荣，做个真诚坦然的女人	109
告别伤痛，做个健忘的女人	112
告别强迫心理，做洒脱的女人	114
第六章 为事业投资，信步走向幸福	117
女人不能没有属于自己的事业	117

要善于抓住稍纵即逝的机会	119
对自己的未来要主动争取	121
借力，以更轻松的姿态漂亮地赢	123
低调，有分寸的女人懂得收敛	125
女人对工作也要拿出热情	127
把握心理距离，距离产生美	130
职场女人时刻不要忘记充电	133
谈谈闲天，闲话也拉关系	135
职场中，女人要成为自己的支撑	137
第七章 为财富投资，让财商拉幸福一把	140
正确看待金钱，既不贪婪，也不清高	140
理性消费，警惕商业广告的轰炸	142
从今天开始，做精明的储蓄女	144
赚钱是门学问，花钱是门艺术	147
不做信用卡的奴隶	149
无论你多大，都要为退休做好准备	151
做装钱篓，保有节约的美德	153
保持理智，不要被推销员忽悠	155
制作理财账簿，调整理财方向	159
善于抢购物美价廉的商品	161
第八章 为社交投资，递出幸福的名片	164
热情可以如火，但一定要有度	164
用真心诚意去打动人心	166
不做羞答答的玫瑰，要落落大方	169
关注先入为主的第一印象	171
做好礼仪功课，让人印象深刻	173
动人的微笑，是比眼泪更厉害的武器	175
善用女人之长——天生的亲和力	178
和陌生人交往永远能找到话题	180

从不乏味，有味道才吸引人	183
杜绝孤傲，做个谦和的女人	185
第九章 为爱情投资，有人爱才最幸福	187
分期投入，感情投入急不得	187
要感觉，也要考虑“门当户对”	189
女人，请别对男人太挑剔	191
采取主动，勇敢表达你的爱	193
女人，应该学会拒绝	195
适时撒撒娇，满足男人的保护心理	197
关注男友喜好，创造共同话题	200
温柔是对付男人最好的武器	202
真诚守护，知道我多么爱你	205
不要剥夺男友的交友权	207
第十章 为家庭投资，置身幸福的天堂	209
婚姻是爱情的完美结果	209
保持距离，平行的婚姻关系最安全	212
少一些烦人唠叨，多一些甜言蜜语	214
幸福的婚姻是从厨房开始的	216
体谅丈夫，分担他的工作压力	219
多与丈夫推心置腹地交谈	221
化解矛盾，不要积攒大问题	223
兼顾双重身份，小心丈夫吃孩子的醋	225
工作再忙也不能冷落孩子	228
幸福的家庭要处理好婆媳关系	230

第一章 为心态投资，我的幸福我做主

自信是宝贵的资本，值得为它投资

自信是来自女人内心的东西。女人的神经不都是硬邦邦、坚不可摧的。每个人都有不自信的一面，有不自信的时刻。区别在于，有人正视，有人逃避。正视不自信的女人，选择扬长避短，选择循序渐进、化整为零，慢慢将颓势扭转；习惯逃避的女人，恨不得天天生活在蜗牛的壳下，背负所有的压力，在不安中静止或者倒退。

总之，内心的自信对于女人来说，在人际交往，家庭，事业工作上都非常重要。只要自己相信自己，他人就会相信你。美国爱默生说过：“对自己都不信任，还会信任什么真理”。易卜生也说过：“如果你怀疑自己，那么你的立足点确实不稳固了”。

有这么一个典型的例子：一位心理学家从一班大学生中挑选出一个最愚笨、最不招人喜欢的姑娘，并要求她的同学们改变以往对她的看法。在一个风和日丽的日子里，大家都争先恐后地照顾这位姑娘，向她献殷勤，陪她回家，大家以假作真地打心里认定她是位漂亮聪慧的姑娘。结果怎么样呢？不到一年，这位姑娘出落得很好，连她的举止也同前判若两人。她聪明地对人们说：她获得了新生。确实，她并没有变成另一个人。然而在她身上却展现出每一个人都蕴藏的潜质，这种美只有在我们自己相信自己，周围的所有人也都相信我们、爱护我们的时候才会展现出来。

可见，自信就是一个奇妙的东西，它可以创造奇迹。像是仙女的魔法棒，可以驱散天空中的乌云和心中的阴霾，让你从心底真正快乐起来；像是永远闪耀在黑暗天空中的北极星，无论你在哪里迷路，它都会指引着你走出来；像是可以与人分享的糖果，每个人都会因为这个而欢欣雀跃，自己与他人同时快乐，远比自己独自享受要更加快乐。自信就是这样，可以点亮人们心中的火光，让生活变得如此美好。只要相信就会看见幸福的绿光，如果连自己都不相信，那么对他人的信任又从何谈起呢？如果连自己都不相信，那么你又怎么值得他人相信呢？

在文学名著《简·爱》中，财大气粗、性格孤僻的庄园主罗杰斯特，怎么会爱上地位低下而又其貌不扬的家庭教师简·爱呢？那是因为简·爱自信自尊，富有人格魅力。当主人罗杰斯特向她吼叫“我有权蔑视你”的时候，历经磨难的简·爱用充满自信和自尊及由此带来的镇静的语气回答：“你以为我穷，不好看，就没有感情吗？……我们的精神是平等的，就如同你和我将经过坟墓，同样地站在上帝面前。”正是这种自信的气质，使她获得了罗杰斯特由衷的敬佩和深深的爱恋。

简·爱这个普通妇女的艺术形象，之所以能够震撼和感染一代又一代各国读者的心灵，正是她以自信和自尊为人生的支柱，才使自己的人格魅力得以充分展现。相貌平平者，不必再为你的貌不惊人而烦恼，因为“一个人越自信，他的性格将越迷人”。增加几分自信，你便增加了几分魅力。

外表的美丽，会因为时间的消逝而渐渐地黯淡，但是由内而生的自然魅力才是女人美丽的源泉，而且这种魅力正是建立在从容自信的基础上的。从容自信所赋予的光彩永远都不会因为时间而改变，从容自信是女性长久魅力的奥秘所在。

敏是位很灵慧的女人，然而，遗憾的是，慧中有余而秀外不足。她有一张怎么瘦也显得满满盈盈的田字脸，眉眼疏淡，而且有糟糕的男孩子的倒三角体，怎么说也是一位很不漂亮的女人。大多数女人如果生来是她这样，肯定会心灰意冷，自卑得不敢直面镜中的自己。可我这位朋友，像美丽女人一样自信，虽然她也偶尔对镜自嘲是“阴错阳差”。但镜前的她活得快乐、洒脱、充实得让人羡慕。不美的她懂得如何美丽，一头飘飘洒洒的长发，掩去半边嫌阔的脸，宽松的T恤，紧身的牛仔裤，一步裙，显示出双腿的秀颀；她上图书馆，写文章，学钢琴，设计时装，生活得比许多漂亮女人更有声有色。正因她浑身洋溢着青春活力和特殊的魅力，不少出色的男人乐意和她交往，而她现在的男朋友，就是一位曾倾倒了不少漂亮女人的研究生。“不管你长得怎样，青春就是美丽，从容自信就是魅力。”敏微笑着给大家分享她的经验。

一个能从容自信地面对人生的女人，远比她长得如何重要得多。因为能从容自信地面对人生的人，笑容可掬，让人感觉如沐春风，充满活力，招人喜欢。她浑身上下散发出来的魅力让人意动心悬。其实，每个女性都有自己的那一份魅力，只是因为你太自卑，太缺乏自信，以至使你的优点、长处、潜在的美得不到挖掘和展示罢了。只有相信自己，才能激发进取的勇气，才能感受生活的快乐，才能最大限度地挖掘自身的潜力。哪怕你是一个非常平凡的女人，只要你对生活充满信心，在人生的舞台上，定能焕发出那一份属于你特有的女性的魅力光彩。永远要记住的是：自信的女人最美丽。自信需要实力作为后盾，实力取决于内心深处，也在于后天的养成。

心有多大，幸福就有多大

在生活中，我们总会在我们没留心的时候，享受着别人的宽容给我们带来的慰藉；在我们感到难堪、难受的时候，别人的宽容为我们化解尴尬，使我们感受人心的美好。可是，往往当我们受到委屈，受到别人的不公待遇时，我们忘却了应该给予别人宽容的微笑，反而我们用刻薄的语言、夸张的动作来表达我们的愤怒，表达我们所受的伤害，将宽容完全抛诸脑后。

其实，对任何人来说，宽容都是一种十分美好的品德，更是一个人良好修养的体现。对于女人来说，宽容不仅仅是美德，是修养，它更是一剂良药，是一种最好的美容品。宽容可以使女人的心胸变得宽广，使女人的笑容变得更为真诚迷人，还能使女人的人生境界提高到一个新的高度。可以说，宽容可以让女人在难过的时候重新找回快乐；在受到委屈时依然淡定自若；在遭受打击时依然坚韧顽强。在这些过程中，女人会变得愈加成熟，愈加豁达，成为一个任何人和任何困难都打倒不了的女神。

可以说，任何一个聪明的女人，都是懂得宽容二字的。不管是在家庭婚姻生活中，还是在学习工作中，宽容的女人总会让身边的人觉得轻松，觉得开心，总会让身边的人对她怀抱感激的心态。宽容的女人则通过自己宽容的微笑，时刻感染着周围的人。

写出了无数浪漫作品的琼瑶，就是一个十分聪明、也十分宽容的女人。很多年前，琼瑶的丈夫要到远处去开会，想到旅途无聊寂寞，便征求琼瑶的意见，希望琼瑶能一路同行。琼瑶欣然允诺，并邀妹妹和她的男友同行。那天，下着倾盆大雨，视线不佳。丈夫驾驶技术不好，于是发生车祸。刹那间，天地变色。小妹脾脏破裂，被紧急送到医院动手术；琼瑶被车窗的玻璃碎片割得遍体鳞伤；丈夫自己也双脚骨折……医生为丈夫紧急处理伤口并绑上石膏。丈夫看着自己的亲人因为自己而身受重伤，心里十分内疚，他后悔自己的轻率与自私，觉得自己不应该邀他们同行。

正在丈夫自责、难过的时候，琼瑶艰难地挪动着脚步到了他的床前，丈夫心里十分懊悔，心想，她肯定是来责怪自己了，毕竟自己出了这样的车祸，伤害了她、伤害了小妹一家人。他要怎样向重伤的小妹交代？他真的不知道如何向她说抱歉。然而让他感到意外的是，琼瑶却先开口说：“车祸是常有的事，大家平安就好，受点伤没有什么了不起，千万不要自责。”她那么体谅，那么温柔，他无言以对，心中只有一个声音：“这辈子，我们不会分离了。”这次的车祸是琼瑶与丈夫第一次遭遇的大的灾难，她用宽容的心帮助丈夫调整好心态，继续前行。随后，他们又遭遇了多次的灾难，每一次，都是在互相的宽容、谅解中，平安度过。宽容的琼瑶总是让丈夫心疼、感激不已，他们的婚姻因而也总是十分融洽，任何困难在他们面前也显得微不足道起来。

琼瑶是聪明的，她用自己的宽容一次次慰藉着丈夫本就受伤的心，同时，也正是她的宽容，使她的婚姻能够走过一道道关卡。宽容的琼瑶，用宽容的微笑，给了丈夫轻松心态的同时，也给了自己一份永恒的幸福。

与琼瑶一样懂得宽容之道的还有林凤娇。林凤娇，这位曾经的金马影后，爱上成龙，与成龙同居不久后生下儿子房祖名。有了爱情的结晶后，林凤娇就放弃了大好的演艺事业，息影做了成龙秘而不宣的太太。直到1999年10月，“小龙女”事件让她为唯一深爱的男人心痛，

但她给予了成龙宽容，让成龙相信自己爱他，而不是爱他的名声和金钱。林凤娇的宽容打动了成龙，2005年5月，成龙为林凤娇举办了盛大的生日派对，送了一辆200万港元的劳斯莱斯轿车作为生日礼物，并宣布林凤娇为自己亿万身家的合法继承人。

无数事实证明，在长期的婚姻爱情里，美貌、金钱、地位等，都难以作为吸引对方持续爱情的动力，但宽容却可以！所以，林凤娇最终用自己如女神般真诚、宽容的心，赢得了爱情长跑的美好结局。

不是只有名人能够做到宽容。要知道，身为名人的女人，她们为了爱情、为了家庭，需要比我们付出更多，因为名人的世界里，有着凡人世界里难以想象的诱惑、陷阱，他们可能会遭遇更多的岔路口，所以，在这样的情况下，她们依旧能够用宽容之心来走自己的路，十分不易。身为平凡的我们，更需学习她们的宽容之道。

如果我们够细心，我们会发现，在我们周围，宽容的女人，通常都不容易发脾气，不会随便闹情绪，她们更不会与别人起冲突。可能当我们遇到问题后歇斯底里的发泄时，为何她们能够如此的宽容豁达？那是因为，她们拥有宽广的胸怀，宽容使她们的心里觉得自由、美好，使她们的心态永远健康，使她们处事淡然、不计较……所有的这些，都是宽容带来的，宽容给了她们一个快乐的人生，同时，也给了她们周围的人一份轻松的心情。

宽容的女人，会因为宽容而收获美满的婚姻、收获一个和睦幸福的家庭、收获很多知心的生死之交、收获一辈子的幸福……所以，我们要学会宽容，对自己宽容，对别人宽容，对生活宽容，幸福就会每天多一点。

用乐观的心态照亮自己

李渔曾经说过：“乐不在外而在心，心以为乐，则是境皆乐，心以为苦，则无境不苦”。意思是说幸福与不幸福、快乐与不快乐并不是彼时的一种状态，而是一种态度，一种源自于内心深处对待生活的态度。

我们都知道，人生不如意者十之八九，生活对谁来说都不会是一帆风顺的，现在的社会无论是对男人还是对女人来说，都是不容易的，总有这样或那样的事困扰着我们。可是，事物都是有正反两面性的，有时候我们改变不了事实、改变不了环境，我们却能改变我们的态度，我们控制不了他人，却可以掌握自己。换个角度去想问题，也许心境就会豁然开朗。

对于女人而言，这个道理尤为明显。世界上没有十全十美的女人，每个女人都有自己独特的美，所以我们要善于发现美、挖掘美，学会了解自己的身体、欣赏自己的身体、热爱自己的身体，爱生活从爱自己的身体开始。身体健康固然重要，比身体健康更重要的，还在于心态的健康，两者相辅相成，健康的身体源于健康的心态。

乐观的女人，是众人眼中的天使，不会成为交谈的负累，不会给他人造成心理压力。世界上没有一个人每一天的日子都是晴空万里，一个乐观聪明的女人懂得去寻找快乐，并放大快乐来驱散愁云；一个乐观的女人明白简单生活就是快乐，她会把复杂的事情简单处理，不会为自己和他人设置心灵障碍，不会让琐碎的小事杂陈心头，她会定期消除心里的垃圾。所以女人可以不美丽，但一定要乐观，保持一颗阳光的心，传达给周围的人一种快乐的气氛，让整个世界都豁然开朗。女人应该自己创造快乐，而不是等待别人给予快乐，变成感情的乞丐；女人应该有自己的社会交往，自己去购物，健身，旅游，学习新东西，只有让自己活得更有价值，才能更快乐，而且影响得周围的人快乐！

乐观的女人不会吝啬自己的笑，她自然的笑容有如一缕春风，像一溪涓涓清泉，轻轻地抚慰着自己也滋润着别人。乐观女人的“动”是跳动的欢快的音符，给人以感染和向上的激越；乐观女人的独处是

无风的湖面，让人舒缓、安详而神怡。乐观的女人更加大度、通情达理、善解人意，她们会用女人特有的宽厚、细腻、善意去宽容别人、接纳别人、感觉别人。乐观的女人更加自信、坚韧，不会轻易被挫折伤痛所击倒；不会沉迷在戚切的自艾自怜里；不会桎梏于凄美的文字和伤感的音乐里；不会反复玩味吮舐自己的伤口。在乐观女人的眼里，天更高更蓝，夏雨无比透明可爱……

乐观的女人更温馨更艳丽更可爱。就像一本心理学书其中的一段话所说的那样：人以为自己处于某种状态，他就自觉不自觉地顺从于这种状态，这种状态就会愈发明显。

做个乐观的女人吧，不要把自己的情绪建立在别人的行为上。不要因为孩子惹了些小祸就愁眉苦脸；不要因为单位挨了点批评就垂头丧气；不要因为老公偶尔的疏忽就疑神疑鬼。不管面对什么样的境地，女人都要有颗积极进取的心，有个乐观向上的态度，这样的你一定会是精彩的，自己不仅会快乐起来，周围的人也会因你而感到轻松快乐起来。

倘若女人是漂亮的鲜花，乐观则是水，它让女人更加鲜艳、滋润、舒展。那阳光般的心态、积极的生活态度和无时不刻的乐观，使女人变得多姿多彩富于生机。

打开心窗，幸福阳光才能照进来

人生的道路上有晴天丽日，也有阴雨霏霏，有的人只看到生活中悲观的一面，看不到积极的一面。而有一种女人总是保持着阳光的心态，积极地面对生活，这样的女人才会有不衰的魅力。

拥有阳光心态的女人并不是什么都拥有，而是她对自己拥有的一切感到满足和快乐。拥有阳光心态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。一位哲人说：“你的心态就是你真正的主人。”生活中总会有各种各样的事情发生，没有人可能预料明天会发生什么。但是如果一个女人拥有好的心态，她的每一天都将是艳阳天，从而主宰自己的命运。

有一个嗜酒如命的酒鬼，天天到酒店喝酒，而且还染上毒瘾，后来因为杀了一个酒保被判了死刑。这个人有两个女儿，年龄相差一岁。其中一个跟父亲一样有很重的毒瘾，靠偷窃和勒索为生，也因犯了罪而坐牢；另外一个女儿却与其截然不同，她担任一家大企业的分公司经理，有着美满的婚姻和三个可爱的孩子，既没有吸毒更没有不良的行为。为什么同出于一个父亲，在完全相同的环境下长大，两个人却又有着这么不相同的命运呢？当别人采访她们时，一个认为自己有这样的父亲，没什么前途。而另外一个则认为有这么一个父亲是无法改变的，可是她要努力改变自己的生活。

这就是差别，心态的不同，命运也不同。在生活中，我们总是说有什么样的环境就有什么样的人生，而由这则故事可知环境并不能决定人生，而我们面对环境持有的态度却可以改变人的一生。没有一个积极的阳光心态，即使再有能力的人也很难取得成功。良好心态的能量是巨大的，也是动力产生的源泉。一个女人要想幸福快乐，需要保持一个好的心态，她会让你永远年轻。

胡达克鲁丝是西方的一个老太太，她的邻居和她同龄，并且她和邻居迈克夫人是多年的好朋友了。她们在共同庆祝七十大寿时，迈克夫人认为人活六十古来稀，自己已年届七十，是该去见上帝的年龄了。因此她决定坐在家里，足不出户、颐养天年。她为自己做寿衣、选墓地、安排后事。而胡达克鲁丝则认为：一个人能做什么事，不在年龄的大小，而在于自己的想法。于是她开始学习爬山，她爬过的山中其中有几座还是世界上有名的高山。并且这位老太太在她九十五岁高龄时登上了日本的富士山，打破了攀登此山年龄最高的纪录。

同样的年龄心态却不同，一个是积极的，一个却是消极的。一个采取了足不出户，安排后事的行动，结果在好多年前就去见上帝了。而胡达克鲁丝的反应则是积极向上的心态，她采取了学习爬山的行动，结果创造了一项吉尼斯世界记录。女人就应该像胡达克鲁丝一样，不管自己有多老都要保持阳光心态。

幸福的女人不仅是外表美丽，还要有一个阳光的心态。因为人生的旅程是短暂的，快乐地过好每一天才是明智的选择。女人有了良好的心态，就能享受生活赋予的幸福，能够承受生活的种种压力，并有勇气挑战各种困难和挫折。善待自己，远离烦恼和痛苦，才不会让岁月的痕迹早早地爬上你的脸。

用微笑面对挫折和困境

默默无闻的 17 岁的中国体操队队员桑兰在 1998 年，因为一个意外，成为了世界关注的焦点。

那一年的纽约友好运动会上，桑兰遭遇了一场意外。当桑兰正在进行跳马比赛的赛前热身时，她起跳的那一瞬间，外队一教练“马”前探头干扰了她，导致她动作变形，从高空栽到地上，而且是头先着地。在事故之后，这个柔弱的姑娘在遭受如此重大的变故后却表现出难得的坚毅，她的主治医生说：“桑兰表现得非常勇敢，她从未抱怨什么，对她我能找到表达的词就是‘勇气’。”就算是知道自己再也站不起来之后，她也绝不后悔练体操，她说，她对自己有信心，她永远也不会放弃自己！这就是桑兰的勇敢！在困难面前，她没有哭泣，没有像别人所想的那样放弃自己，而是勇敢地给予困难一个微笑，给自己足够的勇气去面对。

坚强、乐观的桑兰，在美国成了明星，即使和她没有任何渊源的人，都纷纷到医院去探望她，因为她微笑面对困难的精神感染了所有的人。她甚至被美国院方称为“伟大的中国人民光辉形象”。

桑兰微笑面对困难的勇气，不仅仅感染了平民百姓，而且，也感染了国家高层领导，全世界都在鼓励这个女孩儿。钱其琛在看望桑兰时说：“中国领导人和中国人民都知道这位勇敢的女孩的事。”美国总统克林顿，前总统卡特和里根都曾给桑兰写过信，赞扬她面对悲剧时表现出来的勇气。桑兰与“超人”会面的经过在美国 ABC 电视台播出，并且这个电视台 50 年来只采访过两个中国人，一个是邓小平，一个是桑兰。后来，在大家的关注之下，桑兰还完成了自己的心愿，见到了自己多年来的偶像里奥纳多·迪卡普里奥和席琳·迪翁。