



Haoming De Nvren
Hui Xuanze

经典励志
NO.1
畅销书

让女性集智慧、性感、魅力于一身

好命的女人

会选择

颜丽◎编著

专为中国女性打造的实用宝典

学会选择，要打开自己的交际圈，让自己活得独立，活得多姿多彩，做真正意义上的完美女人！
本书告诉您如何完善自己的品质修养，怎样成为成功的职场丽人及如何获得感情的幸福，教会您正确地选择人生的每一步，帮助您成为一个优雅、智慧、聪明、幸福的女人。

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

好命的女人会选择

颜丽

新世界出版社

目 录

前言.....	5
第一章 心态选择：让微笑伴随自己每一天.....	6
1.保持平常心的人最快乐.....	6
2.修养，可以放大女人的魅力.....	7
3.女人欲望越大，幸福感越低.....	8
4.心态平和的女人生活最幸福.....	9
5.生气是女人养颜的大忌.....	10
6.女人会因宽容而美丽.....	11
7.常怀一颗感恩的心.....	12
8.别让压力带走你的快乐.....	14
第二章 职业选择：正确的努力更重要.....	15
1.不停换工作，不如“养”工作.....	15
2.目标的力量.....	16
3.职场女人，请管理好自己的情绪.....	17
4.职场规则：上司永远是“对”的.....	18
5.别让逃避成为你工作中的借口.....	19
6.职场，拒绝私人感情.....	20
7.对你的老板，动什么别动感情.....	21
8.同事给你穿“小鞋”，怎么办？.....	22
第三章 社交选择：给自己一份社会资本.....	24
1.社交礼仪是一门重要学问.....	24
2.优雅的女人知礼仪.....	25
3.成功女性会穿“衣”.....	26
4.聪明的女人会用幽默化解尴尬.....	27
5.你有社交恐惧症吗？.....	28
6.餐桌、酒会规矩多.....	29
7.让你成为舞会中最亮的那颗星.....	30
8.谈吐优雅——女人社交的最好名片.....	31
第四章 财富选择：金钱比男人的肩膀更可靠.....	33
1.女人一定要自己挣钱买花戴.....	33
2.梦想是女人获取财富的第一定律.....	34
3.坚韧是女性成就财富人生的资本.....	35
4.财富如火中取栗，下手越快获得越多.....	36
5.女人，要学会让钱“动”起来.....	37
6.不做“月光公主”，学会理性消费.....	38
7.“财富”从书中来.....	39

8.新好太太标准：可以不会做饭，但一定要会理财	40
第五章 品位选择：有一种与众不同的感觉	42
1.男人眼中的品位女人	42
2.自信——女人美丽的源泉	43
3.品位格调——女人价值的最终体现	44
4.内涵——女人永远美丽的法宝	45
5.细节之美最能体现品位	46
6.不擦香水的女人没有未来	47
7.红酒点拨女人味	47
8.品位女人：香茗音乐伴人生	48
第六章 健康选择：为人生增添一道美景	50
1.健康是幸福人生的基石	50
2.健康快乐动起来	51
3.瑜伽也有风险	52
4.把厨房当成健身房	53
5.午睡——最佳的健康充电方式	53
6.女人如花，请呵护好你的“隐私部位”	54
7.关注乳腺，留住胸前动人春光	55
8.让健康的秀发飞扬你的气质	56
第七章 生活选择：优质的生活，别样的精彩	58
1.努力，只为享受优质生活	58
2.别让繁重的家务害了你	59
3.豆浆食用不当危害大	60
4.水果榨汁喝？不好	61
5.吃出诱人好身材	62
6.巧妙喝水养出健康肌肤	62
7.做整形手术悠着点	63
8.塑身内衣穿着不当影响健康	64
第八章 爱情选择：留给自己一份心动	66
1.女人如何打开浪漫的爱情大门	66
2.告别单身，不做剩女	67
3.婚前，千万别和想嫁的男人同居	68
4.紧盯你钱包的男人千万不能嫁	69
5.爱情是度过经济寒冬的灵丹妙药	70
6.有一种爱叫放手	71
7.任性是爱情的致命伤	72
8.如果彼此爱着，就结婚吧	73
第九章 婚姻选择：女人的爱情保鲜靠智慧	75
1.婚姻影响女人的一生	75
2.吵架也是爱的“秘笈”	76
3.允许男人暂时不在服务区	77
4.独立——女人婚姻幸福的黄金法则	78
5.学会在平淡婚姻中与爱人相守	78
6.理性拒绝婚外风景	79

7.有一种男人对他再好也没用.....	80
8.婆媳和睦相处有门道	81
第十章 友情选择：准备好自己的避风港湾.....	82
1.闺中密友——女人一生的财富	82
2.友谊也需要经营	83
3.朋友之间像刺猬，有距离才安全.....	84
4.别让朋友走进你的婚姻生活.....	84
5.千万别和“长舌妇”交朋友.....	85
6.雪中送炭的友谊更长久.....	86
7.别把女友当成你的“眼线”	87
8.找个“蓝颜知己”滋润你的人生.....	88
第十一章 未来选择：给自己一个美好的明天.....	89
1.女人，你该怎样把握自己	89
2.别拿青春赌明天，你输不起！	90
3.美貌不是人生的“万能钥匙”	91
4.不要让孩子成为你未来生活的主题曲.....	92
5.要想改善自己，先从享受工作开始	92
6.男人需要女人塑造，协助丈夫变成“绩优股”	93
7.拿出收入的十分之一进行教育投资	95
8.将美丽进行到底	95

前言

当前这个世界是一个充满选择的世界，作为女人，我们每时每刻都面临着选择。瞬间的选择可以决定人的一生，正确的选择会让我们拥有幸福的人生，而不当的选择则可能会贻误我们的一生。

女人不同于男人，女人有自己的生理结构和特征。有人说，女人的一生就像花的历程，一个花期仅是全部生命历程中的一个小环节。花开花落，每次花期必将经历一次辉煌与失落。作为女性，我们的周围充满着各种各样、形形色色的诱惑，无论别人怎么说，决定如何选择的人都是你自己。

很多时候，我们都在问自己，究竟什么是自己想要的生活？是舒适的生活，成功的事业，美满的家庭，学业有成的孩子，抑或是集美貌、优雅、智慧、财富于一身？可能这些都不是，表达得都不准确。有人要的只是心灵的富足，生活得简单而快乐。而其中，我们遇到的唯一难题就是选择。

我们的一生中，只有一件事无法选择，就是自己的出身，其他的一切我们都可以自己选择：上大学时，读好的专业；进入职场，选择能发挥自己聪明才智的平台；交际场上，将自己打成一个吸引大家眼珠的焦点；恋爱时，选择好自己的白马王子；走进婚姻殿堂时，选择一个能与自己相濡以沫、亲亲热热一辈子的爱人……在这些选择当中，任何一个决定都会改写女人的一生。

莎士比亚说：“我们知道我们现在是什么样的人，但不知道我们可能成为什么样的人。”人生的路有千条万条，生活方式有多种多样，每种人生都有自己不可预知的未来，选对了，未来的生活就心灵富足，快乐幸福；选错了，未来的生活则是阴霾遍布，充满苦涩。

所以，对于女人来说，能否掌握自己的命运，有时候并不在于她所处的环境，而要看她在选择上的智慧。恰当的选择会让你集精致、智慧、性感、魅力于一身，衍生出一种前所未有的女人味，能令你避开爱情的沼泽地，收获永久保鲜的婚姻。

本书是专为中国现代女性打造的实用宝典，适合各个年龄、各个层次的女性。全书共分为 11 个部分，以“女性如何选择”为主轴，详细叙述了如何选择心态、职业、社交、品位、财富、健康、生活、爱情、婚姻、友情、未来等。旨在教会你如何在这个社会更好地生存，如何对待财富，如何理财，如何在处世中一展聪慧迷人的风采，如何提升自己的魅力指数，如何完善自己的品质修养，怎样成为成功的职场丽人及如何获得感情的幸福，教会你正确选择人生的每一步，帮助你成为一个优雅、智慧、聪明、幸福的女人。

无法言说正确选择对女人来说有多重要，女人一旦选择错误就可能付出一生的代价。所以，我们要有选择人生的智慧，牢记选择的原则——必须是主动的、积极的、进步的选择。欢迎读者从阅读本书开始，了解选择，学会选择，打开自己的交际圈，让自己活得独立，活得多姿多彩，做真正意义上的完美女人！

第一章 心态选择：让微笑伴随自己每一天

生活是平凡的，就是柴米油盐酱醋茶的平凡，只有耐心去“理”才能“理”出头绪。急也不得，弃也不得。随着时间的流逝，你会发现，幸福取决于自己的心态，取决于自己对生活的感受，对生活的满足程度。

1.保持平常心的人最快乐

在这个社会上，女人以不同的姿态、不同的工作、不同的故事、不同的学历，装点着一片美丽的天空。在现实生活中，环绕在女人身边的是太多的变幻色彩，匆匆的背影，无尽的欲望……许多女性缺少的就是保持平常心。而保持平常心的人最快乐，以自己独有的真善美，成为世上的一道风景，让喜欢的男人为自己沉醉、着迷。

拥有一颗平常心是很难的。现代人的生活节奏越来越快，女人同男人一样，承受着太多的压力、太多的诱惑、太多的欲望，也有太多的痛苦。所以说，世上有这样两种人，一种人想得到整个春天，命运只给了他一片绿叶；一种人只想拥有一片绿叶，生活却给了他整个春天。前者抱怨生活，后者感恩生活。

看过一个小故事：有这样两个女人，都没有房子，她们向佛祖求助，想拥有一席之地。佛祖答应了她们的要求，分别给了她们一个一室一厅的小房子与一个三室两厅的大房子。得到小房子的人很满足，有了安身之处，忙时拼命挣钱，闲时相夫教子，日子过得很快乐；得到大房子的人，坐享 150 平方米的大房子，还是找不到一平方米的幸福，因为她看到了邻居还有小汽车、自己的公司、“博士”头衔……

人生在世，往往不会一帆风顺，有进有退，有荣有辱，有升有降，生活有高潮，也有低潮。女人要以清醒的心智和从容的步履走过岁月，精神世界不能缺少平常心。抱怨的人在生活空间里装满了抱怨，怎么能容得下幸福？感恩的人即便住在茅草屋里，也是幸福的，房后清风作弦，檐下雀鸣如歌；天空月光当酒，地上树影婆娑；茅屋一壶酒，醉里乾坤大。其乐融融，舍我其谁？世界上有些事情不是强求就能得到的，奢望太多，烦恼也会随之而来，连皇帝也会有力不从心的时候。

美好的事情不会总发生在你期待发生的时候，你所要的东西可能不会以你希望的样子和形式来临，但是你的要求一定会得到回应。你所要做的，只是期盼它降临，并且坚定你想要的念头。你手中有这么大的力量，为什么不利用呢？

保持平常心，并非逃避现实，也并非看破红尘，甘于沉沦，而是在工作之余，多一份清醒，多一份思考。平常心是一种境界，要做到真正的淡泊，没有极大的勇气、决心和毅力是做不到的。

有这样一个女孩，家里准备拆旧房盖新房时，不小心发生坍塌，妈妈和另外 3 个亲人被埋在一堵厚厚的围墙下，经抢救，其余的亲人挽回了生命，而妈妈却永远离她而去，爸爸因受不了打击，精神出现了问题。

事故发生时，女孩仅仅 19 岁，在深圳打工。与许多同龄人一样，她爱唱爱跳，喜欢浪漫，但无情的灾难击碎了她的梦想。

女孩该怎么办？就此沉沦吗？没有。因为她家里还有 80 岁的奶奶爷爷、不到 10 岁的弟弟妹妹，她不能倒下。女孩没有回家，而是拼命打工挣钱，一天只吃两顿饭，有时饿了就在垃圾堆里拣别人扔掉的剩饭，别人穿过的旧衣服她也悄悄捡起来，洗干净寄给弟弟妹妹穿。后来，经媒体报道，记者前去采访，女孩脸上仍然露着坚毅的微笑，她说自己相信生活是公平的，不会老是把最残酷的一面给自己。很多时候，幸福不在于你拥有了很多，而在于你计较的不多。我想一个哑巴，经过手术，得以说话，他说出第一句话时的幸福感，要比一个说了几十年话仍感到生活待他不公的健全人强得多。

当我们尝试着在生活里加入更多的快乐时，所犯的最大错误之一，就是竭力避免痛苦。没有痛苦并不见得快乐，也就是说，并不是剔除了失望、不安、疾病，以及不公平的生活就叫快乐。穿过痛苦到达另一端的快乐，比起绕过它，来得更健康。只有保持平常心，并将自己的快乐与周围的人分享，才能与快乐长相伴。幸福有时就是一个分子式，欲望是分母，追求是分子，而幸福则是分值。我们生活的日子里，欲望总是无穷的，追求总是很多的，因而无论如何计算，幸福就是一个接近零的数值。如果想得到较多的幸福，最好的办法莫过于减少分母值欲望，增加分子值追求。

女人私语：

生活应该是一种充满热情的体验，而不是漫长苦捱的日子。保持平常心，善待自己，不必为过去的得失而懊悔，也不必为未来可能出现的不幸而担忧。过去的让它过去，未来的来时再说，好好把握当下，你会发现，每一天都是如此快乐，如此特别。

2.修养，可以放大女人的魅力

有人说漂亮的女人不如可爱的女人；可爱的女人不如修养的女人。还有一种说法为：“不美丽是女人绝对不可以容忍的事情，但没修养绝对是男人不可以容忍的事情。”可见，生活需要女人有修养，家庭需要女人有修养，女人应该是一条永远的亮丽风景，笑看岁月，美丽依旧。修养，可以无限放大女人的魅力。

记得小时候常听大人说：傻人有傻福。想必和古人口中的“大智若愚”，今天的“有修养”是一个道理。时间可以扫去女人的红颜，但它却扫不去女人经过岁月的洗礼而成就的修养与智慧。有修养就是不去计较过多的得与失，因为有些时候可能你的计较会让你失去很多。人与人共处一个地球上，偶尔会发生这样或那样的磨擦，生活里会遇到很多不公平的事情，也会遇到很多让你无法接受的人。我们不能试着去改变别人。如果别人不小心踩了你的脚，与其非常愤怒地大声指责，不如怀着理解的心态给对方一个微笑，你微笑了，他给你一个抱歉的眼神、一句道歉的话，不就会保持风平浪静吗？和同事相处，有时对方说话出现伤你感情的地方，你大度地开怀一笑；和朋友在一起，对方偶尔伤害了你，学着原谅他；男朋友提出分手，或者是因为你们有缘无分，多想想你们之间开心的往事，多想想他对你的好，久而久之，你会发现原谅原来可以带来这么多快乐。给那些不友好的人善意的微笑，既能够让对方无地自容，也能够给别人留下大度且善解人意的好印象。

小丽编一份文学月刊，一位女孩常常给她送稿子，共同的爱好与兴趣使两人成为好友。小丽常常把孤身在这座城市的女孩叫到自己家中吃饭，为方便女孩进出，小丽还把自己家的钥匙给了女孩一把。为提高女孩的创作水平，小丽还给女孩报了写作班，最后费了九牛二虎之力把女孩调到她所在的杂志社。作为回报，女孩也常常把老家的土特产带给小丽，时常去小丽家帮助照顾孩子，料理家务。然而，天长日久，小丽最不愿意看到的事情发生了，女孩和她的丈夫纠缠到了一起。

小丽提及女孩，一句咒骂的话也没有，不顾丈夫的苦苦挽留，和女孩的下跪劝阻，平静地和丈夫办了离婚，和女孩说了声再见，转身去了另一个城市。

在另一个城市里，小丽一如既往地善待他人，善待自己。任何一个人都不再忍心去伤害这样一个善良的人，最终小丽收获了她真正的爱情。

有修养的女人是令人尊敬，让人愉悦的。和她在一起，如沐春风；和有修养的人一起共事和生活，你会觉得和谐愉悦，常常还会得到人性的升华和感动。对凡尘中的我们来说，社会不是一个任性的地方。女孩到了二十岁后，就要慢慢地学会忍耐与宽容了，那些无理取闹、蛮横霸道的脾气要慢慢地学着收敛了。一个女人可以不漂亮，可以穿得很普通，甚至也没多少所谓的气质，但是不能没有修养。富有修养，是道德美的表现形式，它会随着岁月的增加、心灵的净化而日益显示出它的光华。有修养的女人不会随着岁月流逝而渐失光泽，反而会增加魅力，越发耀眼迷人。

我们没有生在豪门，不拥有美貌，也不拥有财富，但我们仍能拥有幸福。许多女人看上去十分美丽，但她们行为粗鲁，往往惹得男人望而却步，或者心生厌恶；相反，那些相貌平常，但言谈和举止富有修养的女人常常能赢得男人的心。做一个有修养的女人吧，说话有分寸，对人不刻薄，举止不轻浮，有爱心并善于表达情感，常常赞美祝福他人，认真地关注他人，真诚地倾听他人，真切地感受他人，如秋天里弥漫的果香，由内而外地散发出来，静若幽兰，芬芳四溢。

女人私语：

真正的教养来源于一颗热爱自己、热爱他人的心，善待他人、善待自己，扩大阅读范围，增进知识，加强修养。随着岁月流逝，笑看自己，风采依旧，更臻成熟。

3. 女人欲望越大，幸福感越低

有这样一个故事：有一个财主，国王给了他一个承诺，要赏赐给他一块地，地有多大呢？他奔跑所形成的圈有多大，地块就有多大。于是财主拼命地跑，一直向前跑，终于体力不支，累死在地里。

故事所要讲述的道理很简单：欲望从来就不是幸福的源泉，欲望越大，幸福感越低。现实生活中的许多女人也是如此。生活在快节奏的社会大环境中，时时紧张、不安，感觉生活压力太大。有了房子，房子不带花园；有了车子，车子不是宝马；有存款但不是后面一长串数字的那种；有爱人但不是自己心目中憧憬的白马王子……她经常烦恼着，苦闷着，以为自己是天底下最不幸的女人。

可见，欲望跟现实相差越多，人就越感到不幸福。所以，如果你想知道三十年后会不会幸福，就个人心态而言，看看现在的状态就可以知道：如果你当今感到幸福，三十年后也应该会幸福；如果你把太多的东西寄希望于明天，三十年后，无论这些愿望是否能实现，你都可能不会感到幸福，因为你有太多太高的欲望。

在俄罗斯，有一位女富豪，住着顶级豪华的别墅，坐着自己的私人飞机满世界飞来飞去，她周围的人对她言听计从。听女儿说喜欢滑雪，她便在自己的度假山庄旁为女儿建了一个滑雪场。

有一次，她在她充满阳光的别墅里，苦着脸对她的记者朋友说：“哎，你说这日子该怎么过下去呢？真是孤独与无聊。”一个年收入上千万的女富豪，不知道日子如何继续，你会说她矫情，但是，她的生活确实发生了问题：早年间，她就和丈夫离婚了，只有一个女儿，但女儿喜欢到处旅游，她几经开导，女儿却执意要过自己想要的生活。

女儿如愿以偿，而她觉得没有女儿在跟前，别墅、花园、私人飞机没有任何意义。金钱没有给她带来快乐，她甚至不知道赚钱是为了什么，也不知道赚多少钱才会快乐，她不知道

什么叫开心，以前那种与女儿开怀大笑的日子再也回不来了。

可见富人也有那么多不快乐。拥有了巨额财富，成为极少数人，在一个小小的群体中生活，本身就注定了孤独，尽管很富有，但会感到无聊和空虚。拥有了财富，以为用钱就能买到自己需要的一切，生命在纸醉金迷中一天天消逝，看不到未来，看不到归宿，看不到生命的意义。当所有的东西都唾手可得时，却发现自己失去了追求的快乐，失去了生活的乐趣。

所以，亲爱的女性朋友，我们应该明白一个道理，那就是：让我们放下抱怨，珍惜眼前平凡的一切。尽管我们居住的房子不大，尽管我们出游没有私家车，尽管老公不会挣太多的钱，尽管我们常常流着汗水饮下心酸，但是我们有美满的家庭、富有乐趣的工作，得到别人和社会的尊重等等。快乐时，有人分享；苦恼时，有人分忧；心灵有人抚慰，精神有人寄托。正如一首名叫《越简单越幸福》的歌中唱道：“青春岁月走过，当仰起头看那片蓝天，愿我们都有一张单纯的笑脸。”

幸福是人的一种感觉。人最大的悲哀是不知道自己到底想要什么。当一个人在这方面迷茫的时候，就会去寻找参照物，就会去对比，今天想要这个，明天又换成了那个。比来比去，总是感觉自己比人家差很远，这样，怎么会有幸福感可言？如果我们老是感到不满足，不称心，不如意，就将错过拿钱也无法买回的平凡生活中的人生乐趣。

所以，一个人幸福还是不幸福完全取决于个人的主观感觉，人想拥有幸福就要把自己心态调整好，心静才是幸福，知足常乐才是幸福。

女人私语：

有一颗智慧心，好好品味平凡生活的酸辣苦甜。幸福就在当下，就在简单平凡的每一天，就在你手中握住的每一刻！

4.心态平和的女人生活最幸福

如果让一个女人双手合十许一个愿望，很多女人都会祈祷自己生活永远幸福。而对幸福的生活，每个人所下的定义都不同。一个女人是否能够生活幸福，除了家庭、环境、婚姻等外界因素外，更取决于她所持的心态。

先来看看海伦的故事吧。20 世纪，一个独特的生命个体以其勇敢的方式震撼了世界，她就是美国盲聋哑女作家和残障教育家海伦·凯勒。

1880 年 6 月 27 日，海伦·凯勒出生于亚拉巴马州北部一个叫塔斯喀姆比亚的城镇，在 19 个月大的时候猩红热夺去了她的视力和听力，不久，她又丧失了语言表达能力。然而就在这黑暗而又寂寞的世界里，她心态平和，没有绝望，勇敢接受了生命的挑战。努力，使她学会读书和说话，并积极和别人沟通，凭借坚强的意志考入哈佛大学的拉德克里夫学院，学习成绩优异，成为世界上第一个完成大学教育的盲聋人。

海伦，一个生活在黑暗中却又给人类带来光明的女性，一个度过了生命的 88 个春秋，却熬过了 87 年无光、无声、无语的孤独岁月的弱女子。然而，正是这么一个幽闭在盲聋哑世界里的人，以惊人的毅力面对困境，终于在黑暗找到了人生的光明，成了一个学识渊博的人，掌握英、法、德、拉丁、希腊五种文字，一生一共写了 14 部著作。作品《我的生活》被称为“世界文学史上无与伦比的杰作”，出版的版本超过百余种，在世界上产生了巨大的影响。

同时，海伦·凯勒用爱心去拥抱世界，她走遍美国和世界各地，致力于救助伤残儿童、保护妇女权益和争取种族平等的社会活动，为盲人学校募集资金，把自己的一生献给了盲人福利和教育事业。她曾入选美国《时代周刊》评选的“人类十大偶像”之一，1964 年获得总统自由勋章。

从我们起初的观点来看，海伦·凯勒是全世界最不幸的人，造物主给了她那么多坎坷与

灾难，但看到最后，又觉得她是幸运的，因为她有一颗坚强而又平和的心，面对命运的不公，她选择抗争，最后她赢了。

《菜根谭》中有句话是“宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天边云卷云舒”。心态平和，是一种修养，一种境界，也是千千万万幸福女人的基本心态。

心态平和的女人于生活的波浪中处变不惊，首先让生养自己的父母放心顺心并且开心，钱多多花，钱少少花。买不起高档的时装，就买中低档的；吃不起山珍海味，有鱼有菜就行了。大多数时候，幸福不一定来自于富足的生活，幸福也不只是来自于地位与身份。幸福来自于自己对生活的一种感受，对生活的一种满足程度。

现实生活中，我们都不是完人，都有着缺点与不足，但只要我们不忘记成长，常常自省，并学会包容和宽容，我们一定拥有幸福与快乐。因为我们有头脑，懂时尚，解风情，知进退，我们的日子会过得平实而不是贫乏，我们的生活会历久弥新。

如果在平凡的生活中感受不到幸福，就上街找找吧。走在街上，我们通常会看到做小生意的夫妻，冒着寒风冷雨在路上叫卖，生活很是艰难。可是，忙碌后他们只需把劳累的手牵在一起，脸上便溢满了满足开心的笑容。有的老爷爷和老奶奶虽然年纪一大把，却依然紧紧地握着对方的手，不放开！他们已经年过花甲，不再强健，不再美丽，他们步履蹒跚，不再拥有健康，但他们能手挽手相扶散步，就是一种幸福。其实，作为女人，最需要的是一个温馨的家，家里有一个自己爱的也爱自己的男人、一个可爱的孩子，就足够了。寻寻觅觅过后，你会发现，原来最需要的就是自己已经拥有的平淡的日子，幸福就掌握在自己手里。

亲爱的女性朋友，生活中，幸福无处不在，幸福无时不有。保持平和的心态，面对世事变化，以不变应万变是最高境界。作为女人，只要你能做到这一点，就能不患得患失，不好高骛远，不随心所欲地游戏人生。懂得珍惜，懂得感恩，用心去体会每一天，幸福就会时时伴随在你的身边！

女人私语：

幸福来自于自己对生活的一种感受，对生活的一种满足程度。我们要学会平淡地对待名利，平淡地对待得失，你会发现，原来，幸福就掌握在自己手里，幸福就是自己已经拥有的平淡的日子。

5.生气是女人养颜的大忌

小时候，因为一点小事和小伙伴闹矛盾时，大人就告诫我们：“不要生气，生气会变丑。”的确，从小到大，情绪验证着我们的喜怒哀乐，见证着我们的生活波澜。好的情绪让女人美上加美，差的情绪让女人丑上加丑。

忘了是谁说过这样一句话：“心情愉快是女人最好的打扮。”这句话，几乎是所有驻颜有术女人的名言。但是随着现代生活节奏的加快，不少女人因为压力过大而经常生气。人在生气时，即使最漂亮的面孔，扭曲变形也会让人感觉不舒服。一个一味地钻牛角尖、处于情绪化状态的女人，往往朋友很少，人缘不佳。而聪明智慧的女人总能找到办法积极调整好自己的不良情绪，使自己的心态处于平和状态，使自己的容颜美丽如初，让生活家庭工作和谐幸福。

琳琳和老公谈恋爱时，老公对别的女人看都不看一眼，每天看琳琳都是读你百遍也不厌。可结婚后，琳琳的老公像变了个人似的，看见年轻漂亮的女孩就要瞅上几眼，评论一番。每次琳琳都被气得火冒三丈，为此和老公大吵大闹，大骂他是个花心萝卜，而琳琳老公却满不在乎，在一旁笑眯眯地唱“怒发冲冠”。有一次，琳琳又为此生气，无意中发现镜子里的自己面目狰狞，像个泼妇，神情很是可怕。从那以后，琳琳意识到每个人都有审美的权利，老公也不例外，再也不为此生气了。说来也怪，琳琳的老公也不在琳琳面前评价别的美女了。

如琳琳一样，很多女人都为一点小事大动干戈，却不知生气是养颜的大忌。据某权威杂志的一篇文章介绍，人生气时产生的某种分泌物甚至可以毒死一只老鼠，以此计算出一个人如果生五分钟的气不亚于二公里长跑所消耗的体能。而生气时，人体内的血液会大量涌向面部，这时的血液中氧气减少、毒素增多，而毒素会刺激毛囊，引起毛囊周围程度不等的深部炎症，产生色斑等皮肤问题。此外，经常生闷气还会使自己脸色憔悴、双眼浮肿、皱纹增生。

世界上，一生中从来不生气的女人是不存在的。那些性格开朗，看起来从来不发愁的女人，也许只是外表没有不良情绪，心灵深处，仍然有忧愁，只是修炼的级别层次相当高明了，或者对得失已经看得比较开了，从而总是成为别人眼里被羡慕的对象，公共场合也总是大受欢迎。所以，我们应该像珍惜自己青春美貌一样去培养我们的心理素质，泰然自若，平静如水。

如果你经常为了一点小事生气，陷于糟糕的情绪泥潭而无法自拔，那么尝试一下下面的三种方法吧。

1.坦然接受坏事情，凡事朝好的方向想。

这时的你，可能会陷入坏情绪中不能自拔，别人越安慰越生气，越想忘记，记忆越深刻。此时，不妨想一想，生活中谁都会出错，没有总是正确的人。如果你出现失误了，首先检查自己的过失；其次，要有承担责任的勇气和接受批评的气量。即便不是错误，只是观点上的不同，那也要有求同存异的肚量。总会有些人要故意给你捣乱，分散你的注意力，破坏你的努力。如果不是你的问题，又何苦为不相干的人和事苦恼？

2.为自己找点乐子，走出恶劣情绪。

这时的你，可以找一些自己喜欢的事情做，比如，看场电影，跑跑步，看一本书，做做家务。在积极做事的过程中你会发现有很多欢乐，渐渐忘了不良情绪。或者找一个安静的角落，静静思考，试着把发生的事情讲给你的朋友或家人。很多时候发现问题比解决问题更重要，清楚你自己究竟怎么了，是走出恶劣情绪的第一步，也是关键的一步。

3.哭泣，也是一种情感发泄方式。

女人可以利用愤怒或憎恨的动作来消除高涨的不良情绪，与对方大吵一架就可以把激烈的情绪缓和下来，因此，当你遇到不开心、不如意的事情时，就大哭一场吧。生气时，把坏情感发泄出来，明天，又是阳光明媚的一天。

以上方法，在你情绪不好、消极悲观的时候，不妨试一试。刚开始你的感觉可能会有些异样，但是一旦坚持下来，你便形成了良好的习惯。积极的生活方式将取代消极的生活方式，健康、快乐也会更多地与你相伴。

女人私语：

成功的女人往往能成功地控制自己的情绪，失败的女人往往听任情绪恣意发泄。女人，如果想使自己更美丽，就调整好自己的情绪吧。做到坦然、大度、热情、聪慧，你将得到大家的欢迎和喜爱！

6.女人会因宽容而美丽

女人不是因为漂亮而耀眼，而是因为美丽而动人。漂亮是与生俱来的，但美丽就不同了，它是靠后天修养所得的一种独特的气质与涵养。而宽容就是一种高素质的修养，是女人最大的美德，女人会因拥有宽容而显得分外美丽。

现实生活中，很多女性常常认为宽容是一种软弱，一种妥协，是一种对他人的纵容。其实，一个懂分寸的人是不会被纵容的，每个人都有他自己的尺度，真正的宽容来自一个人内心的力量。

生活中要做到宽容。轻轻的一句话，很容易说出，但具体落到我们每个人身上，也许就

不那么容易做了，不容易就在于一个女人的宽容首先是面对自己的丈夫。

看过电视上一档真情实录：女孩和男孩在一个工厂打工时相遇然后相爱，但遭到了女方家庭的拼命反对，理由是男方太穷了。但女孩义无反顾，背着与父母断绝关系的名声嫁给了男孩。他们没有房子，新婚的屋里仅有一张床和一台电视机。

结婚后的女孩成了一个相夫教子的家庭主妇。她默默操持这个家，没有抱怨，没有攀比，但男人看在眼里，疼在心里，他发誓要让女人过上幸福的日子，成为世界上最幸福的女人。男人辞工了，从小生意做起，凭着吃苦耐劳的个性，竟然做成了老板，坐拥上百万家产。

与所有的故事一样，男人起初对女人很好，但好景不长，眼界越来越宽广的男人开始在外莺歌燕舞，有了“小三”。女人获知这一切后，平静地和男人办了离婚手续，空手走出了家门。

再次与男人相见，是在十二年后，男人在一次生意失误中赔掉了所有的钱财并患上了疾病，女人再次义无反顾地回来照顾她。当记者问及为什么这么做时，女人用诗一般的语言说：“谁都有犯错的时候，迷途者总会想起回家的路。”说完，女人已不再年轻的脸上泛起美丽的微笑，而现场则有不少人擦起了眼泪。

人们常常用大海一样的胸怀来形容宽宏大度的人。宽容是对别人的释怀，也是对自己的善待，是一种非凡的气度。宽广的胸怀，是对人、对事的包容和接纳，是一种生存的智慧，是看透了社会人生以后所获得的那份从容、自信和超然。某种程度上，宽容很像郑板桥说的“糊涂”，虽知晓却不计较，有了这样的胸怀，想必满心充盈着的都是远离纷争的快乐。

在家里，我们常常看到这样的一幕：当一个孩子做错了事，父母把他批评得哭了，当时他也许会赌气地说：“爸爸坏，妈妈不好。”但过了一会儿，他又会亲亲热热地叫爸爸、妈妈。最令成人感动的是，即使小孩子的爸爸、妈妈是个瞎子，或者是个聋子哑巴，小孩子也不会嫌弃他的父母。我们为什么不可以学学孩子，能够宽容他人，也能够宽容自己呢？

家是讲情的乐园，不是讲理的法庭。在长期的家庭生活中，吸引对方、持续爱情的最终的力量，可能不是美貌，不是浪漫，甚至也不是伟大的成功，而是一个人性格的明亮、感情的真挚。用爱营造幸福，用情化解矛盾，面对亲人对你的误解和伤害，在彻骨的伤痛之后，仍要艰难地选择宽容处之，宽容你所爱的所有人。

当然宽容也不是没有界线的。宽容不是懦弱，不是一味地逆来顺受，是在理解的基础上的大度，宽容背后更多的是爱。在这个前提下，忍让，是解决问题的最佳策略。它的意义不是教会我们如何谴责，而是教会我们如何避免。就是无法避免了，最终各奔东西，这个时候，女人也应该有一颗宽容的心。因为一个犯了错的人，他的内心也在谴责着自己。

雪莱有句诗：“冬天来了，春天还会远吗？”宽容地面对生活，面对人生，才使自己拥有一个平静从容的生活，才能使自己活得更轻松，更洒脱。世上没有过不了的河，也没有解不开的疙瘩。因为宽容，许多烦恼的琐事便可以不战自败，可以自动地烟消云散。

正如一位哲人所说的：“上帝爱护一个人，首先就赐予他一颗宽容的心。”从这种意义上讲，宽容也是爱惜自己最好的一种方式！

女人私语：

生活多平淡，流年恰似水，世上没有过不了的河，也没有解不开的疙瘩。宽容你所爱的所有人，在这五彩缤纷的世界里，懂宽容的女人永远是一道靓丽的风景！

7.常怀一颗感恩的心

“感恩的心，感谢有你，伴我一生，让我有勇气做我自己。感恩的心，感谢命运，花开花落我一样会珍惜……”如同这首《感恩的心》唱的一样，学会感恩，让生命轻装一点，生活才会撒满阳光，你才会感到生命是如此美好。

人生一世，从我们呱呱坠地的那一刻，我们就在接受人间给予我们的各种恩惠，感谢父母给了我们生命，感谢老师教给了我们知识，感谢朋友给予我们温暖，感谢丈夫给予我们爱情，感谢孩子给我们快乐……无论我们的一生怎样付出，我们从人间获取的恩惠永远大于我们的付出。人的一生其实就是在付出与回报的轮回中不停地交替。因此学会做一个感恩的人，用我们感恩的心去回报我们所获取的，那么，你的生活就会充满阳光。没有人会拒绝一个满脸笑容的女人，你的魅力指数会大大提高。

一个聪慧美丽的女孩生活在一个贫困的家庭，她学习刻苦，以优异的成绩考上了名牌大学，但是女孩却没有钱去上学。为了积攒学费，她挨家挨户地推销产品，产品推销得并不顺利，不少人拒绝开门，有的开门了也是冷嘲热讽。推销进行了一个星期，却一个产品也没有卖出去。女孩很是绝望，她不知如何是好。

又是一天的劳而无功，傍晚时分，女孩疲惫万分，饥饿难耐。走投无路的她敲开一扇门，希望主人能给她一杯水。开门的是一位美丽的年轻女子，她微笑着递给女孩一杯浓浓的热牛奶，并买了女孩一套产品。女孩和着眼泪把牛奶喝了下去，从此更加卖力地推销产品，终于攒够了上大学的学费。

几年后，女孩大学毕业，成了都市里一名白领。一天，在看一则寻求帮助的当地新闻时，女孩发现：电视中那位妇女正是几年前在她饥寒交迫时给过她那杯热牛奶的年轻女子！只是女子已不再美丽，被疾病折磨得憔悴万分。女孩毫不犹豫拿出准备买房的钱，全部寄给了那位妇女，汇款单上署名：“一杯热牛奶”。

做完这一切，女孩心里幸福极了。也许那位妇女早已忘记了那杯热牛奶，但那有什么关系呢，女孩心里已充满了“赠人玫瑰，手留余香”的快乐。

古人云：“受人点滴之恩，必当涌泉相报。”懂得感恩，学会感恩，我们的心灵就会沉浸在一种宁静、淡泊、满足的境界中，处在一种安逸、愉悦的状态下。因为安逸、宁静，我们变得豁达，就会少了许多自己强加给自己的烦恼；才会时时怀揣着一颗善心，去回报生活给予自己的一切；才能时刻注意自己的一言一行，不让自己的言行给自己蒙羞，给别人带来不快。

有这样一段话：如果你的冰箱里有食物，身上有衣穿，有房住，有床睡，那么你比世界上 75%的人更富有；如果你在银行里有存款，钱包里有票子，盒子里有零钱，那么你属于世界上 8%最幸运之人；如果你父母双全，没有离异，那么你的确是那种很稀有的地球幸福之人。

的确，生活中，总会有这样那样的不幸，总会有种种不如意，但我们不能就此说生活没有厚待你。命运总是公平的，生活为你关上所有门的同时，总会留一扇窗给你。

更多的时候，生活像一面镜子。你笑，它也笑；你哭，它也哭。一味地怨天尤人，你最终可能一无所有。懂得感恩，学会感恩，经常怀揣感恩之心去感受生活，我们会发现生活中到处都是真善美，到处都是和谐与温馨。我们会觉得生活中每天都有快乐。

生命是一个奇迹，每一个生命都是。作为奇迹主角的我们，理当感触幸运！学会感恩，拥有一颗感恩的心，做一个感恩的人，永远感谢生活给予我们的一切恩惠。心存一颗感恩之心，我们会对生活充满无限的爱和希望；常做感恩之事，我们会发现自己是一个幸福的人，会怀着一颗快乐的心去看待这个世界，生活中也会充满无处不在的欢乐。

女人私语：

感恩，是一种歌唱生活的方式，它来自对生活的爱与希望。感恩于心，感谢以行，用所能做到的一切去感谢这个世界，用力所能及的力量来报答一切。拥有一颗感恩的心，我们就会拥有快乐，拥有幸福。

8.别让压力带走你的快乐

人，从来到世上就要面对生存。要生存，就必然遇到竞争；有竞争，就必然有压力。在女性也能顶半边天的今天，很多女性拥有的财富越来越多，成就越来越大，可快乐却成了她们难得享受的奢侈品。她们付出自己的时间、健康，“购买”所谓事业上、财富上的成功，然而，忙碌中匆匆回首，才发现自己已经很久没有开心地大笑过，压力过大成为都市女性常面对的问题。

其实，现实中的很多压力，它们本身的分量并不一定很重，而是因为我们拿起来后没有适时放下，所以才感到越来越重。女性在日益激烈的社会竞争中，要尊重自己，不要活在别人的眼光和评价里；要乐于充电，挑战自身惰性，快乐地去学习而不是被动地提高；学会为自己减压，就会发现快乐只是开阔、生机勃勃的内心空间。

不禁想起一个佛家小故事：一个小和尚跟随一个老和尚下山化缘，在一条小河边遇到一位姑娘，因水太深，姑娘不敢过河，老和尚说：“我背你过去吧！”说完，就把那位姑娘背过了河。

到了对岸放下姑娘，师徒俩继续赶路。小和尚脸憋得通红，心中非常疑惑，可是又不敢说。就这样一直走了二十多里，小和尚实在憋不住了，就问老和尚：“师傅，我们出家人应该讲究男女授受不亲，你怎么能背那位姑娘过河呢？”老和尚说：“你看，我把那位姑娘背过了河就放下了，而你却背着她走了二十多里路。”

与故事中的小和尚一样，我们有时感觉压力太重，并不是指生活本身，而是来自内心。如子女的升学、就业，自己的晋职，自己的工资待遇等等，不胜枚举。有的人总是因为很小的得失而郁郁寡欢，为这些自己心中的包袱而烦恼，再带着烦恼去忙碌，常常会因为分心和消极情绪而影响工作效率，甚至会因为暂时的挫折和失败而一蹶不振。

其实，有压力并不可怕，重要的是要正确对待压力，我们只有勇于正视压力，学会承受压力，才能在日趋激烈乃至残酷的生存竞争中，永远立于不败之地。

习惯长跑的女性都知道，你长跑的第一天，比如跑 500 米，就已经感觉气喘吁吁，很累了，第二天也是如此，一个礼拜后，你再逐步加大运动量，这样循序渐进，直到一个月后，跑 1000 米你依然会感觉很轻松。人生在世，背负压力是难免的，只要我们能正确应对工作和生活中的各种压力，我们的生活就会变得轻松许多，工作也会更开心。

现在，生活和工作的节奏越来越快，无论生活，还是工作，压力都无处不在。适当的压力能促进我们的成长和成熟，但是如果压力过大，则会适得其反，不但会影响我们的工作效率，还会降低我们的生活质量。当你感到实在承受不了的时候，要及时给自己减压，做几个深呼吸，让自己平静下来，随后慢慢理清头绪，想一想解决办法。如果实在没有办法，就暂时放一放吧。找一个健身房，让身体在运动中得到放松，心情也会随之产生相同的效果，说不定解决问题的办法就随即而来了呢。

女人私语：

有压力时，把事情的头绪理清楚，该放就放，当止则止。把一些无谓的痛苦扔掉，收拾心情，重新上路，轻松的旅程将伴随着愉快的收获与你一起度过人生的每一段岁月！

第二章 职业选择：正确的努力 更重要

职场并非男人的天下，女人同样可以成为职场的主角。只要我们能够认识自己的优势，找到属于自己的成功方式，同样可以在复杂的职场竞争中游刃有余，如鱼得水，成为人人羡慕的职场丽人、职场明星。

1.不停换工作，不如“养”工作

孩提时，听过一个小故事：一只猴子满怀着希望和欢喜下山去摘玉米，它摘到了一个玉米。但是，当它看见满树又红又大的桃子，它就扔掉了玉米去摘桃子；看见满地又大又圆的西瓜，就扔掉了桃子去摘西瓜；看见可爱的小兔子，又扔掉了西瓜去追小兔子……最后怎么样呢？只好空着手回家。其实，那只猴子也许就是我们自己。当今世界，没有十全十美的工作。任何一份工作都会有使我们厌烦的时候。谁能保证自己永远不会换工作？谁也不能。那么，什么样的工作才是“好工作”呢？教师、行政文秘、销售、软件工程师还是公务员？评价工作好与坏的标准是什么呢？薪水、职位、工作环境、工作强度，还是发展空间？每个人的答案肯定都不相同。别人眼中的“好工作”未必就是你的首选。

可以看看这样一个小故事：一个人在河边钓鱼，钓到一条小鱼，把它扔进旁边的小桶，接着，他钓到一条大鱼，却把它抛进了河里。旁边的人看得目瞪口呆，看到钓鱼者保留了所有的小鱼，抛弃了所有的大鱼。

终于，一个好奇的人忍不住走上前问钓鱼者：“为什么你只保留这些小鱼呢？”

钓鱼者笑笑说：“很简单，我家只有一个9英寸宽的煎锅，只有这些小鱼才适合这些煎锅，所以，我保留了它们。”

在这个故事里，所钓的鱼就代表了目前我们的工作。很多时候，不是工作不适合你，而是不想安于现状。几番跳槽、转行折腾下来，才发现不但没有找到“好工作”，连当初的一点模糊的职业想法也没有了，完全迷失了职业发展的方向，往往造成“高不成，低不就”的尴尬。

美丽的世界对我们的诱惑实在太多了：功名、利禄，漂亮的时装、花哨的装饰品……我们总在不停地奔跑，不停地追寻，生怕错过了任何一次获得收获与满足的机会。在不停的奔跑与追寻中，我们失去了许多曾经拥有或者正在拥有的令我们得意的东西。

许多在职场工作超过5年以上的人，逐渐都能感觉到，拎着履历表四处去面试的机会与勇气，会随着年龄增长而递减。会在不停的调换工作中，浪费掉自己的时间、精力甚至青春年华。因此，若不是不幸碰到公司缩编、裁员，你不得不另谋高就，就不要轻易换工作。

喜欢上你的工作。爱因斯坦说过：“兴趣是最好的老师。”也许你会感觉自己目前所做的工作不是自己最喜欢的，总是感觉别人的工作才适合你，轻易放弃目前的工作而盲目追求热门工作、进大城市或高收入等等。这样的观点是错误的，没准别人也在看好你的工作呢。投入足够的热情爱上你的工作，使自己的聪明才智得以最大程度的发挥，天长日久，工作也必

然厚待于你。

有时就需要我们像前面提到的“钓鱼者”一样，适合自己的就是好工作。如果你频繁地更换工作，就会失去很多的学习机会，也会让老板对你有不好的看法，因为你是一个不稳定分子啊。有什么重要的工作也不会交给你做，因为一份重要的事情还没有完成，你已经厌倦了这份工作，抬腿走人了。

“天降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身。”这是《孟子》里的几句话，这个观点今天仍能适用，成大器者，首先要经得起寂寞，耐得住孤单，这样老总才会委你以重任。当你历练得越来越成熟，提出的意见越来越专业，别人越来越挑战不了你时，你的影响力就开始往上升，为个人形象带来加分效果后，升迁也就是迟早的事了。

比尔·盖茨曾经说过：“我所从事的事业是世界上最有趣的事情，我喜欢每天都工作，总是会遇到新的挑战、新的机会和新的东西。如果你能够这样热爱你的工作，你永远都不会感觉懈怠。”

其实，生命本身不过是一次心灵的旅行——生命的长度与厚度，决不是用荣誉和财富可以衡量，而在于心灵走过的路有多长。只要调整好自己，把握好标准，摆正自己的位置，满怀希望和欢喜地去工作，你所做的就是一份好工作，一份自己喜欢满意的工作。

女人私语：

不论你是不是要立刻换工作，都应该时时做着“养”工作的准备。爱上你的工作，抱着乐观的心态去工作，使自己的聪明才智得以最大程度的发挥。

2.目标的力量

就像盖房子要有图纸，旅游要有线路图，拍电影要有剧本一样，一个人如果没有目标，就像大海中没有罗盘的航船，只能随波逐流，难以到达理想的彼岸，甚至会触礁身亡。所以，女性朋友，要想拥有美好的明天，实现自己的人生价值，必须设定自己的人生目标。

人生没有彩排，每天都是现场直播，设定人生目标的最终目的，是要让自己过有意义、有价值的幸福快乐的生活。不单单是知道未来要获得什么，关键是要知道自己现在究竟要做什么。找到一个目标，热情会随即而来，但要把目标写在纸上，并常常过目，将近期的工作计划提上你的日程，逐阶段完成目标，会得到立竿见影的效果。

若干年前，有人对哈佛大学的某个毕业班进行了一项调查。80%的毕业生没有明确的目标或抱负，15%的毕业生曾为自己设定了目标或抱负，但仅仅是想过而已，仅有5%的毕业生书面记录了自己的目标和抱负（拥有明确的行动计划梦想）。毕业30年后，书面记录了自己目标和抱负的这5%的毕业生，不仅超额实现了自己书面记录下的目标（以资产来衡量），而且，他们作为一个整体所拥有的净资产，远远超过了其余95%的班级成员所拥有的资产总和！

可见，人的潜力是巨大的，我们每个人都有这样的潜力，只是有的人开发出来了，而有的人却没有深入开发而已。想开发其实也并不是件难事，关键是要有目标的激励。

美国大企业家麦克·安德生上大学时，朋友曾招募他在暑假推销书籍，收入是他当前打工的四倍。麦克很兴奋，想尝试新的体验，并获得额外的报酬。但是父亲不同意他干，认为他干不下来。

于是，麦克便有了一个目标：证明父亲是错的。

然而，当暑假真正开始，麦克开始产生疑惑。他意识到这件事做起来并不容易，每周要工作60个小时，为期三个月，上门推销多次被拒绝，这是他有生以来做过的最艰难的工作，许多次都想放弃。

但想到父亲对自己的小看，麦克又告诉自己必须坚持下去，他给自己写了一封信，承诺