女人幸福与不幸福有时是心态上的问题。一般说来，感到幸福的女人，通常都以一种积极的态度来面对事物。反之，感到不幸福的女人通常都抱着消极的态度。女人幸福与不幸福还在于自己把握，重要的是要找到幸福的智慧，获得快乐的密码！



郭宇君 编著

xingfu nvren de
11 gezhihui jieti

幸福女人的11个智慧阶梯

幸福女人的11种智慧
快乐人生的11个密码

北京工业大学出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

幸福女人的11个智慧阶梯

郭宇君　编著

北京工业大学出版社

图书在版编目（CIP）数据

幸福女人的11个智慧阶梯 / 郭宇君编著. —北京：
北京工业大学出版社，2011.9
ISBN 978-7-5639-2793-7

Ⅰ.①幸… Ⅱ.①郭… Ⅲ.①女性－成功心理－通俗读物
Ⅳ.①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第134624号

幸福女人的11个智慧阶梯

编　　著：郭宇君
责任编辑：李　华
封面设计：天之赋设计室
出版发行：北京工业大学出版社
（北京市朝阳区平乐园100号　100124）
010-67391722（传真）　bgdcbs@sina.com
出 版 人：郝　勇
经销单位：全国各地新华书店
承印单位：大厂回族自治县正兴印务有限公司
开　　本：700 mm×1000 mm　1/16
印　　张：16.5
字　　数：252千字
版　　次：2011年9月第1版
印　　次：2011年9月第1次印刷
标准书号：ISBN 978-7-5639-2793-7
定　　价：28.00元

版权所有　翻印必究
（如发现印装质量问题，请寄本社发行部调换010-67391106）



序言

幸福与不幸福是心态上的感觉。一般说来，感到幸福的女人，通常都以一种积极的态度来面对事物。反之，感到不幸福的女人通常都抱着消极的态度。

一个女人的两个女儿各开一小店，大女儿卖伞，小女儿卖遮阳帽。自两个女儿小店开张后，这个女人就没有开心过，整天神情抑郁地呆坐在门前，一脸晦气。

一天，她的朋友路过她家，便主动上前问：“朋友，你怎么了？是身体不舒服吗?”

“我烦啊!”女人神情沮丧地说，“晴天，我大女儿卖伞的生意不好，我烦；雨天呢，我小女儿卖遮阳帽的生意不好，我也烦。”

“你怎么会这样想呢？你应该高兴才对呀!”她的朋友说。

“别来逗我了，”这女人显然生气了，“到别的地方寻开心去，我才没有你那样的心情！说出这样的话，我真想知道你到底是不是我的朋友!”

“你听我说完再否定我好不好?”朋友诚恳地说，“晴天，你的小女儿卖帽子不是很好吗？而雨天，你大女儿卖伞是不是卖得很快？因此，你应该高兴呀。”

“对呀!”这女人豁然开朗，“为什么我以前没有这样想呢?”

据说在阿姆斯特丹有一座 15 世纪的老教堂，在它的废墟上留有一行

字：事情既然如此，就不会另有他样。在漫长的岁月中，女人一定会碰到一些令人不愉快的情况，既是这样，就不可能是他样。女人要乐于接受必然发生的情况，接受所发生的事实，这是克服消极思想的第一步。

很显然，环境本身并不能使我们快乐或不快乐，女人对周遭环境的反应才能决定自己的感受。在特定的情况下，谁都能忍受得住灾难和悲剧，甚至战胜它们。女人也许以为自己办不到，但女人内在的力量却坚强得惊人，只要善加利用，就能帮助我们克服一切。要是女人遇到一些不可改变的事实就一味退缩，或是消极否认，为它难过，也不可能改变事实，我们能做的只是改变自己。

一个女人有一个最爱的人——她的侄儿。因为侄儿是她像带亲儿子一样从小带大的。一次偶然，侄儿出了意外。那一天，女人接到一封电报，说她的侄儿已经永远不在了。

她悲伤得无以复加，除了这个侄儿，她没有子女。在这件事发生之前，她一直觉得生命是那么美好，有一份自己喜欢的工作，有一个心爱的侄儿。而现在，她的整个世界都碎了，觉得再也没有活下去的理由了。她开始忽视自己的工作，忽视朋友，内心冷淡又充满怨恨。她决定放弃工作，离开家乡，把自己藏在眼泪和悲伤之中。

就在她清理桌子、准备辞职的时候，突然看到一封侄儿以前写给她的信，上面有这样一段话："我永远也不会忘记您教我的那些真理：不论活在哪里，不论我们分离得有多么远，我永远都会记得您教我要微笑，要像一个男子汉一样承受所发生的一切。"

她把那封信读了一遍又一遍，觉得侄儿就在她的身边，正在同她说话："您为什么不照您教给我的办法去做呢？撑下去，无论发生什么事情，把您个人的悲伤藏在微笑底下，继续过下去。"

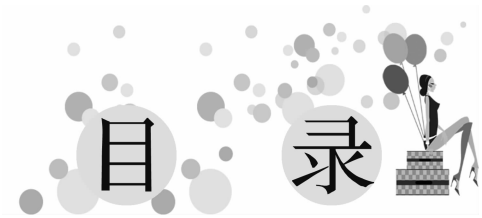
于是，她重新回到工作岗位，不再对人冷淡无礼。她一再对自己说："事情到了这个地步，我没有能力去改变它，但我可以接受它。"

是的，有位名人也曾经写道："我们无法矫治这个苦难的世界，但我们能选择快乐地活着。"

需要全本请访问 www.ertongbook.com

天底下没有绝对的好事和绝对的坏事，有的只是我们如何选择面对事情的态度。如果我们凡事皆抱着消极的心态来对待，那么就算中了一千万的彩金，也是坏事一桩，因为害怕中了彩金之后，有人会觊觎自己的钱财。

女人的一生总要经历或多或少的坎坷，没有波澜的人生也不足以称为丰富的人生，所以女人要抛弃消极的心态，走好每一步人生阶梯，让心中永远充满灿烂阳光，享受幸福快乐的生活！



目 录

智慧阶梯一：心态平和
——好心态让女人幸福一生

心态是一种伟大的力量，具有一种神奇的能量。我们心里在想什么，直接决定着我们在现实中怎么做，所以，心态无形中就左右了我们的现实，最终决定我们的命运。所以，女人保持从容淡定的平常心，才能体会到更多的幸福。

- 会调整心态才能永葆幸福 / 2
- 懂得知足才能守住幸福 / 7
- 心态越简单就越幸福 / 11
- 女人别被完美心态所累 / 14
- 忌妒之火，伤人又伤己 / 17
- 女人要学会在平淡中享受幸福 / 19
- 凡事顺其自然的幸福心境 / 20
- 珍惜目前就是珍惜幸福 / 23
- 感恩知足的女人会幸福 / 25

智慧阶梯二：懂得宽容
——宽容的女人总是幸福快乐的

宽容体现为博大而深邃的胸怀。它是一种气度，是对人对事的包容和接纳；它是一剂良药，是一种美德，是智者的选择；它是一种仁爱的光芒，是人对自己的温良、对别人的宽心，是精神成熟、心灵丰盈的一种标志。拥有宽容之心的女人是美丽的，更是幸福的。

宽容是女人的法宝 / 30
为了自己，宽容别人 / 32
女人要撕掉小心眼的标签 / 35
懂分享的女人总是快乐的 / 37
宽容让女人征服世界 / 41
豁达的女人不会被风浪吹垮 / 44
要宽容别人先宽容自己 / 46
要善于发现别人的优点 / 47
肯吃亏的女人占便宜 / 49

智慧阶梯三：乐观豁达
——乐观的女人充满幸福阳光

每个人都渴望过上幸福美好的生活，然而我们生活在一个不完美的世界，我们的一生也注定是不完美的，有成功的喜悦，也有失败的痛苦，有鲜花与掌声，也有阴霾与挫折。如果我们是聪明的女人，就必须懂得用乐观的心态去面对生活中的不快，只有这样，才会活得更轻松、更愉快。

乐观是女人魅力的保鲜剂 / 52
女人要会和忧愁说再见 / 55
对不能改变的事微微一笑 / 59
乐观豁达让生命充满快乐 / 61
乐观的女人是风中的一朵奇葩 / 63
女人要学会寻找快乐 / 67
用乐观来对待生活中的不幸 / 69
记着为自己的内心“清零” / 72
女人也要有男人式的快乐 / 74
女人不要把一切看得太重 / 77

智慧阶梯四：积极向上
——积极带给女人一生幸福

积极的心态是女人生命中盛开的鲜花，是女人灵魂成熟的果实。女人只有在心中播种美好和希望，珍惜和掌握自己的命运，生命的旅程才会一路欢歌。积极的女人生活中占据主动，能够更好地赢得成功，获得幸福！



目录

积极心态让女人成功 / 82
不放弃的女人，希望永远存在 / 84
培养坦然接受不幸的心态 / 89
积极的女人最能吸引人 / 92
女人凡事都应该往好处想 / 95
让自己“幸”灾“乐”祸一回 / 98
别为“没影”的事忧虑 / 100
打开心窗，让阳光照进来 / 102
快乐源于懂得知足 / 105



智慧阶梯五：学会坚强
——坚强为女人撑起幸福的天空

人生中，不如意事十之八九。在巨大的人生灾难面前，如果选择了坚强，一切都会变成风雨之后的彩虹，绚丽夺目。坚强的女人，能够更加从容地面对生活，就像破茧而出的蝴蝶，经历了痛苦后，绽放出魅力四射的光芒，展露出令世界为之倾倒的美丽。

坚强为女人撑起幸福的天空 / 108
在失败面前，做个健忘者 / 111
成功的女人跌倒了会爬起来 / 113
女人要独立，靠自己活着 / 114
毅力造就女人的成功 / 117
女人的名字不叫“弱者” / 120
人生没有过不去的坎儿 / 122
奇迹在于永不放弃希望 / 125



智慧阶梯六：经济独立
——女人一定要学会理财

有人说，女人不能没有钱，如果你没有个有钱的父亲，就要嫁个有钱的老公。虽有失偏颇，但从某个角度也说明女人要有自己的事业。经济不独立的女人，就好像沙漠里的小草，随时都可能枯萎。女人一定要懂财务、会理财，做一个幸福的“贵”夫人。

女人要学会理财 / 130

女人的“钱包”千万别忽略 / 133
女人要当家庭“首席财务官” / 135
女人独立首先要财务自由 / 138
将男人变成自己的“贵人” / 140
女人要为自己埋单 / 141
女人幸福的关键是会赚钱 / 143
在你们的收入范围内生活 / 145



智慧阶梯七：学会撒娇
——幸福的女人要懂得娇自己

会撒娇的女人总是特别的有女人味，男人都喜欢看到女人撒娇时的样子，抿着小嘴，扭着小腰，跺着小脚，说话娇嗔，字字句句珠圆玉润般撒落在男人的心头，一副梨花带雨的样子，男人看着心肠都软了下来。娇滴滴的样子，让男人的心随之震颤澎湃。

以柔克刚，撒娇女人招人爱 / 150
眼泪是女人的攻击武器 / 152
撒娇的女人惹人爱 / 153
买舒适的睡衣给自己 / 155
善变，才能常新 / 157
从繁重的家务劳动中自我解脱 / 161
撒娇的女人令人心动 / 164
七要点让你做一个受宠女人 / 165
撒娇让老公甘拜下风 / 170
“哭”是女人防身的利器 / 172



智慧阶梯八：浪漫婚姻
——不要让感情问题困扰自己

婚后的女人正处于爱情的黄金期，但也是最容易被婚外情困扰的时期，作为女人，要懂得制造婚姻的浪漫和甜蜜，营造幸福温馨的港湾，要学会保鲜自己的婚姻，不被感情问题所困扰，要学会用心经营好自己的婚姻，过美满甜蜜的幸福生活。

时刻保持婚姻的浪漫 / 176



目录

像情人那样做老婆 / 177
爱抚让你的婚姻美满幸福 / 178
女人要学会营造一个爱的港湾 / 179
爱在左，情调在右 / 180
让老公掉入你天真的“陷阱” / 182
让爱成为照亮家庭的幸福明灯 / 183
收藏点点滴滴的欢笑 / 186
维持婚姻幸福的细节 / 189
让“家花”比“野花”更香 / 192
女人应该营造和谐性爱 / 194



智慧阶梯九：善于社交
——女人一定要有自己的社交圈

人们常说：“30岁以前靠专业赚钱，30岁以后靠人脉赚钱。”可见人脉在一个人成功道路上的重要性。对于一个女人来说，拥有良好的人际关系、人脉优势，就拥有了宝贵的人生财富。

女人不能没有朋友 / 198
学会与不同性格的人相处 / 200
女人一定要有自己的朋友圈子 / 202
与志同道合的朋友在一起 / 203
真诚是维系友情的“安全带 / 204
朋友之间也需保持距离 / 205
给人留下完美的“第一印象” / 207
聪明的“傻”女人是社交高手 / 209
蓝颜知己，女人的财富 / 211



智慧阶梯十：快乐工作
——职场工作要有好心态

人们常说，职场犹如战场。竞争的激烈，形势的变化，让女性的职场之路难免出现各种挫折和坎坷，带来各种挑战。面对突如其来的变化和挑战，最重要的就是及时调整好自己的心态，应对各种考验，成为职场中一名真正的强者。

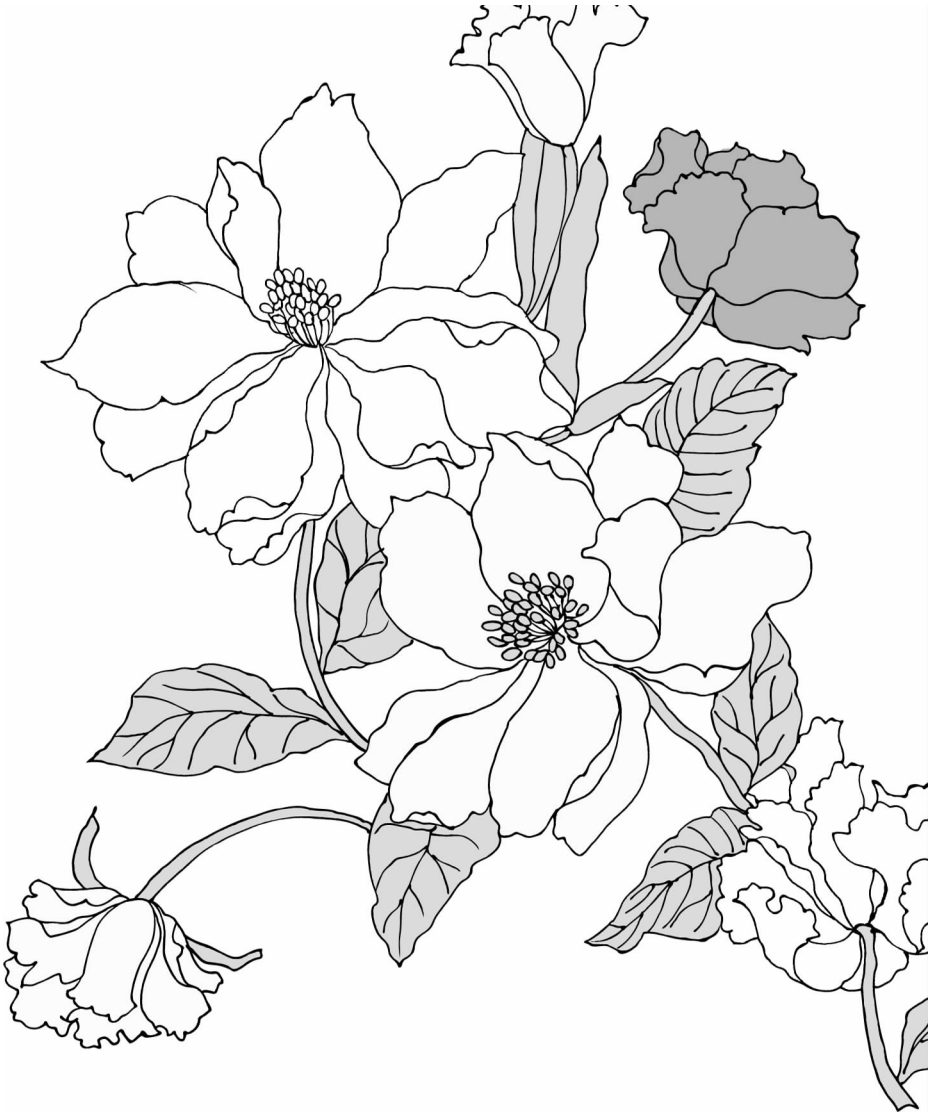
需要全本请访问 www.ertongbook.com

女人要满怀热情去工作 / 214
敬业点亮希望之灯 / 215
以老板的心态做事 / 218
树立良好的工作态度 / 220
像爱老公一样爱工作 / 222
把工作当做快乐的事情 / 223
适时在人面前展露专长 / 225
学会合作，事半功倍 / 228
把上司的骂声当做“加油” / 230
让“诚”与“非诚”都勿扰 / 232
独占功劳的事最好不做 / 234

智慧阶梯十一：美丽健康
——女人健康才是真幸福

不要等到你的肌肤向你提出抗议了，你才去美容，不要等到你的身体已经超重了，才想去减肥，不要等到你的健康失去了，才想去补救，即便亡羊补牢犹未晚，也不如未雨绸缪来得更智慧、更有效。女人要保护好自己的身体。学会爱自己吧，身体健康了，才会更幸福。

美丽是吃出来的 / 238
终生呵护乳房 / 239
健康小贴士 / 240
女人是家庭健康的主人 / 241
动起来，练出十足女人味 / 243
健康的题板 / 245
用水果代替正餐不利于健康 / 246
衡量女性健康的最佳标准 / 247



智慧阶梯一：心态平和

——好心态让女人幸福一生

心态是一种伟大的力量。具有一种神奇的能量，我们心里在想什么，直接决定着我们在现实中怎么做，所以，心态无形中就左右了我们的现实，最终决定我们的命运。所以，女人保持从容淡定的平常心，才能体会到更多的幸福。

会调整心态才能永葆幸福

自然界的万事万物无不是在好与坏、正与负之间运转。大自然运行的规律就是阴阳转换，相生相克，每个事物发展都不是直线型的，而是曲线型的，当某种状态达到一定高度时，就会跌入低谷。世界也正是在这种起起落落的运行中，才构成了千姿百态、光怪陆离的世界。同理，人的心态也是如此，在不同的心态之间来回转换，有喜就有悲，有乐就有忧，一个人由生到死绝对地保持一种心态那是不可能的。

有时候，心态变化并不可怕，因为它是符合人的生理规律的。但是如果长期处于一种负面心态当中，无法自拔，那么就会形成一种病态。但是如今的女性朋友由于生活压力大、人际关系复杂等，往往会陷入某种负面的情绪当中，始终不能走出来，就产生了如忧郁、焦虑、暴躁、嫉妒、狭隘等心理，极大地影响了现代女性的生活和身心健康。其中忧郁是现代女性健康的杀手之一。在18～50岁的成年人当中，20%左右的人都有不同程度的忧郁心理，这其中女性就占到了70%以上，也就是说如果10个人有忧郁症，那么当中的7个人可能是女性。另外，暴躁、焦虑等心理疾病也严重地困扰着女性，给生活带来负面的影响。轻则影响工作、生活和人际关系等，重则会引起身体的各种疾病。

由于生活本身存在着不完美，充满了未知和不测，所谓“人生在世，不如意十之八九”，没有人能够事事顺心如意，生活本来就是喜乐参半。有些事情不是我们人类所能够掌控的，当困难和不测来临时，人们就会发现自己是那么渺小、无助，这是每个人都会有的一种感受。但是现实生活中，人们虽然无法改变和控制一切，但是人们唯一能够控制和调整的，就是自己的心态。如果能够适时地调整好自己的心态，万事往好的方面去想，尽量让自己心胸开阔，想开一点，那么人们感受到的幸福快乐就会多一些，悲伤痛苦就会相应的少一些。但是相反，如果一个人不

去调整自己的心态，而任由负面心态蔓延，那么人们的身心就会被负面心态所吞噬，最终人们将会与那些心理疾病为伍，失去生活的快乐。

负面心态一旦产生，就如同一头野兽，会让女性朋友失去耐心、平和，变得暴躁不安；会让女性失去原有的健康和美丽，变得面目狰狞；会让女性朋友失去身边的人，变得孤立无援……负面心态可能会带走女性身边任何美好的东西。

现实中，有许多女性爱认死理，钻牛角尖，陷入某些问题中拔不出来，或许是因为很小的一件事情，使得自己整天耿耿于怀，不仅仅苦了自己，而且让身边的人也不愉快。她们无论如何就是不能释怀，不能让自己改变想法，认为一旦改变，就是对生活的妥协，自己就没有了面子和尊严。这样的女性其实是自己在给自己添堵，只会感到痛苦越来越多。

其实，细想一下，周围的事物本来就不是按照我们的意志发展的，如果因为外界不符合自己的心意就心态失衡，实在是自己跟自己过不去。不管外界的发展如何，始终要明白自己才是最重要的，不必为外界的那些琐事而伤害自己。如果外界事物能令我们满意固然好，但是如果外界事物不能令自己满意时，那么即使发脾气、难过，事物还是不会改变，但是我们却让自己很痛苦。

能够及时地调整心态不仅仅是一种方法，更是一种策略，聪明的女性都明白这个道理。调整心态不是妥协，而是为了更好地适应这个社会，和环境相容。

聪明的女人都知道适可而止，这样的女人最可爱，也最容易获得别人的好感和支持。因为她们懂得自己能力有限，不能改变的事情就不要强求。当外界的事物已经超出自己能够控制的极限时，她们就会反省自己、调整自己，去和外界事物相融合。这样的女性在别人眼里也是知事明理的，她们也会获得更多人的喜欢。

曾经有一道很有趣的测试，题目叫“测测你的幸福指数全世界排第几”，测试的方法就是将年龄、职业、收入、家庭等情况填上去，然后综合对比，最后得出在全世界 66 亿人当中自己的幸福排名。很多人刚做这个测试的时候会觉得很好笑，因为自己就是一个工薪族，每个月几千块

的工资，只是刚满足温饱而已，和那些年薪百万、千万的富翁没法比，所以认为自己的排名一定比较靠后。但得出结果后，让很多人都目瞪口呆，他们竟然排在前五亿人之列，成为世界上幸福的人之一。大家都在怀疑这个测试结果的准确性。这个测试最后给出了分析：全世界有 10 亿人生活在饥饿中，基本的温饱问题没有解决；全世界有 8 亿人生活在疾病、战争、灾难的困扰中，生存没有保障；全世界每年有 10 亿人失业、破产或者流离失所……所以，如果你已经解决了温饱，那么你比这个世界上 20%的人都幸福；如果你生活在安全的环境中，生活中没有战争，你比世界上 30%的人都幸福；如果你健康、没有疾病，那么你比全世界 40%的人幸福；如果你有一份工作，一笔收入，那么你已经比这个世界 60%的人都幸福；如果你有家庭、有一笔不大不小的固定资产、有固定的住所，那么你已经比世界上 80%的人都幸福……很多人做完这个测试后，才明白，原来这个世界上还有很多人吃不饱饭、居无定所、生活窘迫，和他们相比，自己已经够幸福了。大家得出一个结论：好好珍惜现在拥有的。

很多女性朋友在外人看似拥有了一切，但是她们依然过得不快乐。那是因为她们对自己要求太高，对生活要求太多，导致她们忘记了自己已经拥有的。其实抛开那些因素，好好看一看自己，就会发现其实自己的痛苦都是没有必要的。所以，这是心态的问题。是自己让自己不幸、内心不满足，什么时候都无法填满。一个真正聪明的女性是不会为了那些不切实际的幻想而失去当下的幸福的。

调整心态最重要的一点，就是要看到自己拥有的，这是好心态的基础。如果因为一次职称的评定中没有自己的名字而想不开，那么就看看自己已经在工作当中做出的成绩；如果因为别人的一句话而不高兴，那么就看看自己还有很多的朋友；如果因为奖金比别人拿得少而闷闷不乐，那么就想想自己至少还有一份稳定的工作。好心态就是当看到落日的时候，就能想到明天太阳会依然升起，而不是想到黑暗的来临。要把外界的东西看得淡一点，名利、财富，其实都并不是那么重要，不如切切实实地把握住自己当下的幸福，好好珍惜眼前。所以，如果觉得失落、生气和难过，那就想想家庭的温暖、朋友的鼓励；如果觉得生活灰暗、没

有色彩，那么就想想自己的童年……有了这些，就不会觉得自己那么孤单、那么不幸了。

方玲经常觉得很痛苦，因为她觉得自己嫁了一个没有本事的老公。她的老公很爱她，把最好的东西都留给她，把每个月的工资奖金也都按数交给她支配，每天晚上还打好洗脚水帮她洗脚。刚结婚的时候，方玲觉得很幸福，但是结婚几年后，眼看着自己的同学一个个嫁了官员、大款，过上了开好车、住别墅的日子，心里就开始有点不平衡了，心里觉得自己老公没本事，觉得自己很可悲，跟着这么一个没有用的丈夫，虚度了年华。

于是，方玲开始埋怨、发脾气，怨丈夫没本事，但是丈夫什么话也没说，每天还是照样给她洗脚，每个月还是把工资都交给她。可是方玲的脾气越来越大，稍不顺心就对丈夫大声怒吼。过了没多久，她感到实在受不了这种生活，于是向丈夫提出了离婚。丈夫没有说什么，只是说："只要你生活幸福，我怎样都行。"就这样，方玲离了婚。

离了婚的方玲天天把自己打扮得很漂亮，没过多久，就经朋友介绍认识了一个经济殷实的崔老板，两人很快就结了婚。方玲以为自己得到了想要的一切。但是没过多久，她发现丈夫三天两头出差，每个月见不了几次面，每次见面，丈夫总是用一些昂贵的礼物打发她。虽然拥有了很多物质，但是方玲越发感到空虚。她每天一个人面对空荡荡的屋子，感到非常失落。她想起了以前的老公每天晚上为自己洗脚的情景，他们总是边洗脚、边聊天，周末还会一起出去买菜、做饭，她突然发现原来自己曾经的生活是多么幸福，而自己却把幸福丢掉了。

现实生活中，很多女人都像故事中的方玲一样，在物质和金钱面前失去了自己，本来幸福一直在她们的身边，但因为自己从来没有珍惜过，而是整天想着去追求一些华而不实的东西，心态渐渐失衡。等到真的有一天，她们发现了什么是幸福，却为时已晚了。

在调整自己的心态时要多学学"阿Q精神"，即遇到不开心、不顺心的事情就想开一点，及时让自己开心起来。虽然阿Q式的精神胜利法有自欺欺人的成分，但是在心情低落的时候，还是非常有效的一种方法。

需要全本请访问 www.ertongbook.com