

幸福不是别人的施舍
也不能够唾手可得
幸福需要你去争取和把握
幸福需要你去创造和发现

女人 应该知道的

EVERY WOMAN
SHOULD
KNOW 100
HAPPY
RECIPE



100个幸福秘诀

女人必备的私房书05

西恩 编著

每个女人都渴望幸福
学会珍惜，懂得放弃
学会宽容，懂得体谅
100个幸福秘诀，
让你成为最幸福的女人

海潮出版社

女人 应该知道的

100个幸福秘诀

EVERY WOMAN
SHOULD
KNOW 100
HAPPY
RECIPE

西恩 编著

海潮出版社



图书在版编目(CIP)数据

女人应该知道的 100 个幸福秘诀 / 西恩编著. —北京:
海潮出版社, 2006

ISBN 7-80213-286-X

I. 女... II. 西... III. 女性 - 幸福 - 通俗读物
IV. B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 125262 号

女人应该知道的 100 个幸福秘诀

西恩 编著

☆

海潮出版社出版发行 电话:(010)66969738
(北京市西三环中路 19 号 邮政编码:100841)

北京市荣海印刷厂印刷装订

开本:787 毫米 × 960 毫米 1/16 印张:14.875 字数:130 千字
2006 年 12 月第 1 版 2006 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 7-80213-286-X

定价:26.80 元



幸福就是活出一个精彩的自己！
想要做一个幸福的女人，请牢记住以下的话：

* 幸福并没有一定的模样。烛光前的甜言蜜语，绝对是幸福的一种表情；但寒风中的泪眼婆娑，也可能是幸福的相貌。

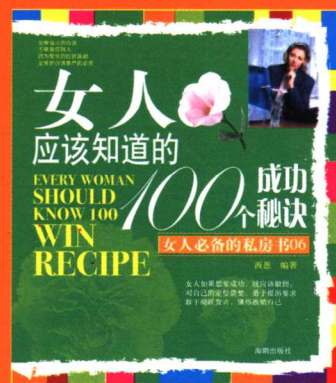
* 人生有许多缺口，但并不减损幸福，只要懂得用爱填补，日子依然圆满。缺口越大，容纳的爱越多，扩展的幸福感也就越多。

* 人生，没有圆满，是我们宽容的心，补足了那些缺憾，让记忆变得圆满。

* 不去想幸福能维持多久，你只要清楚，在幸福与你同步的时刻，你是幸福的，你要做的，只是抓住它。

* 幸福是一种感觉，每当徜徉在你心中时，最绚烂的生活就会萦绕在你的身边。

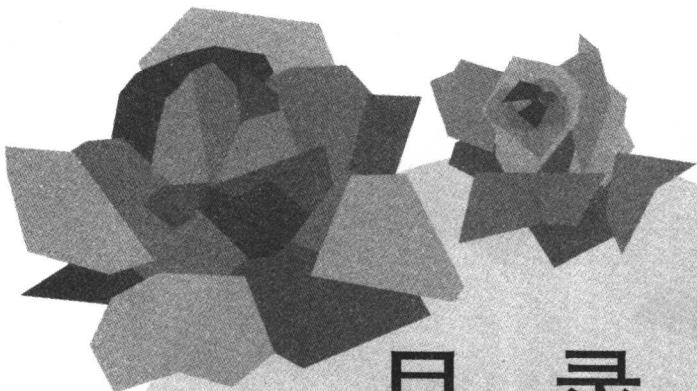




责任编辑：魏 然

封面设计：红十月设计室

RED OCTOBER STUDIO
13901105614

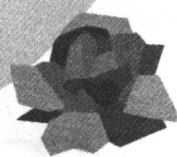


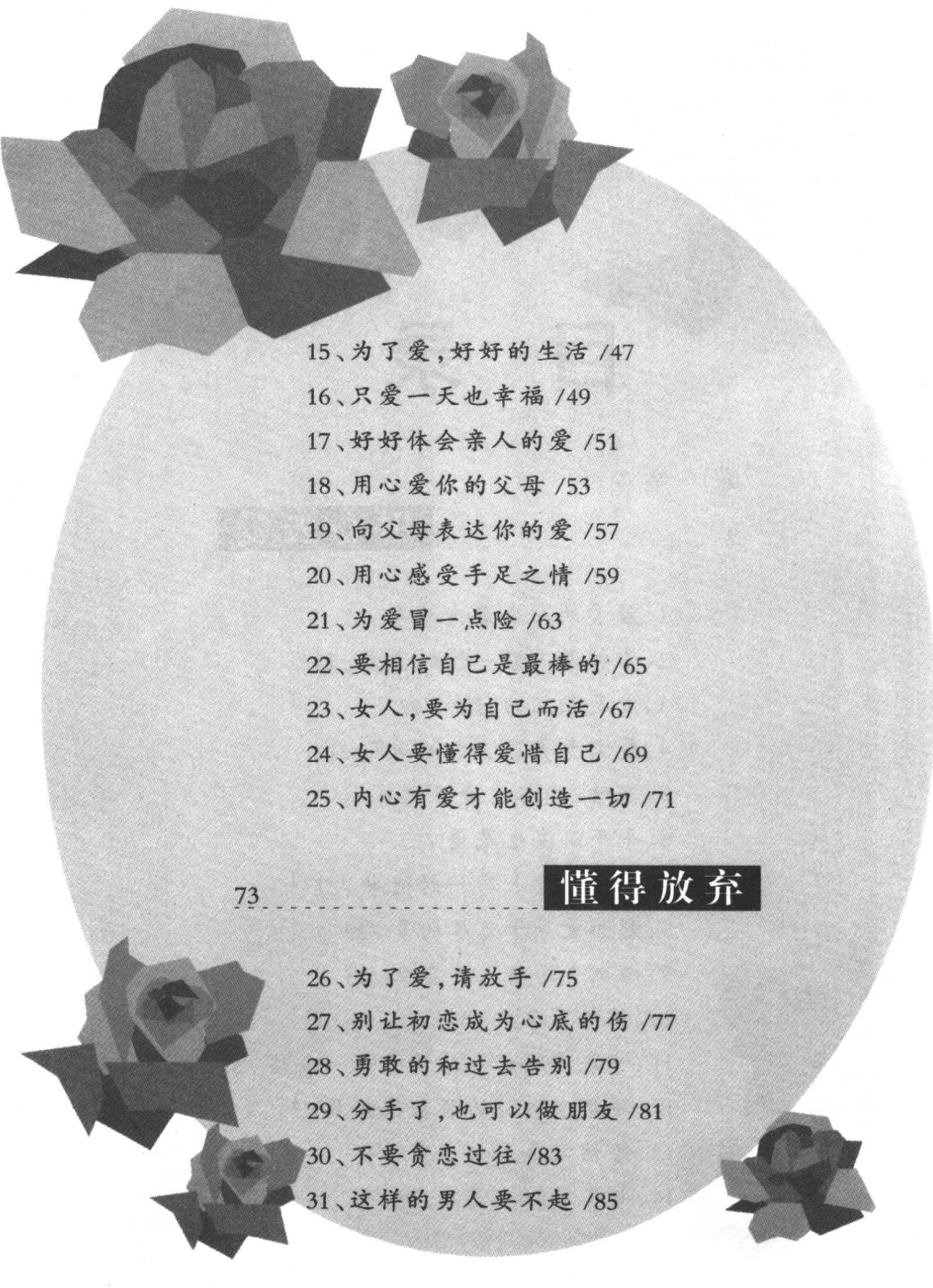
目 录

前 言 /7

9

用心去爱

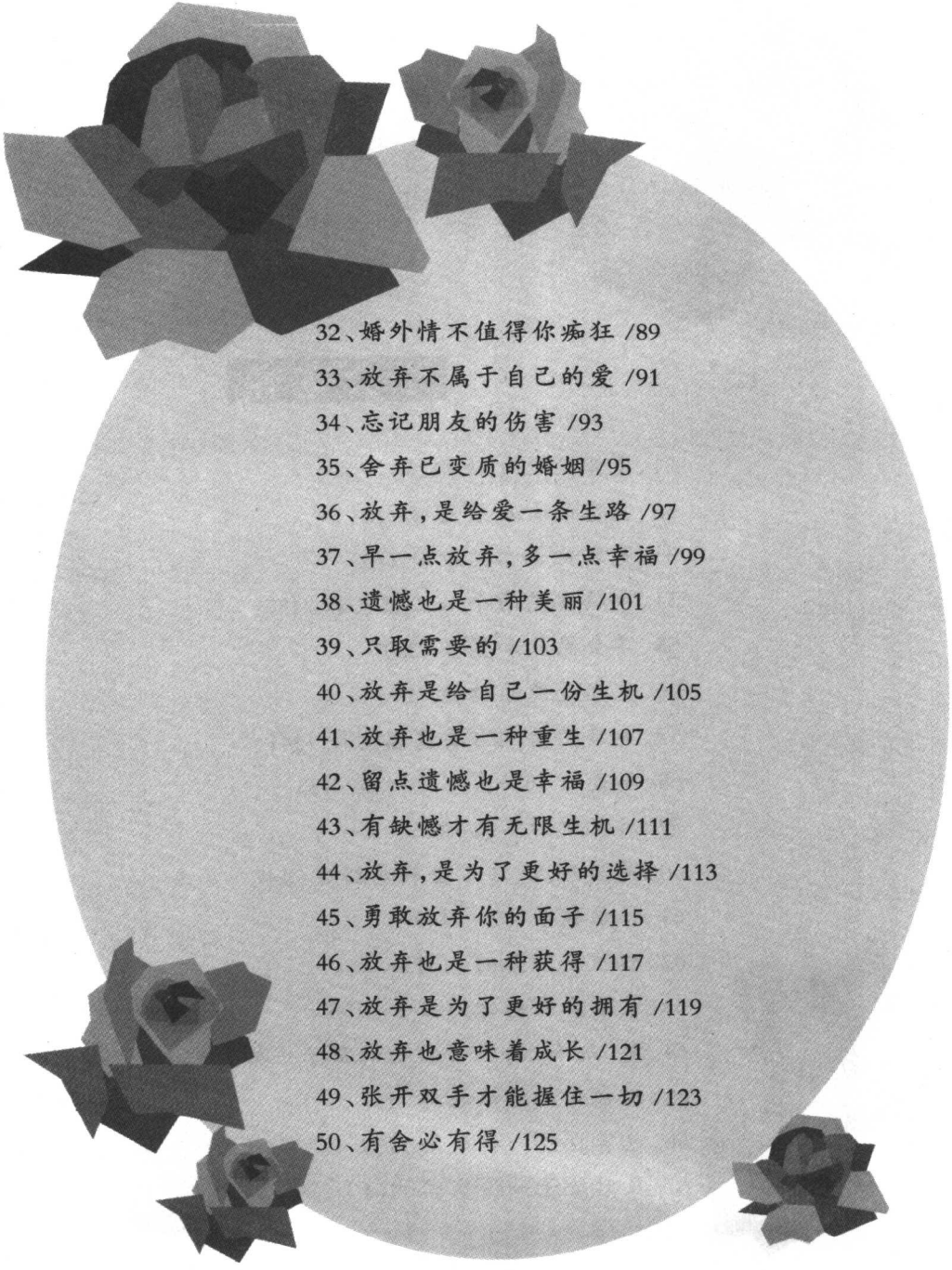
- 1、最爱的人会最先放手 /11
 - 2、幸福是不顾一切的去爱 /13
 - 3、爱是相互的付出 /17
 - 4、爱需要勇往直前的勇气 /19
 - 5、有时,爱不需奇缘 /21
 - 6、平平淡淡也是爱 /25
 - 7、为你的爱人写一封情书 /27
 - 8、爱加爱等于无尽的爱 /29
 - 9、婚姻中的女人要自立 /33
 - 10、信任最重要 /35
 - 11、吵架有时会让感情更上一层楼 /37
 - 12、婚姻中时时的亲密很必要 /39
 - 13、婚姻需要用心经营 /41
 - 14、要了解 and 欣赏他 /45
- 
- 

- 
- 15、为了爱,好好的生活 /47
16、只爱一天也幸福 /49
17、好好体会亲人的爱 /51
18、用心爱你的父母 /53
19、向父母表达你的爱 /57
20、用心感受手足之情 /59
21、为爱冒一点险 /63
22、要相信自己是最好的 /65
23、女人,要为自己而活 /67
24、女人要懂得爱惜自己 /69
25、内心有爱才能创造一切 /71

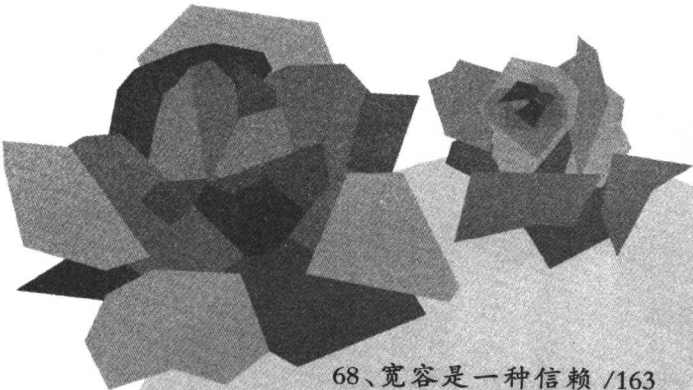
73

懂得放弃

- 26、为了爱,请放手 /75
27、别让初恋成为心底的伤 /77
28、勇敢的和过去告别 /79
29、分手了,也可以做朋友 /81
30、不要贪恋过往 /83
31、这样的男人要不起 /85

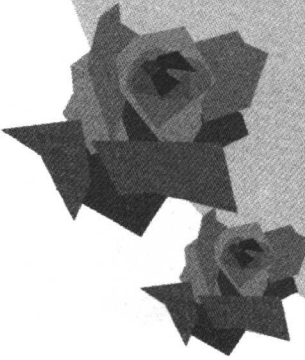
- 
- 32、婚外情不值得你痴狂 /89
- 33、放弃不属于自己的爱 /91
- 34、忘记朋友的伤害 /93
- 35、舍弃已变质的婚姻 /95
- 36、放弃,是给爱一条生路 /97
- 37、早一点放弃,多一点幸福 /99
- 38、遗憾也是一种美丽 /101
- 39、只取需要的 /103
- 40、放弃是给自己一份生机 /105
- 41、放弃也是一种重生 /107
- 42、留点遗憾也是幸福 /109
- 43、有缺憾才有无限生机 /111
- 44、放弃,是为了更好的选择 /113
- 45、勇敢放弃你的面子 /115
- 46、放弃也是一种获得 /117
- 47、放弃是为了更好的拥有 /119
- 48、放弃也意味着成长 /121
- 49、张开双手才能握住一切 /123
- 50、有舍必有得 /125

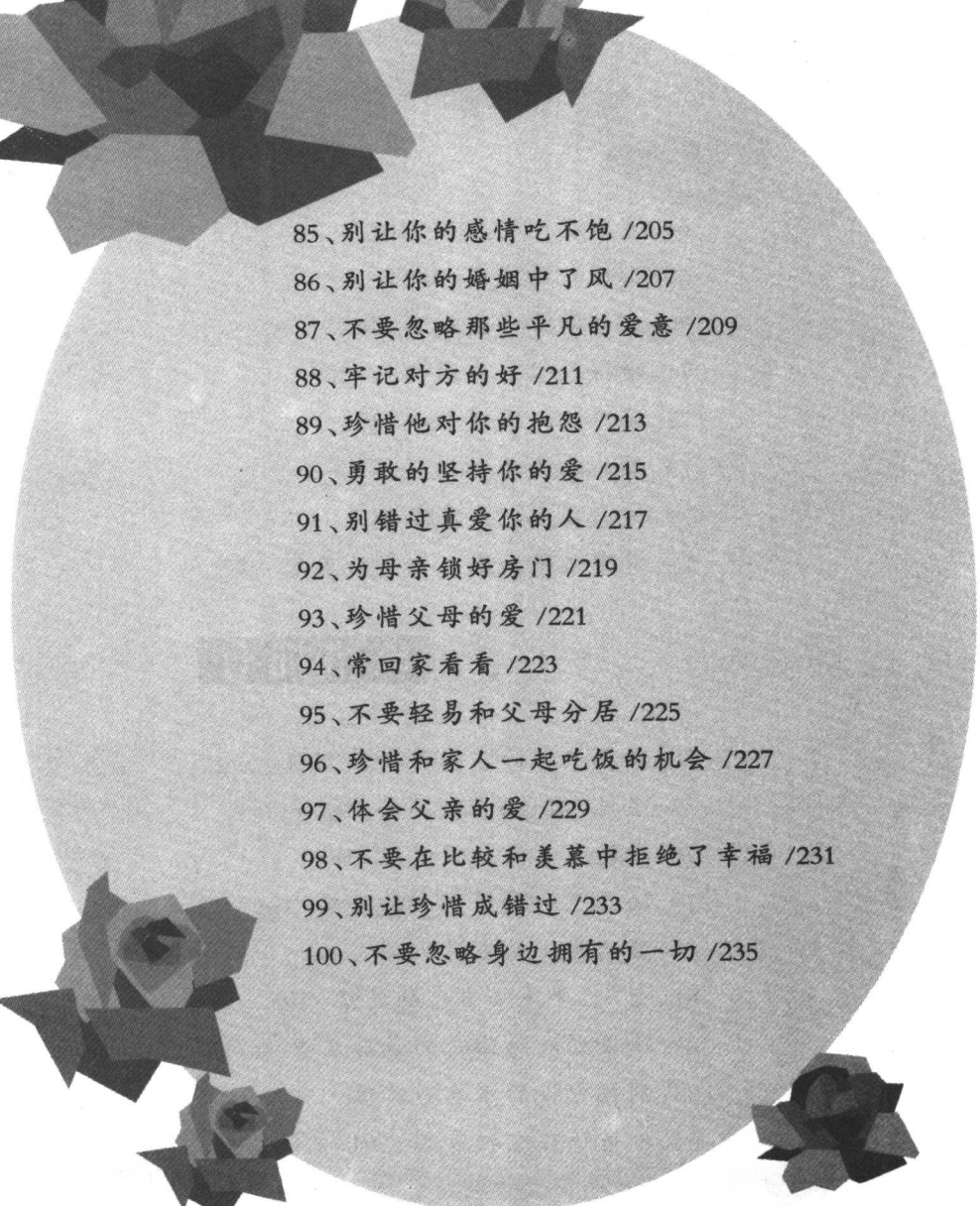
- 51、宽容他的冲动 /129
- 52、宽容的女人最美丽 /131
- 53、宽容他偶尔的放松 /133
- 54、幸福就是两个人互相包容 /135
- 55、学会忍让和宽容 /137
- 56、宽容是爱的精髓 /139
- 57、美满的婚姻需要宽容到底 /141
- 58、不是每个秘密都要知道 /143
- 59、忘记他的不足 /145
- 60、宽容一点,才不会轻易错过 /147
- 61、体谅孩子的爱 /149
- 62、爱孩子所爱的 /151
- 63、鼓励和安慰你的孩子 /153
- 64、对“别人”要像对自己的孩子一样 /155
- 65、别让你的原谅迟到 /157
- 66、包容也是一种鼓励 /159
- 67、及时给予一份宽容 /161

- 
- 68、宽容是一种信赖 /163
69、细微处的宽容 /165
70、先替对方考虑一下 /167
71、懂得包容自身的缺陷 /169
72、温厚的语言暖人心 /171
73、要与人为善 /173
74、宽容别人也是宽容自己 /175
75、宽容能带给他人重生的勇气 /177

179

珍惜拥有

- 
- 76、握在手心的幸福最珍贵 /181
77、走过、路过，千万不要错过 /185
78、珍惜男人为你流的泪 /187
79、给自己的爱情列一张清单 /191
80、珍惜错失的岁月 /193
81、女人，要主宰自己的爱情 /195
82、珍惜爱人陪你走的最后几步路 /197
83、别把爱情的水晶当玻璃 /199
84、珍惜你现在拥有的 /201
- 

- 
- 85、别让你的感情吃不饱 /205
- 86、别让你的婚姻中了风 /207
- 87、不要忽略那些平凡的爱意 /209
- 88、牢记对方的好 /211
- 89、珍惜他对你的抱怨 /213
- 90、勇敢的坚持你的爱 /215
- 91、别错过真爱你的人 /217
- 92、为母亲锁好房门 /219
- 93、珍惜父母的爱 /221
- 94、常回家看看 /223
- 95、不要轻易和父母分居 /225
- 96、珍惜和家人一起吃饭的机会 /227
- 97、体会父亲的爱 /229
- 98、不要在比较和羡慕中拒绝了幸福 /231
- 99、别让珍惜成错过 /233
- 100、不要忽略身边拥有的一切 /235



前言

钻石需要打磨才会闪亮，幸福也需要真诚的守望和用心的爱才能美丽和永恒。女人，不但要爱身边的人，也要爱自己。爱是对爱人的支持，是对亲人的关怀，是对自己的珍爱，是相濡以沫，并肩同行，是相隔千里却仍能感知对方。只要用心去爱，用心体会爱，你就能赢得精彩。

生活不是简单的取与舍，不要斤斤计较失去的，得到的要比失去的更珍贵。你只有懂得了放弃，才会懂得拥有，懂得珍惜。放弃绝不是柔弱，无能，也不是逃避，退缩，更不是自暴自弃，放弃也是一种智慧，是为了更好的相爱而舍弃，懂得了放弃，你也就得到了幸福。

一颗不能承受伤害的心灵是脆弱而难以生存的，一颗不能谅解伤害并宽容异己的心灵是可怕而难以接近的。抱怨，气愤，仇恨，甚至报复不仅伤害别人也折磨自己。人生，没有圆满，是我们宽容的心，补足了那些缺憾，让记忆变得圆满。宽容是对亲人的理解，是对爱人的体谅，是对对手的包容，是对世事的豁达，是放开心胸的接纳。只有学会宽容，你才有足够的的心力和气度享受生活，感受幸福。

人往往如此，当你拥有的时候，你感觉



不到幸福，可当你骤然失去，你才发现那
原本拥有的多么美丽，多么值得你去珍惜，
事实上，如果它继续存在的话，你仍然不懂得它的珍贵。

幸福是一种默契，自然地走在他的身边，十个手指交叉紧紧相握，渗出的温暖；幸福是默默相守时一种不经意的感动。只要你感觉到了，便拥有了，珍惜你的拥有，就是幸福。

幸福，真的很容易得到，只要你觉得那是一种幸福足矣。幸福不像你想象的那么遥远，只要你向前走，幸福就会一直相随……



第一章

用心去爱





钻石需要打磨才会闪亮，幸福也需要真诚的守望和用心的爱才能美丽和永恒。女人，不但要爱身边的人，也要爱自己。幸福，一定会在爱与爱之间传承。



1 最爱的人会最先放手

她刚刚与丈夫度假回来。婚后的生活很顺心，可是心中的伤却总在午夜无人的时候隐隐作痛。已经两年了，忘记谈何容易。

一直避免着和他任何形式的碰面，那天，还是遇到了，自从和他离婚后，已经两年没有见过他了，他明显的消瘦了，两人就这样隔着熙攘的人流对望着，还是他打破了沉默，“婚后生活还好吧？”

“还好。你呢？”

“也还好。”

淡淡地，两个人都不知道怎样开口。

他和她是大学同学，毕业后就结了婚，婚后的日子，波澜不惊，却十分温馨，事业上虽然没有什么特别的成就，却也无忧无虑。日子一天天过去，当两人都以为生活就这样不会有什么改变的时候，生活却戏弄了他们。

他被查出患有绝症，生活好像什么都改变了。他开始住院治疗。她一下子变成了家里的顶梁柱，做了好几份工作，陀螺似的旋转，每天还得去医院照顾他。

就在她拼命赚钱为他治病的时候，医院却传来了他与一个同病相怜的女病人的流言飞语。这怎么可能呢？结婚这么多年，他从未做过对不起她的事，现在



用心
去爱





女人应该知道的100个幸福秘诀

更是不可能的。

可是，事实却将她对他的所有信任都击碎了，那个女病人确实痴狂地喜欢他，并很快和自己的丈夫离了婚，而他竟然也向她提出了离婚。她带着怨恨和伤痛在离婚协议上签了字，直到前段时间，她才接受了现在丈夫的求婚。

“这是送给她的？”她指了指他手上的百合。

他点了点头：“她最喜欢百合了。”

他的脸上流露出一种幸福的微笑。

她的心，突然感到一阵刺痛，轻轻地说：“知道当初我为什么同意和你离婚吗？因为你住院的时候跟我讲过的故事：从前有两位母亲争一个孩子，县官让她们抢，孩子被拉得痛哭了，亲生母亲心一软，便放弃了……”

他默默地看着她，眼角有泪光闪动……

送走了她，他捧着百合独自去墓地看望另一个女人——那个喜欢百合的女人。

两年来，他很少出门，头上的头发也掉光了。

“我的日子不多了，我的朋友，今天可能是我最后一次来看你了，谢谢你当初对我说的那个故事……”他对墓中的女人喃喃自语。

那个故事，其实是他进医院后不久，那个女人讲给他听的，当时他们都知道自己患的是绝症，女人不想拖累深爱的丈夫，他不想拖累深爱的妻子，于是，他们决定先放手……

爱一个人不一定要拥有，爱他就是要他幸福，要他快乐，就是尽自己的所能不给他负担和干扰，爱是用心呵护的，有些时候，爱一个人，就意味着离开。

