

○品墨 编著

女人 幸福力

HAPPINESS ABILITY OF WOMEN

★提升魅力

★增添智慧

★充实生命

新华出版社

○品墨 编著

女人 幸福力

HAPPINESS ABILITY OF WOMEN

★提升魅力

★增添智慧

★充实生命

新华出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人幸福力 / 品墨编著. —北京: 新华出版社, 2013. 1

ISBN 978-7-5166-0262-1

I. ①女… II. ①品… III. ①女性—修养—通俗读物 IV. ①B825-49
中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第306001号

女人幸福力

作者: 品墨

出版人: 张百新
责任编辑: 刘飞

选题策划: 李平书
装帧设计: 赵志军

出版发行: 新华出版社

地址: 北京石景山区京原路8号 邮编: 100040

网址: <http://www.xinhuaupub.com>
<http://press.xinhuanet.com>

经销: 新华书店

购书热线: 010-63077122

照排: 新华出版社照排中心
印刷: 北京高岭印刷有限公司

成品尺寸: 165mm×235mm

印张: 18

字数: 238千字


版次: 2013年1月第一版

印次: 2013年1月第一次印刷

书号: ISBN 978-7-5166-0262-1

定价: 36.00元

图书如有印装问题, 请与出版社联系调换: 010-63077101



谨以此诗献给新时代的中国女性

致橡树

舒婷

我如果爱你——

绝不像攀援的凌霄花，

借你的高枝炫耀自己；

我如果爱你——

绝不学痴情的鸟儿，

为绿阴重复单调的歌曲；

也不止像泉源，

长年送来清凉的慰藉；

也不止像险峰，

增加你的高度，衬托你的威仪。

甚至日光。

甚至春雨。

不，这些都还不够！

我必须是你近旁的一株木棉，
作为树的形象和你站在一起。
根，紧握在地下；
叶，相触在云里。
每一阵风吹过，
我们都相互致意，
但没有人，
听懂我们的言语。
你有你的铜枝铁干，
像刀、像剑，也像戟；
我有我红硕的花朵，
像沉重的叹息，
又像英勇的火炬。
我们分担寒潮、风雷、霹雳；
我们共享雾霭、流岚、虹霓。
仿佛永远分离，
却又终身相依。
这才是伟大的爱情，
坚贞就在这里：
爱——不仅爱你伟岸的身躯，
也爱你坚持的位置，足下的土地。

目 录



魅力篇

体现不凡品位
秀出时代风采

第一章 美丽心情：传递无穷正能量 / 2

- ★心态好的女人最幸福 / 3
- ★自信的女人最有魅力 / 6
- ★快乐的女人最可爱 / 10
- ★在挫折中感受幸福 / 13
- ★发现生活中美好的一面 / 16
- ★拥有一颗永远年轻的心 / 19
- ★开朗一点，不做“都市郁女” / 23
- ★女人的幸福在于懂得欣赏自己 / 26

第二章 内外兼修：女人不是装饰的“花瓶” / 29

- ★品位不凡，做魅力女人 / 30
- ★美丽永恒，做气质女人 / 33
- ★风情万种，做温柔女人 / 35
- ★充实内涵，做知性女人 / 38
- ★与众不同，做个性女人 / 41
- ★宽容豁达，做大气女人 / 44
- ★心中有爱，做善良女人 / 47
- ★坚韧刚毅，做坚强女人 / 50
- ★风度飘逸，做优雅女人 / 52

第三章 服饰装扮：穿出女人的万种风情 / 54

- ★穿出风格，秀出魅力 / 55
- ★巧妙搭配，量体穿衣 / 58
- ★妙用色彩，靓丽无限 / 64
- ★披出来的高贵感 / 70
- ★美颈虽好，还需此物衬托 / 72
- ★百搭丝巾让你永不落伍 / 74
- ★香水体现女人的隐形品位 / 75
- ★让女人的美丽从脚开始 / 79
- ★“包”藏女人心，“包”显女人味 / 81

目 录



职业篇

新女性的“独立宣言”

第四章 价值体现：事业是你最大的资本 / 85

- ★学会独立，不当男人的附属品 / 86
- ★女人也怕入错行 / 88
- ★女人不要低估自己的能力 / 91
- ★职场冲浪，勇于接受挑战 / 94
- ★女人能成为有资格的竞争者 / 96
- ★主动学习，为自己充电 / 100
- ★女人也能当个好领导 / 104
- ★职业与生活的完美平衡 / 108

第五章 大方得体：树立职业好形象 / 112

- ★好形象让职业女性更从容 / 113
- ★做仪态端庄的职业女性 / 115
- ★举手投足尽显女人风情 / 117
- ★培养良好的说话风度 / 119
- ★尽情展示你的表情美 / 122
- ★职业女性着装法则 / 124
- ★讲究礼仪让你气度不凡 / 127

第六章 顺畅沟通：女性的职场人际艺术 / 129

- ★职业女性要含蓄内敛 / 130
- ★善用女人的可爱之处 / 132
- ★做个受欢迎的职场丽人 / 134
- ★职业女性的办公室生存智慧 / 136
- ★学会与同事融洽相处 / 138
- ★掌握与男上司相处的艺术 / 142

目 录



生活篇

给平淡的日子加点“盐”

第七章 婚姻情感：让你的生活充满“爱” / 145

- ★灵敏的捕捉爱情信号 / 146
- ★女人需要一双慧眼 / 148
- ★主动把握自己的爱情 / 150
- ★适应从恋爱到婚姻的变化 / 153
- ★一定要给丈夫留面子 / 155
- ★营造一个温馨的家 / 157
- ★不要把任性当作武器 / 159
- ★给生活加一点浪漫的情调 / 161
- ★用女人味来征服男人 / 163
- ★欣赏你的另一半 / 166
- ★给对方一点空间 / 168

第八章 充实生命：女人的生活应该更精彩 / 170

- ★尽情享受生活的乐趣 / 171
- ★让自己的心灵闲散起来 / 173
- ★放松压力，让我们泡吧去 / 175
- ★让旅行帮你抛掉烦恼 / 177
- ★享受露营的快乐 / 180
- ★体会音乐的美好 / 182
- ★建立自己的朋友圈子 / 184

第九章 消费理财：学会精打细算 / 186

- ★理智消费从记账开始 / 187
- ★做一个聪明的消费者 / 189
- ★做做消费“减肥操” / 191
- ★网络购物：省钱省力又时尚 / 194
- ★提高自身理财能力 / 196
- ★理财策略要因人而异 / 198
- ★用预算实现家庭收支平衡 / 200
- ★找到最佳的家庭储蓄方法 / 202
- ★信用卡：女性理财好帮手 / 204

目 录



保 健 篇

女人要学会爱自己

第十章 饮食攻略：吃出健康与美丽 / 208

- ★五谷杂粮是健康基础 / 209
- ★健康生活与蔬菜 / 211
- ★女人就要水灵灵 / 214
- ★女人吃零食有讲究 / 217
- ★花草入茶多芳香 / 219
- ★科学饮食才能确保健康 / 223

第十一章 生活细节：保健无处不在 / 225

- ★做个健康的“睡美人” / 226
- ★讲究卫生，珍爱健康 / 231
- ★穿衣：要美丽，更要健康 / 234
- ★别让自己患上“彩色病” / 237
- ★当心看不见的“健康杀手” / 239
- ★找回清新的空气 / 241
- ★当心“玩酷”付出的代价 / 244
- ★选择健康的工作方式 / 246
- ★逛街购物中的健康隐患 / 249
- ★遨游网络：别忘保健 / 251
- ★夜生活下潜藏的危险 / 253

第十二章 运动指南：做个活力女人 / 255

- ★根据年龄选择运动方式 / 256
- ★好计划让你的塑身更轻松 / 258
- ★选择最佳的运动时间 / 261
- ★有氧运动：青春永驻的良方 / 263
- ★造就完美曲线的普拉提运动 / 265
- ★“暴走族”的健身之道 / 267
- ★游泳：最有效的瘦身运动 / 269
- ★丰满臀部让你拥有立体美 / 271
- ★纤细腰围成就完美曲线 / 273
- ★保健操：白领丽人的必修课 / 276



魅力篇

体现不凡品位，秀出时代风采

婀娜的风情是魅力，
娇美的容颜是魅力，
魔鬼的身材是魅力，
妩媚性感是魅力……

可是，岁月无情，
容颜会改变，青春会流逝，
外表的美丽在时间的打磨下，
会日渐褪去漂亮的光泽。

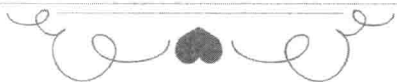
女人真正的魅力，
是美丽的心态，
是高贵的气质，
是优雅的风度，
是脱俗的品位，
是深厚的内涵，
是智慧的闪光……





第一章 美丽心情：传递无穷正能量

女人的魅力首先表现在美丽的心情上。容光焕发，神采奕奕，对生活充满希望的女人，浑身散发着一股积极向上的正能量，使人永远感到春天阳光般的温暖。





★心态好的女人最幸福

最快乐的女人并不认为一切东西都是最好的，而是满足于自己已有的一切；最幸福的女人并不认为生活都是一帆风顺的，而是用积极的心态对待生活。其实，决定一个女人命运的关键就是“心态”。

一位伟人说过：“要么你去驾驭生命，要么是生命驾驭你。你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。”人生并非只是一种无奈，而是可以由自身主观努力去把握和调控的，心态就是调控人生的控制塔。女人有什么样的心态，就会有怎样的生活和命运。

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，但女人可以用良好的心态做人生的指挥官，相信自己才是自己命运的主宰。

一位名人曾经说过：播下一种心态，收获一种思想；播下一种思想，收获一种行为；播下一种行为，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。这句话的直接结果就是：心态决定命运。女人的命运在自己手里，因为女人掌握着自己的心态。

无论一个女人多么的有能力，如果缺乏好的心态，就什么事都做不成。良好心态的能量是巨大的，也是动力产生的源泉。有了它，女人就能把握住自己的命运，实现人生的理想，在人生的道路上勇往直前。

有个叫琳的女孩大学毕业后，到一家跨国公司去应聘业务员，毕业于名牌大学的她非常顺利地进入到最后一轮的面试。

面试是由公司的总经理负责。个头不高，微微有些发胖的总经理四十多岁的样子，眼睛里透着精明、练达。他看了看琳的资料后，说：“虽然你的表现很优秀，但我们仍不会聘用你。”琳有些意外，大脑迅速膨胀着，不过她还是清醒地意识到应该保持风度，微微一笑，说：“没关系，我再到别的公司碰碰运气。”

“年轻人，请你告诉我，你走出大厅会先想到什么？”

面对这个已属额外的问题，琳坦然地说：“我应该首先想一下这次面试失败的原因，发现自己的不足，争取下一次成功。”

“你不用想了，我们决定聘用你，我们需要善于总结教训、承担失败的业务员。”

8个月后，琳已经成为这家公司的部门经理。

琳能成功获得公司的工作岗位，完全是她积极的人生态度打动了面试官，这也正是面试官所想要的。积极心态是女人成功的首要条件，是一个人思考问题的方法。一个人如果是个积极的思考者，实行积极思维、喜欢接受挑战和应对麻烦事，那她就成功了一半。琳的事例就验证了这一点。

人们常说，性格决定命运，心态决定姿态。对待生活，不同的态度就会有不同的表现。要看一个女人生活得是否幸福，不能看她的物质状况，因为有钱的不一定就会觉得幸福，而经济条件一般的，却未必会觉得不幸福。

我们的欢乐与痛苦，其实都是自己的心态所造成的。心态都有“好”与“坏”之分，尤其是当它反射到我们心灵镜面上的时候，由于掺杂了主观臆断的因素，我们心目中的“好”与“坏”也就偏离了原来的真实本质。所以，懂得如何快乐生活的女人，遇事应该保持一个积极的心态。

一位作家曾写道：“快乐是一种角度，从这边看是痛苦，换一边看未尝不是幸福。被刺到手时，你的快乐是因为它没有刺到眼睛。”看问题角度不一样，心态自然也就不一样了。

在每个人的一生中，都处于不停幻想之中，而一个人一天会进行上万次的自我暗示和对话。如果这些信息都是正面的、积极的，就会不断地激励自己，奋发图强，勇于向着理想的目标登攀，从而获得成功。反之，将一败涂地。

无论生活多么糟糕，都要保持一种积极心态。人生中有晴天丽日，也有阴雨霏霏，有了积极心态就可以超越恐惧、自卑、胆怯、气馁；有了积极心

态就不怕失败；有了积极心态就有了健康的精神与信念，就有了永远保持魅力的资本，同时积极心态给你带来的一切也将受用终身。

从现在开始，选择积极的心态：从现在开始，去爱你的工作，去爱你身边的一切；你的岁月会奏起激扬的乐章，世界也将因你而精彩！

幸福力宣言

良好的心态是智慧的珍宝，它意味着一种成熟的经历以及对于事物规律不同寻常的了解。无论是狂风暴雨还是艳阳高照，无论是沧桑巨变还是命运逆转，一切都没有关系，心情美丽的女人永远安静、沉着、待人友善。美丽的心情是生命盛开的鲜花，是灵魂成熟的果实，也是女性青春永驻的奥秘。

良好的心态是拥有诸如善良、宽容、平和、从容等多种美好的态度。面对挫折、苦难，她总是保持一份豁达的情怀，能保持一种积极向上的人生态度；心灵的美丽是拥有博大的胸襟，非凡的气度，能笑对人生的风风雨雨。



★自信的女人最有魅力

什么是自信？自信是一种精神状态，它让人的内心饱满充盈、富有活力，同时外表光彩照人，洋溢魅力。正所谓水因怀珠而媚，山因蕴玉而辉，女人因自信而美丽。

自信对女人而言非常重要。早晨起床，自信的女人便有一张小荷初绽般迷人的脸，一抹如旭日般明亮的心。自信的女人是甜甜的女人，两个酒窝里始终盛满着笑意。自信的女人是温柔的女人，一双眸子里涌动的是比温泉还醉人的脉脉温情。

在纽约郊区的一个贫民区里，一位家境贫穷的黑人小女孩从小失去了父亲，和体弱多病的母亲相依为命。她的母亲没有文化，没有技术，只能靠打零工维持母女俩的生计。小女孩很自卑，因为从来没穿戴过漂亮的衣服和首饰。在这样极为贫困的生活中，小女孩一天天地长大了。

在她18岁那年的圣诞节，女孩妈妈破天荒给了她10美元，让她给自己买一份圣诞礼物。

女孩很兴奋，她决定给自己买一件礼物。但是她没有勇气从大街上大大方方地走过，她捏着钞票，绕开人群，贴着墙角朝商店走去。

一路上，她看见所有人的生活都比自己好，心中不无遗憾地想，我是这个街区最寒碜的女孩子。看到自己特别心仪的小伙子，她又酸溜溜地想，今天晚上盛大的舞会上，不知道谁会成为他的舞伴呢？她就这样一路想着心事躲着人群来到了商店。

一进门，女孩感觉自己的眼睛都被刺痛了，她看到柜台上摆着一批特别漂亮的缎子做的头花、发饰。

正当她站在那里发呆的时候，售货员对她说，“小姑娘，你的亚麻色的头发真漂亮！如果配上一朵淡绿色的头花，肯定美极了。”

她看到价签上写着8美元，感觉太贵了。这个时候，售货员已经把头花戴在了她的头上，并拿起镜子让她看看自己。

当这个姑娘看到镜子里的自己时，突然惊呆了，她从来没看到过自己这个样子，她觉得这一朵头花使她变得像天使一样光彩照人！

而且，这时售货员也赞叹道：“漂亮极了，你简直是上帝派到人间的天使！”女孩不再迟疑，掏出钱来买下了这朵头花。她的内心无比陶醉，无比激动，接过售货员找的2美元后，转身就往外跑，结果在一个刚刚进门的老太太身上撞了一下。她仿佛听到那个老太太在叫她，但已经顾不上这些，就一路飘飘忽忽地往前跑。

女孩不知不觉就跑到了街区最热闹的地方，她看到所有人投给她的都是惊讶的目光，她听到人们在议论说，没想到这个街区还有如此漂亮的女孩子，她是谁家的孩子呢？

女孩又一次遇到了自己暗暗喜欢的那个男孩，那个男孩竟然叫住她说：“今天晚上，我能不能荣幸地请你做我圣诞舞会的舞伴？”

这个女孩子简直心花怒放！她想我索性就奢侈一回，用剩下的2美元回去再给自己买点东西吧。于是，女孩又一路飘飘然地回到了小店。

刚一进门，那个老太太就微笑着对她说：“孩子，我知道你会回来的，你刚才撞到我的时候，这个头花也掉下来了，我一直在等着你来取。”

这个女孩是幸运的，一个小小的发饰就帮她找回了自信。但在生活中，却有许多女人沉溺于自卑中而不能自拔。比如，认为自己的肤色不够白皙，

在与其他女性相处时总是自惭形秽；认为自己的身材不够苗条，在夏季从不敢穿上美丽的裙子；认为自己的学历不高，在职场竞争中总是位居人后……这些女人其实本来非常优秀，但在内心却憎恶自己，她们内心焦虑不安，没有自己的主见，总是用别人的判断标准扼杀了自己的信心。

其实，只要正确、客观地认识自己，相信自己的能力，自信就会回到我们身上，而有了自信，我们的人生才会美丽。

因此，要想活得有价值、有内涵、有魅力，首先就要做一个满怀自信的女人。自信的女人，家庭、事业、交际，都可以一帆风顺，偶尔出现的挫折打击，总能被她们轻巧化去，一举手、一投足间，便可使事情朝着她们所希望的有利方向转变。

一位著名的女作家曾经说过：“女人，无论何时，都应该像树一样站立。”是的，女人不应该是一根藤，一根只能依靠他物才能生存的藤；女人应该是一棵站立的树，历经狂风暴雨却屹然挺立的树。只有这样的女人，才能享受生活的阳光，才能在风雨人生中吸取更多的养分，并让自己如花般鲜艳夺目。

自信的女人最美丽。自信让你神采飞扬，令普通的装束平添韵味；自信给你不凡气质，使出色的你更加光彩夺目。

自信的女人总是能坦然地面对生活赋予她的一切，甜也好苦也好，悲也好喜也好，痛也好乐也好，都有勇气去承受承担，即使遇到失败或者残缺的生活，也不会失去前进的动力。她的自信，让她即使做不到拥有最漂亮的外表，却拥有最能折服人的内涵。

自信的女人敢于面对工作中的任何挑战，困难越大，她们的斗志越高。自信的女人有着良好的积极心态，她们从不唉声叹气，从不愁眉苦脸，她们始终坚信，明天的一切会更好。

自信是一种财富，女人要永远利用这笔属于自己的财富，创造更多的成功。当困难与挫折来临时，不必退缩，更不必惧怕，因为，一切苦难都不会是永远，我们应该自信地面对生活。