



幸福女人修炼术

改变女人一生的幸福枕边书



生活没有那么累，幸福没有那么贵
享受你目所能及的一切，热爱你所能拥有的全部
感谢使你成长的伤害，放下让你苦闷的怨愤
解答你一生爱的难题
从现在开始，活出最好的自己……

改变1000000女性的心灵必读本

杨澜、张德芬、小S推崇的幸福之道

——每个女人都应该拥有的一本智慧书——

上你掌握爱情甜蜜、婚姻幸福、事业圆满、魅力优雅的秘诀

幸福女人修炼术

改变女人一生的幸福枕边书



贵州出版集团
贵州人民出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

幸福女人修炼术 / 宋华 著 . — 贵阳 : 贵州人民出版社 ,
2012.11

ISBN 978-7-221-09978-5

I . ①幸… II . ①宋… III . ①女性—幸福—通俗读物

IV . ① B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 261773 号

幸福女人修炼术

宋华 著

策 划 人 陈继光

责任编辑 唐 博

特邀编辑 Echo 陈 实

封面设计 荆棘设计

出版发行 贵州人民出版社

社址邮编 贵阳市中华北路 289 号 550001

营销电话 0851-6828640 (传真)

印 刷 湖南凌华印务有限责任公司

开 本 660 × 960 毫米 1/16

字 数 156 千字

印 张 14.25

版 次 2013 年 9 月第 1 版

印 次 2013 年 9 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-221-09978-5

定 价 29.80 元

版权所有，盗版必究；如有质量问题，请与出版社联系调换。

序 言

古希腊神话中,最为人们津津乐道的故事,莫过于那些女神了。女神拥有美丽、智慧、贤淑和勇敢,每个女神都有属于自己的幸福,所以成为女神几乎是每个女人心中的信仰。

如断臂的维纳斯,尽管失去了双臂,但是她依旧丰满而圣洁,柔媚而单纯,优雅而高贵,她的残缺丝毫没有影响她在人们心中的地位,她依旧是人们赞颂女性人体美的代名词,她的幸福来自于令人仰慕的美妙。

再如智慧女神雅典娜,尽管隔了几个世纪,只要人们想到希腊的雅典,就会想起雅典娜,是她的智慧让人们永远记住了她,并永远爱戴她。雅典娜的幸福来自于她能够用她的智慧、她的知识,为自己、为人民带来幸福的生活。

再如谷物和母性女神德墨忒尔,她生命的全部重点就是她的女儿,她所有的幸福都源自于她是一个母亲,她有一个美丽孝顺乖巧的女儿。

不要以为女神高高在上,我们可望而不可即,那只是缺乏自信的女人为自己的懦弱找出的借口。时光荏苒,岁月即便是一把杀猪

刀,可以改变女人的容颜,也决不能改变女人追求幸福的权利。幸福的女人追求的是自爱、智慧和内涵,追求的是经历了爱情、拥有友情。在婚姻中、在亲子中积淀的巨大能量,追求的是一种由内而外散发出来的魅力。

女人追求的幸福,无非就是在平平淡淡的日子里,享受一份宁静的美丽,享受人生的另一番情趣。在人生的旅途中处处有美丽的风景,生活中时时有温馨的笑靥。

做一个幸福的女人,并不是一件难事。本书着重讲述 30 岁左右女人的故事,通过故事去启迪和引领即将 30 岁和已经 30 岁的女性在幸福的道路上前进。之所以选择 30 岁这个年龄段,是因为 30 岁是女人一生的分水岭。

20 岁时,我们追求的幸福很简单,一次郊游、一朵玫瑰都能成为幸福的理由;而到了 30 岁,总有一些身不由己,总有一些不够顺利,幸福似乎变得很难。

20 岁时我们幼稚,我们纯情,我们到处碰壁,却依旧拥有打了鸡血般的热情,幸福似乎总在触手可及的地方;30 岁时的我们,变得成熟,变得睿智,学会了珍惜,学会了感恩,却没有学会去体会幸福的感觉。

为什么年龄越大幸福却越远了呢?事实上,幸福从未离开过,它存在在爱情、婚姻、家庭和事业的每个角落,存在在每个人的心中,成为了一种感觉,一种情怀。

女人只有到了 30 岁,才真正褪去表面的粗糙和幼稚,成为一块价值不菲的美玉,举手投足间给人的感觉不仅仅是心动,更多的是一种味道、一种风情、一种气质、一种修养。30 岁的女人,经历了生活的洗礼,才更懂得幸福的含义。

目 录

I 春之女神 /-001

——女人懂得爱自己才是通向自我之路

●女神佩尔塞福涅的故事 /-001

爱自己,先要相信自己 /-003

脚步快节奏,内心慢节奏 /-006

取悦自己,比取悦他人更重要 /-011

听得见自己的心声,并成全自己 /-015

你要觉得自己很珍贵,才能吸引人 /-021

失去了爱自己的能力,还能爱别人吗? /-026

附:“自我宠爱”训练 /-032

II 爱与美神 / 035

——女人可以走向衰老,但一定要优雅到死

●女神阿佛罗狄忒的故事 / 035

将优雅渗透到骨子里 / 037

穿着,显示女人品位的名片 / 040

美丽无关岁月,不要介意年龄 / 044

性感是一种境界,而不是穿得少 / 049

心灵美的女人,是坠入凡间的天使 / 052

青春漂泊的经历,是老年美好的回忆 / 055

个性的女人比漂亮的女人更有吸引力 / 058

附:能够提高女人修养的 10 本书 / 061

能够提高女人修养的 10 部电影 / 061

III 狩猎和月亮女神 / 063

——爱情是女人焕发神采的秘籍

●女神阿耳忒弥斯的故事 / 063

女人真的拒绝不了旧情人吗 / 065

靠太近,会将彼此的氧气吸完 / 070

爱情里,独立是女人最大的资产 / 075

没有钻石王老五,就找经济适用男 / 081

女神与女人的区别是,女神会主动出击 / 086

不要相信“我会和她离婚”这样的鬼话 / 094

错过是一种过错,但也是一个全新的开始 / 099

附:10 部爱情治愈系电影 / 106

IV 天后 / 109

——做男人背后的大女人和小女人

●女神赫拉的故事 / 109

女人越“坏”，男人越爱 / 111

会撒娇的女人让男人更像男人 / 114

女人学会沉默，幸福才不会溜走 / 117

过分嫉妒会让女人变得面目狰狞 / 120

走小三的“路”，让小三无路可走 / 126

在老公面前要温柔，但决不能软弱 / 132

不要让没有感情的婚姻耗费自己的青春 / 135

附：聪明女人会吵架——《和谐家庭吵架公约》/ 139

教女人越爱越甜蜜的 5 句私房话 / 141

V 谷物和母性女神 / 143

——做“辣妈”不做“婆婆妈妈”

●女神德墨忒尔的故事 / 143

做妈难，做后妈更难 / 145

爱情落幕，做坚强的单身妈妈 / 149

给自己找一个非减不可的理由 / 154

母亲，是女人一生最光荣的称谓 / 158

当妈妈不容易，“马马虎虎”就可以 / 162

月子里的那些事，是健康俏妈妈的关键 / 166

附：做美丽孕妈咪的妙招 / 170

VI 智慧女神 / 173

——做有事业心但不是工作狂的 Office Lady

●女神雅典娜的故事 / 173

上司是色狼,以智取胜 / 175

别让坏情绪,毁了好工作 / 179

跳槽可以,要想办法跳得更高 / 182

遇到“鸭梨山大”时,要学会减压 / 186

适时作出改变,以免陷入鸡肋工作中 / 189

会赚钱不等于有钱,“月光女神”做不得 / 191

附:办公室白领丽人的健康 3 件法宝 / 195

VII 炉神 / 197

——不要忘记那些年一起哭过笑过的女孩

●女神赫斯提亚的故事 / 197

化妆照镜子,做人照朋友 / 198

闺密,君子之交亲密有间 / 200

蓝颜知己,难得的精神伴侣 / 204

做“蜘蛛精”女人,学会织网 / 206

对朋友说“NO”,才能赢得尊重 / 210

说声“对不起”,闺密没有隔夜仇 / 213

闺密,是女人不可或缺的精神支柱 / 217

附:女人一生必备的 8 个朋友 / 220

I 春之女神

——女人懂得爱自己才是通向自我之路

● 女神佩尔塞福涅的故事

佩尔塞福涅是一个纯洁的女神。她是人间的大地之母、谷物之神德墨特尔的独生女儿，是春天的灿烂女神，只要她轻轻踏过的地方，都会开满娇艳欲滴的花朵。

有一天，佩尔塞福涅和同伴们在山谷中的草地上摘花，她惊奇地发现一朵银色的水仙，美得光彩照人。她渐渐远离了同伴，伸手去采摘那朵水仙，就在她摘下它的一瞬间，水仙化作一团紫色的烟雾，一股淡淡的香气弥漫开来。烟雾渐渐散去，眼前出现了一个一身黑色，有着紫色眼眸俊逸非凡的男子。

他是冥王哈迪斯。哈迪斯对美丽的佩尔塞福涅一见钟情，于是将她掳到了地府。宙斯知道佩尔塞福涅被掳走后，便下令诅咒他。哈迪斯终究敌不过宙斯的法力，但他是真的爱着佩尔塞福涅。他知

道自己马上就会陷入长长的昏睡，于是对佩尔塞福涅说：“你身上的香气应该属于人间，请你把它带走吧！”说完，哈迪斯闭上眼睛，再也看不见心爱的春天女神佩尔塞福涅了。

佩尔塞福涅从地府回到人间时正是春天，她把百花的香气撒在大地上，把灿烂的阳光带给每一个人。然而，她却忘不了在地府长眠的哈迪斯，那双紫色的眸子在女神的心里挥之不去。夏天，女神疲惫地思念着；秋天，女神又沉甸甸地思念着。到了冬天，女神终于忍不住跑到了地府看望哈迪斯。这时候，哈迪斯就会奇迹般地醒过来。等到春天佩尔塞福涅一离开他，他又陷入睡眠。年复一年，这个纯洁美丽的女神发现自己是真爱上了阴郁的冥间幽灵。

于是宙斯便规定，一年之中有四分之一的时间可以让他们相会。从此以后，大地结霜、寸草不生的冬天就是佩尔塞福涅到地府去见哈迪斯的日子。宙斯感动于这份特别的爱情，将天上的一个星座封为处女座以纪念佩尔塞福涅为人间所做的一切。

佩尔塞福涅是幸福的，因为她有爱她的母亲和哈迪斯，而她也深深地爱着他们。她能够把百花的香气撒在大地上，把灿烂的阳光带给每一个人，这说明佩尔塞福涅的内心中凝聚着巨大的爱的能量。她之所以能够被爱包围着，又能够付出所有去爱别人，是因为她是懂得爱自己的人。一个女人，只有爱自己，才能从内心散发出巨大的能量去爱他人。

♥爱自己,先要相信自己

自信是爱自己的基础

几乎每个女人都能从自己身上找出一些不足之处来,例如:皮肤不够白皙,身材不够高挑,鼻子太塌,小腿太粗……有的甚至因此而自卑,所以总是想方设法来遮掩。

林燕从懂事起,就讨厌自己是个女孩儿,因为是女孩,她不能像哥哥弟弟一样坐在桌子上吃饭,而是和母亲一样在厨房中吃;因为是女孩儿,她从来没有新衣服,穿的都是哥哥的衣服改小后的衣服;因为是女孩儿,她学习成绩优异,却险些被迫辍学。如果不是妈妈跪在地上求爷爷,她现在早已嫁给一个山里汉子,成为两三个孩子的娘了。

为了脱离这个家庭,林燕把所有的时间都用在了学习上,终于考上了大学,离开了那个让她想到就做噩梦的家。但是对于自己女人身份的厌恶,却从来没有停止过,有时候林燕做梦梦见自己变成了男人,醒来后却是空欢喜一场。

从小到大,林燕一直都是短发,短得有些不像女人,她从来不穿裙子,也从来不穿高跟鞋,所以到了奔三的年龄,她依旧是孑然一身。朋友同事都为她着急,一个连着一个给她介绍男友,但是最终一个也没谈成。提出分手的大多都是男方,而分手的理由百分之八十都是,林燕不管是从装扮还是从举止上看,都不像是一个女人。朋友劝说林燕试着装扮一下自己。林燕听后头摇得像拨浪鼓,

说：“我这样的身材，这样的长相，怎么打扮都是白搭。”

人们常说：“美丽的女人不及可爱的女人，可爱的女人不及自信的女人。”当一个女人失去了自信，也就失去了爱自己的能力。一个女人有了足够的自信，才能培养出足够的自爱。自信、自爱、自尊是形成自我价值的三大基本核心，有了足够的自信、自爱和自尊，我们才能发展出其他的心理素质。

故事中的林燕出生在一个重男轻女的家庭中，导致她对自己女孩子的身份有着深深的自卑感。一个人对自己最初的身份认定，就是来自于家庭。每个家庭都有自己的“心理脚本”，家庭中的每一员都是按照既定的心理模式生活而不自知，拥有强烈自卑感的人，必定与她所生活的家庭有着密不可分的关系。林燕的自卑是她童年时期负面情绪的精神积累，她不敢打扮自己，是因为对自己没有自信，不相信自己可以很漂亮，怕打扮之后反而会成为众人眼中的小丑，成为笑料。

心理学家认为，自卑是被错误的认知所控制的一切心理病变和精神失常的根源，而我们通常都是被自己的认知所控制，认知错误，自然也会影响我们的行为和思想。所以，女人一定要自信，只有自我改变，才会发现世界因你不同。

自卑是促进自信的力量

中央电视台主持人白岩松说：“每个人身上自卑和自信可能同时存在，关键看你能不能走出自卑。”所以，自卑也不是什么坏的事情，只要我们懂得将其转化为正能量，它就能激发人追求卓越的力量。

李艳从小到大都十分优秀,在学校时是品学兼优的三好学生,上班后是能力出众的先进工作者,但是这样优秀的人却有着深深的自卑感。年底一次竞争上岗中,其中有一项考核是当众演讲,李艳没有足够的勇气站到演讲台上,更无法流利地致出自己的演讲词,尽管她的演讲词写得非常好,也没能挽救竞争失败的局面。

这给李艳的打击是巨大的,回到家中,她开始反思自己,为什么自己可以做到各方面都很优秀,却独独做不到上台演讲呢?不光是上台讲演,就是被多人注视都会让她脸红心跳。所以她从来不敢穿太个性的服饰,哪怕再喜欢。所以她在许多人面前从来不敢发言,哪怕有再多的见解。归根究底,还是自己自卑,因为害怕自己在他人面前出丑。

找到了原因后,李艳开始寻找解决的途径,她在网上看到一个关于女性的自信培养课程,抱着试一试的心态报名了。

第一堂课,老师让李艳告诉自己:“我是最美的女人。”李艳尝试了几次,都没能说出口,毕竟她并不漂亮,有时还会为普通的长相而自卑。接下来,老师教李艳做了一些自我按摩,并要求她慢慢告诉自己:“我是最美的女人”。到了最后一堂课后,李艳终于说出了那句“我是最美的女人。”那一刻,她竟激动地连说了三次,与引导她的老师动情相拥。

这次课程之后,李艳身体内某个阀门忽然打开了。她走进大大小小的服装店,把那些自己曾经很喜欢,却又不敢穿的衣服统统买了下来。周末,她会爬到山顶,对着山下大声喊出心里想说的话,而不在乎周围是否有人用异样的眼光看着她。对于上一次工作上的失利,她已经完全不放在心上,依旧勤奋努力地做好本职工作,并

在工作之余选修了心理学。

李艳越来越多地听到周围的人称赞她有气质,很优雅,甚至有人说她身上散发着独特的魅力。

韩国影星金泰熙在大众眼中是一个近乎完美的女性,但是与她合作的男星李秉宪却公开说:“金泰熙是个聪明的女演员,但是也意外地发现她有很强的自卑感。不过这份自卑感成了她努力的动力,促使她成为更优秀的演员。”

再优秀的人也有可能有着不为人知的自卑情怀,我们不必因为自卑而更加自卑,而应该把自卑当做促使自己不断成熟的动力。只有成熟了,才能改变和超越家庭带给自己童年的负面认知与感觉,才能认清自己,把握自己,相信自己。

♥脚步快节奏,内心慢节奏

你焦虑了吗

在当今社会中,女人和男人拥有同样的社会地位,同时也拥有着同样的社会压力,尤其是对于大城市的女人而言,每天马不停蹄地奔波在这个城市中,是最常见的生活状态。热播剧《蜗居》中海萍的一段话,真真实实地体现了快节奏下的忙碌生活:

“别人的生活我不知道,而我呢,每天一睁开眼,就有一串数字蹦出脑海。房贷 6000,吃穿用度 2500,冉冉上幼儿园 1500,人情往

来 600,交通费 580,物业管理费 340,手机电话费 250,还有煤气水电费 200。也就是说,从我苏醒的第一个呼吸起,我每天至少要进账 400。这就是我活在这个城市的成本。这些数字逼得我一天都不敢懈怠,根本来不及细想未来十年,我哪里有什么未来,我的未来就在当下,在眼前。那天,陪妈妈去逛街,其实我们都不用走,那个人流就推着我们向前走,我想不走都不行,想停下都不行。”

我们都曾有过年少时的梦,又有几个人真正实现了呢?也许有人会认为自己已经奔三了,不是刚出校门的小姑娘,没有青春时光去追逐梦想。还有人认为梦想一直在心中,但是身处这个社会当中,自己没有追求梦想的资本,就像海萍说的那样,“我不想走,但是人潮在走,我不得已跟着向前走”。

于娇目前正处在这种状态中,毕业后她又义无反顾地选择了留在上海这座大都市。从公司的小职员,到现在的市场部总监,她的脚步就没有停下过,她怕稍微停下了,就会被其他人赶超。

每天早晨六点,于娇被闹钟唤醒,第一件事情就是从衣柜的上百件衣服中挑选衣服,一边选一边想今天有什么会议,要见什么客户,穿哪件更加合适。接着就是洗澡,洗完澡后给自己画一个精致的妆。一切准备妥当后,差不多快八点的时候出门。

上班的路每天都会堵车,于娇从居住地到公司,40 分钟的车程往往要用一个半小时。趁着堵车的时间,于娇一边吃早点,一边看财经新闻,留意市场走向与变化。十点之前到达公司,一天的忙碌工作就开始了。

通常,于娇都会加班到很晚,因为她是单身,没有男友可以约会,也没有父母住在身边,加班反而会使她排解寂寞。夜幕降临时,

于娇的脖子都已经僵硬了，她才关掉电脑回家。通常到家时已经将近十点，她简单吃完晚饭，看些书给自己充充电，十二点前入睡。第二天，又是重复前一天的一切。

周末是于娇维系关系网的时间，一点也不比上班轻松。一大早便起床，装扮好自己就出门，与三五好友逛街喝茶聊天，看似闲散，实际上每个人都较着劲儿，生怕自己成为这一堆老姑娘中被垫底的那一个。晚上回到家中，于娇感觉自己的脸都要笑僵了。木然地打开电视机，机械地换着频道，心里还惦记着明天的工作怎么进行。

有时候，即便是工作不忙，于娇也没有轻松下来的感觉，甚至有时候睡梦中都会梦见一长串的数据，或是一份份合同。

焦虑，似乎已经成为了城市中大部分人的通病，担心自己不进则退，担心丈夫被小三抢走，担心孩子输在起跑线上，总之，是各种担心各种忧愁。不管是哪一种焦虑，都会对身心造成伤害。爱自己，就不该让自己深受“匆忙”的茶毒，让自己的身体、心灵都付出极大的代价。

慢下来才能享受美好

素颜美女江一燕说：“即使工作再忙碌，我内心也会保持一个很慢的节奏，给自己适当的时间去冥想。”一旦我们意识到自己需要“更慢地生活”，我们就会发现，其实时间走得不那么快，对城市里匆忙的脚步也会有另一种不同的看法。

同样作为白领丽人的陈蕊，在公司里是名副其实的一把手，她