

为女人注入幸福正能量 你也可以像法国女人一样幸福

法国女人 的幸福心理学

金圣荣 / 著

JINSHENGRONG

happiness

中国出版集团
现代出版社

法国女人 的幸福心理学

金圣荣 / 著

happiness



中国出版集团



现代出版社

图书在版编目(CIP)数据

法国女人的幸福心理学 / 金圣荣著. —北京: 现代出版社, 2013.4
ISBN 978-7-5143-1489-2

I. ①法… II. ①金… III. ①女性—幸福—通俗读物
IV. ①B82-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第062601号

作 者	金圣荣
责任编辑	张 璐
出版发行	现代出版社
通讯地址	北京市安定门外安华里504号
邮政编码	100011
电 话	010-64267325 64245264 (传真)
网 址	www.1980xd.com
电子邮箱	xiandai@cnpitc.com.cn
印 刷	北京诚信伟业印刷有限公司
开 本	710mm×1000mm 1/16
印 张	14.75
版 次	2013年4月第1版 2013年4月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5143-1489-2
定 价	29.00元

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载

金圣荣， 社科心理类图书作家，

先后出版过《FBI 读心术——美国联邦警察的超级心理密码》《FBI 攻心术——美国联邦警察的超级心理战术》《FBI 心理操控术——美国联邦警察的超级心理策略》《CIA 读心术——美国中情局决胜全球的秘密武器》《FBI 沟通术——美国联邦警察的超级人际沟通策略》《FBI 气场修习术——美国联邦警察独有的秘密气场能量手册》等著作，位居同类图书畅销榜。其中《FBI 读心术》更是连续成为 2011 年 4-9 月全国心理类图书畅销榜第一名。



happiness

在每年的“世界女人幸福指数”评比中，不论组织者采用什么样的标准，法国女人都名列前茅。心理学家曾有一句精辟总结，即“振奋精神，自得其乐，广泛爱好，乐于交往”。而法国女人之所以如此幸福，和这种心理状态密不可分。《法国女人的幸福心理学》从心理学的角度出发，为读者深度解析法国女人的幸福秘诀，让读者能够像法国女人一样，保持积极的生活心态，获得幸福正能量。

责任编辑：张 璐

封面设计：徐九五



前 言

在每年的“世界女人幸福指数”评比当中，不论组织者采用什么样的标准，法国女人的排名都在前三位，有时甚至是第一名。事实证明，法国女人的社会地位相对而言非常高，而且她们在家庭生活当中也往往拥有主动权。甚至有这样一种说法，那就是在法国，女人的社会地位是排在第一位的；孩子排第二；狗排第三；男人只能排在最后。当然，对于这种说法并不能完全当真，但是它无疑从一个侧面例证了，法国女人拥有很高的自主权，而这让她们的幸福指数也变得非常高。

与此相对的是，男权现象较重的一些国家，女性的幸福指数是非常低的。比如，阿富汗的少女不能接受教育，在12岁的时候就必须嫁出，甚至一名阿富汗男人可以娶4名妻子，且任何人不得对此有异议。对于这样一种现象，美国著名社会学家罗伯特·金·莫顿在很早之前就研究



过类似的问题。他认为：“纬度越低，女性的社会地位也就越低，因为在气候温暖的地区，农耕条件较好，父系社会是更容易形成的，所以女性在生产生活当中的地位就较低。相反，那些高纬度的地区，人们依然是以渔猎为主，体内脂肪含量稍高的女性，自然而然地会在社会地位当中占据了优势。”

不幸的是，高纬度地区并不适合人类居住生存。莫顿的话其实表明，在世界范围内，女性的社会地位从总体上来说是低于男性的。这样看来，大多数女性的幸福感都是非常低的，因为她们被束缚在了男权社会之中。而法国女人却在社会、家庭当中取得了如此之多的成就，这是让人百思不得其解的。

事实上，法国女人的幸福生活，不光是表现在生活的独立性、自主性上，在其他方面，法国女人也是有着得天独厚的优势的。在大多数情况下，法国女人都能够得到男士们的尊重和保护，与此同时，世界其他国家的人们在看到她们的时候，也会不自觉地流露出期许、赞美的神色。这也就是说，不论从哪个角度，法国女人都是人们关注、力挺的对象，很少有人会去否定、攻击她们，这样一种闲适安逸、充满情调的生活，当然是“最幸福”的。

那么，同样是女性，为什么法国女人的幸福指数那么高，而其他国家的女性有的竟对自己的生活感到有些失望呢？很显然，这绝对不单单是一个“纬度”就能够解释的话题。从自身角度上来说，法国女人也是有着大量值得人们追捧、羡慕的资本的。去过法国的人，都会不自觉地被那些金发美女迷人的气质所吸引。法国著名诗人拉·封丹曾满怀激情地说道：“居住在法兰西的女子，是世界上最迷人、最具风情的。在她们的衬托下，巴尔干半岛上漂亮开朗的意大利女子，显得轻浮躁动；德

意志民族的高挑女人显得严酷粗戾；波斯湾附近的美艳少妇，竟连脸都不敢露出来。”

法国女人已经成为世界上最令人着迷的一个群体。她们独立自信，同时又带有一点与生俱来的忧郁气质。这样一种状态，对于男人是极具杀伤力的。法国著名女作家西蒙娜·德·波伏娃就说：“对一个女人而言，最幸福的事情是具备了较高的社会地位，拥有很多的追随者，所有人都将她当作明月一般捧着。”在波伏娃看来，衡量女人幸福指数的标准主要有两点，一点是以社会地位为核心的物质需要，另一点就是由虚荣心构成的精神慰藉，而这两方面在法国女人身上都展现得淋漓尽致。

但是，从全世界范围而言，女性团体的幸福感是偏低的，往往在生活当中得不到公正的待遇，有的还会遭受来自男权社会的侮辱与歧视。虽然对于长期积淀下来的社会文化，人们想改变是非常困难的，但是女性们可以通过学习法国女人的积极心态以及完美的生活态度来克服这一点。其实，只要改变一下自己的生活习惯，大部分女性都能过上法国女人一样的好日子！

不过，要想学习法兰西金发美女的生活方式，人们也需要从多角度来考虑。事实证明，那些东施效颦式的模仿，只会让一个人显得惺惺作态、招人厌恶。

本书结合了大量的真人真事，有很多甚至可以说是“坊间秘闻”，希望能够给读者带去更多的乐趣。

最后，衷心地祝愿普天下所有的女性同胞，都能够像法国女人那样闲适惬意、优雅浪漫、心境高远，身后有一大批追随者。



前言



目 录

Chapter 1

法国女人永远不会老： 老的是年龄，幸福的是心态

- 01 你会爱上这样的法国女人——快乐、热情、年轻 / 003
- 02 为什么法国女人受到全世界女性的“嫉妒” / 006
- 03 法国女人长寿的秘诀 / 008
- 04 每个法国女人至少会有一百双鞋子 / 010
- 05 法国女人的财富梦想 / 013
- 06 像法国女人那样优雅地衰老 / 015
- 07 为什么法国女人更有范儿 / 020
- 08 外在魅力：法国女人装点自己的第一张名片 / 023
- 09 穿出色彩：法国女人擅长的“把戏” / 025



Chapter 2

让女人的内心一起时尚起来： 时尚的是外表，幸福的是心灵

- 01 法国女人的时尚经：穿出巴黎风，带来好心情 / 031
- 02 让时尚成功演绎自己的内心 / 033
- 03 法国女人天生就是香水行家 / 037
- 04 路易十四的香水俘虏了众人的心 / 039
- 05 口袋镜——法国女人不可或缺时尚配饰 / 041
- 06 法国女人的着装理念：可以“露”，但绝不可以“透” / 044
- 07 窈窕、美丽、性感是法国女性终生追求的目标 / 047
- 08 不走在香榭丽舍的大街上，就停留在塞纳河畔的咖啡厅里 / 050

Chapter 3

爱要大胆说出来： 有爱就学会表达；无爱就要直接拒绝

- 01 法国女人的爱情观：婚姻要学马拉松，恋爱要擅长短跑 / 057
- 02 法国女人的幸福秘诀：爱情是滋润幸福生活的第一要素 / 059
- 03 你可以奔跑着寻找幸福，但是一定要说出你的爱 / 062
- 04 恋爱中的女人要体现出小女人的姿态、大女人的心态 / 065
- 05 人生中只有一种幸福，就是爱与被爱 / 068
- 06 让爱情点燃幸福的烟花 / 071
- 07 法国女人恋爱心得——最美的花是雾里花 / 076
- 08 气质培养：成就优雅女人的大智慧 / 078
- 09 矜持有度：女人味十足的保证 / 081

Chapter 4

不要让婚姻束缚你的脚： 幸福的婚姻是为自己活着

- 01 法国女人拥有幸福婚姻的秘诀 / 085
- 02 婚前风情万种，婚后行止有度 / 088
- 03 有爱就向前奔跑，无爱就从头再来 / 091
- 04 如何化解婚姻危机——看法国女人“放牛吃草” / 094
- 05 婚姻不是神话——希望越大，失望越大 / 099
- 06 征服丈夫的秘诀：保持十足的书卷气 / 102
- 07 幽香如兰——法国女人的内涵美 / 105
- 08 “撒娇”——法国女人激起男人保护欲的妙计 / 109



目 录

Chapter 5

最美好的气质是自信： 散发出你足够的自信和十足的魅力

- 01 法国女人的自强精神：通过自信才能表现出独有的迷人风情 / 115
- 02 法国女人抓住幸福的根源——自信 / 119
- 03 有些法国女人有点胖，但裙子却很靓 / 123
- 04 强大的内心可以召唤幸福，弱小的心灵只能乞求幸福 / 125
- 05 最能体现法国女人优雅自信气质的服饰：风衣 / 129
- 06 看夏洛特·甘斯布如何变身法国最有气质的女人 / 134
- 07 让女人拥有美丽的密码：红酒 / 139
- 08 像居里夫人一样自信，成就另类“万人迷” / 143



Chapter 6

生活比工作更重要：

你可以错过去公司的班车，但不能错过生活中的约会

- 01 唯美的巴黎式优雅：从容淡定 / 149
- 02 以“小女人”的心态去生活，以“大女人”的心态去工作 / 150
- 03 法国女人“非大牌”式的时髦文化 / 153
- 04 学会宽容，就可以像法国女人一样生活 / 155
- 05 法国女人彰显的是自然而然的时尚 / 158
- 06 世上没有丑陋的女人，只有懒惰和自卑的女人 / 161
- 07 懂得知足：法国女人拥有幸福生活的源泉 / 164

Chapter 7

把化妆变成一种心理享受：

让外表和内心一起幸福起来

- 01 在香水、服饰和化妆品当中寻找幸福的滋味 / 169
- 02 法国女人的化妆秘笈：不化浓妆化淡妆 / 173
- 03 把心情写在脸上远比藏在内心当中更重要 / 177
- 04 法国女人描摹内心独白的道具：唇膏 / 181
- 05 法国女人的化妆方式——简洁明快，充满个人气息 / 185
- 06 法国女人永葆青春的绝招——保养肌肤 / 190
- 07 破解化妆品推销员的“阴谋”，法国女人是最聪明的化妆师 / 195

Chapter 8

积极心理学的力量： 主动去寻找幸福，而不是坐在家里等待幸福

- 01 法国女人为什么喜欢丰满的胸 / 203
- 02 在日常生活中学会经营幸福 / 207
- 03 化糟糕为美好——法国女人的生活智慧 / 211
- 04 幸福不是难事，得到需要修行 / 214
- 05 以人为本，幸福和上帝无关 / 217
- 06 体悟博爱，享受人生最高境界的幸福 / 219



目
录



Chapter 1

法国女人永远不会老：
老的是年龄，幸福的是心态



长久以来，法国女人给人们留下的印象都是充满青春活力、永不衰老的。很多人都将奥黛丽·赫本看作是“永不衰老的人间天使”，但是对于法国女人来说，她们可不愿意让赫本独享这一美誉，因为绝大多数法国女人都有一套完整的保养办法，这一点即便是同赫本这样的大明星相比，也是丝毫不落下风的。不少第一次去法国旅游的人，都会弄错当地女士的年龄。几乎每个月，法国著名时尚杂志《Elle》都会得意扬扬地披露出年长法国女人被当作青春少女迷倒外国游客的消息。容颜不老、青春常在，这当然是令每一名法国女人都非常骄傲的事情。年近七十的香水大王保罗·盖尔兰曾向所有人揭示过这样一个道理：“每一个法国女人的心里，都藏着一颗幸福感恩的心，而这样一种年轻积极的心态，是她们青春常在的根本原因。”

01

你会爱上这样的法国女人 ——快乐、热情、年轻

人们印象中的法国女人是这样的——金发、碧眼、高贵、不老而充满生机，这似乎是一种惯性思维，是人们脑海中无法更改的印象。即使在以后的岁月中，人们见到各种各样的法国女人，她们或许娇小可爱、高大修长，或许甜美多情、热辣火暴，或许风华正茂、白发苍苍，但在每一张迥异的面庞上，却总是可以找到相似的感觉，那就是快乐。那种发自内心的快乐，是一种夺目、闪亮的光源，在她们的脸上肆无忌惮地弥漫开来。

因为快乐，所以不老；因为不老，所以更加美丽。法国女人的口头禅，似乎都和快乐有关。比如：“今天你快乐吗？”“嗨，开心点朋友！”“看看阳光，这是多么值得欣喜的事情。”在她们的眼中，快乐是最单纯的，没有任何事情值得去悲伤，看看太阳，看看天空，只要还活着，她们认为就该歌唱。

没有任何一个法国女人觉得自己又老又丑，即使是年事已高的妇人，也会欣然接受你喊她“姑娘”。当然，她们并不是自欺欺人，也不是盲目自信，而是她们在心理上，永远是年轻的。她们认为，对于丰富多彩的生活就该表现得像滚滚热浪。



Chapter 1

法国女人永远不会老：
老的是年龄，幸福的是心态



“快乐向上，热情迸发”，是法国女人不老的秘诀之一，不关乎长相，不关乎年龄，法国女人即是如此，她们的心理年龄永远小于生理年龄。

被法国男人称为“永远挚爱”的苏菲·玛索，有着一双清澈的、让世界为之倾倒的褐色大眼睛，她是西方性感和东方神秘的完美结合，她浑身弥漫着蛊惑人心的魅力，无处不在地宣扬着她的美，那种已经无法用语言来形容的美。然而，苏菲最美好的是她璀璨的笑脸，在镁光灯下，那迷人多姿的表情，感染了人们，让人们深陷其中，不自觉地嘴角上扬。苏菲就有这种魔力，她带给人们快乐和微笑。

在一次记者会上，有记者提问苏菲：“永葆年轻貌美的秘诀是什么？你是怎样保养的？”“What？哈哈哈。”不知苏菲是否真的没有听清楚，但此时台下的记者已经领悟过来，也跟着“哈哈哈”笑起来。是的，快乐，就是苏菲最大的美容武器——快乐可以让人永远年轻。

与事业上所取得的骄人成绩相比，在感情生活上，苏菲走得并不是很顺利。她曾经和一位比她大 24 岁的波兰导演——安德烈·佐拉斯基在巴黎共同生活了 15 年。安德烈是一个行为怪异的人，他的内心世界是封闭的，没有人知道他在想什么。法国人民不喜欢他的作品，称他为疯子。但苏菲却疯狂地迷恋他，甚至每次争吵过后，都是苏菲主动去向他道歉。在生活上，苏菲给予他最多的照顾，无时无刻地呈现给他各种快乐。安德烈自己也曾经说过：“面对这么热情的女孩，她的快乐感染了我，她的热情谁能拒绝。”有人为苏菲不平，但苏菲自己却说：“爱他的时候，我就是一个小女孩，我真的很小很小，所以，我就好听话，也好爱他，给予他最多的爱。因为这