

# 一個

只要**態度堅定**，勇往直前，  
妳就是全世界最快樂的女人！

# 快樂女人

## 要有的40個態度

新世代兩性教主  
魔女Sha Sha 著



**女人的態度，  
決定幸福和快樂的指數！**

女人，面對人生，妳抱持著什麼樣的態度？  
妳有勇於追求快樂的態度嗎？妳知道自己為了什麼而活嗎？  
妳能夠為自己人生做主嗎？別讓軟弱、沒主見、沒能力……成為妳的代號，  
相信自己，妳的態度將能決定妳幸福與快樂的指數。



一個  
**快樂女人**  
要有的40個態度

國家圖書館出版品預行編目資料

一個快樂女人要有的40個態度 / 魔女Sha Sha 著.

-- 初版. -- 臺北市：意識文化，2011.03

面：公分

ISBN 978-986-6166-07-5 (平裝)

1. 自我實現 2. 生活指導 3. 女性

177.2

100002058

# 一個 快樂女人 要有的40個態度

書名 / 一個快樂女人要有的40個態度

作者 / 魔女Sha Sha

發行人 / 蔣敬祖

副總經理 / 陳弘毅

主編 / 游莉雯

美術編輯 / 彭君如、施秀芳

內文插圖 / 嫩妮

法律顧問 / 北辰著作權事務所蕭雄淋律師

印製 / 世和印製企業有限公司

初版 / 2011年03月

再版十五刷 / 2011年08月

出版 / 我識出版集團—意識文化

電話 / (02) 2345-7222

傳真 / (02) 2345-5758

地址 / 台北市忠孝東路五段372巷27弄78之1號1樓

郵政劃撥 / 19793190

戶名 / 我識出版社

網路書店 / [www.17buy.com.tw](http://www.17buy.com.tw)

網路客服E-mail / [iam.group@17buy.com.tw](mailto:iam.group@17buy.com.tw)

定價 / 新台幣249元

台灣地區總經銷 / 采舍國際有限公司

地址 / 新北市中和區中山路2段366巷10號3樓

版權所有 · 翻印必究

作者序 | 妳擁有讓自己快樂的態度嗎？ 002

# PART 1

## 自我充實篇：做最美的自己

美麗是女人終其一生都要用心經營的事業。少女時期，妳因青春而美麗，不施脂粉也嬌豔如花，活力和笑容是妳最出色的化妝品。輕熟女之後，身體新陳代謝變慢，美麗便要開始從妳的修養、妝容和服裝儀容來延續、展現。女人不應該只是表面美麗，而應該是一本外表華美、內容精妙的書，讓人「讀妳千遍也不厭倦」。

### 01 | 再忙也別忘了好好打扮自己 ..... 016

- 把最美的一面留給心愛的人
- 把妳的壞習慣統統扔進垃圾桶
- 把美麗當成一種習慣！

### 02 | 美麗是一種生活態度 ..... 022

- 服飾——樹立女人美麗形象的基礎
- 高跟鞋——提升女人氣質與魅力的祕密武器
- 香水——打造女人美麗不可或缺的小幫手

### 03 | 除了美麗更要有魅力 ..... 028

- 有魅力的女人才能美得長久
- 有魅力就能活得更開心
- 修練妳的魅力指數

### 04 | 愛上每一個自己 ..... 034

- 我很愛我自己
- 優點缺點我都愛
- 不妨做個戀物女

### 05 | 獨立是一門必修課 ..... 040

- 首先，保證自己在金錢上的獨立

- 其次，女人在精神上也一定要獨立
- 第三，做個獨立女人也要不乏女人味

## 06 | 把健康放在第一位 ..... 046

- 每年都要做一次健康檢查
- 良好的情緒和運動習慣是保持健康的根本
- 良好的作息是健康的保證
- 呵護自己的身體

# PART 2

## 情感篇：愛自己也愛別人

愛是世界上最美麗的語言，世界因為愛而更加地美麗。愛別人簡單，愛自己卻難，有些時候我們所做的事情恰恰與我們愛自己的本能背道而馳。愛自己和愛別人，都是人生中的必修課。一個不懂得愛人的人，永遠不會明白什麼是幸福，也不會擁有真正的快樂。

## 07 | 家人永遠是最愛 ..... 054

- 母親是每一個家庭背後的守護者
- 再忙也別忘記多關心長輩
- 不要把工作帶回家，享受家庭的快樂

## 08 | 獨處也是一種享受 ..... 060

- 獨處的時候，是沉澱自己的好時機
- 獨處的時候，做自己喜歡做的事情
- 善用獨處的時間，為自己增值

## 09 | 勇敢追愛不等待 ..... 066

- 永遠都要相信愛情
- 遇到喜歡的人就要追求
- 我愛你，但這與你無關

- 10 | **寧做心上人，不做身邊人** ..... 072
- 戀上多情種？別傻了，放手吧！
  - 關係再親密也要保留一些神秘感
  - 認清現實，選擇適合對象
  - 絕不要強迫他娶妳
- 11 | **婚後依然也要耍浪漫** ..... 078
- 找回最初浪漫心動的感覺
  - 學習欣賞與包容另一半
  - 夫妻之間溝通絕不可少
- 12 | **就算當媽也不能只圍著兒女打轉** ..... 086
- 就算做了媽媽，也要有自己的事業
  - 不要有了孩子就忽略了老公
  - 做了媽媽更要教會孩子獨立
- 13 | **讓婆婆成為自己的最佳後盾** ..... 092
- 切記不要與婆婆鬧成水火不容的關係
  - 面對婆婆要講究攻心與策略
  - 讓婆婆成為自己的堅實後盾
- 14 | **不只姐妹淘，擁有好哥兒們也很重要** ..... 098
- 姐妹淘是心中永遠的溫暖
  - 好哥兒們是永遠的保護傘
  - 姐妹淘和好哥兒們是生命中不可或缺的伴

# PART 3

## 人際關係篇：會做人比會做事更重要

社會不只是我們為人處事的舞臺，也是一個充滿硝煙的戰場。一個沒有社交能力的人，就像是沒有翅膀的小鳥，永遠不能飛上天空。而一個真正的社交高手，不但能夠輕易地識破人心，而且能夠利用自己的人脈資源攻無不克、戰無不勝。就像卡內基所言：「一個人取得成功的因素，僅有15%取決於他的專業知識，另外85%則取決於良好的社交能力。」由此可以看出，只要擁有了良好的社交能力，就等於成功了大半。一個擁有人脈的女人，更容易成為一個快樂的成功女人。

- 
- 15 | 有人脈的女人才能緊握錢脈** ..... 106
- 想要有人脈，先得提升自己的能力
  - 用自己的興趣來擴展人脈
  - 人脈關係需要維護
- 16 | 微笑是女人最好的化妝品** ..... 112
- 微笑可以幫助妳事業進步，帶來財富
  - 微笑可以讓妳和身邊的人相處得更好
  - 運用微笑調適心理，帶來快樂
- 17 | 為人處世只用三分聰明** ..... 118
- 過多的聰明容易招來災禍
  - 太聰明容易讓身邊的朋友愈來愈少
  - 聰明不用多，三分剛剛好
- 18 | 說好話，做好事** ..... 124
- 做人之道第一步：說「好話」
  - 做人之道第二步：把話說好
  - 最後謹記：做好事同樣重要
- 19 | 因為寬容所以快樂** ..... 130
- 寬容讓妳擁有好人緣
  - 寬恕別人就是寬恕自己
  - 寬容讓妳更快樂
- 20 | 把讚美當作生活的一部分** ..... 136
- 讚美讓妳贏得好人緣

- 讚美別人也要適度
- 間接讚美有時比當面讚美更有影響力

21 | 將心比心多為別人設想 ..... 142

- 站在別人的角度看問題
- 職場中多為對方設想，能讓工作更順利
- 家庭中，换位思考很重要

22 | 除了會說也要懂得用心聽 ..... 148

- 用心傾聽可以為妳帶來好人緣
- 傾聽是一種對他人的基本尊重
- 傾聽是一種身心共同投入的行為

23 | 與人相處保持適當距離 ..... 156

- 朋友也要有親疏遠近
- 千萬不要與朋友有金錢瓜葛
- 別和同事太親近，三分親剛剛好

## PART 4

### 內在改造篇：從「心」開始認識自己

如果妳無法改變這個世界，妳就要學會改變自己的內心！女人，當我們面對生活中的繁瑣事情時，或許我們沒有辦法改變，可是，態度可以決定一切！我們無法決定事情的發生，但是我們可以決定自己用怎樣的態度去面對。世界上有很多無奈，如果我們無法心平氣和去面對，就只會徒增煩惱！如果妳想做一個快樂女人，就要從內心改變自己的生活態度以及對這個世界的看法。世界是美好、充滿希望的，只要妳用心去生活，就能夠得到快樂和幸福！

24 | 看問題不可只看一面 ..... 164

- 不要執著於事情的單一面向
- 換個思考方式，會得到更多快樂
- 多角度看事情也是生活的一種態度



- 25 | 我知足，所以我快樂** ..... 170
- 知足，讓你遠離煩惱
  - 知足，讓你更加幸福
  - 知足，是一種生活智慧
- 26 | 勇於嘗試不自我設限** ..... 176
- 勇於發掘自己的內在潛力
  - 嘗試一下，認識全新的自己
  - 給自己一點信心，你會更接近成功
- 27 | 活在當下，用心感受生活** ..... 182
- 活在當下，是一種生活態度
  - 不要被過去牽絆，也不要為未來擔憂
  - 用心熱愛你所擁有的生活
- 28 | 感恩讓心胸變寬廣** ..... 188
- 感恩，讓你的心胸更加寬廣
  - 感恩，讓生活充滿快樂和機遇
  - 感恩，讓你更懂得生活的真諦
- 29 | 灑脫的女人更有魅力** ..... 194
- 不要過於執著，做一個灑脫的女人
  - 勇於面對那些傷害你的人
  - 灑脫，也是愛自己的一種表現
- 30 | 心中要有一個信仰** ..... 200
- 信仰，可以讓你更透徹地認識自己
  - 信仰可以帶給妳力量
  - 信仰可以指引妳前進
- 31 | 因為捨才有得** ..... 206
- 有時候，失去也是一種收穫
  - 有所失才會有所得
  - 得到不一定會比失去好

# PART 5

## 事業篇：確立目標勇往直前

女人，身在職場時，我們難免會遇到壓力和挫折。在面對困難的時候，我們或許會消沉，或許會鬱悶，可是，既然我們選擇了職場，就要勇敢面對一切困難，不要被打敗。一個職場女性是有魅力的，她們的魅力展現在為了自己的目標打拚奮鬥的時候，她們的魅力展現在不服輸的精神上。女人也可以是職場的勝利者，確立目標，勇往直前吧！。

- 
- 32 | 拒絕有壓力的生活** ..... 214
- 妳的生活有壓力嗎？
  - 別讓壓力變成習慣
  - 學做「零壓力」一族
- 33 | 不斷充電保持競爭力** ..... 220
- 充電是對工作負責的表現
  - 充電讓女性更加有自信
  - 充電可以使女性在職場更有發展
- 34 | 認清自己想要什麼** ..... 226
- 確定自己要的是什麼
  - 懂得取捨，只選自己想要的
  - 認清自己想要的，努力去奮鬥
- 35 | 選你所愛，愛你所選** ..... 232
- 選擇自己所愛的工作
  - 既然選擇了，就要熱愛自己的工作
  - 選擇適合自己的工作
- 36 | 不只會賺錢，更要懂用錢** ..... 238
- 會賺錢不如會用錢
  - 杜絕花錢如流水，學會合理消費
  - 不要吝嗇金錢，要懂得享受生活
- 37 | 兼具柔軟身段與韌性態度** ..... 244
- 女人，要做一個身段柔軟的職場人

- 韌性態度，不要輕易在挫折面前低頭
  - 不可輕忽情緒控制的重要性
- 38 | 擁有目標，不斷進步** ..... 250
- 沒有目標，永遠不會前進
  - 給自己設定一個職場目標
  - 試著將妳的目標拉近
- 39 | 理財比賺錢更重要** ..... 256
- 經濟獨立，是女人理財的第一步
  - 女性理財，妳誤入禁區了嗎？
  - 女性理財的幾個原則
- 40 | 擁有自己的事業** ..... 262
- 女人應該擁有一份屬於自己的事業
  - 擁有事業的女人魅力無限
  - 擁有事業的女人快樂升級
  - 擁有事業的女人幸福加倍

一個  
**快樂女人**  
要有的40個態度

## 妳擁有讓自己快樂的態度嗎？

親愛的，妳是否曾問過自己：「現在的我快樂嗎？」或許妳會覺得，雖然生活還不至於到不快樂的地步，但總覺得生活中缺少了些什麼，或總是提不起勁。這些缺少的事物，或許是一種想要改變的勇氣，或許是些許想法的轉換，也或許是現實環境的限制，種種的一切可能讓妳與真正想要的生活漸行漸遠。

女人的快樂與否，取決於妳的態度，而態度更是大大地決定了妳生活中的氣度與廣度，還有快樂的程度。想要讓自己更快樂更美麗，以下幾種生活態度，妳必須謹記在心，並時時刻刻檢視自己是否具有這些良好的心態，而不是處於負面的壞情緒或是懶散地停滯不前。

適時適地充實自己，會使妳更快樂。美麗是一種「生活態度」，而這需要內在與外在的同時兼修。一個外表美麗得宜的女人，若是說話毫無內涵，將使得她的美麗變得不耐看；而一個有豐富學識內涵的女人，若是非常邋遢，甚至不修邊幅，有時就連同性也會不喜歡與妳相處。另一方面，藉由規律的運動習慣，保持自己的美麗，就算是單身，妳也會自然而然散發一股魅力，而變得容易吸引人。

愛自己也愛別人，享受雙倍快樂。家人是永遠的後盾與防護傘，不吝惜對他們展現自己的愛或擁抱，珍惜與家人相處的時間。或許偶爾妳也會有獨處的時候，但聰明的女人應該要懂得享受獨處的時光，而不是自覺孤單寂寞，獨處反而是可以檢視沉澱自己的絕佳時機。

如果遇到喜歡的人，就該勇敢地去追求，若發現對方不適合自己，也應該及早放手，對待感情就該拿得起放得下。記得以下的這些人，也可以成為妳的好夥伴、生活中的精神食糧：自己的婆婆、好哥兒們、小孩們。而有小孩的妳記得要多花點時間在自己身上，不能只圍著兒女打轉。台灣的女性常常因為家庭而忽略了自己，記得多花點時間愛自己，才更有本錢去愛別人！

處理好人際關係，妳會更快樂。不管妳是少女、輕熟女、熟女或是媽媽、阿嬤，都需要累積自己的人脈，這對妳的生活能量或甚至是事業都有正面的影響。有很多女性年過四十，才發現自己的生活圈怎麼變得那麼狹小：想逛街沒人陪，想做點小事業又完全沒有資源管道，只能默默地繼續做著年復一日的家管，仔細想想那會是多麼無趣的生活。學習拓展妳的人脈，學會寬容與讚美，凡事不要太計較，其實快樂並不十分困難。還有，千萬別忘了，微笑永遠是妳最好的化妝品，不僅能為妳加分，無形中妳的心情也會因為微微上揚的嘴角而感到愉快。

真實面對自己、認清自己特有的價值，妳會更快樂。信仰是可以讓妳更認識自己的一種方式，它可以給人力量、指引方向。而知足讓人遠離煩惱，是一種生活智慧的展現；有些事情就算強求也求不來，而有些東西就算獲得了也並不真正適合妳。正確的生活態度是——「**活在當下、用心感受生活，不要被過去牽絆，也不要為未來擔憂。**」在人生的道路上，時時刻刻都發生著變化，對於過去和未來我們是無法掌握的，而只有當下才是真正屬於自己！要記住，每一天都是新的開始，生活中處處充滿精彩，倘若身邊的風景不美好，不如灑脫地去尋找另一番新的美景！

確立生活目標，為事業勇往直前，妳會更快樂。但在追求事業的時候，不要給自己太大的壓力；壓力是具有彈性的，妳愈是在意，壓力也就愈大；當妳不在意的時候，反而是最好的狀態。

隨時充電可以讓妳保持最佳狀態，不只可以增加自信，還可以讓妳增加競爭力，無形中加強妳的抗壓性。在現有的職場生涯中，或許妳會有以下的不如意：薪水不夠高，同事不好相處，升遷不夠快速。怨天尤人並不會讓妳比較快樂，「選妳所選、愛妳所愛」才是正確道路。

既然妳選擇了現有的工作，縱使不一定是自己所喜愛的，還是要學著去接受，發揮能力與專長。工作並沒有好壞之分，

當妳對自己的工作環境不甚滿意，試著去瞭解它，或許會發現裡頭有著吸引妳的另外一面。而辛辛苦苦賺來的錢，想買什麼東西就盡量買吧！但記得要合理消費，才是真正地犒賞自己，與其浪費，不如將這些錢拿來做投資，開始經營妳的「第一桶金」。

妳覺得妳快樂嗎？如果答案是否定的，那麼請開始檢視妳的生活態度，是否有任何可以開始改變的地方，積極的調整自己的心態與腳步。如果妳覺得自己已經很快樂，也歡迎與我們一起進入《一個快樂女人要有的40個態度》中，一窺其中的幸福故事還有快樂祕方，並不吝惜與身邊的人一起分享吧！

魔女ShaSha



作者序 | 妳擁有讓自己快樂的態度嗎？ 002

# PART 1

## 自我充實篇：做最美的自己

美麗是女人終其一生都要用心經營的事業。少女時期，妳因青春而美麗，不施脂粉也嬌豔如花，活力和笑容是妳最出色的化妝品。輕熟女之後，身體新陳代謝變慢，美麗便要開始從妳的修養、妝容和服裝儀容來延續、展現。女人不應該只是表面美麗，而應該是一本外表華美、內容精妙的書，讓人「讀妳千遍也不厭倦」。

- 
- 01 | 再忙也別忘了好好打扮自己** ..... 016
- 把最美的一面留給心愛的人
  - 把妳的壞習慣統統扔進垃圾桶
  - 把美麗當成一種習慣！
- 02 | 美麗是一種生活態度** ..... 022
- 服飾——樹立女人美麗形象的基礎
  - 高跟鞋——提升女人氣質與魅力的祕密武器
  - 香水——打造女人美麗不可或缺的小幫手
- 03 | 除了美麗更要有魅力** ..... 028
- 有魅力的女人才能美得長久
  - 有魅力就能活得更開心
  - 修練妳的魅力指數
- 04 | 愛上每一個自己** ..... 034
- 我很愛我自己
  - 優點缺點我都愛
  - 不妨做個戀物女
- 05 | 獨立是一門必修課** ..... 040
- 首先，保證自己在金錢上的獨立