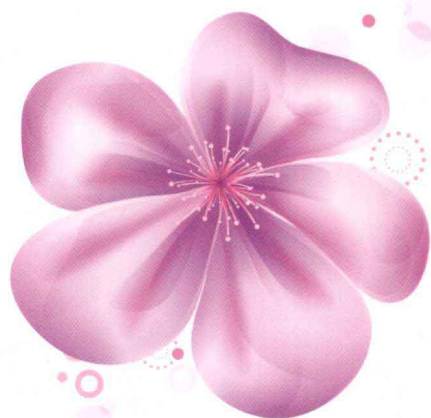


送你一本秘籍，让你了解小资女的幸福生活
送你一把钥匙，打开幸福小资生活的宝盒

小资女人^的 幸福秘方

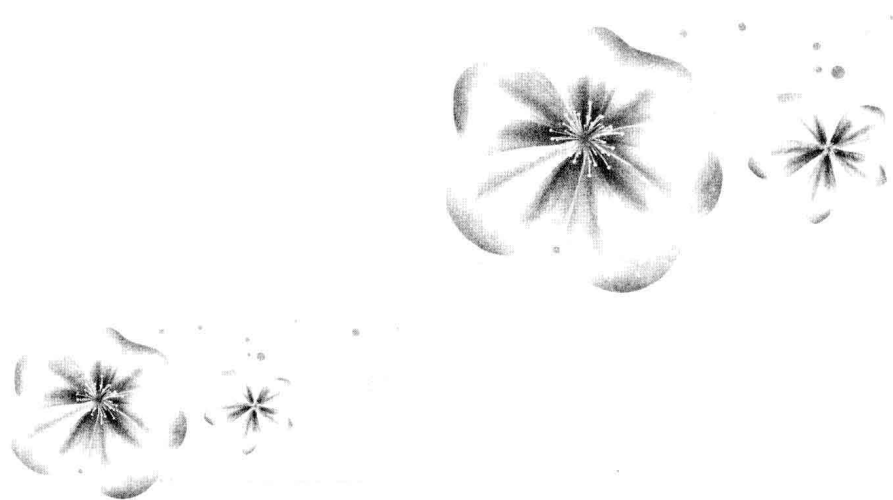
樊耕夏 编著



朝華出版社

小资女人^的 幸福秘方

樊耕夏◎编著



图书在版编目 (CIP) 数据

小资女人的幸福秘方/樊耕夏编著. —北京: 朝华

出版社, 2011. 6

ISBN 978-7-5054-2715-0

I. ①小… II. ①樊… III. ①女性—成功心理—通俗
读物 IV. ①B848. 4—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 094114 号

小资女人的幸福秘方

作 者 樊耕夏

选题策划 杨 彬

责任编辑 马 艳

责任印制 张文东

封面设计 红十月设计室

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市西城区百万庄大街 24 号 邮政编码 100037

订购电话 (010)68413840 68996050

传 真 (010)88415258(发行部)

联系版权 j-yn@163.com

网 址 www.mgpublishers.com

印 刷 九洲财鑫印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 787mm×1092mm 1/16 字 数 256 千字

印 张 20

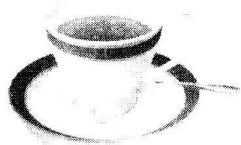
版 次 2011 年 9 月第 1 版 2011 年 9 月第 1 次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978-7-5054-2715-0

定 价 36.00 元

前言



你想成为小资女人吗？或许你现在已经是小资女人了。一份体面的工作，一份衣食无忧的稳定收入，受过良好的教育，拥有舒适的人文环境，这些都是小资女人的基本条件，再加上小资女追求时尚的特征，成为了众多女性追求的目标。如果你已经是小资女人，那么请你一定要幸福，如果你还不是小资女人同时追求着这种幸福，那么请你用行动来实现幸福。

小资女人有这些特点：单身、收入高、拥有自己的住房、事业成功、床头有书、自己旅游、追求时尚等等。其实不管有什么特点，都是小资女人追求独特幸福方式的一种表现。

小资女人，你就是公主。

当你独自旅行时，奔向何方；当你追求美丽时，如何自如；当你烦恼时，如何快乐；当你遇到爱情时，如何珍惜；当你……你会……

很多时候，幸福只需被提醒一下，小资女人，你的幸福生活在此将会被提醒。

本书给你的小资生活提个醒，让你学会怎样拥有幸福的小资生活。本书内容共有10个部分，让你学会怎样做自己的公主、思想的智者、天下的行者、时尚的主人、快乐的使者、情调的享受者、爱情的寻者、职场的女王、财富的管理者、健康的女人。

爱惜自己，懂得自己，才能做自己的公主。自信、自恋是做自己公主的两个元素，加上你的与众不同的个性，成为一名骄傲的公主吧。

聪明的脑袋是你幸福生活的保障，多读一本书，做一个拥有思想和



智慧的聪明人，那么你的生活、爱情、事业便会多一丝快乐，少一些忧愁。

走遍世界，多少人的旅行梦想，游走于世界的某一个角落，给生活与人生以点缀，怀着一份独特的情感，给你的梦想起航。

女人美丽，离不开时尚，穿衣、化妆走进时尚，让年轻的你多一份美丽，成熟的你多一份高贵。

微笑着的快乐，便是人世间最简单的快乐，如何拥有这种快乐呢？稍加了解你便会做到。

美酒与咖啡，小资生活中必不可少的搭配，这种喝出来的情调你是否真的懂得呢？学会品尝美酒与咖啡，是小资生活的必修课。

爱情，这个千回百转的故事，你是否可以把它编织成赤、橙、黄、绿、蓝、靛、紫的七色彩虹，哪怕只有那么一瞬间，也要演绎为最美丽。

叱咤风云、驰骋职场，离你并不遥远，小资女们的自我价值最大程度的体现在了职场中，做一名职场的女王，让你的人生更精彩。

赚钱自如，理财也要自如，做财富的管理者并不容易，女人，要学会管理你的财富。

健康是福，幸福生活的起点就是健康，不要在学会其他幸福生活的同时忘记了健康。

目 录



第1章 爱他先爱己，做自己的公主

爱自己，是幸福生活的开始。公主，自信、勇敢、善良、乐观，有时会叛逆，有时也会有点孤独。这样的公主，我们在童话故事里经常见到，但是现实生活中，把自己当做公主同时也需要这样的精神。小资女们，记住你们每个人都是自己的公主，自己是珍贵的，没有一个他可以让你忽视自己、伤害自己。

学会爱自己	(3)
从自信开始	(8)
懂得欣赏自己，与自己谈恋爱	(19)
每一天你都是公主	(24)
珍惜本色的你	(27)
我的个性我做主	(29)
幸福生活你做主	(34)





第2章 床头一本书，做思想的智者

床头一本书，是很多知识分子的习惯，小资女在某种意义上也可以被视为知识分子。事物是不断发展变化的，知识也是在不断更新的，今天的小资女不是为了陶冶情操而去阅读名著，而是要时刻地充实自己，掌握实际动态与最新资料，她们才不会被时代的车轮撵上，同时她们也欣赏着文字带来的愉悦。

- 读书让女人充满智慧 (41)
- 读书是一种情趣 (49)
- 一本好书让你受益终生 (52)
- 气质与智慧并存 (55)
- 心态平和，才能淡定如水 (58)

第3章 一个人旅行，做天下的行者

对于小资女们，旅行是一种最好的享受。旅行，让你远离城市的喧嚣，远离职场的疲惫。坐在咖啡馆里，品尝着浓郁的咖啡欣赏优美的音乐是一种惬意的放松，旅行，则是一种畅快的自己。尤其是当你孤身上路，背着久违的旅行背包，穿着舒服的运动鞋那一刻，你的心仿佛放飞在天空中，没有疲惫，没有烦恼，自由地放松自己那一份心情，欣赏着平时身边不曾有过的美景。

- 独自一人去旅行 (65)
- 小资女的旅行胜地 (69)



世界之大任你游	(75)
女人一生的旅行计划	(83)

目

录

第4章 我穿故我美，做时尚的主人

俗话说人靠衣装，女人与衣服总是分不开的。衣服穿在外面，但必须用心去体会。服装不能造出完人，但是第一印象的百分之八十来自于着装。一件合适得体的衣服足以为你的美丽加上很多分。小资女爱时尚，那就更离不开穿衣。那么怎样才能穿出美丽做时尚的主人呢？穿衣穿鞋怎样穿，你的衣橱能与明星媲美么？让我们拭目以待吧。

气质可以穿出来	(91)
衣服搭配，百变女神	(97)
女人与鞋子的故事	(101)
时尚就在你身边	(105)
你也可以拥有明星衣橱	(109)

第5章 给生活微笑，做快乐的使者

在人所有的表情中，微笑是最能赋予他人好感的一种表情。小资女们的幸福需要微笑。工作中微笑，使你干劲十足；休闲时微笑，使你拥有好心情；走路时微笑，让你自信满满；感谢时微笑，让你给人真诚。在生活中，需要微笑的时候很多，即使碰到困难、伤心事，也要学会微笑，笑一笑没什么过不去的坎。不管什么时候，学会微笑，做快乐的使



者，才是小资女的幸福之道。

学会忘记不愉快的事情	(119)
善于给自己制造好心情	(123)
你对他笑，他才会对你笑	(129)
微笑的妙处	(132)
职场微笑助你成功	(135)
女人的微笑对男人最有杀伤力	(140)

第6章 美酒加咖啡，做情调的享受者

小资女们离不开红酒与咖啡，通常会在某个下午，去一家常去的咖啡店，用精致的小勺搅拌着精致的咖啡杯里的咖啡，悠闲自在，时而手捧爱书穿梭在字里行间，偶尔看玻璃窗外的行云流水，眉宇间的惬意和舒心尽在不言中。小资女们对红酒也会有几分兴趣，某个孤单的夜晚，放着轻柔的音乐，手拿一杯红酒，依偎在沙发上，细细品味着孤独的幸福。

饮酒的礼仪	(149)
葡萄酒的魅力	(155)
美酒配美食	(164)
咖啡的礼仪	(169)
自己动手做咖啡	(172)
一杯咖啡，一种心情	(176)
咖啡与书	(182)





第7章 剩女也疯狂，做爱情的追寻者

爱情是什么？这是一个永远也说不清道不明的问题，不同的人对爱情有着不同的理解，如果说其中有相似或相同的地方，那就是“感觉”。当你看到他，感觉心跳加速；当你看到他，感觉世界只有你和他；当你看到他，感觉时间就停留在那一瞬间。爱情有时就像天上划过的流星，在你不经意间匆匆流失。如果你能把这颗流星变成天上的恒星，那么你就抓住了爱情。

- 爱情不会在原地等待 (187)
- 不要为结婚而结婚 (193)
- 爱情与金钱是两回事 (197)
- 如果爱，请深爱 (201)
- 不爱了，请离开 (209)
- 爱一个人需要理由吗 (212)

第8章 能力与实力，做职场的女王

如何成为职场的女王呢？有的小资女可能很满意现在的工作和收入，即使不做职场女王也无大碍，如果你有这种想法那就太可怕了。幸福的小资生活不只是靠一份稳定的工作和稳定的收入来维持的，除了物质上的不断满足外，还需要精神上的满足，这样自我价值的体现与不断地超越自我实现自我就成为幸福的一个基点。不满足现在的工作现状，或不满足自我的现状，告诉自己还需要更好的表现自我，那么才



能不断地提高能力与实力，做职场的不败女王。

工作态度决定工作质量	(217)
职场充电的学习女王	(220)
办公室的自信女王	(227)
做语言的驾驭者	(232)
学会聆听	(237)
对周围的环境保持高度的兴趣	(241)

第9章 能赚与会花，做财富的管理者

小资女会赚钱，也会享受，很多小资女生活奢侈，经常被打入“月光族”的行列。她们从来不存钱，每月花光光，即便存钱，也是在有需要的时候才开始。这种习惯也许暂时影响不到日常生活，但是当你真的需要钱的时候再存再赚那就来不及了。在现代社会中，无论是小钱还是大钱，都需要理财。有时候，一个不起眼的策略，往往给人生投资之旅带来意外的惊喜。

能赚钱是小资女人的标志	(247)
不会花钱，再能赚也是穷人	(256)
理财投资，让你的钱可以生钱	(260)
金钱与爱情的抉择	(264)
你的衣橱里真的永远缺少一件衣服吗	(269)





第10章 运动与饮食，做健康的女人

生命在于运动，维持生命在于饮食。平时工作忙碌或者忙于休闲娱乐的小资女们也许会忽视饮食和运动。那么，请忽视饮食和运动的小资女们现在开始时要注意了，那些已经在注意饮食和运动的小资女们也要继续努力保持这样的好习惯。小资女们有自己的事业和稳定的收入，那么事业也好，生活也好，都需要健康来维持。拥有了健康的身体，你才有体力在事业上拼搏努力；有了健康的身体，你才能充分享受生活。可以说，健康就是小资生活的本钱。

健康带给你美丽	(275)
运动从此刻开始	(282)
只吃对的不吃贵的	(287)
从饮食搭配开始健康生活	(295)
身材与健康同等重要	(300)

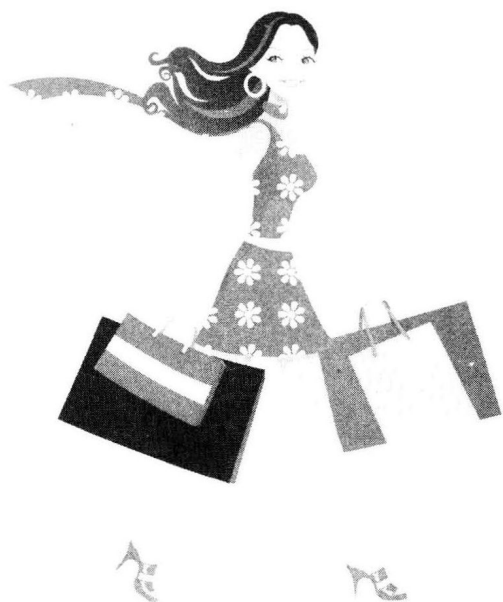




第 1 章

爱他先爱己，

做自己的公主



爱自己，是幸福生活的开始。公主，自信、勇敢、善良、乐观，有时会叛逆，有时也会有点孤独。这样的公主，我们在童话故事里经常见到，但是现实生活中，把自己当做公主同时也需要这样的精神。小资女们，记住你们每个人都是自己的公主，自己是珍贵的，没有一个他可以让你忽视自己、伤害自己。



学会爱自己

作为一个女人，首先要学会爱自己，作为一个单身的高收入的小资女，更应该从爱自己来开始自己的幸福人生。爱别人的前提首先是要爱自己，一个连自己都不爱的女人又如何能去爱别人呢？幸福是自己给自己的，要想幸福，首先要爱自己。如果你现在正在迎合他人的要求，忽视自己的需要；如果你正在牺牲自己的需求，而细心体贴着别人；如果你正在放弃你的追求，跟随他人，那么请你赶快学会善待自己，学会爱自己吧！



爱自己的美丽，寻找适合自己的服饰与护肤品

正所谓人靠衣装，对于小资女来讲，在职场打拼，在情场得意，在社交场所游刃，衣服都是必不可少的武器。一套合适的服饰，也许会让你成交一笔业务，也许会让你赢的男人的爱慕，也许会让你结交到更多的朋友。服饰对于女人的重要性无异于一次蜕变，挑选适合自己服饰既可以扬长避短又可以衬托出气质，让女人在纵横捭阖中更加有魅力和自信。作为小资女的你，现在的衣着搭配是否适合你的风格与气质，是否在不同的场合穿上合适的服饰去展示自己呢？那么请你在第一时间打开



衣柜，看看你的衣服是否适合你的风格，如果有些差强人意，那么对自己好一些，去把适合你的衣服搬回家吧。

在护肤产品已经被越来越多的男人认可的今天，女人则不可以对之掉以轻心。护肤品选择的正确与否，直接影响到你肌肤的质量，每个女人的肤质都不同，因质择补、按需取求才是万变中的不变法则。寻找到一款适合自己的护肤品，对减缓岁月痕迹至关重要。在选择护肤品的时候，切忌人云亦云，不见得别人用着效果不错，你用也会效果好。除了选择适合自己肤质的护肤品外，季节性的护肤品也是不可忽视的，比如夏天防晒必不可少，秋冬皮肤易干燥，注意补水等等。在护肤品的选择上万万不可凑合，做一个爱自己的小资女，认真对待护肤品，就是爱着你的美丽。

小资女人

的幸福秘方



爱自己的健康，寻找到懂得自己身体的食物

病从口入是大家都清楚的道理，因此健康应从口开始。爱自己的健康就要爱自己的身体所需的食物。一日三餐，食物在满足身体本身的能量需求的同时，也无时无刻不在悄悄作用着身体的状况。作为小资女，也许你偶尔忙于工作，忽视了三餐，也许参加朋友聚会，泡夜店，会喝很多酒，吃掉一些垃圾食品，所以，要想健康幸福地活着，就不得不注意自己的饮食。

食疗已经不是新鲜的话题，在食物选择的过程中，不仅要听从嘴巴的愿望，更要遵循身体的需求。补血是女人一生的功课，血气充足的女性身体才会更健康，肤色也更饱满红润。日常不妨多食用肝脏、蛋黄、谷类等富含铁质的食物。饮品与食物同样重要，白开水虽然没有咖啡好喝，但确可以防止对心脏和中枢神经的刺激和钙质流失。牛奶，更是女



性关爱自己、保持青春的首选。每一个人的身体状况不同，所需的食物也就不同，健康的食物摄取就从检查身体开始吧，如果你有很长一段时间没检查过身体，那么先去检查一下身体，了解一下自己身体所需要的和不需要的食物。幸福从爱自己的身体开始。



爱自己的心情，寻找适合自己的休闲时光

中医讲，病由心生，心情的好坏可以影响一个人的精神和身体健康。那么不管你的心情好与坏，请爱上你的心情。作为小资女，在成功的事业中，必然会产生一些不小的工作压力，或许感情生活不顺利，或许运气不好丢了钱包……那么适当的休闲娱乐活动是必须的，通过休闲娱乐排解压力才能常常保持乐观向上的情绪，给自己的心情打上一针预防针。通过娱乐扩大交际圈，也是寻找志同道合白马王子的有效途径。唱歌、跳舞抑或是健身都是不错的选择，如果有一小段休息的时间，独自一人去旅游也是不错的选择。何谓找到了适合自己的娱乐呢？唯一的标准，就是你要得到身心的轻松和快乐。

心情不好的时候要学会爱护，那么心情好的时候又何尝不需要爱护呢。也许你盼望已久的升职今天实现了；也许你买了两年的彩票，今天突然中奖了；也许你钟情已久的男人也开始钟情于你了；也许在逛街的时候偶尔收获到向往已久的东西了，那么这些好心情请你珍惜，可以慢慢地享受这些好心情，碰到心情糟糕时也可以拿出来做调味剂，让这些好心情融化掉糟糕的心情。你也可以把这些好心情分享给朋友，在与别人分享的同时，你将更加快乐。

