

- 这是改变一生的幸福课，帮助女人正确经营情感、职场、婚姻及人际关系
- 理性爱情，性情婚姻，快乐生活，微笑职场，告诉女性收获幸福的黄金法则
- 小的故事，却有大的智慧，揭示了女人的生活心理学

这样做女人 最幸福

改·变·女·人一生的幸福书

Zheyangzuonvrenzuixingfu

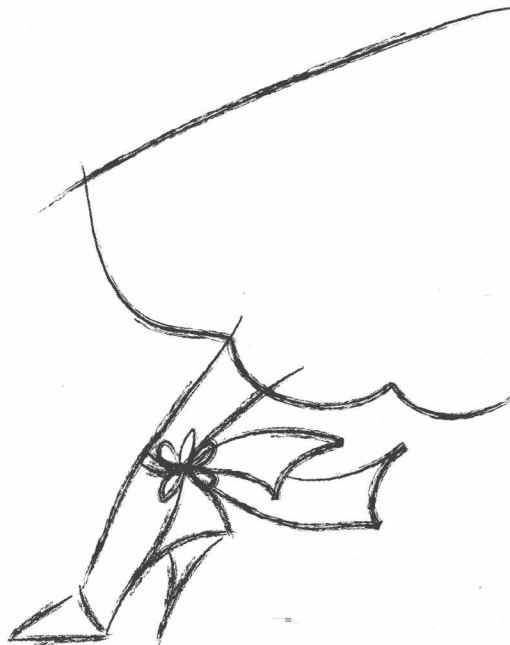
冯娟·著



YZLI0890129067



现代出版社
MODERN PRESS



这样做女人 最幸福

改变·女·人一生的幸福书

zhèyàng zuò nǚ rén zì xìng fú

冯娟·著



YZLI0890129067



现代出版社
MODERN PRESS

图书在版编目 (C I P) 数据

这样做女人最幸福/冯娟著. —北京: 现代出版社, 2010. 5
ISBN 978 - 7 - 80244 - 712 - 7

I. ①这… II. ①冯… III. ①散文—作品集—中国—当代
IV. ①I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 066902 号

作 者: 冯 娟

责任编辑: 张桂玲

出版发行: 现代出版社

地 址: 北京市安定门外安华里 504 号

邮政编码: 100011

电 话: 010 - 64267325 010 - 64245264 (兼传真)

网 址: www.xiandaibook.com

电子信箱: xiandai@cnpitc.com.cn

印 刷: 三河腾飞印务有限公司

开 本: 880 × 1230 1/32

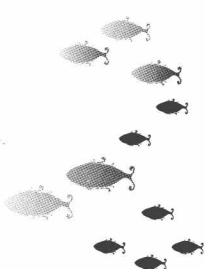
印 张: 7

版 次: 2010 年 5 月第 1 版 2010 年 5 月第 1 次印刷

书 号: 978 - 7 - 80244 - 712 - 7

定 价: 22.00 元

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载



● 幸福的鱼知道水的答案 ●

冯娟

什么是幸福？有人就这个问题请教哲人奥修。

奥修说，如果你问一条鱼，什么是水？鱼不知道。但是如果你把鱼放进水里，鱼就知道了水的答案。

幸福就是如此。

尝过苦难的人，懂得幸福。

知道隐忍的人，懂得幸福。

长夜当哭的人，懂得幸福。

不计算恶的人，懂得幸福。

心宁气静的人，懂得幸福。

失败很多的人，懂得幸福。

失去很多的人，懂得幸福。

.....

幸福，就是从生活中来，从体验中来。



15年前，我开始学习心理学，并在工作之外兼职心理治疗工作，接触了大量的个案和他们的家庭。相比于男人，女人们更会为自己的婚姻、情感、孩子和家人劳心牵挂，更愿意向他人倾诉并寻找帮助。身为一个女心理治疗师，我也常常为她们的苦恼而歔歔而流泪。这些体验帮助我的心灵获得成长，也让我更加懂得了如何做一个女人。

做女人着实很累。既要做男人的好伴侣，又是孩子的好妈妈，同时还是公婆的好儿媳，又是单位的好员工；男人是冲锋陷阵的战士，女人则是男人背后默默无闻不求回报的小草。这个社会对女人的要求越来越高，女人的压力也越来越大。稍一疏忽，就有人来挖自己的墙角，掠走自己的幸福。

而怎样做女人，才能找到幸福感？

首先，我为自己是一个女人而感到知足。当鱼儿在水里畅游时，它一定会为自己来去自如的鳍而得意。我是女人，我就能撒娇，就能受宠，就能在男人的世界里既可以冲锋向前又可以退避三舍；我体内的母性本能却又推动着我当宽容的时候宽容，当牺牲的时候牺牲。生命，收获，生生不息。

其次，我对给予我生命的一切充满感恩，就像水里游动的鱼，如果它会说话，一定会说，有水多好，有水多好！感恩，是我对这个世界的态度，因为感恩，能让我在失败的时候看到希望，在愤怒的时候知道原谅，在悲痛的时候相信明天更美好。

这本书辑录了我在《爱情·婚姻·家庭》（私房心情版）截至2009年第12期以前的主编寄语。每个月，我都会在杂志的扉页记录



自己的心情和感悟。我一面跟读者交流，一面跟自己的心灵对话。这对我来说是一件很有意义的工作，意义在于，我看到了真实的自己，和自己对美好的渴望。

再回到鱼和水的世界。鱼儿在往前游，眼睛盯着前方。天空的倒影映衬在水里，水草丰美，同伴成群。这时，一个鱼饵垂在当中。机灵的鱼，绕开鱼饵，继续向前。我，愿意保持鱼的姿势，向前，游。



理性爱情——聪明的女人会恋爱

搜狐网调查得出，有三种女人被列为“最讨厌太太”：

第一种，只爱老公，不爱老公家人的女人；

第二种，不准老公出门交朋友的女人；

第三种，一心想改造老公的女人。

想改造男人的心，女人都有——唠叨婆、斤斤计较婆、恶鸡婆、小气婆、怨妇、悍妇——归纳起来，统称“黄脸婆”。

“撼山易，撼男人难！”既然天塌下来有男人们顶着，咱们女人就安心把黄脸变成笑脸好了。

黄脸婆性格从恋爱那一天开始养成	3
“我爱你”有时候是废话	6
恋爱就是搭伙过日子	9
一见钟情 PK 一见钟性	11
情人节，找爱去！	14
用古老的方式追求爱情	16
女人天生不会游戏爱情	18
给要来的人腾一个位子	20
半糖式穿衣和半糖式爱	23
剩女新年相亲狂想曲	26
小女子的相亲四看	29
不娶单亲家庭女	32
什么叫做爱	35



当我们和皱纹相遇	38
放手快乐	41

性情婚姻——婚姻是女人的幸福存折

如果男人夜夜晚归；

如果我是个夜夜盼郎归的望夫石；

如果吵架并不能解决问题——

不妨把男人当作来我家的客人吧。既是客人，就会有有时候来有时候不来有时候早有时候晚，只要他光临我这家小店，我就不胜感激，就得好吃好喝地伺候着，让他觉得舒适又自在，一辈子念着我的好。

男人啊，你是客人	45
男人爱谁谁去吧	48
年轻漂亮身材好	51
出轨的人儿想家了	54
幸福的婚姻哪里来	56
男人成熟女人幸福	59
男人这棵树	62
我就这么害了一个男人	64
不做男人的宠物	67
醉酒男人为什么被老婆赶出房	70
好男人怪男人，哄着女人就好	73
新离婚时代：净身出户和卷款而逃	76
男人有一些意外的谜	79
遭遇性情男人	82
原始的感动	84
怎么吃就怎么做	87



快乐生活——学会生活就是学会爱自己

快乐多少钱能够买到？快乐的确来得非常容易，只需要你在下班回家的时候，用几块钱给母亲带一只她爱吃的水果。人生不如意十有八九，那留下的一分，就是快乐了。请享受这一分快乐，因为这一分，可以化腐朽为神奇。

快乐多少钱可以买到	93
完美生活	96
唱一支自己的歌	99
心里面有花，就让它怒放	101
谁陪你过温暖秋天	103
相拥着走过冬天	106
五月春风，拈花微笑	108
若无闲事挂心头	111
九月心情账单	114
谁比谁更冷	117
女人应该知道的几个数字	120
当江水流过，烦恼就没了	123
点石成金的魔力	125
情人和父亲	128
与内向者说	131
迟到的理由	134
拥抱的含义	137
请关掉手机	140
带一颗心，陪你	143
爸爸批评了老师	146
不是每个人都有长大的机会	149
第一次见面，用真心	152



这样做女人最幸福

放过恶人吧	154
放下布袋，何等自在	156

微笑职场——做一个职场俏佳人

3 年时间，是一个菜鸟蜕变成凤凰的历程：

第一年：坚定信念，勇往直前；

第二年：精诚团结。

第三年：看到每个同事的优点。

10 年里，我做了什么	161
菜鸟的年终总结	165
电梯里的相遇	169
请先买好一份盒饭	173
你微笑不如我微笑	177
低下头去，机遇就在你的手心	181
谁最需要我讨好	184
漂亮不是升职的理由	188
世界上最快乐的服务生	192
别放大你的“不爽”	195
好记性不如烂笔头	199
“夹心”饼干脱身记	203
最后一个月	207



理性爱情

——聪明的女人会恋爱

搜狐网调查得出，有三种女人被列为“最讨厌太太”：

第一种，只爱老公，不爱老公家人的女人；

第二种，不准老公出门交朋友的女人；

第三种，一心想改造老公的女人。

想改造男人的心，女人都有——唠叨婆、斤斤计较婆、恶鸡婆、小气婆、怨妇、悍妇——归纳起来，统称“黄脸婆”。

“撼山易，撼男人难！”既然天塌下来有男人们顶着，咱们女人就安心把黄脸变成笑脸好了。





每个女人都能力把自己的这张黄脸变成笑脸。

黄脸婆性格从恋爱那一天开始养成

搜狐网近日调查得出，有三种女人被列为“最讨厌太太”：

第一种，只爱老公，不爱老公家人的女人；

第二种，不准老公出门交朋友的女人；

第三种，一心想改造老公的女人。

第一种和第二种，说的只是某些女人；而第三种，说的却是所有的女人。女性朋友们别不服气，先读以下这些话：

“你要这样不要那样……”

“你应该这样不应该那样……”

“你怎么是这样的……”

这些话听起来耳熟吧？是的，只要谈起恋爱，投进了感情，甚至投进了婚姻，女人们无一例外地都会说这些话。在女人们看来，



男人就应该听女人的话，照女人说的那样去做。

这种心态，其实就是想改造男人。这种心态，同时也塑造出了女人的种种面貌——唠叨婆、斤斤计较婆、恶鸡婆、小气婆、怨妇、悍妇——归纳起来，统称“黄脸婆”。从这个层面上来看，女人的脸，并非完全由家务操劳所致，而是因为自己内心的毒气没有散发出去，便一天天变成了蜡黄脸。

自然也就有了一种鲜明而独特的性格：黄脸婆性格。

结了婚的女人，塑造黄脸婆的机会就更多了：你帮我做家务呀，地归你拖，碗归你洗！跟你说过多少遍了，不要把臭袜子到处扔，要丢在洗衣篮里，洗的时候再放进洗衣机！你交到家里的钱怎么越来越少了？是不是偷偷攒着小金库？被我发现你可就倒霉啦……诸如此类，人未老，脸先衰了。

不要以为黄脸婆是中年女人的专利，也不要嘲笑那些看得出年纪的大姐是黄脸婆。只要你耐心守候在街头，专挑那些二十出头的年轻女性看，10张脸里，你一定挑得出一张黄脸。而且，你也大抵可以猜出，这个女孩在恋爱，并且恋得不顺心，肚子里憋着很多怨气呢。

黄脸婆，是不是一种宿命？不尽然。每当在电视里看到满头银丝的艺术家秦怡和田华女士时，我都会油然而生敬意：明明应该是黄脸婆了，可就是越看越觉得有魅力。她们的脸，不是黄婆脸，而是笑容轻柔的阳光脸。一看就知道，她们活得很从容。看看她们，也对我们摆脱黄脸婆的命运有了信心。

古书《岳飞传》说：“撼山易，撼岳家军难！”借用这句，我想



说：“撼山易，撼男人难！”要想改造男人，有的时候真比撼山都难。所以，趁早死了改造男人的心，不如改造自己。每个女人都有能力把自己的这张黄脸变成笑脸。既然天塌下来有男人们顶着，还有什么可忧虑的呢？不啰嗦，不抱怨，做自己该做的事，笑看云淡风轻。



这样做女人最幸福

话多并不热闹，话少也有真情。如果我们少些废话，生活将会简单而快乐。

“我爱你”有时候是废话

大约三百多年前，在殖民地时期的美国，有两种专门针对女性的刑罚：女性会因为犯下“说话太多”的罪状而被关在镇上的剧场里，舌头上被夹上木头夹子；或者受到“浸刑椅”的折磨，也就是被放入水下，几乎被呛死，以惩罚女性说话太多。

而这些惩罚却从没有加诸到男性身上。

难道，女性说话天生比男性多吗？

美国神经精神病学博士劳安·布里曾丹在其著作《女人为什么来自金星》中，出示了这样一个研究结果：小女孩从出生 20 个月开始，说的话就比小男孩的多 2~3 倍。虽然男孩子的词汇量最终赶上了小女孩，但是说话的速度永远赶不上女孩子。

随之，研究深入下去便得出一个结论：女性天生比男性话多。



这又是为什么呢？

布里曾丹博士最终揭示了谜底：女性大脑内分泌的催产素比男性分泌得多得多。而催产素又是什么东西呢？简单地说，是催产素让女性喜欢话多；让女性比男性更喜欢拥抱、亲吻；让女性喜欢听到甜言蜜语，喜欢男人一遍遍地说“我爱你”。

催产素造就了热情、活泼、娇媚的女性，同时，在女性眼里，那些和她们一样喜欢说话喜欢表达的男性就是正常人，另外一些不爱说话的男性就是另类分子了。

我的一个女友最近就走入了误区。她老公在结婚之前很会说甜言蜜语，可一结婚就不说了，回到家眼睛专盯着电视看，你要不跟他说话，他可以一整天不开腔。

她很生气很伤感，瞬间联想到老公在外面有人了，或者还爱着他前女友，或者根本没有爱过她。

她每隔半小时就会问：老公，你爱我吗？

他说：废话，不爱干吗结婚。

她问：你爱我什么？

他说：上百度搜索一下，上面的答案肯定比我给的详尽。

她穷追不舍：你是不是都装在心里不表达？

他认真地看她一眼，加重了语气：废话！

我女友彻底被打击了。她觉得自己很傻很天真，老公很冷很神秘。于是邀请我到她家卧底，探查她老公变心的蛛丝马迹。

事实上我发觉：她老公很正常，除了言语少之外，眼里都是爱。我们说话的时候他就在一旁聆听，偶尔插句话，字字是经典。而我