



钻石

Hand

女人的幸福

徐丽萍 英杜◎编著

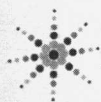
自己掌握

幸福是一粒沉睡在手掌心中的种子
只有给予了真实的希望，它才会长成一棵大树

中国纺织出版社



钻石 Lady ③



女人的 幸福自己掌握

江苏工业学院图书馆

徐丽萍 英林 编著

藏书章



中国纺织出版社

内 容 提 要

在生命的岁月中,我们的幸福由谁来做主?那些飘零的爱情,那些擦肩而过的缘分,那些如泣如诉的思念,那些欲说还休的无奈……

其实,人生的幸福并非是由别人给予的,而是由自己定义并书写的。每一个女人的幸福,都掌握在自己的手中。本书旨在告诉女人,如何把握手中的爱情,如何在爱情和婚姻中处于主动地位,如何经营幸福的人生。

图书在版编目(CIP)数据

女人的幸福自己掌握/徐丽萍 英杜编著. —北京:中国纺织出版社,2005.3

(钻石 Lady③)

ISBN 7-5064-3325-7/B·0124

I. 女… II. ①徐… ②英… III. 女性-幸福-通俗读物
IV. B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 008576 号

责任编辑:曲小月

责任设计:李 钢 责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街 6 号 邮政编码:100027

电话:010-64160816 传真:010-64168226

<http://www.c-textilep.com>

E-mail:faxing@c-textilep.com

三河市新科印刷厂印刷 各地新华书店经销

2005 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

开本:850×1168 1/32 印张:7.5

字数:168 千字 印数:1—12000 定价:18.00 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换



握在手心里的幸福



小时候,听奶奶讲过这样一个故事:

从前,有一个小女孩,她被爸爸妈妈当掌上明珠一样宠爱。和别的小朋友相比,她的玩具是最好的,她的衣裳是最新的,她的糖果也是最多的。可是,因为被宠坏了,这个小女孩很贪心,她总是想要更多的糖果,更多的新衣裳,更多的玩具。每天,她都会缠着大人买这买那的,如果爸爸妈妈不能满足她的要求,她就会生气,会哭,相当不快活。

一天,小女孩又缠着妈妈买糖果。妈妈想到女儿糖吃得太多了,牙齿已经开始蛀虫了,就拒绝再给她买糖果。小女孩一生气,就抱着洋娃娃一个人跑到了海边,直到太阳都快落山了,也不想回家。

这时,海滩上突然出现了一位白发苍苍的老奶奶。老奶奶拄着拐杖,走到小女孩身边,慈祥地问:

“小姑娘,你为什么一个人在这里啊?天都快黑了,你爸爸妈妈急得在四处找你啊!”

看着老奶奶,小女孩忍不住“呜呜”地哭了。

“孩子,你怎么啦?谁让你受委屈了?”老奶奶弯下腰,抚摸着小女孩的头。

小女孩断断续续地把妈妈不给她买糖果的事告诉了老奶奶。听完小女孩的哭诉,老奶奶笑了。

“孩子,奶奶送给你一件比糖果更好的礼物。”

比糖果还要好的礼物?小女孩感到很好奇,她止住哭声,



睁着大大的眼睛，迷惑地盯着老奶奶。

“来，孩子，先把泪水擦干。”老奶奶一边说，一边从衣兜里掏出一块干净的手绢帮小女孩拭去了面颊上的泪珠。

“好了，孩子，现在像这样握住手，攥成一个拳头，”老奶奶一边说，一边做示范，“闭上眼睛，悄悄地许一个愿。”小女孩按照老奶奶的吩咐认真地做着。

“好了，睁开眼睛，把手张开，看看你的手心里有什么？”

小女孩睁开眼睛，张开了手。就在那一瞬间，小女孩惊讶得说不出话来。

原来从她的手掌心里，缓缓地生长出了一丛鲜花。接着，她看见在那丛鲜花上，像水蒸气一样不停地冒出来五颜六色的小珠子，那些彩色的小珠子，在她的手掌心上，慢慢地搭成了一座彩色的小拱桥。

“太美了！”小女孩咧开嘴笑了，她笑得很灿烂，开心极了。

“孩子，这是幸福花。它只能长在你的心里。每当你不快活的时候，只要闭上眼睛许一个愿，它就能从你的手掌心里长出来。”老奶奶说完，就像一阵烟似的，消失了。

小女孩愣在那里，在她的手掌心上，那花和那彩色的小拱桥，发出耀眼夺目的光芒。此刻，她的心里早已没有了委屈和伤心。而就在这时，远远地，她听见了爸爸妈妈呼唤她的声音。

从那以后，小女孩再也没有生过气，再也没有伤过心，不管遇到什么事情，她总是开开心心的。就这样，她一直幸福地活到了年老。

这只是一个故事。可是，这个故事，有没有让你悟出一点什么呢？

自古都说做女人难，做个幸福的好女人更难。



但是,仔细想想,过去的女人和现在的女人毕竟还是有很大的不同。现代的女人有知识,有工作,有自由,能够自己掌握自己的命运。

除此之外,现代的女人还拥有选择的权利,选择工作,选择男人,选择婚姻,选择性爱,选择避孕,选择是否要孩子,甚至还可以选择分居,选择背叛,选择离婚……

所以,单单就凭这些,现代的女性,实在没什么资格说自己过得好难的,恰恰相反,现代女性,完全应该更有资格比过去的女人活得更幸福,活得更快乐。

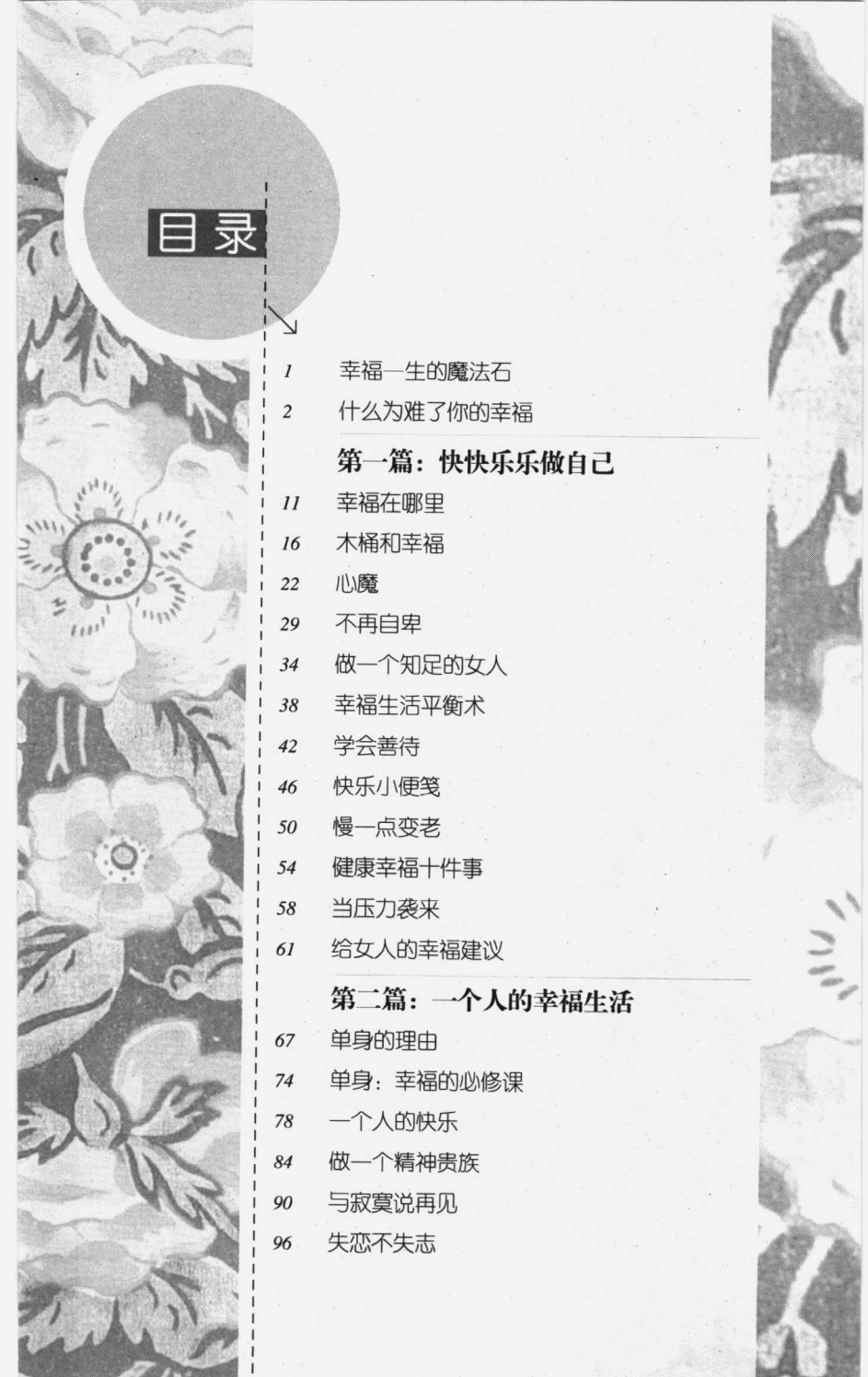
所以,我才要说,做女人并不难,难的是不能主宰自己的生活,难的是没有选择的权利。

现代文明,现代科技,现代的男女关系,最终为女人带来的结果,并不是痛苦而是欢乐,其实,这不仅对女人如此,对于男人也是如此。

女人难做,正在成为过去的历史。今天,如果还有人抱怨女人难做,那么,这种女人,幸福的最大敌人不是别人,而是她们自己。

女人的幸福,掌握在女人自己的手里!

编 者



目录

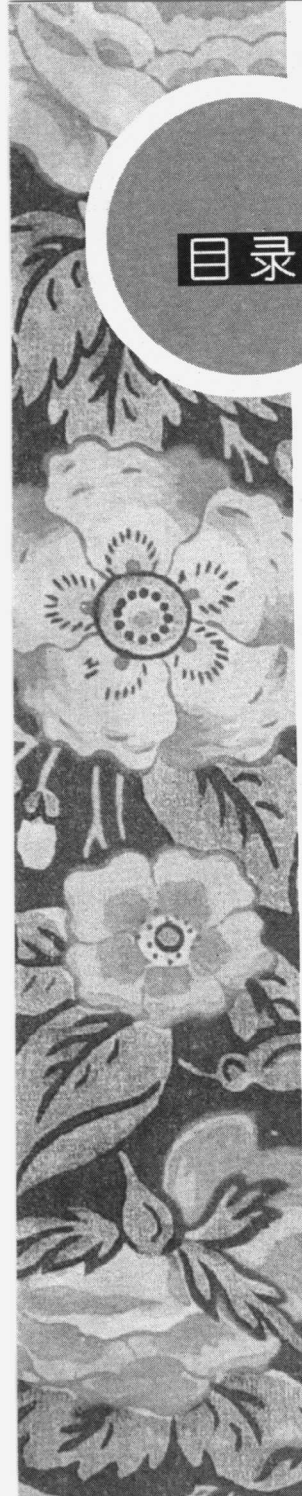
- 1 幸福一生的魔法石
- 2 什么为难了你的幸福

第一篇：快快乐乐做自己

- 11 幸福在哪里
- 16 木桶和幸福
- 22 心魔
- 29 不再自卑
- 34 做一个知足的女人
- 38 幸福生活平衡术
- 42 学会善待
- 46 快乐小便笺
- 50 慢一点变老
- 54 健康幸福十件事
- 58 当压力袭来
- 61 给女人的幸福建议

第二篇：一个人的幸福生活

- 67 单身的理由
- 74 单身：幸福的必修课
- 78 一个人的快乐
- 84 做一个精神贵族
- 90 与寂寞说再见
- 96 失恋不失志



目录

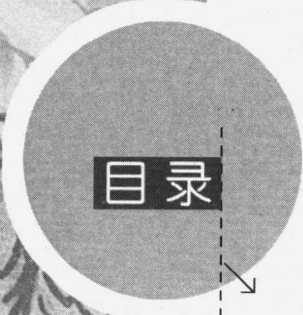
- 100 抓紧钱袋子
- 104 单身女人的幸福箴言
- 108 单身女人守则

第三篇：过足爱情的瘾

- 113 恋爱心术
- 118 胜出情场
- 122 好女也追男
- 128 巧俘男人心
- 136 缘来如风
- 142 诱惑的性感
- 146 VS 坏男人
- 150 性不是禁果
- 153 爱情的不和谐音符

第四篇：嫁给好男人

- 159 女人为何需要男人
- 161 你要嫁给谁
- 168 他是一个好丈夫吗
- 174 男人心目中的女人
- 179 征服钻石王老五
- 184 网络情缘
- 187 成功征友经
- 189 赶走那只癞蛤蟆



目录

第五篇：经营幸福的婚姻

- 195 幸福与爱同在
- 202 围城中的相处艺术
- 208 婚姻的忌讳
- 213 聪明回应他的异常
- 217 红杏不出墙
- 221 性爱之花



幸福一生的魔法石



下面这七句话,是能让每个女人幸福一生的七块魔法石。

在你阅读本书之前,我希望你能把这七句话记下来,写在你的漂亮日记本的扉页上,或者写在某一本你喜欢的书的扉页上,也可以写在一张你最喜欢的相片背后……总之,写在能随时提醒你,能让你记起的地方。当然,你最好能把这七句话背诵下来。

每当你不快乐,觉得自己不够幸福的时候,就在心里默默地念诵这几句话。

你要相信,这七块魔法石,一定能够给你幸福。

- ✿ 微笑、微笑、让生活充满微笑;
- ✿ 感性地生活,热爱音乐、艺术、鲜花、自然,发自内心地感动;
- ✿ 为生活做计划,让每一天的生活都有规律,井井有条;
- ✿ 学会排遣忧伤、烦恼、寂寞,任何时候,都不要为此放纵;
- ✿ 不吸烟、有选择性地少喝酒、坚持健身、善待自己的身体;
- ✿ 善解人意,包容他人的选择,尽可能宽容你能够谅解的人与事;
- ✿ 相信爱情,相信自己一定会幸福。



什么为难了你的幸福



一个女人是否能够生活幸福,除了家庭、环境、婚姻等外界因素,更取决于她的内涵和人格魅力。

魅力对于每一个人都很重要,尤其是对于女人。一个女人能够在职业的道路上走多远,能够取得多大的成就,与她职业上的人格魅力有关;一个女人在一生中,将会拥有多少男友,拥有多少爱情故事,她的丈夫是否爱她,她的婚姻能否幸福,与她情感上的个人魅力有关;一个女人有多少朋友,在挫折时能够获得多少支持,她的心态是否会与年龄同步衰老,与她生活中的个性魅力有关。

而内涵是魅力的基础,魅力是内涵的展现。

拥有内涵和魅力的女人,懂得为自己制造快乐;善于为自己留住幸福。

据一项心理学统计结论,影响女人幸福,破坏女人魅力的,有三大因素:

1. 压抑自己的天性和才干,自我埋没。
2. 局限在自我的小圈子中,放弃生命,不积极参与生命的建设,任由生命枯萎。
3. 不具备女人的天性,像男人一样强悍、支配欲望强。

那么,你是一个什么样的女人?在你的性格因素中,是否存在着左右你一生幸福的破坏性元素?请先看下面的测验:

测试 1: 你是一个自我埋没型的女人吗

(1) 你是否不喜欢充满竞争的环境?



(2) 你是否对外界有较强的依赖性?

(3) 你喜欢为别人做事情吗? 为他人服务时, 你的感觉良好吗?

(4) 受到他人的指责时, 你的心里是否感到不舒服?

(5) 和他人发生争论, 不论结果如何, 你是否都感到很不愉快?

(6) 在为人处事中, 你是否经常考虑到他人的感受? 很害怕伤害别人?

(7) 你善于向他人提要求吗? 就算你提的要求很合理, 你是否也感到有一些内疚不安?

(8) 生气的时候, 你是压抑自己的脾气, 还是让它爆发出来?

(9) 你有才能, 但在众人面前, 你却经常因害羞而压制自己的才能, 甚至否认自己的才能吗?

(10) 你是否有些自卑, 觉得自己既没有才能, 又缺乏吸引力?

(11) 你是否不愿意为自己花钱? 即使钱是你自己挣的, 你也不会轻易使用?

(12) 当你要求他人为你做事时, 你是否于心不安, 会忍不住表达歉疚之情?

(13) 你是不是经常都感到自己不被人理解?

(14) 你是不是认为别人的要求比你自己的想法更重要?

上面的问题, 回答“是”或“否”。如果你的回答有八个以上的“是”, 那么你可能就是一个自我埋没型的女人。

自我埋没型的女人, 主要是由于长期对真实的自我压抑, 麻木了对于生活的幸福感觉, 放弃了对幸福生命的真实追求。



幸福建议：

✿ 学会维护自己，善于表达自己内心的真实感受。

遇到某些事情时，如果你有别的想法，或者心里不痛快，就要试着讲出来，勇于表达自己的真实情绪，不要有任何顾虑。如果把心里的想法说出来，勇敢表达自己，能够让你感觉愉快、舒畅，那就不要害怕得罪了别人。当有人伤害你时，更不要压抑心里面的怒气，这时，你可以积极地想出各种有效的解决办法，比如你可以委婉地告诉对方，让他明白自己已经伤害了你；或者提醒对方下次不要再犯这样的错误。如果你屡次受到伤害，那就干脆和伤害你的人绝交吧，没什么大不了的。何苦为了维护别人，却苦了自己呢？

✿ 学会求助于人，及时感谢他人的帮助，但没必要总是对别人的帮助感到歉意。

在生活中，没有人是全能的，更何况你是一个女人。说这样的话，丝毫没有看不起女人的意思，只是为了提醒你量力而行。遇到了自己难以解决的事情，就大胆地向他人开口求助吧，不必感到难以启齿，更不必为此内疚、歉意。对方帮助了你，及时感谢；对方帮不了你，也没有关系。当别人需要你的时候，你也一样会伸出援助之手，是不是？人和人，本来就是在彼此独立的同时，又互相依赖而存在的。有时候，拒绝别人的好意帮助，可能就意味着你拒绝了整个世界。

✿ 不要贬低自我，即使有人故意贬损你，也要相信自己的实力。

别人贬低你，对你的不良评价，不一定都是对的。好好想想，有时候，他们可能是故意这样做的，因为他们嫉妒你，或者



是为了别的原因想打压你。在这时候,你第一要坚信自己,第二要勇敢回击他人的贬损与诽谤。在关键的时候,要让对方意识到,你是一个有尊严、有人格的女人,不是好欺负的。

✿ 对他人所托,要三思而后行。

遇到他人开口请求帮忙,有时候,我们很有可能会因为难以拒绝而一口应允,后来才发现自己根本无力完成允诺了别人的事,结果不但帮不上忙,反而令自己满心愧疚。遇到这种事情,要三思而后行,先想想自己能不能做,如果别人请求帮忙的事情在你能力范围之外,就算再好的朋友,你也要想方设法地推托。不要让这样的事,困扰住了自己内心的快乐。

测试2: 你是一个积极参与生命的女人吗

(1) 不管遇到什么事,你是否都喜欢独自承担? 或者大多数事情都自己独自去做?

(2) 你是否讨厌人与人之间的争斗,并希望自己生活在一个人际关系的世外桃源里?

(3) 你的朋友不多,你也不主动与他人交往,即使有交往,也避免交往过深,是吗?

(4) 你经常幻想,并且把很多时间都用在幻想上面吗?

(5) 你喜欢稳定,不愿意经常性的变化,是吗?

(6) 不管做什么事,你是否都经常习惯性地拖延?

(7) 你很少参与别人组织的活动,即使参加了,也往往是被迫的,对吗?

(8) 你是否安于现状,不愿意雄心勃勃地为将来奋斗?

(9) 你不能够按计划做事,你比较懒散,总是相信天意,是吗?



(10) 不论何时,你都不喜欢谈论自己,即使受到鼓励,你的表现也很谦逊,是吗?

(11) 你是否经常对自己的生活感到枯燥乏味?

上面的问题,回答“是”或“否”。如果你的答案有六个以上的“是”,那么,你可能是一个不愿意积极参与生命的女人,不管你是否意识到。

不积极参与生命的女人,对生活持一种随遇而安的麻木态度,她们对美好的东西不敏感,任何新鲜、美丽的事情,都难以引起她们的注意和兴趣。她们不知道,对生活的放弃,实际上就是对幸福的放弃。

幸福建议:

✿ 扩大人际交往圈子,寻找知心好友,学会向他人倾诉,与他人分享自己心灵的喜悦。

朋友能够为生活增添乐趣。尝试一下,扩大你的朋友交往圈子,从不同的人和他们各自不同的生活轨迹中,寻找生活的真义和乐趣。学习向人倾诉,不必涉及到个人隐私,可以是对某一件事的看法,可以是对某一个地方或者某一个人的认识。幽默的故事,开心的话题,好玩的游戏,与你身边的人共同分享,努力做一个对事物和生命,敏感而充满关爱的人。

✿ 学习果断、积极主动地做决定。

学习自己作决定。例如,你可以组织大学的同学聚会,或者在春天里,组织公司的同事春游。在计划中,你可以主动邀请你感兴趣的人参加,而不要总是等待着别人来邀请你。学习在众人面前表达自己,学习与人沟通的技巧。

✿ 学习体会童年的快乐。



保留一颗童真的心,经常试着回忆童年时代的快乐。如果你的身边有孩子,试着多与那些孩子一起玩,感受他们的天真、创意、活力和快乐。

✿ 积极工作,并且努力让这份工作,成为人生的兴趣和理想。

你要记住,生命永远都是积极、美好的。积极参与到生命中去,体验生命的激情与美好,不要做一个未老先衰,老气横秋的女人。一个对生活缺少激情和斗志的女人,还有什么魅力可言呢?

测试 3: 你是一个支配欲望极强的女人吗

(1) 你是否总是喜欢跟别人作比较,只有占了上风,你的心里才会感到舒服吗?

(2) 即使你做了错事,也从来不认错?你很难开口向人道歉,是吗?

(3) 你是否不喜欢接受别人的批评?

(4) 不管做什么事,你都只想到成功,一旦失败了,你会觉得那是一种羞耻,是吗?

(5) 你不喜欢被人指使和支配,相反,你更愿意去指使、支配他人,对吗?

(6) 你经常坚持己见,不愿意采纳别人的建议,是吗?

(7) 你是否时常认为自己处处比别人优越,看不起人呢?

(8) 你不喜欢求助于人,即使遇到困难,需要有人帮你,你也感到难以启齿,是吗?

(9) 在你的眼里,别人是否都是傻子,笨蛋,都不如你聪明、智慧、能干?



(10) 你是否只喜欢与各方面比自己优秀的人交往，而不愿与不如自己的人交往？

以上问题，回答“是”或者“否”。如果你的答案有五个以上的“是”，那么，你可能是支配型的女人，对生活有强烈的支配欲望。

有强烈的支配欲望的女人，时刻都会把自己置于一种控制的、主动的地位。总是这样，心里也会累的。俗话说，事物过刚，就容易折断，即使有短暂的幸福，也是不会持久的。

幸福建议：

✿ 学习低调地生活。

在任何情况下，不论是开会、还是辩论；不论是聊天，还是讨论问题，都不要总是让自己成为众人目光的焦点。学会适当地保持沉默。你可以发言，但要适可而止；你可以表达自己的观点，但不要处处争先；你可以说出自己内心的想法，但不要争强好胜，不要总是想着要赢别人。

✿ 练习放松的艺术。

一般来说，强悍的、支配欲望强的女人，很难让自己放松。建议你学会自我放松的方法，懂得休息，为自己放假。

✿ 偶尔放纵一次。

如果老是绷紧神经，绷紧身上的每一根弦，即使神仙也会累的。偶尔也不妨让自己放纵一次。把内心的郁闷、沮丧、不安、焦虑都倾诉出来，发泄出来，感觉会好受得多。人无完人，我们都没有必要一定要让自己活得很完美。