



幸福中国之 小女人的 幸福书

史守贝
编著

随手一翻，
无法停下，
细细品读余味无穷。



做幸福小女人与年龄无关，

这是一种心境，一种生活方式，一种为人处世的态度。

真正的幸福小女人，不是拥有什么，

而是从中体验到什么。

人民东方出版传媒
 东方出版社

幸福中国之
小女人的
幸福书

史守贝
编著

随手一翻，
无法停下，
细细品读余味无穷。



人民东方出版传媒
 东方出版社

图书在版编目(CIP)数据

幸福中国之小女人的幸福书/史守贝编著. —北京: 东方出版社, 2013
ISBN 978-7-5060-7152-9

I. ①幸… II. ①史… 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(2014)第001934号

幸福中国之小女人的幸福书

(XINGFU ZHONGGUO ZHI XIAONVREN DE XINGFUSHU)

史守贝 编著

责任编辑: 刘晗 刘建华

出版: 东方出版社

发行: 人民东方出版传媒有限公司

地址: 北京市东城区朝阳门内大街192号

邮政编码: 100010

印刷: 北京市凯鑫彩色印刷有限公司

版次: 2014年6月第1版

印次: 2014年6月北京第1次印刷

开本: 880毫米×1230毫米 1/32

印张: 7.5

字数: 158千字

书号: ISBN 978-7-5060-7152-9

定价: 29.80元

发行电话: (010) 65210059 65210060 65210062 65210063

版权所有, 违者必究 本书观点并不代表本社立场

如有印装质量问题, 请拨打电话: (010) 65210853

“幸福中国文丛”编写说明

祖国的发展日新月异，我们由物资匮乏时代急剧转向丰富时代。这似乎让我们无所适从，在追名逐利的路上疲于奔波。然而我们把握和感知幸福的能力却越来越弱，所以在物质极大丰富的今天，幸福感渐行渐远。其实，名和利皆是身外之物，它们本是为人类自我价值的实现而服务的，二者最终都是为了人类的幸福。幸福才是人类一切努力奋斗的目标。

要想实现幸福这一人生目标，需要我们略微地停一停脚步，重新培养感知和把握幸福的能力。为了培养这种能力，契合构建“幸福中国”这一伟大构想，我们特邀了国内外十余位知名的幸福力专家，从各自不同的角度编写了“幸福中国”系列丛书，希望能为国民的人生幸福目标的实现有所助益，能为祖国“幸福中国”的伟大构想尽点绵薄之力。

“幸福中国文丛”编委会



序言 *Preface*

幸福女人的枕边书

目前，幸福的话题再一次引发社会广泛热议。有媒体称，在受访者中，不少人认为，与自己的过去相比，虽然感觉很幸福，但与他人相比，又感觉不幸福。那么，幸福到底是什么呢？怎样才是幸福的呢？这又一次引起大家的思考。

幸福对女人而言，又是最重要的，做个幸福的女人，可以说是每个女人一生最大的追求。然而，女人到底要靠什么才能获得幸福？靠美貌？靠男人？靠事业？其实，都不是。幸福并没有什么秘诀，如果非要说有的话，那就是“女人的心”。德国剧作家、思想家歌德说：“人之幸福，在于心之幸福。”

无数事实证明，只有一个女人在拥有自尊、自信、独立和勇气的时候，在生活中能够克服各种困难，从而获得快乐，她才是幸福的。因此，幸福的女人从来都是从容、自信、魅力四射的。另外，幸福女人怎可缺少爱情，在爱的滋润下，女人的幸福感会得到极大的满足。

然而，现代很多女性既要照顾家庭，又要在职场上打拼，

承受着比男人更多的压力，哪里还有幸福可言？为了所谓的虚荣心做无谓的攀比，活在一个自我设定的格子间里生怕别人伤到自己，哪里还有幸福可言？遇到事情不顺心就认为是自己运气不好，抱怨社会的不公，抱怨他人的不给力，哪里还有幸福可言？和朋友形同陌路，和亲人冷若冰霜，和陌生人更别提了，为人处世一心任由自己的想法，亲人、朋友避而远之，哪里还有幸福可言？会赚钱也会花钱，消费无节制，生活无计划，遇到紧急事情时像热锅上的蚂蚁一样团团转，哪里还有幸福可言？婚姻犹如一潭死水，生活没有一点儿激情，哪里还有幸福可言……因此，如何提升女人的幸福指数，帮她们获得自己的幸福是本书写作的宗旨。

我们都知道女人的幸福不在于钱有多少，房有多大，而在于自己如何去经营自己的幸福，如何让自己的幸福指数不断攀升。我相信本书翔实的解读和生动的案例一定能够带给你一些启示，成为你幸福生活中不可或缺的枕边书。

希望在寻找幸福的路上，本书成为你的良师益友和亲密伴侣。

史守贝

2013年5月



Part 1

女人，你的名字不是强者

- ♀ · 家庭呼唤女人的回归 …003
- ♀ · 全职太太是一种幸福的身份 …006
- ♀ · 女人不必顶起半边天 …009
- ♀ · 做女人难，做女强人难上加难 …012
- ♀ · 强女人是你的奋斗目标 …016
- ♀ · 好女人才是家庭的核心 …019



Part 2

女人，你要活出真我本色

- ♀ · 过度的虚荣是一朵美丽的罂粟花 …023
- ♀ · 幸福是自己内心的一种感受 …027
- ♀ · 幸福是用来呵护的不是用来“晒”的 …031
- ♀ · 走自己的路，让别人说去吧 …034
- ♀ · 完美可遇不可求 …037
- ♀ · 自己就是一道美丽的风景 …041
- ♀ · 不盲从不因袭地做自己 …044



Part 3

女人拥有正能量，生活最精彩

- ♀ · 幸福女人不抱怨 …049
- ♀ · 岁月奈何不了自信的女人 …052
- ♀ · 豁达的女人最智慧 …056
- ♀ · 感恩生命中的每一位有缘人 …059
- ♀ · 勇敢面对生活中的挫折 …062
- ♀ · 经得起诱惑耐得住寂寞 …067
- ♀ · 学会好好爱自己 …070



Part 4

心态好的女人幸福一生

- ♀ · 回眸一笑百媚生 …075
- ♀ · 得意时淡然，失意时坦然 …079
- ♀ · 宽容比天空更辽阔 …083
- ♀ · 舍得，舍得，有舍才有得 …086
- ♀ · 懂得满足的女人更幸福 …090
- ♀ · 幸福的主动权在自己的手里 …094



Part 5

女人，从现在开始你的人脉储蓄

- ♀ · 真诚是人际交往的金钥匙 …099
- ♀ · 给金给银不如给面子 …102

- ♀ · 给嘴巴抹点儿蜜 …106
- ♀ · 春风细雨比狂风暴雨更有力量 …109
- ♀ · 八卦新闻少凑热闹 …113
- ♀ · 常说“谢谢”得人心 …117
- ♀ · 有“礼”走遍天下 …120



Part 6

会理财的女人有“钱途”

- ♀ · 女人经济独立才有真正的尊严 …125
- ♀ · 理财不是富人的专利 …128
- ♀ · 抠门的姐也是时尚达人 …132
- ♀ · 不当“卡奴”当“卡主” …136
- ♀ · 经济独立才更自立 …140
- ♀ · 过日子就得精打细算 …144



Part 7

成熟女人要有高情商

- ♀ · 书香淡淡情之所至 …151
- ♀ · 会撒娇的女人风情万种 …155
- ♀ · 温柔是一把锋利的剑 …158
- ♀ · 拿得起放得下才会幸福 …161
- ♀ · 谁说事业和家庭不能兼顾 …164
- ♀ · 幸福的女人懂得不越位 …167
- ♀ · 是是非非终散尽 …171

♀ · 与人为善的女人谁都喜欢 …174



Part 8

选好伴侣，才能幸福一生

♀ · 珍惜你的当下才是最重要的 …181

♀ · 爱情不是卿卿我我，而是柴米油盐酱醋茶 …185

♀ · 最好的不一定是能给你幸福的 …188

♀ · 感觉对了，闪婚又何妨 …191

♀ · 你到底爱他什么 …194

♀ · 带着梦想出嫁 …197

♀ · 不要轻易考验他 …201



Part 9

婚姻是女人一生的事业

♀ · 别让猜忌逼走你的他 …207

♀ · 爱要靠心去经营 …210

♀ · 能装傻的女人男人爱 …214

♀ · 你是他的红颜知己吗 …217

♀ · 你和他一样尊贵 …220

♀ · 智斗“小三”，你会吗 …223

♀ · 不爱了，请放手 …226



Part 1

女人，你的名字不是强者

2011年两会期间，全国政协委员张晓梅提交了议案，鼓励部分女性回归家庭，并称之为中国幸福的基础，引起大家纷纷热议。在研究幸福的根源问题时专家发现，现代人承受能力低、激情不够、爱心不够、情绪易波动等，其根源往往在于家庭关爱不够，尤其是母亲的关爱不够。母亲这个角色是男性无法替代的，很多男性无论成功与否，对他们影响最大的人，一定会是母亲。所以，女性要定位好自己的家庭角色，这才是家庭幸福、社会和谐的基础。

家庭呼唤女人的回归

当前越来越多的人在讨论“女人回归家庭”这个话题，不管赞成者还是反对者各自的理由是什么，但至少表明了“回归家庭”是许多女人美好的心愿，也是社会的需求。想回归家庭的女人并不是因为她们不愿意工作，也不是因为她们迷恋家庭，而是她们想要一种“相对自由”的状态，把工作变成乐趣和兴趣，而不单纯是谋生的手段和经济的必需，不要因为工作而忽略了家庭。

众所周知，良好、和谐的家庭关系对夫妻双方的身心都有好处。在家庭生活中，男女双方的分工也不一样。女性天生比较细腻敏感，适合打理一些比较琐碎的家庭事务，比如整理家务、照顾孩子等。一个会操持家务、懂得生活情趣的女人，可以替丈夫分担很多压力。在家庭经济条件允许的情况下，女性回归家庭是一种正常的社会现象。女性在家，有更多的精力照顾、教育孩子，料理家务，消除丈夫的后顾之忧，让他更好地投入到自己的事业中去。这样的家庭生活是非常幸福的。当然

女性回归家庭也不一定是和外界完全隔绝，很多全职太太在照顾好家庭的同时，自己并不落伍，反而取得了令人艳羡的成果。我的一位好朋友就是这样的：

刘虹在结婚生子后，为了更好地照顾老公和孩子，辞掉了在别人看来非常光鲜的职业——外汇交易员。辞职后的她继续在本行业不断探索，靠自己多年的知识和经验积累，她常常能作出准确的判断，当大额的操作资金得以从外汇市场“载誉归来”的时候，她充分享受这份成功带来的喜悦，日子依然过得充实快乐。

当大多数主妇们躺在温暖的被窝中，准备结束这一天的时候，刘虹却坐在电脑前全神贯注地准备炒外汇。因为在晚上十点钟，美国经常发布重要的经济数据，这些数据会影响汇价的变动。刘虹虽然离开了从事7年的金融业，脱下了精致的黑色职业装和羊皮高跟鞋，一心一意地做起了全职太太兼职进行在线外汇交易。但她从来没有后悔过，她说自己厌倦了朝九晚五的白领生活，更喜欢现在这种工作方式和生活方式。既然老公的收入能够支持一家人的生活，她就不想在职场打拼了，养育宝宝才是她当前最大的愿望。

早晨，刘虹做好早餐，与老公一起吃完后就开始忙自己的事了。她通过在英国定居的姐姐开设了一个外汇保证金账户。

“这在欧美是很平常的交易，和期货、期权、股票没有什么不同。希望中国也能够早日与世界接轨。”她经常对她的好姐妹这样说。上午十点，刘虹去健身房健身。两个小时后，回家短暂午休，然后陪妈妈聊天、上网或者看看电视。在下午她基本

很“宅”。通常在下午四点，刘虹就会进入工作状态。晚餐准备好后等老公下班回家，晚餐后和老公散步、聊天。

从刘虹的经历中，我们看到女性回归家庭并不是一味地做家务伺候人，而是在兼顾家庭的同时，享受更多的自由，为家人创造了一个更温馨舒适的家庭环境。一个女人是否成功，并不是单纯看她的事业或者家庭。一个拥有成功事业的女性是成功的，一个能把家庭料理得井井有条的女性同样也是成功的。适合自己的、能给自己带来愉悦心情的生活方式都是值得大力提倡的。

随着家庭资产的积累，中产家庭越来越多。丈夫一个人的收入可以保障全家过比较体面、舒适的生活，在这种情况下，女性从工作中解放出来，进入到照顾家庭的角色中来，也是自然的。丈夫和妻子，一个在外赚钱，一个主理家务，这种家庭模式，在西方国家已经被普遍接受。而在中国，考虑到社会保障体系不够完善，职业女性往往还要为回归家庭算上一笔经济账。

说到底，女人的一半是家庭。女人天生是为家庭而生的，无论回归与否，都要照顾好家庭，为男人在外打拼解除后顾之忧，甘当成功男人背后的女人，这也是中国女性的伟大之处。

全职太太是一种幸福的身份

家中长幼有序、尊老爱幼、夫妻之间恩爱和睦、家居优美可观、环境整洁幽雅……这是人人渴望的和睦幸福的家庭。然而，现实生活中常常是夫妻都外出工作，孩子没有人带，家务没有人做，老人没有人照顾。这样的家庭，还是我们向往的“心灵休憩的港湾”吗？

如今，我们的物质生活水平得到了极大的提高，然而很多女性却感到不幸福，因为她们既要担负着繁重的社会工作，还要承担着繁琐的家务劳动。“两头忙”让她们力不从心。

林语堂说过一句话：“男子懂得哲学，而女子懂得人生。”既然女性的优势在于感性和直觉，何不听从内心的召唤，勇敢地回归家庭呢？我的一位大学同学曾向我讲述了她作为全职太太的幸福生活：

我和老公结婚四年多了，曾在某知名企业担任部门经理，现在成为一名全职太太。可能很多人会为我的选择感到惋惜，

这样的高薪女白领在社会上多么令人艳羡啊！可是为了能兼顾孩子的教育成长，我认为自己暂时放弃职场生涯，静心修炼成一个母亲、一个贤妻并非是一种失败的选择。相反，在我近3年的全职太太生活中，我收获了更多从职场不能得到的快乐和幸福！全职太太丰富了我的人生阅历，丰富了我的人格魅力，让我充分感受到了生活的多姿多彩；同时也让我增长了许多育儿教子、贤惠持家的知识，提高了一个现代女性的文明程度和个性修养。

在我怀孕之后老公担心我受累，为我请了一个保姆，同时以便照顾我坐月子。自从家里来了保姆之后，我的主要任务就是搞好孩子的胎教工作，然后干点儿比较轻松的家务活。比如买菜、择菜、洗菜……每天做好可口饭菜温暖老公的胃。每当看见老公津津有味地吃着饭菜，夸奖我厨艺高超时，我都十分激动和兴奋！要知道这样的认同和赞赏在我的工作中是听不到的啊！

自从有了孩子，我和老公的生活就增添了无限乐趣。老公初为人父也显得格外兴奋，每天下班第一件事就是抱抱可爱的宝宝，逗孩子说话，用各种各样适宜的玩具刺激孩子智力发育……看着父子俩其乐融融的模样，我发自内心感到骄傲自豪！因为我的付出和努力让家庭生活更加和谐美好了！这也是我当全职太太做的最有价值的事。

有些男人以为他们在社会上工作赚钱养家，有多么了不起，可是他们有没有想过，如果不是女人将家打理得井井有条，每天为他们准备好喷香的饭菜，他们能够如此轻松地面对各种压力吗？经营好一个家，女人付出了更多的精力与时间。