

全民阅读
提升版

专为女人量身打造的一本快乐经典

快乐女人要做的 100件事大全

刘畅 编著

一本专门写给女人的幸福书

找到自己的闪光点，欣赏自己，充实自己，做快乐女人
感知生活的美丽，热爱生活，懂得生活，过幸福人生

中国华侨出版社



专为女人量身打造的一本快乐经典

快乐女人要做的 100件事大全

刘畅 编著

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

快乐女人要做的100件事大全 / 刘畅编著. —北京: 中国华侨出版社, 2015.3
ISBN 978-7-5113-5301-6

I . ①快… II . ①刘… III . ①女性—成功心理—通俗读物 IV . ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 046864 号

快乐女人要做的100件事大全

编 著: 刘 畅

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 文 苑

封面设计: 中英智业

文字编辑: 王 宁

美术编辑: 北京东方视点数据技术有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 720 毫米 × 1040 毫米 1/16 印张: 26 字数: 538 千字

印 刷: 北京市松源印刷有限公司

版 次: 2015 年 5 月第 1 版 2015 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-5301-6

定 价: 59.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 88866079 传 真: (010) 88877396

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



你是不是已经厌倦了柴米油盐酱醋茶的平淡生活？你是不是已经过腻了如白开水般乏味的日常生活？你是不是已经受不了如死水般平静无波的生活？

也许生活中有很多这样的女子，她们年华正好，她们生活无忧，却总觉得没有什么值得快乐或庆贺的事情，所以只能生活平淡、郁闷，虚度年华了，徒浪费青春大好时光。更何况还有很多姐妹们每天都有各种各样的困惑，可能根本没有时间想怎么样去获得快乐。没有快乐，哪里还有美丽？生活还有什么色彩？若女人都过这样一种黯淡无光的生活，对她们来说，这个世界岂不是太乏味了？

在当今这个社会，竞争越来越激烈，生存空间和环境越来越复杂，女性对于生活质量的要求也越来越高，但是，随之而来的压力和挑战也越来越大，这让当今的女性感到了前所未有的疲惫，心情也达到了前所未有的烦躁。对于这样的情况，女性该如何才能让自己感到快乐呢？

尽管没有人能定义什么是快乐，但是从降临人世的那一刻起，每个人都和它有着无数次亲密接触，或许曾经发生，或许正在发生。那些快乐的记忆，是我们追逐快乐的原动力，是我们无可抗拒的本能。

找寻快乐有个大前提——你需要充分意识到，快乐从来不是唾手可得的。快乐既不是一份礼物，也不是一项权利，只有主动寻觅、用力追求，才能够得到。当你领悟出自己不能呆坐在那儿等候快乐敲门的时候，当你翻开这本书的时候，你已经在追求快乐的路途上跨出值得期待的一大步了。

我们要有一双善于发现的眼睛，快乐无处不在，就看我们懂不懂体会：周末亲朋好友欢聚一堂，开怀畅谈是快乐的；与爱人一起雨中漫步，享受浪漫是快乐的；与同事一起并肩携手，攻克工作难题是快乐的；一个人独处时，听听音乐看看小说是快乐的；甚至于每天能静静地看着日落月升，花开花谢都是快乐的……创造快乐的方法有很多，只要你跟着心感觉，不让心麻痹，就一定能找到。能把平凡的日子变得富有情趣，能把沉重的生活变得轻松活泼，能把苦难的光阴变得甜美珍贵，能把烦琐的事项变得简单可行……

《快乐女人要做的 100 件事大全》送给你，每一件事都可以带着你走向快乐。走进本书，你便能学会如何增加自己的魅力指数，如何掌控自己的情绪，如何做到



成熟稳重、优雅得体，如何让心中的他喜欢上自己，如何改变自己的丈夫，如何帮助自己的丈夫走向成功，如何在交际中胜出，如何在职场上成功……做到全面提升自己，你便能够拥有美好的爱情，收获幸福的婚姻，成就辉煌的事业，迎来别样的人生！

希望你在看了本书以后，能更加全面完整地认识自己、了解自己，更加爱自己；能知道其实快乐不在于外部的环境多么优越，物质条件多么丰厚，而在于你愿意用心灵去仔细感受，并能够感恩过去，珍惜当下，梦想未来。想要快乐的信念充盈心灵的时候，你的内心将变得强大，你将能够在孤独中体味到自由；你将变得更加善良、友爱，对你自己、对你身边的人、对这个世界都充满了爱意。你将从快乐中感受到无穷的力量，它温暖你并支持你在今后的人生道路上更好地前行。祝福你，每一个想要追寻快乐或已感受到快乐的女人，但愿你每一天的日子都能“面朝大海，春暖花开”。

无论你是一口气将这本书读完，还是随便翻了翻就停止，无论你看到书中哪个章节，都立即行动起来吧。去做能令你快乐的事情：逛街、看电影、学习、聊天、喝咖啡、泡澡、吃饭、旅行、给亲人密友打个电话……或许只是一件非常小的事情，你就能从中获得无限的快乐。

做个快乐的女人，用女人细腻而敏感的心记录生活的美好，去感受人生的快乐；做个快乐的女人，并不一定非要拥有伟大的成就和业绩，也不用整天去揣测别人的心理，更不必整天让不良情绪充满心胸。真正快乐的女人是独立的，坚强的，是自信的，是有个性的，既有女性的柔情，又有女性的坚韧。她会不断充实自己，让自己活力四射地面对每一天，让生命中的每一天都充满情趣和精彩。她会用笑脸面对身边每一个人，会将爱做成美味佳肴，会让自己富有独特的魅力。



001	身为女人，享受做女人的乐趣	1
	女人最大的享受，就是享受自己身为女人	1
	被爱人呵护是女人的权利	2
	快乐时可以手舞足蹈，尽情表达	3
	难过时表现脆弱也没什么关系	4
002	想要快乐，先要学会爱自己	6
	懂得爱自己的女人最美	6
	喜欢的事情就去做，别让人生留遗憾	8
	爱自己，就是让自己快乐	9
	什么都想要，往往都得不到	10
003	做自己，悦纳真实的自我	12
	女人要认识你自己	12
	你只需要为自己而活	13
	太在意别人的眼光，将暗淡自己的光彩	14
	独一无二的你，要告诉世界：我很重要	15
004	定义属于自己的幸福	17
	幸福是一种感觉	17
	幸福就是相伴一生	18
	幸福，取决你如何看待	19
005	相信幸福一直都在	21
	停下来，感受幸福	21
	幸福不必“零存整取”，要“随挣随花”	22
	一念之间，幸福来临	23
	给幸福上个“闹铃”	24
006	让信仰与希望指引自己	26
	女人需要一份信仰	26
	利用积极的心理暗示，生活更美好	26
	相信太阳每一天都是新的	28



007	体会生活细微处的满足与快乐	30
	仔细想想现在拥有的美好	30
	快乐来自对生活细节的关注	31
	给生活加点情趣	32
008	给自己一个清爽的生活环境	34
	养成整理的习惯，定期处理你的旧东西	34
	养点绿色植物，把春天搬到房间里	35
	用心装饰你的卧室	36
009	做一些看上去“傻”却能让自己快乐的事	37
	听到或是看到好笑的，放声大笑吧	37
	去游乐场疯一天，不管自己是8岁还是28岁	38
	偶尔来点儿美食吧，即使你正在减肥	39
	找一个树洞，把你的秘密说给它听	40
010	培养点儿爱好，生活可以更美	41
	用爱好来挖掘更多的生活乐趣	41
	女人至少应该有一项兴趣爱好	42
	爱好也可以变事业，实现双赢	43
011	哄父母高兴，自己也会很快乐	45
	常回家看看，你的父母想你了	45
	孝女是这样炼成的	45
	不要等来不及报答时才说孝顺	46
012	享受独处，一个人时也可以很好	48
	孤独的人“不可耻”	48
	留给内心一个恬静的所在	48
	适当的独处很有必要	49
	每天抽点时间，独自去散步	50
013	留住那些曾经的美好回忆	52
	回到童年居住的地方看一看	52
	偶尔翻看过去的日记和照片	53
	听一听过去的经典老歌	54
	用相机捕捉每一个幸福的瞬间	54
014	及时放松身心，让生活更开心	57
	劳累的夜晚，听听令人沉醉的音乐	57
	把最近的烦恼跟朋友说说	58
	不眷恋旧我，时时更新自我	58
015	度假、旅行，享受身心愉悦的过程	61
	背着行囊，单独旅行	61



去山顶看一次日出	61
领略一次夕阳西下	62
用心灵去感受才是旅行的意义	63
016 选择喜欢的，工作可以很快乐	64
做自己喜欢并擅长的	64
工作并不只是赚钱的工具	65
把工作当爱好，兴趣就来了	67
跟喜欢的工作谈恋爱	68
017 坚持梦想，并不断努力去实现它	70
人生不是闲逛，给自己定个目标	70
别去想“可能会很难”，做就对了	71
为了梦想，坚持、坚持、再坚持	72
018 给自己一个准确的定位	74
给未来配个“望远镜”	74
认真地问自己：你到底想要什么	75
正确认识自己的长处和不足	75
找到正确的位置，做好当做的事	76
019 乐于接受挑战，每天都在成长	78
以最佳状态迎接挑战	78
要做就做到最好	79
迅速玩转工作的妙招	80
020 与同事并肩，不要一个人战斗	83
合理搭配，工作不累	83
“成功的果子”别一个人独吞	84
出现问题，同事可不是你的“替罪羊”	86
021 每天都要学习，努力做到最好	87
学会学习，告别“本领恐慌”	87
工作不停，学习不止	88
学多学少，都不会是无用功	89
022 对工作保持专注敬业的态度	91
第一次就把事情做到位	91
把敬业当成一种习惯	92
对待工作全力以赴吧	93
023 想升职加薪，就好好表现吧	95
先用心做好眼前的，再考虑别的	95
晋升的大门只为有准备的人敞开	96
职场晋升，可以“插队”	97

024	工作不浮躁，踏实地做好每一天	99
	用心做好在职的每一天	99
	认真地做好每一件小事	100
	脚踏实地才能跳得更高	101
025	掌握让工作事半功倍的方法	103
	工作团团转，不如脑筋转一转	103
	最好的精力留着做最重要的事	104
	为工作拟定一个“行程表”	105
	工作也要扬长避短	106
026	与同事愉快共事	107
	别在同事背后搞“小动作”	107
	职场和谐，该怎么做	108
	办公室恋情，到位不越位	109
	同事冷漠对你，你以微笑回应	110
027	与上司相处要有原则	111
	与上司也是“距离产生美”	111
	给老板多一些理解和支持	112
028	别把坏情绪带到办公室里	114
	别让脾气和眼泪和你一起来上班	114
	办公室里不能“喜怒无常”	115
	控制好情绪，工作更出色	116
029	工作累了，就做点与工作无关的事	118
	工作的间隙，可以活动活动身体	118
	工作烦时先搁置一边，让自己静一静	119
	会休息的人才会工作	120
	合理地小小放纵，明天高高兴兴去上班	121
030	不做工作狂，工作不是我们的全部	122
	不拿效率来强迫自己工作	122
	不会休息的人也不会工作	122
	忙里也得偷个闲	123
031	自我投资，你就是最大的藏宝库	125
	学习一种技能	125
	看一些能指导身心的书籍	126
	利用网络，扩大自己的信息量	127
032	发挥最大潜能，活出自己的价值	129
	唤醒你大脑中的 9/10	129
	每个人都是未知的 X	130



影响力——女人们的魅力武器	131
爆发你的潜能“小宇宙”吧	132
033 想成功，现在就开始行动	134
别让拖延的恶习阻挡你的成功	134
光有想法还不行，还要积极行动	135
跳起来，摘取“胜利的果实”	136
把你的工作计划，从文字变成现实	137
034 勤奋不懈，总会有惊喜	138
勤奋的背后站着“成功”	138
天道酬勤，勤奋终会有收获	139
勤奋让平凡的女人不平凡	140
035 自我激励，相信自己一定做得到	142
“恐惧”并不那么令人恐惧	142
将“不可能”变为“可能”	143
女人“出丑”可以变“出众”	145
036 不要给自己设限，不做怎么知道不能	146
只有亲自实践的才是最对的	146
什么都有可能发生，只要肯尝试	147
相信自己比什么都来得重要	148
放开你的心，努力成长	149
037 学会自省，把自己调整到最佳状态	151
忏悔鞭策我们更好前行	151
归零是一个自我反省的过程	152
定期修复你的灵魂	153
038 遇事学会变通，不钻牛角尖	155
工作也需要与时俱进	155
思路中寻找出路	156
条条大路通罗马	157
脚步跟上，适应这个变化的世界	158
039 培养创新力，生活更有趣	159
创新就是敢于走别人没走过的路	159
有些事可以倒过来做	160
激发你的创造性思维	160
040 利用好“直觉”这个秘密武器	162
直觉让女人变成“魔术师”	162
直觉助女人一臂之力	163
要有意识地培养自己的洞察力	164



041 用智慧指导自己做事	167
分清轻重缓急，不为小事抓狂	167
不能把“凑合”当成你的做事标准	169
不要想“一口吃个胖子”，先踏实地把小事做好	169
042 懂得选择和放弃，人生更幸福	171
意见可以听听别人的，但是路要自己选	171
有意识地忘却不快，才能快乐起来	172
面临选择，不要左右为难	172
043 正确看待世俗，回归现实生活	174
及早看清现实，未来生活更好	174
物质可以适当地爱一爱	175
有积蓄才能做自己喜欢的事	176
044 学会花钱和挣钱	177
知道你的钱都花哪儿去了	177
钱可以一点一点省出来	177
只买需要的给自己	178
045 从现在开始，珍惜时间	180
“迟到女王”还是别做了	180
规划每一天的时间	181
治疗“拖延症”，你自己就是医生	182
找出和你“躲猫猫”的时间	184
046 女人要独立，坚持完整的自我	186
女人还是花自己的钱最舒坦	186
你先是你自己，才是谁的“某某某”	187
消除依赖心理，做独立的自己	188
047 勇于追求真爱	190
与其被爱，不如去爱	190
用行动告诉男人——请你追求我	191
巧妙表露你的心	192
048 真诚相待，才有真实的幸福	194
把丈夫当做你生命的贵人	194
爱与幸福都需要表达	195
在生活的小细节中体贴他	196
049 让你爱的那个男人离不开你	198
保持神秘感，成全男人的万般想象	198
放开他的人，网住他的心	198
一个善解人意抵得过一百个国色天香	200



050	对待爱情不要太盲目	201
	女人的字典里不能缺少“矜持”二字	201
	拒绝那个根本不爱你的男人	201
	可以恋爱N次，但不可滥爱一次	203
051	如果他不爱你了，就放他走	204
	他走了，就不要傻等他会回头	204
	错过就放过，否则失去更多	205
	相信爱情终会找到你	206
052	始终对婚姻怀有美好的期待	207
	其实，女人都需要婚姻	207
	不要为了结婚而结婚	208
	婚姻不是爱情的坟墓	209
053	跟对人，才能收获美满婚姻	211
	正确的择偶心理是幸福的前提	211
	心中有爱的男人才值得你嫁	212
	合适比爱更重要	213
054	给他尊重与信任，他会还你浓浓爱意	215
	要允许你的爱人有秘密	215
	无论何时，在人前维护他的面子	216
	给予你的爱人积极的肯定	217
055	永远把家庭和睦放在第一位	219
	有问题别憋着，与爱人多沟通	219
	给予对方更多的理解和宽容	220
	可以吵架，但绝不要较真	221
056	在爱人面前，做个“小女人”	223
	偶尔跟老公撒撒娇，能得到更多的呵护	223
	女人在老公面前要学会示弱	224
	给你的爱人一个温馨舒适的家	224
057	不妨在婚姻中做个“利己主义者”	226
	不要一味顺从，留点个性给自己	226
	倾听自己的心声，不让男人定义你的价值	227
	即便成为家庭主妇，也不能放弃理想	228
058	处理好自己与公婆间的关系	230
	像对待自己的父母一样对待公婆	230
	要学会巧妙地处理婆媳关系	231
	如何不让婆婆吃醋	232



059	有自己的孩子，与孩子一起成长	233
	孩子是上天给女人最好的礼物	233
	做好孩子的第一任老师	233
	同孩子一起成长	235
060	善意地对待身边的每个人	236
	多听少说，招人喜欢	236
	向帮助过自己的人表达感谢	237
	没有人会拒绝诚恳的道歉	237
061	学会交朋友，培养自己的人脉	239
	多与优秀的人交朋友	239
	女人需要蓝颜知己	240
	朋友不是用到了才想起	241
	主动，你已赢得了成功人脉的一半	242
	良好的人际关系靠“播种”与“呵护”	243
062	说让别人舒服的话	245
	多说“我们”少说“我”	245
	多用礼貌用语	246
	说“不”也要委婉地说	247
	真诚地赞美别人	248
063	给别人带去快乐，收获更大的快乐	251
	大家乐，才是真的乐	251
	做个幽默的女人，走到哪都受欢迎	252
	张开热情的翅膀，做一个“微笑天使”	253
064	乐观地过好每一天	255
	生活是一面镜子，你冲它微笑它才会对你微笑	255
	凡事往好处想，快乐是要自找的	256
	拥有乐观心态，才能发现美好	257
	面向阳光，将阴影抛在身后	258
065	把生活想得简单些，快乐来得更容易	259
	简单，幸福生活的完美基调	259
	复杂是被我们自己吸引来的	260
	没有什么事值得一直忧虑	261
	保持平和的心态	262
066	学会享受当下的快乐	264
	别让忙碌主宰你的生活	264
	抓住现实的时光	265
	逃不出的今天，回不去的过去	266



回忆过去，不如改善现在	267
享受现下能把握的幸福	268
067 保持对生活的好奇心	270
以童心感受世界，世界是五颜六色的	270
将好奇作为进步的驱动力	270
打开想象力，让生命充满灵动感	272
068 没有命中注定，想要什么就努力争取	274
优化自己的性格，你就比现在更好	274
多说“我可以”，少说“我不能”	275
自动自发地去与命运抗衡	276
069 顺境逆境，都要勇于面对	277
把挫折当成前进的必修课	277
逆境中，保持一颗坚韧不拔的心	278
承认不公平，才能更好地前行	279
070 自己的“心坎”还是要自己迈过去	281
没有跨越不了的事，只有过不去的“心坎”	281
幸与不幸全在自己	282
屈服于无法改变的，是另一种面对	283
071 心中的爱，要学会与人分享	284
人生是场旅行，分享温暖生命	284
灵魂需要爱的滋养	285
左手给予爱，右手收获爱	286
072 感恩生活，享受每一天	288
感恩是上帝赐予女人的礼物	288
怀着感恩的心，才能获得内心的平静	289
因为懂得感恩，让我们更快乐	289
073 知足才能满足，要的越多越不快乐	291
为利欲膨胀的心减减“肥”	291
和自己赛跑，不要和别人比较	292
只看我有的，我已经是富人	293
074 让心静下来，很多烦事就没了	294
体会心灵的静趣	294
给自己一点安静的时间	294
为心灵除尘，烦恼自然消	295
075 宽容别人，也是解放自己	297
宽容的女人，人见人爱	297
用宽容感化别人的无礼	298



	原谅别人就是放过自己	299
076	承认不完美，心灵才自由	301
	甘瓜苦蒂，物不全美	301
	接受残缺，才能获得完整	302
	包容不完美，才有完美的心境	302
077	对生活多一分忍耐	304
	哑巴哲学：想说的时候忍一忍	304
	忍耐是一种智慧	305
	忍耐是成熟的开始	305
078	必要时，装装糊涂吃点亏	307
	该糊涂时不妨糊涂一下吧	307
	做人何必太较真	308
	塞翁失马未必不是福	309
	关键时候要敢于吃亏	310
079	与其抱怨生活不如改变生活	311
	不要将诉苦视作理所当然的事情	311
	别把抱怨“撒”得遍地都是	312
	积极行动，努力克服抱怨	313
080	把坏情绪“扔”得远远的	315
	不要刻意放大自己的悲伤	315
	小心，别点爆了自己	316
	不妨假装快乐一下吧	317
	用沉默来回应无理	318
081	学会缓解压力，才有继续的动力	319
	与压力“和平共处”	319
	把压力放在沙漏里	320
	疏导压抑，给当下解绑	321
082	学会一种让自己美丽的运动	323
	瑜伽，在身体的舒展中体验美好	323
	舞蹈，曼妙身姿展现无限魅力	324
	游泳，打造你的完美曲线	324
	运动随心所欲，卧室也是健身房	325
083	用食物与衰老作战	327
	女人应该学做美容靓汤	327
	留住青春，食谱中别少了新鲜果蔬	328
	顺应时节的食物最养颜	330



084	定期为身体做检查	332
	每年做一次体检，做到心中有数	332
	妇科检查很重要，别太害羞了	332
	重视那些身体发出的“报警信号”	333
085	会睡的女人美到老	335
	在正确的时间睡正确的觉	335
	给睡眠摆个完美的姿势	336
	能不熬夜就不要熬	337
086	利用好大自然这个免费的健身馆	339
	与大自然亲近就能拥有健康	339
	别总在家做“宅女”，去呼吸新鲜空气吧	340
	到大自然中去感受万物生灵	340
	去田园采摘，感受农家风情	341
	放放风筝，放飞心情	342
087	培养让身心健康的好习惯	343
	做勤快的小蜜蜂，戒掉不可救药的懒惰	343
	培养健康的生活习惯	344
088	坚持科学饮食，合理的才是有效的	346
	别把身体当垃圾食品的回收站	346
	按时吃饭，让你的胃正常运转	347
	不吃晚饭也一定要吃早饭	348
	营养要均衡，身体才平衡	349
089	把身体中的“毒素”赶出去	350
	健康排毒，运动先行	350
	掌握几种排毒方法	351
	多吃一些帮助排毒的食物	352
	芳香疗法，用香味清洁你的身体	353
090	远离亚健康，展现最有活力的你	354
	亚健康状态，不容忽视	354
	很多疾病都是情绪惹的祸	355
	现在开始，摆脱亚健康的纠缠	356
091	想要好身材，现在就行动	357
	控制体重是一种生活态度	357
	可以减肥但不能减健康	358
	减肥切忌上瘾，“清汤排骨”不是美	359
092	拥有净透水润的皮肤	360
	美肤从了解自己的肤质开始	360



	按照正确的顺序使用护肤品	362
	何时何地，别忘了补水保湿	363
093	别只爱护你的脸	365
	手是女人的第二张脸	365
	别让颈纹暴露你的真实年龄	366
	打造一双美足，为你的美丽加分	368
	爱护好乳房这个“生命源泉”	369
094	学学化妆，在自己的脸上看到美好	372
	不会化面妆？至少学会化眼妆	372
	在适当的场合，化合适的妆	374
	卸妆比化妆更重要	375
	让化妆给自己带来一个好心情	377
095	懂点穿衣哲学	379
	有自己的衣着品位，不盲目追求名牌	379
	巧妙运用色彩，让自己更漂亮	380
	配饰是女人的“小情致”	382
	了解你的贴身伙伴——文胸	383
096	做个有品位有涵养的女人	385
	懂礼貌，有教养	385
	用社交礼仪映衬自己的优雅风度	386
097	时刻让自己保持魅力	388
	温柔的女人最可爱	388
	散发属于你的“女人香”	389
	自信是女人最好的装饰品	390
	人格魅力让你超凡脱俗	391
	把自己当做女王	392
098	做点什么，回报社会	394
	拥有一颗正义的心	394
	做一次志愿者或义工，帮助那些需要帮助的人们	395
	献一次血，挽救一个孱弱的生命	396
099	为保护大自然尽一份力	397
	别怕麻烦，为你的垃圾分分类	397
	参与保护动物的活动	397
100	始终相信这个世界是美好的	399
	相信一切美好的存在	399
	爱你身边的人，也爱这个世界	400