

DAKAI NUREN KUAILE DE XINCHUANG

快乐并不一定在我们获得所需要的物质之后就会获得，我们选择快乐之后或许会获得意想不到的人生财富。
快乐是生活中最美好的感受，是女人一生追求的目标，快乐是情绪，是感受，也是观念和意识。

打开女人 快乐的心窗

蔡 践◎编著



中国长安出版社



打开女人快乐的心窗

蔡 践◎编著



中国长安出版社

图书在版编目(CIP)数据

打开女人快乐的心窗 / 蔡践编著. — 北京 : 中国长安出版社, 2011. 5

ISBN 978 - 7 - 5107 - 0401 - 7

I. ①打… II. ①蔡… III. ①女性心理学 - 通俗读物
IV. ①B844.5 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 100726 号

打开女人快乐的心窗

蔡践 编著

出版:中国长安出版社

社址:北京市东城区北池子大街 14 号(100006)

网址:<http://www.ccapress.com>

邮箱:ccapress@ yahoo.com.cn

发行:中国长安出版社 全国新华书店

电话:(010)85099947 85099948

印刷:北京市业和印务有限公司

开本:710mm × 1000mm 1/16

印张:18

字数:190 千字

版本:2011 年 7 月第 1 版 2011 年 7 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978 - 7 - 5107 - 0401 - 7

定价:29.80 元



前言

冰心曾说：世界上若没有女人，这世界至少要失去十分之五的真、十分之六的善、十分之七的美。可见，女人在社会中的重要。细想现在女人的身上几乎汇聚了所有美好的词汇：优雅，智慧，温柔，美丽……这些当然都是女人快乐的元素。但什么样的女人才会真正的快乐，似乎需要更多的发现和理解才能找寻问题的答案。



1



快乐是生活中最美好的感受，是女人一生追求的目标；快乐是情绪，是感受，也是观念和意识。

有这样一个故事：一群年轻人到处寻找快乐，但是，却遇到了许多烦恼、忧愁和痛苦。

他们向老师苏格拉底询问：快乐到底在哪里？

苏格拉底说：“你们还是先帮我造一条船吧！”

这一群年轻人暂时把寻找快乐的事放到一边，找来造船的工具，用了七七四十九天，锯倒了一棵又高又大的树，挖空树心，忙忙碌碌造成了一条独木船。

独木船下水了。年轻人们把老师请上船，一边合力荡桨，一边齐声唱起歌来。苏格拉底问：“孩子们，你们快乐吗？”

年轻人们齐声回答：“快乐极了！”

苏格拉底道：“快乐就是这样，它往往在你为着一个明确的目的

忙得无暇顾及其他的时候不知不觉地来到。”

这是一个富有哲理的故事，它蕴含了这样一个真理：充实就能快乐！

生活中经常听一些女人抱怨生活无聊，时光难以打发；也经常听到一些女人感叹烦恼多多，生活没有意思。其实，生活是丰富多彩的，生活是快乐多多的，就看你怎样看待生活、发掘生活。有句话说得好：“生活中不是没有美，而是缺少发现美的眼睛。”尽管我们很难尽遂心愿，但我们可以把握心情；尽管我们不能独享名利，但是我们可以尽享人生。

每个女人都可以让自己过得很充实、很快乐，只要你热爱生活！快乐是一种自酿的美酒，是自己酿给自己品尝的；快乐是一种主观感受，是要用心去经营和体会的。

用心去经营和体会，就要善于打开你的心灵之窗，此时，我们会发现：女人的生活是如此多姿多彩；女人的头脑是如此机敏多谋；女人的世界是如此纷繁美丽；而女人的情感却又是如此地细腻而温柔。

本书从女性的个性入手，力求以新颖的格调反映女性的时代特色，展示不同心态的女人在世间生活万象中，所表现出来的天然特质和心理特征，以及她们由此而获得的快乐，为人们解读快乐女性提供了比较和参证。

总之，这是一扇通往你内心深处的窗，透过这扇窗，可以让女人更好地了解自己最需要什么，从而获得温暖与幸福。



目 录



1



第一章 阳光的女人——轻松快乐永相随

女人可以不美丽，可以不年轻，但内心一定要充满阳光。阳光的女人有着高雅的气质、平和的心态和良好的修养。她们有自信，有情趣，有乐观，这些是阳光女人最基本的条件，具备了这些，女人的生活才会快乐。作为女人，要学会在忙碌中寻找安静，并放松自己的情绪，追上生活的快乐脚步，感受生命给予女人的一切美好，让轻松愉快永远在生活中徜徉。让我们做个阳光女人，绽放阳光般的风采。

我阳光，我快乐

——心有阳光，自然是快乐的 3

卸载疲惫，享受生活

——让阳光充满心怀，将疲惫一扫而光 5

变换角度看不幸

——把握阳光般的好心态，就能够拥有幸福 7

把坏心情关在门外

——谁也别想把黑暗放在我面前，因为太阳就生长在我心底 9

拥有一颗平静恬淡之心

——内心的平静才是幸福的根基 10

快乐其实很简单

——只有简单者，才能做快乐的使者 12

自信是女人快乐的资本

——自信使女人更美丽，也更加快乐 14

不要磨灭希望之光

——将阴霾驱散，抓住一片阳光 16

幸福不由贫富决定

——不要自卑地定格在贫穷的失落中 18

扫除心灵的污浊

——身是菩提树，心为明镜台，朝朝勤拂拭，莫使惹尘埃。 ... 21

将快乐的钥匙握在自己手里

——快乐与否由自己决定 23

拥有美好的心灵

——心灵美源于内心拥有阳光的照耀 25

第二章 温柔的女人——柔情似水的天使

女人的美貌，只能征服男人的眼睛；而女人的温柔，却可以征服男人的心。爱慕女人的男人不光会为女人的美貌而一见钟情，他们更钟情和陶醉于女人的温柔。一个温柔感性的女人，无论言语或动作都透着一种细腻和感染力。温柔是女人独有的气质，是一种令异性着迷的魅力，是一种微妙的美的韵律。温柔的女人拥有难以抵挡的魅力，她们常常被异性所仰慕，也会在生活中温和地处理一切琐事，因此她们拥有更多的快乐。

温柔是一种境界

——女人可以不漂亮，但一定要温柔 31

温柔的女人最可人

——温柔是女人一种良好的个性，也是一种独特的气质 34



2



打开
女人
快乐
的心
窗





从细节中体现温柔

——细心而温柔让女人备受爱慕和珍惜 36

温柔的力量

——温柔让女人攻克各种难关，所向无敌 38

让你的温柔适可而止

——不偏不倚，把握尺度 40

尽量让自己的声音变得甜美

——声音是吸引别人的一道风景 41

女人的美誉在温柔中赢得

——温和友善，永远比阴冷狂暴更有力量 43

第三章 幽默的女人——营造快乐的气氛

人生多一点幽默 就会多一份快乐。幽默以笑为伙伴，幽默的女人走到哪里就会把笑声带到哪里，这样的女人自然会受到欢迎。幽默是乐观的表现，懂幽默的女人心胸开阔，哪怕是走到人生的低谷，她也会微笑面对；懂幽默的女人不一定会向所有的人敞开心扉，但她懂得与人分享她的喜怒哀乐，她不会把事情憋在心中；懂幽默的女人，她们常常能化解尴尬，营造良好的气氛。女人用幽默来增加活力，这样生活才能多一点情趣和快乐。

幽默是一把快乐的钥匙

——不懂幽默的女人，就像绿叶缺少红花一样没有情致 47

幽默是上天赋予女人的美丽法宝

——幽默能给你带来很多意想不到的效果 53

幽默是一种风采

——现代女性的魅力往往因幽默而生 55

天然去雕饰

——自然天成是任何事物的至高境界 57



用幽默来缓解情绪

——在情绪暴发的临界点，让你的幽默来“发威” 59

健康从幽默开始

——幽默是保持身心健康的灵丹妙药 60

幽默让工作更轻松

——幽默能消除因工作压力而带来的紧张感 63

幽默为你的言谈之风锦上添花

——诙谐幽默是人们在社交场上所穿的最漂亮的服饰 66

乐观的女人才懂幽默

——超越得与失的乐观之人，才能笑口常开 68

职业女性要学习幽默

——要卸下严肃的“面具”，展现轻松自在的女性特质 70

幽默能助你跨越逆境

——幽默能超然于一切困难之上 72

幽人一默 打破尴尬

——幽默能让尴尬消逝于无形 74

幽默在智慧中闪光

——幽默是智慧和风格的自然流露 76

第四章 宽容的女人——懂得包容别人，快乐自己

富兰克林曾说：“对于所受的伤害，宽容比复仇更高大得多。”只有宽容别人，才能使自己的心灵得到释放，才能更好地与别人相处。宽容是一种涵养，也是一种境界。拥有广阔的胸襟，对人、对事能够做到容纳和接收，这是一种生存的智慧。宽容的女人是快乐的，她们不因心胸狭窄、斤斤计较而郁闷；也不因受到伤害而产生嫉妒和报复心理。人们常说一个快乐的女人，不是因为她拥有的多，而是因为她计较的少。因此，宽容的女人



4



打开女人快乐的心窗





才会打开心窗，让快乐的阳光尽情地挥洒。

宽容是一种美

——拥有广阔的胸襟，是对美的追求和体现 81

遇事不要斤斤计较

——爱计较的女人烦恼无限 83

宽容待人，是仁者的风度

——一个伟大的人有两颗心：一颗心流血，一颗心宽容 85

再给爱一次机会

——以宽容之心守住自己的幸福 88

以宽容之心打动别人

——现实宽容了梦想，人类才有非凡的创造力 91

对职场上的不公宽容以对

——受到挫折打击应理性分析、宽容对方 93

宽容别人 受益自己

——只有宽容才能让你在与别人交往时多多得益 96

让仇恨长成鲜花

——宽容的心态让你的周围遍地开花 98

不要拿别人的错误来惩罚自己

——与其自己生闷气，不如以宽容的态度去原谅别人 100

宽广胸襟让你无忧

——宽容能够化解一切愁恼 102



第五章 知足的女人——不痴迷于欲望，拥有常乐之心

世间没有完美，每个人都或多或少的缺少一些东西。但是只要珍惜拥有的，就会活得快乐。对于女人来说，美好的东西是无止境的，但这些并不是全部能得到的。所以，聪明的女人学会了适可而止，她们抓住自己已经拥有的幸福，平静地看待生活，然

后在这个过程中体会知足的快乐。因此，当一个女人有了知足的心，就会对拥有的一切心怀感恩，你会发现，她的心窗不会为贪婪地获取而打开。

让你的欲望保有底线

——没有边际的欲望是幸福的最大障碍····· 107

知足就是最简单的快乐

——过多的追求和索取只可能使生活越来越复杂····· 109

不要有完美主义的心态

——女人在面对自身的不足时要淡然处之，多一份满足，多一份自信····· 111

高薪与高兴不对等

——人生的最高境界是高兴，不是所谓的高薪····· 113

知足是女人善待自己最好的方式

——关爱自己，体贴自己，不要为名利所累····· 115

多关注自己拥有的

——将注意力集中在你拥有的东西上，就会有一种满足感····· 117

能够放得下才快乐

——懂得舍弃，生命会向你展现另一种景致····· 119

见好就收

——控制自己的欲望是明智之举····· 122

贪婪是心中的一座大山

——别让贪婪压得你身心崩溃，不得翻身····· 124

不要让生命之舟超载

——船超重会沉没于汪洋，人太累会折弯了身躯····· 126

第六章 明智的女人——沉着冷静地对待一切

明智的女人冷静、大方，思维细腻，目光敏锐。在遇到





麻烦时，她们能够在保护自己的同时又不得罪别人，还能受到应有的理解和尊重！因为明智，她们会比其他女人多一些细腻，也会多一些敏感。她们拥有缜密的思维，能够以正确的方式和原则来处事。她们的性格、品质无不透露着一种智慧，在纷繁的世界中生存，她们自有一份快乐。

做一个智慧女人

——智慧，是女人的另一张永远年轻的面孔 133

在压力下保持清醒

——面对压力要保持清醒的头脑，享受最真实的现在！ 135

拒绝以自我为中心

——女人不要有以自我为中心的观念 137

卸下伪装，保持本色

——坦然地接受现在的自己 139

主动抓住机遇

——主动上前，大胆追求，才能赢得机遇的倾心 141

别让固执害了你

——固执己见是一种令人难以控制的错误 143

女人要善于定位，明确目标

——有了明确的目标，才会有清晰的方向 145

不要等待，现在就做

——有些时候，我们需要的是行动而不是等待 148

幸福在争取的路上

——没有人天生就是幸福的，幸福要靠自己去争取 150

学会适时沉默

——沉默比吵闹更具有摄人心魄的力量 152

远离是非，善于倾听

——一个女人爱搬弄是非，于人于己有百害 154



女人，留点秘密给自己

——神秘感是女人的武器，也是女人的独特魅力所在…………… 156



第七章 从容的女人——平和淡定看生活

一个从容的女人应该心态平和、处变不惊，再棘手的事情也理得清头绪，再大的挫折都能直面。同时还能把握自己的幸福，享受简单的快乐，这样的女人，才会更加气质不俗，灼灼照人。从容做女人，这个世界，是因为有了女人才更加多彩和璀璨。作为女人，要尊重和自爱，才能从容淡泊，令人钦羡。女人只有以从容的心态看待一切，才能微笑着面对生活。

从容的女人是极品

——从容大气、处世淡然的女人魅力十足…………… 161

我自信，我从容

——从容是一种气质，传递着自己的内涵，展示着自己的魅力。… 162

平和的心态造就高雅

——平和的女人为世界增添一分迷人、高雅的韵致…………… 164

从容的女人自有轻松快乐的秘诀

——从容的女人更加平和，更加呈现出岁月洗练过的美丽。…………… 166

学会拒绝别人

——懂得合理地说不，是对人格的一种坚守…………… 169

摆脱恐惧，从容社交

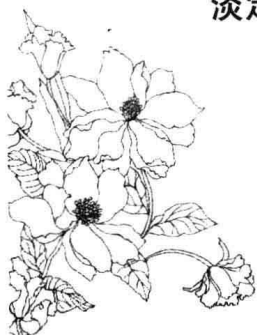
——坦然地接受自己，克服社交恐惧心理…………… 171

学着忘记伤痛

——在平和的心态中寻找一份希望…………… 173

淡定的女人是水，清澈灵动

——落花无言，人淡如菊…………… 175





第八章 独立的女人——摆脱对他人的依赖，快乐的追求自我

独立是女人借以安身立命的根本，从此自己的生活自己做主。独立是女人的名片，它代表着女人的自信、勇敢、乐观和努力。经济独立，情感独立，是现代社会女性保护自己不受伤害的根本。当今社会，作为女人，经济上有自立的能力，心理上有自主的精神，才能获得高贵的自尊和自由的快乐。

女人需要独立

——女人独立在于找准自己的位置 181

自立是社会立足的根本

——独立让女人在社会上找到立足之地 183

自我设限的人无法自立

——行动的欲望和潜能不要被自己扼杀！ 185

女人必须经济独立

——财务上的独立让女人不再依赖男人 189

“独立”要有度

——太独立的女人是可怕的 192

可以依靠的只有自己

——女人要摒弃依赖心，培养并且增强自己的独立性 194

尊严靠自己争取

——只要活出自己的尊严，你就是高贵的 196

保持自我的个性

——用自己独特的风格书写自己的故事 199



第九章 感恩的女人——常怀感激之念，享受心灵的美好

人人都希望过上快乐的生活，但怎样才能达成愿望呢？其中的关键，就是要做一个感恩的人。只要拥有感恩的心，就会看到



不同的世界，发现更多美好的事物，内心才能得到快乐。作为女人，心中没有真正的感激之情，便不可能享受美好的生活。其实，我们不必来到山巅才能激起感激之情，任何时候只要稍歇脚步，凝神体会简单的生活，那种感恩之情也洋溢着点点的快乐。

用感恩的心来看世界

——你感恩生活，生活就会赐予你灿烂的阳光 205

感恩是一种积极的生活态度

——学会感恩的生活，会享受一分宁静与祥和 208

感恩的女人最美丽

——常怀感恩之心的女人心灵美 211

勿以事小忘感恩

——越是小事越能体现一个人的良知 212

在感恩中升华自己

——为自己已有的而感恩，感谢生活对你的馈赠 214

知感恩，懂回报

——感恩是小德，可忘恩却是大恶 217

感恩给你的亲情加分

——对父母在心底怀有一分感激之情 219

人性的光芒在闪耀

——感恩是一个神圣的字眼，更闪烁着人性的光芒 220

感谢你的竞争对手

——有时是敌人成就了我们的今天 222

第十章 婚恋的女人——沉浸于甜蜜之中

琐碎的生活中，唯有爱情最撩动女人的心。爱情是什么？没有人能够定义它，它是那么美妙，然而又抽象地不可触摸。有句话说：女人，是为爱而生的。为爱而生的女人，往往把爱情看得



比生命还重，面对爱的人，她们不求什么，只需要一种默契，一种心灵的相通。女人因爱情而美丽，因甜蜜而快乐，她们的心窗为爱而打开。

爱情是最美丽的情感

——爱情是人生中的瑰宝，是青春的彩虹 227

初恋的真谛

——初恋既像清晨的露珠，晶莹美丽，也像黄昏中的迷雾，朦胧不清 229

真爱是两颗心的碰撞

——要使爱情之花快乐绽放，乃至结出辉煌之果，必须要用心去创造 231

品味爱情这碗粥

——能够深深地理解对方的情意与真心 232

对于爱情要有所保留

——凡事有度，恰到好处地把握才会美满 235

不要因为爱情失去尊严

——在爱情里要永远做个有尊严的女子 238

不要试图去改变对方

——爱一个人就任他自由地飞翔 241

家和万事兴

——提升和谐家庭的生活品质，获取人生快乐和辉煌 243

如何面对他的热情冷却

——爱人之间要有良好的沟通 245

女人在婚姻生活中的角色

——婚姻中的女人，演好自己的每一个角色 247

穿好“婚姻”这双鞋

——婚姻就像是选鞋子，合不合脚，只有穿了才会知道 248





第十一章 坚强的女人——让泪水过后的欢乐成为生命中的另一种美丽

几度风雨，几经磨难之后，坚强的女人不再害怕人生的艰难和困苦。她们不怕哭，不怕误解，不怕挫折，也不怕孤独和寂寞。在各种磨难中，她们学会了挑战自己、发展自己。是生活的风雨成就了女人的坚忍与坚强。做一个坚强的女人，不为困难而退缩，她们在铺满荆棘的路上找寻自己的快乐。

勇敢应对压力

——别让压力把你压垮 253

人生不相信眼泪

——情绪化，现已成为女人职业发展的最大障碍 255

在困境中保持向上的劲头

——女人需要一种在各种不利局面下决不低头的勇气 257

坚强为女人撑起美丽的天空

——坚强是每一个人在不幸中用来支撑身心的精神脊梁 259

失败并不是句号

——失败是下一次成功的开始 261

别让困境遮挡住你的双眼

——并非每一个灾难都是祸，早临的逆境常是幸福 263

不轻言放弃

——只要不放弃，总能看到美好的希望 265

懦弱不是女人的天性

——成功与懦弱者无缘，所以人必须学会坚强 267

把苦难当成一种传奇

——苦难在一定的条件下会变成财富 269

决心的力量

——只要有决心，就没有做不到的事情 271



12



打开女人快乐的心窗

