

魅·力·女·人·系·列·丛·书

p 平凡 一样幸福

INGFAN YIYANG XINGFU

- ❁ 拥有金钱不一定会快乐，拥有名利不一定能幸福。
- ❁ 假如你懂得生活，明白怎样有意义地度过每一天，
- ❁ 那么平凡也一样会让你幸福。

岫 珊 孙 铨◇编著

魅力·女人·系·列·丛·书

平凡 一样幸福

PINGFAN YIYANG XINGFU

❁ 拥有金钱不一定会快乐，拥有名利不一定能幸福。

❁ 假如你懂得生活，明白怎样有意义地度过每一天，

❁ 那么平凡也一样会让你幸福。

岫珊 孙铨◇编著

 中国社会出版社
CHINA SOCIETY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

平凡一样幸福/岫珊,孙铨 编著. —北京:中国社会出版社,2009.2
(魅力女人系列丛书)

ISBN 978-7-5087-2417-1

I. 平… II. ①岫… ②孙… III. 女性—人生哲学—通俗读物 IV. B821-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 186751 号

书 名:平凡一样幸福

编 著:岫 珊 孙 铨

策划编辑:侯 钰

责任编辑:侯 钰

出版发行:中国社会出版社 邮政编码:100032

通联方式:北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电 话:(010)66080300 66083600 66085300 66063678

电 传:(010)66051713 邮 购 部:(010)66060275

网 址:www.shcbs.com.cn

经 销:各地新华书店

印刷装订:中国电影出版社印刷厂

开 本:160mm×233mm 1/16

印 张:15.5

字 数:230 千字

版 次:2009 年 4 月第 1 版

印 次:2009 年 4 月第 1 次印刷

定 价:26.00 元



魅力女人

系列丛书编委会

主 编：孙 铨 岫 珊

编 委：杨 静 王 洁 杨 广

目录 | Contents

第1章 淡雅心态:构筑幸福根基

1

女人一路走来，从芽儿，到花儿，到果儿，再到籽儿；从青春飞扬，到激情高涨，再到淡然处之，每一步都是一篇文章，这些文章集合起来就是一本厚厚的书。这本书，最亮丽的是青春的灿烂，最富有激情的是追求时的那种期待，最动人的是情感的寄托和牵挂，最充满爱意的是初为母亲时的那段日子……不论有没有成就，过程都很精彩。

- ◎二十岁之前的女人 3
- ◎怎样的女人才算成熟 5
- ◎二十多岁的女人 6
- ◎初入“围城”，手忙脚乱 12
- ◎人到中年，从容自在 15
- ◎知天命，心如明镜 17
- ◎杂乱归于清静寂寥 18
- ◎钱是钱，幸福是幸福 19
- ◎对自己好一点 20
- ◎随遇而安是幸福策略 22
- ◎女人虚荣的辨证施治 23
- ◎自卑——自己看不起自己 25
- ◎态度决定幸福度 26
- ◎换个角度天地宽 27



第2章 立体情感：凝聚精神动力

29

作家万方说：“女人的一生，最黑暗和最重要的，都是婚姻和爱情。”女人是为爱而生的感情动物，无论是意气风发驰骋职场，还是相夫教子任劳任怨，或者寂守深闺大龄盼嫁，也许集万千宠爱于一身，甚至哪怕她放纵放逐……所有的一切，女人的喜怒哀乐终归逃脱不过一个“情”字。

- ◎ 婆媳相处有窍门 31
- ◎ 最易破裂的八种婚姻 34
- ◎ 抵制婚外的诱惑 36
- ◎ 把握好感情的界限 37
- ◎ 女性“七色”情感类型 39
- ◎ 女性四种情感类型 40
- ◎ 男人，我拿什么吸引你 43
- ◎ 哪些“红杏”易出墙 44
- ◎ 婚姻观使婚姻亮起红灯 45
- ◎ 对孩子，不能说的话 46
- ◎ 避免办公室矛盾有高招 48
- ◎ 易伤感情的气头话 49
- ◎ 扬善不扬恶 50
- ◎ 三招教你善于拒绝 51
- ◎ 机关单位说话的艺术 52

第3章 守卫职场：永远的根据地

55

女人和男人一样，都需要事业。一味地沉溺于家庭生活，会使人因为脱离社会而变得略显呆滞。更严重的是，会因此封闭自我，与社会脱节。有人说过，女人若想活得精彩，就一定要生活稳定而内心不稳定。内心不稳定，意思是有创造与创新的激情，有改变与发展的活力，不断地充实自己、完善自己，使人生境界不断提升，通过努力，享受更高更精致的生活。



◎珍惜时光，从现在开始	57
◎对自己说：我是最棒的	59
◎了解上司的类型	61
◎职场顺境有妙招	62
◎对下秘诀：尊重和信任	65
◎巧妙化解与上司的冲突	67
◎与老板和谐相处	68
◎提职后烧好“三把火”	72
◎同事相处之道	75
◎培养可贵的职业素质	76
◎跳槽辞职法则	77

第4章 锁定健康：登顶美丽主峰 83

健康的女人，如朗朗的晴空，如清澈明亮的泉水。健康的女人，可以开心地面对每一天，真正的享受生活之美，真正享受做女人的情趣。女人每天都在寻找美丽的秘方，其实美丽的根本是健康，健康最美丽。女人漂亮的容貌、华丽的衣着、高雅的气质固然是一种美，而充满朝气、活力四射的女人则更美。

◎忙里偷得片刻闲	85
◎警惕女人的危险“三角区”	87
◎九件小事让你睡得更香	89
◎做家务有助于减肥	91
◎怪不得你比别人老得快	93
◎好习惯，保健康	95
◎女性身体“健康图”	97
◎从月经看健康状况	99
◎五脏主宰女人容颜	100

第5章 调味时尚：经营个性生活 103

时尚是流行的代名词，即便女人嘴上不说，但心里一定向往。老是把时尚挂在嘴上，难免显得浅薄与俗气。可如果不关心时尚，则显得落伍与土气。无论对时尚不屑一顾，还是对时尚奉若神明，实际上都受到时尚的影响，自觉或不自觉地将时尚作为标准，衡量自己以及别人的生活。

- ◎读万卷书，提高品位 105
- ◎女人必去的六大旅游胜地 110
- ◎女性旅游宜忌 113
- ◎女人的电影情感 115
- ◎女人必看的十部电影 117
- ◎时尚生活也有代价 124
- ◎令男人着迷的小动作 126
- ◎不花钱，减十岁 128

第6章 自我提升：需要就是价值 131

提升自我价值应是女人一生的行动。理性的女人使身边的男人充满自信，纯洁的女人使身边的男人埋葬污秽，自强的女人永远不会依附于任何施舍的怜悯。

- ◎如何改变自我 133
- ◎确立人生目标 135
- ◎缺少品位，寸步难行 137
- ◎做一个有女人味的女人 139
- ◎修养是女人的内在魅力 140
- ◎信念是成功的第一阶梯 143
- ◎如何建立信念 144
- ◎自信：化平庸为神奇 145

◎精神是女人的脊梁	147
◎变压力为成长力	150
◎自励：不待扬鞭自奋蹄	153
◎女人因梦想而高飞	154
◎自省：常做自己的旁观者	156
◎充电没有休止符	158
◎男人最欣赏的女人	159
◎打造核心竞争力	160

第7章 逆境突围：忍耐就是力量 163

女人柔弱的背后是坚强。她们肩头瘦弱不能担山，她们个头矮小不能撑天，但是她们坚韧、坚强。顺境中，她们甘于依附比她们强大的男人，张显男人的力量和才华；逆境中，却是迎风傲雪的红梅，坚定而顽强。她们在困境中昂起不屈的头，用超强的耐力挑战生活。她们就像狂风中东倒西歪的小草，狂风可以恣意扭曲她们的身形，却不能折断她们的筋骨。即使割断经脉，烧成尘埃，心却依然在倔强地跳动。经历磨难，愈加坚强。

◎不要对自己失望	165
◎忍耐是智慧、耐力和勇气	168
◎给自己的心理整容	170
◎放弃，为得到做准备	171
◎为生命中的每一天喝彩	173
◎走出离婚的阴影	175
◎直面挫折，笑对逆境	177
◎只是暂时没有成功	180
◎女性应对挫折宝典	181
◎为自己减少压力	184
◎焦虑来了不要怕	186



第 8 章 柔女无敌：处世黄金法则 189

“上善若水。水善利万物而不争，处众人之所恶，故几于道。”柔能克刚，弱能胜强，柔女子要善用柔术，滴水穿石。

- ◎自我意识不要太强 191
- ◎生活重心的本质是人情 192
- ◎学会包容 193
- ◎幽默、幽默再幽默 195
- ◎不妨“傻”一回 199
- ◎泼辣也是一种魅力 202
- ◎与男性相处的必胜诀 203
- ◎热情是女人的素质 205
- ◎魅力是女人的品牌 209
- ◎微笑，无坚不摧 211

第 9 章 渐渐清楚：我要我的幸福 213

女人的幸福是有一个可以让她哭，让她笑、让她牵肠挂肚一辈子的人；女人的幸福是有一个温暖的家，有一个会夸自己厨艺好的丈夫，有一个没事就“妈妈、妈妈”吵的孩子；女人的幸福是在孤单的时候有一个陪伴自己的身影，在流泪的时候有一双抹去眼泪的温柔指尖，累了的时候有一个肩膀靠一靠；女人的幸福是有这么一个人，对她说，我不怕下地狱，我怕的是地狱里没有你；女人的幸福是有那么一位闺蜜，不论喜怒哀乐都愿将心事与她分享。

- ◎愚者与智者的幸福 215
- ◎做新时代的幸福淑女 216
- ◎和谐家庭需要经营 218

◎追求幸福的十大绝招	220
◎美的标准就是你自己	222
◎我很丑，但我很温柔	225
◎你的幸福你做主	227
◎幸福的心态和法则	231
◎女人，你一定要快乐	231
◎幸福俯拾皆是	233



Happiness

Ordinary Makes Happiness

第 1 章 淡雅心态：构筑幸福根基

女人一路走来，从芽儿，到花儿，到果儿，再到籽儿；从青春飞扬，到激情高涨，再到淡然处之，每一步都是一篇文章，这些文章集合起来就是一本厚厚的书。这本书，最亮丽的是青春的灿烂，最富有激情的是追求时的那种期待，最动人的是情感的寄托和牵挂，最充满爱意的是初为母亲时的那段日子……不论有没有成就，过程都很精彩。

女人一路走来，从芽儿，到花儿，到果儿，再到籽儿；从青春飞扬，到激情高涨，再到淡然处之，每一步都是一篇文章，这些文章集合起来就是一本厚厚的书。这本书，最亮丽的是青春的灿烂，最富有激情的是追求时的那种期待，最动人的是情感的寄托和牵挂，最充满爱意的是初为母亲时的那段日子……不论有没有成就，过程都很精彩。

历经了这一切，心中便有了真切的体悟——女人终归要从平凡走向平凡。走过这些路，人生有了更大的收获——淡定和从容。少了牵牵绊绊，少了渴盼执迷，心里是那样敞亮，日子是那样明朗。看见了曾经在追求云朵时忘记了的蓝天，闻到了在路上飞奔时忽略掉的花香，听见了疲惫不堪时无意关注的鸟语，感受到了朋友相聚时的温情，体味到了家人无时无刻不在的关爱。这个时候，才明白生活原来如此美妙！

从浅到深，由轻及重，自薄至厚，曾经的那些疯狂、不顾与忽略，原来只是铺垫。放弃了应该放弃的，找回了应该找回的，之后的女人，登上了人生美景的最高观望台——清清淡淡，简简单单。

这样的心境真的很好！



二十岁之前的女人

二十岁之前的女人只能算是女孩子，她们对女人的概念还很模糊，似懂非懂。伴随生理的逐渐成熟，渐渐产生独立感和成人感，渴望摆脱别人的控制，迫切要求独立自主，喜欢自我表现和发表看法。开始关注自我，关心自己与他人的内心世界，逐步从动机、道德品质和人格特征等方面来评价自己和他人的行为，开始了解、接纳和掌握更多的行为规范、价值标准，对自己的角色进行定位和认同，喜欢独立探索和思考问题。

· 不成熟的表现 ·

1. 没有独立的看法和见解，没有形成稳定的个性特征，还处于被动

状态，往往需要依赖别人来做决定，也就是缺乏责任感。

2. 面对选择，会眼花缭乱，不会理性地分析，可能凭借一时冲动作出选择，而后又会后悔。面对选择，不能接受结果，一味逃避或借助其他方式逃脱自己的责任。

3. 沉溺于幻想，不能脚踏实地。

4. 喜欢设计未来，幻想未来，但不肯从小事做起，从自我做起，从现在开始做起。总是不停地给自己找各种各样的借口。

5. 会经常做见异思迁、有始无终的事情。

6. 惧怕困难，心无定性。

7. 容易冲动和兴奋，兴趣容易转移，意志容易动摇，没有什么耐心。耐心是一种成熟的标志，耐心的“伙伴”是信心和决心。

· 成熟的表现 ·

思想和行为是否成熟并不完全取决于感觉，而是有一些客观指标。

1. 行事有主见，有原则，不以别人的好恶作为行事的标准。

2. 承认人生和生活中有光明的一面和黑暗的一面，有容忍和谅解的胸襟。

3. 能够接受别人的优点和缺点，懂得怎样与人相处。

4. 明白“必先自爱而后爱之，必先自助而后助之”的道理。

5. 懂得好的动机未必会带来好的结果，确认手段与目的不可分。

6. 懂得以事论事，而不以人论事。

7. 不会坠入“非此即彼、非黑即白”的极端思维陷阱，明白世界上的事情在两个极端之间往往有中间状态。

8. 明白“人比人，气死人”的道理，不拿自己跟别人乱加比较。

9. 懂得人与人之间的沟通是世界上最困难但也是最有意义的事，而封闭自傲的心灵是这一沟通的最大敌人。

10. 明白世事万物——包括自己的思想和信念，时刻都处于变化中，有以“今日之我战昨日之我”的勇气。

· 如何尽快成熟起来 ·

青春女性既是成长发育期，又是心理复杂的多事之秋。青春少女

应针对青春期的心理特征，努力排除心理困扰，使自己从心理上尽快成熟起来。而要想成熟起来，只有努力克服不成熟的表现，不断积累人生阅历和经验。成熟需要在生活中不断学习，只有学习，才能更好地认识世界，更好地形成自己的人生观和价值观。

1. 树立远大志向。有了正确的生活目标、理想和追求，就可以在前进的道路上披荆斩棘，排除干扰，大步向前。

2. 如果是人格发展不成熟，势必造成适应不良，容易引起诸如自卑、沮丧、羞怯、孤独、失望、自罚、恐惧、烦恼、焦虑、紧张、不安、敌对、抗拒等消极情绪。青春期应注意智力发展的不足，加速人格成熟化过程。智力是表现人格成熟与否的重要方面，看待事物要冷静和全面，防止幼稚和片面。

3. 用理智调节情绪。青年人热血沸腾，易冲动，易急躁，自我控制能力差。这一切会使人产生一系列神经上的和内分泌方面的变化，于身心健康极为不利。学会保持清醒和冷静，用理智调整情绪，收放自如，主动控制。这些要在平时有意识地锻炼。青春期是从不成熟的儿童期向成熟的成人期过度的时期，容易陷入动摇混乱的心志状态。由于社会角色的变化和人际交往关系复杂化，内心往往不安定，导致心理激荡不安、不稳定。

4. 和异性正常接触。青春期很大的一个特点是“情窦初开”，有了思春心理，生理机能接近成熟，性意识觉醒，因此应注意防止性行为的偏离和异常现象，不宜和异性接触过多，更不应与生活作风不良的异性接触交往。集中精力搞好学习，多看有益于身心健康的书籍，参加正常的活动，对异性不过分关注和迷恋。



怎样的女人才算成熟

· 三思而行，不莽撞 ·

处理问题时，考虑到同一个问题可能有多种方式，考虑到不同方式

会造成不同结果，在综合比较的基础上做出抉择。最主要的是对行为的后果要有预见性，学习个性成熟者的行为方式。通过观察，参考好的经验，模仿正确行为。

· 善于学习，敢于实践 ·

生活是最好教科书。遇事不胆怯退缩，大胆地去迎接各种考验。如果老是畏缩不前，永远也不会成熟起来。善于分析失败和挫折的原因，从中汲取教训，总结经验，促进自我成熟。

· 知道在做什么，并对行为负责 ·

随着自我意识的不断发展和抽象逻辑思维能力的提高，会客观全面地衡量和评判行为及其他社会现象。开始关注和思考人生，在社会实践活动中获得价值标准和道德规范，养成独立性和创造性的行为习惯，形成完整的人生观和价值观。对自己的行为能够理性判断，并且独立承担后果。

· 无论顺境还是逆境，都能正视现实 ·

把理想和目标作为个人生命的整体来认识，不会为遇到一件不顺心的事就悲观失望甚至轻生，因为她们知道前进中的困难是难免的；也不会为碰到一桩称心如意的事情而得意发狂，因为她们知道，天道酬勤，只要努力，取得成绩是必然的。

· 自信自强，人格成熟 ·

集体意识不断增进，不以个人为中心。有远大志向的人必定胸怀开阔，乐观开朗，不计较得失，容易避开不愉快情绪的侵扰。不论在什么情况下，都能让自己的情绪保持正常。做事稳重，人际关系和谐良好，形象正派。



二十多岁的女人

二十多岁的未婚女人，是人生中最美妙最浪漫的时期，她们一边追