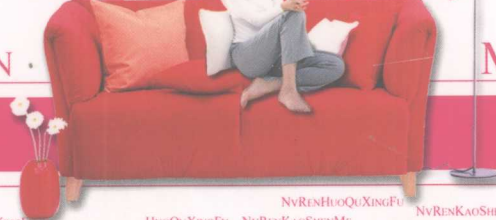


幸福是花开自在，
淡淡从容

♀ 幸福源于女人淡泊宁静的人生境界和知足常乐的生活态度
♀ 幸福源于女人内外兼修的智慧 and 优雅独特的品位

女人

靠什么



女人靠什么获取幸福

NvRENKaoSHENMeHuoQuXingFu

只要你有充满希望和感知的心灵、勤劳灵巧的双手、温暖喜悦的脸庞，幸福就会在你不经意的时候来到。

女人在家庭与事业、梦想与现实之间，常常会感觉疲惫和迷茫。在世俗的纷扰中，心灵蒙上灰尘，理想渐渐消解，灵性悄悄沉睡。而幸福，仿佛已经成了一份遥不可及的奢侈，我们不知道想要获得它的垂青，究竟要靠什么？

靠的是用我们的人生智慧，去选择一种适合自己的生活方式，并且去经营它、享受它。读完本书后你一定会清晰地感受到：幸福其实就是一种简单而实在的生活，它就在我们身边。

NvRENKaoSHEN

MeHuoQuXingFu

程欣◎编著

获取幸福

女人 靠什么

NvRENKAO SHEN

MEHUOQUXINGFU

程欣◎编著



获取幸福

NvRenKaoShenMeHuoQuXingFu
NvRenHuoQuXingFu
HuoQu

RenKaoShenMeHuoQuXingFu
NvRenHuoQuXingFu
HuoQu

HuoQuXingFu
NvRenKaoShenMeHuoQuXingFu

HuoQu
HuoQuXingFu
KaoShenMeHuoQuXingFu

NvRenKaoShenMeHuoQuXingFu

NvRenKaoShenMeHuoQuXingFu

NvRenKaoShenMeHuoQuXingFu

NvRenKaoShenMeHuoQuXingFu

NvRenKaoShenMeHuoQuXingFu

NvRenKaoShenMeHuoQuXingFu

NvRenKaoShenMeHuoQuXingFu

NvRenKaoShenMeHuoQuXingFu

NvRenHuoQuXingFu

图书在版编目(CIP)数据

女人靠什么获取幸福 / 程欣编著. —北京: 新世界出版社, 2009.5

ISBN 978-7-5104-0277-7

I. 女… II. 程… 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(2009)第 054601 号

女人靠什么获取幸福

作 者: 程 欣

责任编辑: 连 慧

封面设计: 天下书装

版式设计: 韩东坡

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街 24 号(100037)

发行部电话: +8610 6899 5968 6899 8705(传真)

总编室电话: +8610 6899 5424 6832 6679(传真)

版权部电话: +8610 6899 6306

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印刷: 三河市华业印装厂

经销: 新华书店

开本: 710 × 1020 1/16

字数: 250 千字 印张: 17

版次: 2009 年 6 月北京第 1 版 2009 年 6 月北京第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5104-0277-7

定价: 32.00 元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: +8610 6899 8733



前言

PREFACE

幸福，始终是女人最大的守候。

没有女人会拒绝幸福，也没有女人会放弃幸福，不同的女人有不同的幸福，不同的女人追求不同的幸福。无所事事的穷人说，有钱就是幸福；而匆匆忙忙的富人说，有闲就是幸福。在女孩的眼里，幸福是一个月朗风清的夜晚，骑着白马的王子带着她飞到遥远的森林，手里拿着玫瑰花，嘴里说着甜蜜的话；在结了婚的女人眼里，幸福就是和孩子、丈夫在一起，其乐融融，周末全家一起出去旅游，丈夫下班回家后坐在一起聊聊天。正如有一千个读者就有一千个哈姆雷特一样，女人对幸福的理解也是仁者见仁，智者见智。

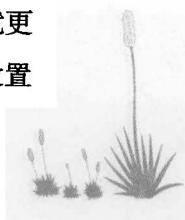
可见，幸福是一种感觉，是恰到好处地满足了人的内心需要。

有人说，美丽可以让女人更容易获得幸福。可美丽也可能是危险的，自古红颜多薄命，没有人生智慧的美女，她们的美丽往往会变成一种负担。

才女固然让人敬仰，让人羡慕，可是曲高也会和寡。如果只有思想的智慧而没有生活的智慧，才华给女人带来的可能不是幸福而是痛苦。张爱玲与胡兰成分手后曾说：“我虽不至于死去，然而却是枯萎了……”她尝尽繁华，晚年却独享孤寂，在生命最后的岁月，她深居简出，过着与世隔绝的生活。

金钱可以把女人变成高贵的女王，也能把女人变成卑贱的奴仆。没有幸福感的金钱对人是毫无意义的，甚至，让人滑入到罪恶的深渊。

而大多数的女人无色、无才、无家世，为了生计而劳碌着，她们是否就没有资格获取幸福了？不，幸福的天堂对每一个想要进入的女人都不会设置





靠

什

么

获

取

幸

福

门槛。

那么，女人想要获得幸福，究竟要靠什么？靠的是用我们的人生智慧，去选择一种适合自己的生活方式，并且去经营它、享受它。本书将帮您寻找其中的答案，指出相应的道路，总结有效的方法。

女人要有智慧、要会调节心理、要自信、要会享受爱情、要会经营婚姻、要会社交、要好好工作、要会赚钱会理财、要与亲情相伴、要会扮靓、要有魅力、要健康。读完本书后你一定会清晰地感受到：幸福其实就是一种简单而实在的生活，幸福就在我们身边。

II

前

言

PREFACE

PREFACE





目 录

CONTENTS

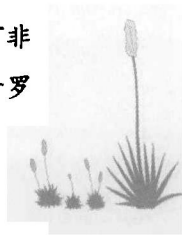
第一章 幸福是一种灵魂的香味

罗曼·罗兰在《约翰·克里斯朵夫》里用具有诗意的情怀描述：“幸福是一种灵魂的香味。”这是对心灵深处感受的深刻诠释。幸福是一种感觉，是心灵的一种愉悦、惬意的感受和状态。锦衣华服、钟鸣鼎食的人，未必幸福；粗衣布履、粗茶淡饭的人，未必不幸福。女人要想获得幸福，保持一个恬静、平和、悠闲、豁达的心态，这样你才会真正品尝幸福的滋味，领略幸福的真谛，沐浴灵魂的芳香。

1. 农夫山泉有点甜 / 002
2. 告诉自己：我会幸福 / 005
3. 你的“幸福指数”有多高 / 008
4. 诗意地栖居于大地 / 012
5. 幸福是生命的舞动 / 015

第二章 美丽让男人停下，智慧让男人留下

《圣经》里说，女人是受了蛇的引诱偷吃了智慧果，从此各种技能、各种思想、各种情感，皆是从智慧果里孕育出来。可见，智慧对于女人具有非同寻常的意义。女人的美丽能让男人停下，就像古诗《陌上桑》中的美女罗





数。然而，岁月的沉积，时光的流逝，美丽还会常驻吗？而智慧，就是女人的驻颜术，使女人容光焕发、光彩四射！

1. 比容貌更重要的 / 018
2. 阅读能滋润女人的心灵 / 021
3. 女人花开不败的秘密 / 025
4. 做紧跟时代潮流的知性女人 / 029
5. 女人因为智慧而优雅 / 032
6. 自我修炼兰心慧质 / 035

第三章 为自己的心找一个家——学会调节心理平衡

2

还记得张艾嘉的那首《爱的代价》吗？“走吧，走吧，为自己的心找一个家，也曾伤心流泪，也曾黯然心碎，这是爱的代价。”经历过失败、沮丧、落寞的女人，也许内心会更加充实和坦然。当你历经生命的低谷时，当你被悲观的阴影笼罩时，请相信自己：幸福快乐离自己不远了！

1. 别让情绪左右你的生活 / 040
2. 打开另一扇窗，幸福朝你挥挥手 / 043
3. 释放伤痛，明天又是一个艳阳天 / 047
4. 宽容，让幸福回到你身边 / 050
5. 面朝大海，春暖花开 / 054

第四章 自信是幸福的重要筹码——让女人拥有阳光心态

凤凰卫视的著名节目女主持间丘露薇在其《行走中的玫瑰》一书中这样细说美丽：漂亮只是容貌，女人的魅力，关键还在于她内心的那份自信。自信，源于女人内心的成熟与外在的优雅。自信的女人，拥有的东西不一定很





多，但是，她却拥有一份富可敌国的财富——自信，这是一份永远不会为外人夺取、永远属于她自己的财富。在她身上，自信是最美丽的魅力。

1. 女人就是要爱自己 / 058
2. 幸福快乐是一种选择 / 062
3. 有一种力量来自内心 / 065
4. 大胆说出你的爱 / 070
5. 让自卑远远地走开 / 073
6. 积极地挖掘和培养自信的源泉 / 076

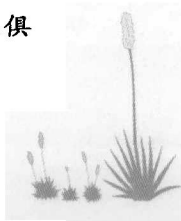
第五章 越爱越美丽——享受爱情的女人最幸福

爱情是女人一生的事业，没有了爱情，女人会形同枯槁。爱是女人与生俱来的渴望，一生饮用了它，女人将一生滋润。女人们，好好地享受属于自己的爱情吧！

1. 爱情，女人的宗教 / 080
2. 爱让女人如此美丽 / 083
3. 失恋：爱情的“必修课” / 086
4. 让爱变得成熟理智 / 091
5. 用慧眼而不是用电眼看男人 / 093
6. 和他一起慢慢变老 / 096

第六章 婚姻是女人的保险——经营有幸福感的婚姻

张爱玲曾经说过：现代婚姻是一种保险，由女人发明的。有幸福感的婚姻，让女人逃脱人生的风险灾难，让女人的投资收益多多，让女人一荣俱荣。那么，请利用你的智慧经营婚姻吧！



1. 女人嫁得好才幸福 / 100
2. 让爱情保鲜的婚姻 / 103
3. 幸福是不拿自己的老公和别人比 / 106
4. 为了梦想，“利用”婚姻吧 / 108
5. 吵架：婚姻的润滑剂 / 112
6. 把老公握在手心中的策略 / 114

第七章 拓展人脉，学会世俗——女人的幸福与社交有关

有人说：“女人是天生的外交家。”交际可以给女人带来快乐，带来四面八方的讯息。利用女人自身的优势，编织灵活而实用的人际关系网吧！

1. 敢于和陌生人说话 / 118
2. 经营人脉是一种智慧 / 121
3. 广结人脉事业旺 / 124
4. 幸福也要低调点 / 127
5. 会说话的女人受欢迎 / 129
6. 二十几岁要学会世俗 / 132

第八章 工作着，更快乐——让女人更幸福的法则

舒婷那首著名的抒情诗《致橡树》中说：“……绝不学攀缘的凌霄花/向你的高枝炫耀自己……我必须是你近旁的一株木棉/作为树的形象和你站在一起……我们分担寒潮、风雷、霹雳/我们共享雾霭、流岚、虹霓/仿佛永远分离，却又终身相依……”

当今社会，女人越来越独立，越来越热衷于事业。工作让她们更精彩，更幸福！



1. 不做攀缘的凌霄花 / 136
2. 嫁得好不如干得好 / 138
3. 女人也怕入错行 / 142
4. 二三十岁决定女人一生的事业 / 147
5. 做无往不胜的职场丽人 / 152
6. 最适合女人的七种工作 / 155

第九章 有钱的女人美丽无限——让“财”情为幸福添彩

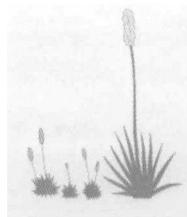
著名作家索尔·贝娄说：“金钱是唯一的阳光，它照到哪里，哪里就发亮。”有钱，可以过上自己想过的生活。好好努力，做一个实实在在的“财女”吧！

1. 有钱，才能过梦想的生活 / 158
2. 知识给女人带来无尽的财富 / 161
3. 眼光让女人的腰包鼓起来 / 163
4. 兼职：上班族的生财之道 / 166
5. 培养积极的消费习惯 / 168
6. 把花钱花到刀刃上 / 172
7. 不仅要赚钱，也要以钱生钱 / 176

第十章 不可或缺的幸福——让亲情与友情相伴一生

女人的生命中不能只有爱情。在人生旅程中，亲情与友情就像一盏明灯，照耀我们，激励我们，支持我们。亲情是一种动力，友情是一种活力，让女人的生活更加精彩。

1. 浓浓的亲情就是幸福 / 180



2. 另一种亲情——婆媳关系 / 183
3. 闺中密友——女人第二个心灵港湾 / 186
4. 寻找自己的“蓝颜”知己 / 189
5. 友情是一生的财富 / 192

第十一章 看上去很美——扮靓是女人幸福的投资

庄子说：“天地有大美而不言。”天地间最高境界的美都是顺其自然的，都是合乎自身的。这样的美无需张扬，也不必别人来张扬。但无需张扬并非是要不要修饰，而修饰的目的是让美更加自然。女人们，要把如何让自己更加美当作自己一辈子的功课，让美丽永远与自己匹配！

6

1. 没有丑女人，只有懒女人 / 196
2. 从“丑小鸭”到“白天鹅” / 199
3. 二十几岁靠外貌，三十岁后靠味道 / 203
4. 微笑是女人的独特艺术 / 206
5. 职场女人的着装法则 / 210

第十二章 千锤百炼女人味——女人有魅力才有幸福

女人味是一种无形的力量，传达出女人的气息，是女人美丽的核心。女人有味，三分漂亮可增加至七分。女人征服男人的，不是她的漂亮，而是她的女人味。

1. 会撒娇的女人命最好 / 214
2. 温柔才是最有力量的 / 218
3. 声音：女人的独特韵味 / 221
4. 姿态：女人的无声语言 / 224



5. 爱心：让女人魅力永驻 / 227

第十三章 健康——女人幸福的本钱

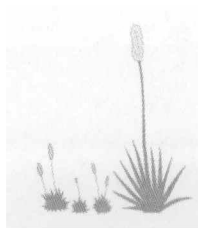
健康的女人，是世间最绚丽的花朵，是造物主创造的迷人诗行。只有健康，女人才能更好地保持美丽和魅力，体味生活的快乐和幸福。

1. 定期做体检，关注身体 / 232
2. 科学减肥，实现美丽梦想 / 234
3. 排毒，让女人一身轻松 / 237
4. 解除痛经的困扰 / 239
5. 充足的睡眠让女人养颜 / 241
6. 女人需要警惕的妇科疾病 / 243

第十四章 决定幸福生活的精致细节

生活中有太多值得我们关注的东西，而一些细节却常常被我们忽略。幸福是生命中的青鸟，停在你不注意的地方。敞开心扉，用心感悟生活的细节给你的幸福吧！

1. 学会休闲，幸福来自生活的细节 / 246
2. 学点家庭装修艺术，幸福需要装点 / 249
3. 多点小资情调，幸福如空气弥漫 / 252
4. 幸福女人的美丽细节 / 256

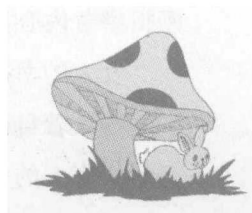


女人靠什么获取幸福

第一章

幸福是一种灵魂的香味

罗曼·罗兰在《约翰·克里斯朵夫》里用具有诗意的情怀描述：“幸福是一种灵魂的香味。”这是对心灵深处感受的深刻诠释。幸福是一种感觉，是心灵的一种愉悦、惬意的感受和状态。锦衣华服、钟鸣鼎食的人，未必幸福；粗衣布履、粗茶淡饭的人，未必不幸福。女人要想获得幸福，保持一个恬静、平和、悠闲、豁达的心态，这样你才会真正舔尝幸福的滋味，领略幸福的真谛，沐浴灵魂的芳香。





1. 农夫山泉有点甜

一位迟暮之年的富翁沐浴着冬日的暖阳在海边漫步，他看到一个渔夫在悠闲地晒着太阳，就问道：“你为什么不打鱼呢？”“为什么要打鱼呢？”渔夫反问道。“挣钱买大渔船呀！”“买大渔船干什么？”“打很多的鱼，你就可以成为富翁了。”“成了富翁又怎么样？”“你就不用打鱼了，可以幸福自在地晒太阳啦！”“我不正在晒太阳吗？”

富翁哑口无言。

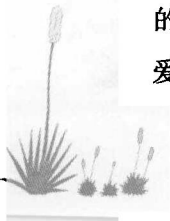
这样看来，幸福与外在的东西无关，是一种简单的感觉。不管是穷人还是富人，在幸福面前人人平等。

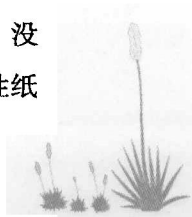
一个光着脚的人和一个饥饿的人结伴而行。幸福对于他们来说是什么呢？光脚的人认为幸福就是有一双鞋穿，饥饿的人认为幸福就是有一餐饱饭。但当看到路边有一个坐在轮椅上的人时，他们互相感觉自己是多么的幸福：虽然没有鞋穿，但有一双可以走路的脚；虽然饥肠辘辘，但身体还是健全的。而轮椅上的人却说：“我也是幸福的，因为我还活着。”

可见，幸福只是生活的一种需要，不是奢侈，更不是享受，它有时很微小，也很琐碎。

现代的都市女性有时会有这样的感受：衣食住行虽然不愁，但是生活中却很难找到快乐的影子，自己苦苦追求的幸福到底在哪里呢？痛苦和失落不断折磨着内心世界，难道幸福永远都只是年少时的梦？

女人的幸福需要自己慢慢咀嚼。幸福其实一直就在自己身边：儿时父母的爱搀扶着自己走向成熟；求学时，老师和朋友的鼓励成为成功的动力；恋爱时，恋人的一个眼神，一个动作，也许会令自己感动一辈子；工作时，领





导和同事的一句话就会让人心存感激。幸福其实离我们很近，就在生活的点点滴滴中。只要用心体会：幸福就是口渴时那杯水，幸福是一家三口的闲庭信步，幸福是我为你洗衣服你为我买早点……

幸福是每个人真真切切不同的感受，幸福是瞬间的喜悦与满足。

可是有的女人却抱怨，生活对她太不公平，付出总是得不到回报，而别人却早早地听见幸福在敲门。幸福的人应该是豁达和乐观的，简单的道理其实都知道：上帝为你关上一扇门的时候，必然会为你开另外一扇门。年轻时因为考试落榜而心情沮丧时，告诉自己：天生我才必有用；当因为失恋而万念俱丧时，也许会有另外一个“他”走进你的世界；当你事业屡遭不顺心灰意冷的时候，也许这正是生活的一种经历，这段日子会让你刻骨铭心；当你遭遇到人生致命的打击时，也许熬过这段时光，柳暗花明又一村。人生就是这样，总会有意想不到的事情发生，幸福的味道总会让你浅尝辄止。其实生命对于我们来说，何尝不是种幸福呢？想起在失去生命的无辜的人，活着是多么的幸福呀！

幸福就是这么简单，看得见，摸得着。也许就是一个念头，一个想法，一个机遇，就能感受到幸福的滋味。

幸福总喜欢和贪心的人捉迷藏：年轻时，它远远地躲在未来；年老时，又发现不知何时已错过了它。于是，回过头来，只有叹着气在记忆中寻找。真正可怜的贫穷，不是拥有的太少，而是贪求得太多。大多数人，都在追逐有条件的幸福。其实，只有当你不设定任何条件时，才能感觉得到幸福。

“万事皆以单纯为美德”，对于一个生命单纯，有着生活信念的人，无论何种艰难困苦的境遇，都不会动摇其心志，如同骤雨落入大海，不会有什么大变化。过一种与自然和谐的生活，你就不会感到不幸，简单地实实在在地活着，就是幸福。

一个快乐的生命，必定有一个快乐的思想，这就是对自己的生命、心灵、身体有深深的感激之意；珍惜当下拥有的一切；可以用坦然平常的心看待人生。这是一种纯身心的安详、自在。

当代人的生活像一条湍急的河流，人们都在被这条急流挟裹着向前，没有宁静的沉思，闲适的享受。诗歌沦落为笑料，音乐转换为摇滚，一次性纸



巾代替了手绢，快餐面代替了主食，爱情缩减为性，友谊简写成公关，阅读弱化为成人卡通版搞笑……生活中的一切都被现代社会所异化，人们似乎沦落成了机器，机械执拗地生存着。而时间就是金钱的观念，让现代人丢失了真正赏心悦目的能力。古人说：“新月有圆夜，人心无满时。”“清贫自乐，浊富多忧。”这些比喻贪欲多，烦恼多，人生不幸福，这是再明白不过的道理。

幸福是一种心境，淡泊宁静，不计较得失，不在乎成败。

在简单的日常生活中学会感悟幸福，让自己身心融入大自然之中，是一种豁达的人生境界，是幸福境界的必由之路。简单自然实际是一种睿智的生活态度和生活方式，是对现代文明压抑的一种反抗。禅家说：“云在青天水在瓶”，就是说：云在青天之上，水在净瓶之内。“青山原不动，浮云飞过来。”意思是：青山本自不动的，只是浮云飞来飞去而已，是离苦得乐的唯一法门。

《红楼梦》中说得好：“说什么脂正浓，粉正香，如何两鬓又成霜？昨日黄土垄头送白骨，今宵红绡帐底卧鸳鸯。”世事无常，人生匆匆，唯有一颗单纯的心才会让人快乐和幸福。

由于世俗之累，人们遗忘了最原始的幸福，在口是心非地追求幸福的同时，有没有意识到：幸福是种最朴素的感觉。返璞归真，回归自然，也许人们就能够拥有一颗孩童般单纯的心，而幸福也就会随之而来。

以下这则小故事，是不是让追求幸福的女人颇有启示呢？

1925年初秋，弘一法师因战事而滞留宁波七塔寺。

一天，他的老朋友夏丏尊前来拜访他。看到弘一法师吃饭的时候，只有一道咸菜。

夏丏尊不忍地问：“难道这咸菜不会太咸吗？”

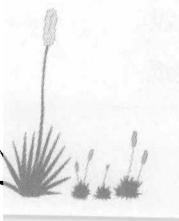
“咸有咸的味道。”弘一大师淡淡地回答道。

吃完饭后，弘一大师倒了一杯白开水喝。

夏丏尊又问：“没有茶叶吗？怎么喝这平淡的开水？”

弘一大师笑着说：“开水虽淡，淡也有淡的味道。”

幸福就是种平淡的味道，就像农夫山泉，最原始，最淳朴，有点甜。





2. 告诉自己：我会幸福

《圣经·新约》里说：“假使你有一颗像芥菜籽那么小的信仰，你想叫一座山移开，山就会移开。”这句话是耶稣说的。“像芥菜籽那么小的信仰”就是内心的潜意识，也是一种不变精神信仰。那么久而久之，这种信仰和理念就会达到一种奇迹的效果。

实际上我们可以尽可能地去利用潜意识的法则，去享受更多的幸福。就比如在恋爱时，对于自己心仪的情人，我们都会找各种理由和她见面，或者是脑海里浮现着彼此见面时的欢乐甜蜜。正如亚伯拉罕·林肯所说：“人类的幸福指数与其决心程度成正比。”所以，我们应当时刻保持一颗追求幸福的心。在现实生活中，如果怀着一种追求幸福的心，也许这种对幸福的信仰就会给你带来越来越多的好运。

世界巨富巴菲特对于如何接近财富有自己的见解：“要想接近财富，首先必须想好自己想要的是什么？先要了解需求才能得到满足。”

这是巴菲特的见解。他举出了以下实例：

有位妇人的丈夫过早去世了。她有三个子女，没有了丈夫，她整日以泪洗面，感到前途茫茫。丈夫生前并无财产，只遗留500美元存款，连房子也是抵押品。可悲的是，连葬礼的费用也无法筹措，最后只能由亲友协助办理善后。

而当这位为日后生活忧心忡忡的妇人忽然想到巴菲特的演讲时，内心才有了一线生存下去的希望，记得巴菲特曾说：“当自己内心感到彷徨无措时，切记调整自己，祝福自己，并鼓励自己，上天将助你一臂之力。”

于是，妇人开始虔诚地祈祷。顿时，过去不安的心情就烟消云散，内心

