

做自己的上帝，幸福从改变自我开始

女人

幸福靠自己

在自己身上寻找幸福的答案

Women's Happiness Rely On Themselves



橡树国际健康机构◎编著



北京理工大学出版社



女人 幸福靠自己

在自己身上寻找幸福的答案



橡树国际健康机构◎编著



北京理工大学出版社

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

女人幸福靠自己/橡树国际健康机构编著. —北京:北京理工大学出版社,2008.9

ISBN 978 - 7 - 5640 - 1641 - 8

I. 女… II. 橡… III. 女性 - 修养 - 通俗读物 IV. B825 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 092672 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(办公室) 68944990(批销中心) 68911084(读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京中创彩色印刷有限公司

开 本 / 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张 / 15

字 数 / 210 千字

版 次 / 2008 年 9 月第 1 版 2008 年 9 月第 1 次印刷

责任校对 / 申玉琴

定 价 / 26.80 元

责任印制 / 母长新

图书出现印装质量问题,本社负责调换



前言

人生是一个缓慢的过程。很多人在年轻的时候一直处于摇摆不定之中，因为满足于一瞬间的快乐而失去了很多本该拥有的幸福。在这个快餐文化盛行的年代里，追求幸福的漫长过程使很多人开始焦躁，然而一切追求都在缓慢的过程中展开。在我们还不成熟时，会以为我们还有很多时间去等待幸福，直到有一天，终于知道什么是自己真正想要的幸福时，一切将悔之晚矣。当人们开始无谓地痛惜那些曾经爱过的人、受过的苦以及虚掷的光阴的时候，一切都已经是明日黄花，那些影像在记忆的胶卷中慢慢变得模糊，此时青春已经不再，再也难以回头。

幸福总是这样不远不近，看似近在眼前，却始终在远方。有时以为自己找到了一个安全的港湾，可以无忧无虑地度过一生，放心地将自己的幸福交给了别人，但有一天你发现风不平、浪不静的时候，你却已经远离安全的陆地了。

这是女人的悲哀，也是幸福的悲哀。

关于幸福，不少女性都有自己的标准，然而在人生的旅途中，幸福却总是与我们擦肩而过。那些由于一时的冲动做出了终生决定的人们，走过满怀激情的青春岁月后，常常感叹：如果上天能再给我一次机会的话……

在对幸福的追求过程中，人们总是奋不顾身，因此极易在茫茫的征途中迷失方向，在幸福之路中备受伤害。曾经忍受以泪洗面的痛苦，也经历过心灰意冷的场面，经历过身无分文的困境，也有找不到出路的惶恐。尽管一切都那么艰难，但在这条幸福之路上，无论是享受平淡的家庭主妇，还是那些叱咤风云的女强者，都愿意为此而努力。



为了幸福，女人失去了很多，也得到了很多。女人的幸福在时间中得到考验，那些失去幸福的女人需要救赎，而救赎者就只有自己。当岁月洗涤了痛苦和欢乐，人们才发现要为自己而活。其实，这就是女人幸福的真正含义——为自己而活，靠自己而活。

人生中最要学会的东西就是“爱自己”。一个女人只有爱自己，才能给予别人爱，才能得到别人的爱。爱自己是爱生活的前提，女人的力量只能来自于自己的内心，通过自己的努力，让自己的生活少一些阴霾，多一些阳光。生活教会了我们反省和珍惜，让我们有了从平凡生活中感悟幸福的能力。在生活中磨炼自己，并且不断地前进，幸福自然会跟着你走。

本书在出版过程中，王彦、武振、刘洪峰、李锦清、田伟等人对本书的编写给予了大力支持和帮助，在此向他们表示感谢。

虽然本书在创作过程中，态度是严肃认真的，但是由于资料收集所限，书中难免有不足之处，欢迎读者进行批评指正。

——编者





目 录

第一章 幸福是一种心态

心有多大，幸福就有多大	2
打开心窗，让阳光直射进来	4
换个角度看事情会让你得到幸福	6
面向阳光，将阴影抛在身后	7
绊倒你的也许就是个金块	9
别总把自己当作珍珠	10
提醒自己“我很幸福”	12
用微笑点亮幸福的灯火	13
测试：你现在的的生活态度如何？	14

第二章 性格影响女人的幸福

塑造好性格，让自己过得幸福	18
好性格，好人脉	20
宽容，让两颗心更接近	21
性格帮女人选择合适的职业	22
积极主动，把握机遇	24
挖掘和培养积极的性格	26
要学会控制自己的情绪	27
测试：你是哪种性格的人？	29

第三章 为幸福找到一个目标

幸福的前提是为自己找一个目标	33
----------------------	----





剪掉人生中多余的枝叶	34
目标适度才能幸福	35
幸福是有一个温暖的家	37
享受自己拥有的幸福	38
幸福来自于知足	40
实现目标要一步步来	41
测试：你现在处于幸福中吗？	43

第四章 决定女人一生的幸福忠告

多了解性，别让自己冷下去	46
留点时间，去赴幸福之约	48
营造事业和家庭的幸福氛围	49
在工作中学会享受快乐	51
在别人眼中修饰出最好的自己	52
让孩子融入你的生活中	53
测试：你现在是否感觉幸福？	55

第五章 二十几岁——决定女人的一生

二十几岁学会世俗，才不会在三十几岁劳碌	57
为了改变命运，开始投资吧	59
在二十几岁时必须医治的“疑难杂症”	61
在二十几岁时掌握恋爱之术	63
从现在开始做好结婚准备	66
靠自己的双手，才能撑起一片天空	68
测试：你的幸福离你有多远？	70

第六章 冲出心造的牢笼——款待自己的心灵

掌控你的“自我意识”	72
别让雨下到灵魂里，给生活更多的爱	73



不要让烦恼染黑你的整个生活	74
不被心绪困扰，有明确的计划	75
打开另一扇窗，从过去中走出来	77
测试：你会善待自己吗？	78

第七章 生活的幸福来源于细节的精致

生活的幸福来自于细节	82
学习家庭装修艺术，幸福需要装点	82
偶尔也做一个“休闲主义者”	83
高雅品位，无与伦比	85
注重细节，打造完美约会	85
细节让成功触手可及	86
测试：你的品味如何？	88

第八章 妨碍女人幸福的认知误区

做得好不如嫁得好	91
燕雀为什么要有鸿鹄之志	92
执子之手，与子偕老	93
他是幸福的唯一选择	95
女主内，男主外	97
女人一定要漂亮	99
测试：你的婚姻状态如何？	101

第九章 幸福女人必须远离的七种男人

第一种：大男子主义者——独裁霸道无情魔	103
第二种：猜忌多疑者——小肚鸡肠，没有宽阔的胸怀	104
第三种：虚伪奸诈者——当面是人，背后是“鬼”	106
第四种：自私自利者——无“利”不丈夫	108
第五种：不顾家庭者——事业心极强，金钱永远至上	109



第六种：“三毒”男人——玩物丧志，害人害己	110
第七种：情爱泛滥者——把女人视作玩物	113
测试：你喜欢的男人是哪种类型？	115

第十章 女人幸福一生的健康法则

身体是幸福的本钱	118
定期做体检，时刻关注自己	119
正确减肥，实现美丽梦想	121
排毒，让女人一身轻松	122
解除痛经的困扰	124
人工流产后的护理	126
学会为自己做心理调适	128
女人需要警惕的妇科疾病	130
测试：你的膳食是否合理？	132

第十一章 水晶之恋——让你幸福得像花儿一样

生活里没有灰姑娘的金色爱情	135
失恋——恋爱的“必修课”	136
完美主义衍生爱情的痛苦	138
你与幸福，只一个转身的距离	140
用心伴着爱情走	142
不要在错过了之后才学会珍惜	143
爱情需要表达出来	144
测试：你未来的爱情会一帆风顺吗？	147

第十二章 美满家庭——让真爱与婚姻同行

让婚姻给你幸福	150
完美是幸福婚姻的大敌	151
要嫁就嫁“潜力股”的男人	152



学会让老公百看不厌	154
提前为 7 年的婚姻“止痒”	156
测试：你的婚姻美满吗？	157

第十三章 快乐职场——心情追着快乐跑

女人靠实力赢得世界	160
会听的耳朵胜过千言万语	161
你需要建立自己的交际圈	163
事业成功的 11 条必胜攻略	165
因为喜欢才去工作	167
测试：你的工作快乐吗？	168

第十四章 智慧理财——让财富为幸福加码

女人要会赚钱，更要会花钱	170
财务独立才能获得真正的独立	171
对头脑投资就是最有用的投资	172
女人必须学会的理财技巧	173
做一个“会当家”精明女人	175
别让商家把你当“猴”宰	177
测试：你是不是一个精明的理财者？	178

第十五章 魅力与气质——女人把最好的气质写在脸上

没有丑女人，只有懒女人	182
温柔的女人最美丽	183
追求高品位，做精品女人	186
三十岁前靠外貌，三十岁后靠味道	188
做一个有格调的女人	190
微笑是一门艺术	191
拥有属于自己的着装艺术	192





测试：你的魅力指数是多少？	194
---------------------	-----

第十六章 修养与品位——滋养女人成功盛放的花

修养，彰显女人的优雅品位	200
知性，让女人独具韵味	201
自信，让女人做自己的圣人	202
宽容：海纳百川，有容乃大	203
谈吐，征服别人的软武器	204
学识，决定你大脑中的含金量	206
幽默，为你加十分	207
智慧，是一种流动的资本	208
香水，挥发女人心中的情结	209
测试：你是不是一个极具修养的人？	211

第十七章 亲情与友情——伴随一生的幸福之泉

父母是最爱你的人	214
女人要学会关爱别人	215
生活中体现出友情的温暖	216
闺中密友——女人第二个心灵港湾	218
寻找自己的“蓝颜”知己	219
为“友情”买个保温杯	220
让朋友帮你撑起一片天	223
测试：你应该怎样和朋友相处？	224

第一章

幸福是一种心态

每个人来到这个世界，都或多或少要经历一些不幸的事情。同样，也或多或少要经历一些幸运的事情。幸福与否，只是看人们如何面对所经历的事情，如何调整自己的心态。可以说一个人的幸福与否，看这个人以怎样的心态去面对人生。

每个女人都喜欢追逐幸福，但也许她并不知道，幸福其实就是一种心态。当一个女人拥有幸福的心态时，她就是个幸福的女人。如果她能一生拥有这种幸福的心态，那她就是个一生都感觉幸福的女人。





心有多大，幸福就有多大

现代的都市女性可能都有这样的体会，物质生活越来越好，但是快乐却越来越少，生活中几乎找不到幸福的影子。在生活和工作中，总有一些让自己难以接受的事情，这些烦恼不断地侵袭着人们脆弱的内心世界，其实这只是对女性的考验。因为幸福就在人的心里，只看你以怎样的心情去解读。如果你的心胸够宽广，能把眼光放得长远些，你就能够看到幸福。

幸福的女人心中应该装得下过去和未来。许多人在回忆曾经走过的路时，都会觉得当时有莫大的悲哀，但现在看来也不过是些不值一提的小事。那些曾经让自己万分痛苦的事情，到现在也已经成了自娱自乐的话题。那些因为别人对待自己不公平而在内心的万分挣扎，现在看来都有些可笑。所以许多你认为的不幸，只是当时的一种心境，只是一个过程。在承受这些痛苦时，你需要把自己的心放大一些，不要让那些不幸停留在你的心中，因为那才是真正的不幸。当人因为受到不公平的待遇而感到难过时，不要让这些暂时的负面情绪左右你的心情，你应该把心放宽一点，没必要计较那么多，因为过分地计较会使自己的心缩小，一颗缩小的心是装不下幸福的。可以说，你的心有多大，幸福就有多大。

中国古代的大文豪苏东坡曾经在西湖和佛印一起参禅悟道。佛印是个修行多年的高僧，苏东坡仗着自己有几分聪明，总想在口头上占一些小便宜。

有一天，他们两个人在一间禅房中修行。一盏茶的功夫，苏东坡就坐不住了。他转了转眼睛，看佛印还在闭目静坐。于是端坐着问佛印：“佛印，你看我现在像什么啊？”佛印端详一番，对苏东坡说：“我看你现在的样子像一尊佛。”苏东坡微笑了一下，问：“那你知道我





现在看你像什么吗？”佛印示意他继续说下去。“你现在在那坐着，简直像一堆牛粪一样。”说完，他自己大笑起来。佛印没有理他，继续闭目修行。

苏东坡自觉无趣，就起身回家了。此时，苏小妹正在家中，苏东坡得意洋洋地把自己戏弄佛印的过程告诉苏小妹，想让妹妹夸奖自己聪明。谁想苏小妹非但没夸奖他，反而嘲笑地对他说：“哥，就你这悟性，还是别去和佛印一起参禅，省得毁了你的英名。参禅讲的是心境外，心中有什么，眼中就会有什么。佛印说你像一尊佛是因为人家心中有佛，正因为如此，对于你的无理取闹人家才不理睬。而你看佛印像一堆牛粪，就只能说明你心里装着牛粪，这也值得夸耀吗？”

像这个故事中说的一样，你的心境是怎样的，你的世界就是怎样的。你眼中看到的一切，其实都是由心所生的。进一步讲，你所有的幸福与不幸的感觉，也都是由心而生的。同样是一天，哭也是过，笑也是过。所以有人说，不同的心境造就了不同的人生。其实人与人之间并没有太大的不同，但由于心境的不同，各自的幸福感也就不同。其实，幸福感是人的一种心理能力。而真正的幸福是任何人都不能从自己身上拿走的，因为那是你对世界、对生活、对自己所持有的一种态度。这种态度让自己的内心充满自信和满足，当人们拥有这种态度时，就能感觉到幸福。

幸福只能从人的内心去寻找，当一个人找到幸福的时候，生活也会变得阳光灿烂。有人会抱怨没有舞台可以展示自己的魅力，这样的抱怨声往往会让她忽略了心中的舞台。只有放大自己的心灵，才能放大自己的舞台。当一个女人不再抓着生活中一些不幸的事不放，不再执意留住悲伤时，快乐和幸福就离她很近了。不要做任何让心变小的事情，这只会限制自己的幸福。心胸要开阔一些，因为开阔的心胸才能让人看到更多幸福。



打开心窗，让阳光直射进来

生活中总是充满酸甜苦辣，但能控制你体会哪种味道的，只有你自己。生活是公平的，它完全在你的掌握之中，你选择什么味道，生活就给你什么味道。而有些不幸的女人之所以不幸，往往不是因为她们缺少追求幸福的能力，而是缺少战胜不幸的勇气。

有些人因为怕受伤害，所以总是关上心灵的窗户。这样伤害虽然闯不进来，但在保护自己的同时，阳光也射不进来了。如果你是个想得到幸福的人，就不能只盯着黑暗的地方看，因为那样的话，你只会得到黑暗。想要幸福，先要打开心灵的窗户，让阳光照射进来。

有人这样问一个非常乐观的人：“如果你周围没有一个亲人和朋友，你还会像这样天天开心地生活吗？”

乐观的人回答：“当然会开心了。因为我会想，我自己还是好好地生活在这个世界上。”

“如果你正在走路的时候，不小心掉到一个泥潭里，你很艰难地从里面爬出来，身上变得脏兮兮的，你还会像现在一样快乐吗？”

“是的，我还会很快乐，因为我庆幸自己掉进的是泥潭而不是猎人布下的陷阱。”

“如果你没有做任何对不起别人的事情，却被别人揍了一顿，你还会像现在这样高兴吗？”

“当然，我得高兴地想，幸亏只是挨一顿揍，如果他们把我杀了不是更可怕吗？”

“如果你睡得正香的时候，有个人却在你身边唱歌，而且他的嗓音可以说差到极点，你会高兴吗？”

“毕竟那是一个人在号叫而不是一匹狼不是吗？那声音只是难听，但并不会要我的命。我为什么不高兴呢？”



“如果你在看牙医的时候，医生不小心把你没毛病的牙拔掉了，你还开心得起来吗？”

“我当然还会开心喽，因为他只是拔错了一颗牙齿，如果我去找的是内科医生，如果他把我的内脏弄错了，那我的命不就没了吗？”

“如果有人告诉你，你马上要失去生命，你总不会这么高兴了吧？”

“你错了，我会很高兴自己曾经愉快地走完人生的路程，然后快乐地陪着天使去另一个地方参加聚会。”

痛苦是每个人都可能经历的，但身处逆境时每个人的态度都是不同的。有的人习惯于乞怜，有的人愿意诉苦，而有的人却会为自己找到突破口。如果你选择消极，那后面将有更大的苦难等着你。而希望是幸福的近邻，只有心怀希望才可以自我救赎，因为积极的心态可以使人充满希望，让人发挥出最大的潜力，这种潜力可以战胜一切。在一生中，你可能打败过许多人，但却又经常被自己打败，这就是消极的力量，它可以摧毁你的一切。而生活态度积极的人，其内心也会充满力量，他们面对困难能永不言败，这样的人才是生活的强者。

你有怎样的态度，就有怎样的结果。消极的态度会使人变得失去激情，积极的态度则会让人活力十足。幸福的人是相似的，他们有一个共同点，那就是都会努力排除自己的消极情绪，让自己变得积极。人人都会遇到不如意的事情，只有把心门打开，才能让负面情绪走出去。

只有对生活抱有希望，才能在心底生出强大的力量，才能有不管路途多坎坷都要走下去的信念。所以当你在经历痛苦的时候，与其流泪伤心，还不如抱着积极的心态去争取。积极的心态可以帮你得到幸福，消极的心态只会让你感到痛苦。如果你不愿意打开自己的心门，那么从关上窗户的时候起，后面的日子都可能是黑暗的。心态决定着人的命运，如果人的内心是愁苦的，那么他的命运也将是愁苦的。

痛苦总是不请自来，而幸福却需要女人自己去发现。有好的心态，才能更快地找到幸福。如果你有对快乐的渴望，就不要关闭了自己的



心窗，那样只会把痛苦无限地延长。要积极地面对生活，把所有不如意转化为生活的动力，打开心窗，你会发现阳光就在外面。



换个角度看事情会让你得到幸福

有一位老人，他有两个女儿。在女儿成年后，大女儿嫁给洗衣店的老板，小女儿嫁给雨伞店老板。这本来是件好事，可是谁想两个女儿出嫁后，老人就开始愁眉不展。

在遇到晴天的时候，他担心雨伞店的生意不好，会让小女儿的生活不稳定；在遇到雨天的时候，他又担心洗衣店的衣服晒不干，会让客人不满意。因此他每天都处于忧郁之中。

有一个聪明人看出老人的担心，于是对他说：“你的命可真好啊。在晴天的时候，你大女儿洗衣房的生意多好呀，每天她店里都人来人往的。而且，就算是雨天你也不用发愁，因为在这样的天气，人人都想要一把雨伞，你小女儿店里的生意又会红红火火。不管什么天气，你家女儿的生意都好得不得了，你可真是好福气呀！”

老人听了这个聪明人的话，不管天气怎么变，他都高高兴兴的。天气还是照自己的意思变化，只是老人的想法一变，心情也就跟着变好了。

换个角度看问题才会看到事物阳光的一面。如果想幸福，就不能像故事中的老人一样，总把眼光停留在消极的东西上，这样只会加重自己的烦恼，而且还有可能影响身体健康。消极的态度往往使自己本该精彩的人生失去光芒，悲观也只会使自己沉浸在困境之中。以悲观的态度看人生，你的人生就是悲观的，而乐观却会让人在绝境中看到生机。如果你觉得人生没什么光明的地方，那就该学会改变态度，用自己的能力把不光明的一面打磨成光明的。

可能人人都有这种感受，对于那些能给自己带来快乐的人，我们总会把他留在心底很长时间。因为在潜意识中，人们总是排斥悲伤、接