

把日子过成你想要的模样

# 幸福女人

## 的养成方法

一本教会女人活出自我的幸福秘笈

焦海利 著

长得漂亮是优势  
活得漂亮才是真本事  
你的幸福你做主

# 幸福女人

## 的养成方法



焦海利 著



**图书在版编目 ( CIP ) 数据**

幸福女人的养成方法 / 焦海利著. — 长春: 吉林出版集团  
股份有限公司, 2018.7

ISBN 978-7-5581-5232-0

I. ①幸… II. ①焦… III. ①女性-修养-通俗读物

IV. ①B825.5

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2018 ) 第134157号

**幸福女人的养成方法**

---

著 者 焦海利

责任编辑 王 平 史俊南

开 本 710mm × 1000mm 1/16

字 数 260千字

印 张 18

版 次 2018年8月第1版

印 次 2018年8月第1次印刷

---

出 版 吉林出版集团股份有限公司

电 话 总编办: 010-63109269

发行部: 010-67208886

印 刷 三河市天润建兴印务有限公司

---

ISBN 978-7-5581-5232-0

定价: 45.00元

版权所有 侵权必究


## 关于作者

---

焦海利，资深编辑，担任过选题、文案策划，自由撰稿人。写走心文字，与你分享生活感悟，保持一颗赤子之心，追求在梦想的路上。书写记事，只为求得内心的温润良善，敏锐地感知生命的意义。愿用走心、有温度又有态度的文字，邂逅每一个为梦想而认真生活的人。

试读结束：需要全本请在线购买：[www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)

责任编辑：王平 史俊南

封面设计：

# 目录

## CONTENTS

### 第一辑 CHAPTER 01

#### 对生活保持积极乐观的态度

- 003 好心态带来好生活
- 007 不让自卑成为幸福的绊脚石
- 011 微笑是快乐的发源地
- 015 客观看待自己和他人
- 018 顺境不骄，逆境不慌
- 022 善妒之人难幸福
- 025 发现自我，秉持本色
- 029 正面思考益处多

## 第二辑 CHAPTER 02

### 工作是幸福生活的润滑剂

- 035 为活出精彩的自己而努力
- 039 靠实力站稳职场
- 043 每一份工作都有它的魅力
- 046 做一个快乐的工作者
- 049 学会调整职场压力
- 053 伴君并非伴虎
- 056 跳槽也要有风度
- 059 提高情商也能提高你的工作效率

第三辑 CHAPTER 03

向他人展现充满魅力的你

- 065 花时间“妆”点你的美丽
- 069 优雅是持之以恒的美丽
- 073 智慧女人更具吸引力
- 077 柔情似水的女性倍受青睐
- 082 知趣味的女性乐趣无穷
- 086 有质感的女人美丽不过期
- 090 有品位的女人更诱人
- 094 穿出女人的独特魅力



## 第四辑 CHAPTER 04

### 寻找爱，经营爱，珍惜爱

- 099 占有欲让幸福擦肩而过
- 103 失恋不失态
- 107 接受爱情的不完美
- 111 爱情面前要拿得起放得下
- 115 凭感觉而不是感动
- 119 别为爱做一味的牺牲
- 123 在成长中感受爱的收放自如
- 127 爱要大声说出来

## 第五辑 CHAPTER 05

### 学会社交与处世，人生道路更宽广

- 133 赞美拉近你与他人的距离
- 138 互帮互助打开快乐之门
- 141 八面玲珑是为人处事的必备技巧之一
- 144 学会适当闭嘴
- 147 幽默是打开社交的秘诀
- 150 学会示弱
- 153 大智若愚惹人喜
- 156 展现你的价值
- 160 学会分清话的真伪

## 第六辑 CHAPTER 06

### 美满的婚姻能带来一辈子的幸福

- 165 会撒娇的女人有好命
- 169 不能让男人全说了算
- 173 男人也爱惊喜
- 176 夫妻相处，当彼此宽容
- 180 别让矛盾越积越多
- 184 有时离婚才是幸福的开始
- 188 学会吵架
- 192 给男人展现能力的机会
- 197 婚姻是一辈子的责任

# 目录

## CONTENTS

### 第七辑 CHAPTER 07

#### 有赚钱的能力，更有理财的头脑

- |     |             |     |
|-----|-------------|-----|
| 203 | 爱财当投之有道     | 135 |
| 207 | 少花钱，会花钱     | 213 |
| 211 | 合理想财        | 111 |
| 214 | 节俭也是一种理财    | 144 |
| 217 | 善于发现投资的机遇   | 135 |
| 220 | 进取心和创意让财富增长 | 202 |
| 223 | 长远目标看待理财    | 713 |
| 226 | 经济独立是理财的保障  | 513 |

## 第八辑 CHAPTER 08

### 不断充实自我，追求质感生活

- 231 放下包袱，感受生活的甜美
- 235 勇敢面对未知的生活
- 240 永远都别放弃了自己
- 244 收起哭丧的脸，笑对生活
- 248 顺其自然也是一种幸福
- 253 学会放下，快乐常伴
- 257 曾经拥有也是一种幸福
- 262 学会让自己开心
- 266 过得了充实，也忍得住孤独
- 270 适当给自己的生活加点料
- 274 给生活注入一轮不落的太阳

# 对生活保持 积极乐观的 态度

## 1

人生幸福的密码就是拥有良好的心态，一位哲人曾说过：“你的心态就是你真正的主人。”人不能改变别人，但可以改变自己；人不能改变环境，但可以改变态度；人不能样样顺利，但可以事事尽力。心态决定一切，女人要用积极的心态面对生活，只有心存希望，勇往直前，才能拥有幸福的人生。



改变态度能够改变人生。一个人能飞多高，能走多远，心态起着至关重要的作用，我们的心态在很大程度上决定着我们的成败。

一位哲人说：“你的心态就是你真正的主人。”

一位伟人说：“要么是你驾驭生命，要么是生命驾驭你。你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。”

面对困难，只要你拥有好的心态，坚持自己的信念，使你的心灵保持创造力，就一定能克服艰难险阻。

## 好心态带来好生活

[ 相信自己是幸福的 ]

心态能改变人生。人的幸与不幸和个人想法有很大关系。我们依据自己的思维模式来思考，如果想获得永远的幸福，就必须保持乐观的思考方式。

希望的力量是无穷的。才女夏虹并没有因失去双臂而颓废，凭借着惊人的毅力，她用脚学写字，以优异的成绩完成了小学到大学的课程，又在残运会上夺得金牌。她自己的人生态度是：三分天赋，三分达观，四分勤奋。其时常说的一句名言是：“因为有了希望，我才会远航。”最信奉的一个信条是：“生命是一条只能向前而没有回程的路。”

开心是一天，不开心也是一天，为何不用积极乐观的态度去度过每一天呢？只有这样，我们的人生才有意义。心理学家霍林沃兹说过：“快乐需要有困难来衬托，同时需要有克服困难的行动来面对困难的心理准备。”



一个女人，欲望太多，要求也会随之增多，尤其是对自己的爱人，就成了所有希望的聚焦点。有人说：“所谓的苦难就是人对物欲的不满足而造成的。”如果女人能在平平淡淡的日子里，享受一份宁静的美丽。那么，她就会发现人生的旅途中处处有美丽的风景，生活就会时时有温馨的笑靥。

有一个女人，看着亲朋好友都逐渐发达了，她很不开心，她嫌弃自己的丈夫过于老实，于是整天抱怨生活。那个女人的母亲是位处事成熟的智者，也是远近闻名的聪明人。有一天母亲去看望女儿，听见女儿诉苦，便端来一杯水，一包盐。她把盐放在水里，然后说：“你喝一口，告诉我什么味道。”女儿依照她的吩咐喝了一口：“哇！好苦……”

母亲笑了笑，说：“跟我来。”

母亲把女儿带到湖边，说：“你把盐撒在里面，然后再喝一口。”女儿又照着做了。

“什么味道？”母亲问。

“很甜。”女儿回答。

母亲拉着女儿的手，意味深长地说：“女儿啊，幸福的程度并不是取决于物质的多寡，而是取决于心态的豁达程度。人生不如意事十之八九，不如意的事情是非常多的。现在的不如意好比一杯盐水，而一生的幸福就如一湖的甜水啊。如果你能承受一杯水的苦涩，那么你必能享受到一湖水的甜美。虽然你没有精明能干的丈夫，但你有一个忠厚老实且深爱你的丈夫，你其实很幸福。你现在羡慕别人事业有成，别人说不定也在羡慕你家庭和美呢。”

把你的心态放开，试着想象一下，那容纳痛苦和烦恼的不是一杯水，而是一个湖，这样，你的心就宽敞明亮多了。

幸福与否，就看你怎么看待了。幸福，其实无时无刻不在我们身边，只要我们细心地去感受，敏锐地去观察，你就会发现，原来幸福与我们是那么接近！也许你一个不小心，幸福就会从我们身边偷偷地溜走。所以，我们应该在幸福还没有溜走之前，好好地把握，好好地珍惜！