



Fortunate Woman

Hundred Ways To Get
Happiness In Your Life

幸福女人

获得人生幸福的 100 种方法

Fortunate Woman

中国商业出版社

幸福女人

——获得人生幸福的 100 种方法

胡玲莉 编著

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

幸福女人:获得人生幸福的100种方法/胡玲莉编著.
—北京:中国商业出版社,2002.5

ISBN 7-5044-4583-5

I. 幸… II. 胡… III. ①妇女心理学②女性-生活-基本知识 IV. B844.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 023057 号

责任编辑:刘树林

中国商业出版社出版发行

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京星月印刷厂印刷

*

850×1168毫米 32开 13.5印张 285千字

2002年5月第1版 2002年5月第1次印刷

定价:23.00元

* * * *

(如有印刷质量问题可更换)

序：幸福原来如此简单

当你开始思考幸福时，你将觉察到，幸福其实开始于一种思想状态。

一个好的梦想，它要求有明确的目的，只需要少量或根本不需要繁重的劳动。

不妨这样说，梦想能量即幸福的种子，幸福即梦想能量的果实！“一切的成就，一切的幸福，都始于一个梦想。”

为什么幸福根源于“梦想”？

拿破仑·希尔说过：“真的，梦想就是实物；当你有固定的目标、不移的毅力和炽热的愿望去追求幸福，你的梦想是会转化成物质的。”

用现代术语解释，希尔是在告诉女人，当女人“幸福的意识”非常旺盛的时候，女人那“发达的梦想”会被无比硕大的意识力量所带动，由无形的意识的领域，转化而进入有形的物质世界！

说得再浅白明显一点：“梦想”的意向与强弱，从一定意义上说就是你贫与富、成与败的决定主因。

人家会告诉你——或者也在告诉自己——将意识转化为物质，运用意识的力量去征服物质的世界，这实在是天方夜谭，太不可能的事。

那么，请你看一看下面的故事：

一天，当希尔穿过机场走廊的时候，听到有人在叫他。于

是希尔停下脚步,这时有一位非常迷人的女士,面带微笑地对希尔挥着手,从走廊上飞奔下来。

转瞬间,她已抓住希尔的手说:“希尔博士,你好吗?”

“我很好,你呢?”

她说:“我真是太高兴了,能够再见到你真是太好了。”

两人边走边谈,希尔对她说:“很抱歉,我想不起来在哪儿见过你。”

她告诉希尔:“是的,我们并没有谈过话,不过四年前我在华盛顿上过你的课,你使我的人生有很大的转变!我的名字叫珍妮,你有空吗?”

希尔说:“有啊。我还有一个小时才飞往旧金山。”

“太好了,”她说:“我的飞机也要一个半小时后才起飞。”

珍妮告诉希尔,她现在是自己做生意。

“我花了六个月的时间上完你的课,”她说:“在工作之余,我用很多时间去想能提供什么特别省钱的方法给工商业者。”

“我决定先将这方法提供给商贸协会,因为他们是各行各业所推举出的代表,他们很希望能有一些省钱的方法提供给客户。”

“我在三年前就已不再做社会安全福利工作了。”

“虽然我在这整个工商界所给人的印象并不是很深刻,但是我的年收入已达数十万元了。我请了四个人,给他们每人一份工作,目的就是希望他们能竭尽所能地为我做事,而事实证明这方法真有效。当待遇和表现成正比时,人们就会把事情做得更完美。”

“但是要离开社会安全福利工作不是很难吗?”希尔问她。

“我承认这得靠点儿勇气才行，”珍妮回答道：“当时我之所以决定放弃这份众所羡慕的高薪工作，最主要的是我真正了解到我的工作性质。当我再三评估自己时，问了自己几个严肃的问题，一直到现在我仍牢记在心。”

珍妮将她的几个问题告诉希尔：

1. 我的需要是什么？当我知道自己并没有什么特别才能的时候，我还会那么快乐吗？

2. 那些每天和我在一起的人，对我这个人又有什么感觉呢？当听到别人对不公平制度的抱怨，讨论某人为什么可以升官，以及一些茶余饭后的批评时，对我的内心又会造成什么伤害？

3. 我该对谁负责——是我自己，还是团体？

4. 我好好享受人生了吗？我对时间善加利用了吗？

原来，幸福真的如此简单。我们没有一个人能够支配这个社会或经济，但是，我们会和珍妮一样，有权对自己的命运、财富、幸福作出决定。

想想看，我们所面临的每一次挑战是不是经由梦想来解决的？

人类为了追求更美好的幸福生活而走出洞穴，脱离原始的生活。接着又发明了电灯、电话、汽车和飞机，还有更多的东西。

梦想是使你个人幸福及对生命产生一份热爱的秘诀。

没有梦想的女人只能安于现状，对所有的痛苦、不愉快、失败都要忍受。

这种女人，生命对她们来说简直就是一种痛苦的煎熬，直

到死才得以解脱。

有梦想的女人则不同,有梦想的女人可以拥有幸福、财富、名誉、地位,可以赢得人们的尊敬,受到家庭及亲人的拥护和爱戴。

多梦想,多拥有!

如果你已经拥有强烈的幸福梦想,但仍然未能成功地获得幸福,切勿气馁!

记着:梦想的力量,只是燃油——你要有精密的机器,经久耐用的车厢,优良的方向盘与高超的技术才可以把你这“幸福号跑车”驶至终点,夺标而归。

胡玲莉

于中国人民大学

2002.4

幸福女人

One Hundred Ways To
Get The Happiness In Your Life

一个女人若是得到完美的东西
等于失去了可以比这更好的期待
由于得到的事物总有不完美之处
所以才产生要把它改造成更完美的希望



One Hundred Ways To
Get The Happiness In Your Life

目 录

序：幸福原来如此简单

上卷 幸福人生

第一章 点击幸福

人对幸福的追求,是不可剥夺的一项神圣权利。

——美国《独立宣言》

1. 幸福的青鸟就在不幸中 (2)
2. 目标指向幸福,比幸福本身更重要 (7)
3. 你把握不住的幸福 (11)
4. 不是幸福离开女人,就是女人离开幸福 (15)
5. 幸福只有一种,但不幸却各有不同 (20)
6. 没有不幸,哪有幸福的可贵 (21)
7. 自以为不幸的人,将一辈子不幸 (25)
8. 幸福是对不幸的征服 (28)
9. 追求幸福是人之本性 (33)
10. 学会召唤你的幸福 (37)



第二章 夫妻话题

瞎太太配上聋先生,将是世界上最完美的婚姻。

——蒙田

- 11. 成家立业后的日子 (42)
- 12. 安排好家庭的布局 (46)
- 13. 布置好家里的客厅 (50)
- 14. 宴请,不止是吃吃喝喝 (52)
- 15. 做好宴会的事前准备 (58)
- 16. 培养你的丈夫干家务 (61)
- 17. 认识婚后的男人心理 (64)
- 18. 幸福家庭:与婆婆和睦相处 (66)
- 19. 如何使男人更富有情感 (70)
- 20. 保持夫妻间的性和谐 (76)

第三章 社交优势

我们与上天彼此共事;在敞开自己接受它的影
响时,我们最深刻的命运就会实现。

——威廉·詹姆斯

- 21. 感情输入的重要性 (81)
- 22. 凡事站在对方的立场着想 (84)
- 23. 表示你真正的关心 (88)
- 24. 女性提案一:当你被人恭维时 (97)
- 25. 女性提案二:当你被人压制时 (100)
- 26. 女性提案三:当你被人怀疑时 (109)
- 27. 女性提案四:当你被人嫉妒时 (116)



28. 女性提案五:当你被人欺骗时 (122)
29. 女性提案六:当你被人唠叨时 (130)
30. 说服术:争执的新技巧 (133)

第四章 礼仪忠告

美的东西,永远令人心旷神怡。

——乔伊斯

31. 审美:坐也要坐出“分寸” (141)
32. 学会用体态表达你自己 (147)
33. 办公室的内部规则 (153)
34. 介绍、握手、亲吻、拥抱 (161)
35. 注意交谈的礼貌问题 (168)
36. 应酬从良好的态度开始 (172)
37. 跳舞:尽兴尚须有礼 (176)
38. 商务应酬中的技巧 (180)
39. 如何做好接待的工作 (183)
40. 从拜访客户的角度思考 (187)

第五章 逆境财富

不幸只掌握着 50% 的机会,剩下的 50% 的机会,还在你的手中。

——理查得·希尔

41. 在不幸面前有三种女人 (191)
42. 面对人生的不幸与挑战 (200)
43. 绝不能因此而放弃幸福 (205)

- 44. 一切决定权都在自己手中 (209)
- 45. 化不幸为终身的财富 (213)
- 46. 渴望得到自己的东西 (217)
- 47. 迈向幸福的惟一秘诀 (221)
- 48. 掌握人生幸福的主动权 (226)
- 49. 三个可能性的思考 (231)
- 50. 坦然面对失败和痛苦 (235)

下卷 幸福女人

第六章 美丽主义

女人到了一定的年龄生孩子,身材就很难再瘦下去,所以,我现在是能瘦一斤瘦一斤了。

——麦当娜

- 51. 做女人要留心你的外表 (240)
- 52. 女性着装需要一种风格 (244)
- 53. 注意着装的“TPO”原则 (248)
- 54. 关于办公室的着装禁忌 (251)
- 55. 怎样才能装饰好你自己 (255)
- 56. 细说女人的面部与眼睛 (258)
- 57. 用化妆品来美化自己 (262)
- 58. 用好口红、眉笔、指甲油 (265)
- 59. 神韵胜过漂亮的脸蛋 (269)

60. 用笑来表达你自己 (271)

第七章 玫瑰爱情

如果我们想要更多的玫瑰花,就必须种植更多的玫瑰树。

——乔治·艾略特

61. 爱与喜欢并不相同 (275)
62. 初步认识男人的世界 (277)
63. 男人会有好与坏之分 (279)
64. 学会正视男人的缺点 (281)
65. 遇到好男人要主动出击 (283)
66. 说一声爱你又何妨 (285)
67. 巧妙地拒绝过分的亲热 (288)
68. 对热恋程度心理自测 (290)
69. 对热恋进行适度冷处理 (292)
70. 爱情不等于婚前性行为 (294)

第八章 资本阶梯

简单明了地告诉你,好让你毋庸置疑;耐心守候
的上帝,赐予你如你所需。

——艾可哈

71. 学会找点时间去梦想 (297)
72. 新女性:人没有 100 分 (305)
73. 如何给人第一个印象 (310)
74. 如何给人深刻的印象 (314)

- 75. 如何给人精明的印象 (318)
- 76. 如何给人诚实的印象 (322)
- 77. 把自己安排在最容易成功的地方 (325)
- 78. 女人事半功倍的方法 (330)
- 79. 激励生命里的每一分钟 (336)
- 80. 幸福的日子终会来临 (345)

第九章 家教方案

即使是最为普通的孩子,只要教育得法,也会成为最不平凡的人。

——爱尔兰维修

- 81. 促进孩子成才的因素 (352)
- 82. 学会管理你的孩子 (357)
- 83. 怎样教孩子认识社会 (360)
- 84. 塑造性格的早期诱发理论 (363)
- 85. 培养孩子的自我意识 (366)
- 86. 尊重孩子自己的选择 (370)
- 87. 纠正孩子的问题行为 (373)
- 88. 有奖有罚的教子艺术 (377)
- 89. 让孩子与同学建立友谊 (379)
- 90. 还有比分数更为重要的 (384)



第十章 情感自助

问题是当我感情激动的时候,我无法冷静地、公开地和你讨论。

——约翰·鲍威

91. 我们无法生活在没有不幸的世界里 (388)
92. 接踵而至的不幸 (391)
93. 不幸的深渊隐藏着更大的不幸 (394)
94. 不幸会周而复始 (398)
95. 愈昂贵的幸福,愈会招致不幸 (401)
96. 对不幸得过且过,就会更不幸 (402)
97. 幸福追不到,不幸逃不了 (404)
98. 站在一定的高度去思考 (407)
99. 写给女人的心灵处方 (410)
100. 自由地对待你的处境 (414)



上卷

幸福人生

- 人对幸福的追求，是不可剥夺的一项神圣权利。
- 简单明了地告诉你，好让你毋庸置疑；耐心守候的上帝，赐予你如你所需。
- 我们与上天彼此共事；在敞开自己接受它的影响时，我们最深刻的命运就会实现。
- 美的东西，永远令人心旷神怡。
- 不幸只掌握着 50% 的机会，剩下的 50% 的机会，还在你的手中。

第一章



点击幸福

人对幸福的追求，是不可剥夺的一项神圣权利。

——美国《独立宣言》

1. 幸福的青鸟就在不幸中

近些年来，年轻女人中流行青鸟症候群的行动倾向。

这句话指的是，那些刚进社会工作的年轻女人，虽然已经进入这家公司，可是嘴里还会说：其实我准备要做的工作不是这样的！然后就跳槽了。

因为她们的心理很像梅特林克笔下《青鸟》的主角奇奇、米琪，所以才会取“青鸟”这个名字。故事中奇奇和米琪到处寻找幸福的青鸟而四处历险，即使发现真正的幸福是什么，还四处寻觅。

寻找青鸟并没有什么不对，就因为存在不幸的思维，才会成为寻找幸福行动的原动力。再加上如果没有追求幸福的