

女人体悟人生的枕边知己  
(Xingfu Nüren)

快乐的女人  
是最幸福的  
是最美丽的

发掘自我潜能  
做成功幸福女人

# 幸福女人

女人一生快乐的99个秘密

破译女人幸福的密码  
让女人的幸福快乐不再是梦想

◎ 杨燕民 编著

地震出版社



福

女人一生最幸福的事

做自己喜欢做的事

做自己喜欢的人

—— 幸福人生 ——

女人体悟人生的枕边知己  
XINGFUNREN

# 幸福女人

女人一生快乐的99个秘密

◎杨燕民 编著

地震出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

幸福女人：女人一生快乐的 99 个秘密 / 杨燕民编著.

北京：地震出版社，2007.8

ISBN 978-7-5028-3144-8

I. 幸… II. 杨… III. 女性-成功心理学-通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 092573 号

地震版 XT200700191

**幸福女人——女人一生快乐的 99 个秘密**

杨燕民 编著

责任编辑：晓 玲

责任校对：庞娅萍

---

出版发行：地震出版社

北京民族学院南路 9 号

邮编：100081

发行部：68423031 48467993

传真：88421706

门市部：68467991

传真：68467991

总编室：68462709 68423029

传真：68467972

E-mail: seis@ht.rol.cn.net

经销：全国各地新华书店

印制：北京洛平龙业印刷有限责任公司

---

版(印)次：2007 年 8 月第一版 2007 年 8 月第一次印刷

开本：787×1092 1/16

字数：254 千字

印张：16

印数：00001~15000

书号：ISBN 978-7-5028-3144-8/Z·546 (3833)

定价：29.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题,本社负责调换)



## 前言

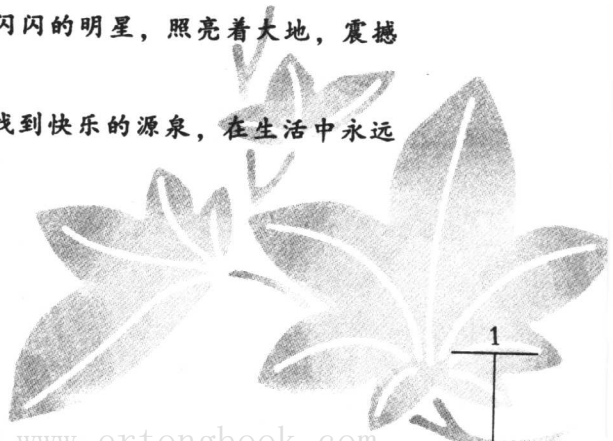
一个女人只要快乐，无论她的外貌多平凡，也会呈现出流光溢彩的美丽。因为快乐可变成一种人格魅力，深深地吸引周围的人，传染周围的人，让周围的人也快乐起来。

然而，现实生活中，我们周围有一些女人，无论是在家庭中还是在职场中，她们总是低垂着头，一副郁郁寡欢的样子。跟这样的女人在一起你很少能看到灿烂的笑容，她们没有特别的兴趣爱好，更谈不上广泛的社交，她们总有各种各样的理由来证明自己比不上别人！家庭幸福的说自己没有事业；容貌美丽的说自己内涵不够；心地善良的说自己不够干练；生活贫穷的说有钱就是好；经济条件好的说一家人在一起才是幸福……

也许你不够完美，但世上哪有真正的完美。坦然地接受自己，积极地收集构成快乐的元素，把忧郁扔出天空外，把自己的本色发挥到淋漓尽致，让生活中的每一天都充满灿烂阳光，让世界因你而精彩！

古往今来，快乐女人就像一颗颗闪闪的明星，照亮着大地，震撼着我们的灵魂。

让我们一起阅读本书，在阅读中找到快乐的源泉，在生活中永远享受快乐的幸福。





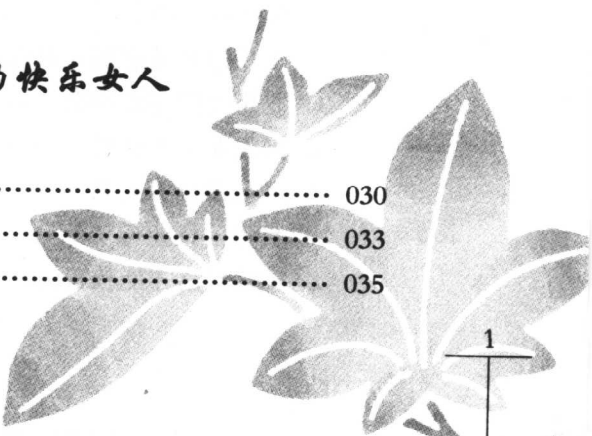
## 目 录

### 第一章 美丽的快乐女人

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 1. 快乐女人最美丽 .....      | 002 |
| 2. 浓妆淡抹应相宜 .....      | 003 |
| 3. 呵护肌肤是女人一生的功课 ..... | 005 |
| 4. 让秀发飘逸飞扬 .....      | 007 |
| 5. 曲线是自己创造的 .....     | 009 |
| 6. 衣着是体现内在的无声语言 ..... | 012 |
| 7. 根据自身特点选择服装 .....   | 015 |
| 8. 建立自己的色彩档案 .....    | 017 |
| 9. 不可或缺的佩饰 .....      | 019 |
| 10. 施用香水有讲究 .....     | 026 |

### 第二章 健康的快乐女人

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 11. 锻炼让你青春飞扬 .....   | 030 |
| 12. 不过于苛求苗条的身材 ..... | 033 |
| 13. 身心健康需要和谐发展 ..... | 035 |





|                        |     |
|------------------------|-----|
| 14. 水果营养说明及吃法 .....    | 037 |
| 15. 合理饮食吃出快乐女人 .....   | 039 |
| 16. 娱乐休闲也是生活的必需品 ..... | 042 |

### 第三章 快乐女人的美好心情

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 17. 起床前像孩童一样笑和幻想 .....    | 046 |
| 18. 出门前对镜中的自己说“你真棒” ..... | 048 |
| 19. 微笑着面对所有人 .....        | 050 |
| 20. 享受每一个灿烂的今天 .....      | 053 |
| 21. 每天做一个有效的的时间规划 .....   | 055 |
| 22. 不为打翻的牛奶而哭泣 .....      | 058 |
| 23. 不要被欲望牵着鼻子走 .....      | 061 |
| 24. 每天留出十分钟安静独处 .....     | 064 |
| 25. 不做都市“郁女” .....        | 066 |
| 26. 憧憬着明天甜蜜入梦 .....       | 069 |

### 第四章 自信的女人最快乐

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 27. 过去不等于未来 .....       | 072 |
| 28. 坦然接受独一无二的自己 .....   | 074 |
| 29. 真心真意地热爱自己 .....     | 077 |
| 30. 把自卑扔出天空外 .....      | 079 |
| 31. 保持自己的本色 .....       | 082 |
| 32. 无须过多考虑别人对你的看法 ..... | 084 |
| 33. 要想自信还得勤奋 .....      | 086 |
| 34. 谁说女子不如男 .....       | 089 |
| 35. 世上没有丑女人 .....       | 091 |
| 36. 我相信我能行 .....        | 092 |
| 37. 相信自己才能救自己 .....     | 095 |

## 第五章 学习着，快乐着

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 38. 坐拥书城，享受优雅人生 .....    | 098 |
| 39. 知识改变女人的命运 .....      | 100 |
| 40. 以书润心，智慧永驻 .....      | 102 |
| 41. 女人必读的几本书 .....       | 105 |
| 42. 音乐是心灵的伴侣 .....       | 106 |
| 43. 兴趣能增加生活的亮色 .....     | 109 |
| 44. 内秀的女人不断为自己“充电” ..... | 111 |
| 45. 美丽是修炼出来的 .....       | 113 |
| 46. 用大智慧脱颖而出 .....       | 116 |
| 47. 提高品位，筑就优雅人生 .....    | 118 |



## 第六章 美丽的爱情让女人更快乐

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 48. 我选择我喜欢 .....          | 122 |
| 49. 大胆把握恋爱脉搏 .....        | 124 |
| 50. 当你足够优秀时，爱情自会来敲门 ..... | 128 |
| 51. 真爱建立在共同志趣的基础上 .....   | 130 |
| 52. 爱要激情，更要理智 .....       | 133 |
| 53. 爱情不是一个女人的全部 .....     | 135 |
| 54. 征服男人的九种策略 .....       | 138 |
| 55. 让爱常新 .....            | 140 |
| 56. 保持你的神秘感 .....         | 142 |
| 57. 魅力女人的性感方案 .....       | 143 |





## 第七章 做个快乐天使

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 58. 做客人心中的“开心果” .....    | 148 |
| 59. 做邻里心中的“亲善大使” .....   | 152 |
| 60. 做所有人心中“美丽的太阳花” ..... | 154 |
| 61. 尊重他人是赢得尊重的重要原则 ..... | 156 |
| 62. 在倾听中学会思考 .....       | 158 |
| 63. 责备是最愚蠢的行为 .....      | 160 |
| 64. 交际的关键是友善 .....       | 162 |
| 65. 指正别人要得体 .....        | 163 |
| 66. 批评他人的六个必须 .....      | 166 |
| 67. 塑造受欢迎的性格 .....       | 168 |
| 68. 克服社交恐惧 .....         | 169 |
| 69. 以开放的心态容纳朋友 .....     | 171 |

## 第八章 快乐女人懂得宽容

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 70. 快乐的人懂得互相理解 .....  | 176 |
| 71. 宽容会打开爱的大门 .....   | 178 |
| 72. 学会宽恕自己 .....      | 180 |
| 73. 学会善待他人 .....      | 182 |
| 74. 宽容不是软弱 .....      | 184 |
| 75. 将自己放在对方的地位上 ..... | 186 |
| 76. 没有狭隘与偏见 .....     | 189 |
| 77. 像避免战争一样避免争吵 ..... | 192 |
| 78. 怨恨会让你失去快乐 .....   | 194 |
| 79. 不要播种仇恨的种子 .....   | 195 |
| 80. 宽容你的对手 .....      | 197 |

## 第九章 快乐女人懂得放弃

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 81. 懂得珍惜 .....     | 202 |
| 82. 懂得放弃 .....     | 203 |
| 83. 明白取舍 .....     | 204 |
| 84. 贪欲为众恶之本 .....  | 207 |
| 85. 要有一颗平常之心 ..... | 209 |
| 86. 知足常乐 .....     | 211 |
| 87. 淡化自己的优位 .....  | 213 |
| 88. 是非成败转头空 .....  | 216 |



## 第十章 智慧女人更快乐

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 89. 智慧是一种永不褪色的美丽 ..... | 220 |
| 90. 做自己喜欢的职业 .....     | 222 |
| 91. 美与丑主要取决于内在 .....   | 225 |
| 92. 以柔克刚真精彩 .....      | 227 |
| 93. 要给别人台阶下 .....      | 229 |
| 94. 优雅是最美丽的衣裳 .....    | 232 |
| 95. 幽默的女人到处受欢迎 .....   | 234 |
| 96. 女人味是骨子里的魅力 .....   | 236 |
| 97. 游刃有余地经营自己的钱财 ..... | 240 |
| 98. 把握稍纵即逝的机会 .....    | 244 |
| 99. 懂得创新，敢为天下先 .....   | 246 |

# 第一章

## 美丽的快乐女人





## 1. 快乐女人最美丽

---

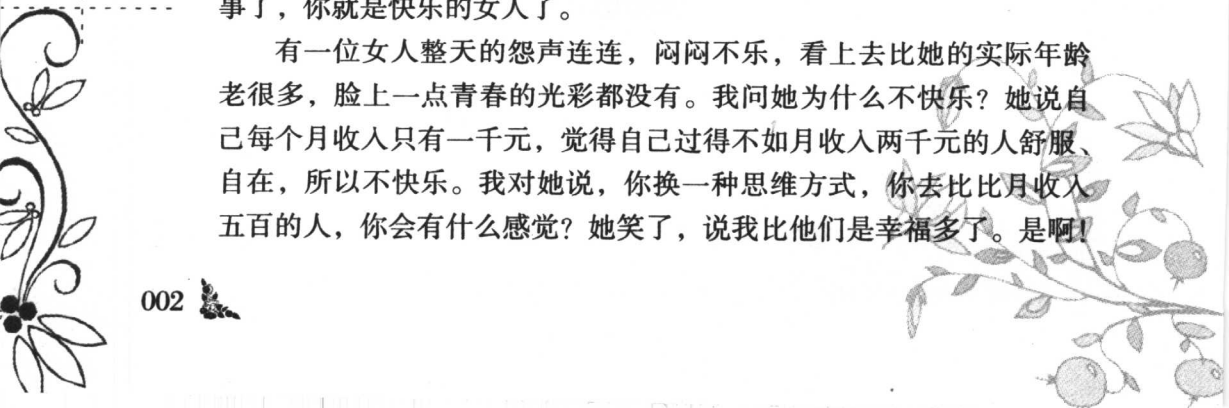
女人是为美丽而生，美丽，是女人终身不懈的追求。为了美丽，我们费尽心思，也花费无数。华贵的服饰，高贵的美容，自然会增添漂亮的成分，可是有一种最经济、最有效的美丽方案，却常常被忽略，那就是快乐！

我们应该成为非常开朗的女人，没有什么能阻挡我们对快乐的向往，没有什么能改变我们快乐的心情。

旧朋友失去了消息，还会认识新朋友。不爱你的人走了，爱你的人就有机会来了。今天的太阳落山了，明天的太阳一样会升起。即使明天阴天下雨，雨中也自有别样的浪漫。

万事、万物都是相生相克的，任何一件事物都有不同的结果，无论是好事还是坏事，都看你用什么心态去理解。好事你用悲观的心态去面对，它也会变成坏事；坏事你用乐观的心态去面对，它也会变成好事。无论好事、坏事我们都用一颗善良的心去面对，世上就没有坏事了，你就是快乐的女人了。

有一位女人整天的怨声连连，闷闷不乐，看上去比她的实际年龄老很多，脸上一点青春的光彩都没有。我问她为什么不快乐？她说自己每个月收入只有一千元，觉得自己过得不如月收入两千元的人舒服、自在，所以不快乐。我对她说，你换一种思维方式，你去比比月收入五百的人，你会有什么感觉？她笑了，说我比他们是幸福多了。是啊！





同样一件事，你的思维变了，你的心情也不一样了。同样一件事，有不快乐的结果，有快乐的结果，同样都要有结果，我们为什么不要快乐的结果呢！

一个很漂亮，迷人的女孩，结婚之后整个人都变了样，不认识她的人，还以为她是帮人家洗衣煮饭的“欧巴桑”，为什么前后不到一年的时间，一个人会变化这么多？答案是：因为她活得不快乐！

一位长得“很安全”的女孩子，虽然身材有点肿，皮肤也不是很好，奇怪的是，身边总有一些谈得来的朋友，认识她的同性朋友，个个都大呼不可思议。

老实说，原因很简单，那就是：她每天都很快乐！

快乐是一种令人很舒服的磁场，也是一种增强生命力的正向能量。

因此，快乐的人是最美丽的……

给自己一个快乐的理由，用心去营造一个快乐的感觉，花一点时间养成快乐的习惯，每个人都可以是快乐天使。

快乐天使，人见人爱，快乐天使，美丽无比。



## 2. 浓妆淡抹应相宜

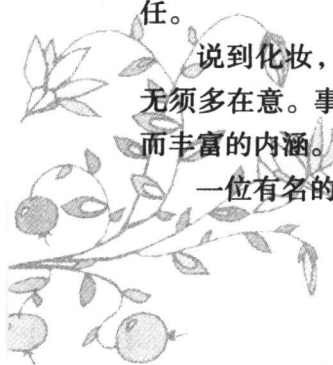
爱化妆，是一个快乐女人积极生活的需要；会化妆，是一个快乐女人智慧人生的体现！

女人的脸，是上帝赐予的最珍贵的礼物：白皙晶莹的面孔，精致美妙的五官，美目一开一闭，红唇一张一合，都在传递着来自心灵的信息。

对女人而言，这样的礼物，需要用一生去爱惜，需要用一生去呵护——化个美丽的妆，呵护你的容颜，展示你的娇美，是你一生的责任。

说到化妆，有的人以为只是做一些表相的工夫，不值得太卖力，无须多在意。事实真是这样吗？其实不然，任何表相中都蕴藏着深刻而丰富的内涵。

一位有名的化妆师说：



“化妆的最高境界可以用两个字形容，就是‘自然’，最高明的化妆术，是经过非常考究的化妆，让人家看起来好像没有化过妆一样，并且这化出来的妆与主人的身份匹配，能自然表现那个人的个性与气质。

“次级的化妆是把人凸显出来，让她醒目，引起众人的注意。

“拙劣的化妆是一站出来别人就发现她化了很浓的妆，而这层妆是为了掩盖自己的缺点或年龄的。

“最坏的一种化妆，是化过妆以后扭曲了自己的个性，又失去了五官的协调，例如小眼睛的人竟化了浓眉，大脸蛋的人竟化了白脸，阔嘴的人竟化了红唇……”

爱化妆的女人，懂得追求生活的美；会化妆的女人，懂得把握艺术的美。无论如何，女人是离不开美的，在这个世界上，到处都充满了美，在这个现实中，又到处都缺乏美。因此，女人不仅是美的追求者，还应该是美的创造者、表现者。

女人的美丽不单是出自经过修饰的眼睛和细心保养的皮肤，而是出自整体的妆容效果。眼睛和皮肤的美丽常常是一目了然的，而好的妆容则是女人用智慧和修养精雕细刻出来的。

通常好的妆容所表达的美，是可以超越本体的。那份与身体的和谐，那份洋溢于周身的风采和神韵，那份内心世界精彩的描述和渴求，是需要用心去表现的。相反，不良的妆容会损坏女性的美感——视觉的美感、品位的美感和素养的美感。

因此说，爱化妆，是一个自信女人积极生活的需要，会化妆，是一个自信女人智慧人生的体现。不合时宜的浓妆艳抹，会给人一种层次、品位不高的感觉。

在什么场合下化什么样的妆，是大有学问的。如果是参加舞会、晚会、婚礼，或者其他什么庆典活动，浓妆艳抹一些，就让人觉得喜庆、隆重、欢快，不化妆的女人在这时倒有些不合时宜。而在个别交际场合，却不宜这样浓妆艳抹，大红大紫。首先，人为地拉开了交际双方的距离，使对方觉得这位女性是戏里的角色，可望而不可及，无形中她的盛妆成了一层厚厚的“障壁”，成了交际的障碍。其次，不分场合的浓妆艳抹，往往给人一种缺少自信的感觉，想借盛妆来突出自己，强化别人对自己的注意。



其实，有些女人常常过高估计漂亮脸蛋在别人心目中的作用。一般而言，除了漂亮之外一无所有的女人，不会使人真正喜欢的。生活中一般化的女子比比皆是，她们常常比漂亮女人更受人喜欢，就是因为她们拥有除漂亮以外的许多宝贵的东西。所以，聪明女人的打扮往往淡而不露痕迹，正犹如形容好的文章那样“不著一字，尽得风流”。

注重衣着，不等于浓妆艳抹。在什么场合下穿什么样的衣服，化什么样的妆，是大有学问的。

法国有一位总统叫戈达，以机智出名。当时，有一位英国女士问他：“法国女人真的比其他国家的女人更迷人？”

戈达总统毫不犹豫地说：“当然，因为巴黎的女人 20 岁时，美如玫瑰；30 岁时，像情歌一样迷人；而 40 岁时，就更完美了。”

英国女士又问：“那么 40 岁以后呢？”

戈达总统微笑地说：“女士，一个巴黎女人，不论她多少岁，看起来都不会超过 40 岁。”

每个女人都有美的潜能，发掘这种潜能的方式便是化妆。化妆可以突出你的优点，掩饰你的缺点，像魔术师一样创造美丽动人的形象。只是要注意浓妆淡抹应相宜，这样才能助你在社交活动中取得成功，拥有一个亮丽多彩的人生。自信女人如是说。



### 3. 呵护肌肤是女人一生的功课

张爱玲曾经说过“出名要趁早”。套用这句话，女人的肌肤护理也要趁早。

靓丽的肌肤作为女人的身份证，总在不经意间流露出她的气质、个性和素养。

如果你想让自己尽展活力与激情，如果你不想让肌肤泄露出苍老的秘密，那么，行动起来，让岁月积累的内在的、深厚的美质，通过肌肤的美丽流进人们的眼帘。

平滑、细腻、光洁、富有弹性的肌肤在视觉上传递了美好、温良、愉悦的感觉，而粗糙、灰暗、有色斑以及凹凸不平的肌肤多给人以负





面的印象，甚至引发距离感和排斥感。因此，女性肌肤的养护已不单是挽留青春、保持光鲜美丽的问题。

女人肌肤的美丽，首先体现在脸上。

脸上的肌肤经常暴露在风、空气、烟雾、灰尘等的污染之中，受到阳光的侵害，此外，皮肤还受到季节变化、饮食、药物等各种因素的影响。因此，女人要想拥有干净而富有弹性的肌肤，必须懂得养护肌肤。

首先，要分清自己的肤质，采用适合自己的洁面保养方法。

油性肤质的肌肤，皮脂分泌较旺盛，需要清爽型的化妆水。化妆水应有保湿的作用，但是，擦完化妆水后记得要抹上清爽乳液。若有收敛水，记得在最后步骤再擦，这样有助于毛孔收缩。若有控油的产品，则可免掉收敛水，直接擦上化妆水与乳液即可。

干性肌肤适合用保湿滋润型的保养品，并切实作好基础步骤中的乳液及精华液的保养。如果你的肌肤不但缺水，而且缺油，就必须使用含油的乳液作保养。在干燥的冬天里，最好养成敷脸的习惯来加强保湿。

夏天的时候只需要注意乳液、精华液的补充即可。另外，眼睛部位容易干燥，别忘了用眼霜给予呵护。

中性肌肤的保养相当简单，只要切实做好基础步骤即可。平时，稍加留意，将柔肤水改为收敛水，轻拍于脸部，收敛毛孔即可。此类肤质本身的保湿能力没有问题，若过度使用高效保湿营养品，反而容易造成相反效果，使肌肤的保湿能力降低。总之，只要按照基本步骤，确实做好保养工作，想拥有健康无瑕的肌肤并非难事。

混合性肌肤同时拥有油性与干性两种肤质。此类肤质的保养不如其他肤质容易保养。必须特别注意脸上的两个部位，一个是T字部位，一个是脸颊部位。所以，必须适当对T字部位控油，而脸颊部位则必须着重保湿。

其次，要注意季节的变化对皮肤的伤害。

春季皮肤的状况最不稳定，这是因为季节更替，皮肤要适应寒冬转为暖春的变化所致。紫外线强烈的日子，突然换上短袖衣服，较易产生红肿和发痒等病症（紫外线皮肤炎）。

夏季，汗水和皮脂分泌旺盛，虽然汗水能帮助排热，但汗液同时







也是细菌滋生的温床，所以夏天应勤于沐浴。另外，夏日强烈的紫外线照射，也是首先要防范的。

秋天干燥，预防雀斑和皱纹显得尤为重要。

冬天，进出室内的冷暖空气是使皮肤干燥的主要原因，所以最好在沐浴后擦上美容霜之类的保养品，以防止皮肤水分的蒸发。在步入暖气间时，也要注意湿度的调节。

此外，要健康地饮食。饮食营养要全面，特别要注意增加饮食中维生素的含量，少食刺激性的食物，更不能为了节食而完全排斥脂肪的吸收。

同时，还要保持健康的心理状态并减少药物的刺激。良好的心理状态有助于内分泌平衡，而药物则是肌肤的大敌，尤其是安眠药，会使体内产生过多酸性。激素失衡，会让脸上长出雀斑。

适量运动也是拥有美丽肌肤的良方。瑜伽、跑步、芭蕾形体、舍宾、跆拳道、低氧体操、有氧拉丁、水中健身以及各种塑形健身等项目，都成为现代女性保持美丽肌肤的方式和法宝。

其实，生命里每一个春夏秋冬都是展示美丽的季节，只要你了解四季的气候和自身的因素，顺应季节保养呵护，就能在每一天都展现出最迷人的风采。

呵护肌肤是女人一生的功课，只要保养得当，任何年龄段都可绽放你的美丽。



#### 4. 让秀发飘逸飞扬

要做一个仪态万方的快乐女人，就先做一个清新飘逸、轻舞飞扬的韵味女人吧。

清新飘逸的秀发是女人的又一张脸，从中可以反映出女人的种种细节，拥有健康美丽的秀发是女人保持青春活力的魔杖。

那么，我们该怎么做才能让秀发飘逸飞扬，为自己增添魅力分值呢？

选对适合的洗发精，是进入美发之门的第一步。