



法则 1 快乐

快乐独立的女人
是一缕春风

赫本告诉你>>>

如果我的世界明天消逝，我会回顾所有我有幸拥有的快乐、兴奋和精彩，不是悲伤、失败，而是所有事物愉快的一面，这样就足够了。

我喜欢修指甲，我喜欢打扮，我喜欢哪怕在闲暇时也涂唇膏穿盛装，我喜欢粉色。我相信快乐的女孩最漂亮。我相信在一切陷入混乱时仍应保持坚强。我相信快乐的女孩是最美的女孩。我相信明天的太阳是新的。我相信奇迹的存在。

寄语

幸福，是一种感觉而不是视觉，别人看到的未必真是幸福，只有内心真切感受到了才是幸福。世上有很多事是无法提前的，唯有认真地活在当下，才是最真实的人生态度。

活在当下，美好不一定在远方



天有不测风云，人有旦夕祸福，人生很难有完美的旅程。一个乐观聪明的女人懂得去寻找快乐，并放大快乐来驱散愁云。快乐女人遇上高兴的事，会迅速传达给亲人和朋友，在分享中让快乐的情绪感染更多的人。她不会为自己和家人设置心灵障碍，不会让琐碎的小事杂陈心头。

生活中总有让人觉得不如意的时候，女人要学会寻求快乐，适当地激励自己，调整心境。其实快乐无处不在，生活中时时充满快乐：买到自己喜欢的漂亮衣服；吃到自己想吃的美味食物；想睡的时候，睡一大觉；想玩的时候，尽情去玩；有自己喜欢的宠物；有无话不谈的知己……只要有其中之一，能够随心所欲，就可以算有快乐的理由了。

在生活里，有许多东西是人无法改变的，或者说，与其你要改变生活里别的东西，不如改变自己。事实证明，名利思想过重的人，容易患病、衰老和早亡，这类人整日心事重重，愁眉苦脸，几乎没有笑容。名与利本身不是坏事，它可以促使人奋发向上，问题就在于以何种思想来指导名利观。当你从事某项工作获得成功时，如果首先就想到名和利



而却又得不到满足时，心理就会失去平衡，产生消极、悲观、愤怒的情绪。

快乐的女人并不一定有很多钱，但有的是闲暇、闲情；也许你没有闲暇、闲情，但有的是力量，有充沛的精力与体力，有健康的身体和有价值的生命，有心智来创造愉悦和激情。快乐的女人，首先要做的，就是做自己最喜欢做的事。

幸福是一种心理感受，与年龄、性别和家庭背景无关，而是来自轻松的心情和积极的生活态度。以下就来介绍一些可以让女性朋友快乐的方法。

(1) 建立自信心。生活中，得与失时常发生，并直接影响到我们的心境。所以，建立起自信心是十分必要的。

那么，怎样才能建立起自信呢？我们要相信自己，要坚信自己能够成功，每时每刻都保持一种向上的最佳精神状态。

(2) 正确认识人生和世界。视野广阔、胸襟开朗和有见地是生活快乐、充实、懂得珍惜和享受人生的基础，尽管有时因生理的节奏或天气、健康的影响而导致出现短暂的情绪低落，也会很快恢复过来。

(3) 把自己融入团体之中。人在无聊寂寞的时候，容易胡思乱想、情绪低落。在工作、学习和家庭生活之外，把自己融入团体之中过群体生活，不仅可以学会与别人相处，还可以让自己更快乐。

(4) 培养兴趣。人生多姿多彩，如果我们能够在生活中寻找到并热衷于培养兴趣爱好，那么，不仅个人生活更加丰富，而且会越来越觉得每一天都过得很有意义。

(5) 不抱怨生活。快乐的人并不比其他人拥有更多的快乐，而是他们对待生活和困难的态度不同，他们从来不会在“生活为什么对我如



此不公平”的问题上做过多的纠缠，而是努力去想解决问题的方法。

（6）不贪图安逸。快乐的人总是离开让自己感到安逸的生活环境，快乐有时是在付出了艰苦的代价之后才会积累出的感觉，从来不求改变的人自然缺乏丰富的生活经验，也就很难感受到快乐。

（7）感受友情。友谊是人类文明的象征之一。一个人的生存，如果没有朋友的友谊，就会感到孤独寂寞。人的生存，应该有朋友和友谊。对待朋友，应本着尊重、友爱、信任、互助的态度，努力使友谊纯洁闪光，切不可有私心杂念。遇到不愉快的事情或矛盾时，多与朋友交流，商讨解决问题的办法。空闲之时，也可与朋友做一些有意义的活动，充实生活。

（8）勤奋工作。专注于某一项活动能够刺激人体内特有的一种荷尔蒙的分泌，它能让人处于一种愉悦的状态。工作能激发人的潜能，让人感到被赋予责任，让人有充实感。

（9）生活的理想。快乐幸福的人总是不断地为自己树立一些目标。通常我们会重视短期目标而轻视长期目标，而长期目标的实现更能给我们带来幸福的感受，你可以把你的目标写下来，让自己清楚地知道为什么而努力。

（10）心怀感激。人的生存不是孤立的，而是相互依赖的。在人群中，每个人的思想、性格、品质不尽相同，所表现的言行也各异。抱怨的人把精力全集中在对生活的不满上，而快乐的人则把注意力集中在能令他们开心的事情上，所以，他们更多地感受到生命中美好的一面，由于对生活充满感激，所以他们更感到快乐幸福。



快乐常在，随心而动

人生的得与失，成与败，繁华与落寞不过是过眼烟云。而永远陪伴我们一生，如影随形、不离不弃的只有心情；如同呼吸，伴你一生的心情是你唯一不能被剥夺的财富。有句话说得好：“人，活一辈子不容易，忧伤是活，开心也是活，既然都是活，为什么不开开心心地生活呢？”是啊，为什么要让自己幽怨、颓废、痛苦一生，而辜负这大好年华呢？

父母给予我们生命和爱，可他们迟早会衰老；孩子给我们满足和喜悦，可他们终究会长大；爱情给我们幸福和甜蜜，可我们必须付出一生的代价去呵护；金钱是水中的浮萍，时聚时散；美丽的容貌是绿树上芬芳的花朵，适时绽放、无奈凋谢；健康是魔术大师，能变晴也能变阴；繁华更像是梦一场，曲终人散，觥筹交错的热闹犹如水中影镜中花，没等看清，记住梦的内容，就醒了。原来，能伴随我们一生的是自己的心情啊！所以，拥有好心情便是人生最大的乐事、最幸福的事。

当你拥有一份好心情时，看天是蓝的，云是白的，山是青的，人是善良的，世界是绚丽多彩的；拥有一份好心情，唱唱快乐的歌，跳跳动感的舞，身体充满无限的激情；拥有一份好心情，有实现自己伟大事业自信的力量源泉；拥有一份好心情，能化干戈为玉帛，化疾病为健康；拥有一份好心情，任何年龄的容颜，都会被好心情照亮，美丽动人、魅力无穷；拥有一份好心情，能帮你获得学识，结交良师益友，把握机遇，缔造和谐，成就事业……

要想拥有一份好心情，必须心胸开阔，宽以待人。“开心常见



胆，破腹任人钻，腹中天地宽，常有渡人船。”一个人有了如此宽广、豁达的心境，遇事就能“拿得起，放得下”，就能驱散忧虑、恐惧、烦恼、苦闷等萦绕心头的乌云，没有什么“想不开”的事，精神自然会轻松、愉快，心境自然会美好、宽广，就能大度处世，平和待人，营造融洽和谐的人际关系。

千万别小看心情，它能让天地为之动容，自然为之变色。同样的江水，李后主低吟：问君能有几多愁，恰似一江春水向东流。苏东坡豪唱：大江东去，浪淘尽，千古风流人物。湛蓝夜空，一轮明月，有人举杯邀约，对影浅酌；有人黯然泪下，思乡情浓，总是故乡月最明。景无异，异的是心情。

作家毕淑敏曾说过：“人可能没有爱情，可能没有自由，没有健康，没有金钱，但我们必须有心情。”如果你渴望拥有健康和美丽，如果你想珍惜生命中每一寸光阴，如果你愿意为这个世界增添欢乐与晴朗，如果你即使跌倒也要面向太阳，就请锻造心情，让我们沉稳、宁静、广博、透明的心，覆盖生命的每一个黎明和夜晚。是的，上苍给予我们同样的生命，我们却选择了不同的生活方式。我们可能活得不高贵，但我们完全可以活得高尚；我们可能无法逃避厄运或人生包含的棘手的问题，但我们可以从容豁达。

心情，是一种感情状态，是一个人对外界各种因素作用于内心的一种感知、感觉和感叹。人只要活着，这种状态就不会消失。心情的历练，是一种自我的超越；心情的锻造，是一种完美的追求。世间百态，物欲横流，不为诱惑所动，不为攀比所烦，心情自然就会好。让好心情相伴一生，这才是人生最大的财富。

拥有了好心情，也就拥有了自信，继而拥有了年轻和健康，就会



对未来生活充满向往，充满期待。让我们拥有一份好心情吧，因为生活着就是幸运和快乐。给自己一份好心情，让世界对你微笑；给别人一份好心情，让生活对我们微笑。

好心情不是先天的造就，也不是上苍的赐予，它由人格、品德、教养、才能综合指数酿造，它由渐悟到顿悟，由领悟到觉悟，它是修炼成正果。母育的是身躯，修炼的是心情。心情也需要不断呵护、调理、滋润、丰盈。

不在活得长久，而在活得富有，富有是开心，开心就是福，让好心情与我们时时相伴。



珍惜你所拥有的一切

有两个女人，晓宇和欣怡。

晓宇从小爱做梦，尤其在情感方面，她表现出了十分强烈的不安，男朋友换了好几个。就这样，眼看都三十好几了，还是孤家寡人一个。

相对于晓宇在感情方面的不安，欣怡更喜欢在工作中不断折腾。她总是认为自己的工作不尽如人意，于是长则半年，短则几个月就会跳槽一次，就这样在跳来跳去的过程中蹉跎了岁月，眼看30岁了，还是不清楚自己的职业定位，以及今后的发展方向。

虽然她们两个人的问题不同，所选择的生活方式也大相径庭，但导致的结果肯定是一样的，就是她们都活得很累。对感情方面过分不安定的女人来说，嫁给谁都不能安下心来，日久必易生变，这种女人难有持久的幸福感，因此自己也常常活得很累。

而对在事业、爱好等方面折腾的女人来说，折腾得好，还真有好的希望。但如果老不成功，就会在折腾中最后沦落为失意人。当她们心已倦怠的时候，就宁愿躺在那什么都不做。这种女人在折腾的过程中，可能想法很多，但却经常改变。她们想成功的心比谁都强烈，但很难定下心来朝着一个方向努力。

其实，晓宇和欣怡之所以会这么累，根本原因就是她们想要的太多，而忘了珍惜自己现在所拥有的一切。仔细想来，有些女人之所以活得不轻松，不能怡然自得地享受生活，就是因为她们放不下自己心中的那份欲求，不能扼制时时涌上的贪念。她们总是想拥有的更多，有了房子，又想有车子，而有了车子、房子之后又想有更大、更好的车子、房



子……

女人们一定要记得，尽量去把握你所拥有的东西，对于那些本不属于你，或是需要付出更多代价才能得到的东西，不如放手或者换种方式来看待。人只能活一辈子，而一辈子的长度只不过是寒来暑往区区数十载。

因此，就应该讲究点“活法”。不必活得太累，自己去折磨自己。

当你把花在抱怨他人、抱怨自己的时间，把浪费在做明知道没有结果的事情上的时间，把仰望别人幸福生活，心生嫉妒的时间……都用在珍惜现在所拥有的一切，用在享受生活时，你就会发现，原来生活可以如此美好，你可以如此快乐地生活着。

有个女人刚过35岁，可在别人看来她已经足足四十多岁了。当别人友好地和她打招呼时，她会回答“我很好”，可她的表情和声音却分明在告诉别人，“我现在很痛苦，日子过得很不如意。”

事实上，她的情况根本算不上糟糕，她的丈夫有份收入不菲的工作，她自己的工作也算体面，孩子也很听话，很可爱。即便这样，她不是整天替儿子犯愁，就是抱怨丈夫对自己不够好。她很少笑，就是应景的一笑，里面也会掺杂着许多苦涩，弄得笑容也变了形，让人看了格外揪心。

其实，像她一样不懂得享受当下的女人有很多。有的女人因为虚荣心太强的缘故，而总是有意无意地和人攀比，结果比来比去把自己的优势、长处和好心情都比没了。有的女人永远生活在不幸的阴影中，整天为打翻的牛奶哭泣，好像摆脱过去的的不幸对她来说就是最大的损失似的，结果，与人交流的话题是有了，可就在她喋喋不休地诉说自己的不幸的同时，也搭进了许多可以享受当下美好和快乐，可以创造新的美好



和快乐的时光。有的女人过于追求完美，结果极尽残忍地苛刻自己，让自己在气喘吁吁中忘记了活在当下的意义，浪费了自己也完全有能力和资格享受的快乐和幸福。

无论如何，持有这三种生活态度的女人都是无法生活得快乐的。

因此，要活得舒心，活得快乐，活得潇洒，就要学会知足，懂得如何把握现在拥有的东西。知足、珍惜就会快乐，只有活得快乐的人，才能看到生活的五颜六色，才能懂得去享受生活。



让开心主导你的生活

人的情感有“喜怒哀乐”，为什么把“喜”放在第一位？笑也过一天哭也过一天，相信每个人都更愿意笑着度过每一天。偶尔遇到烦心事也很正常，只要记住让开心主导我们的生活，别跟自己过不去。

正是因为人是感性的，才让我们觉得选择是件痛苦的事情，其实我们的生命很简单，只是看我们选择什么样的方式去活着，而开心地过好自己的一天是最美的生活姿态，可是又有多少人能够做到这一点呢？让开心主导我们的生命，你才会体会到生命存在的意义！

已看惯了太阳的东升西落，月亮的阴晴圆缺；习惯了春夏秋冬的冷暖，世间万物的改变；却很难看淡人间的悲欢离合、恩怨情仇，更难将伤心难过看得云淡风轻。当你把开心当成了一种习惯，就会发现你的开心可以感染很多人。

开心与不开心，都要过一天24个小时，何不开心地度过每一天呢？当然，没有哪个人在面对伤心和难过的时候还可以傻笑，但是，你却可以在最短的时间内去调整自己的心态。

人的一生，总有学不完的知识，总有领悟不透的真理，总有一些有意或者无意的烦心事闯到心里来，总之，一辈子不容易，千万不要总是跟别人过不去，更不要跟自己过不去。有人说，看别人不顺眼是自己的修养不够。想一下也是，因为每个人的出身背景、受教育程度、受社会影响都是不一样的，在你看不惯别人的同时，是否别人也看不惯你呢？所以，开心地去面对每一个人，要学会看别人身上的优点，学习别人身上的优点，别人的缺点正是你最好的反面教材，给你提出警醒。



开心不仅仅是心里的感觉，而是因为你有了开心的感觉，于是别人可以从你的脸上读到微笑，读到开心。如果你在生活中比较细心的话，就会知道世间最美丽的表情就是微笑。如果你天天想拥有世间最美丽的表情，那么请把开心当成一种习惯吧！

每个人的人生都会经历喜怒哀乐，不良的情绪会让你烦恼，会让你头痛，而开心地生活着，会让你觉得洒脱，既然如此，就请让开心主导你的生活，别再跟自己过不去了！



学会爱己才能爱人，爱自己更重要

我们时常在别人的感受和评价里丢失自我，时常忽略自己身上的闪光点，但是不论你要面对的生活如何卑微，也不要回避，不要用恶毒的话语去诅咒它，不要对自己产生失望的情绪。试着在每个阳光明媚的早上对着镜子说加油，试着在跌倒后勇敢地站起来，试着独立坚强地抹掉眼泪，试着告诉自己这个世界上没有谁比你更美好。是的，就是这样，无论现在的你是怎样，但这个世界上只有一个独一无二的你，因此爱自己才是最重要的。

经历过伤痛的人总是会习惯性地躲避伤痛，但是我们要知道，每一个伤痛背后都包含着一个生活的智慧，我们不应该与它对峙，而是要进入它、参悟它，最终领悟到生活的智慧。试着去触摸你的疼痛，试着温柔地关怀你的内心，最终你会抵达心灵深处，找到那个真实的自己。

爱自己就是要告诉自己，世界上总有那么一些事是我们无论如何都不能够完成的。也许在别人看来，这些事他们轻而易举就能够做到，但是对某些人来说，却是十分艰难。那么，你可以告诉自己，不行就是不行，你不能保证自己做一个十全十美的超人，也不能让所有人对自己满意，如果非要如此就必须让自己满身伤痕。所以，你只要在自己的能力范围之内做好自己的事，并且尽量将这件事做到最好。虽然你不是超人，但是你可以超越自己；虽然你不能让所有人对你满意，但你可以做到让一部分人对你满意。

人生有时候就是需要一些不完美，这些不完美有时候可能让我们受够冷眼，受尽委屈，但也是这些不完美，让我们看清事情的真相，明



白这就是人生。我们可以勇敢地对别人说出“我不会”“我不能”，当然，你不能把这当作逃避的借口和理由，你不能将此视为理所当然的事。我们不怕面对失败，怕的是失败了仍旧不思进取；我们也不怕面对冷眼嘲笑，怕的是面对这些早已麻木。

我们受过伤、忍过痛，但是如果这是成长必须的路，我们可以承受，也必须承受。因为只有如此，你才能真正成为自己世界里的女王，而不是生活在别人的故事里，流自己的眼泪。成为自己世界里的女王，并不是让你孤独地活在一个与世隔绝的环境中，也不是让你用孤傲的双眼看待这个世界，成为自己世界里的女王，目的在于培养自己的自信心，不要仰别人鼻息生活，不要把自己当成一个碌碌无为的人，不要在意别人的目光。你就是你，你可以自己在你的世界里活得很精彩，你在自己的舞台上演着自己的戏，台下的观众可以赞扬，可以谩骂，可以漠然……但无论别人的反应如何，能修改这部舞台剧的人只有你自己，只有你才能决定你现在和你未来的人生应该怎么继续出演，谁可以加入你的人生，谁应该离开你的舞台。

当你自己掌控了你的人生，你才能够学会怎么去爱自己。爱自己就意味着你的人生可以变得更美好，这无论对于谁来说，都是重要的道理，应该去铭记。



法则 2 健康

情绪、心理、身体适当
放松，让自己更美丽

赫本告诉你>>>

我曾听说过这样一个说法：快乐就是拥有健康和短暂的记忆。我多么希望这是我发明的，因为说得太对了。