

陈泰先◎编著

# 女人



## 幸福才是 真漂亮

女人，美丽的脸蛋只能享受青春  
女人，金钱的生活只能满足欲求  
女人，高尚的学历只是获得虚荣  
而这一切只是表面，关键是要自己过得幸福，那才是真正的漂亮  
聪明起来，掌握生活真，幸福就能满载而归。  
幸福靠什么？幸福要靠女人自我的提升，幸福要靠女人自我的修养，幸福要靠女人用心  
争取，幸福要靠女人努力把握。

CFP

中国电影出版社

# 女人

陈泰先◎编著

幸福才是  
真漂亮

CIP  
中国电影出版社

---

图书在版编目(CIP)数据

女人,幸福才是真漂亮/陈泰先编著. —北京:中国电影出版社,2007.9

ISBN 978 - 7 - 106 - 02829 - 9

I. 女… II. 陈… III. 女性—幸福—通俗读物 IV. B82 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 133595 号

---

责任编辑:纵华跃

封面设计:孙正福

版式设计:钟先军

责任校对:罗鲜英

责任印制:卢晓波

## 女人,幸福才是真漂亮

陈泰先 编著

---

出版发行 中国电影出版社(北京北三环东路 22 号)邮编 100013

电话:64296657(总编室) 64216278(发行部) 64296742(读者服务部)

经 销 新华书店

印 刷 北京银祥福利印刷厂

版 次 2008 年 3 月第 1 版 2008 年 3 月第 1 次印刷

规 格 710 × 1000 毫米 1/16

印张/18.5 插页/0 字数/266 千字

印 数 1 - 5000 册

---

书 号 ISBN 978 - 7 - 106 - 02829 - 9/B · 0068

定 价 29.80 元

# 前言

“生命是朵花，爱是花的蜜。”幸福的女人用爱把生活酿造得比蜜还甜。

幸福与否，关键在于女人对幸福的认知。女人的幸福不是香车宝马，不是功名利禄，和物质无关，和世俗也没什么必然的联系。它来自于心灵，萌发于对外物愉悦的感知，将这份愉悦种植在心灵深处，便有一股清泉在体内缓缓流淌，滋润着生命的花朵。

幸福的女人就是要有一个和你一朝结下千种爱百岁不移半寸心的知心爱人，他不需要有多少钱，不需要事业多么有成，但他却可以在逆境时和你扶腋而行共担风雨，在顺境中与你同尝生活的喜悦，直到老得哪也去不了，他还依然把你当成手心里的宝。

幸福的女人就是能储蓄一份对外物欣赏心情的女人。澄碧的天空、浩渺的烟波，甚至是一朵盛开的花，刚探出头的一颗小草，枝头的一只小鸟，幸福的女人都能带着快乐的心情细细品味，于是幸福就像花一样开放。

幸福的女人下班后回家，不愿意用钥匙开门，而喜欢按响门铃，听听放学在家的孩子那声清脆的童音“是妈妈吗？”于是欢呼着为你开门，搂着你的脖子用粉嫩的小脸摩擦你的脸颊嚷嚷着送上一个吻“充电”。于是幸福就在女人心底荡漾。

幸福的女人就是如今所说的用“诚意和时间”烹制出膳食后，看着丈夫和孩子大快朵颐享受美味的女人。这时，女人的幸福就迷漫在饭菜的香气里，缭绕在锅碗瓢盆中。

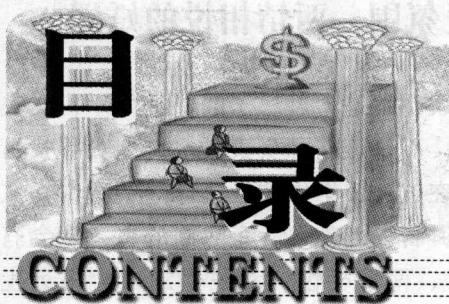
幸福的女人就是奔波在工作和家庭之间感到劳累时，在一个周末的下午给自己的心情好好放个假，约上当年闺中好友小聚一番，一杯咖啡或是一杯橙汁，在氤氲的雾气中漫无边际、随心所欲地聊着私密话，直到夜幕四合时分带着满足和轻松心情回家的女人。

幸福的女人就是在柴米油盐的生活中营造温馨浪漫的女人，用鸢尾花般的紫色装饰卧室墙壁，用一抹淡绿给孩子的房间平添春的气息。幸福的女人会将旅游时从草原采回的干枝梅插进树皮状的花瓶中，于是家中就透着乡野古朴的气息。

做个幸福的女人就做个懂得品味生活的人，做个知足常乐的人，做个常怀感恩之心的人。幸福需要我们的心灵来感知，不要吝啬，把我们心灵的大门敞得再大些，让幸福随时溜进来！

本书从女人幸福一生最为至关重要的几个问题入手，比如：女人找什么样的老公才能确保自己一生的幸福；女人在婚姻中应该怎么经营自己的幸福；女人该怎么调整自己的心态做一个快乐的女人；女人该结交什么样的朋友，该怎样与自己的真心朋友相处；女人该如何打扮自己；女人该怎么培养自己的女人味等等，这一系列问题，是女人获得幸福生活必须要解决的问题。本书紧密结合女性性别、心理、年龄、时代等特征，详细阐述了女人如何获得幸福的智慧和技巧。书中还列举了一些具有说服性的真实例子，可以让女人从别人身上得到借鉴，不管是幸福的经验，还是不幸的忠告。这一切，对一个现代女人来说，的确很重要。

最后，祝愿每一个女人一生幸福！



# 目 录

## 第一章 找一个爱你的好老公

在这个“做人难做女人更难”的世俗社会，女人必须谨慎选择好自己的老公。女人的幸福是什么？在每个人的眼里有着不同的概念。有人认为嫁个有钱人最幸福，有的人又认为嫁个老实忠厚者最幸福，还有人认为嫁个帅哥最好……

不管女人如何认为，嫁一个最适合自己的，找一个最爱你的人，才是女人最大的幸福，如果女人选错了对象，终会造成一失足成千古恨的遗憾。

1. 一个好老公是女人半辈子的幸福 / 3
2. 找老公要有好眼光，读懂男人不吃亏 / 7
3. 怎样才能把成功的男人追到手 / 9
4. 选老公既不刻薄又不马虎 / 12
5. 上船容易下船难，择偶必须思考周虑 / 14
6. 不求最好，只求更好 / 16
7. 千好万好，与你般配最好 / 18
8. 12种绝对不能嫁的男人 / 20



## 第二章 和谐的家庭氛围，两情相悦的婚姻

妻子精打细算，不是小气，表明她是会过日子的一把好手；丈夫在朋友面前出手大方，不是充阔，而是流露了豪爽性格，他在寻找着男人的感觉；妻子爱穿，是不想在丈夫眼里失去自己漂亮的身影；丈夫爱看球赛，说明他在心中还澎湃着一腔热血，有热血的男人才会有热爱。假如夫妻之间都这样细读，两情相悦，幸福生活才会永远生动。要做到这一点，就要依靠智慧，只有智慧才能让爱情不受伤害，才能永保爱情的活力，使你享受幸福的滋味。

1. 用心经营你的婚姻 / 27
2. 不要冷落床上的另一半 / 30
3. 驾驭情感，维护好自己的婚姻 / 32
4. 细节之处增进感情 / 35
5. 善解人意将心比心 / 39
6. 母老虎谁都受不了，女人要宽容 / 42
7. 老公拴得越紧跑得越快 / 45

## 第三章 靠三分打扮，展显七分魅力

人靠衣装，马靠鞍。不一样的衣装穿出不一样的气质，不一样的衣装穿出不一样的风情。一袭靛蓝紧身牛仔褲，一款蓝白牛仔衬衫，配上各种质地款式的小马甲，这种休闲装永远展示着属于女人自己的青春风采。色调沉稳的长装短裙，丝袜皮鞋，将活跃在社交场合的白领丽人们包装得精干利落，气势夺人……服装表现着女人的形态美。如果说女人是天使的话，那么得体的着装便是天使的翅膀。三分长相七分打扮，这话一点也不假。

# 目 录

1. 从细节入手打扮自己 / 51
2. 从内到外, 扮靓自己 / 55
3. 三分打扮七分美, 男人养眼自己乐 / 58
4. 内外协调的着装美 / 61
5. 让穿着体现你的品味 / 64
6. 让你的脸更美丽动人 / 68
7. 香水让女人更女人 / 72
8. 露到好处, 透到妙处 / 76
9. 让穿着和妆容体现优雅 / 79
10. 朦胧含蓄最美丽 / 82

## 第四章 幸福女人有自己的朋友圈, 能处理好人际关系

女人一定要有自己的朋友, 不能只剩下丈夫和孩子。女人如果没有朋友, 就缺少一个可以停靠的港湾。朋友是这个世界上最宝贵的财富。当女人想要找人诉苦时, 朋友可以给你慰藉; 当你把幸福快乐告诉朋友时, 朋友也可以一起跟你分享, 让你更幸福快乐。生在这个世界上, 就要与周围的人同生共存, 而朋友是生命里最不可忽视的一部分, 他们会相伴你生命的始终。

1. “女性化” 美的特质 / 87
2. 幸福女人离不开交际 / 90
3. 女人一定要有个好人缘 / 93
4. 友谊是“泡”出来的 / 97
5. 异性知己是女人的一道风景 / 101
6. 给友情买份保险 / 105
7. 女人一定要拥有自己的朋友圈子 / 109
8. 真诚是维系友情的“安全带” / 112



女人

幸福才是真漂亮  
XINGFU CAISHI ZHENPIAOLIANG

## 第五章 有自己的生活空间，懂得享受生活

女人不要发傻，不要只想着给老公洗衣做饭、相夫教子，要安排出时间打扮自己。女人还要学会给自己的心情放个假。在每个月里，要选出一个周末，什么也不去想，让大脑处于空白状态，骑上你的单车，来到郊外，尽情地和大自然亲近。你可以长久地躺在草地上，看蓝天白云，你也可以贪婪地嗅着草的清香和花的芬芳。在这样的日子里，你会感觉到你的眼角眉梢都充溢着灵动。作为一个女人，就要学会享受，要学会既享受结果也享受过程，才会对得起自己，不辜负生活对自己的每一个馈赠。

1. 做一个会享受的女人 / 121
2. 女人，把厨房变成自己的心灵空间 / 126
3. 学会宁静，你就能倾听到生活中的妙曲 / 129
4. 宁静是幸福的极致 / 131
5. 动手让女人如此美丽 / 134
6. 在静默中培养品味 / 137
7. 美丽常驻，源于健康生活 / 139

## 第六章 懂得闲情适意，懂得浪漫柔情

女人的温柔是一种喜悦，自己受用，同时也在不知不觉取悦别人。无意中，温柔是一个故事，风月无边，碰上的都算有幸；有意时，温柔是高山流水，水滴石穿，任是再冷酷的男人，也会动心。女人一旦温柔起来，心底里深藏的浪漫情愫立刻就会变成明媚的阳光，把男人融化掉，而男人被女人这种温柔彻底消融时情不自禁的本能反应就是仰天长叹：唉，你这个女人呀！

# 目 录

1. 在浪漫中体会幸福的滋味 / 143
2. 浪漫是女人的一种温柔 / 146
3. 30 岁女人的浪漫 / 149
4. 媚眼传神，温柔极至 / 151
5. 12 条定律让你成为温柔女人 / 155
6. 点击温情女人的关键词 / 158
7. 夫妻间制造浪漫的 10 种技巧 / 161
8. 女人，最动人的就是温柔 / 164

## 第七章 幸福的女人更可爱，让人珍惜让人疼

可爱的，一定会让人觉得美丽；美丽的，未必会让人觉得可爱。所以，可爱更重于美丽。做一个可爱的女人，不为别人而是为了自己。做一个可爱的女人，也能为欣赏可爱的男人。可爱的女人，男人才会用心去寻找，去珍惜，去疼爱。

1. 不可爱的女人难以获得幸福 / 169
2. 可爱不是娇柔做作，而是心灵的异彩绽放 / 172
3. 美丽是表象，可爱却在骨子里 / 174
4. 心中有爱，才可爱 / 177
5. 可爱的个性造就完美的人生 / 180
6. 本色与独特，才是女人的个性美 / 183
7. 快乐的女人最可爱 / 187
8. 快乐的女人，其实就是幸福女人 / 190
9. 将快乐当作本事 / 193
10. 快乐的女人最美丽 / 195

## 第八章 冷静而不冲动，成熟而不世故

一个漂亮的女人经不起时间的打磨，她的光泽会日渐褪去，但一个智慧的女人即使不漂亮，也会像钻石一样闪烁着光芒，越久越绽放光彩。女人因为智慧，会心胸宽广，神闲气定；也因为智慧，会变得自信从容，挥洒自如；更是因为智慧，会变得气质高雅，仪态万方。智慧的光芒能使女人超越时空，呈现一种永恒的美丽。

1. 做一个智慧女人 / 201
2. 爱你但不能嫁给你 / 203
3. 女人何苦为难女人 / 207
4. 莫让“唠叨”毁了你 / 210
5. 自古最哀的是怨妇 / 212
6. 不要小心眼，但要多个心眼 / 214
7. 千万不要没事惹事 / 217
8. 智慧女人的幸福秘诀 / 219

## 第九章 有独立的事业，找得到好依靠但不依赖他

甜言蜜语时的男人会说：“我是为了你而生，我会养你一辈子”。其实，每个人都有自己的生存意义，不应过分依赖对方，成为他的沉重负担，甚至是负债。女人不能依赖，即使你真的有所依靠。爱并不是谁为谁牺牲，谁为谁做什么。一旦爱变成这样，就不是爱了。投入家庭生活中的女人们千万不要被生活所拖累，千万不要随便把男人们甩过来的包袱都背上。你要想活得轻松自在，就必须甩掉传统的包袱，还爱以本来面目，在两性平等的世界中创造独立自主的生活。

1. 不做男人的常春藤 / 223
2. 做就做个“强女人” / 226

3. 热情地投入，尽情地享受 / 228
4. 有自己事业的女人更有魅力 / 231
5. 增加享受幸福资本 / 234
6. 靠人养活底气不足 / 239
7. 找准事业与爱情的最佳结合点 / 241
8. 感受人生的力量 / 243
9. 女人潇洒点，做自己想做的事情 / 246

## 第十章 幸福女人并不一定漂亮，但一定有女人味

有味儿的女人，既可以获得男人给你的幸福，又可以享受自己内心的幸福感。做女人自然就要讲究味道，讲究那么点自自然然的风韵和魅力。菜，它本身是没有味道的，在烹调的时候必须佐以姜葱等佐料才出味！所以，女人也是这样，无论在什么样的场合，都要好好地调整自己，使自己秀色可餐，暗香浮动。

1. 培养女人味，男人喜欢自己幸福 / 251
2. 淑女，女人味的自然流露 / 254
3. 回眸一笑的女人味 / 257
4. 学会用眼睛说话 / 260
5. 风情万种的女人味 / 263
6. 纤纤细腰秀出的女人味 / 265
7. 露出的女人味 / 268
8. 羞涩女人味，最能拨动男人的心弦 / 271
9. 性感诱人的女人味 / 274
10. 不一样的性感，不一样的诱惑 / 278
11. 性感女人的玉女心经 / 281

## 第一章

### 找一个爱你的好老公。



在这个“做人难做女人更难”的世俗社会，女人必须谨慎选择好自己的老公。女人的幸福是什么？在每个人的眼里有着不同的概念。有人认为嫁个有钱人最幸福，有的人又认为嫁个老实忠厚者最幸福，还有人认为嫁个帅哥最好……

不管女人如何认为，嫁一个最适合自己的，找一个最爱你的人，才是女人最大的幸福，如果女人选错了对象，终会造成一失足成千古恨的遗憾。

五世

第一

...

## 1. 一个好老公是女人半辈子的幸福

在女人的一生中，大部分岁月要和另一半度过，女人只有嫁对了老公，才有真正的幸福可言。

作为女人，你只要想一想，你选择一个男人作老公，要和他在一起生活大半辈子的光阴，就不得不小心了。而为了获得几十年的幸福生活，用尽办法去选择一个好老公，也不为过吧。那么究竟选择一个什么样的老公才能有幸福呢？

可以按照以下几个关键词，去衡量你将来老公的人选：

### (1) 可靠

男人可靠，说明他待人处世可信度强。男人在事业上发展，缺乏令人信任的品质，就很难获得成功的机遇，没有一个上司愿意任用不可靠的下属，没有朋友愿意找不可信的人合作。在情场上常打败仗的，恰是那种不能赢得女人信任的男人。不被信赖，这是男人最不成功的人生。

男人为何不被信赖？是因为他让人觉得不可靠。

这样的男人，事业上，上司不敢委以重任，怕他力不从心，难当大用；情场上，女人寻找不到力量，难以委托终生。

因此，可靠是男人的第一美德，也是男人的最大魅力。所以，找老公首先要看他的人品怎样，看他是不是一个可靠的男人。

## (2) 温和

性情暴躁、脾气乖戾的男人，人人都会对他敬而远之，这样的男人你最好不要选。没有好人缘，更没有情缘，他处处被人孤立，时时受冷遇，这种人就像从野蛮之地冲入人群的困兽，缺少人情味。

而性格温和的男人，深怀一种和善之心，易于亲近，处处显示一种体贴、关怀的善意。投靠温情的怀抱，感受和风细雨的温存，她将沐浴幸福，深感陶醉，爱便油然而生。

## (3) 深沉

深沉是内在的精神修养，是阅历丰富的男人经过磨练获得的独有魅力。为什么女性选择伴侣喜欢成熟的男人？正是被他深刻的内涵所吸引。

深沉并不是沉默寡言，有的女人最初也被沉默不语的男人迷惑，但是经过接触她可能发现，他的沉默，或是无思想，或是拙于言辞，或是无主见。

真正的深沉是一种经验，是一种深思熟虑。男人切忌夸夸其谈，口无遮拦。作风轻浮，被斥为“嘴上无毛，办事不牢”。深沉还是一种稳健的风度，他不以年龄为标志，更不是老奸巨滑。这是一种少年老成的魅力，是担大任的素质。如果你看重的是这种男人的发展潜力，终身相许的，自然是能成大器的男人。

## (4) 刚强

刚强是一只铁炉，能够将男人炼成钢。

百炼成钢的男子，站在女人面前是一只擎天柱，能百折不弯，任凭风吹雨打。人们常说，爱情是经不起一发炮弹的木帆船，哪个女人敢于登上这样脆弱的木船去经历几十年的婚姻风雨？刚强的男人能造大船，他能挺立船头为你遮风挡雨。感情的波折，家庭的困难，一遇刚强，都化险为夷。这种安全感是只有从刚强的男人那里才能得到的，他永远不会做逃兵，也永远不会做你的包袱。

## (5) 果断

大多数女人骨子里是愿意处于从属地位的，特别是在情侣眼里，唯唯诺诺的男人，显得软弱可欺，没有骨气，一个连女人都能欺负住

的男人准没出息。男人一挺起腰杆，说话掷地有声，女人就顿起敬意。有主见的男人，遇事勇于做主张的男人，最能赢得女人的尊重。

果断的男人有魅力，叱咤风云，指点江山，有领导者风度。女人遇到这样的男人就会乖乖地驯服，女人那些婆婆妈妈无理搅三分的招法就都失灵了，女人反而崇拜他。

男人在单位树立威信，才能赢得地位。男人在家里树立威信，才能赢得爱。

#### (6) 责任感

责任感强的男人不自私自利。

社会赋予男人以神圣的使命，他要创造价值，推动历史进程。因此，男人勇于挑重担，敢于迎难而上，遇事决不推卸责任。他不讲享受，不图安逸，不损人利己，助人为乐，关怀弱小，疼爱妻儿，他处处获得尊重。与这样的男人相恋相爱，你会有无上的安全感，而这是一笔巨大的精神财富。

责任感强的男人尊重他人。

责任感是男人拥有的最高尚的品德，富有责任心的男人一定是个好老公，他会尊重爱情，忠于职守。得到尊重的你，能够保持人格独立，获得身心自由，追求价值人生。想得到的已经拥有，付出的已经得到尊重，这样的你无怨无悔。

#### (7) 事业心

为什么对于男人来说，事业是人生第一目的？事业心是最值得骄傲的品格，而女人却把男人的事业心排在她们欣赏的诸多优点之后。

这是时代的变迁，导致女人审美观移位。过去，夫荣妻贵，男人的功名利禄，带给女人以炫耀和尊贵。现代社会，女性解放，与男人比肩同行，许多女人的事业心、成功欲不亚于男子。女人自己能够得到的，她就不再感到珍贵了，而且共同追求事业，容易怠慢缠绵的爱情，也容易产生家庭隔阂。个性强的女人是时时都想与男人换位的。

但是男人的事业心，仍是你应该相当看重的。男人不思进取，懒惰消沉，甘拜下风，你会脸上无光，虚荣心大受伤害。