



对于人生 快乐就是成功
对于女人 快乐很简单
快乐了就是目的

女人快乐妙计

Women's
Good Idea
For Happiness

编著 简柔等
中国戏剧出版社



女人快乐妙计

Women's Good Idea
For Happiness

做个快乐女人，拥有——

一份飘逸，一份洒脱，一份安宁

做个快乐女人——

为自己，为家庭，为事业

.....

中国戏剧出版社

女人快乐妙计

PDG



Women's Good Idea For Happiness

图书在版编目 (CIP) 数据

生活新起点 / 《生活新起点》专业编委会编. — 北京: 中国戏剧出版社, 2007.1

ISBN 978-7-104-02545-0

I. 生… II. 生… III. 生活—知识

IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 160625 号

生活新起点·女人快乐妙计

责任编辑: 左灿丽

责任印刷: 冯志强

出版发行: 中国戏剧出版社

经 销: 全国新华书店

社 址: 北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码: 100097

电 话: 58930241 (发行部)

传 真: 58930242 (发行部)

电子信箱: fxb@xj.sina.net (发行部)

印 刷: 北京业和印务有限公司

开 本: 710 mm × 1000 mm 1/16

字 数: 360 万字

总 印 张: 376

版 次: 2007 年 12 月 北京第 1 版第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-104-02545-0

定 价: 356.40 元 (全 18 册)

寄语

Send Words

快乐女人懂得生命就是享乐，懂得平衡工作与生活的关系，会举重若轻，享受人生的快乐！

她们懂得调节自己的心情，放下压力，不理睬闲愁，畅快淋漓地感动。

她们懂得营造生活的浪漫，随时保持一份热忱，让平凡的生活变得与众不同！

快乐的女人伶俐而又善学，懂得运用生活中点点滴滴的小智慧，装点生活，铺叙人生——

她们自信自立，有着自己独立的个性，在社会上与男人平起平坐。

她们优雅聪慧，坚韧中包含柔情，顾盼间流露潇洒。她们可能不漂亮，但不会没情趣。

她们总是设法让自己的家时时刻刻弥漫着爱意，对老公理解且信任，对孩子尊重并关爱。

.....





快乐的女人应对生活时永远拥有一份自信和坦然，面对大事有大智慧，小事有小点子。她们的智慧被我们精心积攒、逐一俯拾、连珠成串，定名妙计——《女人快乐妙计》。

让《女人快乐妙计》伴你做个快乐女人，拥有一份飘逸，一份洒脱，一份安宁，为自己，为家庭，为事业。

简柔于北京亦庄

2007.10.28

目录

Contents

寄语	3
----------	---

第一章 自在女人快乐心法	9
--------------------	---

快乐女人懂得,对美的追求根本上应该着眼于心灵。如果你运用心灵的力量如同运用化妆的粉扑那样得心应手,你将真正变得更加美丽……

一 甜美女人处世“8法”	10
二 快乐女人10心法	13
三 心态大致:女人心疾	16
四 忘记年龄快乐自己	21
五 改善心情的12个做法	24

* 小贴士 * ……愉悦心情的15个细节

第二章 职场女人快乐锦囊	28
--------------------	----

轻而易举赢得同事们好感的快乐美眉,都善于运用一些不太容易让人觉察的技巧,比如:一个寓意深刻的眼神、一句“只有你最懂”的话……

一 被上司赏识的快乐MM	29
二 与成功一见钟情	31
三 快乐人际的10大支点	35
四 分男性半壁江山不亦快哉	41
五 和上司叫板快乐过招	47
六 9大攻略8大防守	51

* 小贴士 * ……减压秘笈



第三章 交际女人快乐热线 61

快乐女人独立、成熟、美丽、自信，举手投足尽显出良好的修养……她们善于从交际中获得一份持久的快乐……

- 一 你是YES女人吗 62
- * 小贴士 * “YES女人”的警告征兆
- 二 主意宝贝笑对绯闻 68
- 三 与朋友相处的原则 71
- 四 8大细节尽显女人味 73
- 五 11条策略打造关系网 78
- 六 让男人感到你不可侵犯 81
- 七 社交中女人的经典姿势 83
- * 小贴士 * 牢固人际28计

第四章 情感女人快乐玫瑰 89

真正意义上的女人，不仅会执著于事业上的追求，更懂得将似水的柔情全部注入于情爱当中。作为一个女人，不仅要学会享受爱情，更要善于把握爱情，才能最终收获爱情。

- 一 快乐两“刀” 89
- 二 修炼“男人缘” 95
- 三 挑拣好男人 97
- 四 古典浪漫：“黛玉”4式传情 103
- 五 现代浪漫：我追GG我怕谁 106
- 六 征服男人才快乐 110
- 七 女友进行时…… 121

第五章 家庭女人快乐围城 130

女人对婚姻的幸福有绝对的决定权,一个真正爱自己、爱丈夫的女人是不会让婚姻终结自己爱情的,她会用心把婚姻经营得比天堂还要美好,让自己的心绪比阳光更灿烂。

- 一 新时代妻子完美4法 131
- 二 “操纵”丈夫的9大法宝 134
- 三 丈夫死心塌地爱你20招 138
- *小贴士* 面对男人下班不回家
- 四 助夫成功的10个细节 142
- 五 杜绝丈夫不良朋友的3种方法 149
- 六 幸福女人的婚姻“7年计划” 151

第六章 扮靓女人快乐风向标 157

女人的内在美是根,是养生、美容、化妆,是驻颜有术。外在美是形,是鲜艳的色彩、华丽的风格、脖子上一抹红丝巾、腕上一只绣花镯。扮靓由内向外,化无形为有形;扮靓又由外入内,化有形为无形。内外兼修、互相协调,才打造出魅力四射的快乐女人。

- 一 靓肤女人经验提要 158
- 二 战“痘”计 168
- *小贴士* 去痘小语
- 三 通用美白“真经” 174
- 四 乳房的养护 179
- 五 减肥是女人毕生的追求 186
- 六 优雅着装的原则 192
- *小贴士* 职业着装四要点
- 七 细节之处看品性 197



第七章 格调女人休闲吧 201

女人如花、花如女人。如花的女人需要的是品位，女人的品位是时间打不败的美丽。女人可以不美丽，但不能没有品位。唯有品位能赋予美丽以灵魂，唯有品位能使美丽常驻，唯有品位能使美丽得到质的升华。

- 一 快乐女人 vs 购物狂 202
- 二 快乐女人不可不去的 10 大休闲场所 206
- 三 快乐女人，来“吧” 210
- 四 关于 SPA 的美丽传说 215
- 五 零食，女人手边“情人” 218
- 六 驴友记：9 个最值得去的中国小镇 224

第八章 爱财女人最快乐 228

有时候，说哪个女人不会理财，她会毫不犹豫地反驳道：穷家难当。言外之意就是如果能给她足够的钱，她就会成为理财行家。这是一个很普遍的错误观点。

- 一 女性理财特点和误区 229
- 二 上班族发财 5 大方案 234
- 三 女人理财 9 道坎 239
- 四 月光族截流 8 绝招 243
- 五 50 招让女人少花钱过体面日子 246
- 六 大话快乐：女人赖帐妙计 253

* 结 语 *

第一章

自在女人快乐心法

一个真正美丽的女人，从不担心自己的容貌。因为她们知道容貌是天生的，而且具有时间性。女人不可能一辈子不老、不长皱纹。女人怎样才能永远美丽？聪明的女人在她们的美丽宣言里说，发自内心的快乐是最具感染力的美丽。只要懂得自在生活，把每一天过得快乐而又精彩，女人就可以美丽一辈子。

快乐女人懂得，对美的追求根本上应该着眼于心灵。如果你运用心灵的力量如同运用化妆的粉扑那样得心应手，你将真正变得更加美丽：这个方法对任何年龄与任何容貌的女人都适用，这个方法就是充实你的内心。



一 甜美女人的处世“8法”

“回眸一笑百媚生”，甜美女人的笑靥，令生活轻松快乐。她们真诚的微笑背后往往蕴涵着坚实的人格力量和处世智慧。甜美的微笑令她们从容面对人生，轻松化解敌意，避开人际危机的旋涡。甜美女人的微笑由内心发出，是良好心态和素养的体现。做个时刻微笑的甜美女人的吧，非常简单，也非常快乐！

1. 微笑源于良好心态

女人，用理解与宽容的态度来面对工作，将令你甜美的微笑完美展现，用理解和宽容的态度去面对人生，将是你快乐成功的至宝。女人发自内心的善良和真诚，是一道春风化雨的甘霖；女人自然流露的甜美微笑是一盏温暖静美的路灯，它带给你快乐生活的智慧，用心工作的执着，和处世为人的坦然，最终赢得好人缘。

2. 微笑比别人多

甜美女人的微笑比别人多，时时刻刻向人展示灿烂友善的笑容。无论她是茶水阿姨、暑期实习生还是总经理，人人都对她动人的笑容印象深刻；甜美女人的必能赢取公司上下的好感。年轻的同事视你为大师姐，年长的把你当女儿看待，如此亲和的人事关系必有利事业的发展。

3. 将微笑注入言行细节

甜美女人的友善，不会仅仅停留在笑脸上，更体现在言行细节中：同事感冒她体贴地递上药丸，路过饼店顺道给同事买下午茶。这些都是举手之劳，何乐而不为？你对人好人就对你好，再加上甜美动人的微笑，工作上必定会左右逢源，岂会陷于孤立无援之境？

4. 将微笑深入人心

独断专行，不是甜美女人的作风；多跟别人分享看法，多听取和接受别人意见，只有这样你才能真正获得众人接纳和支持，你的友善才能深入人心。

5. 广泛经营人脉

不要让人认为你是属于哪个圈子的人，要跟每一位同事保持友好的关系。以免无意中缩窄了你的人际网络，这对你没好处。甜美女人的风格是跟各路不同的人打交道，不搬事弄非，不卷入派系争斗，并能获取大家的信任和好感。

6. 和气不忘原则

甜美女人一团和气，并非不讲原则，办事没有力度。讲原则又不固执，懂得在适当的时候利用他人的意见。切勿万事躬迎，毫无主见，从而给人留下懦弱、办事能力不足的坏印象。

7. 严厉有度

甜美女人也必须有严厉的一面。态度严厉的目的只为把工作做好，但不要过于刻薄，所以切勿忘了微笑，并诚意协助对方。时时注意建立良好关系，如果平时连招呼也不打一个，态度严厉时会不得人心。





8. 勿阿谀奉承

甜美女人会微笑，更会办事。甜美聪明的女人在上级面前反而显得稳重，从不对上司阿谀奉承。因为她们知道，奴颜媚态一定会遭到众人的鄙夷和非议。



二 快乐女人10心法

女人通常会说：幸福是一种抽象的感受。而美国一家专一研究幸福的科研机构得出结论，幸福与年龄、事业和家庭背景无关，而是来自于一份轻松的心情和健康的生活态度。

研究表明：不抱怨、不贪图安逸、感受友情、用心工作、降低负面影响、树立生活理念、给自己加油、生活有规律、珍惜时间、心怀感激，这是快乐女人的10个心法。

不抱怨生活

幸福的人并不比其他人拥有更多的幸福，而是因为他们对待生活和困难的态度不同，他们从不问“为什么”，而是问“为的是是什么”，他们不会在“生活为什么对我如此不公平”的问题上做过长时间的纠缠，而是努力去想解决问题的方法。抱怨生活只会让人觉得生活更该抱怨。

不贪图安逸

幸福的人总是离开让自己感到安逸的生活环境，幸福有时是离开了安逸生活才会积累出的感觉，从来不求改变的人自然缺乏丰富的生活经验，也就难以感受到幸福。

感受友情

广交朋友并不一定带来幸福感，一段深厚的友谊才能让你感到幸福，友谊所衍生的归属感和团结精神让人感到被信任和充





实，幸福的人几乎都是拥有团结精神的天才。

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。研究者发现，工作能发掘人的潜能，让人感到被需要和责任，这给予人充实感。

降低负面影响

少接受些有关灾难、谋杀或其他负面消息，这样，无形中就保持了对世界的一份美好乐观的态度。

生活的理想

幸福的人总是不断地为自己树立一些目标，通常会重视短期目标而轻视长期目标，而长期目标的实现能给我们带来幸福感受，你可以把你的目标写下来，让自己清楚地知道为什么而活。

给自己动力

通常人们只有通过快乐和有趣的事情才能够拥有轻松的心情，但是幸福的人能从恐惧和愤怒中获得动力，他们不会因困难而感到沮丧。

规律的生活

幸福的人从不把生活弄得一团糟，至少在思想上是条理清晰的，这有助于保持轻松的生活态度，他们会将一切收拾得有条不紊，有序的生活让人感到自信，也更容易感到满足和快乐。

珍惜时间

幸福的人很少体会到被时间牵着鼻子走的感觉，另外，专注还能使身体提高预防疾病的能力，因为，每30分钟大脑会有意识

地花 90 秒收集信息，感受外部环境，检查呼吸系统的状况以及身体各器官的活动。

心怀感激

抱怨的人把精力全集中在对生活的不满上，而幸福的人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，因为对生活的这份感激，所以他们才感到幸福。





三 心态大敌：女人心疾

快乐女人打造完美心态时，往往会面临如下几个大致。被心理学专家称为女人心疾或毛病，并特别针对它们，开出了特别有效的16个处方。希望聪明的你也能心领神会，用心做一个心灵健康的自在女人。

抑郁——受伤害的首先是自己

日常生活中，有抑郁倾向的女性占一定比例。当她的眉头紧锁，用敏感的眼神和敏感的心灵去揣摸别人的一言一行时，自然伤害到的首先是她们自己。而“伤害”她们的人却常常一头雾水地不知自己做错了什么？

一位音乐系毕业后已婚的女孩A，内向而又抑郁，凡事往坏处想的时候多，常常是自找苦恼，自己给自己增加心理压力。

一位比他们夫妇大的单身女孩B常去A家玩，与A丈夫聊得挺投机，每次聊完后，如果晚了，A还会主动让她老公送B。一年后，A夫妇俩来B女士家里作客，吃完饭后，A让她老公先走一步。之后便向B讲了一堆令B缓不过劲儿来的话：“你是不是爱上我老公了？每次你们聊的那么投机还开心地大笑，你知道我心里什么滋味？我为此流了一年的眼泪。我老公也知道我难过的原因，可他就是坚持自己没错，也不肯改正自己。我都快难过死了，所以今天找你好好谈谈。”

一头雾水的B缓过劲儿来后只说了一句：“你真觉着我和你老