

最女人
系列

让你洞悉婚姻美满、事业成功、生活快乐的秘籍

提升女人 幸福力的 10堂课

一本改变女性生活和命运的智慧书

十堂课，十种感悟：悟透百味人生，幸福力也将大大提升！
帮助女人参悟人生，并进一步认识自己，
提升自己，完善自己，从而切切实实地拥有美满的人生！
无论你是对未来满怀憧憬的年轻女孩，
还是经历过人生风雨的成熟女性，
都可以在这本书中找到
专属于自己的提升幸福力的秘诀！

温柔九刀 编著

中国妇女出版社





提升女人 幸福力的 10堂课

一本改变女性生活和命运的智慧书

温柔九刀 编著

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

提升女人幸福力的 10 堂课 / 温柔九刀编著. —北京:
中国妇女出版社, 2012. 4

ISBN 978 - 7 - 5127 - 0384 - 1

I. ①提… II. ①温… III. ①女性—成功心理—通俗读物
IV. ①B848. 4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字·(2012) 第 006256 号

提升女人幸福力的 10 堂课

作 者: 温柔九刀 编著

责任编辑: 晓 春

封面设计: 吴晓莉

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京联兴华印刷厂

开 本: 170 × 240 1/16

印 张: 14

字 数: 200 千字

版 次: 2012 年 3 月第 1 版

印 次: 2012 年 3 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7 - 5127 - 0384 - 1

定 价: 25.00 元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)



前言



每个女人的一生都是一部书，这部书的主角是自己，写这部书的人也是自己。从可爱的小女孩到亭亭玉立的少女，从陷入爱河的娇羞女子到为人妻、为人母，从持家守业的少妇到与老伴相扶相持在夕阳下散步的老太婆，女人的一生走过了怎样的路程？身为女人，对于事业、家庭、友情、幸福等人生中的重要问题要有所感悟，其意义在于：能使自己活得明白，活得舒畅，活得睿智。

事业是女人独立的保证。这个事业并不需要轰轰烈烈，重要的是使女人获得社会认同感，并从中获得自信。作为女人要记住：要事业不是为了装点自己多有能力，而是为了保持与男人并肩的姿态。新时代女性要做和男人并肩前进的女人，而不是男人背后烘托男人成功的女人。

女人决定着家庭的未来，有人甚至说：女人就是家庭的 CEO。的确，无论女人在工作中成功与否，家庭永远是她展示才华、树立自信、丰富内心的场所。出色的女人能够管理好家人的饮食起居，安排好收支，教育好子女，把家务打理得井井有条，处理家事也得心应手。

作为女人，不能没有朋友，没有朋友的女人无法活得轻松、灿烂。心理学家认为，一个拥有知心朋友的女人，往往有着更健康、更强大的内心支持系统。无论是闺中密友，还是蓝颜知己，女人最起码要有一个除家人

之外的倾诉对象。

女人最大的财富就是健康与快乐。古希腊哲学家亚里士多德说，生命的本质在于追求快乐。女人拥有了健康与快乐，就拥有了别人体验不到的亮丽人生。女人不必为了别人的眼光而改变自己。一个因肥胖而处处受人嘲笑的女子觉悟到：根本不必去取悦世界，真心接受这样一个自己，才是一切快乐和自信的源泉。

.....

世事多变，得失无常，正所谓“舍清溪之幽，得江海之博”，坏事转眼之间就可能变成好事。女人的一生好比走路，会遇到很多岔道儿口，每到一个道口都面临一次选择。经历风雨，未必能见到彩虹；但不经风雨，根本不可能见到彩虹。这或许就是人生的真谛。

“春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪。若无闲事挂心头，便是人间好时节。”女人要常用这首诗来提醒自己：记住该记住的，忘记该忘记的；改变能改变的，接受不能改变的。洒脱人生，心无挂碍，才会觉得生活是如此美好。

人生充满形形色色的味道，就如同吃饭一样，女人的一生要想过得充实而有意义，就要学会均衡摄取生命中的营养。其实，每个女人都不简单，每个女人天生都是思想家。女人对人生的感悟，既是浪漫的，又是现实的；既是单纯的，也是理性的。

本书分别从生活、做人、做事、财富、成功、友情、爱情、亲情、婚姻、幸福等方面入手，给女性以全方位的指导。书中不乏真知灼见，大都是过来人的切身感受，有成功的经验，也有失败的教训。年轻女孩可以从中学到人生，并用来指导人生；成熟女性可以从中学到共鸣，找到朋友与知音。希望在本书的陪伴下，所有女人都能拥有一个美满、幸福的人生。

目录

CONTENTS

第1篇 生活如茶，越品越有味道 / 1



生活是一杯茶，女人不要去饮，而要去品。懂得品味生活的女人，能得其精华，品出苦涩中的甘甜，平凡中的感动，朴实中的温存，让生活的清香在心中萦绕不绝。

生活是一种责任 / 1

有好心态，才能有好生活 / 4

生得漂亮不如活得漂亮 / 7

女人的时间大部分浪费在琐碎中 / 9

女人一定要善待自己 / 13

女人要有自己的一片天 / 16

别怕自己变世俗 / 19

懂得放手才能活得轻松 / 22

测试：你是个什么样的女人？ / 25

第2篇 女人，刚柔并济好做人 / 27



一撇一捺就是个“人”字，做人却不是这么简单的。人生如戏，女人是这部戏里的旦角，要怎样演绎才能不失女性的柔美，又不至于太过阴柔妩媚？要怎样演绎才能俏丽挺拔，英姿飒爽？要怎样演绎才能博得满堂喝彩？

女人要有一颗永远年轻的心 / 27

低调做女人，给人留光芒 / 30

女人要善良，但不能软弱 / 32

女人当自信 / 35

女人谦恭一点儿更有魅力 / 38

内外兼修，做知性女子 / 41

女人要温柔，更要坚强 / 44

测试：女人，你善于保护自己吗？ / 47

第3篇 女人做事要拿得起，放得下，算得到，撇得开 / 48



同样是女人，一样的脑子，一样的身材，为什么有的人做起事来游刃有余，而有的人却举步维艰？还是那句老话，“事在人为”。女人做事，要从小事做起，注重细节，注重心态，注重方法。

女人的微笑比语言更有魅力 / 48

守时守信不是男人的专利 / 51

给人留面子，自己有面子 / 54

不要凭主观猜想盲目行事 / 56

别把话说得太满 / 58

手脚勤快点儿，机会就会多一点 / 61

对自己做的事情要满怀激情 / 64

女人的柔情往往是最强大的力量 / 67

测试：知道你的做事风格吗？ / 69

第4篇 女人要经济独立，但不应以金钱为财富目标 / 71



什么是财富？从一般意义上来看，就是一个人口袋里金钱的多少。其实不然，财富有很多种，比如精神财富、物质财富等。女人不一定要把财富作为追求的目标，但女人应该有基本的财富保障。经济独立很重要，就算选择做家庭主妇，也要给自己一个基本的生活保障，因为这关系到一个人的尊严。

不崇尚金钱，但要努力赚钱 / 71

钱不是越多越好 / 74

挣钱就是用来花的 / 76

选对门路才能轻松积累财富 / 78

财富可以“想”出来 / 82

世上有比金钱更重要的东西 / 84

测试：你有多少财运呢？ / 87

第5篇 成功的女人，必定是将生命开采得最充分的女人 / 89



对于男人来说，财富、地位都可以是成功的标志。可是对于女人来说，即便她经过自身的奋斗拥有了财富和地位，但如果她没有幸福的婚姻和家庭，别人也不会真正承认她成功。所以，公认的成功女人，必然是财富、地位、婚姻和家庭等各方面平衡、和谐发展的女人。女人的成功与她的幸福指数应该是成正比的。

- 经济独立是成功女人的首要标准 / 89
- 不做“女强人”，要做“强女人” / 91
- 做自己想做的，且擅长的事情 / 94
- 好人缘能带来好机缘 / 96
- 成功仅仅是时间的问题 / 99
- 替人打工不能真正成功 / 102
- 成功的契机可能就藏在你的直觉中 / 105
- 经得起考验才能笑到最后 / 107
- 测试：看你是否具备成功女人的特质 / 110

第6篇 朋友是一种相遇、相知、相助的缘分 / 111



友情是一种最纯洁、最高尚、最朴素、最平凡的感情，也是最浪漫、最动人、最坚实、最永恒的情感。女人可以广结朋友，也不妨对朋友用心善待，但绝不可以苛求朋友给你同样回报。善待朋友是一件纯粹的快乐的事，但苛求回报，快乐则会大打折扣。或许只有拥有真正朋友的女人，才能感受到其中的奥秘。

- 保持联系是维系友情的前提 / 111
- 女人应该拥有几个闺中密友 / 113
- 爱情常常紧跟着友情 / 117
- 朋友也需“区别对待” / 119
- 好同事不等于好朋友 / 121
- 朋友交谈切勿太“随便” / 123
- 不要轻易拒绝朋友的好意 / 126
- 测试：你有知心朋友吗？ / 128



第7篇 心中有爱的女人最美丽 / 131



人们常说“爱情是女人最好的化妆品”“恋爱中的女人最美丽”。的确，爱对于女人来说，就像灵魂对于生命，没有灵魂的生命是干枯的，有了灵魂，生命才会激情盎然。拥有爱情的女人能从骨子里透出迷人的色彩，她两颊红晕、神采飞扬、周身洋溢着幸福，这是任何化妆品都化不出的美！

男人没有最好的，只有最合适的 / 131

心软是女人的爱情软肋 / 133

不要以为自己能帮男友成长 / 136

异地恋情，你能挺住吗 / 139

爱情经不起过多的考验 / 142

爱一个人只爱八分 / 145

爱与过去无关 / 148

把握爱情需要适度放手 / 150

测试：恋爱中的你内心深处有怎样的想法？ / 153

第8篇 亲情是女人瞬间的心灵触动和渴望平安的永恒 / 155



亲情是什么？说得通俗点儿就是亲人之间的感情：父母和孩子之间、兄弟姐妹之间都有着浓浓的亲情。亲情犹如一本字典，你能从中找到“欢乐”“温暖”“付出”和“责任”。在这个世界上，亲情最好地解释着我们的存在。没有亲情，就没有美好的人生；没有亲情，就不会有我们的存在。因此，亲情是女人人生的主旋律！

对家人大声说“我爱你” / 155

及时行孝，常回家看看 / 158

多说婆婆好话一家融洽 / 161

让孩子感受到你的爱 / 163

亲戚之间要常走动 / 166

测试：你的孩子将来孝顺吗？ / 169

第9篇 婚姻是一支以女人为主的交谊舞 / 170



谈到婚姻，男人说：“幸福的婚姻有一个共同点，妻子都特别‘好’。”女人不同意：“男人在干吗？”男人又说：“好男人是靠培养的，所以有‘好女人是一所学校’这句话。”的确，因为女人聪明，女人心细，女人在家庭中占的分量更重，婚姻便成了一支以女人为主的交谊舞，舞跳得好不好，很大程度上取决于女人怎么跳。

婚姻需要用心经营 / 170

做一个能与老公分担的妻子 / 174

婚姻中女人要学会低头 / 176

懒女人活得更轻松 / 178

做磁场，而不是绳子 / 181

“面子”给老公，“里子”给自己 / 183

婚姻不是两个人的事 / 185

爱是永远的宽容 / 188

测试：你的婚姻状况如何？ / 191

第10篇 幸福需要用心去感受 / 193



有的女人认为自己不幸福，这其实是把幸福复杂化了。幸福其实很简单：一个会意的微笑，一句轻声的问候，一个默契的眼神，一份

真诚的牵挂……幸福用眼睛看不到，用耳朵听不到，用鼻子闻不到，用手也摸不着。它是一种心灵的感应、精神的感悟，与一般物质绝不等同。女人唯有细细回味，才能领悟幸福的真谛。

幸福是需要提醒的 / 193

幸福就是现在，就在身边 / 196

幸福与金钱的多少没有太大关系 / 198

宽容让女人离幸福很近 / 201

做快乐的女人，别人就能感受到你的幸福 / 203

世上没有绝对幸福的女人，只有不肯快乐的心 / 205

平常心让女人在平淡中拥有幸福 / 209

测试：你对幸福的感受如何？ / 211



第1篇 生活如茶，越品越有味道

生活是一杯茶，女人不要去饮，而要去品。懂得品味生活的女人，能得其精华，品出苦涩中的甘甜，平凡中的感动，朴实中的温存，让生活的清香在心中萦绕不绝。



生活是一种责任

当一个女人有了责任感时，她就成熟了。

在你还是个小女孩的时候，你可以把生活想得很浪漫、很容易，就像春天满山的红花绿草一样唾手可得。但是，随着时间的脚步，你会慢慢长大，懂得生活没有那么简单。不知不觉中就会明白，生活是一种责任。

1. 要对自己负责

没有人应该为你去做些什么，因为生活是你自己的，你得为自己负责。你要有锻炼自己积极主动的意识。所谓主动，指的是随时准备把握机会，当机会来临时，你要有足够的能力去抓住它。为此，你要不断地学习进步，努力地提高自身的能力。随时随地打起精神，勇敢地面对将来未知的生活。因为这是你选择的生活，你必须对自己负责。

2. 要对工作负责

对工作负责，其实也是对自己的生活负责。一个人为了生存下去就需要有一个稳定的工作，工作是一个成年人能够生活下去的基本保障。所以，面对工作不仅要认真仔细，更要不断求新进取，以适应社会的不断进步。

首先，对工作要百分百地投入。这样，才能达到事半功倍的效果。其次，兴趣很重要，对工作负责就是对自己负责。如果你不喜欢一份工作，你就很难对工作投入百分百的热情。最后，对自己要严格要求，循序渐进，坚持当天的工作当天完成，这样会使工作变得很轻松。

3. 要对父母负责

一个女人可以没有儿女，没有丈夫，但是，不可能没有生养自己的父母。每一个人都应该学会关心自己的父母。当我们还是个学生的时候，要努力学习，少让父母为我们操心；当我们参加工作时，要经常地回家看看，做些力所能及的事。其实，父母不需要我们多么郑重地回报他们，做儿女的只要经常想着他们，惦念着他们，他们就会很开心了。我们是他们的希望，是他们的未来，在他们白发苍苍的时候，他们最希望的就是我们能多陪陪他们，让他们不感到孤单，让他们安享晚年。这样就是对他们负责了。

4. 要对另一半负责

结婚的意义就是把自己单身的生活改变成两个人的生活。婚姻是两个人共同扛起的一个责任。找到了爱的归宿，你就要对你的另一半负责。婚姻中男女双方都应主动地去承担责任，这样才能让爱充满温暖和力量。记住，请不要让爱你的人受伤，请对你的另一半负责。

5. 要对孩子负责

如果你还没有孩子，你也许不会懂得为人父母的不易，也不会知道父

母在和自己孩子一起时的幸福感觉。但是，你肯定知道一个孩子是多么的喜欢和父母在一起，因为我们都是从小孩子过来的。孩子需要妈妈疼，需要妈妈宠，孩子需要伤心时有个最亲的人走过来安慰他。在他取得优异成绩时，他想和妈妈分享那份快乐。所以，如果你即将成为或者已经成为孩子的妈妈，请你一定要有一颗热忱的心，热爱生活，热爱家庭。让孩子在一个温馨的环境中健康成长，这是你的责任。

6. 要对自己的身体负责

身体是生活的本钱，要好好地保护身体的健康和心灵的健康才是最重要的。对自己好一点儿，爱自己多一点儿，现在可以什么都没有，可是不能没有健康，如果失去了健康，那么就真的是一无所有了。所以，要在平时注意锻炼身体，养成良好的生活习惯。有一个健康的身体，才是对自己负责，才能对工作负责，才能对身边的人负责，才能勇敢地担起所有的责任。

最后，值得提醒的是，不要因为压力太大就放弃自己的责任。现实生活中，大家都在感叹社会的复杂多变。工作中、生活中，随时随地都充满了挑战，有时让女人疲于应对。但是，这并不意味着我们可以放弃自己应当承担的责任。虽然生活节奏在不断地变快，压力在不知不觉中增加，但是一个聪明的女人应学会把这些压力转化为动力，轻松自信地去面对，而不是为了减轻压力就放弃自己应当承担的责任。

人生感悟

生活，说到底就是一种责任，一种自始至终贯穿生命的不可推卸的责任。小时候我们学习是为了有更好的将来和不辜负父母的殷切希望；后来我们工作，要尽对社会的责任；结婚生子，要尽对家庭的责任；赡养老人，要尽对父母的责任。生活就是一系列的责任，而我们每个人的生活，就是在履行责任。



有好心态，才能有好生活

生活是一面镜子，只要你对它微笑，它就会回报你以同样的微笑。

佛语中有一句话：“境由心造，烦恼皆由心生。”这话颇有道理。由于心态不同，即使是相同境遇，也会有不同的心境，并产生不同的影响，导致不同的结果。

有一个老婆婆，整天坐在路口哭，人称“哭婆婆”。一天，哭婆婆去寻访一位智者，希望他能告诉自己变得快乐的法子。

原来这个老婆婆有两个儿子，一个是卖伞的，一个是卖鞋的。每当天晴的时候，她就为卖伞的儿子发愁，想到他店里的伞会卖不出去，就伤心而哭；而每当天下雨的时候，她又为卖鞋的儿子发愁，心想他店里的鞋子一定不好卖，因此也伤心落泪。所以，无论天晴还是下雨，她总是愁眉苦脸的。

知道了老婆婆整日不开心的原因，智者开导她说：下雨的时候，你要想卖伞的儿子生意好，天晴的时候你要想卖鞋的儿子生意肯定不错，这样你就可以晴天雨天都开心了。

听了智者的一番话，老婆婆顿悟。从此，街头那个总是愁眉苦脸的“哭婆婆”变成了整天乐呵呵的“笑婆婆”。

很多时候，换个角度看生活，所有的一切都会豁然开朗。所谓的换个角度看待生活并不是说要像阿Q那样，也不是要安于现状不思进取，而是说，当你悲观失意时，当你遭受挫折时，换个角度，不要过分注重你失去了什么，而要想想你拥有什么。这样你就会发现，事情其实真的没有那么糟。

有这样一个故事：一个少妇去投河自尽，被正在河中划船的老艄公救上了船。

艄公问：“你年纪轻轻的，为何寻短见？”

少妇哭诉道：“我结婚两年，丈夫就遗弃了我，接着孩子又不幸病死。你说，我活着还有什么意思？”

艄公又问：“两年前你是怎么过的？”少妇说：“那时候我自由自在，无忧无虑。”

“那时你有丈夫和孩子吗？”

“没有。”

“那么，你不过是被命运之船送回了两年前，现在你又自由自在，无忧无虑了。”少妇听了艄公的话，心里顿时敞亮了，便告别艄公，轻轻松松地跳上了岸。

如果我们每个人都能像艄公那样分析问题，那么每个人都会成为乐观的人、心灵开放的人、拥有快乐生活的人。

其实，真正的快乐就是发自内心的喜悦。人生的一个共同目标就是要快乐，就像我们小时候读到的童话故事人物一样，大部分都希望从此以后过着幸福快乐的日子，他们不会奢求太多，只要求简单的快乐，能够让自己的生活变得轻松一些。

A和B两个都是初出茅庐的女孩子，刚走上工作岗位，她们便遇到了一系列不适：待遇差，受排挤……A女在一次次挫折和不公面前怨气冲天，抑郁成病。B女则大度为怀，含蓄忍让，用乐观的心态面对其他同事的冷嘲热讽和咄咄逼人。她努力适应环境，积累经验，提高能力，等待转机。由于一开始的不顺使她变得更坚强、更成熟，再加上她懂得扬长避短，后来工作上她屡出成就，最终积小胜为大胜，在单位站稳了脚跟。

良好的心态既可使矛盾冰消雪融，又可使紧张的气氛变得轻松、活泼，从而使人保持心理平衡。这样，就会比较容易接受新的环境，并能尽快融入到环境中去提高自己。其实，生活就是这样，你对它微笑，它就不会对你愁眉苦脸。