



快乐人生的最佳哲思宝典
魅力女人赢得幸福的必备读本

魅力女人^的 8^堂幸福课

Meilinürende
8tangxingfuke

幸福生活的绝妙智慧处方

马银春◎编著



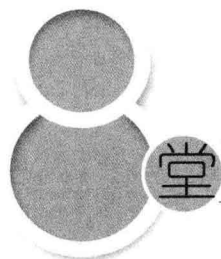
Be happy

本书以生动的语言收集了诸多女性对幸福的理解，
阐释什么才是女人需要的幸福，
它告诉现实生活中的女人，
如何生活才幸福，
怎么获得自己想要的幸福。



中国财富出版社
CHINA FORTUNE PRESS

魅力女人^的 幸福课



Meilinyuende
8tangxingfuke

马银春◎编著



中国财富出版社

图书在版编目(CIP)数据

魅力女人的8堂幸福课/马银春编著. —北京: 中国
财富出版社, 2013. 7

ISBN 978-7-5047-4646-7

I. ①魅… II. ①马… III. ①女性—幸福—通俗读物
IV. ①B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 064829 号

策划编辑 钱 瑛
责任编辑 戴海林 张 敏

责任印制 何崇杭 王 洁
责任校对 杨小静

出版发行 中国财富出版社 (原中国物资出版社)

社 址 北京市丰台区南四环西路 188 号 5 区 20 楼 邮政编码 100070

电 话 010-52227568 (发行部) 010-52227588 转 307 (总编室)
010-68589540 (读者服务部) 010-52227588 转 305 (质检部)

网 址 <http://www.cfpress.com.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京京都六环印刷厂

书 号 ISBN 978-7-5047-4646-7/B·0355

开 本 710mm×1000mm 1/16

印 张 17.5

版 次 2013 年 7 月第 1 版

字 数 234 千字

印 次 2013 年 7 月第 1 次印刷

印 数 0001—7000 册

定 价 33.00 元

版权所有·侵权必究·印装差错·负责调换

前言

有人说，女人是坠落凡间的天使，她们的使命就是给人间带来快乐和幸福。这个喧嚣繁杂的尘世，因为有了女人，才会有安宁、幸福、温馨、美丽……人的一生，短暂又漫长，充满了众多的欲望，但有一样东西，是所有人都渴望得到的，那就是幸福。对于女人来说更是如此。幸福是一个永恒的话题，更是每个女人都在努力争取的事。

随着生活节奏的加快，市场竞争的激烈，工作的压力、情感和婚姻的困惑、家庭矛盾的困扰、子女教育的问题等，对很多女性产生了强烈的心理冲击，让她们感觉身心俱疲，觉得幸福离自己越来越远……

其实，幸福并非像女人们想象的那么难以得到，我们身边也不乏让人羡慕的幸福的女人。这样的女人，能够优雅从容地面对世事纷争，气定神闲地应对人生烦恼，怡然自得地享受自己的生活。她们不仅可以在激烈的竞争中稳稳地立足于职场，对爱情、婚姻和家庭的经营也得心应手。然而她们的这种幸福和超人的智慧并不是天赋异秉，而在于她们自我的学习、修炼。

那么，幸福是什么？幸福有着丰富的含义，不同的女人对幸福也有着不同的解读。

幸福，是一种感觉，是女人心海里一道亮丽的彩虹。它折射到女人的脸上，呈现的是美丽，是从容，是自信。如果说女人是花，那么爱情就是它最好的滋养品，在爱的滋润下，女人的幸福感才会得到极大的满足。

目 录

第 1 堂课 拥有美好心态，修炼完美幸福女人

女人的幸福来源于自身的心态，如乐观、平和、知足、不抱怨，等等。拥有了这些，无论一个女人从事什么职业，家庭是否富裕，孩子是否出色，她的眼神都会清澈，神情都会自信，她的生活会因此充满柔美的乐章。周围的人都喜欢与她在一起，感受她带来的愉悦气息，这样的女人没有理由不幸福。

做幸福女人，从停止抱怨起程 / 3

嫉妒是挫伤幸福的利器 / 8

淡泊的心境是一种别样的幸福 / 12

自信的女人幸福无限 / 17

女人不要太贪婪，知足才能幸福 / 21

明天的太阳依然会升起 / 25

得到未必幸福，失去未必痛苦 / 29

宁静的女人最幸福 / 33

用谦虚亲和赢得幸福 / 36

第2堂课 努力向“钱”冲，做个幸福“财女”

有一个比喻说：“钱就像你的员工，你是老板，只有想办法让你的员工不停地忙碌，才会给你带来更多收益。”的确，懂得运用金钱，让钱生钱，才能建立自己的财富王国。中国有句俗话：“吃不穷，穿不穷，算计不到一世穷。”因此，现代女性要懂得如何花钱，如何赚钱，如何让钱生钱，做一名精干的财经女人，为自己的幸福生活保驾护航。

女人，你幸福了吗 / 43

简单的理财方法，出色的效果 / 45

把钱花在该花的地方 / 50

你今天“团”了吗 / 53

省钱比挣钱更重要 / 55

别让金钱妨碍了你的幸福 / 58

“月光族”也能翻身做“地主” / 60

用ATM机多一点谨慎准没错 / 62

别让闲钱打水漂 / 64

女人一定要有钱 / 68

第3堂课 投资健康，就是为幸福买“保险”

女人总是想着如何照顾好家人的健康，却很少为自己做一个健康计划。当女人的生日一个个地从生命的年轮上滚过，在不知不觉中变老，疾病一步步地向她们逼近，损害她们的健康时，她们才会意识到健康的重要性。所有女人都渴望甜蜜的爱情、幸福的家庭等，但只有健康的身体才能让这些变得永恒。一旦失去了健康，无论你

拥有了什么，都将会变得没有意义。生命是美丽的，但又是脆弱的，
女人只有不断地关爱、珍惜健康，才能持久地焕发出迷人的光彩。

让运动来拯救你的幸福 / 75

夜夜都做“睡美人” / 80

滋养卵巢，让女人花开不败 / 84

女性经期的健康保健 / 90

体验瑜伽，释放身心 / 93

没有压力的女人才健康 / 97

拯救乳房，保持乳腺健康 / 101

吃出女人的健康来 / 105

第4堂课 爱情和家庭是女人的终极幸福

水可载舟，亦可覆舟，关键在于如何加以利用；爱情可以创造幸福，也可带来不幸，关键在于如何驾驭。作为支撑半边天的女性，在爱情中起着决定性的作用。懂爱的女人通常更能打开通往幸福的大门。幸福的家庭是避风的港湾，好女人则是港湾的管理者和最大受益人。

“糊涂”女人幸福指数最高 / 111

赞美的是男人，收获更多的是女人 / 115

学会做爱，幸福的一半是“性”福 / 120

女人可以不漂亮，但一定要善解人意 / 125

做好贤内助 / 130

宠他的胃，拴他的心 / 134

会“卖”面子的女人有人疼 / 137

解读婆媳相处的幸福密码 / 141

呵护好自己的孩子 / 145

营造一个洁净的“港湾” / 149

给疲倦的婚姻放个假 / 154

第5堂课 让友谊之花在自己的生命中绽放

美国《幸福》杂志的一项调查显示：人际关系顺畅是女人幸福生活的主要构成因素。人脉在女人的生活和工作中占有一定的地位，而朋友则是女人人脉的重要组成部分。心理学家认为，丈夫是女人的生活伴侣，朋友是女人的人生伴侣。朋友能给女人的心灵以慰藉，给人生以乐趣，给生活以补充。

你微笑，世界也微笑 / 161

幸福女人离不开朋友 / 164

储蓄友情是女人一生的功课 / 168

用真诚“灌溉”友情 / 169

女人要有自己的闺中密友 / 171

女人也离不开异性朋友 / 175

同学情最纯真，巧妙经营最长久 / 179

第6堂课 好口才，有好运

对于女人而言，卓越的口才、有技巧的说话方式，不仅是家庭幸福的法宝，事业披荆斩棘的“利剑”，更是增加自身魅力的砝码，提升气场的有效手段。因此，一个女人可以生得不漂亮，但是一定要说得漂亮。无论什么时候，渊博的知识、良好的修养、文明的举止、优雅的谈吐、出口不凡的口才，都可以让女人活得足够漂亮，赢得更多人的欢迎。

幽默，魅力女人的最好表现 / 183

不要一下掏心窝 / 186

懂得倾听的女人惹人爱 / 189

适度的自嘲化解尴尬 / 193

“苦药”上抹蜜，药性并不减 / 195

说话要留意，关系再好也是同事 / 198

不该说的话，请闭上嘴 / 203

“捧”是女人的一件“法器” / 207

第7堂课 用形象凝聚吸引力，靠妆容展现神韵美

有很多不拘小节的人认为外表是无关紧要的细节，这种观点往往使他们在交往中受挫且不自知。事实上，形象跟外表关系很大，在一个新的环境中，那些穿着有品位的人总是能一下子成为焦点，而这又令她们更加自信，更具神韵美。因此，着装造型对女性形象的提升特别重要，尤其是在一些特殊场合。如果想要夺人眼球，就需要把自己从头至尾地收拾一番，塑造出良好的形象，如此才能给人好感，让人愿意接近，从而给他人留下难忘的印象。

形象是女人笑傲江湖的资本 / 213

气质比脸蛋更重要 / 215

与其留住青春，不如装扮容颜 / 220

优雅让女人更具神韵 / 225

迷人丝巾，展现颈部的万种风情 / 229

着装彰显女人的美丽主张 / 232

打扮自己，做一个幸福女人 / 236

第8堂课 展现知性美，提升幸福指数

“女子无才便是德”是一种陈旧落伍的思想。对于现在的女性来说，没有知识就意味着是睁眼的瞎子。没有知识，你就会变得鼠目寸光；没有知识，你的社会阅历就会浅薄；没有知识，你就一事无成。所以，女人必须要有知识，有深厚的社会阅历。拥有了这些东西，女人才能气场强大，才能提升幸福指数。

女人就要常伴书香 / 243

美丽让男人停下，智慧让男人留下 / 245

运气是会用光的，但才气不会 / 247

魅力女人要时时充电 / 249

读书的女人有品位 / 253

女人要有自己的知性美 / 255

女人的修养是一种诱惑 / 259

有内涵的女人气场强大 / 261

参考文献 / 266



第 1 堂课

拥有美好心态，修炼完美幸福女人

女人的幸福来源于自身的心态，如乐观、平和、知足、不抱怨，等等。拥有了这些，无论一个女人从事什么职业，家庭是否富裕，孩子是否出色，她的眼神都会清澈，神情都会自信，她的生活会因此充满柔美的乐章。周围的人都喜欢与她在一起，感受她带来的愉悦气息，这样的女人没有理由不幸福。



做幸福女人，从停止抱怨起程

现代人都生活在一种很大的压力之中，有些时候，遇到不顺心之事，要是抱怨一下，好像能得到缓解，并且有益于身体健康，但每回都听她抱怨，便让人不耐烦了。

一般的抱怨有三种，一种是工作上的抱怨，如抱怨上司不公平、待遇不佳、工作太多、同事不合作等；另一种是生活上的抱怨，如抱怨物价太高、小孩不乖、身体不好等；还有一种是对社会的抱怨，总是愤世嫉俗，对不公平之事极度不满。

人都有一种正义与刚毅之气，有一种自尊之需，因此难免会对周围的不平之事发泄自己心中的情绪：

——别人没有听你抱怨的义务。如果你的抱怨与听者毫无关系，会让对方不耐烦。如果你经常抱怨，下次他看见你便会躲得远远的。

——有问题才会抱怨。如果你抱怨的都是一些很小的事情，而且天天抱怨，那就会给人一种“无能”的印象。一个能干之人如果因为爱抱怨而被人当做“无能”，那不是很冤枉吗？

——如果你也时常抱怨别人，那么你也会被认为是个不合群、人际关系有问题的人，否则为什么别人不抱怨？

——对工作的抱怨如果言过其实或无中生有，那么不仅听的人不以为然，不同情你，反而会抵制你，连上司也会对你表示反感。

——抱怨也会使自己的情绪恶化，看什么都不顺眼，使自己陷入一种自己制造出来的情境之中。

——经常抱怨也会变成一种习惯。遇到压力或不如意之事，便先抱怨一番，这是最可怕的事。

——抱怨也会影响其他人的情绪，让不明真相的人产生心理波动。这会破坏工作场所的气氛，而你这种行为也必将受到周围人的指责。

总之，抱怨绝不是好事，它不会为你带来多少正面的效益，反而让你的心情越来越坏。要知道，出现这样的心境的原因不是你周边环境的不如意，而是你的心态不好。

有这样一个帖子，出现在一所高校的论坛上：“我是个平凡的农村女孩，我没有钱，只有花样的年龄，未加修饰的容貌。我每天穿着朴素的衣服，站在花枝招展的同学们中间。我每周都要坐4个小时的公交车，去给那个高傲的小女孩做家教。她有钱，可是连水都不想给我喝。我的家庭很穷：我的妈妈每天割猪草，双手布满老茧；我的父亲，风烛残年，可还要在建筑工地打工——为了可怜的学费。我不期待爱情，我没有新衣服，没有化妆品，我的电脑也是二手的，所以我恨这个世界。”

初次看到这个帖子，我们可能都为这个女孩鸣不平，为她可以靠自己的能力挣钱读书的事迹感动，但是看到最后，就会发现原来她只是在发泄那一腔怨气。她在抱怨人与人之间的不公平，抱怨自己家庭的贫穷。其实，母亲手上的老茧，风烛残年还要打工的父亲，这些都应该是她奋斗的动力。女人如果放弃抱怨，采取行动改变自己的命运，才能创造美好的环境。

2001年8月30日上午，18岁的高旭正在县城电影院附近捡破烂。突然听到有人叫她：“小破烂王，还不快回家呀，邮局的人把你的大学录取通知书送到家里了！”高旭一听，背起塑料袋就往家里跑。捧着北京航空航天大学用特快专递寄来的录取通知书，高旭望了望爸爸，又望了望妈妈，眼圈突然红了。爸爸爱怜地拍了拍她的头：“妮呀，想哭你就哭出来



吧！你靠捡破烂铺平了一条大学路，爸知道你心里在想啥……”高旭再也忍不住眼中的泪水，她喜极而泣……

高旭的爸爸高献运原在泌阳县油厂上班，妈妈解秀芳是县化肥厂的工人，高家在化肥厂家属区原本有一个幸福的小家。高旭三岁那年，爸爸下了岗，不久，化肥厂也破产了。一家六口一下子断了生活来源，他们只好搬回到县城边上的乡下老家，靠做点小生意养家糊口。

高旭七十多岁的老奶奶，常年有病，还有一个终身未娶的年近八旬的老舅爷也是病痛不断，再加上她妈妈又有心脏病，光是常年看病抓药这一项，就够招架的了。为了养家，爸爸一有空就外出去给人家做苦力。

清贫的生活像人生的一堂启蒙课，让高旭小小年龄就感受到了生活的重压。1990年夏天，高旭七岁了。看到哥哥高鹏成天搬个小桌子在院里石榴树下写暑假作业，高旭非常羡慕。一天午饭之后，她一边乖乖地给爸爸捶背，一边提出了要上学的请求。爸爸望了望妈妈，轻叹一声没有说话。妈妈把她搂进怀里，幽幽地说：“你都七岁了，是该上学了。可你瞧瞧这个家，六张嘴吃饭，还有三个‘病包子’，难啦！妈知道你爱花书包，可家里哪有钱给你买呀……”

那天下午，高旭没有再去找小朋友们玩，而是一个人坐在院子里，用双手捧着小脸想心事。忽然，她发现外面有个戴草帽的老奶奶正在垃圾堆里扒拉着啥。高旭好奇地走了过去，问老奶奶在找啥，老奶奶说在找破烂。“那些东西脏兮兮的，你捡它们干啥？”“不干啥，卖钱呀！”老奶奶笑嘻嘻地说。一听说捡破烂能卖钱，小小年纪的高旭心动了：要是我也去捡破烂攒点钱，不就可以上学了？这么想着，高旭便跟在老奶奶身后，看她都捡些啥、到哪儿去卖。等把一切都看清了之后，高旭跑回家里找了一个装化肥的编织袋，便跑到垃圾堆旁忙活了起来。

8月的天，太阳火辣辣的。大人们各忙各的事，谁也没在意高旭的举

动。她就那么悄悄地捡了二十多天，到收购站卖得了37元4角钱。

二十多天过去，当高旭又一次提出了上学的请求，并把攒下的37元4角钱捧到大人们面前时，一家人都惊呆了，忙追问这钱是从哪儿来的。

“这是我捡破烂挣的呀！”高旭扬着小脸自豪地说。

1990年9月1日，高旭走进了泌水二小，用自己的第一笔劳动所得，交了第一年的学费。

自己的命运自己创造，高旭靠捡破烂给自己创造了上学的机会。

刚开始时，高旭一捡破烂，身边就围着一群同学，像是在看什么稀罕事。有几个调皮的高年级同学甚至一路追着她起哄。

高旭胆小，曾为此被气哭过几回。妈妈不忍心让女儿在学校受委屈，就劝她别捡了，学费由家里想办法筹措。高旭却说啥也不干，她说捡破烂反正也不是丢人的事，人家议论过一阵子之后就不会再说了。

高旭的举动也在老师中间引起了争议。一些老师担心她这样会影响学习，个别老师甚至担心让学生捡破烂会影响学校在社会上的形象。校长却非常喜欢高旭这个学生，非常支持她。针对老师和学生们之间的种种说法，校长干脆组织了一场全校性的大讨论。在讨论会上，校长把高旭叫到了台上，让她说说心里话。高旭低着头想了半天，只说了一句话：“我是为了能上学才去捡破烂的，我觉得这不丢人！”就这一句话，竟一下子赢得了全场的掌声。那之后不久，学习成绩居全年级第一名的高旭，被同学们选为了少先队大队长，成了全校同学学习的榜样。

在一般人看来，一个靠捡破烂维持学业的女孩子，心里可能多多少少有点自卑情绪，但高旭却说她心里一直都阳光明媚。

她性格内向，平时话不多，可话一旦出口，在同学们中间便极具号召力。从小学到初中，有不少社会上的好人或同学家长要资助她，她都一一谢绝了，就连学校商量好要减免的学杂费，她也坚持一分不少地交



了上去。班主任老师曾问她为啥要这样做，她说：“俺爸说了，俺家穷，但是不能因为穷就心安理得地要人家的救济。我不能坏了俺家的规矩！”平时她可以向要好的同学借书看，却绝不接受人家的馈赠。她说，这就叫志气！高旭比较喜欢捡旧书本、烂纸片一类的东西，因为可以从“淘”出不少有用的东西，她的不少课外书就是从垃圾堆中捡回的。还有那些没字的纸片，叠好压平了可以当草稿纸，用完了之后还可以拿去卖钱交学费。“一次性劳动，多重收益，有时想想还真是挺有意思的！”

天天放学捡破烂，要说一点儿都不影响学习，那似乎不是实话，可高旭却能让自己的成绩始终保持在全年级前三名以内。

有同学曾向她讨教学习的诀窍，她的回答只有两个字：勤奋。由于白天要捡破烂，自习时间比别人少，她便向夜晚“挖潜”，常常要熬到十一二点才睡。爸爸担心长此以往高旭的身体会吃不消，有时干脆强行拉掉电闸。高旭便央求说，学习是她的最大享受，“如果因为这几道题影响了明天听课，成绩上不去，那我风里雨里地捡破烂还有啥意义？”爸爸只好一边叹息一边替她合上电闸。

一晃十多年过去了，2001年8月30日，大学录取通知书寄到家里之后，很多亲友都赶到高家贺喜，就连县委书记、县长都亲自上门表示祝贺。共青团驻马店市委甚至专门向全市百万青少年发出倡议，要大家学习高旭不怕困难的精神，勇往直前、开拓进取。邻居们都说，“小破烂王”这下总算苦尽甘来了。

高旭自己在一阵激动之后，很快就归于了平静，照旧去饭店端盘子，照旧捡破烂。她说，这十多年来，她靠捡破烂铺平的只是一条通向大学校门的路，一切都才刚刚开始，以后要走的路还长着哩！

从高旭的故事中，我们完全有理由得出这样一条结论：你的态度决定你的选择，你的选择决定你的生活。所以，永远不要只抱怨，即便生