

你是否是一个有魅力的女性？

你离标准的现代女性有多远？

从本书开始，你就能够

拥有女性双赢的规划

掌握现代女性的生存指南

获及生活中的幸福配方

幸福女人



XINGFU CHUFANG

张熠 编著

现代女性生存处方

沈阳出版社



幸福女人

现代女性生存处方

张熠·编著

沈阳出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

幸福女人/张熠编著 - 沈阳:沈阳出版社,2001.1

ISBN 7-5441-1556-9

I. 幸… II. 张… III. 个人 - 修养 - 通俗读物
IV. D442.64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 00950 号

沈阳出版社出版发行

(沈阳市沈河区南翰林路 10 号 邮政编码 110011)

沈阳新华印刷厂印刷

开本:850×1168 毫米 1/32 字数:200 千字 印张:8.75

印数:1—8 000 册

2001 年 3 月第 1 版

2001 年 3 月第 1 次印刷

责任编辑:信 群 滕建民

责任校对:朱科志

封面设计:高 禾

版式设计:姚德军

定价:18.00 元

内容简介

当今，在竞争日趋激烈的社会环境中，女性面临的压力越来越大，容易出现各种各样的心理问题。本书从恋爱、婚姻家庭、处世、美容和养生五个方面，针对女性在生活中容易遇到的问题和困扰，立足社会和人性的角度，进行理性的分析和介绍，以期对于女性在工作生活中把握自己、适应社会、排忧解难具有一定参考作用。

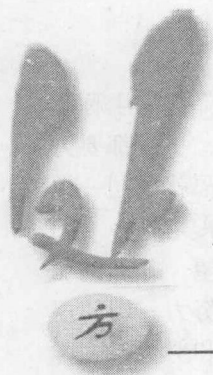


封面设计：高永设计
024-86248083
责任编辑：信群 滕建民



张熠，本名张志真。四川大学哲学系八五届毕业，获哲学学士学位。毕业后在中国人民解放军 89801 部队从事宣传工作。一九九四年转业后从事文化工作。曾作过宣传干事、理论教员、文化馆长、企划负责人等工作。在报刊上发表多篇文章。





幸福,就在你自己手中(代序言)

对于一个乞丐来说,幸福大概就是能够吃一顿饱饭。而对于一个大独裁者来说,幸福却是拥有整个世界。

不同的人,由于他所处的背景、社会地位、生活条件和心境的不同,对幸福的含义有着不同的理解。就这个意义上来说,幸福是个人的一种体验和感受。穷人有穷人的欢乐,富豪也有富豪的苦恼。

你对这个世界的看法以及你对你个人生活的看法决定了你的幸福观。简言之,你的人生观决定了你的幸福观。你眼中的世界如果是美好的,你的心胸将是开放的,心绪将是乐观的,你便容易获得幸福的感觉。反之,你眼中的世界如果是丑恶的,你便可能会紧闭心扉、悲观厌世,你便难以产生幸福感。

有的人以获得高官厚禄、锦衣玉食为幸福,有的人则以粗茶淡饭、田园生活为人生之最大享受。有的人以不劳而获的丰厚财产洋洋自得,有的人则以自给自足的丰衣足食而心安理得。那么,你的幸福标准是什么呢?

幸福取决于你个人的认识。

天上不会掉馅饼，幸福也不会从天而降。一生称心如意的人并不多见。对于大多数的人来说，一生都要为追求事业的成功、家庭的幸福而奋斗。幸福如同一棵树，你只有精心培育，才能品尝到甜美的果实。

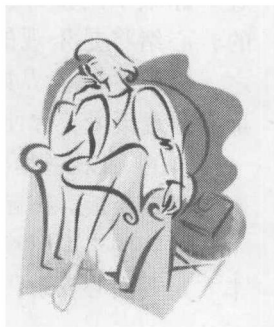
有的人很有进取心，对生活充满了希望，并以饱满的热情和勤奋的工作为达到生活的目标而努力。即使遇到挫折，也从不放弃追求美好生活的愿望和努力，这样的人才能品尝到成功的喜悦和幸福。

有的人消极、悲观，屈从自己的惰性，抱着听天由命的想法，在生活面前完全失去了主动权。这样的人是不可能体会到追求和创造所带来的欢乐的，当身处逆境时，更不可能扭转自己的不良境遇。

有的人意志薄弱，稍遇挫折就一蹶不振，放弃了原来的理想和追求。这样的人就不可能达到既定的目标，也不可能尝到实现目标后的幸福和欢乐。

因此，幸福靠你自己去争取。

与自然界一样，人类也有自己的生存法则。基于社会环境的因素，以及女性自身特有的生理和心理特征，女性在社会中生存，也有着特殊的规律和要求。了解和掌握这些规律，有利于你在人生的道路上减少困扰和不幸，获得幸福与安宁。



幸福，就在你自己手中(代序言) 打开爱情的天窗

- 恋爱中的女人/003
第一次约会/005
一见钟情须冷静/008
切莫对你的男友过于用情/010
选择一个爱你的人，还是你爱的人/012
什么样的男人不宜做伴侣/014
巧妙拒绝你不爱的追求者/016
不要错过婚恋的最佳年龄/018
择偶时，不必固守“男比女强”的偏见/020
姑娘，莫对已婚男人如此痴迷/022
认清男人在婚姻上的现实性/024
切莫强求已经失去的感情/025
如何摆脱失恋的痛苦/028
一生只有一次“真爱”吗/030
婚前同居须慎重/032
理性看待爱情中的变数/034
幸福婚姻 = 爱情 + 面包 + 和谐/036
需要谨慎的择偶方式/038
慎重步入婚礼的殿堂/040

走进婚姻的殿堂

- 婚姻，女人一生中最重要的事业 / 045
- 及时调整婚后的心理落差 / 047
- 夫妻间的磨合 / 049
- 扮好自己的家庭角色 / 051
- 当好家里的“财政部长” / 053
- 给感情留点距离 / 055
- 婚后的个人形象不容忽视 / 057
- 不可抗拒的性感魅力 / 059
- 莫将丈夫比他人 / 061
- 对丈夫直言你的需求 / 063
- “上帝派我来管教你” / 065
- 不要过于迁就丈夫的恶习 / 067
- 选择适当的怀孕时机 / 069
- 做一个负责任的母亲 / 071
- 教育孩子时，夫妻切勿唱“对台戏” / 073
- 过分溺爱，无异于害 / 075
- “身教”的作用远大于“言传” / 077
- 夫妻间的心理平衡 / 079
- 在家的丈夫为何话少 / 081
- 爱上一个不回家的人 / 083
- 夫妻间的“冷战”不可持久 / 086
- 夫妻为何共患难易，同富贵难 / 088

- 爱情，须保留一点“自私” /090
男人何时容易发生“婚外情” /092
如何识别丈夫的“花心” /094
如何面对丈夫的“不忠” /096
影响女人“性满意”的诸多因素 /099
夫妻同时获得“性高潮”可遇不可求 /101
夫妻之间，性不是交易 /103
自然享受性爱的欢愉 /105
营造和谐性爱的几个秘诀 /107
追求浪漫情感的女人 /109
得不偿失的婚外关系 /111
如何抵御婚外异性的诱惑 /113
“感情走私”了怎么办 /115
面对绝望的婚姻，尽早决断 /117
分手时，不妨洒脱一些 /119

把握处世的真谛

- 在生活中学会生存 /123
培养健康的心理 /125
嫉妒，会让你活得很不轻松 /127
拨弄是非，易惹祸端 /129
过分的热心招人嫌 /131
个人隐私，岂可轻易倾吐 /133
敏感而脆弱的异性友谊 /135

- 微妙却又可贵的同性友谊/137
如何与人友好相处/140
失业了怎么办/142
女性怎样提高求职的成功率/144
如何做一个称职的职业女性/146
办公室中的“六大忌”/148
如何与你的上司相处/151
学会妥协，谋求最可行的生存途径/153
事业成功的三大法宝/155
不可轻易放弃自己的事业/157
处理好事业和家庭的矛盾/159
以柔克刚，无可阻挡/161
小心甜言蜜语下的陷阱/163
巧妙避开“性骚扰”/165
勇敢挑战生活中的困难和灾难/167
不要对他人的帮助寄予厚望/169
目标，可使你永葆青春活力/171

抓住美容的魔棒

- 让美伴你一生/175
如何保持健美的皮肤/177
头发的护理和保养/179
化妆品的选择/181
简单实用的化妆方法/183

- 如何修饰出动人的秀眉/185
- 美目的化妆技巧/187
- 睫毛膏的使用方法/189
- 乳房的保养不可忽视/191
- 皓齿使微笑格外迷人/193
- 朱唇的化妆技巧/195
- 手的魅力/197
- 皮肤的家庭护理/199
- 香水的妙用/201
- 服装的搭配技巧/203
- 如何选购称心如意的服装/205
- 好鞋令你走出自信/207
- “画龙点睛”的小服饰/209
- 首饰的选购和搭配技巧/211
- 美丽装扮十法则/213

精通养生的秘诀

- 健康从日常保健开始/217
- 女性保健的关键时期/219
- 注意调整月经期前的紧张症/221
- 女性月经期要注意什么/223
- 月经异常要重视/225
- 人工流产须慎重/228
- 掌握可靠的避孕方法/230

- 哪些情况下不宜受孕/233
- 最佳的受孕时机与季节/235
- 孕期须防“营养过剩”/237
- 产后如何恢复体形/240
- 吃什么可以使你更美丽/242
- 不宜多吃的食物/244
- 延缓皮肤衰老的食物/246
- 运动健身要适当/248
- 方便有效的减肥方法/250
- 莫要进入减肥的误区/252
- 莫为“美丽”伤身体/255
- 女性吸烟不“潇洒”/257
- 睡眠不好怎么办/259
- 女性常见的几种不适症状的预防/261
- 怎样培养乐观的情绪/264
- 缓解精神压力的几种有效方法/266
- 更年期的心理调整/268

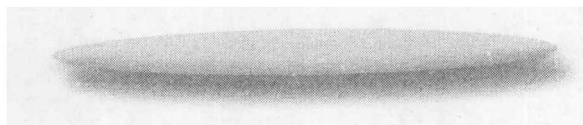
幸福女人

幸福女人

打开爱情的天窗

温柔的女人们
用手轻轻掬起
心中最美的爱情
固执而自信

幸福女人







恋爱中的女人

恋爱中的女人最美丽

在爱情雨露的滋润下，恋爱中的女人似一朵含羞的玫瑰悄然绽放。亮晶晶的眼睛散发出幸福的光辉，花朵一样的嘴唇传递出动人的神采，柔美动听的歌声伴随着轻快的脚步，秀美的衣装下，“为伊消得人憔悴”的躯体更显窈窕动人。

恋爱中的女人最温柔

仿佛刹那间收起了自卫的长矛，不再那么伶牙俐齿，咄咄逼人，心胸也变得宽广起来。对恋人说话轻言细语，与朋友聊天娓娓道来，遇事不急不躁、不慌不忙，那份从容、大度、细致、耐心，令人无法不感叹爱情的力量。

恋爱中的女人最自信

相信自己就是他一直等待的人，也只有自己才能给他带来一生的幸福。开始关心他的饮食起居，开始规划未来家庭的家居设计、家用设备，甚至设计好了未来孩子的着装发型，如同一个积蓄实力已久的运动员，整装待发、充满信心地等候着最后的冲刺。



恋爱中的女人最天真

以为有了爱就有了一切，只要双方彼此相爱，就可以战胜任何困难，并创造出美好的家庭生活。对未来的婚姻生活充满了粉红色的幻想。

恋爱中的女人最愚蠢

男人的甜言蜜语会让一个聪明的女人变得失去理性，为了爱情可以奉献一切，甚至可以抛弃亲情、友情和事业。为什么爱？怎样去爱？未来会怎样？都不重要，只要有爱就已足矣。

恋爱中的女人就是这样，被爱情的美酒醉了心田，在意乱神迷中，不知有几分清醒？