

幸福女人[♀]

养成秘笈



一本女人成长必备的心灵能量书，
让你洞悉婚姻美满、事业成功、生活快乐的秘诀，
跟千万女人一起走出迷茫，走向幸福。

方素衣 编著

重庆出版集团  重庆出版社

• 书立方系列 •

幸福女人养成秘笈



书立方

方素衣 编著

重庆出版集团  重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

幸福女人养成秘笈/方素衣编著. —重庆: 重庆出版社, 2011.4

(书立方. 第4辑)

ISBN 978-7-229-03879-3

I. ①幸… II. ①方… III. ①人生哲学—女性读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第047767号

书立方系列



幸福女人养成秘笈

 重庆出版集团 出版
重庆出版社

(重庆长江二路205号)

北京汇林印务有限公司 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

制 作:  (www.rzbook.com)

邮购电话: 010-85869375/76/77转810

E-MAIL: tougao@alpha-books.com

全国新华书店经销

开本: 890mm × 1300mm 1/64

印张: 120 字数: 2800千字

版印次: 2011年4月第1版 2011年4月第1次印刷

定价: 400.00元 (全40册)

如有印装质量问题, 请致电023-68706683

版权所有, 侵权必究

幸福女人养成秘笈

出 版 人 罗小卫
责任编辑 陈建军
特邀审校 佳文编校工作室
文图编辑 刘燕萍
美术编辑 何冬宁 张日河
封面设计 夏 鹏
版式设计 阮剑锋
图片提供 宫凯波



书立方

系列

前言

每个女人其实都是一本书，封面很重要，内容更重要，它是女人生命质量的体现。一个成功女人最重要的特征是耐读，乃至于读之千遍也不厌。每个女人都都是这本书的作者，有的人已经将这本书写了五分之一，有的人已经写了三分之一。不管之前写得是否成功，我们都将继续写下去。很多人怕写不好余下的部分，那么就请读读这本专属于女人的心灵营养书吧。

这是一本二三十岁女人的真实写真集，她们在理想与现实间寻找交集，她们在爱情与婚姻中寻找圆满，她们在工作与生活中探索幸福的秘密，这本书中的每一个故事记录的都是她们的心路历程。

每个女人都希望获得美好的爱情，体贴的老公，温馨的家庭，满意的工作，富足的生活，极致的魅力……但是在追求这些的过程中，难免会遇到种种不如意。这本书为你揭露了所有关于这些事情的真相和秘密，以及解决的方案，它将告诉你如何把握现在、规划未来，找到人生的动力和方向，并最终掌控自己的生活。

第一章 拥有淡定的水晶心

- 与其在梦幻里做一个公主，不如在现实中争取自给自足 8
- 接受现实吧，哪怕它有种种不如意 14
- 有一颗懂得珍惜的心，才能发现幸福的居所... 19
- 请不要动辄怨天尤人，因为你经历的每个女人都经历过 24
- 忘掉那些不快的事吧，就当它们是不慎沾到身上的灰尘 31
- 无须嫉妒别人的成功与幸福，因为你也完全可以拥有 36
- 请制订30岁以后的人生规划，并以之作为生活的指南 40
- 【小测试】测测你的心理健康程度 44

第二章 为爱找一个好归宿

- 嫁得好是宝，嫁不好是草 46
- 不能为你穿上嫁衣，就请拒绝那双解你衣扣的手 51

- 即使你已经麻木了什么是爱，也不要随便找个男人嫁掉 57
- 像加入俱乐部似的步入婚姻，这样的婚姻是没有生命力的 62
- 最能考验你们感情的，其实是一件很恶俗的东西 67
- 可以找个男人不养着你，但是他一定要有养你的能力 72
- 先知先觉的女人最幸福：给未婚女子的几点忠告 77
- 你完全可以避免嫁得像草：打死都不能嫁的十种男人 81
- 【小测试】你有多少女人味 86

第三章 如果幸福婚姻有秘诀，那就是平淡相守

- 教你认识女人在婚姻中要跨过的几道坎 88
- 从接第一个吻开始，爱情就已经渐渐远去 ... 93
- 婚姻是两个人的事情，你没有必要一个人去承担 98

- 做家庭主妇是正确的选择，但不要让自己陷入“保姆”的境地 104
- 做个出得厅堂、入得厨房的好女人，想让他有外遇都难 109
- 要是他厌烦了你，就先从自己身上找原因吧... 113
- 每段婚姻都有低潮期，请学会正确对待这个特殊时期 118
- 学会制造新奇与浪漫，婚姻也能时时保鲜 ... 124
- 结了婚并不代表高枕无忧，你还要时刻捍卫家庭的统一 130
- 面对婚外的诱惑，女人要把握好底线 135
- 【小测试】你给你的婚姻打多少分 140

第四章 炼就极致魅力，才能成就极致女人

- 不要把男人当成自己的唯一，更不要因此失去自我 142
- 只要不对美闭上眼睛，心中就永远是春天 ... 148
- 就算有再多人可以依靠，你也要强迫自己独立起来 155

- 男人可以邋遢，你不可以：注重内心，但别不修边幅 161
- 可以了解一些时尚潮流的事物，但不要盲目跟风 167
- 感性的确是你的魅力所在，但这不代表你不需要理性 173
- 男人不在身边的时候，我们要寻找多种有意义的事情做 179
- 即便已经嫁为人妇，也要注意自己的修养与打扮 184
- **【小测试】** 你的魅力在哪里 190





第一章

拥有淡定的水晶心

幸福的女子看待任何事物都附着幸福的颜色，悲哀的女子观赏任何东西都带有伤感的情调。这个世界美与不美，有时完全取决于心态。那么，就让我们怀有一颗淡定的水晶心吧。



与其在梦幻里做一个公主，
不如在现实中争取自给自足

 **紫薇** / 女 · 30 岁 · 双鱼座

性格：敏感倔强，坚强的外表下掩盖着一颗感性善良的心。爱幻想，完美主义者。

工作：外资广告公司首席策划

生活现状：父母常年在海外经商，家中独女，工作上游刃有余，感情上却颗粒无收。

.....
她叫紫薇，
是父母掌心里的宝贝公主。

从小到大，
父母一直很尊重她的意愿和想法，
可是这一次，
他们却给她下了最后通牒：
30岁之前一定要把自己的终身大事定下来，
否则就要接受他们的安排。
她也很想有个人可以陪她说话、聊天，
有个怀抱可以让她依靠。
可问题是，
这世上好男人都跑到哪里去了？
为什么她一直就等不到自己的真命天子？

国贸10层。初冬的某个午后。

紫薇看着桌上被上司Tom退回的那个
房地产策划案，脑海里又浮现出了昨晚被远
在国外的老爸老妈通过电话逼婚的情景。她
起身拿起外套和包包，拉开了办公室的门。
罢了罢了，既然不在状态，还不如出去转转。

国贸20层，是她工作不在状态或需要
独处时最喜欢去的一个地方，因为那里有一
家叫做 LOVE-PARADISE 的小店。

那是一家很普通的小店，和其他的休闲



吧没什么两样。吸引紫薇并让她喜欢上那里的，是它味道纯正的原味珍珠奶茶和与众不同的老板娘。

紫薇坐在了她习惯坐的那个靠窗的位置。很有默契的，老板娘亲自送来了一杯原味珍珠奶茶。她没有像往常一样离开，而是在紫薇对面坐了下来。老板娘淡然优雅地笑了，问紫薇是不是有什么烦心事。

紫薇沉默了，不知该如何回答。她生性冷淡，从小到大，总是和别人保持着一定的距离。这也是迄今为止，她一个闺蜜也没有的原因。可对面的这个女人却没有让她产生排斥的感觉，或许是她们磁场相似的原因吧！

老板娘又接着说：“我叫叶子。”

“叶姐，我叫紫薇，在国贸这里上班。”

紫薇更加喜欢她了，这个女人很有味道。

“你今天好像有心事。”

“工作上还好。”紫薇字斟句酌。

“那就是感情上遇到难题了。”叶子仿佛



明了似的，用过来人的口气说。

“嗯……”紫薇不知该如何启齿。

叶子摆出了一副洗耳恭听的模样。

“叶姐，是不是女人 30 岁了，就一定要急着把自己嫁出去？剩女怎么了？我一没偷人，二没被别人偷，三有正当工作，凭什么别人要对我们指手画脚？”紫薇想着平日小区和单位里那些八婆的流言飞语，想着老爸老妈的逼婚，终于爆发了。

“女人没有必要活在别人的眼光里，一定要为自己而活。”叶子淡淡地说，“但不论哪种活法，什么年龄阶段就要做与之相适应的事情，否则就要付出相应的代价。”

紫薇喝了口茶，接着说：“叶姐，我不是独身主义者，更不是丁克族，但我有自己的标准。如果没有达到，我宁愿不要。”

叶子笑了，“你和我年轻时一样，完美主义者。”

“叶姐，是不是现在的好男人真的像她



们说的那样，不是被别人霸占了，就是已经霸占了别人？”紫薇无奈地苦笑着。

“给你讲个故事吧。”叶子陷入了回忆。

“有个女孩对待感情坚持宁缺毋滥，可是女人如花啊，一转眼，她30岁了。她还想等下去，可她的父母给她找了一个外貌和能力都很出众的男人。在父母的撮合下，她结婚了。可从结婚第二天到离婚那一天，她整整痛苦了三年。她和他之间没有爱情。通过那段失败的婚姻，她终于悟出幸福是要靠自己去争取的。于是对待爱情和婚姻，她不再一味地傻傻等待，而是主动争取。半年后，她再次走进了婚姻。事实证明，她的这次选择是适合自己的。现在的她，每天都有一种遗憾：为什么不早一点儿认识他呢？”叶子说完就低头看着手上的婚戒。

“恭喜你，叶姐。”紫薇被叶子流露出的幸福感所感染。她终于明白了，是叶子身上散发出的幸福感在诱惑着她。她低头看看两

手空空的自己，或许真的应该改变策略，这年头谁还相信守株待兔的故事？

叶子拍拍紫薇的手，语重心长地说：“就像这个世界从来不是缺少美，而是缺少发现美的眼睛一样，你把你的那双眼睛锁在城堡深处了。你要做的，就是打开城堡大门，也许幸福就在转角处等着你了。”

紫薇手里的奶茶已经失去了原来的温度，可她的心却被激活了。她谢别了叶子，打开了小店的门，也打开了自己内心城堡中那扇紧闭的城门。阳光，照了进来。

心灵感悟

如果没有爱情，那一定要有物质来陪伴自己。这是很多剩女的口头禅，也可以这样理解：如果可以，应该没有女人会不选择爱情。爱情和婚姻是女人的最终归宿。只是女人天生爱做梦，可是机遇不会等得太久。在它们稍纵即逝前，与其做一个梦幻公主，不如拎着高跟鞋加快速度，努力争取自给自足。



接受现实吧，哪怕它有种种不如意

 **小静** / 女 · 29 岁 · 白羊座

性 格：敏感，遇事爱发牢骚。

工 作：中学英语教师

生活现状：结婚三年，女儿不满一岁。由于和婆婆的生活习惯以及育儿观念不同，经常发生摩擦。可老公就像钟摆一样，在自己和婆婆之间左右摇摆。

父母给她起名叫小静，
是期望她一生风平浪静。
然而现在她的生活真是乱麻一团。
她只是想要一个香甜的橙子，
可命运为什么给她一个酸涩的柠檬呢？

上午七点三十分，上班途中，公交车上。
小静正充分利用这段时间补充睡眠，自



从女儿这个小天使降临到她身边以后，她终于深刻理解那句“时间就像是海绵里的水，只要肯挤，总是能挤得出来的”的深刻含义。

前面座位上，一个红衣女人的手机响了。红衣女人手机的音效很好，几乎全车都能听到她和电话那端女友的对话。

“干吗呢？美女。”一个中年女人的声音从电话那端传来。

“在去单位的公交车上，你呢？”红衣女人边回答边伸懒腰。

“还能干吗，在家伺候儿子呗！”电话那端的语气，无奈中仍然遮盖不了幸福。

“你婆婆呢？你不上班了吗？”红衣女人追问。

“小宝奶奶回老家了，我现在暂时不上班了，在家照顾小宝。你最近怎么样啊？”中年女人有点儿欲言又止。

“哎，还能怎么样，自从女儿出生后，我就没睡过一个安稳觉！我是真的知道了，