

美人美颜系列



《怡情美人》是属于你的一份心灵鸡汤，
是你身边的红颜知己，它会让你的生活多
一点幸福，多一份雅致。

王高荣 主编

怡情美人

科学技术文献出版社

美人美颜系列

怡情美人

王高荣 主编

王彦 漫画



科学技术文献出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

怡情美人/王高荣主编.-北京:科学技术文献出版社, 2006.5

(美人美颜系列)

ISBN 7-5023-5280-5

I. 怡… II. 王… III. 女性-心理卫生-通俗读物 IV. B844.5-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第022674号

出 版 者 科学技术文献出版社

地 址 北京市复兴路15号(中央电视台西侧)/100038

图书编务部电话 (010)58882909, (010)58882959(传真)

图书发行部电话 (010)68514009, (010)68514035(传真)

邮 购 部 电 话 (010)58882952

网 址 <http://www.stdph.com>

E-mail: stdph@istic.ac.cn

策 划 编 辑 周 玲 樊雅莉

责 任 编 辑 崔 岩

责 任 校 对 唐 炜

责 任 出 版 王杰馨

发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者 北京国马印刷厂

版 (印) 次 2006年5月第1版第1次印刷

开 本 850×1168 40开

字 数 151千

印 张 7.4

印 数 1~8000册

定 价 12.00元(总定价96.00元)

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

(京)新登字130号

内 容 简 介

给单身一个理由,给婚姻一点浪漫,给家人一个拥抱,给自己一份闲情。《怡情美人》是属于你的一份心灵鸡汤,是你身边的一个红颜知己,它会让你的生活多一点幸福,多一份雅致。

科学技术文献出版社是国家科学技术部系统唯一一家中央级综合性科技出版机构。我们所有的努力都是为了使你增长知识和才干。



科学技术文献出版社方位示意图

“美人美颜”系列丛书
编委会

主 编 王高荣

编 委 于小梅 马小静 王小可

王丽珍 刘心雨 江春华

许生国 李 静 李保华

杜明艳 吴春虎 杨 帆

雷 霞 梁 立

前 言

怡情是什么样的概念？我们将其定义为女人对自己的一种呵护，使自己的心灵更纯净，心情更愉悦，让自己得到快乐，得到幸福。

而快乐和幸福，似乎是所有生活的真谛，是所有生活的最终目的。

如何寻求这些快乐和幸福呢？

通过本书所介绍的种种方法，让你能够在爱情、婚姻、家庭、工作、朋友、自我调适等等生活的各方面找到自己的生活方式，保持愉悦的心情、纯净的心灵，做一个怡情的美人。

目 录

第 1 章 做个幸福女人 /1

*我要我的幸福 /2

*我的快乐生活 /4

*一个女人的幸福生活晋级表 /11

第 2 章 你是魅力女人吗 /15

*魅力要素排行榜 /16

*提升魅力五大招术 /20

*魅力女人穿颜色 /23

*女性讨人喜欢 30 条 /29

- ✱做个魅惑坏女人 /32
- ✱测试:你是哪种性感女人 /34
- ✱教你做个性感女人 /41
- ✱性感加感性,让你做个极品女人 /45
- ✱30岁女人的风情 /49

第 3 章 爱情,女人最好的美容剂 /53

- ✱珍惜爱情,感受幸福 /54
- ✱解构 I Love You /55
- ✱爱他,不要超过八分 /59
- ✱怎样抓住他的心 /60
- ✱爱他的十个方式 /64
- ✱你会撒娇吗 /65
- ✱爱情沉淀时 /68
- ✱你的爱情几颗星 /70
- ✱该不该花男人的钱 /73
- ✱未婚同居的是是非非 /75



- *网恋——爱与恨的交织 /80
- *办公室恋情——内忧外患的挣扎 /83



第 4 章 休闲,快乐无处不在 /87

- *我爱旅游 /88
- *我爱泡吧 /90
- *我爱购物 /95
- *闲来无事翻翻书 /99
- *女人与音乐的 N 种暧昧关系 /103
- *户外新鲜玩法招数大集合 /106

第 5 章 我工作,我快乐 /113

- *做喜欢的工作,过喜欢的生活 /114
- *与美丽相关的工作 /116
- *午餐时间的快乐享受 /121
- *快乐加班 /125

- *在工作中享“瘦” /127
- *如何做老板喜欢的员工 /130
- *十个谈话技巧让你平步青云 /133
- *办公室礼仪,让你更讨人喜欢 /138
- *告别办公室不受欢迎的行为 /141

第 6 章 家庭,无可替代的快乐 /147

- *要嫁个绝对好男人吗 /148
- *你的婚姻哪个境界 /150
- *你的老公是哪种动物 /152
- *老婆要悄悄知道的十件事 /155
- *男人不愿与你分享的六件事 /158
- *放养你的老公 /163
- *你会吵架吗 /166
- *每天给他一个吻 /170
- *给婚姻一点浪漫 /175
- *搞笑版:聪明 MM 修理不乖老公九大酷刑 /178





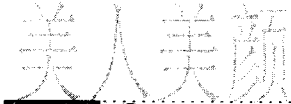
- *我最亲爱的父母 /180
- *把婆婆当妈全攻略 /183
- *女人,与孩子一起成长 /187
- *我的兄弟姐妹 /190

第 7 章 单身,风景独好 /193

- *不愿结婚的理由 /194
- *给单身一个正儿八经的理由 /196
- *单身也分道行 /198
- *单身女人居家的快乐 /202
- *我是快乐的单身女孩 /205
- *单身女人,魅力增值 /207
- *单身女人新追求 /211
- *单身新理念:独善其心 /213

第 8 章 快乐好时光,与朋友共度 /215

- *拥有几个闺中密友 /126



- *职场女性的友谊 /218
- *办公室与男性相处 /221
- *交个蓝颜知己吧 /227
- *如何交到好朋友 /232

第 9 章 快乐女人, 心理疗法 /239

- *摆脱抑郁, 找回快乐 /240
- *对抗压力全攻略 /246
- *职场减压法 /256
- *教你摆脱“黑色星期一” /261
- *电脑办公族慎防心理早衰 /264
- *自我息怒四绝招 /266
- *是什么阻隔了你和朋友的关系 /268
- *女人, 有妒更有度 /271
- *一周七罐心灵鸡汤 /274
- *30 岁女人的心灵保鲜法 /277



第1章

做个幸福女人





我要我的幸福

幸福是什么？相信一百个人会有一百个答案。

有的人认为幸福是过自己想过的生活；有的人认为要幸福，必须有足够的钱；有的人认为，被人尊重、崇拜的时刻最幸福；而有人认为和心爱的人在一起就是幸福。

你的幸福是什么？

没有谁可以告诉你，你的幸福是什么，你的幸福在哪里。因为，幸福是你自己的感受。幸福与否，只能是你自己说了算。给你一百万，在外人眼里你是很幸福的了，可是，你并不觉得这么多钱带给你很多快乐，你觉得还不如和一个老老实实赚工资的男人在一起幸福，那么，你就去追求你的幸福吧。不要在乎别人的评价，别人永远只是从自己的立场，从所谓的“常规”来想问题，最真实的感受，还是看你自己的。

如果你觉得钱对你而言真的很重要，有了钱，你会感觉很踏实，





你很喜欢那种花钱的感觉,那么,就去追求你的幸福吧。不要怕别人说你爱财,不要考虑别人的说法。只要你是凭你自己赚的钱,拿来给自己享受,又有什么不可以呢?

如果你在被人赞赏、被人承认的时候感觉最幸福,只要得到别人的认可,之前再大的痛苦都可以忽略,那么,就享受你的幸福吧。不要想别人说你为名利而活。人活在世,谁不想得到别人的认可呢?只要你是值得被尊重的,只要别人是真心赞赏你的,这不是一件很好的享受吗?

如果……是的,有太多的如果。每一个人对幸福的定义都不同。正如那句话,幸福像一双鞋子,合不合脚只有你自己知道。

你在挑鞋子的时候,要挑的是它合不合脚,合脚的就是幸福。而且,要合你的脚,别人穿着舒服的,穿在你的脚上,未必合适。

当然,如果你就是爱那鞋子的款式、颜色,你宁愿选那个看起来漂漂亮亮的鞋子,而合不合脚你倒是不在乎,你宁肯忍受挤脚的痛苦,也要自己看起来漂亮,那也没有谁会强迫你什么。因为,那种一般人看来挤脚的痛苦,在你的眼里,与看起来的美丽漂亮,根本不值一提。你觉得你这样做自己感觉很好就可以了。

其实,到底什么是幸福呢?谁也说不清楚。



人活在世上，能到这个世界走一遭，真的很不容易。不枉此生，过你想过的生活，做你想做的事情，说你想说的话，就是你的幸福。当然，不要忘了前提，我们是活在一个社会中，除了你自己以外，还有很多人。因此，你的行为、你的言语，要在不伤害别人利益的前提下。不要把自己的快乐建立在别人的痛苦上。

好了，姐妹们，你的幸福是什么？赶快追逐去吧。



我的快乐生活

一个女人可以生得不漂亮，但是一定要活得漂亮。

要想活得漂亮，也许你需要渊博的知识、良好的修养、文明的举止、优雅的谈吐、博大的胸怀，以及一颗充满爱的心灵。

其实，你完全可以不必强求自己为了达到上述目标而强迫自己做这个做那个。活得漂亮，本来就是为了好好享受生活，就是让自己活得舒服，活得滋润。

因此，聪明的女人都不会让外物束缚住自己。她们懂得生活的目的就是快乐，自己快乐最重要。

有了这个良好的心态，再推荐给你一些快乐小招数，你的生

