

倪先平◎编著

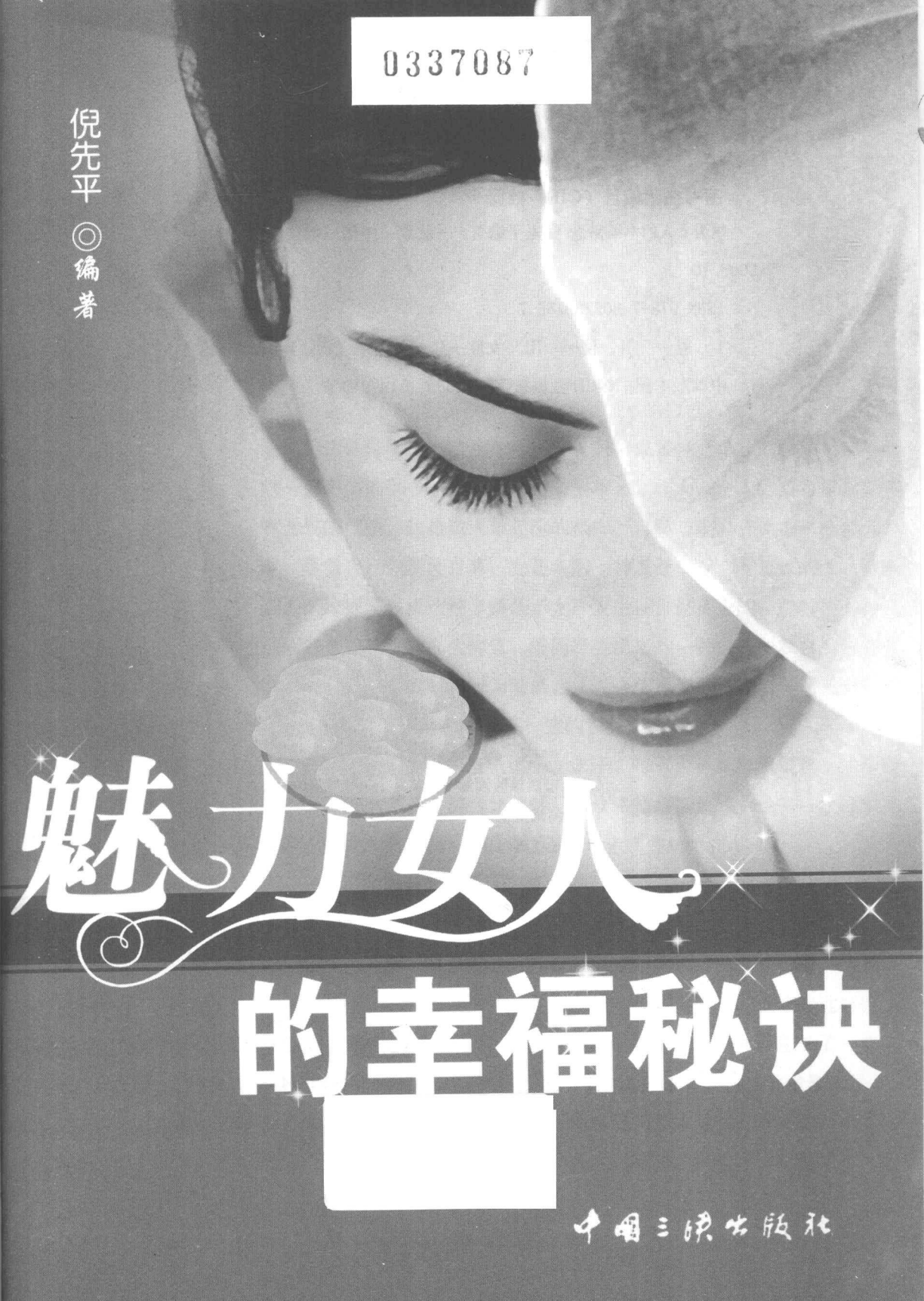


魅力女人 的幸福秘诀

中国三峡出版社

0337087

倪先平
◎ 编著



魅力女人

的幸福秘诀

中国三峡出版社

图书在版编目（CIP）数据

魅力女人的幸福秘诀/倪先平编著. —北京：中国三峡出版社，

2008. 10

ISBN 978-7-80223-456-7

I. 魅… II. 倪… III. 女性—修养—通俗读物 IV. B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2008）第147940号

中国三峡出版社出版发行

（北京市西城区西廊下胡同51号 100034）

编辑室电话：（010）66116228

发行部电话：（010）66112758

<http://www.e-zgsx.com>

E-mail: sanxiaz@sina.com

三河市和达印务有限公司印刷 新华书店经销

2009年1月第1版 2009年1月第1次印刷

开本：710×1000毫米 1/16 印张：14

字数：150千字

ISBN 978-7-80223-456-7 定价：28.00元



前言

魅力是什么？显然它不是装出来的，它是由内而外散发出来的迷人的气息。艳若桃李，淡若梅菊，都有一副自然的风貌，一段天然的风骨，魅力是一种全感官的表达与享受。上帝给予每个女人的先天魅力是有限的，而后天修炼的魅力是无限的。女人魅力的修炼，取决于对细节的尊重，细节虽小，却构成了魅力的全部。拥有魅力的女人像夜露折射着荧荧月光，似溪水涌动着融融春意，她的魅力总能在不经意间芬芳四溢。她的一颦一笑，无不流露着花开花谢。

这是个魅力四射的时代，能将自己的内心变成一片风景的女人是聪明的女人；能将自身的魅力融入生活中的女人是幸福的女人。能够完成心愿的人是幸福的人，能够充分展示自身优势、体现自身价值的女人是幸福的女人。女人能否获得成功，最重要的是看她能否全面展现自身独特的魅力，能否充分利用好自身的优势。魅力女人不一定漂亮，但一定富有智慧，她们用一生来追求幸福，享受幸福。她们将平淡生活点石成金，在人生舞台上倩影娉婷，于尘世间婀娜风流，描绘出一幅又一幅的幸福画面。魅力女人在追寻幸福的路上，难免会因迷失了方向而四处乱闯，会因误入歧途而难以回头，也会因害怕困难而徘徊不前，而只有那些掌握了幸福秘诀的最聪明最有勇气的人，才能拨开人生中的层层迷雾，丢弃生活里种种诱惑，一直向幸福的方向赶路。



魅力女人的幸福秘诀

魅力女人的幸福该如何把握？本书针对这一问题，进行了深入、系统地探究。

做一个魅力女人，首先，让阳光照进我们的心里，拥有阳光的心态和性格，然后，大声地对自己说：“健康与美丽，我们都要！”

做一个魅力女人，要学会经营自己的感情，更要勇敢地追求品位，更需要通过奋斗成就事业的辉煌。

做一个魅力女人，最需要在平凡的生活中感悟生命，并珍爱生命。

这就是魅力女人的幸福秘诀，本书将亲切质朴而又不失优雅地为你一一道来。当你拿起这本书，你就踏上了你的幸福旅程……



第一章 让阳光照进我们的心里

“人之幸福在于心之幸福”，我们不妨打开心灵的窗户，让理智、和谐的阳光根植于我们的心田。

常怀感恩之心	3
呵护自己的心灵	5
保持微笑	7
凡事留有余地	9
消灭嫉妒心	11



发怒就是惩罚自己	14
正视消极评论，走自己的路	16
做最真实的自己	18
宽容为女人解开心千千结	21

第二章 健康与美丽，我们都要

女性应当珍爱自己的健康，合理控制饮食，均衡营养，
坚持锻炼，培养良好的生活习惯。同时，也不要忘记呵护自
己的容颜，做一个既健康又美丽的女人！

善待身体	25
女性健康的红灯	27
女性健康的“软肋”	29
性爱生活中的问题	32
健康源于好习惯	34
健康需要全身心地呵护	37
为女人开一张运动处方	43
从细节着手的美丽	46
妆扮四季如花容颜	52
职场魅力女人的着装要领	56
女人的优雅是一种美丽	59



幽默女人的风采	61
智慧为女人的美丽加分	63
魅力女人最美丽	65

第三章 我们的感情需要经营

有人说：相爱容易相处难。我要告诉你，经营感情并不难，只要你运用智慧。因为智慧使人成熟，爱情使人年轻。智慧的人生是成功的人生，有爱的人是美丽的人生。愿你拥有成功而又美丽的人生。

女人爱情中的弱点	71
温柔是女人的终极武器	74
爱人先爱己	76
品味爱情这碗粥	78
女人装傻是一种境界	81
做个聪明女人	83
恋爱中的女人，请留点秘密给自己	85
做自己的公主	87
爱与喜欢的区别	89
做他眼中的优质女人	92
婚姻中应该有的想法	95
在“大女人”与“小女人”间自由切换	98
女人在婚姻生活中的角色	100
穿好婚姻这双鞋	102
生命的旅途中，相信爱情	105



第四章 行走在追求品位的路上

执著于品位的女人是热爱生活的，追寻品位生活的女人是优雅与别致的女人。行走在追求品位的路上，做一个自信而充满魅力的女人，幸福如影随形。

良好的教养是品味的前提	109
享受音乐的圣宴	113
与书为伴	116
品味女人的芳香生活	119
别样女人	124
居家设计：品味女人的心灵代言人	126
品味女人不可不看电影	130
品味女人眼中的顶级品牌	134
开着爱车去流浪	138

第五章 奋斗成就辉煌

有这样一个笑话，女人对男人说：“我要终其一生为找到一个可以让我不用奋斗的男人而奋斗！”男人说：“那然后呢？”女人又说：“我要继续奋斗，防止那些希望不靠自己奋斗的女人！”其实，女人的幸福不是别人给的，是靠自己的奋斗去取得的。一个自信自尊自立自强的女人，当然不会与幸福擦肩而过！



奋斗是检阅青春的标尺	143
独立是幸福女人的必备要素	145
自信是女人一生快乐的资本	147
面对工作与家庭，女人要何去何从	149
因为勇敢，所以挑战	151
失败了不妨再试一次	153
女人工作中的弱点	155
为职业女性配备的秘密武器	158
职场女性的终极修炼	161
职场女性一周好计划	164
在逆境中生存	166
你应该充电了	168
你不可不知的理财	171
做烈火中重生的金凤凰	173

第六章 感悟生活，珍爱生命

小猪问妈妈：“妈妈，幸福在哪里啊？”

妈妈说：“幸福就在你的尾巴上！”

于是，小猪试着咬自己的尾巴。

过了几天，小猪又问：“妈妈，为什么我抓不住幸福呢？”

妈妈笑着说：“孩子，只要你往前走，幸福就会一直跟着你的……”

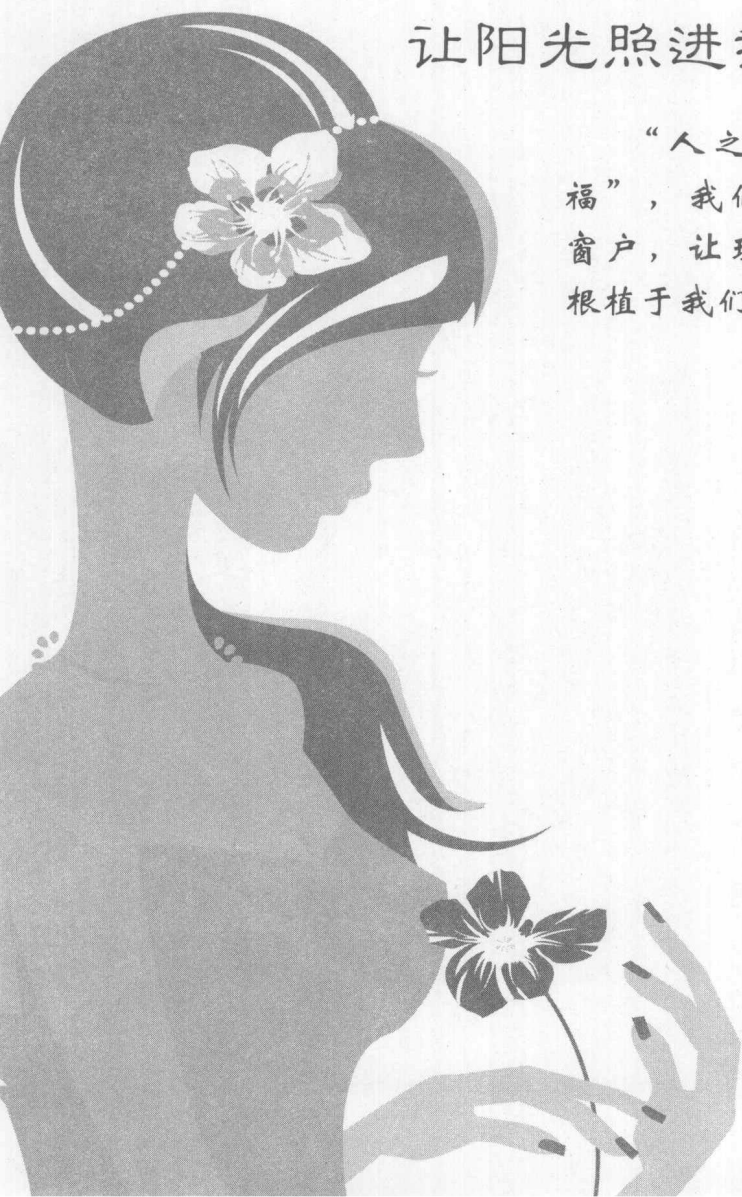
不幸的根源	179
-------------	-----



尊严是无价之宝	181
生命只有一天	184
绝望后的希望	186
幸福其实很简单	189
用心生活，才会活得精致	191
谁让你在生活中迷失	193
安逸的后果	195
从容生活，走出抑郁	197
正视不幸，才能超越不幸	200
快乐地放下生命中的桎梏	202
不去冒险就是最大的风险	204
为这仅有一次的生命	206
放飞想象的翅膀	209
向生命之巅进军	211
自尊自爱	213

第一章 让阳光照进我们的心里

“人之幸福在于心之幸福”，我们不妨打开心灵的窗户，让理智、和谐的阳光根植于我们的心田。





常怀感恩之心

越单纯的人越容易接近天堂，如果不相信天堂，你就会错过天堂。天堂就在你的心里，这就是“境由心生”的道理。

很久以来，人们的内心充满了渴求与贪婪，对财富与成功的渴求，对爱情的渴求，却从来没有仔细地审视自己所拥有的一切。正是这贪婪的心把那些感受美好灵魂的眼给遮蔽了，让人们忘记了上苍所给予自己的种种恩赐，让人们总是向着遥不可及的未来充满期待而忽略了对今天的感恩。

感恩是一种生活态度，是一种思想境界，是一种善于发现生活中的感动并能享受这一感动的情绪体验。怀感恩之心的人，会有颗美好的心灵。静下心来，用心去体会周边的世界，就会发现，需要感恩的事情实在是太多了。如果没有阳光，就没有明亮温暖的日子；没有春夏秋冬的轮回，就体会不到生命的生生不息；没有水，就没有生命；没有父母，就没有我们自己；没有亲情和爱情，世界就会充满孤寂。感谢父母，感谢朋友，感谢生活，感谢命运，感谢逆境与敌人……

著有《时间简史》一书的世界科学巨匠霍金说：“我的手还能活动；我的大脑还能思维；我有终生追求的理想；我有爱我和我爱着的亲人与朋友；对了，我还有一颗感恩的心……”有谁会想到，能够写出这样美妙而豁达文字的人竟然在轮椅上生活了三十多年。感恩与外部条件无关，它是一个人内心深处的切实领悟，是对生命的热爱和珍惜。



魅力女人的幸福秘诀

那种表面化的感谢或报恩并不是感恩，它是一种对他人付出的理解与认可。无论是对人还是对事，都要有自己深刻的理解与感悟。当你陷入紧张而忙碌的工作与生活之中，内心日渐麻木时，不妨静下心来，用心感受美好宁静的生活，记录下每一个幸福的点点滴滴，每一个小小的感动。

人生在世，谁都希望顺顺利利、平平安安，又有谁愿意一辈子在坎坷中度过呢？然而，人生就像白天与黑夜一样，有阳光也有阴暗，遇到失败与无奈就要勇敢地面对、豁达地处理。与其一味地抱怨生活，从此萎靡不振、日渐消沉，不如怀有感恩之心，跌倒又如何，再爬起来。

中国有句俗语：“养儿方知父母恩。”当母亲经历十月怀胎、一朝分娩才把一个生命带到这个世界上；感恩就是不忘父母的养育之恩。没有哪个人天生应该无条件地为另一个人付出，对于爱人的疼爱、呵护、宽容都应该心存感恩，因为他给了你一个温暖完整的家，要感谢这个陪伴在你身边一起共度风雨、陪你一起慢慢变老的男人，感恩就是珍惜爱人的相伴之恩。在你身上花费心血最多的人除父母外，要数老师了。老师把文化知识传授给你，对你循循善诱、谆谆教诲，教给你做人的道理，感恩就是不忘师长的培育之恩。生命中，要感谢的人有很多，孩子、朋友、同事，甚至是那些曾经伤害你、欺骗你、藐视你、遗弃你、绊倒你的人，是他们使你体验生命，不断成长。

感恩并不在于形式，而在于心意。一个真诚的微笑，一句轻轻的问候，一声诚挚的感谢，一件小小的礼物，都是感恩的最好表达方式。用感恩的心面对人生，会活得更加洒脱与轻松。



呵护自己的心灵

人生五彩斑斓，充满了喜怒哀乐、酸甜苦辣。眩晕的幸福、冲动的激情，迷茫与困惑、苦闷与挫折，时时让人的心灵无法安宁。人的快乐情绪需要适时表达，烦恼也需要及时地倾诉，只有如此，人的心灵才会不断地得到宣泄与净化。女人，请给自己一个静下来、慢下来的理由，找寻心灵的安宁。

生存于社会之中的女性，承受着来自就业、竞争、家庭、婚育等方面面的压力，其中，就业与竞争是来自于社会的压力，属于外部压力；而家庭与婚育则是来自女性私人生活的压力，属于内部压力。当今时代，生存的环境是不可测的、多变的、不稳定的，在公司时刻承受上司的苛责与迎接同事、下属的挑战，还要承受来自公司内外环境的变化，而更多的压力则来自于家庭，如：夫妻关系、婆媳关系以及对子女的教育问题等等。那些刚刚成家的女性正值工作的冲刺时期，又是婚育的最佳时期，这些年轻丽人常常是两边无法兼顾，被这重重压力压得喘不过气来。

女人生活的每个阶段都有压力，只是性质与强度有所不同而已。这些压力永远都不会消失，就像空气与呼吸一样如影随形，无法逃避。女性在工作过程中，承受一定的压力并不是一件坏事，有了压力就可以刺激女性采取一些行之有效的办法来解决问题。在这个过程中，女性不但实现了目标，自身的能力也得到了锻炼，不但增长了才干，更增强了克



魅力女人的幸福秘诀

服困难的勇气与信心，女性又何乐而不为呢？

当女人遇到承受不了的压力时，不妨看看书、听听音乐、散散步，让烦乱的心情慢慢地放松下来。

女性如何呵护心灵呢？要从卸下压力开始。看到别人升迁、发财，不必烦闷，凡事只要尽力就好，有些东西是急不来也想不来的，与其无谓地烦恼，不如多学一些知识，让自己的生活丰富多彩，让自己快乐起来。如果人们学会了取舍，轻装上阵，懂得向人倾诉，学会发泄愤怒，学会释放自己的烦恼，学会善待自己的心灵，还会被压力压倒吗？

对于工作、生活中遇到的事情，有一些是你能够控制的，而有一些是你无法掌控的。自己先辨别一下，对于那些无法掌控的事情，就把它抛之脑后，不要给自己增添无谓的压力，更无需做过多的考虑。

当女人懂得了如何解压，她的肩膀就不再沉重，心灵与身体便如天地间的精灵，自由而轻灵地飞翔于神秘而浩瀚的天地间。