

这本书，不仅是写给女人的，也是男人们要学习的，
只有跟爱人一起成长，你们的幸福才能延续长久。



不做天使 做幸福女人

情感专家 胡邓〇著

两个人，两种思维；两个人，两个世界；
男人就是男人，女人就是女人；谁也不是谁的唯一。爱情到底是什么，
答案不在纸上，在每个人的心里，也在你的手中。

不做天使 做幸福女人

情感专家 胡邓〇著

 北方妇女儿童出版社

图书在版编目(CIP)数据

不做天使,做幸福女人 / 胡邓著. —长春: 北方
妇女儿童出版社, 2010.1

ISBN 978-7-5385-4258-5

I. ①不… II. ①胡… III. ①女性 - 婚姻 - 通俗读物
IV. ①C913.13-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 238626 号

不做天使,做幸福女人

策 划: 严小娥

作 者: 胡 邓

责任编辑: 张 丹

特约编辑: 孟令玲

装帧设计: 蒋宏工作室

出版发行: 北方妇女儿童出版社

地 址: 长春市人民大街 4646 号(130021)

印 刷: 三河市文通印刷包装有限公司

开 本: 635 × 965mm 1/16

印 张: 16

字 数: 130 千字

版 次: 2010 年 1 月第 1 版

印 次: 2010 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5385-4258-5

定 价: 28.00 元

版权所有 盗版必究

目 录

CONTENTS



…序 幸福女人，如沐春风 1

1. 天使下凡：爱在西元前 9

○ 两个人，两个世界	10
落在爱的这张网里	12
情为何物不能问	15
爱情里没有童话	17
单有爱是不够的	19
爱情是个不等式	21
没有免费的爱情大餐	23
浪漫的爱情也脆弱	25
爱情没有一帆风顺	27
当心跟空气谈恋爱	28
恋爱不是推理小说	30

○ 失恋是人生的必修课	33
铺好感情这条路	35
四面八方传递爱情信息	36
爱你，要懂得保护你	38
爱=缘分+智慧	39
“我”加“你”的距离	41
触及灵魂的爱情才深入	44
理想爱情只是一杯幻想的药	45

2. 你的他：踏破铁鞋，找支潜力股 49

○ 给爱一个理由	50
慧眼识别“潜力股”	52
谁能给你一个未来	54
看透他的恋爱动机	56
慧眼发现魅力男人	58
有没有最值得爱的男人	60
遭遇“三不”男人	63
太优柔的男人是灾难	65
太抠门的男人不能嫁	67
“姐弟恋”未必不可取	68
做恋人不如做知己	70
离婚男PK花心男	71
对男人的过去别太计较	73
他沉默得像木头一样	75
男人逃不过纠缠的女人	76
爱上已婚男人是你的错	78

3. 我的己：优雅小妖，气质由内生 81

- 自信的女人命最好 82
- 单身，也要活得精彩 83
- 魅力+智慧，最惹人爱 85
- 男人爱“美人”不是错 87
- 优雅的本钱：自尊与自爱 89
- 有旺夫运是一种欣喜 91
- 无法拒绝的万般柔情 94
- 女人味不是油烟味 96
- 没有人想娶林黛玉 97
- “狐狸精”遭遇“白骨精” 100
- 如果做了男人的“实习”女友 101
- 好名声是女人最体面的嫁妆 103
- 花枝招展最容易随风而去 105
- 用吸引而不是勾引 106
- 父母比男人更可靠 108
- 女强人的身份转换 110
- 实力就是女人最大的资本 111

4. 婚前：聪明女人，善识糖衣炮弹 113

- 爱情≠美貌+财富 114
- 登上爱情的航船 116
- 在喜欢的人面前不要太矜持 118
- 如果一味委屈自己 120
- 干得好才能嫁得好 122

谁也不是谁的唯一	123
甜言蜜语真是糖衣炮弹？	125
相亲时表现要不温不火	126
少谈虚拟不见光的爱	128
拒绝接受诱惑的爱	130
恋爱中的时空距离	131
不做爱情的福尔摩斯	133
无条件地包容未必幸福	135
和“初恋”情人一起成长	137
不是每个男人都可以变成刘德华	138

5：围城中：智慧达人，经营你我心..... 141

婚姻就像握着一把“沙”	142
爱情是盲目的，婚姻是清醒的	144
婚姻的最高境界是共同分担	146
做一个优雅的猫样女人	148
妻子的名分和角色	150
女人味与男人胃	152
别给男人当老妈子	153
除了对他好，也要对他狠	155
任性的公主容易失去爱	157
婚姻中一路都有绊脚石	158
围城中遇到“小三”	160
睁一只眼，闭一只眼	162
潜藏一颗聪慧心	164

原谅是一种美德	165
别让吵架摧毁你们的爱情	167
多花一点功夫倾听	169
沟通，对事不对人	171
谨慎处理婆媳关系	172
幸福婚姻少不得性福	174

6. 婚后：老鼠爱上猫，醋意上眉头 177

“吃醋”不等于“嫉妒”	178
始终活在自己的世界	180
可以感动，不要太冲动	181
旧爱VS新欢	183
办公室里的暧昧	185
附加条件太多的爱情	186
虚幻的爱情你敢信吗	188
般配不等于相爱	190
有些爱情注定没有结果	191
感情旧账本，越翻越难堪	194
赔了爱情又折钱	195
爱好聚，更要好散	197
爱错了人，来个漂亮转身	199
比嫉妒多一点宽心	201
懂得选择，舍得放手	203
婚姻保不了终身制	205
快乐分手，新的开始	207

留不住男人，留住风度	209
爱的慈悲，也要用对地方	210

7：幸福女人：可以疯狂，但绝不轻狂 213

为爱再一次痴狂吧	214
幸福有再来一次的机会	215
生活有时需要“三心二意”	217
走在一起不是错，只是不合适	219
花落水流去，苦候已无期	220
分手费VS报复=鄙夷	222
老公并不能充当“父亲”	224
抱怨只会不断杀伤自己	225
爱可以无价，但不能廉价	227
感谢第一次爱你的人	228
年龄是资本不是成本	230
女人的幸福在等待和追求中	232
忍痛割爱不是命中注定	233
时间会升华爱与痛	235
是时候改变自己了	236
用心对现在的自己负责	238

后记：爱，在你给别人的幸福中 241

主要参考书目 243

序

幸福女人，如沐春风

胡邓

什么是幸福？幸福有幸福的含义，不同的人对幸福有自己不同的期待和追求。

男人们对幸福的回答是：

最幸福的事，莫过于娶到一个漂亮又温柔的老婆，有一个美满的家庭和可爱的孩子；有一个好工作，无论是自己的事业还是打工，总之是多赚点钱又不太累，生活过得比较轻松；自己身体很棒，工作没什么压力，心态也很好，健健康康的最好；父母和家人身体很好，不用自己操心，他们还能帮自己带孩子；幸福是有一帮哥儿们，在困难的时候能慷慨相助，没事的时候，经常出去聚会吃饭聊天，过得很悠哉；幸福，最好是有那么一两次艳遇，适当地满足满足就够了，这个家还是最重要的；幸福，就是明天我升职了、加薪了，不用过得这么窝囊了；最好有那么一个意外的幸福，哪天中个500万，我就可以去夏威夷玩了……

女人对幸福的回答是：

我最想要的幸福，是有一位又能干又爱家的老公，没有什么比他全心全意爱着我更重要；幸福是要有一套自己的房子，最好大一点，无月供，离市中心近点，老公能开车接送上下班，不用每天挤公交地铁；幸福是不为衣食犯愁，资金比较充裕，经常逛逛街，买几套时新的衣服和化妆品，品质生活不能打折；幸福是没那么多烦恼和忧愁，有时间出

去游山玩水，参加各种娱乐活动，反正是要快乐每一天；幸福是一种浪漫的感觉，老公能在我的生日、情人节、结婚纪念日给我意外的惊喜；幸福是要有几个闺中密友，能够经常在一起聊聊天、互相倾诉，搞个PARTY，吃喝玩乐要HAPPY；还有啊，孩子一定要听话、乖乖，别这么闹心，父母公婆方面，别给添什么麻烦，无事就是幸福；最难的幸福，当然是永远年轻美丽，今年28，明年18……

看看，这些幸福够美的吧，谁能全部得到呢？

没有人。即便神仙，也有不快乐的时候。看来，男人女人们，对幸福的期望太高了，我们的梦想太好了，追求太多，而在这个飞速发展、充满竞争的时代，其实人人都是不平等的，我们想要的幸福却离我们越来越遥远。为什么？因为我们没有立足自身，没有考虑各方条件，只是做着理想主义的梦，当然就得不到了。如果你对上面各项幸福都降低些标准，打那么一点折，就像你明明只有80分的能力，考不了100分，却要挤破脑袋去争这个100分，最后失望的只能是自己；而如果你把预期调低到90分，再稍微努点力、加点油，90分就不难得到了，你的努力有了回报，你会很欣慰，这就是幸福。

幸福不是你做不到、得不到的事，而是通过努力做到稍微超越一些的事，这是成就感，也是幸福。作为女人，幸福的目标肯定很多，但我想，女人多是感性的、罗曼蒂克的，她们的幸福基本上是具体的、感性的、很美的。比如上面说的忠诚能干的爱人、听话的孩子、流行的衣服和化妆品、诱人的美食、玫瑰百合什么的，一切让她心动的、渴望的、感动的，都会让她产生幸福感。而女人的幸福其实最好满足，只是男人们太粗心大意了，没有去发掘。因此，这本书，不仅是写给女人的，也是男人们要学习的，只有跟爱人一起成长，你们的幸福才能延续长久。

说到女人的幸福，那是我的拿手绝活。大部分女人一生中总要经

历几次恋爱，交往几个性格迥异的男友，然后以自己的方式步入婚姻。有的女人很幸运，不需多费周折便找到了一生一世的伴侣，而且他真的很好，一辈子都过得如意（说明一下，这是因为你幸福指数很高，懂得幸福所在，会找幸福也会享受幸福）；有的女人却寻寻觅觅左挑右选，谈一次恋爱失败一次，横竖就是不如意，总之是“他”不适合我，与“他”过不到一起，30多岁了，最后成了“剩女”（为什么总是“他”呢，你找对象难道是由他决定？）；还有的女人怀着美好的希望走进了婚姻，一开始还挺幸福，不久后却发现原来选错了人，后悔不迭又难以收场，要么离婚，要么勉强维持，要么吵吵闹闹一辈子（不排除的确有一部分不幸，但大多数的不幸是自己没经营好，怪就怪自己）；再有的女人离婚后善于总结，觅到了真正的幸福，而有的女人却跳出这个坑，又进入另一个套，怎么总是这么不幸啊？！

为什么不能像别人那样顺顺利利简简单单？为什么人家这么幸福而自己就不幸？难道真的是人各有命，姻缘都是前世注定？

肯定不是。虽然爱情一定程度上是巧合和偶然的体现，虽然爱情是感性的，但再偶然再感性的情感也有一些自然规律，理性地对待对于感情来说，还是有很大帮助的。

* 一个幸福指数高的女人，会懂得爱情的真谛，懂得男人和女人在一起是为了什么，懂得自己要的是什么样的生活，面对爱情的时候，才会不慌不忙，面对未知的未来，也能做到心中有数胸有成竹；

* 一个幸福指数高的女人，知道自己要一个什么样的伴侣，知道如何分辨眼前的男人是不是如表面一样吸引人，知道适合与自己终身为伴的男人有些怎样的特质，因此便有了一双慧眼，在茫茫人海中能轻易找到生命中的另一半；

* 一个幸福指数高的女人，会把自己修炼成有魅力、有气质的畅销女人，在外形上修饰自己，在精神上独立自己，在内涵上充实自己，在修养上提高自己，有了这些独特又充满智慧的元素，就有了挑挑拣拣和

吸引好男人的资本，便是皇帝的女儿不愁嫁了；

* 一个幸福指数高的女人，她也许没有沉鱼落雁闭月羞花的容貌，可是却有惊人的智慧。她在恋爱中是一个十足的智者，分寸拿捏得恰到好处，各种关系处理得井井有条，什么事情该做，什么不该做，什么事情该记住，什么该忘记，她通通做得滴水不漏，让男人佩服有加，更宠爱有加；

* 一个幸福指数高的女人，走进了婚姻，但却不走进坟墓。她把婚姻经营成美满的天堂，她宠男人，但不宠坏他，她沉浸在幸福喜悦里，但并不糊涂，她爱家庭，爱得透彻而有方法，她心如止水，即使岁月荡涤也改变不了她生活里温暖的颜色；

* 一个幸福指数高的女人，面对失败时，面对遗憾时，不会痛苦得失去控制，不会伤害自己和他人，她会勇敢地面对发生的一切，能挽回的就挽回，不能挽回的勇敢放手。她一心只想要把生活过好，这条路走不通，那么就走那一条，绝不钻牛角尖、钻死胡同，让每一分每一秒都过得有意义；

* 一个幸福指数高的女人，爱过之后，更懂得珍惜生活，她会早早从过去的阴影里走出去，微笑着面对每一个明天，不怨天不怨地，只想着如何改变不足的自己，过更精致的生活，对自己负责，才能带给所爱的人快乐。

这样一个幸福指数高的女人，没有什么爱情难题能难得倒她，称她为“情场高手”有点恶俗，但她绝对是可以掌握自己感情命运的高手，聪明机智，热情沉稳，善于思考与改变方法，懂得感恩，所以她能够取得成功，收获人生的幸福。

说了这么多，还没解释“幸福指数”是何意呢。原本的概念是“幸福感知指数”，我偷点懒而已。权威的说法如下：

“幸福感是一种心理体验，它既是对生活的客观条件和所处状态的

一种事实判断，又是对于生活的主观意义和满足程度的一种价值判断。它表现为在生活满意度基础上产生的一种积极心理体验。幸福感指数，就是衡量这种感受具体程度的主观指标数值。如有一个机构在做社会调查考评时，分三类指标测量居民的幸福指数：

A类指标：涉及认知范畴的生活满意程度，包括生存状况满意度（如就业、收入、社会保障等），生活质量满意度（如居住状况、医疗状况、教育状况等）；

B类指标：涉及情感范畴的心态和情绪愉悦程度，包括精神紧张程度、心态等；

C类指标：指人际以及个体与社会的和谐程度，包括对人际交往的满意程度、身份认同，以及个人幸福与社会、城市发展之间的关系。

这当然是教科书的说法，我对幸福指数的评价是：幸福是你对生活、事业、情感、人际、感知、心灵所期待的满足；既有外部世界和条件的满足，又有内在心理的满足。幸福指数很高的人，样样都期待十全十美，实现了，当然高兴和幸福了。但老祖宗说了，过犹不及，期望太高，往往达不到，反而容易失望，所以我提倡“十全九美”，能够实现“九美”，这就是最幸福的了。

具体来说，幸福就是感恩，就是爱，就是行动，就是付出。你看开头这两段男人和女人对幸福的回答，是不是都是要求和索取，都是希望别人给你带来幸福，而不是自己创造幸福，这样的幸福永远是难以满足的。最大的幸福不是获取，而是付出，当你努力工作，默默地为爱人支持、奉献时，他是能看到的，有感知的，而通常这时候，幸福就会尾随而来。

如果你一味要得到，总是把责任推给他人，总是从别人或外部找原因，那么不幸的往往是你。比如你抱怨爸妈为什么没生你一张天仙般的脸、魔鬼一样的身材；抱怨别人有那么高的学历和身份地位，而你什么都没有；抱怨你太笨，文化不高，能力差很多，又没有什么人际关系；抱怨

你嫁的老公很差劲，长得跟熊一样，赚的还不如民工，住在贫民窟里，生活上总是很拮据；抱怨你的孩子没有别的孩子长得漂亮，呆头呆脑，学习很差劲，还很不听话；抱怨你的婚姻平淡如水，整天就是柴米油盐，没有一点改观和起色，老公一点情调都没有，这样的婚姻太没意思了；抱怨你老公找情人，在外面花天酒地，弄得家庭支离破碎，你的心都死了……

这么多抱怨，你总是指责别人，而这一切都跟你有关，因为你不了解幸福的真义，所以幸福就与你无缘。听到不少女人说：“唉，我天生就是一个倒霉蛋，总是被命运捉弄，为什么不幸总发生在我身上呢？”错了！没有什么是偶然的，就像《功夫熊猫》里乌龟大师说的“没有什么意外，你要相信”，一切都可以从你自身找到根源。相信你不是天生的歪着头乐呵呵的傻子吧，你的一切都可以通过后天培养，靠自己修炼。只要有心，只要对生活充满热情，只要把感情弄得明明白白，幸福总是在等你的。

这个喧嚣繁杂的尘世，因为有了女人，才有了安宁、温馨、美丽，因为女人的使命，才会有动人、感恩和幸福。作为女人，你要相信，自己是坠落凡间的天使，你的使命就是给人间带来快乐和幸福。那么，从今天开始，从现在开始，把幸福指数植入内心，改变自己，照下面的认真做，你会发现，一个月后你将变得更加漂亮迷人，三个月后你与老公和家人的关系更加和谐，半年后你将升职或加薪，一年后你将获得更多人的尊敬和礼遇，数十年后你将无欲无求、平静安然、幸福地死去，真的，死也是幸福安乐的！^_^

＞我没有天使般的面孔，但我学会了基本的皮肤护理和适合自己的淡妆，我每天给自己花点时间装扮，简洁雅净，我从内心里感觉焕然一新，原来我也是漂亮的。

＞我没有魔鬼般的身材，但我学会了如何搭配服妆和色彩，我很会挑衣服，搭配得体舒适，所以我走出来是有气质的。

＞ 我不希望我老公多么强大和能干，他在外面积极奔走，努力工作我就很欣慰，尤其他每天回来跟我聊聊天，我都愿意倾听，我们都坦诚地交流，同时给他解解闷，我很高兴他爱吃我做的饭菜，周末在家，在我的号召下，他也愿意跟我一起分担家务。

＞ 我没有高学历，但我很自信，能力还不错，干事很麻利，同事们很欣赏我，尤其我愿意学习和请教，有时间经常帮帮别人，和同事们打成一片，关系非常融洽，业余时间我还在学习在职MBA课程。

＞ 我没有骄傲的家庭和出身，我也没嫁给有钱人，但我们彼此鼓励并一起努力，有一个和谐团结的家庭，老公对我很不錯，经常带我去吃炸酱面，因为我喜欢吃；我们的孩子在北京上不了办公中学，但孩子很努力，也很听话，他唯一的要求就是多给他买科普书。

＞ 我没有有钱有势的朋友，但我对人热情友好、待人真诚，我有几个好姐妹，她们非常关心我，也经常帮助我，而她们有什么困难我也随叫随到，由于我组织能力强，什么聚会和活动都是我牵头，好朋友们都热情地叫我“姐”，我很高兴得到大家的认同。

＞ 我对未来没有太高的要求和期待，自己有什么样的能耐，就过什么样的生活。弹性的工作时间，可以让我很好地兼顾事业与家庭，所以我有更多的时间照顾家里的老人，婆婆也经常在别人面前夸我，这让我觉得自己的付出是值得的。

＞ 我的努力、付出和改变，吸引了曾经一起共事的很多同事和朋友，赢得了他们的赞赏；我的不放弃和乐观积极的想法，改变了很多人对人生的态度，也感召了好多人，他们加入到我的行列，积极行动起来，去付出，去爱，去感恩。

＞ 我的愿望就是与别人分享，美丽不是一个人的美丽，幸福不是一个人幸福，幸福是需要传播的，使更多的人和我一样拥有美丽与幸福！

每个人对幸福的理解不一样，追求的方式也可能不一样，但享受幸福的状态基本都一样，就是心里美美的，比蜜还甜！本书中有很多经典

的浪漫老歌，希望你在阅读时能同时听听这些歌，你将体会到更多的爱和幸福。在这个开篇中，我给你带来了《最浪漫的事》：“……我能想到最浪漫的事，就是和你一起慢慢变老，一路上收藏点点滴滴的欢笑，留到以后坐着摇椅慢慢聊；我能想到最浪漫的事，就是和你一起慢慢变老，直到我们老的哪儿也去不了，你还依然把我当成手心里的宝……”

既然你不是天使，但你有一颗天使的心，有幸福指数的感召。那么，做一个幸福女人，是一件多么美的事啊，相信，有胡邓的帮忙，你一定能做到！