



幸福女人

必备的

Xing Funvren
Bibeide 100 Tiao Jinang Miaoji

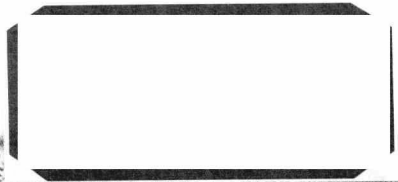
100条锦囊妙计

幸福女人不光拥有漂亮的外貌，还要拥有智慧；
幸福女人只拥有涵养还不够，还要有十足的女人味；幸福女人不但要事业有成，还要拥有完
美的婚姻；幸福女人不但要会管钱，更要会享受生活……

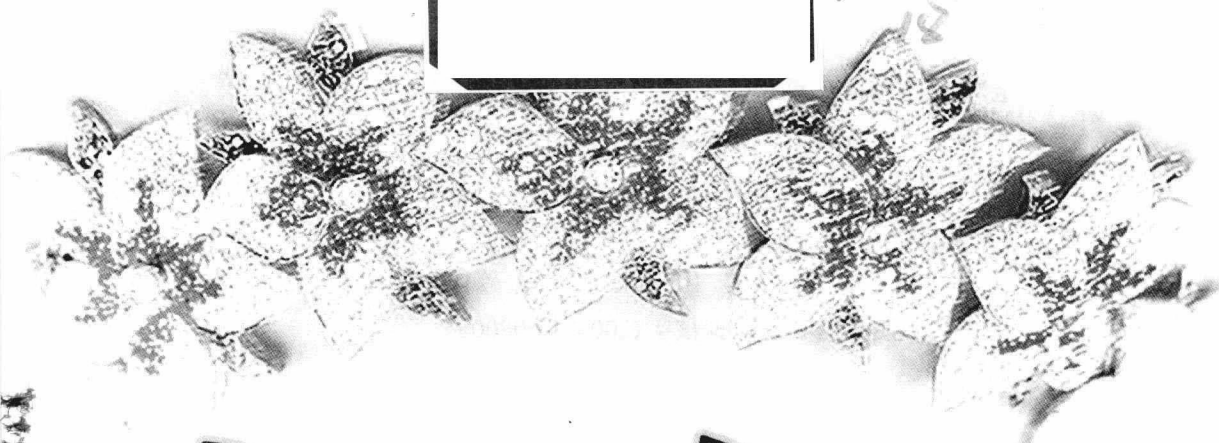
冰 洁/编著



中國華僑出版社



28.4
18



幸福女人

必备的

100条锦囊妙计

*Xing Funoren
Bibei de 100 Jinnang Miaoji*

幸福女人不光拥有漂亮的外貌，还要拥有智慧；
幸福女人只拥有涵养还不够，还要有十足的女人味；幸福女人不但要事业有成，还要拥有完
美的婚姻；幸福女人不但要会管钱，更要会享受生活……

冰 洁/编著



中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

幸福女人必备的 100 条锦囊妙计 / 冰洁编著. - 北京: 中国华侨出版社, 2008. 6

ISBN 978-7-80222-648-7

I. 幸… II. 冰… III. 女性 - 生活 - 知识 IV. Z228. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 080034

●幸福女人必备的 100 条锦囊妙计

著 者 / 冰 洁

责任编辑 / 文 喆

装帧设计 / 添翼图文设计室

经 销 / 全国新华书店

开 本 / 700×1000 毫米 1/16 开 印张 / 20.5 字数 220 千字

印 刷 / 北京通达诚信印刷有限公司

版 次 / 2008 年 10 月第 1 版 2008 年 10 月第 1 次印刷

印 数 / 5000 册

书 号 / ISBN 978-7-80222-648-7/G·494

定 价 / 32.00 元

中国华侨出版社 北京市安定路 2 号院 3 号楼 邮编: 100029

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708

网址: www.oveaschin.com

e-mail: oveaschin@sina.com

前言

如果要用一种事物来形容女人的话，那么没有比水更合适的了，因为女人与水有一个共同的代名词：柔弱。老子曰：“天下莫柔弱于水，而攻坚强者莫之能胜，以其无以易之。”之所以如此，是因为水能避高而趋下、因地而制流。女人如水，因柔弱而坚强。于是，俄国作家托尔斯泰叹道：“女人是旋转一切的枢纽。”

然而，在这坚强和旋转一切的背后，女人却需要承受多少痛楚！巴尔扎克饱含深意地说：“不论处于什么样的境地，女人的痛苦总会比男人多，而且痛苦的程度也会比男人深。”如果一直在痛楚海洋中盲目挣扎，那么何时才能在幸福森林中漫步呢？面对如此的抉择，女人必须要干脆利落、掷地有声地回答：“给我一双翅膀，让我飞越痛楚之海，落入幸福之林！”

年年岁岁花相似，岁岁年年人不同。女人也会随着岁月的流逝由一个情窦初开的少女变成一个涉过爱情河的少妇，接着再变成一个扮演着多重角色、承受诸多责任的主妇。在不同的境地下，女人的心境是不同的，对幸福的体味也有着大不同。不过，只要对生活充满希望，每个女人都能找到属于自己的那份幸福。

那么，幸福究竟是什么呢？一种感觉。它既可以是悬崖边上的带刺玫瑰，也可以是庭院深处的幽香兰花，既可以是巍巍高山上的飞雪，也可以是涓涓细流中的水滴。当脸庞绽放如花时，当眼角喷涌如泉时，幸福已经在你的心田里欢快地流畅。幸福不在他人的艳羡眼眸中，而在自己的玲珑慧心处。

幸福是宁静的，容不得喧闹和繁杂；幸福是宝贵的，笃信曲径通幽者方能触摸它。面对密如蛛网的小路，或许你不知何去何从。然而，就在你犹豫、踟躅的瞬间，仅属于那一秒、一分或一小时幸福已经与你擦肩而过，消失在岁月的黑夜里。俄国作家屠格涅夫说：“幸福只有现在，它既没有昨天，也没有明天；既没有追忆，也没有畅想。”如水的女人们，就在这一刻，用你们独有的那份坚强作武器吧，不要用它来抵御痛苦，而要用它来融化幸福！

目 录

第一章

不要做花瓶，修身养性心畅快

幸福女人不会只拥有漂亮的外貌，她还一定拥有智慧及涵养。有位作家曾说过：智慧是优秀女人贴身的黄金软甲，是女人纤纤素手中的利斧，可斩征途上的荆棘，可斩身边的烦恼。只有具备这样素质的女人，才能积极乐观地看待问题、处理事情，远离虚荣、吃醋、动怒等不理智的心理或行为，才会得到人生最大的幸福。

1. 女人要乐观，风雨后总会见彩虹 /003
2. 女人要理智，怒气冲天更于事无补 /006
3. 女人要宁静，淡泊中自有乐趣 /010
4. 女人要坚强，别做生活的“俘虏” /012
5. 女人想得开，别为打翻的牛奶哭泣 /018
6. 女人懂感恩，吃亏的不会是你 /020
7. 女人善微笑，收藏点点滴滴的欢笑 /021
8. 女人爱读书，坐享书海中的精彩 /024
9. 女人别沮丧，沮丧是快乐的敌人 /029
10. 女人别嫉妒，嫉妒会挫伤幸福 /031
11. 女人别虚荣，虚荣是幸福的毒药 /033
12. 女人有智慧，聪明比美丽更可爱 /035

第二章

不要苦自己，做足女人味

女人，要有浓浓的女人味。外表漂亮的女人不一定有女人味儿，女人味是一种气质、一种内涵，它并不一定是与生俱来的，可以靠后天培养。男人对有女人味的女人比对漂亮女人更加狂热和痴迷。所以，女人要多花一些时间在自己身上，从各个方面培养自己特有的女人味。

1. 注重细节，方显品味 /041
2. 娇柔羞涩，风情万种 /044
3. 柔情似水，魅力顿生 /046
4. 仪态优雅，韵味十足 /049
5. 泼辣任性，张弛有度 /054
6. 性感着装，创造时尚 /055
7. 呵护肌肤，魅力自来 /057
8. 绝妙身材，动人心弦 /060
9. 香气袭人，独具味道 /063
10. 朦胧修饰，精致美丽 /067
11. 气质之韵，何其美妙 /069
12. 淡妆风采，贵在适宜 /073
13. 忙里偷闲，不忘打扮 /077

第三章

休要嫁错郎，合适的最好

面对事业和婚姻，理智的女人首先会选择婚姻。因为如果没有一个好丈夫，人生就会变得残缺或是充满悲伤。不过，好丈夫并不是随处可见，他需要你付出足够的耐性、真诚和时间为寻找。

1. 女人要会挑，看懂男人最重要 /081
2. 女人要现实，干的好不如嫁的好 /083
3. 女人有手段，征服男人并不难 /085
4. 女人要知足，珍爱爱你的男人 /090
5. 女人要精明，别让感性牵制你 /094
6. 女人有涵养，男人就是你的风筝 /097
7. 女人有心计，从细微处看男人 /100
8. 女人有眼光，识别男人有技巧 /105
9. 女人沉住气，看准了再行动 /108
10. 女人是裁判，判别最佳的老公 /111
11. 女人懂策略，强迫不能抓住男人心 /113

第四章

别把婚姻当坟墓，耐心经营甜如脯

上帝把世界交给了男人，把家庭交给了女人，所以男人驰骋天下，女人经营婚姻。女人驾驭好了婚姻，便一生幸福美满。当然，这驾驭不是赶马车，不能指望鞭子和高声吆喝。鞭子并不能使男人驯服，尖牙利齿也只能遭到婆婆的白眼、丈夫的厌烦。真正聪明的女人，会用爱和宽容去降服老公及家里的每一个成员，从而经营出一个和谐幸福的家庭。

1. 女人要体贴，呵护你的另一半 /117
2. 女人要开明，给老公自由的空间 /121
3. 女人有诚心，婆婆不会为难你 /124
4. 女人是核心，家庭不能没有你 /127
5. 女人要宽容，不要处处与丈夫争胜 /130
6. 女人会调整，观念错误婚姻不牢 /133
7. 女人懂谦让，夫妻之间无输赢 /137
8. 女人别猜忌，疑神疑鬼谁都受不了 /142
9. 女人要自由，放手家庭财政大权 /146
10. 女人别挑剔，男人高兴自己轻松 /148
11. 女人爱厨房，幸福生活万年长 /151
12. 女人别抱怨，怨妇让人望而生畏 /153

第五章

不要蹉跎岁月，怡然享受生活

幸福的女人不为取悦别人而活。她活着，如花，如水，如云，如风，如大自然的一切事物，简简单单自自然然地活着。她沉着冷静，不因琐事而烦恼，不因大事而惊慌失措，永远都有着一颗平常的心，尽情地展现生命的潜力，绽放生命的美丽。

1. 把握爱情，感受心灵撞击 /157
2. 摆正心态，坚守最后防线 /160
3. 面对现实，享受现在的生活 /162
4. 结交好友，不做“孤家寡人” /166
5. 雕琢性格，力求完美 /170
6. 恋爱有“阴谋”，动情靠“手段” /174
7. 做个母亲，累并快乐着 /177
8. 培养默契，与你的另一半心心相印 /180
9. 岁月无痕，用日记为孩子留影 /185
10. 感谢母亲，感受真情 /189
11. 以书为镜，体会爱情 /193

第六章

不把命运付他人，开辟自己一片天

从裹脚女人到今天的职业女性，女人的位置发生了翻天覆地的变化。一个女人，只有真正做到经济独立、能力独立、思想独立，在精神上不依赖不苛求于人、有独立而完整的人格魅力，才能活出真正的自我，撑起属于自己的半边天，享受人生的乐趣。

1. 社会不再传统，做职业丽人 /199
2. 独立自信，掌握技能 /202
3. 放飞潜能，活出价值 /206
4. 勇往直前，迎接挑战 /209
5. 坚守立场，不受外物诱惑 /212
6. 自立自强，不依附于男人 /216
7. 社交场所，女人魅力的 T 台 /219
8. 保持谦虚，人见人爱 /222
9. 孜孜以求，创造财富 /225
10. 职场细节，不可忽视 /229
11. 不拒艰辛，有所作为 /232

第七章

不负上天创意，秀出独特的你

有个性的女人才有魅力。一个凡事追随别人、人云亦云、亦步亦趋、没有主见的女人；一个不敢相信自己、不能自己决断的女人；一个在家中依赖父母、爱人，在外面依赖同事、上司的女人；一个不敢自己创造，不敢表现自己的女人。其实是对自己的纵容。上帝既然创造了独特的你，你就应该不辜负他的创意，将自己的个性完全地展现出来，给这个世界增添一道靓丽的风景线。

1. 想了就做，用行动证明自己 /237
2. 战胜自卑，加倍努力能成功 /239
3. 独具个性，做灵魂高尚的女人 /244
4. 增强自信，把自己推销出去 /250
5. 保持本色，做独一无二的你 /254
6. 不要脆弱，以己之力谋幸福 /257
7. 良好性格，快乐创造财富 /260
8. 抓住青春，成就你的梦想 /265
9. 个性泯灭，是人生的缺憾 /268
10. 培养个性，个性点缀魅力 /275

第八章

异性交往别大意，距离适度不受欺

大多数女人都非常感性，这样的性格注定她们对爱情要比男人更执著，对异性会抱有更多的幻想，所以在与异性交往时、在如火如荼的恋爱中，很难保持理智，很难掌握与其交往的火候。所以聪明的女人要在享受浪漫的同时，加倍自重自爱，谨慎、提防坏男人的花言巧语。

1. 警惕拜金男，别把幸福葬送掉 /277
2. 不要软弱男，他不会是你的依靠 /281
3. 提防花心男，莫上了他的当 /283
4. 远离大男人，他不会给你快乐 /287
5. 要慎重行事，婚前同居没好处 /289
6. 把握准时机，捅破那层“窗户纸” /293
7. 学会爱自己，莫让薄情郎毁了你 /297
8. 与男性交往要讲艺术 /300
9. 追求男人要把握分寸 /306
10. 办公室交往切忌要素 /311



第一章

不要做花瓶，修身养性心畅快

幸福女人不会只拥有漂亮的外貌，她还一定拥有智慧及涵养。有位作家曾说过：智慧是优秀女人贴身的黄金软甲，是女人纤纤素手中的利斧，可斩征途上的荆棘，可斩身边的烦恼。只有具备这样素质的女人，才能积极乐观地看待问题，处理事情，远离虚荣、吃醋、动怒等不理智的心理或行为，才会得到人生最大的幸福。



1. 女人要乐观，风雨后总会见彩虹

新时代的女人们，承载着家庭、工作、情感等多方面的压力。面对这一切，女人要保持乐观的心态迎接生活中的每一天，以积极向上的人生态度面对生活中的每一次挫折，这样才能看见雨后绚丽的彩虹，从而感受到妙趣横生的幸福生活。

据说有一位博士整整花了20年时间做了15000多个实验，最终得出一个结论：人们在叙述发生在自己身上的事情时常常会言过其实，并且大部分的人选择了悲观、消极的态度来对待自己的未来。千万不要认为大众的就是正常的，悲观、消极的人生态度是人类精神世界的一大病魔。长期怀有悲观、消极人生态度的人比较容易得病，如果你经常选择一种绝望的方式去理解所有的事情，那么你的人生将会黯然无色，你的精神世界将会出现裂痕。即使现在还没有发展到那种地步，但在不久的将来也会成为现实。

在美国发生过这样一个真实的故事：

汤姆是一个年轻健壮的小伙子，在一家铁路公司工作。对工作认真负责的他，受到了上司的赏识和信任。但是，他有一个致命的缺点，就是非常消极，偶尔遇到困难时，他会不自主地紧张起来，经常用否定的态度去看事情。

一天,由于特殊情况,公司让员工提前一个小时下班。意想不到的事情发生了:汤姆竟被关在一个冷冻库里面,而此时公司上下已经没有一个人。他非常害怕、非常焦虑,恐惧与消极的念头又侵袭了他的思想意识。他坚信自己就要死亡了,消极地对自己说:“完了,这次死定了。”

但很强烈的求生欲望促使他用力地拍门,大声叫喊,直到拳头流血、喉咙哑了才停下来。公司根本就没有人在,怎么可能会有人听到他的喊声与撞击门的声音呢?他心想:“冰柜温度只有华氏零度,如果出不去的话,肯定会被冻死。”于是,他找来一张纸条,在冻得瑟瑟发抖的情况下给家人写遗书。他在遗书中写道:“这里好冷,我的身体快要被冻僵了,公司上下没有一个人能帮我,我看这回我真的死定了,这是我最后的遗言。”

第二天早上,公司的同事打开冷冻室的门;突然发现汤姆死在那里。这位同事非常不解,因为他走进冷冻室关好门后并没有感觉到冷冻室很冷。接着,他去察看冷冻库里的温度,发现冷冻室的温度从昨天晚上直到现在都一直保持在华氏 10~16 度。如此正常的温度,汤姆怎么会被冻死在冷冻库里呢?

其实,汤姆的死与冷冻室的温度高低并没有关系,而是因为消极思想与悲观的态度压倒了他的求生欲望,从而夺走了他的性命。

汤姆即是悲观与消极心态下的牺牲者,对此你是否悟出了什么道理呢?你如何看事情,事情就会朝着你预期的方向发展。就这点来讲,你是自己人生中最好的预言家。尤其是女性,她们的感情比较丰富,遇到难以解决的事情时通常不能冷静思考。换句话说,就是太过于感情化,只看到事情的表层现象,至于更深层次的问题根本就不能或不会考虑到,这时消极与悲观的情绪最容易占据整个头脑,从而控制住大脑。所以,女性应学会如何去抵制悲观与消极的情绪。