



修炼

白雪 编著

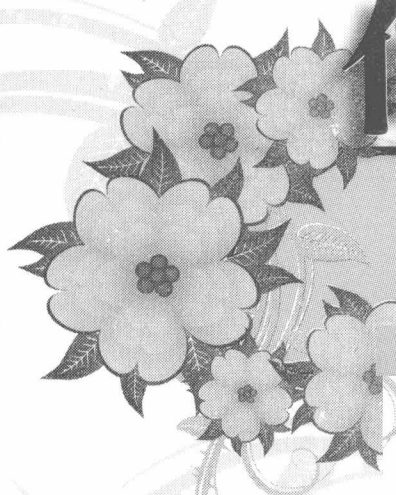
幸福女人

XIULIAN XINGFUNDUREN
女人掌控幸福的智慧

每个女人都希望自己是全世界最幸福的人。
每个女人都渴望获得幸福美满的家庭、事业和生活。

 中国妇女出版社

Zhulinlin
白雪 编著

A decorative floral wreath composed of several stylized flowers and leaves, positioned on the left side of the title.

修炼 幸福女人

 中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

修炼幸福女人/白雪编著. —北京:中国妇女出版社,
2010.2

ISBN 978-7-80203-962-9

I. ①修… II. ①白… III. ①女性—修养—通俗读物
IV. ①B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第020758号

修炼幸福女人

作 者: 白 雪 编著

责任编辑: 朱 婷

版式设计: 蒲 钧

封面设计: 邓 翔

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) (010) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京领先印刷有限公司

开 本: 170×230 1/16

印 张: 14.125

字 数: 190千字

版 次: 2010年2月第1版

印 次: 2010年2月第1次

书 号: ISBN 978-7-80203-962-9

定 价: 28.00元

版权所有 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

前言

每个女人都希望自己是全世界最幸福的人；每个女人都渴望获得幸福美满的家庭、事业和生活。然而，事实并非如我们所愿。在今天激烈的社会竞争面前，许多女人不得不面对工作压力和家庭生活的困扰。所以，在家庭与事业、理想与现实之间，我们时常会感觉到迷茫。我们的心灵在现实中空虚着，我们的梦想在忙碌中破灭着——生活如此残酷，女人何谈幸福？

和大多数女人一样，我也曾深陷疲惫。然而，经历了痛苦的挣扎之后，幸运的我走了出来。我了解了这其中的奥秘：幸福并非远不可及，每一个善良包容的女人，只要肯学习和探寻，都可以成为使自己幸福的“化妆师”。

我有一个小小的愿望：指导和帮助更多的女人，享受更富活力、更高品质的生活。但我深知，

这种享受必须是从每个女人的内心开始的。

为了系统、全面地阐述我对幸福的认识，我把女人的幸福修炼方案概括如下：

一种成熟型自由心智（自由）；

三分富有型思维模式（分担、分解、分享）；

五类快乐型自觉意识（自信、自爱、自律、自然、自足）；

七把健康型心理钥匙（仁爱之心、惜福之心、进取之心、感恩之心、谦卑之心、宽恕之心、快乐之心）。

这些幸福元素囊括了职业、社交、家庭、形象、财富等女人生活的方方面面。

您想走出生活的困扰吗？

您想使自己的心灵飞翔吗？

您想成为一个有品位的女人吗？

这本书是您的不二选择。

应该说，我没有理由要求您按我的观念生活，但我有理由将这套女人幸福修炼方案推荐给您：不论您现在的生活是什么样子，只要您用心经营，明天定与昨天大相径庭。

白 雪

2009 年 12 月

目 录

CONTENTS

第一章 一种成熟型自由心智

关键词：自由 / 3

多培养些兴趣 / 3

摆脱时尚压迫 / 4

好坏消息转化 / 6

放弃次要 / 7

制造甜蜜 / 8

向过去说拜拜 / 10

给别人自由 / 11

重新肯定自我 / 12

尊重彼此选择 / 13

好心情做家务 / 15

解除疑心 / 16

第二章 三分富有型思维模式

关键词：分担 / 21

热忱至上 / 21

做本色女人 / 22

讨厌的刺头 / 24

提高先生的影响力 / 25

不落在丈夫身后 / 26

不放任孩子 / 28

让家什各就各位 / 29

帮助和了解丈夫 / 30

不给丈夫帮倒忙 / 31

改进效率 / 32

关键词：分解 / 34

有明确的目标 / 34

分解财富 / 35

寻找可能性 / 36

别放弃优势 / 37

创造好运的机会 / 39

养成好习惯 / 40

细化浪漫生活 / 42

周末可以娱乐又省钱 / 43

管理重要文件和记录 / 45

改掉不良购物习惯 / 46

关键词：分享 / 48

把幸福分给别人 / 48

编织自己的哑夫妻 / 49

保留点依赖感 / 50

放弃原来的自己 / 51

学习一辈子 / 52

用亲和打通壁垒 / 54

拒绝吝啬 / 55
打开你自己 / 56
分享老公的嗜好 / 57
两个人一起上课 / 58

第三章 五类快乐型自觉意识

关键词：自信 / 63

漂亮绝非万能 / 63
不必掩饰缺陷 / 65
别人与你无关 / 66
突破自卑的篱笆 / 67
没人比你可爱 / 68
与伟人并肩 / 69
心情永远 18 岁 / 71
发自内心微笑 / 72
为心灵排毒 / 73
用勤劳弥补缺陷 / 74
推销自己 / 75
肯定式思维 / 76

关键词：自爱 / 78

理智是对自己好 / 78
不只为爱情存在 / 80
该丢弃就丢弃 / 81
让自己快乐 / 82
好日子慢慢来 / 83
用乐观打败悲观 / 84

修炼

幸 * 福 * 女 * 人

用忙碌消除忧虑 / 86

外遇前按兵不动 / 87

安慰自己 / 88

没那么多“应该” / 89

大胆说出“不”字 / 90

走进自己的内心 / 91

关键词：自律 / 93

懂得约束自己 / 93

道德训练 / 94

控制今天 / 95

要做就竭尽全力 / 96

工作随便不得 / 97

安逸者恐慌 / 98

不做睁眼的瞎子 / 100

克服虚荣心 / 101

避免外遇发生 / 102

关键词：自然 / 104

随遇而安 / 104

缺憾未必坏事 / 105

紧紧盯住眼前 / 106

走出普遍的愚蠢 / 107

用真心去爱 / 109

像孩童一样思考 / 110

男女有别 / 111

卖弄是傻瓜 / 112

生气也有好处 / 113

笑出好运气 / 114

关键词：自足 / 116

慢慢赚钱 / 116

追逐面包忌贪婪 / 117

别出卖尊贵 / 118

选择适合的职业 / 119

选择即放弃 / 121

赶走嫉妒 / 122

知足者富 / 123

警惕欲望 / 124

骆驼也跳舞 / 125

试出生命奇迹 / 126

认清所处的现状 / 126

第四章 七把健康型心理钥匙

关键词：仁爱之心 / 131

大美源于大爱 / 131

使别人幸福 / 133

生活即爱的过程 / 134

爱引擎美好生活 / 135

家不是大房子 / 136

像母爱那样爱 / 137

永远留住亲情 / 138

不丢失悲悯情怀 / 139

为对方着想 / 140

帮他人解脱 / 141

陌生人也是亲人 / 142

关键词：惜福之心 / 144

从爱中得福 / 144

自由有价 / 146

调情“调”出幸福 / 147

享受进步 / 148

为第一步喝彩 / 149

不预支烦恼 / 150

尽情收集快乐 / 151

到墓地走一趟 / 152

金钱只买 6 个月幸福 / 153

多支点撬动生活 / 154

人比人别生气 / 155

绝境只属于精神 / 157

关键词：进取之心 / 158

儒夫干不了大事 / 158

阻路上才有美景 / 159

过程才是生命 / 160

成功背后有苦难 / 161

人曰立天助之 / 162

带上空杯上路 / 163

不怀疑自己的勇敢 / 164

大胆前行 / 165

检讨流失的时间 / 166

光明中看到黑暗 / 167

关键词：感恩之心 / 169

你笑生活跟着笑 / 169

致谢世界 / 170

做个“宽敞”的人 / 171

寻找战胜的力量 / 172

变损失为财富 / 173

坏事在好事前面 / 174

佛等在家里 / 175

过一天赢一天 / 176

感受平凡的美丽 / 177

结识生命中的贵人 / 178

储存富有的未来 / 179

关键词：谦卑之心 / 180

既谦卑也出类拔萃 / 180

教养如水 / 182

诚实第一 / 183

善待丈夫的忠告 / 184

艺术地说“抱歉” / 185

爱上学习 / 187

发言的艺术 / 188

保持一定距离 / 189

做个好听众 / 190

别发号施令 / 191

学会真正的聪明 / 193

修炼

幸 * 福 * 女 * 人

关键词：宽恕之心 / 195

宽容多朋友 / 195

宽恕真相 / 196

书写愤怒 / 198

用水拯救火 / 199

老公≠破坏专家 / 200

锁定可爱之处 / 201

使用无声的责备 / 202

用奖代替罚 / 203

关键词：快乐之心 / 205

把牲畜带进房子 / 205

放过未来 / 206

只记得好事情 / 207

学会爱别人 / 208

攥住自己的钥匙 / 209

熨平生活的伤痕 / 210

与上帝同在 / 211

笑出声来 / 212



第一章

一种成熟型自由心智

XIULIAN
XINGFU
NVREN

每个女人都希望自己是全世界最幸福的人。
每个女人都渴望获得幸福美满的家庭、事业和生活。

关键词：自由

女人若以美貌取悦，美貌总是随着时光要流逝的，且世上的美貌各式各样，你一人怎么去满足男人吃了五谷还想六味的胃口呢？

——贾平凹

记住幸福并不依赖你是谁或你有什么，它只依赖你怎么想。

——戴尔·卡耐基

多培养些兴趣

兴趣潜藏着一个人的天赋，找出自己的天赋是一个人发展自己的一大关键。

西方人常说“有了兴趣才能做得精巧”，因为是自己感兴趣的，所以干起来能够全力以赴，许多创意和灵感也随之产生，一个人的才华也就由此彰显出来。反之，如果对职业本身并无多大兴趣，就不会那么心甘情愿地去努力，就会使一个人永远都无法成长，结果终其一生都无法找到由工作而产生的生存价值。

因此，无论是自己创业还是替老板工作，找到自己感兴趣的行业是

最重要的。

玛莎的祖父和父亲都是律师，所以她也一直在为考取律师执照而刻苦攻读各种法律书籍。可是，她一连考了三年，都没能通过律师资格考试。

一位职业咨询专家了解到，玛莎对律师这个职业并无多大兴趣，她只是因为父母期望她成为一名律师，才硬着头皮参加考试。

专家于是向玛莎建议，她并不适合律师这样的硬性工作，倒是该考虑往她喜欢的服装设计方向去发展。

果然，玛莎在服装设计上很快展露出了非凡的才华，她对色彩的大胆运用使她设计出的服装别具风格，受到时装界的广泛好评。之后，玛莎注册了自己的时装公司，推出以她名字命名的玛莎时装系列，产品很快风靡全国。

玛莎的兴趣为她带来了成功和快乐。

兴趣是可以培养的。有时你分到的是你不感兴趣的工作，你不妨试着打起精神，不断地激励自己，训练自己，控制自己，从没有乐趣之处寻找乐趣，这样你就能化被动为主动，将工作做好。

一个人在生活中不妨多培养一些兴趣，丰富和充实自己的生活。

我们应该记住英国哲学家罗素曾说过的话：

“一个人感兴趣的东西越多，自由的机会也越多。”

摆脱时尚压迫

时尚的东西可能是最耀眼、最热闹的东西，却未必是最好的东西。时尚不是真理，没有必要被我们视为生活的理想，更不必刻意地去追求。当你冷眼看时尚的时候，会发现时尚其实是一种很无所谓的东西，不会