

幸福女人有

妙招

李元秀◎主编



Jian Kang
Sheng Huo
Cong Shu

以时尚和实用角度，以女性与孩子为独特视角，全面、系统地阐述健康、时尚、科学与高品质生活的内涵，让现代家庭的女性与孩子达到身心健康，快乐幸福！



内蒙古人民出版社

幸福女人有

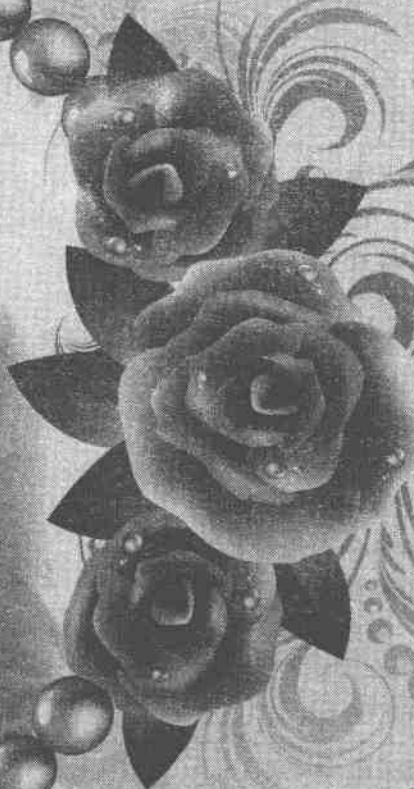
妙招

◎丛书主编：李元秀
◎本册编著：路宝彬



JianKang
Sheng Huo
Cong Shu

以时尚和实用角度，以女性与孩子为独特视角，全面、系统地阐述健康、时尚、科学与高品质生活的内涵，让现代家庭的女性与孩子达到身心健康，快乐幸福。



内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

幸福女人有妙招/路宝彬编著. - 呼和浩特: 内蒙古人民出版社, 2009. 4

(健康生活丛书/李元秀主编)

ISBN 978 - 7 - 204 - 10020 - 0

I. 幸… II. ①路…②李… III. 女性 - 成功心理学 - 通俗读物
IV. B848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 064535 号

健康生活丛书

主 编	李元秀
责任编辑	徐 建
封面设计	揽胜视觉
出版发行	内蒙古人民出版社
地 址	呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦
印 刷	三河市同力印刷装订厂
开 本	710 × 1000 1/16
印 张	216
字 数	2200 千
版 次	2009 年 5 月第 1 版
印 次	2009 年 6 月第 1 次印刷
印 数	1 - 10000 套
书 号	ISBN 978 - 7 - 204 - 10020 - 0/Z · 526
定 价	360.00 元(全 12 册)

如出现印装质量问题,请与我社联系。 联系电话:(0471)4971562 4971659

前 言

幸福,是一个恒久的话题,千百年来,人们吟咏她,追求她。各人有各人的幸福,各人有各人的梦想与追求。生活中,幸福与梦想同在,是人生追求,是美满境界,是品质的体现。幸福的感觉生之于心,不幸的感觉也由心而生。幸福与不幸福的感觉并不是彼时的一种状态,而是一种态度,一种对生活的态度。

一个人生活在世间,拥有一种积极进取的心态,拥有对品质生活的追求与梦想,就是幸福的源泉。懂得了这一点,也就离幸福不远了。

人为什么活,该怎样活,活过之后将如何,这些回复生命本源,追踪幸福本质的问题是困扰人们生存状态的大问题。没有大智和豁达的幸福观的人们注定碌碌困惑而迷茫。

追求梦想是幸福生活不可或缺的一双翅膀。梦想是人生的向导,在梦想的引导下,我们踏出一条又一条灿烂辉煌的道路,领略着一路属于自己的风光。在这条路上,我们不失斗志,一次又一次拼搏,一次又一次跌倒,一次又一次站起来,心中有梦,路在脚下,一生也不会迷失方向!梦是生命的色彩,是生活的翅膀。梦,绚烂着每一个日子。让我们平凡的一生,如一道彩虹,壮丽横空。失去了梦想,即使是青春少年,心也会枯。拥有了梦,即使是白发满头,也会焕发生命的活力,心中有梦,青春与幸福才能永驻。

选择不同的生活态度和不一样的幸福观,其人生得到的结果就迥然不同。从某种理论层面上来说,在满足了生存基础后,人们为了追求自我实现的最终目标,始终孜孜以求。人们在朝这一目标奋进的同时,内心与理想连接,梦想与现实等高,此时人们即使被汗水浇灌,毕露蓝缕,浑身还是有使不完的力量,亦即追求使然。生活里有着许许多多的美好,许许多多的幸福与快乐,关键在于我们能不能发现。而要发现她,关键在自己。

你改变不了环境,但你可以改变自己;
你改变不了事实,但你可以改变态度;
你不能改变生命的原身,但你可以改变生活的品质。

正如生活中梦想的翅膀,架起我们对幸福的执著追求。在我们长长的一生中,有着许多平常的梦,有着许多美梦,亦有着许多残梦。我们生活在无比现实的世间,重要的是我们是否活得充实快乐,是否幸福达观,是否充分地把你生命的价值发挥出来了,你是否在幸福的大道上愉快地行走着。

编 者

2009年3月于北京



目 录

幸福女人的幸福胸襟

幸福女人拥有一颗团结的心	1
让你自己充满活力	7
无穷的力量来源于协作	11
拥有不可阻挡的锐气	16
激起生活中美丽的浪花	22
别在乎别人怎样看待自己	26
要时常放松心情	28
用心攀爬人生的楼梯	32
学会去珍惜	33
经常给自己积极的暗示	35
把压力转换为动力	36
把幸福放在手里	38
凡事多往好处想想	39



健康

生活丛书
JIAN KANG SHENG HUO CONG SHU



幸福女人有妙招

XING FU NU REN YOU MIAO ZHAO

学会选择,懂得放弃	41
健康是最大的财富	45
健康比美丽更重要	46
永保乐观向上的生活态度	47
别让钱支配你的生活	50
享受自己的生活	55
不要追求尽善尽美	56
学会享受生活	58
培养富足之心	59



健康

生活丛书

JIAN KANG SHENG HUO CONG SHU

女人要学会用爱心创造幸福

最爱的人会最先放手	63
幸福是不顾一切的去爱	65
爱是相互的付出	67
爱需要勇往直前的勇气	68
爱隐藏在朴素的生活里	70
平平淡淡也是爱	72
为你的爱人写一封情书	73
爱加爱等于无尽的爱	75
婚姻中的女人要自立	77
信任最重要	78
适度争吵会让感情更上一层楼	79



婚姻中时时地亲密很必要	81
婚姻需要用心经营	82
要了解和欣赏他	84
为了爱才能好好的生活	85
只爱一天也幸福	86
好好体会亲人的爱	87
用心爱你的父母	88
向父母表达你的爱	90
用心感受手足之情	91
为爱冒一点险又何妨	93
要相信自己是最棒的	94
女人要为自己而活	96
女人要懂得爱惜自己	97
内心有爱才能创造一切	98



健康

生活丛书

JIAN KANG SHENG HUO CONG SHU

做他的好帮手你就幸福

用心协助他所能的	101
不断追求你的目标	104
要懂得如何与男人相处	106
学会适应男人的情绪	110
呵护你生命中的两个男人	113
做个“听话”的妻子	117



幸福女人有妙招

XING FU NU REN YOU MIAO ZHAO

学会做他忠实的“信徒”	122
和他的女秘书之间如何相处	125
拥有对付意外的心理准备	129
什么是你的“终生职业”	132
适应不平凡的丈夫	134
要给他一定的空间	137
别做无效的干预	142

永远做个寻找快乐幸福的女人



健康

生活丛书

JIAN KANG SHENG HUO CONG SHU

告别致命的唠叨	147
让他享受健康生活	152
在丈夫的收入范围内生活	157
她是多么温柔可爱	163
让他高兴回到家里	166
努力使他广受欢迎	171
好妻子的 10 条原则	176
结婚女人的优势	186
怎样改变丈夫的不良习惯	187
性爱是美满婚姻的关键	191
切勿拒绝丈夫的性爱要求	192
怎样对待丈夫的阳痿问题	193
关于女人的性冷淡	194



如何让幸福像花儿一样绽放

和谐幸福源于相互尊重	197
赞赏是增进感情的良方	199
幸福是一种源自内心的感觉	201
给生命一个灿烂的微笑	204
让幽默如影相随	206
独乐乐不如众乐乐	208
爱是快乐的源泉	213
对别人有些用处才能快乐	215
让自己成为别人需要的人	217
爱情就像被子里的一根线	219
真正的爱在自己心间	220
要主动去创造快乐	222
要知道知足者常乐	224
要珍惜现在所拥有的	225
幸福生活的密码	226
快乐生活靠自己	228
只要你心中有阳光	230
永远不要伤害自己	233
女孩的细胞快乐论	234
千万别跟自己较劲	236



健康

生活丛书
JIAN KANG SHENG HUO CONG SHU



幸福女人有妙招

XING FU NU REN YOU MIAO ZHAO

学会享受生活	238
活着就是幸福的	240
摆脱生活的苍白	242
生活的好坏取决于你自己	244
幸福就在心中	246
幸福像花儿一样	248

如何把幸福牢牢握在手里

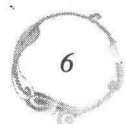


健康

生活丛书

JIAN KANG SHENG HUO CONG SHU

握在手心的幸福最珍贵	251
千万不要错过	253
珍惜男人为你流的泪	255
给爱情列一张清单	257
珍惜错失的岁月	258
女人要主宰自己的爱情	259
珍惜爱人陪你走的路	260
别把爱情的水晶当玻璃	262
珍惜你现在拥有的	263
别让你的感情吃不饱	265
别让你的婚姻中了风	266
不要忽略那些平凡的爱意	267
要牢记对方的好处	268
珍惜他对你的抱怨	269





勇敢的坚持你的爱	270
别错过真爱你的人	271
为母亲锁好房门	273
珍惜父母的爱	274



健康

生活丛书
JIAN KANG SHENG HUO CONG SHU



幸福女人的幸福胸襟

幸福女人拥有一颗团结的心

一片浪花能造就大海的博大。一个人融入团队之中，把团队的成长与个体的成长有机地结合起来，把团队的成功看作自己的成功。那么生命就会活得有滋有味。

大海之所以能成磅礴之势，奔腾咆哮，汹涌澎湃，力量无穷，那是缘于大海中的每一滴水、每一片浪花抱成了团，劲往一处使，力往一处发，就形成了这种让人类叹为观止的惊世骇俗的力量。

面对这广阔而深邃的大海，如果我们把大海看作一个整体，那么每一滴水、每一片浪花就是大海一个成员？这就如我们社会中的每一个团队一样，团队是大海，团队成员就是水滴、浪花。一个团队要取胜就必须像大海一样，汲取其中每一分子的力量，这样才能拥有如大海一般力量，战无不胜，攻无不克。而大海中每一滴水，每一片浪花的力量是有限，只有当她们抱成了团，才会显示出其庞大的力量。

对于生活中我们绝大多数人必须要在社会机构中奠基自己的职业生涯，只要你是团队中的一员，你就应该抛开任何借口，投入自己的忠诚和责任，处处为团队着想。因为我们已是战斗团队中一员，这个团队的成与败、荣



健康

生活丛书

JIAN KANG SHENG HUO CONG SHU



与辱都与你息息相关，也事关我们的荣辱与前程。团队的成功，也就是我们的成功，团队前途黯然，我们的前途也会很渺茫。团队的失败，也就是我们的失败。

如果你想进入一个公司的话，一定要谨慎地选择。因为当你选择一个公司并成为它的员工的时候，就意味着你走入了一个团队，从此团队的命运就和你的命运牢牢地联系在一起。

对每个人来说，与团队共命运永远都是你的神圣职责。因为，团队的命运将直接影响到你个人的前程。

一个团队就如同一艘驶往成功码头的大型蒸汽船，操作这艘船需要很多的人力和物力，为了保证这艘船能够正常的前进，船长（也就是你的老板）需要无数的人来充当他的助手（你就是其中一位）。而这些人都有一个共同的任务和目的，“把自己分内的工作做到最好、最正确，并且尽力帮助同伴，共同协助管理者，努力将这事业做成功。”如果你对工作不负责任，团队也许就会因为你的失职而有所损失，所有的人都将因为你而遭受一定的责任。因此，任何时候，你都应该和团队的每个人同舟共济，无论遇到什么情况，你都应该负起责任来，与团队共命运，全心全意做好你的工作。

作为团队中的一员，你应该努力做到以下几点：

1. 团队的命运就是你的命运

在很多人的眼里总是认为：我为组织工作，组织发给我薪水，这是天经地义的事情；至于这个组织团队如何发展，与我没有任何关系；哪一天一旦团队走向衰落，我换个地方就可以了。持这种观念的人实在可悲。他们从来没有认识到团队与自己的命运有着千丝万缕的联系，他们不知道团队的发展有利于老板，更有利于自己。我发现，那些从破产的公司里出来的求职者总是很难受到别人的欢迎，而一位从一家优秀的公司退休的职员却会成为人人希望获得的人才。你是愿意做哪种人呢？





2. 你时刻代表着公司的形象

有这么一种人，他们在工作的时候俨然像一个正人君子，一旦离开公司，他们立刻判若两人。他们会做出一些让人无法想象的举动。有一位父亲这样教导自己的孩子：“永远不要说发给你薪水的人的坏话。”作为职员，不仅要做到这一点，还要时刻维护自己公司的形象，不要让别人这样说：“某某公司虽然有名，但那些员工的素质却很低。”越是优秀的公司，公司的员工也就越懂得维护公司的形象。无论是在什么时候，你都应该想到这一点。

3. 做公司的主人

问一问你自己，你给公司带来了什么？不要时刻想着自己被老板剥削了多少价值，而应该想想自己为老板创造了多少价值。如果换成别人，我是否比别人做得更好。不要时刻想着自己是在为老板打工，而应该把自己当成公司的主人。

4. 无论遇到什么，永不后退

一旦听到公司遇到什么危机就辞职不干的人，是难以获得成功的。一个能够时刻与公司共命运的人才能获得最多。假如你与公司同生死，共命运，公司会给你最大的回报。即便公司不幸倒闭，你的品质也会为你赢得巨大的财富。

约翰·格兰特的经历也是一个很好的证明。

格兰特是“青年俱乐部”的成员。当时在五金工具店里工作，每周的工资是2美元。他刚走进商店，上司对他说：“你应该熟悉工作中的所有细节，这样你能成为有用之才。一旦你能表明自己的能力，我就会马上来承认你的工作成绩。”

年轻的格兰特总能细心观察。几周之后，他发现老板总是仔细查看进口商品的清单。这些产品是从德国和法国进口的。他便开始研究货物清单，从而认识了法国和德国的一些商人。有一天，他的老板工作非常紧张，于



健康

生活丛书

JIAN KANG SHENG HUO CONG SHU



幸福女人有妙招

XING FU NU REN YOU MIAO ZHAO

是便让格兰特帮助整理货物清单。他完成得非常出色，此后，清单检查工作都要由他来把关。

一个月之后，他被招进办公室，商行的两位主要人物会见了，与他进行了谈话。年长的一位说道：“我在这一行干了三四十年，你是我第一个看到的很出色的男孩。在威廉姆斯到来之前，我一直从事这项工作。而他之所以能成为商行中的一员，就在于他能关注这一方面的工作。我们希望你来主管商品进口的工作。这是一个很重要的职位，也是一项必不可少的工作，我们需要有能力的人来从事这项工作。在我们这 20 个职工当中，只有你一个人看到这项工作的重要性，并且有能力胜任它。”

格兰特的工资被提高到每周 10 美元，在 5 年之内他的工资收入就达到 800 美元，后来被派往法国和德国。他的老板说：“等约翰·格兰特到 30 岁的时候，可能会成为商行合伙人中的一员。他是一个把商行的命运视作自己命运的人，并愿意为此付出自己的代价，使自己能够为商行做得更多。一个付出代价的人，最终必有回报。”

我们要实现人生的梦想，单打独斗是行不通的。我们必须与团队的所有的人携手合作，并和这些人成为最好的“战友”。大家互相支持，互相帮助，这样才会有最强的战斗力。

这就是我们平常所说的“集中效能”，也就是聚沙成塔、滴水穿石的道理。把大家的才华、技能，所学的知识，所受的训练与所有的专长都集合起来，我们就能创造一个组织，成为一个坚强的团队。请记住，团队合作的成效，比单打独斗要强得多，大家朝同一方向努力，没有什么不能完成的。

当成为战斗团队的一员时，“我”就变成了“我们”。我们就会舍去部分的自我，整个团队才会有茁壮成长的可能。

在团队中除了要让每个人都有自我生长，完成目标的机会之外，也要让整个团队为设定的远景目标而努力。如此一来，便能达成个人与团队的



健康

生活丛书

JIAN KANG SHENG HUO CONG SHU





“双赢”。

放眼一流的战斗团队，他们之所以能成为出类拔萃的团队，无非是因为他们的成员能抛开自我，彼此高度信赖，一致为整体的目标奉献心力的结果。

在团队中，我们要为每个伙伴，设身处地想。团队中的合作是生活的一大要素。一个成员的成功，也就是我们大家的成功。因此，我们身为一员，就更应该尽好自己的本分，与大家同心协力。团队取得的成就，也就是我们自己的成就。我们要以争取第一为目标，不求“更好”，只求“最好”，任何事都力争做到极致。

在工作中，公司是一个团队，正是这个团队给了我们一个工作平台，给了我们精神的寄托，给了我们生活的保障。我们没有理由不把团队当成自己最重要的一条生命线。没有了团队这个平台，我们就会像断线的风筝，诚惶诚恐，飘浮不定，任由风儿把我们吹来荡去。

珍惜我们的团队吧！得到的东西，我们也许不觉得珍贵，一旦失去，我们才会觉得它的可贵。

那么我们应该怎样融入到团队中呢？首先就是要融入到团队文化中去。团队文化代表了团队本身的形象，而且集中明确了团队自身的发展方向，是团队全体同仁凝聚力、向心力的集中体现。对一个团队来说，仅仅做好自身的经济建设，单纯地追求团队的经济效益，而没有形成自己的文化氛围，那么这个团队将不会有长足的发展。根据背反原理，必将在后来对经济效益产生不良后果。团队通过价值观、宗旨来体现团队成员的共同追求；通过人力观达到团队以人为本的人性化原则；通过相关的技能培训提高团体的素质；凡此种种无不是团队文化的范畴。团队文化是团队的价值观、总体目标、道德规范、礼仪典范和物质实体的综合体现。

一个没有集体感的人是很孤独的。而比此更孤独的，则是生活在集体当中，却和所在的集体格格不入。如果你不想当团队的匆匆过客，那么你



健康

生活丛书

JIAN KANG SHENG HUO CONG SHU