

快乐女人 要做的 38件事

悠悠 著

一部满载爱与智慧的幸福箴言
一本献给天下女人的快乐经典

天津科学技术出版社



快乐女人
要做的
38件事
悠悠 著

天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

快乐女人要做的38件事 / 悠悠著. — 天津: 天津科学技术出版社,
2009. 11

ISBN 978-7-5308-5404-4

I. ①快… II. ①悠… III. ①女性-成功心理学-通俗读物
IV. ①B843. 4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第200555 号

责任编辑: 范朝辉

责任印制: 王 莹

天津科学技术出版社出版

出版人: 胡振泰

天津市西康路35号 邮编 300051

电话: (022) 23332390 (编辑室) 23332393 (发行部)

网址: www.tjkjbs.com.cn

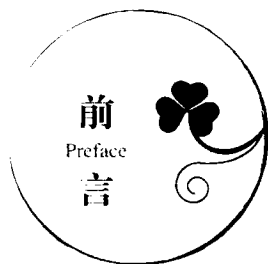
新华书店经销

三河市南阳印刷有限公司印刷

开本 787 × 1092 1 / 16 印张 16 字数 320 000

2010年1月第1版第1次印刷

定价: 28.00 元



我是电台的一个情感类节目的主持人，经常与大家探讨爱情、婚姻和家庭等方面的问题。给我们节目打电话的人，通常是那些在家庭或情感方面有疑惑的听众。通过我们的节目，我了解了更多人的悲欢离合，听众心中的疑惑也得以消除。长期以来，我觉得这就是我的工作，所以每天忙于阅读资料，处理信件，接听各种电话……日子平淡如水。

有一天，我接到一位女士的电话。很奇怪，她不像其他听众那样诉说自己的不幸，只是很平静地问了我一句话：“悠悠，你觉得什么事情才能令我们女人快乐？”

我第一次听到有人在节目里问我这样的问题。所以等了好几秒，我才回答她说：“这位女士，请问你有什么要告诉悠悠的吗？”

她固执地说：“没有，我经常听你们的节目，很佩服你总能为大家提供各种建议的能力。我想，你一定是充满智慧的，也一定有很多幸福的法宝。我和我的亲人都身体健康，老公也很爱我，孩子也很听话，工作也还顺利。总之没有任何不幸发生在我身上，可我却觉得自己从来都不快乐。你能告诉我做什么事才会快乐吗？”

很明显，这是一个无忧无虑的家庭主妇。令她烦闷的不是生活的不幸，而是一成不变的幸福生活让她产生了疲惫感。于是我就问她最近一次的开心是什么时候、因什么事、和哪些人在一起。

热线那边有一段时间的沉默，我一边提示她，一边耐心等待她的回答。过了一会儿，她才说：“那是去年国庆长假时，我和孩子坐火车到我小姨家。下火车时，人流将我和孩子冲散了。后来不管我怎么寻找、呼唤，都没有孩子的消息。我真是吓坏了，谁把孩子抱走怎么办？孩子是不是被挤得没下来而火车又开走了？我傻呆着站在站台上胡思乱想，不知

怎么办。我觉得过了好久好久，一只小手从后面碰了碰我：‘走吧，妈妈。’当时我真是喜极而泣。孩子后来还说他一点都不害怕，他知道我肯定就在附近。虽然这也算得上一劫吧，但我真的很开心，我觉得自己真是太幸运了，孩子真是太聪明了。”

在听她诉说的时候，我一边细心聆听，一边想象她所描绘的场景。我想，这真是一个很幸运的女人，可惜，她不会寻找自己的快乐，只能在意外的刺激下才能找到短暂的幸福感。这绝不是一种正常的生活状态。

听完她的叙说，我也附和她说了些孩子聪明的话。然后我就把我刚才所想的告诉了她。她显然被我的想法吓坏了。她以为，自己只是不快乐而已，怎能说不正常呢？后面我又解释了一下，但她似乎很难接受，我们的这次谈话就匆匆忙忙地结束了。

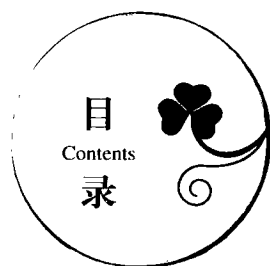
大概一两个月之后吧，我收到一封电子邮件，正是这位女士写的。大意是说，有一次她跟老公争论什么问题，情急之下，老公突然说她生活得不正常，好像只有吃了黄连才知道糖甜一样。她当时就想到我说的话，于是给我写信求助。我的回信很简短（因为我每天要处理大量的邮件），只有一句话：去发展一些爱好吧。

经过这件事后，我突然想到，也许生活中有很多这样的女子，她们生活无忧，但却没有什么值得庆贺的事情，所以只能平淡、郁闷、虚度年华了，徒浪费大好时光。更何况还有很多姐妹们每天都有各种各样的困扰，可能更没有时间想怎样快乐的事情。没有快乐，哪里还有美丽？生活还有什么色彩？若女人都过这样一种暗淡无光的生活，这个世界岂不是太乏味了？

所以，我就想根据自己做节目的经验并根据一些案例，编写这样一本可以令我们女人快乐的书。没想到，我刚在博客里透露一点这方面的信息，我的热心听众们马上就提出很多可以让自己开心的事情。我仔细地对这些建议进行了挑选、归类，并在写作的过程中不断征求大家的意见，于是便有了这本《快乐女人要做的38件事》一书。我在此代表书中的主人公及热心听众祝福天下所有的女人永远开心、快乐、幸福！

悠 悠

2009年7月



❁ 自我成长篇

01	读书是永久的时尚	2
02	自己买花自己戴	9
03	我认为我很有魅力	15
04	我可以照顾自己	21
05	梦想是飞向未来的翅膀	28
06	宁为才女	34
07	《我的检讨书》	40
08	礼仪永远是女人的魅力资本	46
09	听妈妈的话	52
10	简单就是福	59

❁ 人际交往篇

11	也当“马屁精”	66
12	细节真的无所谓吗?	72
13	真“善”=美	79
14	今天,你“三八”了吗?	86
15	练就舌灿莲花	93
16	无聊乏味?要不得!	101
17	朋友之间	107
18	亲芳邻	114

19	同事三分亲	120
20	与男士交往的圣经	128

✿ 生活习惯篇

21	像孩子那样玩乐吧	136
22	美丽是一种习惯	142
23	姐妹淘，你是我人生的一道亮丽风景 ...	151
24	无勤不成女人	157
25	我有我的快乐	163
26	钱呢	168
27	不能没有健康	176
28	明天又是新的一天	182

✿ 家庭经营篇

29	永远相信爱情	190
30	下得了厨房	196
31	“老公 ~ ”	202
32	会与“野蛮”婆婆过招	208
33	教子有方	213
34	别培植毒害婚姻的毒草	218
35	享受性福	224
36	用实际行动去爱我们最重要的人	230
37	我宽容，我快乐	234
38	真诚地奉献	239

快乐女人
要做的
38件事

自我成长篇

有修养、有气质的女人，可能没有倾国倾城之貌，但却永远都是最有魅力的女人，能倾倒众生。通过不断地自我成长，她们便能展现出女人最美好、最快乐的一面。



01

读书是永久的时尚

那天不知道与陈香说什么，她突然神秘兮兮地凑过来告诉我：“我发现了一个有关自己的秘密。”

又卖什么关子，自己的秘密还发现什么。

她见我不做声，便得意地说：“以前我不开心时，就喜欢看电视，专门看搞笑节目。哈哈一笑便什么烦心事都忘记了。但第二天还会不开心，只是程度轻一点而已。前天我老公和我吵了一架，我也很烦，便自己躲在书房看书了，看的是一本小说：《邮购新娘》。结果一直看到夜里1点还没看完，我完全沉浸在书中了。后来虽然没时间再看，不过我已经完全忘记了与老公吵架的事了。”

我真为她高兴，因为按她的性子，肯定得要老公主动认错并给她买一件礼物之后，她才勉强给个笑脸。

我便打趣她说：“那不亏大了，没有礼物了呀！”

她认真地说：“那是不一样的。礼物只是一种和好的形式。可通过看书，我发现自己的心情平静了很多，不用在意老公有没有找我和好。老公见我没反应，反而更紧张了呢！”

她能体会到这一点，真是难得。

陈香还告诉我，以后她还要把买化妆品的钱都花在购买书上呢，还说：“读书是永不过时的时尚。”

“读书是永不过时的时尚”这句话我倒是很认同。根据我做节目的经验，其实有些道理是很浅显的，即使没有生活经验，通过读书也能找到解决问题的方法。比如有听众打电话说自己总是被男人甩，不知道该怎么办。我就把一本杂志上教导的方法说给她听，她听了佩服得不得了。这个方法，无非是作者把传统的妈妈经给系统化了，我又把它变成自己的话说了出去。

自从主持这个节目，我已经接了几千个电话了。虽然大家的问题都不一样，我的安抚方法也是复杂多变的。但有一点不变的是，我的工作方式从来都是一样的，即晚上主持节目，其余时间就是阅读，阅读各种图书、杂志、资料，然后将这些文字所表达的思想变成我自己的，再说给听众听。当然，有时候也是根据我个人经验解答听众的疑惑。总之，不管听众反映什么问题，我总能在书中找到答案。

也可以说，我的工作性质决定了我必须知道更多的知识。在我没有更多时间体验生活的前提下，我只有通过阅读来了解生活，了解世界。

也许会有人不以为然了：你还更需要靠看书才能回答问题吗？我的生活经验已经很丰富了，不需要看书，我做那个节目已经绰绰有余了。

能听到如此自信的回答，我真的很羡慕，恭喜了。但我相信，人们肯定听过“书到用时方恨少，不如现在多读书”这句话。一个

成功者，必定是一个各方面知识都很丰富的人。没有一个人敢说：我不需要读书，天下知识已经全装进我脑海里了。

所以，趁我们还年轻，还能看清书上的字，不妨从今天起就定一个读书计划，从书中汲取一些营养吧。起码，现在我身边就有一个朋友开始行动了，你肯定猜到了，那就是陈香。

这是我经过陈香同意，抄了一份她的《读书计划》，也许读者朋友们能从中领悟到什么。

香香的读书计划

一、目的：陶冶情操，增加才干，锤炼气质。

二、时间：从现在开始的每段空闲时间，如午后、临睡前或周末。即使太忙，每天也要拿出15分钟时间来看书，这样一年也能读好几本书。

三、类别：

1. 文学方面的书：有内涵的小说、散文，可提升气质；
2. 生活方面的书或杂志：可多了解些知识，体味亲情、友情、爱情等人间百态；
3. 贴近时代的书、杂志：目的是为了跟上时代，不被他人笑话；
4. 读一些名人传记：学一学名人的生活作风，说不定哪天我就成名人了；
5. 看一些历史书：据说读史可以明智，而且还不会在看古装剧的时候分不清朝代；
6. 跟女人有关或者作者是女人的书：很明显，学学别人。
7. 其他。

四、必读的书：

- 玛格丽特·米切尔的《飘》；
马格利特·杜拉斯的《情人》；

考林·麦卡洛的《荆棘鸟》；
钱钟书的《围城》；
德克旭贝里的《小王子》；
西蒙娜·德·波伏娃的《第二性》；
茨威格的《一个陌生女人的来信》；
张爱玲的《金锁记》、《倾城之恋》；
沈从文的《边城》；
萧红的《呼兰河传》；
川端康成的《雪国》；
夏洛蒂·勃朗特的《简·爱》；
杨绛的《我们仨》；
三毛的《万水千山走遍》；
贾德的《苏菲的世界》；
列夫·托尔斯泰的《安娜·卡列尼娜》；
帕斯捷尔纳克的《日瓦戈医生》；
路遥的《平凡的世界》；
海伦·凯勒的《假如给我三天光明》；
亦舒的《喜宝》；
张小娴的《面包树上的女人》；
《圣经》；
贝弗利的《居里夫人传》；
曹雪芹的《红楼梦》；
劳伦斯的《查泰莱夫人的情人》；
等等还有好多。
五、其他。发现问题了再补充。

香 香

2009年5月14日

我第一次看到这篇《读书计划》时，还觉得很好笑。因为我认识的香香从来都不是一个这么认真、这么有规划的人，而且这里还有很多名著，不耐下性子来根本看不下去，不知道这次她怎么突然下狠心读起书来了。所以当我说出这个想法的时候，香香竟然生气了：“你要是不相信我能坚持下去，你就监督我吧。”说完，她还一本正经地让我在《读书计划》上签字。所以现在这些内容被写在两张纸上，我作为见证人，也保留了一份。什么时候香香不能兑现自己的诺言了，就请我去美容。

老实说，我有些拭目以待的心理，我对香香的信誓旦旦持怀疑态度。更何况，我签字不久，她就消失了。每次打电话约她，她总说有事情。是不是因为不能兑现自己的诺言，不好意思见我呢？我继续接听听众的电话，继续用我从书上学到的知识来安抚大家。两三个月后的一天，我惊奇地发现陈香在办公楼下等我。好久不见，自然惊喜了好久，然后找地方坐下来。

老实说，陈香的外貌没多大变化，还是我熟悉的样子，只是总觉得哪里不对劲，我说不出什么感觉，反正觉得很新奇。陈香看出了我的诧异，淡然一笑：“是不是觉得哪里不对了呢？”我点头。

她呷了一口果汁才说（以前她说话风风火火的，跟打机关枪一样）：“应该是拜书所赐吧。”

书真能给人这么大的作用？

陈香继续说：“你就不好奇这么久我做什么去了？本来我有意躲着你，免得我的读书计划坚持不下去。刚开始我甚至逼着自己看，不过一看就很容易入迷，慢慢就沉静下来了。看久了，我才明白一个道理，看书其实是一件很愉快的事，而不是把人束缚在书房。书上也说了，有空要多跟朋友聚一聚（她说到这里向我鬼鬼地笑）。不过我现在算是明白了，读书就应该是生活的一部分，完全可以自主安排。”

我听着陈香缓缓的音调，看着她沉静而又略显内涵的样子，想象着她带着书香气神清气爽地像我飘来，感觉此刻的她简直美极了。我这才真的相信了一句话：读书的女人最美丽。

这里我仅仅以我身边的人为例，也许你会觉得没有代表性，没有说服力。那么请你现在在百度里输入这么几个关键字：读书 女人，你一定会发现很多人歌颂读书的女人，而且有些精彩的语句好像还是出自男性作者，我忍不住摘录了几句，先供读者享用。

——读书是人生一种最好的时尚，它美容美颜，美不胜收。

——世界上有十分美丽，但如果没有女人，将失掉七分色彩。
女人有十分美丽，但如果远离书籍，将失掉七分内蕴。

——跟读书的女人说话总能使人神清气爽，俗气全无。

——爱读书的女人很美，美的别致。即使不施脂粉也显得神采奕奕、风姿绰约。

——爱读书的女人，即使站在浓妆艳抹的女人之中，也会显得格外引人注目。

——读书会让一个女人更聪慧、坚韧、成熟，远远胜过任何化妆品的滋润。

——爱读书的女人是最美丽的女人，而美丽女人本身就是一本值得珍藏的书。

.....

所以，姐妹们，当你们徜徉于名牌服装店考虑要不要买下某件昂贵的裙子时，当你们为某瓶名贵的香水而想尽办法购买时，不妨拿出几十块钱到书店转转吧，你将会在这里发现一种永不过时的装扮品，那就是书籍！

快乐女人

要做的

38件事 8·9

快乐女人私房话之



时尚

“时尚”这个词现在已是很流行的了，英文为fashion，几乎是经常挂在某些人的嘴边，频繁出现在报刊媒体上。追求时尚似已蔚然成风。可时尚是什么呢？

时尚就是短时间里一些人所崇尚的生活。这种时尚涉及生活的各个方面，如衣着打扮、饮食、行为、家居甚至情感表达与思考方式等。



02

自己买花自己戴

我很佩服一个女人，她叫方苑，是陈香的高中同学。我早听陈香说过，她这个同学一个人带了两个孩子，自己还经营着一家时装公司。我有机会见到方苑，是为了撮合她与我老公的同乡陈伟。

他们相亲那天，我和陈香作为中间人，也都去了。本来我以为，像方苑这样的女人，即使不被生活的操劳涂上沧桑，也会被顾影自怜的孤寂烙下伤痕，空剩下女强人的干练。可当我看到方苑的时候，却禁不住惊叹她的雍容华贵和朝气。我想，陈伟肯定会喜欢她的，但陈香却没有我那么乐观。

寒暄了几句，我和陈香就借故离开了。

陈香告诉我说，方苑有段失败的婚姻。她的前夫很有钱，方苑就是基于这个原因嫁给了他。可有钱的男人更容易受到各种诱惑，

方苑受宠时还可以过富太太的生活，可一旦丈夫有了坏心思，她就不能忍受了，只能卷铺盖走人。因为她一毕业就嫁人了，从没有工作的经验，只好忍受着公婆家人的奚落，从前夫那里拿了一笔钱离开了。她一个人折腾了五六年，才有了这家小公司，最近才把孩子争取过来。以前也有人说媒，她又强势了，男方跟她在一起很有压迫感。现在她的心思，不知道是继续嫁给有钱人，还是走向另外一个极端，成为一个在经济上极强势的女人。

果不出我所料，陈伟果然对方苑一见钟情，两人不久就结婚了，以后我们各自忙各自的。前不久我和老公回老家，陈伟的家人见我们回来，立刻就拿着礼物来致谢，说我们媒做得好，给陈伟说了一房好媳妇儿，两人现在过得很幸福。老公很好奇，又特意去回礼，打探情况。

老公后来一脸向往地告诉我说，这方苑真不简单，虽有女强人的身份，却不会让男人感到压迫，陈伟跟他在一起反而还像个大男人。最可贵的是，人家经济独立，连带着思想也独立，就对服装这个行业，她还写过几篇有真知灼见的文章，被几家杂志转载呢，连陈伟也被她影响得成为了一个有深度的人。现在，人家事业有成，家庭美满，这样活一辈子，真值！

花自己的钱真能得到这么多幸福吗？

后来我跟陈香讨论这个问题，没想到她倒是很看得开，给我讲的头头是道。她说：“这一点也不奇怪，女人经济独立能得到太多的好处。第一、经济独立的女人不会与社会脱轨。就以方苑为例吧。她以前靠着前夫一家生活，结果一旦失去这个保障，她便没有了自己生活的能力。因为她没有参加过工作，没有与社会接触的经验，不知道现代企业需要什么样的人才，也不知道现代企业的操作模式。而且，她整天在家做家庭主妇，怎么知道现代女人的魅力？怎么知道现代男人更欣赏什么样的女人？这样也会容易导