

若水 编著

所谓内心的快乐，是一个人过着健全的、正常的、
和谐的生活所感到的快乐。

——罗曼·罗兰

只写给天下女人看的真心话！

一个快乐女人

要做的

50

件事

快乐掌握在你手中，

别人给不了你，同时别人也无法剥夺！

女人的快乐很简单，

要做快乐女人，先做快乐女人做的事！

敞开封闭的心扉，

感知生活的美丽；

营造多彩的人生，

体味快乐的滋味！



若水 编著

只写给天下女人看的真心话！

一个快乐女人

要做的

50

件事

快乐掌握在你手中，
别人给不了你，同时别人也无法剥夺！
女人的快乐很简单，
要做快乐女人，先做快乐女人做的事！

敞开封闭的心扉，
感知生活的美丽；
营造多彩的人生，
体味快乐的滋味！



中国纺织出版社

内 容 提 要

你是个快乐女人吗？你的快乐来自于老公、孩子、工作，还是你自己？你懂得享受寂寞，善于和自己独处吗？你喜欢自己的生活吗？还是浑浑噩噩过一天算一天呢？其实，无论你喜欢不喜欢，生活都是要继续的，所以不如选择快乐，做一个人人称羡的快乐女人。本书旨在告诉每一位女性，快乐其实很简单，哪怕是午后喝一杯咖啡、午夜看一场电影、偶然接到一个好久不联系的朋友的电话等，都可能成为你快乐的来源。

本书所选的这 50 件事，女人如果能将其做好，那就一定能发现生活中隐藏着的快乐，甚至会创造出更多快乐，同时还会给他人带去快乐。

图书在版编目 (CIP) 数据

一个快乐女人要做的 50 件事 / 若水编著. — 北京
: 中国纺织出版社, 2011.8
ISBN 978-7-5064-7605-8

I. ①—… II. ①若… 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(2011)第 117993 号

策划编辑:曲小月 王 慧 特约编辑:郭 英 亦 辛
责任印制:周 强

中国纺织出版社出版发行
地址:北京东直门南大街 6 号 邮政编码:100027
邮购电话:010—64168110 传真:010—64168231
<http://www.c-textilep.com>
E-mail:faxing@c-textilep.com
北京华戈印务有限公司印刷 各地新华书店经销
2011 年 8 月第 1 版第 1 次印刷
开本:710×1000 1/16 印张:18
字数:209 千字 定价:29.80 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



女人，你快乐吗？

在我们周围，经常会听到一些女人这样说：“生活真累啊！”“不管怎么活，都难以活出潇洒！”为什么会这么说呢？女人，为什么不能快乐地生活呢？

有些女人只会跟在别人后面做事，看到别人怎么样，自己就怎么样；有些女人没主见，心里没有支柱，容易被外在的事物所迷惑、所吸引；有些女人很复杂，不论做什么事，都要反复斟酌；有些女人总是愁眉不展，只要一面对既成的事实，就会心绪起伏波动……这些女人都是可悲的！

快乐也是过一天，不快乐也是过一天，那么，为何不选择快乐地过这一天呢？做女人，就要做一个快乐的女人！

快乐的女人，了解生活的真正意义，她们既积极进取，又达观知命。遇到苦难时，她们坚强；心情欢乐时，她们谨慎小心。因此，快乐的女人是幸福的。

女人要想让自己获得快乐，就要依靠自己！如果你想获得快乐，想让阳光永远普照着你，就要努力让自己做一个小太阳，为自己制造阳光，从而让自己的生活丰富多彩！

没有哪个女人是不渴望自己漂亮、能干、坚强的。有些女人，为了排解心中的“郁闷”，就和朋友一起去迪厅、酒吧等场所寻找刺激，认

为这就是快乐。可是，结果往往事与愿违，因为这种快乐是暂时的，朋友散尽之后女人依然是孤独的。

其实，在我们身边有许多让我们快乐的事情，只是很多女人已经被种种诱惑迷住了眼睛。只要我们卸掉心中的枷锁，敞开心扉，就可以发现快乐、设计快乐、创造快乐。只要去用一颗纯真的心去体会，快乐就会像空气一样，时刻环绕在我们身边，伸手即得。

你是一个快乐的女人吗？

你的快乐是来自于老公、孩子、工作，还是来自于你自己？

你懂得享受寂寞，懂得和自己独处吗？

你喜欢自己的生活吗？

你生活中的每一天都是浑浑噩噩地度过吗？

其实，不管你喜欢不喜欢，生活都是要继续的。所以，与其整天闷闷不乐，倒不如选择快乐，做一个人人称羡的快乐女人。

本书旨在告诉每一位女人，快乐其实很简单！即使是午后喝的一杯咖啡、午夜看的一场电影、偶然接到的一个好久不联系的朋友的电话等，都可能成为快乐的来源。真心希望走进本书的女人都能够寻找到久违的快乐。

编著者

2011年7月

目录



CONTENTS

第一篇 享受生活篇

第1件事：好好爱自己	002
女人最大的享受，就是享受自己身为女人	002
女人要爱自己，就一定要让自己更美	004
第2件事：女人要有信仰	007
可以没有宗教信仰，但要拥有心灵上的寄托	007
坚信正向能量的作用，并将正向能量传递出去	009
第3件事：做自己喜欢或让自己快乐的事	013
不喜欢的事情坚决不去做	013
生命只有一次，不要给自己的人生留下遗憾	015
第4件事：做一个度假和旅行计划	018
多度假，多旅行，让自己的身心放松	018
只要用“心”感受，旅行不一定要花大钱	020
第5件事：坚持运动	024
可以不去健身房，但是不能不健身	024
心情愉悦能让身体更健康	027

第6件事：尝试自己不敢做的事情	030
不要害怕改变，勇于改变才能有所突破	030
尝试后你会发现，难事其实也很简单	032
第7件事：懂得独处，不依赖他人	035
享受独处，享受一个人的快乐	035
吃自己的饭，学一些厨艺小窍门	037

第二篇 魅力无限篇

第8件事：让自己永葆魅力	040
容颜可以老，心态不可老	040
保持热情，就能保持美丽	042
第9件事：从头到脚，把自己装扮得美美的	045
把美丽当做是一种习惯	045
精致饰品经典搭配	047
第10件事：让自己优雅高贵	050
优雅，从穿高跟鞋走路开始	050
不是贵族，也要按照贵族的标准要求自己	052
第11件事：腹有诗书气自华	055
知识是女人最好的化妆品	055
读书让女人魅力四射	058
第12件事：一定要有女人味	061
女人味彰显女人“魅”的灵魂	061
女人娇羞，最能拨动男人的心弦	063

第13件事：做得体知礼的好女人	065
举止细节，不可忽视	065
谈话有“礼”，体现修养	068
第14件事：一定要拥有自信	072
自信的女人最美丽、最幸福	072
自信是张最好的名片	074

第三篇 完美婚恋篇

第15件事：小鸟依人惹人怜	078
似水温柔最动人	078
不要柔弱，但要示弱	080
第16件事：用心去感受和经营情感	082
爱情需要用心来聆听	082
用心呵护你的爱	084
第17件事：不要百分百，爱他八分最相宜	086
给对方空间，不要整天腻在一起	086
不要在爱情中迷失了自己	089
第18件事：永远掌握自己的身体自主权	092
要对自己的身体负责	092
不要急着同居	094
第19件事：该出手时就出手，爱需要说出来	097
白马王子是自己追来的	097
修习爱的表白语	099

第20件事：做幸福婚姻的缔造者	102
婚姻不可上枷锁	102
婚姻经不起女人的唠叨	104
第21件事 做善解人意的娇妻	107
善解人意，做最贴心的人	107
选择他，就选择宽容以待	110

第四篇 投资理财篇

第22件事：经济独立，自己掌控自己的生活	114
经济基础决定上层建筑	114
女人的财富指数决定幸福指数	116
第23件事：聪明女人的快乐理财生活	119
女人爱财，取之有道	119
“负婆”要反省	121
第24件事：花小钱过优雅生活	124
自己动手丰衣足食	124
“拼女”们的尽兴生活	126
第25件事：保险：女人的坚实依靠	129
投资保险，为财富护航	129
选择适合自己的保险	131
第26件事：少花钱就是多赚钱	134
“省”是最有效的聚财方式	134
如何利用网络来省钱	136

第27件事：懂得向自己投资	139
给大脑充电也是一种投资	139
追求财富不可忽视投资健康	141

第五篇 人生规划篇

第28件事：成功掌握在自己手中	144
别给自己的人生高度设限	144
女人的成功之路该如何走	146
第29件事：清楚知道自己的定位	149
设定目标，知道自己想要成为什么样的人	149
规划好你的职场“蓝图”	152
第30件事：做喜欢的工作，并认真做好	154
女人也怕入错行	154
做个认真工作的女人	156
第31件事：拥有自己的梦想	159
女人一定要有自己的梦想	159
谁说女人不能有野心	161
第32件事：不断努力以使梦想成真	164
女人追梦更须百倍努力	164
做就做到底，有坚持才有胜利	166
第33件事：拥有自己的兴趣和爱好	169
培养自己的兴趣爱好	169
珍藏或搜集自己喜欢的东西	171

第34件事：拥有自省能力，不断调整自己的步伐	174
客观认识自我，做自己的“魔镜”	174
在不断变化中突破自我	176

第六篇 良好心态篇

第35件事：幸福与不幸福，都在个人	180
幸福还是痛苦，在于你的选择	180
看到幸福，你需要站得更高	183
第36件事：毫无保留地表达内心的情感	187
把快乐写在脸上	187
想哭就痛快地哭	189
第37件事：别跟自己过不去	192
别苛求完美，有不足无须自卑	192
你有“幸福恐惧症”吗	194
第38件事：尽情享受美食	198
“心”的不快乐，用“胃”来填补	198
享受亲自下厨的乐趣	201
第39件事：挖掘生活中的幸福	203
世界不缺少美，而是缺少发现	203
挖掘潜藏深处的幸福源泉	205
第40件事：感恩生活	209
珍惜拥有的一切	209
感谢生活的赐予	212

第41件事：放松自己	215
周末做一回“懒女人”	215
走进大自然的怀抱	217
第42件事：拥有一颗善良的心	220
善良的心比金子更珍贵	220
不仅要自己幸福，还要分享幸福	223

第七篇 和谐人际篇

第43件事：人际交往中倾听比倾诉更重要	228
倾听，最受欢迎的女性语言	228
倾听是对他人的尊重	231
第44件事：不要忘了照顾身边重要的人	234
把关心真正送到父母的心里	234
皮肤也有饥饿感，常常拥抱家人	236
第45件事：学会并乐于赞美别人	239
发现别人的优点，并真诚地赞美	239
女人夸女人，世上最美的语言	242
第46件事：建立充足的人脉，让朋友遍天下	247
走出自我，拥有人脉的女人更快乐	247
掌握交往准则，营造良好的人际关系	249
第47件事：人生一定要有闺密	252
女人离不开闺密	252
用心呵护你的友情	255

第48件事：别丢了你的蓝颜知己	258
为自己找个“蓝颜知己”	258
设立“蓝颜止损点”	260
第49件事：做一个成功的职场丽人	263
职业女性要学会与同事和睦相处	263
尊重上司，赢得他的赏识	265
第50件事：忍让是一种美德	268
礼让使人生道路更宽阔	268
把吃亏当做占便宜	270
参考文献	274



第一篇 享受生活篇

女人，既要享受每一天的温暖阳光，也要享受每一场的绵绵细雨，更要享受每一次广袤无垠的白雪。女人，既不能让自己活得那么累，也不要让自己活得那么苦，更不能让自己活得不开心……女人，要懂得享受生活的一点点滴，学会享受生活，享受人生！



第1件事：好好爱自己

女人，既不要为了不爱自己的人而难过，也不要为了抛弃你的男人而受伤，更不能让自己的心一次又一次地受伤害。如果将自己弄得疲惫不堪，别人不仅不会因此而同情你，反而还会小瞧你。如果连自己都不爱自己，还会有哪个人会好好地爱你、珍惜你呢？所以，女人，首先要好好爱自己！

女人最大的享受，就是享受自己身为女人

在我们身边，有很多女强人。不管在什么时候，她们都不会将自己看成是女人。她们像男人一样做事，像男人一样交友……或许，正是由于这一点，才让她们获得了工作上和事业上的成功。

女强人，会带给别人咄咄逼人的气势，不管是眼神，还是说话的气势，她们都会显得有些盛气凌人。不可否认，作为女人，是应该有一份属于自己的工作和事业的。为了做好自己的工作，很多时候，女人也应该是果断的，是雷厉风行的。

可是，一旦进入生活中，女人，就需要将自己的角色转变过来。只有扮演好女人的角色，才能让自己的家庭一片祥和，才可以有效避免家庭危机的出现。须知：女人，最大的享受，就是享受自己身为女人！

晓梅和婷婷已经有很长一段时间没见面了，这次见面，婷婷让晓



梅刮目相看。婷婷挣了很多钱，在市里的繁华地段买了一套房，还买了一辆豪华汽车。更重要的是，她思想成熟、语言得体、阅历丰富。

婷婷和晓梅谈起这几年的经商经历，谈得不亦乐乎。

晓梅对婷婷说：“一直以来，我都认为，你特别能闯！”

婷婷说：“是吗？不过，钱是挣不完的！现在，我所关注的，并不是一定要拿下某个单子，而是家庭。职场中，我一直都是很要强，不懂得温柔，回家对老公也是一样。现在，我们之间出现了不可调和的矛盾……这么多年的经历告诉我：女人一定要做小女人，不管你在外面多么能干，在老公面前永远不要太强。”

婷婷的这些话，让晓梅思考了很久。晓梅相信，不管一个女人是不是有钱，是不是有能力，有一个知心爱人疼她、爱她、关心她，这才是最重要的！

其实，每个女人都有享受自己身为女人的天分，只是有些人会充分发挥出来，有些人则是一直压抑着。

女人和女强人是一种心态，或是一种形式。在不同的环境，女人应该表现出不同的心态。在父母面前，你是女儿，在老公面前，你是妻子，在孩子面前，你是母亲……倘若无论何时，你都将自己在工作中的角色拿出来示人，那么，你就会迷失自己了。

做女人没有什么不好，只要你懂得享受自己身为女人的快乐。看看身为女人，你都可以享受哪些特权吧：

女人，既可以有很多不切实际的幻想，也可以让自己活得轻松浪漫；既可以给自己寻找一大堆偷懒的理由，也可以体贴入微地照顾别人，还可以撒娇地让别人照顾……你的这些行为都不会被别人当做多么大的事情来看待，你轻松浪漫，会被认为懂得生活情调，你偷懒撒



一个快乐女人要做的 50 件事

娇，会被认为可爱顽皮，你照顾别人，会被认为体贴善良……

女人，高兴的时候可以拿着菜谱走进厨房，围上围裙认认真真地做菜；也可以兴高采烈地吃着方便面，就好像是在吃精美绝伦的大餐一样。你的居家和随意都让人看到别有一番风情。

女人，既可以笑得阳光灿烂，可以每天对着太阳说“太阳啊，你真是太温暖了”；也可以哭得梨花带雨，“有泪不轻弹”之类的话，对女人是不起作用的。你的情绪可以随意挥洒，不必担心被人嘲笑幼稚，亦不必担心被人批评懦弱。

女人，既可以在自己心爱的男人面前恣意地挥霍魅力，也可以在自己不喜欢的男人面前冷若冰霜；既可以温柔似水地看着对方对自己侃侃而谈，也可以快言快语地把对方问得哑口无言。

女人，很多事情都可以心安理得地等着别人去做，比如：关窗户、修水管、换灯泡……如果别人做得不好，还可以理直气壮地挑出一大堆毛病。

所以说，作为女人，我们拥有很多男人所无法享有的特权，既然，拥有这样的先天优势，为何不好好享受自己身为女人的权利呢？不妨告诉自己：“我是独一无二的！”

女人要爱自己，就一定要让自己更美

人们都会在各种节目中听到女人的诉苦或哭诉。也许大家会对她们深表同情，但同时也会引发众人的反省，为什么受伤的女人越来越多？难道她们不懂得保护自己吗？

答案当然是否定的！因为，她们将太多的爱给了老公，给了孩子。她们将大部分的感情都给了家庭，只是忘了爱自己。生活中，这