

Xing Fu Noren Qing Shang Ke

幸福女人 情商课

一本教会女人活出自我的幸福私房书

长得漂亮是优势
活得漂亮是本事

墨羽◎著

/ 我 / 心 / 安 / 处 / 是 / 幸 / 福 /

人原本是幸福的，“不幸福”是后来学会的
一辈子做女人，找回最幸福的自己

幸福，是一种感觉而不是视觉，别人看到的未必是幸福，只有内心真切感受到了才是幸福。女人要做自己人生的导演，一切都由自己来创造。

中国商业出版社

幸福女人

一本教会女人
活出自我的幸福私房书

墨羽◎著

情商课

/ 我 / 心 / 安 / 处 / 是 / 幸 / 福 /

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

幸福女人情商课 / 墨羽著. — 北京 : 中国商业出版社, 2015.12

ISBN 978-7-5044-9137-4

I. ①幸… II. ①墨… III. ①女性-情商-通俗读物
IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 228951 号

责任编辑:姜丽君

中国商业出版社出版发行

(100053 北京广安门内报国寺1号)

010-63180647 www.c-cbook.com

新华书店总店北京发行所经销

三河市三佳印刷装订有限公司印刷

*

710×1000 毫米 1/16 开 21 印张 290 千字

2016 年 2 月第 1 版 2016 年 2 月第 1 次印刷

定价:38.00 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

幸福要自我回答

弱不禁风、楚楚可怜、柔软无力……这些词向来都是用来形容女人的，女人也一度成为弱小的代名词。但这仅仅只是表象，当困难来临的时候，女人便不再弱小，她们以巨大的力量同困难相抗争，无论什么挫折都压不倒她们。

为什么女人能够有勇气战胜生活中的苦难呢？是什么让弱女子经得起生活的风吹雨打，是什么让弱女子勇于承担起家庭的重担，是什么让弱女子面对如山般的重任依然顽强承担？其实，这些女人都有一个共同的特点，就是她们都有一颗强大的内心世界，既能容得下大山，也能容得下大海。

做一个独立完整的个体，拥有自我完整独立的人格，是成为一个魅力女人的要诀。人生匆匆几十年，女人如何让自己活得精彩？如何面对困境和人生？其实最简单的方法就是摆正心态，提升智慧，让你的幸福唾手可得。一个女人在社会上要扮演多种角色，乖巧的女儿、贤惠的妻子、慈祥的母亲，这样的使命决定了女人决不能软弱，没有强大的内心世界是无法承担如此重任的。女人是可敬可畏的，她们用柔弱的肩膀承担起了家庭的重任，为丈夫和子女提供温柔的港湾。女人一定要强大，在没有人的地方可以偷偷地抹眼泪，但是内心决不能软弱。做一个内心强大的女人，不在乎外界给予的压力；做一个内心强大的女人，不在乎生命中来来去去的人或事。

其实，幸福不是“我能得到什么”，而是内心长出的一种力量。女人要时刻学会给心灵以慰藉，无论挫折，无论孤独，无论失败……都



要学会让自己坚强，给自己打气，给自己加油！你看现实生活中有多少值得尊敬的女人，她们都拥有强大的内心世界，在困苦来临的时候，依然镇定自若，表现出令男人都肃然起敬的坚毅精神。她们从不在人前悲伤，从不留下弱者的眼泪，只是默默地用自己柔弱的身躯去承担生活的重担，用一个又一个坚实的脚步走出人生的低谷。在她们的心中，一直有一个执着的信念，那就是坚强的内心一定能够战胜命运的恶魔，希望就在眼前，苦难终究会过去。

俗话说：“有一种女人，不管她嫁的是谁，她都让自己过得幸福。”幸福，是一种感觉而不是视觉，别人看到的未必真是幸福，只有内心真切感受到了才是幸福。幸福并不是一种完美和永恒，而是心灵和生活万物的一种感应和共鸣，是一种生命和过程的美丽，是一种内心对生活的感觉和领悟。只有内心强大的女人，才能懂得悦纳自己。她们常常阅读自己的内心，试着了解自己的特质，让心灵的精灵在自己的心房驻足，温暖自己、照耀他人。

内心强大的女人是恋家的，她们热爱自己的丈夫，热爱自己的孩子。她们愿意为家庭贡献自己的一切，很多女人的美好年华无不是奉献给了自己的家庭。女人是无私的，她们愿意为了家庭牺牲自己的一切，把所有美好的事物都留给自己的孩子和丈夫。

内心强大的女人是热爱事业的，不管什么工作都能创造一番辉煌，内心强大的女人既照顾到了家庭更兼顾了事业，有自己事业的女人才能有强大的内心，才能有施展身手的地方，才能获得魅力，逐渐强大，强大到丈夫和孩子都离不开自己。

内心强大的女人是敢爱敢恨的，对于出现在生命中的男人，她们敢于奉献自己最美好的东西，对于那些匆匆而去的过客，她们也能做到及时忘记，重新开始。爱过、哭过、笑过、怀念过就够了，既然离去就放手让他走，不值得做撕心裂肺的傻事。

做一个内心强大的女人吧，无论是在家庭、事业还是爱情上都能有一个独立的自我，都能独当一面，不依赖他人。女人要学会做生活

的强者，自尊、自爱、自信、自强，在情感上专一，在事业上独立，在家庭上忠心。一个拥有强大内心的女人，才能做到独一无二，才能在遇到灾难时不会哭天喊地地挽留逝去的情感。

做一个内心强大的女人吧，面对逝去的东西不要惋惜，面对不值得珍惜的事物勇敢地放手，享受属于自己的天空，用自己的双手创造更美的世界。失去的东西，其实从来都不曾真正属于你，你也不必觉得可惜，潇洒一点，尽情地放手。让自己成为一个平和的人，豁达的人，面对身边人的过错，宽容地原谅他们。

女性朋友们，做个幸福的女人不是遥不可及的梦想，每一个女人都会有使自己坚强、自信、无所畏惧的潜能。做一个内心强大的女人吧，敢于为梦想而拼搏，在人生的任何时候都不畏艰险，每一个苦难都是人生的必经之路。许多年后，你回首曾经的岁月，发现那些苦难都成了自己人生的财富，未来掌握在自己手中。

本书是作者多年生活经验的总结，是专门为女人编写的人生教科书。本书用深入浅出的事例分析了女性如何提高个人魅力，告诉女性如何理解并热爱生活，指导女性如何追寻幸福的生活。书中可谓涵盖了女人生活的方方面面，从每一个细节入手，帮助女性改变生活，开创崭新的人生。这无论是对未婚的青年女子，还是已婚的女性都具有深刻的指导意义。

帮你做一个成功、幸福的女人是编写本书的宗旨，希望所有的女人都能通过阅读本书收获幸福，收获快乐，收获成功。



目 录

上篇 修身、宽心、养性，成为你梦想中的幸福女人

第一章 女人的打扮情商：穿出属于自己的品位

尽管爱美是女人的天性，但总有一些“不修边幅”的女人，她们打着“天生丽质”的口号我行我素；也有一些女人爱美过了度，卷发红唇穿着暴露，本以为很性感结果却很低俗……穿着打扮也需要情商，你合格了吗？

女人如花，要懂着装、会打扮 / 4

“天生丽质”不是你胡乱穿搭的借口 / 6

卷发红唇暴露装，你确定没有用力过猛吗 / 8

潮流的不一定适合你，请谨慎赶时髦儿 / 10

如何找到你的穿衣品位 / 13

画龙点睛，小配饰们的大用途 / 15

打造精致的服饰妆容，散发你的气质 / 17

第二章 女人的品位情商：你可以很世俗，但请不要庸俗

作为一个有品位的女性，最忌讳的就是什么都往身上招呼，你应该懂得挑选最凸显气质的衣物，懂得少说话多读书，如果再能培养一



个小爱好，你就是妥妥的女神啦！

女人味是俘获男人心的“杀手锏” / 22

品位糟糕远远比没有品位更可怕 / 24

简洁、质感、经典款，钱要用在刀刃上 / 26

没事多读书，滋养干瘪的灵魂 / 28

最好有个小兴趣，它可以增加你的魅力 / 30

优雅的气质让女人更有味道 / 32

要高贵，但不可孤傲 / 34

第三章 女人的修养情商：泼妇还是淑女，你想成为谁

读了博士后的女人也有泼妇，请和我重复念三遍：有学历不等于有修养……请别再用学历脑补自己的修养，女人的自我修养是一辈子的事，现在就停止修炼未免太早了点。

你可以没学历，但不能没有礼仪 / 38

宽容大度，方显淑女风范 / 40

内涵：由内而外“美”起来 / 42

微笑、微笑，愤怒时也要保持微笑 / 44

与漂亮相比，才情更具持久的战斗力 / 47

幸福女人要“贤慧”，不要“贤惠” / 49

培养风度，优雅的女人永远怡人 / 51

爱慕虚荣的女人，只能为自己的错误“买单” / 53

第四章 女人的心态情商：不抱怨、不炫耀、不嫉妒

世界上最悲哀的事情不是美人迟暮，而是被抱怨、嫉妒迷失了双眼。羡慕同事比自己收入高，嫉妒同学比自己过得好，总是感觉自己诸事都不顺利……这些症状你中招了吗？其实，只要有一个好心态，才能天天拥有好心情。

- 抱怨只会让你变成另一个“祥林嫂” / 58
- 不刻薄，心平气和方能“人淡如菊” / 60
- 不炫耀，低调珍惜才是“惜福之道” / 62
- 摆脱猜疑、虚荣和嫉妒的困扰 / 64
- 学会说“不”，别活得太累 / 66
- 别跟自己较劲，幸福女人不求十全十美 / 68
- 随遇而安，别让忧虑困扰了你 / 70

第五章 女人的情绪情商：做不浮不躁的自在女人

面试碰了壁这么长时间还在自怨自艾，遇上糟心事好几天过去了还在重复忧伤……亲，你的承受力这么弱，你自己知道吗？女人必须要学会控制情绪，只有这样才能更好地改造自己。

- 情绪糟糕时，请不要做任何决定 / 74
- 学会情绪转移，别拼命钻“牛角尖” / 76
- 画“心情谱”，管好情绪调节阀 / 78
- 适度发泄坏情绪，轻装上阵 / 81
- 别拿他人的错误来惩罚自己 / 83
- 当脾气来的时候，你的福气就没了 / 85
- 用淡定克服恐惧与不安 / 87

第六章 女人的逆境情商：做乐观向上、真实简单的知性女强人

一个真正有智慧的女人，即便落魄，也不会放纵自我，更不会破罐子破摔混生活，我们有自己的骄傲，哪怕粗茶淡饭也要吃得优雅，麻袋布衣也要干净得体。

- 低谷时，自暴自弃不如静心烹茶 / 92
- 在逆境中成就崭新的自己 / 94
- 内心强大的女人不失优雅 / 96

- 不做女强人，要做强女人 / 98
- 忧虑是女人最大的敌人 / 101
- 女人不要因小事而沮丧 / 103
- 想想你的得意事，别一味纠结烦恼 / 105

中篇 有闲、有钱、有魅力，做一朵尽情绽放的“女人花”

第七章 女人的自信情商：昂头的是公主，低头的是丑小鸭

低着头你只能看到脚下的灰尘和石子，抬起头你可以看到整个天空。姐妹们，昂起头来自信地往前走吧，大家那么忙，你不抬头，没人知道你是谁。

- 自信自爱，你就是最尊贵的“公主” / 112
- 如影随形的“自卑”情结 / 114
- 教你克服“原生家庭”带来的自卑伤害 / 116
- 工作、生活……到处都是自信的发源地 / 118
- 自我激励：时刻为自己加油 / 121
- 女人可以不漂亮，但不能没自信 / 123
- 与其羡慕他人，不如欣赏自己 / 125

第八章 女人的独立情商：不做附庸，我的人生我做主

遇事没主意，在家听父母的话，在外听朋友的话，结婚听丈夫的话……你甘心一辈子都做个“提线木偶”吗？几千年的男权附属品已经足够了，现在只要你愿意独立，愿意坚持自我，“女王”的宝座等着你！

女人不是附庸，我们的价值由自己定义 / 130

- 没有主见只能成为被操纵的木偶 / 132
- 按照自己的方式生活，你有选择权 / 134
- 正视自我，潇洒活出“女王”范 / 136
- “独立”让女人优雅到老 / 138
- 破茧而出，女人也要顶天立地 / 141

第九章 女人的口才情商：优雅敏捷的谈吐是女人制胜的法宝

你是否对自己的口才缺乏信心？你是否羡慕那些伶牙俐齿的朋友？你是否经常在一些场合找不到合适的话题？通通别担心，想要好口才，请看这里。

- 聪明女人懂得何时张嘴、何时闭嘴 / 144
- 说话要留余地，别给自己挖陷阱 / 146
- 张嘴好不好，话题很重要 / 148
- 表情与动作：好口才不只是“说说”而已 / 150
- 幽默、风趣，让你的谈吐更有魅力 / 152
- 会说话的女人，谈吐宜优雅 / 155
- 女人要用心用“情”说话 / 157

第十章 女人的人脉情商：做社交场中的魅力“明星”

宅是一种生活态度，我无意触犯“宅女”们百般推崇的生活经，只是想弱弱问一句：宅了那么久，你的社交功能还在吗？

- 人脉是“宅”不出来的，你还在宅吗 / 162
- 在社交中展示优雅的风度 / 164
- 魅力女人不可不知的社交礼仪 / 166
- 戒除有碍社交的言行举止 / 168
- 交朋友不要求多，关键看能否交心 / 170
- 至少拥有一个闺中密友 / 172

第十一章 女人的个性情商：彰显个性，做个本色真女人

长相不丑，脾气不坏，工作不错……哪里都没毛病，但永远没有异性缘，这究竟是因为什么？没个性哪来吸引力，真相很残忍，只有你够特别，才能让别人记住你。

为什么与众不同的人更受欢迎 / 176

够特别，才能让人一眼记住你 / 178

柔和是女人的独门“必杀技” / 179

保持个性，做最美的自己 / 181

女人要有主见，奉行不服从主义 / 184

第十二章 女人的职场情商：工作不是为了讨好领导，而是为了讨好自己

“人家好累”“怎么办？谁来帮帮我？”……工作场合，请收起你的公主病，上司不是情人，“撒娇”不管用，拿出你的工作能力才是获得赏识的最短路径。

永远不要把美丽当作你的职场资本 / 188

勇担大任，谁娇羞示弱谁就输了 / 190

别被男同事的恭维捧晕了头 / 192

同事非闺蜜，相望于不远不近之间 / 194

女性要敢于做职场“女超人” / 196

敬业女人更出色 / 198

女性魅力让你在职场长袖善舞 / 201

第十三章 女人的减压情商：压力谁都有，减减就没了

现在这社会，谁能没点压力？女人们，请不要把所有不如意都推给压力，有压力没关系，发泄、转移、变动力，总有一种减压方式适

合你。

焦虑、失眠……都是压力惹得祸 / 206

尽情发泄：找到自己的“泄洪”渠道 / 208

有时候压力可以转化成动力 / 210

移情：如何转移压力 / 212

第十四章 女人的理财情商：会理财的女人才有钱花

当你抱怨老公没给零花钱的时候，当你想买衣服首饰囊中羞涩的时候，当你急用钱却无人可借的时候，是不是超级希望财务自由？想要随时做自己想做的事，不必考虑金钱，那么马上开始理财吧！

父母、老公，谁都不是你的取款机 / 216

聪明女人都有自己的“小金库” / 218

如果你奔三了，请不要再继续“月光” / 220

奢侈会让你的整个人生破产 / 222

第十五章 女人的性情情商：看懂男人，你的人生才会多点甜蜜

俗话说，女人的心思你别猜，猜来猜去你也无法猜明白，那么，男人的心思呢？男人是理智的动物，女人是感性的动物。可能正是男女思维方式的不同，男人有些心事、想法及行为女人都无法理解或者理解失误，因此产生误会。所以，男人需要女人懂他、读他，还要百分之百地理解他。看懂男人，你的人生才会多点甜蜜。

男人其实更欣赏成熟独立的女人 / 226

在男人身边做个笨笨的小女人 / 228

撒娇让男人“百炼钢也成绕指柔” / 230

男人都无法抗拒率真的女人 / 232

善解人意的女人男人最需要 / 234

下篇 有人爱、有人疼、有人等，陪伴是最长情的告白

第十六章 女人的恋爱情商：爱是情感，更是一种能力

恋爱中的女人智商为零，她们痴情而敏感，她们柔弱又易碎……但为爱痴狂反倒成了女人心灵受伤的“原罪”。恋爱很美好，但恋爱美好的背后很可能有荆棘，所以甜蜜时，请别让你的智商停机。

保持一定距离，别让“他”厌烦你 / 240

争吵时，撒娇比讲道理更有效 / 242

恋爱中失去自己往往也会失去爱情 / 245

挺起身板，别让你的爱“跪着” / 247

留出相爱的距离，放好男人这只风筝 / 249

女人对爱把握有度，爱才会鲜活 / 251

第十七章 女人的婚姻情商：用心修得好性情，让婚姻浪漫一如初见

结婚前，温柔美丽的少女；结婚后，唠叨不停的怨妇。实际上这是很多女性步入婚姻后的真实写照，经营婚姻也需要技巧。

性爱吸引力是保持婚姻的支点 / 256

信任是婚姻基石，疑心病很可怕 / 259

会示弱的女人才能得到足够爱护 / 260

喋喋不休是幸福婚姻的禁忌 / 263

频繁翻旧账的女人，不适宜在婚姻里久住 / 265

在淡定智慧间，让婚外情自生自灭 / 267

第十八章 女人的育儿情商：别让你的母爱变成包袱

每个宝宝都是上帝恩赐的小天使，每个女人都有做母亲的资格，但并不是每个母亲都是一个合格的好妈妈，育儿需要情商，你合格了吗？

以身作则，好妈妈胜过好老师 / 272

摆脱控制欲，多给孩子一点自由 / 274

不要以“爱”的名义伤害你的宝贝 / 276

宽容往往比惩戒更有用 / 279

贴心朋友，做孩子最好的心理医生 / 282

言传身教，做孩子最好的人生导师 / 284

第十九章 女人的家庭情商：责任+温馨，轻松做好女主人

如果你觉得自己的家庭不幸福，那么请反省你的幸福创造力，温馨和睦的家庭环境从来不是“老天”抽奖赠送的，而是兢兢业业付出的“劳动”成果。

拿好女主人的权杖：做好家庭预算 / 288

家庭集体活动，幸福升级中…… / 290

氛围高手，让一家人欢声笑语、其乐融融 / 292

婆媳关系要注意保持“君子之交” / 295

家庭遇难关，妻子也应该挺身而出 / 297

让家成为没有抱怨的世界 / 300

第二十章 女人的生活情商：活在当下的女人最快乐

幸福，是一种感觉而不是视觉，别人看到的未必真是幸福，只有内心真切感受到了才是幸福。世上有很多事是无法提前的，惟有认真地活在当下，才是最真实的人生态度。

无聊乏味症：你是否在感叹生活无趣 / 304

别让时间磨灭了你的生活热情 / 306

插花、布艺、音乐……用艺术改变生活 / 308

体贴是女人最大的美德 / 311

女人，千万不要做生活中的“怨妇” / 313

上 篇

修身、宽心、养性 成为你梦想中的幸福女人

- ◎ 打扮情商：穿出属于自己的品位
- ◎ 品位情商：你可以很世俗，但请不要庸俗
- ◎ 修养情商：泼妇还是淑女，你想成为谁
- ◎ 心态情商：不抱怨、不炫耀、不嫉妒
- ◎ 情绪情商：做不浮不躁的自在女人
- ◎ 逆境情商：做乐观向上、真实简单的知性女强人