

一个快乐女人要有的40个态度

美丽也是一种生活态度，你有勇于追求快乐的态度吗？

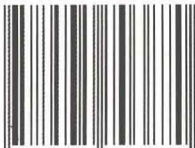


女人快乐与否取决于你的态度
态度影响你生活的气度与广度
更决定了你的快乐指数

为自己的人生做主，相信自己
你的态度决定你的幸福与快乐指数

建议上架：两性关系、心灵励志、畅销书

ISBN 978-7-5457-0387-0



9 787545 703870 >

 Which 乐活系列
维趣文化 出版策划
<http://www.whichmedia.cn>

定价：38.80元

一个快乐女人要有的40个态度



女人快乐与否取决于你的态度
态度影响你生活的气度与广度
更决定了你的快乐指数

为自己的人生做主，相信自己
你的态度决定你的幸福与快乐指数

魔女shasha 著

图书在版编目 (CIP) 数据

一个快乐女人要有的40个态度 / shasha 著. -- 太原
: 三晋出版社, 2011.6
ISBN 978-7-5457-0387-0

I. ①一… II. ①s… III. ①女性—成功心理—通俗
读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 112075 号

简体中文版由我识出版社有限公司(Taiwan)授权出版发行
一个快乐女人要有的40个态度, 魔女shasha著, 2011年, 初版,
著作权合同登记号: 04-2011-023号

一个快乐女人要有的40个态度

著 者: 魔女shasha

出版统筹: 北京维趣文化有限公司

责任编辑: 翟晓宾

策划编辑: 王予君 刘 虹

美术设计: 王予君

出 版 者: 山西出版传媒集团·三晋出版社 (原山西古籍出版社)

地 址: 太原市建设南路21号

邮 编: 030012

电 话: 0351-4956036 (综合办)

0351-4922203 (印制部)

18611187890 (总代理)

E - mail: sj@sxpmg.com

网 址: <http://sjs.sxpmg.com>

承 印 厂: 北京尚唐印刷包装有限公司

开 本: 889×1194mm 1/28

印 张: 10.5

总 字 数: 120千字

印 数: 1~10000

版 次: 2011年6月第1版

印 次: 2011年6月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5457-0387-0

定 价: 38.80 元

版权所有, 侵权必究!

目录

做最美的自己

再忙也别忘了好好打扮自己.....

- 把最美的一面留给心爱的人
- 把你的坏习惯统统扔进垃圾桶
- 把美丽当成一种习惯！

2

美丽是一种生活态度.....

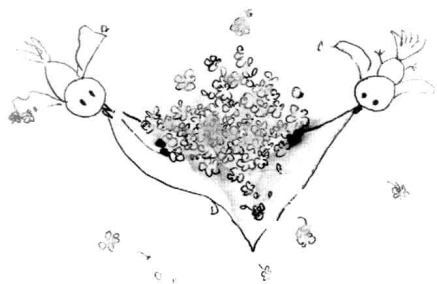
- 服饰——树立女人美丽形象的基础
- 高跟鞋——提升女人气质与魅力的秘密武器
- 香水——打造女人美丽不可或缺的小帮手

8

除了美丽更要有魅力.....

- 有魅力的女人才能美得长久
- 有魅力就能活得更开心
- 修炼你的魅力指数

14



爱上每一个自己.....

20

- 我很爱自己
- 优点缺点我都爱
- 不妨做个恋物女

独立是一门必修课.....

26

- 首先，保证自己在金钱上的独立
- 其次，女人在精神上也要独立
- 第三，做个独立女人也要不乏女人味

把健康放在第一位.....

32

- 每年都要做一次健康检查
- 良好的情绪和运动习惯是保持健康的根本
- 良好的作息是健康的保证
- 呵护自己的身体

爱自己也爱别人

家人永远是真爱.....

40

- 母亲是每一个家庭背后的守护者
- 再忙也别忘记多关心长辈
- 不要把工作带回家，享受家庭的快乐

独处也是一种享受.....

46

- 独处的时候，是沉淀自己的好时机
- 独处的时候，做自己喜欢做的事情
- 善用独处的时间，为自己增值

勇敢追爱不等待.....

52

- 永远都要相信爱情
- 遇到喜欢的人就要追求
- 我爱你，但这与你无关

宁做心上人，不做身边人.....

58

- 恋上多情种？别傻了，放手吧！
- 关系再亲密也要保留一些神秘感
- 认清现实，选择适合对象
- 绝不要强迫他娶你

婚后依然也要浪漫.....

64

- 找回最初浪漫心动的感觉
- 学习欣赏与包容另一半
- 夫妻之间沟通绝不可少

就算当妈也不能只围着儿女打转.....

72

- 就算做了妈妈，也要有自己的事业
- 不要有了孩子就忽略了老公
- 做了妈妈更要教会孩子独立



让婆婆成为自己的最佳后盾

78

- 切记不要与婆婆闹成水火不容的关系
- 面对婆婆要讲究攻心与策略
- 让婆婆成为自己的坚实后盾

不只姐妹淘，拥有好哥们儿也很重要

91

- 姐妹淘是心中永远的温暖
- 好哥们儿是永远的保护伞
- 姐妹淘和好哥们儿是生命中不可或缺的伴

会做人比会做事更重要

有人脉的女人才紧握钱脉

92

- 想要有人脉，先得提升自己的能力
- 用自己的兴趣来扩展人脉
- 人脉关系需要维护

微笑是女人最好的化妆品

98

- 微笑可以帮助你事业进步，带来财富
- 微笑可以让你和身边的人相处得更好
- 运用微笑调适心理，带来快乐

为人处世只用三分聪明

104

- 过多的聪明容易招来灾祸

- 太聪明容易让身边的朋友愈来愈少
- 聪明不用多，三分刚刚好

说好话，做好事

- 做人之道第一步：说「好话」
- 做人之道第二步：把话说好
- 最后谨记：做好事同样重要

因为宽容所以快乐

- 宽容让你拥有好人缘
- 宽恕别人就是宽恕自己
- 宽容让你更快乐

把赞美当作生活的一部分

- 赞美让你赢得好人缘
- 赞美别人也要适度
- 间接赞美有时比当面赞美更有影响力

将心比心多为别人设想

- 站在别人的角度看问题
- 职场中多为对方设想，能让工作更顺利
- 家庭中，换位思考很重要

除了会说也要懂得用心听

- 用心倾听可以为你带来好人缘
- 倾听是一种对他人的基本尊重
- 倾听是一种身心共同投入的行为

与人相处保持适当距离

- 朋友也要有亲疏远近
- 千万不要与朋友有金钱瓜葛
- 别和同事太亲近，三分亲刚刚好

144

从「心」开始认识自己

看问题不可只看一面

- 不要执着于事情的单一面向
- 换个思考方式，会得到更多快乐
- 多角度看事情也是生活的一种态度

152

我知足，所以我快乐

- 知足，让你远离烦恼
- 知足，让你更加幸福
- 知足，是一种生活智慧

160

勇于尝试不自我设限

- 勇于发掘自己的内在潜力
- 尝试一下，认识全新的自己
- 给自己一点信心，你会更接近成功

166



活在当下，用心感受生活

.....

174

- 活在当下，是一种生活态度
- 不要被过去牵绊，也不要为未来担忧
- 用心热爱你所拥有的生活

感恩让心胸变宽广

.....

182

- 感恩，让你的心胸更加宽广
- 感恩，让生活充满快乐和机遇
- 感恩，让你更懂得生活的真谛

洒脱的女人更有魅力

.....

188

- 不要过于执着，做一个洒脱的女人
- 勇于面对那些伤害你的人
- 洒脱，也是爱自己的一种表现

心中要有一个信仰

.....

194

- 信仰，可以让你更透彻地认识自己
- 信仰可以带给你力量
- 信仰可以指引你前进

因为舍才有得

.....

200

- 有时候，失去也是一种收获
- 有所失才会有所得
- 得到不一定会比失去好



确立目标勇往直前

拒绝有压力的生活

- 你的生活有压力吗？
- 别让压力变成习惯
- 学做「零压力」一族

208

不断充电保持竞争力

- 充电是对工作负责的表现
- 充电让女性更加有自信
- 充电可以使女性在职场更有发展

216

认清自己想要什么

- 确定自己要的是什么
- 懂得取舍，只选自己想要的
- 认清自己想要的，努力去奋斗

222

选你所爱，爱你所选

- 选择自己所爱的工作
- 既然选择了，就要热爱自己的工作
- 选择适合自己的工作

228

不只爱赚钱，更要懂用钱

- 会赚钱不如会用钱
- 杜绝花钱如流水，学会合理消费
- 不要吝啬金钱，要懂得享受生活

234

兼具柔软身段与韧性态度

242

- 女人，要做一个身段柔软的职场人
- 韧性态度，不要轻易在挫折面前低头
- 不可轻忽情绪控制的重要性

拥有目标，不断进步

248

- 没有目标，永远不会前进
- 给自己设定一个职场目标
- 试着将你的目标拉近

理财比赚钱更重要

254

- 经济独立，是女人理财的第一步
- 女性理财，你误入禁区了吗？
- 女性理财的几个原则

拥有自己的事业

262

- 女人应该拥有一份属于自己的事业
- 拥有事业的女人魅力无限
- 拥有事业的女人快乐升级
- 拥有事业的女人幸福加倍



自我充实篇： 做最美的自己

美丽是女人终其一生都要用心经营的事业。少女时期，你因青春而美丽，不施脂粉也娇艳如花，活力和笑容是你最出色的化妆品。轻熟女之后，身体新陈代谢变慢，美丽便要开始从你的修养、妆容和服装仪容来延续、展现。女人不应该只是表面美丽，而应该是一本外表华美、内容精妙的书，让人「读你千遍也不厌倦」。

再忙也别忘了好好打扮自己

你

正在为脸颊上日渐消退的红润气色惴惴不安吗？

你正在为悄悄爬上眼角的鱼尾纹忧心忡忡吗？

你是不是有种青春不再、红颜老去的可怜感觉？

看到年过不惑却依然美丽迷人的女明星，你是不是也心生羡慕？

其实女人的美丽，是需要靠后天的努力来修养的。从现在开始，把美丽当作一

种「事业」，用心经营、呵护，你会发现岁月留给你的不是年龄改变的痕迹，

而是智能的增长。

女人与美丽之间的关系，就像阳光与树木，拥有美丽，不但可以让自己更加快乐，还可以吸引别人的目光。化妆是一种礼仪，对别人的尊重，美丽的女人往往表现出自信，在职场上展现亮眼成绩单。如何修炼自己，当个美丽自信的快乐女人呢？

把最美的一面留给心爱的人

女为悦己者容，喜欢展现自己最美丽的一面给心爱的人。但是谁也不会知道，会在哪个转角遇到爱。所以姐妹们一定要时时警惕自己，表现出最美好的一面。不修边幅的「腐女」可是大忌，容易和幸福擦身而过。

五年前小雅进入杂志社工作时，为了追求亮眼的成绩，小雅全心全意努力工作，熬夜加班的她，常常蓬头垢面地顶着黑眼圈上班。在一次姐妹淘的聚会中，小雅认识了佑威，对他留下非常好的印象。但当时佑威的目光却只是从她脸上轻轻扫过，丝毫未作停留。小雅心中怅然若失，暗自恼怒为何自己出门时没有稍微打扮一下，错过了邂逅的机会。聚会后好姐妹帮忙试探佑威对小雅的感觉，谁知道佑威除了蓬头垢面和黑眼圈外，竟对小雅毫无印象。

经过这件事之后，小雅深深地体会到不修边幅对一个女人的杀伤力，所以便下定决心，要做一个美丽的女人，身边也开始出现很多追求者。但小雅仍旧念念不忘佑威，丝毫不为所动。

不知道是世界就是这么小，还是他们有缘，两年之后透过姐妹淘的关系，他们又见面了。当佑威再次见到小雅，立刻被她不寻常的气质和外表所

吸引，交往一段时间后，有情人终成眷属。

也许有人会说，我天生毫无姿色可言，有可能变美丽吗？其实，上天是公平的，就算没给你精致的五官，也可能给了你完美的肤质、匀称的身材。如果这些都没有，那么聪明的头脑、出众的口才，或者出色的才华也是你珍贵的资产，这些都可以让你展现美丽的一面。从现在开始，找出你的优势，打造你的美丽事业！

把你的坏习惯统统扔进垃圾桶

现代女性经常要面对许多压力，无论工作、家庭、子女等等，慢慢地养成很多不利于美丽的坏习惯，自己却浑然不觉。下面几个常出现的坏习惯，如果你有其中一个，赶紧改掉吧！

过度依赖计算机。对于大多数人来说，计算机是女性美丽的一大杀手。久坐于计算机前，除了要面对高频率的辐射伤害之外，还要忍受眼睛干涩不舒服。试想，当你的脸上满是呆板苍白以及空洞无神的眼睛，又怎会有美的感觉呢？

习惯性熬夜。熬夜对人体绝对不是一件好事。睡眠不但可以使骨骼强健，还可以让身体的五脏六腑得到充分休息，并延缓衰老。对女性来说，经常熬夜不但容易衰老，还会伤害皮肤，影响内分泌。久而久之，脸上会产生愈来愈多的皱纹和黑斑，美丽也会离你愈来愈远。

身上有烟酒的气味。有些女生喜欢夜生活，经常与烟酒为伴。烟酒对身

体、肌肤来说，危害甚大。据调查，经常抽烟喝酒的女性，往往比不抽烟的女性更容易有衰老、毛孔粗大、皱纹产生等问题。

嗜睡。睡觉是保养身体、恢复精力的重要途径，但是「睡懒觉」对我们来说，却不是什么好事情。除了充足睡眠之外，该起床的时候就要起床，否则身体老是处在狭隘的房间里，得不到适度的活动，很容易造成内分泌系统的疾病以及肌肤问题。

只要改掉平时生活中的这些坏习惯，你会感觉到你的身体悄悄产生变化，愈变愈美丽。

把美丽当成一种习惯！

世界上没有丑女人，只有懒女人。很多美女之所以迷人，是因为她们将美丽当成了一种习惯，融入生活中，时时刻刻为美丽下功夫。人的美丽三分靠天生，七分靠后天的打扮保养，从现在开始努力让自己变美丽吧！

调养身体，多运动。很多女性把大把的精力放在化妆上，但这并不是变美丽最根本的方法。想要从根本上散发魅力，要从调养自己的身体下手。现在女性工作压力大，常有内分泌方面的问题，让人变得憔悴。寻求医师或营养师的协助，依照处方笺以及健康饮食调理身体，并做适量运动，才能让自己的魅力自然由内而外散发。

勤于保养肌肤。25岁之后，护肤成为重要的日常功课。这时候肌肤细胞更新的速度日渐缓慢，稍不注意便可能让皱纹爬上脸庞。要注意饮食上多吃