

一本专门写给女人的幸福书

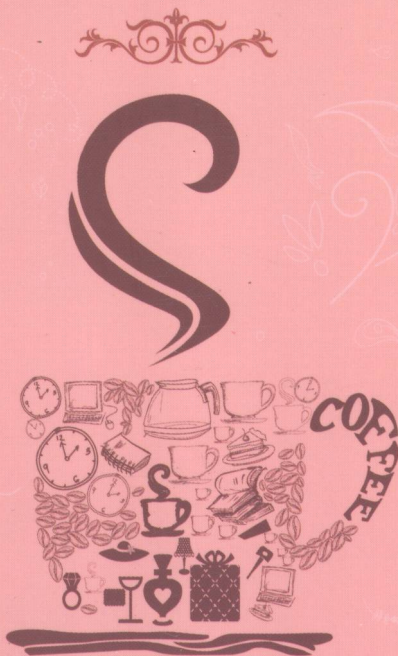
找到自己的闪光点，欣赏自己，充实自己，做快乐女人
感知生活的美丽，热爱生活，懂得生活，过幸福人生

超值白金版

24.80

快乐女人要做的 100件事 大全集

苏畅 编著



专为女人量身打造的一本快乐经典

快乐女人是自信的，就像一缕春风，给别人带来轻松愉悦，她们身上有一种无形的光芒，吸引着你走向她。

中国华侨出版社

一本专门写给女人的幸福书

快乐女人要做的 100 件事

大全集

苏畅 编著



中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

快乐女人要做的 100 件事大全集 / 苏畅编著. —北京:
中国华侨出版社, 2011.10

ISBN 978-7-5113-1795-7

I. ①快… II. ①苏… III. ①女性—成功心理—通俗读物
IV. ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 202194 号

快乐女人要做的 100 件事大全集

编 著: 苏 畅

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 文 兰

封面设计: 凌 云

文字编辑: 许俊霞

美术编辑: 陈媛媛

经 销: 新华书店

开 本: 787mm × 1092mm 1/16 印张: 25 字数: 672 千字

印 刷: 北京鹏润伟业印刷有限公司

版 次: 2011 年 12 月第 1 版 2011 年 12 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-1795-7

定 价: 24.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

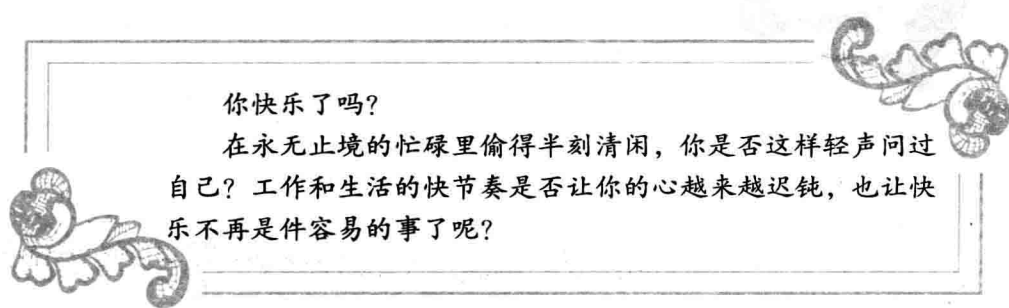
发 行 部: (010) 58815875 传真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。





你快乐了吗？

在永无止境的忙碌里偷得半刻清闲，你是否这样轻声问过自己？工作和生活的快节奏是否让你的心越来越迟钝，也让快乐不再是件容易的事了呢？



你是不是已经厌倦了柴米油盐酱醋茶的平淡生活？你是不是已经过腻了如白开水般乏味的日常生活？你是不是已经受不了如死水般平静无波的生活？

也许生活中有很多这样的女子，她们年华正好，她们生活无忧，却总觉得没有什么值得快乐或庆贺的事情，所以只能生活平淡、郁闷，虚度年华了，徒浪费青春大好时光。更何况还有很多姐妹们每天都有各种各样的困惑，可能根本没有时间想怎么样去获得快乐。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黯淡无光的生活，对她们来说，这个世界岂不是太乏味了？

在当今这个社会，竞争越来越激烈，生存空间和环境越来越复杂，女性对于生活质量的要求也越来越高，但是，随之而来的压力和挑战也越来越大，这让当今的女性感到了前所未有的疲惫，心情也达到了前所未有的烦躁。对于这样的情况，女性该如何才能让自己感到快乐呢？

尽管没有人能定义什么是快乐，但是从降临人世的那一刻起，每个人都和它有着无数次亲密接触，或许曾经发生，或许正在发生。那些快乐的记忆，是我们追逐快乐的原动力，是我们无可抗拒的本能。

找寻快乐有个大前提——你需要充分意识到，快乐从来不是唾手可得的。快乐既不是一份礼物，也不是一项权利，只有主动寻觅、用力追求，才能够得到。当你领悟出自己不能呆坐在那儿等候快乐敲门的时候，当你翻开这本书的时候，你就已经在追求快乐的路途上跨出值得期待的一大步了。

我们要有一双善于发现的眼睛，快乐无处不在，就看我们懂不懂体会：周末邀亲朋好友欢聚一堂，开怀畅谈是快乐的；与爱人一起雨中漫步，享受浪漫是快乐的；与同事一起并肩携手，攻克工作难题是快乐的；一个人独处时，听听音乐看看小说是快乐的；甚至于每天能静静地看着日落月升，花开花谢都是快乐的……创造快乐的方法有很多，只要你跟着心感觉，不让心麻痹，就一定能找到。能把平凡的日子变得富有情趣，能把沉重的生活变得轻松活泼，能把苦难的光阴变得甜美珍贵，能把烦琐的事项变得简单可行……

《快乐女人要做的100件事大全集》送给你，每一件事都可以带着你走向快乐。走进本书，你便能学会如何增加自己的魅力指数，如何掌控自己的情绪，如何做到成熟稳重、优雅得体，如何让心中的他喜欢上自己，如何改变自己的丈夫，如何帮助自己的丈夫走向成功，如何在交际中胜出，如何在职场上成功……做到全面提升自己，你便能够拥有美好的爱情，收获幸福的婚姻，成就辉煌的事业，迎来别样的人生！





希望你在看了本书以后，能更加全面完整地认识自己、了解自己，更加爱自己；能知道其实快乐不在于外部的环境多么优越，物质条件多么丰厚，而在于你愿意用心灵去仔细感受，并能够感恩过去，珍惜当下，梦想未来。想要快乐的信念充盈心灵的时候，你的内心将变得强大，你将能够在孤独中体味到自由；你将变得更加善良、友爱，对你自己、对你身边的人、对这个世界都充满了爱意。你将从快乐中感受到无穷的力量，它温暖你并支持你在今后的人生道路上更好地前行。祝福你，每一个想要追寻快乐或已感受到快乐的女人，但愿你每一天的日子都能“面朝大海，春暖花开”。

无论你是一口气将这本书读完，还是随便翻了翻就停止，无论你看到书中哪个章节，都立即行动起来吧。去做能令你快乐的事情：逛街、看电影、学习、聊天、喝咖啡、泡澡、吃饭、旅行、给亲人密友打个电话……或许只是一件非常小的事情，你就能从中获得无限的快乐。

做个快乐的女人，用女人细腻而敏感的心记录生活的美好，去感受人生的快乐；做个快乐的女人，并不一定非要拥有伟大的成就和业绩，也不用整天去揣测别人的心理，更不必整天让不良情绪充满心胸。真正快乐的女人是独立的，坚强的，是自信的，是有个性的，既有女性的柔情，又有女性的坚韧。她会不断充实自己，让自己活力四射地面对每一天，让生命中的每一天都充满情趣和精彩。她会用笑脸面对身边每一个人，会将爱做成美味佳肴，会让自己富有独特的魅力。



contents

目录

1	身为女人，享受做女人的乐趣	1
	女人最大的享受，就是享受自己身为女人	1
	被爱人呵护是女人的权利	2
	快乐时可以手舞足蹈，尽情表达	3
	难过时表现脆弱也没什么关系	4
2	想要快乐，先要学会爱自己	5
	懂得爱自己的女人最美	5
	喜欢的事情就去做，别让人生留遗憾	7
	爱自己，就是让自己快乐	8
	什么都想要，往往都得不到	9
3	做自己，悦纳真实的自我	10
	女人要认识你自己	10
	你只需要为自己而活	11
	太在意别人的眼光，将暗淡自己的光彩	12
	独一无二的你，要告诉世界：我很重要	13
4	定义属于自己的幸福	15
	幸福是一种感觉	15
	幸福就是相伴一生	16
	幸福，取决你如何看待	17
5	相信幸福一直都在	19
	停下来，感受幸福	19
	幸福不必“零存整取”，要“随挣随花”	20
	一念之间，幸福来临	21
	给幸福上个“闹铃”	22
6	让信仰与希望指引自己	24
	女人需要一份信仰	24
	利用积极的心理暗示，生活更美好	25
	相信太阳每一天都是新的	26
7	体会生活细微处的满足与快乐	27
	仔细想想现在拥有的美好	27





	快乐来自对生活细节的关注	28
	给生活加点情趣	29
8	给自己一个清爽的生活环境	31
	养成整理的习惯,定期处理你的旧东西	31
	养点绿色植物,把春天搬到房间里	32
	用心装饰你的卧室	33
9	做一些看上去“傻”却能让自己快乐的事	34
	听到或是看到好笑的,放声大笑吧	34
	去游乐场疯一天,不管自己是8岁还是28岁	35
	偶尔来点儿美食吧,即使你正在减肥	36
	找一个树洞,把你的秘密说给它听	37
10	培养点儿爱好,生活可以更美	38
	用爱好来挖掘更多的生活乐趣	38
	女人至少应该有一项兴趣爱好	39
	爱好也可以变事业,实现双赢	40
11	哄父母高兴,自己也会很快乐	41
	常回家看看,你的父母想你了	41
	孝女是这样炼成的	42
	不要等来不及报答时才说孝顺	42
12	享受独处,一个人时也可以很好	44
	孤独的人“不可耻”	44
	留给内心一个恬静的所在	45
	适当的独处很有必要	45
	每天抽点时间,独自去散步	46
13	留住那些曾经的美好回忆	48
	回到童年居住的地方看一看	48
	偶尔翻看过去的日记和照片	49
	听一听过去的经典老歌	50
	用相机捕捉每一个幸福的瞬间	50
14	及时放松身心,让生活更开心	52
	劳累的夜晚,听听令人沉醉的音乐	52
	把最近的烦恼跟朋友说说	53
	不眷恋旧我,时时更新自我	53
15	度假、旅行,享受身心愉悦的过程	55
	背着行囊,单独旅行	55
	去山顶看一次日出	55
	领略一次夕阳西下	56
	用心灵去感受才是旅行的意义	57

16	选择喜欢的，工作可以很快乐	58
	做自己喜欢并擅长的	58
	工作并不只是赚钱的工具	59
	把工作当爱好，兴趣就来了	60
	跟喜欢的工作谈恋爱	62
17	坚持梦想，并不断努力去实现它	63
	人生不是闲逛，给自己定个目标	63
	别去想“可能会很难”，做就对了	64
	为了梦想，坚持、坚持、再坚持	65
18	给自己一个准确的定位	66
	给未来配个“望远镜”	66
	认真地问自己：你到底想要什么	67
	正确认识自己的长处和不足	67
	找到正确的位置，做好当做的事	68
19	乐于接受挑战，每天都在成长	70
	以最佳状态迎接挑战	70
	要做就做到最好	71
	迅速玩转工作的妙招	72
20	与同事并肩，不要一个人战斗	74
	合理搭配，工作不累	74
	“成功的果子”别一个人独吞	75
	出现问题，同事可不是你的“替罪羊”	77
21	每天都要学习，努力做到最好	78
	学会学习，告别“本领恐慌”	78
	工作不停，学习不止	79
	学多学少，都不会是无用功	80
22	对工作保持专注敬业的态度	82
	第一次就把事情做到位	82
	把敬业当成一种习惯	83
	对待工作全力以赴吧	84
23	想升职加薪，就好好表现吧	86
	先用心做好眼前的，再考虑别的	86
	晋升的大门只为有准备的人敞开	87
	职场晋升，可以“插队”	88
24	工作不浮躁，踏实地做好每一天	90
	用心做好在职的每一天	90
	认真地做好每一件小事	91
	脚踏实地才能跳得更高	92





25	掌握让工作事半功倍的方法	94
	工作团团转，不如脑筋转一转	94
	最好的精力留着做最重要的事	95
	为工作拟定一个“行程表”	96
	工作也要扬长避短	97
26	与同事愉快共事	98
	别在同事背后搞“小动作”	98
	职场和谐，该怎么做	99
	办公室恋情，到位不越位	100
	同事冷漠对你，你以微笑回应	101
27	与上司相处要有原则	102
	与上司也是“距离产生美”	102
	给老板多一些理解和支持	103
28	别把坏情绪带到办公室里	105
	别让脾气和眼泪和你一起来上班	105
	办公室里不能“喜怒无常”	106
	控制好情绪，工作更出色	107
29	工作累了，就做点与工作无关的事	109
	工作的间隙，可以活动活动身体	109
	工作烦时先搁置一边，让自己静一静	110
	会休息的人才会工作	111
	合理地小小放纵，明天高高兴兴去上班	112
30	不做工作狂，工作不是我们的全部	113
	不拿效率来强迫自己工作	113
	不会休息的人也不会工作	114
	忙里也得偷个闲	114
31	自我投资，你就是最大的藏宝库	116
	学习一种技能	116
	看一些能指导身心的书籍	117
	利用网络，扩大自己的信息量	118
32	发挥最大潜能，活出自己的价值	119
	唤醒你大脑中的 9/10	119
	每个人都是未知的 X	120
	影响力——女人们的魅力武器	121
	爆发你的潜能“小宇宙”吧	122
33	想成功，现在就开始行动	123
	别让拖延的恶习阻挡你的成功	123
	光有想法还不行，还要积极行动	124

	跳起来, 摘取“胜利的果实”	125
	把你的工作计划, 从文字变成现实	126
34	勤奋不懈, 总会有惊喜	127
	勤奋的背后站着“成功”	127
	天道酬勤, 勤奋终会有收获	128
	勤奋让平凡的女人不平凡	129
35	自我激励, 相信自己一定做得到	131
	“恐惧”并不那么令人恐惧	131
	将“不可能”变为“可能”	132
	女人“出丑”可以变“出众”	133
36	不要给自己设限, 不做怎么知道不能	135
	只有亲自实践的才是最对的	135
	什么都有可能发生, 只要肯尝试	136
	相信自己比什么都来得重要	137
	放开你的心, 努力成长	138
37	学会自省, 把自己调整到最佳状态	140
	忏悔鞭策我们更好前行	140
	归零是一个自我反省的过程	141
	定期修复你的灵魂	142
38	遇事学会变通, 不钻牛角尖	144
	工作也需要与时俱进	144
	思路中寻找出路	145
	条条大路通罗马	146
	脚步跟上, 适应这个变化的世界	147
39	培养创新力, 生活更有趣	148
	创新就是敢于走别人没走过的路	148
	有些事可以倒过来做	149
	激发你的创造性思维	149
40	利用好“直觉”这个秘密武器	151
	直觉让女人变成“魔术师”	151
	直觉助女人一臂之力	152
	要有意识地培养自己的洞察力	153
41	用智慧指导自己做事	155
	分清轻重缓急, 不为小事抓狂	155
	不能把“凑合”当成你的做事标准	157
	不要想“一口吃个胖子”, 先踏实地把小事做好	157
42	懂得选择和放弃, 人生更幸福	159
	意见可以听听别人的, 但是路要自己选	159





有意识地忘却不快，才能快乐起来	160
面临选择，不要左右为难	160
43 正确看待世俗，回归现实生活	162
及早看清现实，未来生活更好	162
物质可以适当地爱一爱	163
有积蓄才能做自己喜欢的事	164
44 学会花钱和挣钱	165
知道你的钱都花哪儿去了	165
钱可以一点一点省出来	166
只买需要的给自己	166
45 从现在开始，珍惜时间	168
“迟到女王”还是别做了	168
规划每一天的时间	169
治疗“拖延症”，你自己就是医生	170
找出和你“躲猫猫”的时间	172
46 女人要独立，坚持完整的自我	173
女人还是花自己的钱最舒坦	173
你先是你自己，才是谁的“某某某”	174
消除依赖心理，做独立的自己	175
47 勇于追求真爱	177
与其被爱，不如去爱	177
用行动告诉男人——请你追求我	178
巧妙表露你的心	179
48 真诚相待，才有真实的幸福	181
把丈夫当做你生命的贵人	181
爱与幸福都需要表达	182
在生活的小细节中体贴他	183
49 让你爱的那个男人离不开你	185
保持神秘感，成全男人的万般想象	185
放开他的人，网住他的心	186
一个善解人意抵得过一百个国色天香	187
50 对待爱情不要太盲目	188
女人的字典里不能缺少“矜持”二字	188
拒绝那个根本不爱你的男人	189
可以恋爱N次，但不可滥爱一次	190
51 如果他不爱你了，就放他走	191
他走了，就不要傻等他会回头	191
错过就放过，否则失去更多	192

	相信爱情终会找到你	193
52	始终对婚姻怀有美好的期待	194
	其实，女人都需要婚姻	194
	不要为了结婚而结婚	195
	婚姻不是爱情的坟墓	196
53	跟对人，才能收获美满婚姻	198
	正确的择偶心理是幸福的前提	198
	心中有爱的男人才值得你嫁	199
	合适比爱更重要	200
54	给他尊重与信任，他会还你浓浓爱意	202
	要允许你的爱人有秘密	202
	无论何时，在人前维护他的面子	203
	给予你的爱人积极的肯定	204
55	永远把家庭和睦放在第一位	206
	有问题别憋着，与爱人多沟通	206
	给予对方更多的理解和宽容	207
	可以吵架，但绝不要较真	208
56	在爱人面前，做个“小女人”	210
	偶尔跟老公撒撒娇，能得到更多的呵护	210
	女人在老公面前要学会示弱	211
	给你的爱人一个温馨舒适的家	211
57	不妨在婚姻中做个“利己主义者”	213
	不要一味顺从，留点个性给自己	213
	倾听自己的心声，不让男人定义你的价值	214
	即便成为家庭主妇，也不能放弃理想	215
58	处理好自己与公婆间的关系	217
	像对待自己的父母一样对待公婆	217
	要学会巧妙地处理婆媳关系	218
	如何不让婆婆吃醋	219
59	有自己的孩子，与孩子一起成长	220
	孩子是上天给女人最好的礼物	220
	做好孩子的第一任老师	221
	同孩子一起成长	222
60	善意地对待身边的每个人	223
	多听少说，招人喜欢	223
	向帮助过自己的人表达感谢	224
	没有人会拒绝诚恳的道歉	225





61	学会交朋友，培养自己的人脉	226
	多与优秀的人交朋友	226
	女人需要蓝颜知己	227
	朋友不是用到了才想起	229
	主动，你已赢得了成功人脉的一半	229
	良好的人际关系靠“播种”与“呵护”	230
62	说让别人舒服的话	232
	多说“我们”少说“我”	232
	多用礼貌用语	233
	说“不”也要委婉地说	234
	真诚地赞美别人	235
63	给别人带去快乐，收获更大的快乐	237
	大家乐，才是真的乐	237
	做个幽默的女人，走到哪都受欢迎	238
	张开热情的翅膀，做一个“微笑天使”	239
64	乐观地过好每一天	241
	生活是一面镜子，你冲它微笑它才会对你微笑	241
	凡事往好处想，快乐是要自找的	242
	拥有乐观心态，才能发现美好	243
	面向阳光，将阴影抛在身后	244
65	把生活想得简单些，快乐来得更容易	245
	简单，幸福生活的完美基调	245
	复杂是被我们自己吸引来的	246
	没有什么事值得一直忧虑	247
	保持平和的心态	248
66	学会享受当下的快乐	249
	别让忙碌主宰你的生活	249
	抓住现实的时光	250
	逃不出的今天，回不去的过去	251
	回忆过去，不如改善现在	252
	享受当下能把握的幸福	253
67	保持对生活的好奇心	254
	以童心感受世界，世界是五颜六色的	254
	将好奇作为进步的驱动力	255
	打开想象力，让生命充满灵动感	256
68	没有命中注定，想要什么就努力争取	258
	优化自己的性格，你就比现在更好	258
	多说“我可以”，少说“我不能”	259

	自动自发地去与命运抗衡	260
69	顺境逆境，都要勇于面对	261
	把挫折当成前进的必修课	261
	逆境中，保持一颗坚韧不拔的心	262
	承认不公平，才能更好地前行	263
70	自己的“心坎”还是要自己迈过去	265
	没有跨越不了的事，只有过不去的“心坎”	265
	幸与不幸全在自己	266
	屈服于无法改变的，是另一种面对	267
71	心中的爱，要学会与人分享	268
	人生是场旅行，分享温暖生命	268
	灵魂需要爱的滋养	269
	左手给予爱，右手收获爱	270
	“快乐”无法与“自私”同行	271
72	感恩生活，享受每一天	272
	感恩是上帝赐予女人的礼物	272
	怀着感恩的心，才能获得内心的平静	273
	因为懂得感恩，让我们更快乐	274
73	知足才能满足，要的越多越不快乐	275
	为利欲膨胀的心减减“肥”	275
	和自己赛跑，不要和别人比较	276
	只看我有的，我已经是富人	277
74	让心静下来，很多烦事就没了	278
	体会心灵的静趣	278
	给自己一点安静的时间	279
	为心灵除尘，烦恼自然消	280
75	宽容别人，也是解放自己	281
	宽容的女人，人见人爱	281
	用宽容感化别人的无礼	282
	原谅别人就是放过自己	283
76	承认不完美，心灵才自由	285
	甘瓜苦蒂，物不全美	285
	接受残缺，才能获得完整	286
	包容不完美，才有完美的心境	286
77	对生活多一分忍耐	288
	哑巴哲学：想说的时候忍一忍	288
	忍耐是一种智慧	289
	忍耐是成熟的开始	289



78	必要时，装装糊涂吃点亏	291
	该糊涂时不妨糊涂一下吧	291
	做人何必太较真	292
	塞翁失马未必不是福	293
	关键时候要敢于吃亏	294
79	与其抱怨生活不如改变生活	295
	不要将诉苦视作理所当然的事情	295
	别把抱怨“撒”得遍地都是	296
	积极行动，努力克服抱怨	297
80	把坏情绪“扔”得远远的	299
	不要刻意放大自己的悲伤	299
	小心，别点爆了自己	300
	不妨假装快乐一下吧	301
	用沉默来回应无理	302
81	学会缓解压力，才有继续的动力	303
	与压力“和平共处”	303
	把压力放在沙漏里	304
	疏导压抑，给当下解绑	305
82	学会一种让自己美丽的运动	307
	瑜伽，在身体的舒展中体验美好	307
	舞蹈，曼妙身姿展现无限魅力	308
	游泳，打造你的完美曲线	308
	运动随心所欲，卧室也是健身房	309
83	用食物与衰老作战	311
	女人应该学做美容靓汤	311
	留住青春，食谱中别少了新鲜果蔬	313
	顺应时节的食物最养颜	314
84	定期为身体做检查	316
	每年做一次体检，做到心中有数	316
	妇科检查很重要，别太害羞了	317
	重视那些身体发出的“报警信号”	317
85	会睡的女人美到老	319
	在正确的时间睡正确的觉	319
	给睡眠摆个完美的姿势	320
	能不熬夜就不要熬	321
86	利用好大自然这个免费的健身馆	323
	与大自然亲近就能拥有健康	323
	别总在家做“宅女”，去呼吸新鲜空气吧	324