

一本追逐幸福的女人私房书

# 快乐女人<sup>的</sup> 20<sub>堂</sub>幸福人生 经营课

孙 朦◎编著

20TANGXI  
JINGYINGKE



这是一张清晰的女性幸福地图，指引你从容地游走在生活的各个领域，并建立正确和谐的幸福理念，从而让你快乐一生，幸福一生。

中国三峡出版社

# 快乐女人的 20堂幸福人生经营课



孙 朦◎编著

中国三峡出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

快乐女人的 20 堂幸福人生经营课 / 孙朦编著. —北京: 中国三峡出版社, 2012.6

ISBN 978-7-80223-813-8

I. ①快… II. ①孙… III. ①女性—人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP 数据核字(2012)第 119025 号

**中国三峡出版社出版发行**

(北京市西城区西廊下胡同 51 号 100034)

电话: (010)66112758 66116828

<http://www.zgsxcbs.cn>

E-mail: sanxiaz@sina.com

北京毅峰迅捷印刷有限公司印刷 新华书店经销

2012 年 8 月第 1 版 2012 年 8 月第 1 次印刷

开本: 787×1092 毫米 1/16 印张: 18

字数: 160 千 印数: 1-8000 册

ISBN 978-7-80223-813-8 定价: 35.00 元



什么样的女人最幸福？

仁者见仁，智者见者，众说纷纭。

第一个人说：漂亮的女人最幸福。因为她漂亮，所以可以吸引男人的眼球，集百媚千娇，聚万千宠爱。英雄都难过美人关，肯折腰于石榴裙下的文人雅士更是数不胜数，所以美女是最幸福的。第二个人说：聪明的女人最幸福。只有聪明的女人才知道如何去取悦男人，才懂得用头脑赢得男人的情，用美食拴住男人的胃，用宽容留住男人的心，聪明的女人才能得到她想要的幸福。第三个人说：女人的幸福，要看她嫁了什么样的老公……

幸福是什么，每个人都有每个人的答案。

其实，每个女人都在追求幸福，为了得到幸福，她们承担工作与家庭的重任，忍受以泪洗面的痛苦，挺过身无分文的困境，马不停蹄地寻找幸福。不管是平凡的女人，还是叱咤风云的女强人，她们都“乐此不疲”。

一个二十几岁的女孩急匆匆地走在路上，由于走得匆忙，她对周围的美景不屑一顾。有位老者拦住了她说：“姑娘停一下吧，你走得这么匆忙，是要去做什么呢？歇一下再走吧。”



女孩没有停下匆匆的步伐，边走边对老者说：“我不能停下来啊，我在寻找幸福，走得慢了就赶不上了。”

转眼间，十几年过去了，女孩已经是个年近 40 的女人了。此时，她仍在路上急匆匆地行走。又有一个人拦住她问：“你这么匆忙地行走，要去哪里呢？”

她仍然头也不回地边赶路边说：“不要耽误我的时间，我在寻找幸福。再不快点就找不到了。”

十几年又过去了，女孩已经老了，但她仍然在路上以最快的速度蹒跚行走。一个人拦住她问：“老太太，您还在寻找幸福吗？”

“是啊！我走了一辈子，找了一辈子，可是幸福之神到底在哪呢！”已变成老太太的女孩终于肯回头看一眼说话的人。这一看，她大吃一惊，原来站在她面前和她说话的正是幸福之神。她找了一辈子都没有发现，原来幸福之神就在自己身边，只要自己回头看一下，就不必浪费那么多年的青春了。老太太后悔不已。

这个故事告诉我们，在追逐幸福的时候，也许幸福就在身边。

现实生活中，很多女孩与故事中的女孩一样，总习惯去看远处的风景，而不留心自己所拥有的一片天地，所以总是与幸福擦肩而过。

其实，幸福是用心去捕捉，用心去感受的！幸福是一种感受，是一种心理状态，是一种源自内心深处的平和与协调。它不是藏在满足之中，而是藏在渴望与感受的过程中。

快乐女人的 20 堂幸福人生经营课，引导广大女性朋友掌握幸福的心理要领，提高思考的能力，明确人生的方向，塑造迷人的魅力，了解幸福和快乐的真谛。

本书共分为二十章，内容层层深入，分别从人生、命运、财富、爱情、事业等多个方面入手，通过典型而生动的事例，阐述了什么才是女人需要的幸福，它告诉现实生活中的女人，如何生活才幸福，怎样获得自己想要的幸福。



## 第一篇

# 女人心美,幸福一生

## Chapter 1 好心态才有真幸福

人生幸福的密码就是拥有良好的心态。心态决定一切,面对困难,只要女人拥有好的心态,坚持自己的信念,使你的心灵保持创造力,就一定能克服艰难险阻。

平常心让女人拥有幸福 / 2

你所担心的事,99%是不会发生的 / 6

虚荣会让你变成“孤家寡人” / 9

善忍是理智成熟的表现 / 12

## Chapter 2 内外兼修,做个完美女人

每个女人都希望自己美丽。其实美丽只是女人一时的资本,一种让男人驻足的资本。而女人足够让男人驻足一生的资本就是智

慧。智慧的女人,是有内涵的,有修养的,对男人有着不可言喻的吸引力。

女人的气质产生美感 / 16

书香四溢的女人最优雅 / 19

以知性来提升自己的魅力 / 21

保持韧性,努力打造个人品牌 / 23

给自己一个准确的定位 / 25

### Chapter 3 女人要勇敢地做自己的上帝

有时,我们之所以觉得自己很累,很不快乐,在很大程度上是因为想让自己成为别人,觉得做那种人才风光无限。殊不知,各人有各人的风景,各人有各人的生活,谁也成为不了谁,你就是你自己。

做一个自主、自信的女人 / 28

不要让眼泪轻易地流下来 / 30

淡忘过去的幸 / 32

拒绝消极,做一个积极的女人 / 35

### Chapter 4 女人,不要压抑你的快乐

人生短短一世,愁也一天,喜也一天,能够决定是否快乐的就是你自己的心态。调整好了心态,你选择了快乐,自然也就拥有了快乐!相信你也希望你最终能够找到属于自己的快乐。

女人不去乱想,心情自然就好 / 40

不要让闲话乱了方寸 / 44

无需过多考虑别人的看法 / 47

女人糊涂一点更快乐 / 49

## Chapter 5 做一个身心健康的幸福女人

青春不是永恒的,但运动却是永远的。珍爱健康的女人在运动中体会生命的可贵,感受生活的快乐。所以,从现在开始,做一个身心健康的幸福女人!

做一个独特个性的自己 / 54

以冷静代替慌乱,让理智对抗鲁莽 / 57

摆脱沮丧的情绪 / 59

在自身的长处上提升信心 / 62

## 第二篇

## 用豁达的“女人心”来感悟生活

## Chapter 6 把心情点亮,生活才会充满希望

当生活的困扰袭来,请你丢下负荷,仰头遥望湛蓝的天空,让温柔的蓝色映入心田;当层层失意包围你时,请打开窗户,让沁人心脾的清新空气吹进来。请打开你心灵的窗户,让快乐的阳光涌进来,宁静之心就有了一支永唱不休的快乐之歌。

为自己打开心灵的另一扇窗 / 68

在心中点燃希望之烛 / 71

做一个生活的淡泊者 / 74



笑对一切便会柳暗花明 / 77

### Chapter 7 聪明的女人会把苦日子过甜

再苦的日子女人也要笑一笑,俗话说的好:“笑一笑,十年少。”  
微笑能让女人在苦日子中慰藉自己的心灵。

你并不比别人更倒霉 / 82

对当下的生活满怀希望 / 84

笑对风雨,活出精彩 / 87

学会接受生活中的不完美 / 89

### Chapter 8 主宰自我是放飞心灵的前提

我们有权选择成功,也有权选择平庸,没有任何人或任何事能强迫你,就看你如何去选择了。需要肯定的是,任何时候都不要说没有希望,自己的命运自己掌握。

不追求完美,不苛求自己 / 94

走进大自然,让内心宁静 / 97

幸福来自内心,源于生活 / 100

让太阳生长在女人的心底 / 103

### Chapter 9 聪明的女人,不走寻常路

要想人生过得快乐,不妨活得单纯一些,这样才能享受到人生更多的乐趣。如果你活得太复杂,心里想要的太多,烦恼也会随之而来。

低成本也可以精致生活 / 108

不要在小事上斤斤计较 / 112

用心享受生活的每一天 / 114

将命运掌握在自己手中 / 117

## Chapter 10 活在当下,知足常乐福自来

生活是自己的,只要自己过得开心、舒适就好,何必让有害无益的攀比损害自己的幸福呢?其实知足才能常乐,当一个女人珍惜她所拥有的生活时,才更容易得到幸福。

人气我不气,我气伤身体 / 122

知足的女人最懂幸福 / 125

疲惫来自于过多的欲望 / 130

松开手你会拥有更多 / 133

## 第三篇

## 敞开心灵的大门——幸福就在身边

## Chapter 11 懂爱的女人幸福一生

做一个播种爱的女人吧,你会发现外面的世界好宽广,虽然有风雨骤变,但仍不失有温暖和明媚;你会像天使一样,生活将会因你的存在而到处充满阳光和笑语。

播种爱心,收获的是幸福 / 136

帮助别人就是帮助自己 / 138

做女人要能够“放下” / 141

充满爱心的女人才美丽 / 144

## Chapter 12 经营婚姻,做幸福的女人

幸福是靠自己努力争取的,幸福的婚姻是靠智慧创造经营出来的,所以从现在起,善待婚姻吧,在婚姻的旅程里相互了解,互相信任,相互依存,真正做到永不言弃!

爱情中,女人是引导者 / 148

女人,男人不是你的全部 / 150

女人的烦恼来自女人 / 153

一味惩罚不如给点宽容 / 156

## Chapter 13 命好不好,在于你经营人生的智慧

女人命好不好,全在于自己经营人生的智慧。上帝既然创造了女人,作为女人就应该明白自己的价值。女人要不断充实自己,经常改变生活,做一个有品位、有魅力的女人,而不仅仅是一个摆设着的花瓶。

幸福就在你身边 / 160

放开心扉去勇敢地追逐幸福 / 162

寻找幸福,不如经营幸福 / 165

永不安于现状 / 169

## Chapter 14 女人要学会善待自己

女人宁愿做健康的宝姐姐,也不要做娇弱的林妹妹!善待自己的身体,每天对自己好一些,最终受益的还是你自己。

女人别总跟自己过不去 / 174

把自己当公主来对待 / 177

不要错过最美的“花期” / 179

女人因善良而可爱可敬 / 182

幸福的女人都健忘 / 184

## Chapter 15 一池落花两样情,需要改变的是内心

这个世界怎么改变并不重要,重要的是我们内心的世界,不要陷入外境的迷思,平添烦恼。改变外在的环境,不如改变我们内在的心境。就如一池落花,两样心情。有人怜惜好花飘零,有人却喜花果将熟。

女人在孤独中要学会抚慰心灵 / 188

爱上不完美的自己 / 191

心静,则一切豁然开朗 / 194

挖走心中的“石头” / 197

选择心态,把握人生 / 199

## 第四篇

### 创造资本,做个财智女人

#### Chapter 16 善用心脑的女人如鱼得水

希尔顿曾说过:“你想有多大发展,就得树立多大志向。”心有多大,舞台就有多大,成就就有多大!这世上没有什么能限制住一个人,除了她自己的心。要想拥有成就,就要放开自己的心胸,只有敢于去想,敢于去尝试,才能让你拥有更多的辉煌。

遇强则迂,以退为进 / 204

避免平淡,追求智慧 / 207

会哭的女人才有“饭”吃 / 208

与人为善才能处处逢“缘” / 211

#### Chapter 17 灵气做人——聪明女人做人有心眼

做人,是一门艺术,是一个永远的难题。在生活中,那些聪明的女人都是做人的高手,她们之所以在做人方面有所成就,完全得益于她们知道了人生的奥妙,懂得灵气做人之道。我们称这样的女人是有“心眼”的女人。

真诚是女人的美德 / 216

做人做事以静制动 / 219

眼神可以透露内心的语言 / 221



成功需要你的“Action” / 224

## Chapter 18 像希拉里一样学会交际

女人应该学会交际,这样才能在自己的人生道路上穿越风雨,迎来七色的彩虹。聪明的女人善于打造自己的社交圈,她们在多个交际圈中长袖善舞,这不但是女人的自信,也是女人魅力的表现。

女人要善于交际 / 228

学会与不同的人交往 / 232

幽默的女人到处受欢迎 / 237

微笑是人际交往的敲门砖 / 240

## Chapter 19 女人勇于去“拼”,职场也美丽

职场是女人实现个人价值的一个重要途径。一个想出人头地的女人,一定要以一种尊敬、虔诚的心灵对待职业,甚至对职业有一种敬畏的态度。女人只要勇于去“拼”,职场也会很美丽。

为心灵开一扇天窗 / 246

工作是女人的护身符 / 248

女强人也要有女人味 / 250

每天都要进步一点点 / 253

定期为自己充电 / 255

## Chapter 20 明确人生方向的女性有财气

明确人生方向绝对不是一个空洞的口号,而是每一个渴望财

富的女人都必须具备的素质。相信自己一定能行的女人,在积极心态的支配下,无论遇上什么困难和挫折,都能乐观地坚持到底,绝不言弃。

心穷比没钱更可悲 / 260

经济独立是幸福的前提 / 262

别做金钱的奴隶 / 265

努力过梦想的生活 / 269

## Chapter 1



# 好心态才有真幸福

---

人生幸福的密码就是拥有良好的心态。心态决定一切,面对困难,只要女人拥有好的心态,坚持自己的信念,使你的心灵保持创造力,就一定能克服艰难险阻。

---

### 平常心让女人拥有幸福

世界不会为谁而改变,但我们可以改变自己。每天给自己一个微笑,做一个潇洒健康快乐的女人,让一颗平常心时刻沐浴着阳光,享受着生活的每一天。

很多时候,平淡的生活只是开门七件事:柴、米、油、盐、酱、醋、茶。平淡的生活是每天做不完的生活琐事;平淡的生活是一杯茶、一声问候;平淡的生活是规律、是习惯、是每天习以为常的作息;平淡的生活是一天下来你也不知道都做了些什么,忙了些什么。

女人的一生总会遇到“高山险川”,那是女人施展才华、吸取经验的时刻,但女人一生的大部分时间是在平淡的生活中度过的。在这平淡中有着深情,有着实实在在的幸福。而真爱和幸福恰好是在最平淡的生活中体现出来的,如果生活给了女人快乐,那女人就应从这最平凡的小事中去体味人生的幸福。

聪明的女人都知道,只有平淡的幸福才是最珍贵的幸福,生活中不会总是激情澎湃;生活里也不都是热情如火;男人不都是潇洒英俊、事业有成;工作不都是高薪厚禄、一帆风顺;生活更不会每天都有鲜花和掌声。生活中更多的时候是平淡如水,游走在各个角落的更多的是平凡的人。所以,女人不要苛求太多,多一些宽容,少一些猜忌;多一些理解,少一些埋怨。当岁月在生命的季节里轻轻地滑过时,你会发现,能抓住的只有现在。珍惜现在,珍惜眼前,珍惜现在所拥有的一切,幸福就围绕在女人的周围。