

# 幸福女人必修的 8堂女学课

谢娜  
编著

重新认识未知的自己

幸福就在一念间，  
改变你的观念，  
你的人生从此与众不同。



8 堂改变你命运的女学课

让你活得更幸福，  
更快乐，更自在。

黑龙江科学技术出版社

# 幸福女人必修的 日堂女学课

谢娜 编著



黑龙江科学技术出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

幸福女人必修的8堂女学课/谢娜编著. —哈尔滨:  
黑龙江科学技术出版社, 2010. 9  
ISBN 978 - 7 - 5388 - 6456 - 4

I. ①幸… II. ①谢… 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(2010)第 191765 号

**幸福女人必修的8堂女学课**

XINGFU NÜREN BIXIU DE BATANG NÜXUEKE

---

**作 者** 谢 娜

**责任编辑** 苏凤霞 张洪冰

**封面设计** 白冰设计

**出 版** 黑龙江科学技术出版社  
(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)

**电 话** (0451)53642106 **传真** 53642143(发行部)

**印 刷** 北京燕旭印刷厂

**发 行** 全国新华书店

**开 本** 710 × 1000 1/16

**印 张** 13.5

**字 数** 150 千字

**版 次** 2010 年 12 月第 1 版 · 2010 年 12 月第 1 次印刷

**书 号** ISBN 978 - 7 - 5388 - 6456 - 4/B · 104

**定 价** 29.80 元

## | 前 言 |

### | preface |

幸福是女人一生都在追求的目标，但是真正的幸福又是什么呢？是奢侈的物质享受还是丰富的精神享受？是拥有一个幸福的家庭还是拥有一份成功的事业？其实，幸福并没有固定的标准，也没有固定的模式，它是来自女人内心深处的一种感觉，更是一种心态，一种习惯，一种满足。它隐藏在生活的每一个细节当中，没有逻辑，没有规律。同时，它也存在于每一个人的心中，因为一个人只有在觉得自己幸福的时候才是幸福的，这种幸福，是一种心情，是一种满足，是一种习惯，是一种付出，也是一种享受。

当你觉得生活失去了色彩，当你觉得快乐总是遥遥无期，当你觉得快要被压力压垮，当你郁闷自己总是人生舞台上的丑小鸭，当你为寻找梦中的白马王子而苦恼不已，当你的婚姻告急，当你陷入物欲的泥沼，当你的事业和家庭之间战战兢兢地应付着时，你需要的不是抱怨哀叹，而是一个好的心态。

不要抱怨上天给予自己的不够多，也不要抱怨自己的命运是如何的坎坷，有时生活就是不公平的，如果我们无法适应，因此而怨天尤人，不敢面对现实，没有足够的勇气去接受现实的挑战，整天活在忧郁之中那么我们等于被生活击垮。既然这样，我们不如换个心态，成就一个幸福的自己。



做个幸福的女人，用女人细腻而敏感的心记录生活的美好，去感受人生的幸福，做个幸福的女人，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。真正幸福的女人是独立的，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。

学会做个幸福的女人，去精心呵护自己的心灵，让内心时时充溢着一种幸福的感觉，让心灵时刻保持一种幸福的状态。

# | 目 录 |

## contents

### 第一堂

#### 做自己的公主：爱别人先要爱自己

学会爱上自己/002

秀出自己的美丽与才华/004

懂得欣赏自己的生活/006

梦想做王妃/008

爱上一个不完美的自己/010

不必期待每一个人的赞许/013

珍爱自己的健康/016

宽容自己是女人最大的解放/018

爱情不是你的全部/020

### 第二堂

#### 快乐一念间：幸福女人要有颗快乐的心

掌握快乐的秘诀/024

快乐是女孩的本事/026

做自己喜欢的事情/028

知道自己要什么/030

学会放弃/033

减少压力，让生活轻松/035

珍惜拥有的/038

每天有个好心情/041

懂得保持距离/043



苦中作乐/045

寻找快乐, 享受快乐人生/047

### 第三堂

**做不抱怨的女人: 抱怨男人不如改变自己**

幻想更好便会失去最好/050

营造一个温馨的家/053

包容是相互的/056

用细节打动爱人/058

心直口快伤他心/060

忘记他的不足/062

不要轻易抱怨/063

喋喋不休是幸福婚姻的禁忌/067

### 第四堂

**破译爱情的幸福密码: 爱情可以没有盲区**

睁开双眼谈恋爱/071

女人的四大爱情陷阱/076

别让爱挡住你的眼睛/079

爱, 需要表白/082

男人这道风景是用来欣赏的/087

解读婚后沉默症/090

婚姻与糖葫芦里的酸甜/093

鞋子合不合脚只有脚知道/095

婚前, 绝对不要付出你的所有/098

## 第五堂

### 寻找爱的真相：转个弯就会幸福

- 婚姻是爱情最完美的果实/102
- 选择谁做丈夫/106
- 怎样分手不会痛/109
- 离开只是一转身的事/112
- 专注之外，还要平衡/114
- 为何你很关心他，他却很烦/116
- 鞋子里的沙VS遥远的路程/118
- 为婚姻留条门缝/120
- 幸福的婚姻，需要无间道/122
- 走出与双方父母关系的误区/124
- 夫妻应当是彼此情绪的缓冲器/126
- 夫妻间要学会从自身找原因/128

## 第六堂

### 幸福在淡淡的习惯里：好习惯决定女人的一生

- 战胜唠叨，让你的话简短一些/131
- 抿嘴一笑，女人永恒的魅力武器/134
- 有意识的进食/137
- 不和黑夜抢时间/139
- 再忙，也要花些时间打理自己/142
- 和拖拉说再见/143
- 学会交流，礼貌面对他人/145
- 对他人保持善意/149
- 从点滴做起，培养爱情好习惯/153
- 不和已婚男人过度交往/157
- 婚后爱情不熄火/159





## 第七堂

### 抓住男人心：幸福女人必备的心理操纵术

关心他的需要/162

摆正夫妻间的天平/166

做一个善解人意的女人/168

消灭啃食幸福婚姻的虫/171

定期为情感注射保鲜剂/172

打造美满婚姻的“心经”/174

不怕被甩的秘诀/177

羞怯，让男人无法抗拒/178

学会利用男人的心理弱点/179

撒娇是女人拴住男人心的独门武器/180

聪明女人懂得给男人面子/182

吵架不要回娘家/184

突如其来的第三者/186

## 第八堂

### 好心态成就好婚姻：幸福在婚姻里等你

消极心态，会让女人在悲观中迷失自己/189

执子之手，与子偕老/190

宽恕就是爱/192

不必事事追求完美/194

独一无二的玫瑰/196

幽默是女人的超级武器/199

微笑面对所有人/202

未来永远不会到来/205



# 第一堂

做自己的公主：爱别人先要爱自己

## 学会爱上自己

作为一名现代女性，在进入婚姻前，必须明白只有真正爱自己的人才懂得去爱别人。没必要过多地自谦，这样会让你变得不自信，越来越自卑。

我们要勇于打破中国人自谦的习惯，要骄傲地挺胸抬头往前走，把最好的一面大大方方地展示给大家。不管别人怎么看你，你都要相信，你是唯一的，你是一个有价值、值得爱的人。要以自己特有的姿态去赢得世人注视的目光。

有一次，我应邀参加一个大学新学期的开学典礼。晚上，校方安排了一个演讲会，参加演讲的人中有五位名人。面对坐满一万多名学生的大报告厅，每一个人的演讲都真诚、睿智，各有特色，赢得了在场学生的阵阵掌声和热烈的讨论与提问。

报告结束后，发生了一件有趣的事情：回到宾馆的每一位名家，私下交谈时，都在羡慕别人讲得好、主题好、形式好、角度好，甚至说话的声音、腔调都比自己好。而我呢，也在担心，自己一时激情讲了一通，在这些大名人、前辈们面前，会不会是班门弄斧呢？瞧，这就是我们对自己的不自信。

爱自己并不表示自怜、自恋，而是接受自己，包容自己的缺点；鼓励自己，并时时激励自己将深藏的潜力开发出来；展示自己，尽量把自己的优点、特长在更多人的面前彰显出来。爱自己，才会在任何时候都不伤害自己。

情场失意、事业受阻只会带给我们短暂的失意和低落，我们不会因此类原因而堕落或放纵。

我们爱惜自己，知道良好的健康状况对现代人的重要。我们积极地参与健身运动以保持自己良好的身材，我们不会吝惜花在保养容貌及身体上的金钱与时间。

我们有着良好的生活习惯，抽烟、饮酒、通宵达旦地宴饮狂欢都不会发生在我们的身上。

现代女性在各行各业显示的實力已足以证明其“半边天”的地位，但这并不意味着让每个女人都去和男人在事业上一争高下。

一个女人，只有学会坚守女人天生的本性——温柔、温情、温和，在与男人交往的过程中以自己女人的本性来吸引男人，这样，才能够和睦融洽地与男人长相厮守。

如果一个女人把宠爱自己解释为“自我放纵”，那就是很错误的了。因为这不叫爱

自己，而是恨自己。错误的放纵，实际上等于自恨、自我窒息。

譬如暴饮暴食、烟酒过度、生活习惯不规律、运动过少、不吸收新知识、懒惰等行为都是在虐待自己的身体，伤害自己。这样的放纵，绝不是宠爱自己，而是害自己，跟自己过不去，更是对自己的不尊重。

真爱应当是健康的，给人自由、愉悦的感觉，也唯有在自由、愉悦、享受的气氛下，爱才能得以生长。对别人如此，爱自己也一样。爱自己首先要让自己自由，时刻倾听自己内心深处与自我的对话，坦诚面对各种欲念，这样才不会受约束，才能完全保持平衡。当我们能用这样的态度来爱自己时，就能够真正了解爱的意义，才有能力去爱别人。



## 秀出自己的美丽与才华

绝不能被动地等待伯乐前来挖掘你的才华，而应适时、适地地在适合的人面前展露专长，秀出你自己，让人们认识你，记得你，这样，你才会有成功的机会。否则，恐怕你只有怀着那不为人知的才华，直到齿牙动摇，年华老去，而遗憾地度过一生。

自我推销是一门颇为艰难的课程，对于行动举止的分寸不好拿捏，稍有闪失，便会弄巧成拙，破坏了自己原有的形象。所以，平时不妨多观察那些善于自我推销的人，写下心得随时去演练，自然熟能生巧，成为自我推销的高手。

中国人向来讲究谦虚，对于女孩来说，更是提倡含蓄为美。明明自己有十分实力，在嘴上就只剩六七分，可是，一旦对方真的以为你的能力不够，而不愿与你合作，或把重任交付给你时，你的心里又犯嘀咕，不能平衡，觉得别人还不如你，只是靠嘴皮子功夫罢了。

请重重地甩掉这种心态吧！做人固然不能自大、自傲，但是，也不必靠隐藏实力来表现自己的谦虚，尤其面临关键时刻，攸关事业成功的契机，如果你珍惜自己，就坦诚且积极地为自己争取每一个出人头地的机会！

有一次，大导演李翰祥寻找适合演李香兰的演员，白冰冰自我推荐饰演该角色。虽然后来白冰冰并未获选，不过她积极主动的行为使人印象深刻，也为她赢得了许多演出的机会。例如电影《寂寞芳心俱乐部》邀请她当女主角，让她的演艺事业往前跨了一大步。

无独有偶，曾因饰演黄蓉一角而风靡港台及内地的香港女影星翁美玲，也是通过成功地推销自己而走上星光大道的。当年，翁美玲勇夺年度港姐之后，便有心走上演艺生涯，但一直苦于没有机会。后来一家影视公司筹拍《射雕英雄传》，并大张旗鼓地物色演员。导演一开始时便有心让翁美玲出演黄蓉一角，但后来见面后，觉得翁美玲的个头太矮小了，便不得不另寻佳人。然而翁美玲并没有因此气馁，就在导演在一外景场地作最后决定的那天，翁美玲乔装改扮出现在现场。只见她手执柳条，衣着褴褛，几个轻灵的武打动作之后便自行表演起来。其神态之可掬，表演之逼真，当场便赢得了导演的青睐，自然获得了这个角色。

为自己争取机会，只是自我推销的第一步；如何以目前的成绩为基础，让成绩成倍上升，这才是自我推销的最高目的。台湾作家琼瑶可说是我们女孩子最好的榜样。

琼瑶的小说唯美浪漫，文辞优美，二十世纪五六十年代便已经风靡台湾，每个心中有梦的女孩，几乎都看过琼瑶的爱情小说。

后来，琼瑶将作品搬上银幕，拍成电影，再次把自己推向人群，读者更是成倍增长，奠定了琼瑶在文坛的不败地位。

虽然随着观众口味的转变，琼瑶沉寂了一段时间，但是，拥有精准嗅觉的琼瑶，转而把自己的作品带往电视业发展，果真又再次掀起一阵“琼瑶旋风”，从前的著作也跟着再度热卖起来，琼瑶的声势更因此得以二十多年来盛而不衰。随着琼瑶的造势活动，她的作品本本畅销兼长卖，赚进大把大把的银子。

不过，话又说回来，倘若琼瑶的书不是那么震撼人心、曲折动人，即使她再有促销能力，也无法把自己推销给善变的读者。因此，要做自我推销之前，务必先确定自己的实力是否足以应付当前形势，否则，等到实际操作时再来丢人现眼，那可就麻烦了。

此外，你要向谁推销自己？这也是很重要的问题。寻找关键人物，重点下手，这才有用。如果你只是不断地讨好，或在无关紧要的人面前卖弄专才，根本无济于事，徒然浪费时间而已。

当你因为推销得法而达到目标之后，记住，一定要收敛得意之色，沉默是金，尽量多做事，少管事，否则，你的身边一定会有一些善妒之士，伺机想扯你的后腿，把你拉下位子来。在你的理想、承诺尚未实现时，还是小心预防这些灾难吧！



## 懂得欣赏自己的生活

生活中有些人羡慕那些明星、名人日日淹没在鲜花和掌声中，名利双收，以为世间苦痛都与他们无缘。这是羡慕别人的盲区，也是一些人老是羡慕别人光鲜处的原因。

事实上，走进明星、名人的生活，他们同样有着不为人知的辛酸。美国前总统里根曾几度风光，晚年却备受不孝逆子的敲诈、虐待；戴安娜如果没有魂断天涯，几人知道她与查尔斯王子那场“经典爱情”竟是那般糟糕……

俗话说，人生失意无南北，宫殿里也会有悲恸，茅屋同样也有笑声。只是，平时生活中无论是别人展示的，还是我们关注的，总是风光的一面，得意的一面，这就像女人的脸，出门的时候个个都描眉画眼，涂脂抹粉，光鲜亮丽，这全都是给别人看的，回到家后，一个个都素面朝天，这就难怪男人们感叹：“老婆是别人的好！”于是，站在城里，向往城外，而一旦走出围城，就会发现生活其实都是一样的，有许多我们一直很在意的东西，较之别人，根本就没有什么可比性。

有位哲人说过，与他人比是懦夫的行为，与自己比是英雄。这句话乍一听不好理解，但细细品味，却也有它的道理。

所以，不要把你的生命浪费在和别人的对比上，应该跟自己的心灵去赛跑。

要懂得欣赏自己的生活，让自己活得随心所欲。你能改变什么让自己感到愉快，那就做一些改变；不过，如果改变了以后会让自己不愉快的话，那么不管有多少人说要去做，也不应该盲从。

还有，即使你已经知道改变以后会很好，但自己却无力改变的话，也不应该勉强去做，原谅自己，欣赏自己所拥有的一切，那些让自己觉得不满意的地方，就尽量忽略过去。

毕竟，上帝创造我们有不同的肤色、不同的个性，是为了让我们生活多姿多彩。所以要接受自己所谓不完美的地方，没有必要勉强自己变得完美。

我们要用“和自己赛跑，不要和别人比较”的生活态度来面对生活。如果我们愿意放下身价，观摩别人表现杰出的地方，从对方的表现看出成功的端倪，收获最多的，其实还是自己。不要与别人比华丽的服装而忽视了自己真正需要提升的东西。

与自己某个阶段所取得的小成功相比，才能更好地看到自己是不是进步了，才能

更好地丈量自己的尺寸。所以一定要选好可比的标准，而且让你与可比的对象之间具备一定的联系。

生活中，那些总是抱怨自己不幸的人，总是用沉重的欲望迷惑自己，总是看到自己还不曾拥有的东西。请静下心来，放下心灵的负担，仔细品味你已拥有的一切。学会欣赏自己的每一次成功、每一份拥有，你就不难发现，自己竟会有那么多值得别人羡慕的地方，幸福之神已在向你频频招手。



## 梦想做王妃

女人的高贵并非指的是一定要出身豪门或者本身所处的地位如何显赫，这里的高贵是指心态和仪态的高贵。一个女人，要有宽容、体谅、忍让的心。男人最反感放荡轻浮、算计、尖酸、刻薄、心态猥琐的女人。

让男人喜欢的女子，大都具有宽容、体谅、忍让、开朗、豁达的心，与她们相处，总是让人感到如沐春风般自在。她们的举止优雅轻盈，谈吐温婉智慧，尽显女性的温情之美。

在生活中，男人可以是女人的护花使者，而女人本身要给男人提供一种信心，让男人放心，而且乐意为你托付爱。

小仲马的《茶花女》中的主人公爱上了妓女，只因为身为妓女的那个女人气质高贵而又有十足的女人味。这种女人往往会给男人生活的信心和勇气，因为她们生命里潜藏着一种净化男人心灵、激励男人斗志的个性魅力。

现代女性要做到不媚俗、不盲从、不虚华，自然少不了要有这种让男人倍加欣赏的高贵气质。

其实，容貌的美犹如水月镜花，仅在别人的感官上留下短暂的美感，而内在的气质美却会在众人心灵中留下无穷的品味、永久的回忆。

如果一个女人只知道穿着打扮和逛街泡吧，那她根本算不上是一个有气质的女人。因为她生活的内涵是空虚的，同时，她人生的底蕴也是单薄的。

以前有许多男人觉得女人长得漂亮就是有魅力，而现在则有更多的男人认为，女人的魅力包含了女人内在的气质。

有一句话说得好：漂亮的女人，如果没有智慧，活不好；智慧的女人，如果不漂亮，则活得不开心。

有位中年妇女发现丈夫对自己越来越不感兴趣，常常寻找一些借口出去应酬，回到家里还有意无意地大谈他公司的女助手如何如何。因此，她对着镜子痛惜自己青春已逝。后来，她决定到美容院去做一次美容手术，让金钱帮助自己恢复逝去的魅力。结果，专家凭借着高超的技艺，的确为她恢复了昔日的光彩。她欣喜若狂地欢呼现代科技的杰作，并高傲地在人前晃来晃去，以显示她那风情万种的婀娜多姿。

但是，当丈夫回家后，她迎了上去，本想用昔日的热吻去唤醒他对往昔的回忆，然