

女人就应该这样经营幸福



女人幸福的源泉在哪里？幸福需要我们如何去经营？
本书带你开启探寻之旅……

方苑◎编著



女人的幸福在哪里？幸福不会从天而降，它需要我们用心去经营！

现代女性兼顾家庭和事业的双重责任，同时要扮演好女儿、妻子、母亲等角色，她们常常觉得很累，感受不到幸福。其实幸福实实在在地存在于日常生活中，幸福需要我们自己来营造。作者通过鲜活的实例，引导女性从美丽、温柔、智慧、运动、饮食、心态、事业和家庭等诸多方面来经营自己，从而收获幸福。



中华工商联合出版社

女人就应该这样经营幸福



女人幸福的源泉在哪里？幸福需要我们如何去经营？
本书带你开启探寻之旅……

方苑◎编著



女人的幸福在哪里？幸福不会从天而降，它需要我们用心去经营！

现代女性兼顾家庭和事业的双重责任，同时要扮演好女儿、妻子、母亲等角色，她们常常觉得很累，感受不到幸福。其实幸福实实在在地存在于日常生活中，幸福需要我们自己来营造。作者通过鲜活生动的实例，引导女性从美丽、温柔、智慧、运动、饮食、心态、事业和家庭等诸多方面来经营自己，从而收获幸福。



中华工商联合出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人就应该这样经营幸福 / 方苑编著. — 北京 :
中华工商联合出版社, 2015. 1
ISBN 978-7-5158-1212-0

I. ①女… II. ①方… III. ①女性-幸福-通俗读物
IV. ①B82-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第010803号

女人就应该这样经营幸福

作 者: 方 苑
策划编辑: 付德华
责任编辑: 关山美
封面设计: 盛世纳唐文化传媒
责任审读: 李 征
责任印制: 迈致红
出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司
印 刷: 北京兴星伟业印刷有限公司
版 次: 2015年1月第1版
印 次: 2015年1月第1次印刷
开 本: 787mm×1092mm 1/16
字 数: 240千字
印 张: 14.25
书 号: ISBN 978-7-5158-1212-0
定 价: 32.00元

服务热线: 010-58301130
销售热线: 010-58302813
地址邮编: 北京市西城区西环广场A座
19-20层, 100044

Http: //www.chgslcbs.cn
E-mail: cicapl202@sina.com(营销中心)
E-mail: gslzbs@sina.com(总编室)

工商联版图书
版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题, 请与印务部联系。
联系电话: 010-58302915

自序

通过完成这本书，我才在混沌初开之际豁然明白，幸福和幸运，是完全不同的两个概念。

幸福一是种内在感觉，可以自己把握、可以自主经营。幸运则是指一种外在的运气，冥冥之中仿佛有只无形的手在操纵，没有人能准确地掌握它来去无踪的脚印。

幸运，可遇而不可求，只会光顾少数命运的宠儿；而幸福，则是靠智慧、靠辛勤耕作，每个人都可以得到。

懂得经营幸福的女人，她们会汲取各方面的营养，心灵丰盈，让诗书滋润着灵魂，似朵永远含苞待放、暗香浮动的花蕾，坦然地对待得失，这就是幸福。

懂得经营幸福的女人，会拥有阳光般的好心态，让自己的生活四季如春，幸福之花常开不败。

懂得经营幸福的女人，学习不辍，她们聪明、智慧、淡定，让自己成为驾驭命运的主人，再大的险恶，也会在她的睿智中，化险为夷，还原自己的一方晴空，孕育自己一颗润润朗朗的心，活出自己独特的风采，将一切痛苦无声无息地埋葬，从容行走人潮之中，让幸福的种子，从体内慢慢发芽，陪伴自己一路茁壮成长。

也许每个人都会拥有幸运的瞬间，但并非每个人都能拥有幸福的永恒。只有当幸运降临的片刻，努力耕耘，懂得用一颗温柔的心去感恩，才能把握幸福。

30岁之前的女人，长得漂亮是优势；40岁以后的女人，活出美丽才是硬本事。用事业增添姿色的女人，不会责怪生活中的无

奈、人性的自私，她们已洞悉人生的过程，就是一个不断洗牌、重组、取舍的过程。只有自己去寻找温暖，在事业中把自己装扮成一道亮丽的风景，让自己的心里盛满幸福，苦难就会后退，让心里溢满快乐，悲伤就会遁形，给自己用心创造一条生路，在迷惘困顿的时候，学会善待自己，心里溢满欢乐，幸福就会萦绕在身边。

一个懂得把握幸福的女人，会让自己在岁月中沉淀，淡化那些流言蜚语，对生活的坎坎坷坷、潮起潮落，一笑置之，学会像泥土一样，滋生出拥抱世界的一颗温柔心；幸福的女人，虚怀若谷，拥有恢宏的气度，一身诗意千寻瀑，万古人间四月天，快乐的心无处不在，幸福也无处不在。

幸运的女人，不一定就拥有幸福；而拥有幸福的女人，就一定是幸运女神眷顾的宠儿。我们女人不能一味地去追求虚无缥缈的幸运，而忽略了我们女人内心所需的幸福。

命自我立，福自我求！为幸福而生的女人，没什么能阻止你获得幸福快乐的源泉。只要你愿意，就能学会做一个幸福的优雅女人！

幸福的女人是美丽的，心善的女人是美丽的，诚挚的女人是美丽的。女人，将美丽发挥到淋漓尽致，微笑地面对尘世，勇敢地接受生活的挑战，让生活充满灿烂阳光，让人生五彩缤纷，向幸福进发！

目 录

第一章 女人本就为幸福而生

有了女人，世界才有了幸福 /3

女人是美好、幸福的代名词 /5

女人更重爱，更懂幸福 /7

女人爱憧憬，更能为幸福付出 /9

女人是春天，让幸福有了色彩 /12

第二章 我们的幸福去哪儿了

过度追求完美让幸福不完美 /17

过度依赖男人让幸福褪色 /19

过度追求物质使幸福如浮萍 /23

固守传统观念与幸福擦肩而过 /26

虚华浮躁的心与幸福南辕北辙 /30

第三章 美丽自己，向幸福进发

让服装烘托出你的优势 /37

最高级的化妆是无妆 /40

相由心生，内心美方能面容美 /43

有教养方能展示优雅美 /47

阅读，是心灵的美容师 /51

绽放最柔软的笑容 /53

第四章 温柔为幸福增加砝码

做个干练却不盛气凌人的女人 /59

愤怒时扭曲的不仅仅是表情 /62

做从容的天使，不做冲动急躁的女魔头 /65

以温柔的名义鞭策男性下属 /69

用温婉化解职场难题 /73

第五章 气质女人，引领幸福

容貌美一时，气质伴一世 /79

心灵有内涵，外在显气质 /84

气质是智慧与才华的沉淀 /87

睿智的女人有气质 /91

有才情的女人有气质 /95

学习不辍，腹有诗书气自华 /100

第六章 善解人意，传递幸福

察言观色，及时发现别人的需要 /107

不揭人短，给同事留足面子 /112

不探人隐私，不泄人隐私 /117

急人所需，及时伸出援手 /122

不目中无人，不以自我为中心 /125

对所有人要有充分的尊重 /129

第七章 身心健康，才能幸福永驻

身心健康是事业的基础 /135

适度运动，做容光焕发的自己 /139

精致早餐，滋养一天好心情 /142

抛弃不良的生活习惯 /145

好身体离不开好心态 /148

用合理的方式缓解压力 /151

第八章 内外阳光，幸福照亮职场路

处事磊落，给人良好印象 /159

公正无私，减少工作阻力 /161

透明关系，工作更加高效 /164
真诚待人，光明磊落惹人爱 /168
言行如一，塑造职场品牌 /170
无欲则刚，每天心情阳光 /174

第九章 浪漫情怀，幸福来敲门

浪漫让生活多姿多彩 /181
永葆一颗纯真浪漫的心 /184
布置一个浪漫温馨的家 /188
学会制造浪漫的惊喜 /192
偶尔的撒娇也能出浪漫 /194

第十章 事业家庭兼顾，美满幸福

家是女人的归宿 /199
事业是女人最美的姿色 /201
寻找家庭事业的平衡点 /204
学会及时转换家庭与事业的角色 /207
取得家人支持有助事业腾飞 /210

第一章 女人本就为幸福而生

幸福，是因事业成功而收获财富的丰盈？是与相爱的人步入婚姻共奏甜蜜？还是，做自己喜欢的事，一点一滴地实现自己计划的目标？答案不一而足。这是因为不同的女人对同一种生活会产生不同的幸福感，同一个女人在不同的事态中，也可能产生同样的幸福感。做一个活得有把握的女人，能清楚自己的所思所行，在获得眼前快乐的同时，把自己引向成功的目标，做一个为幸福而生的女人。



有了女人，世界才有了幸福

在上帝没取亚当的肋骨、创造出夏娃这个女人时，花团锦簇、果实累累的伊甸园，于亚当而言，也不过是一日日、一年年重复着漫无边际的空虚，他混沌未开的意识里，不会有荣辱，不会有希望，更不会有幸福。

夏娃的出现使亚当意识到这个女人与自己生命的联系。他心中的快慰，使伊甸园的花草树木，河流山川，百兽鸟禽，充满了灵动的生命。他在夏娃的劝说中，偷吃了智慧树上的果实，知道了做人的羞耻，从而知道以树叶为裙遮羞。被上帝逐出伊甸园后，亚当和夏娃将荒芜的人间，烹调成一道道芬芳四溢的生活，他甘愿用如山的肩，去开天辟地；在征服灾难与勤耕苦做的汗水中，他收获着希望与幸福。

如果说男人秉性中，总有亚当如山般的一面，那么女人的骨子里，多少都会暗蕴着夏娃如水的潜质。

回老家探亲时，遇到憔悴不堪的叶强，让我大吃一惊：印象中事业有成的叶强，回老家时，总是容光焕发、衣锦还乡的派头啊！

“我和小玉离婚后，才发觉照顾孩子、做家务要花费这么多心力，完全没有自己自由支配的时间！”

叶强和小玉曾经是那么令人羡慕的夫妻，居然离婚了！

叶强是个有点大男子主义的男人，骨子里有种“男主外，女主

内”的传统思想；而小玉是一个娇小美丽的女人，她的才华不在叶强之下，尤其是一口流利的英语，令大学同学都非常佩服！但为了婚姻，小玉答应叶强做他的“坚强后盾、温柔主妇”。

可是自打儿子出生后，叶强便开始以工作忙、应酬多为由，经常晚归。

通情达理的小玉，理解叶强职场中的不易，包揽了一切家务，没有怨言。

女儿出生后，叶强彻底将家变成了“旅店”，常以出差为借口，总不回家。小玉希望叶强能抽出一些时间，多陪陪她和孩子，希望周末一家四口能去郊外转转，或是去公园玩玩。而这原本是简单快乐的度假方式，叶强也总是以工作忙为借口，依然我行我素。

到了结婚的第十个年头，小玉终于对叶强下达了最后通牒。她说：“结婚整整十年了，你到底为我做了什么？还想不想要这个家？”

在外喝得醉醺醺的叶强不耐烦地说：“我哪天不是为这个家，为你们打拼、辛苦赚钱？”

“你以为一个女人，就只是要嫁给一台赚钱的机器吗？”小玉不满。叶强更不满：“我让你不缺穿不愁吃，不用每天在大街上钻来挤去等公交，你每天舒舒服服地待在家里，想怎么样就怎么样，从来不用看任何人的脸色，与你一起大学毕业的女同学，哪个不羡慕你？”

小玉非常委屈地说：“结婚十年来，你根本看不到我为这个家的付出，看不到我为这个家承担的苦处。你以为孩子的成长，舒适的家，都是从天上掉下来的。”

“孩子的牛奶钱不是我给你的？你衣服的钱不是我给的？你一日三餐的钱，不是花我的？”

小玉漠然无语，她知道这一刻该觉醒了。没多久，小玉提出无条

件离婚，不要小孩也不要钱，只想离开这个浪费她生命的男人，让她不快乐的男人。

小玉离开后，叶强也一直想为两个孩子找个可以代替小玉的妈妈，为自己重觅一位可以代替小玉的妻子。但是，叶强觉得自己找的女人，孩子都不喜欢。叶强觉得失去母爱的两个孩子，已很可怜了，就不再强迫孩子。

叶强说到这儿，眼睛有些湿润，他说：“老同学，失去小玉后，我才明白，带着两个吵闹的小家伙，哪里也由不得自己；家事比工作还繁重细琐，还有家里的马桶，总是会那么洁净，这都是因为有女人的付出啊。”

叶强已习惯小玉的付出，或是将小玉的付出，当成理所当然。他不曾意识到，家里马桶之所以洁净，是因为有小玉天天在清洗。直到小玉离开家庭后，他才发现这个女人对他、对孩子、对家庭，是如此重要，根本就无可替代。

女人，是以德承载万物的大地。大地母亲是无私的，是伟大的，正是有了女人，世界才有了如花般的美好。



女人是美好、幸福的代名词

女人，天生有一颗包容和博爱的心，有敏锐的直觉，她们与生俱来的演讲口才与亲切的沟通能力、美丽的形象和善良的天性，往往成为职场中最充满活力的风景，是人际交往中的润滑剂。凡是美

好、温馨、有欢声笑语的地方，就有女人。

长相普通，学习也并不出色的林兰，嫁了个气宇轩昂的硕士老公，老公后来做生意发了家。他们结婚十年，一家三口，相亲相依的情景，令所有同学都觉得林兰嫁了个好男人，真是幸福。

但林兰与老公的幸福，并非是同学们眼里看到的这么简单。

林兰嫁给老公时，他们只在筒子楼宿舍拥有一个不到30平方米的简陋房子。虽然穷，但新婚小夫妻在公用洗漱间一起洗衣服、在楼道里一起做饭，周末手拉手去看场电影或是回婆家吃饭，小两口依旧觉得，日子是这样幸福甜蜜。

伴随着儿子的出生，老公的生意也打开了局面。可就在这时，老公生意场上一位年轻漂亮的重要合伙人小美，却不顾一切地频频向老公示好，根本不在乎他已婚的身份。

很多同学、朋友都来向林兰告密，为林兰打抱不平。

林兰却还是一如既往地安排生活，每天坚持阅读、整理花园、烹饪营养美食，她每天过得都很充实，根本没有时间去悲伤。

每天晚上老公回家时，林兰会给他送上舒服的拖鞋；每天早晨在老公洗漱完毕坐下来时，餐桌上必定有份可口的营养早餐。

林兰对烹调的兴趣，远远超过了对小美的好奇。她宁可在日常饮食上，时不时来些新奇的花样，也不愿意向老公询问任何有关小美的事情。

对着食谱钻研，林兰学会了湖南菜、四川菜，让老公赞不绝口。每到周末，老公有空时，林兰就精心策划活动，带着孩子开车到郊外的农家乐赏景，呼吸新鲜空气，品尝新鲜、带着绿色气息的菜蔬。

在儿子的笑声中，林兰觉得很幸福。

林兰就这样开开心心地过自己的日子，从来不多问一句。

儿子上了幼儿园后，林兰也有了明显的变化：她恢复了结婚前活泼可爱的女孩心态，穿衣打扮越发精致；她学习茶艺、学习瑜伽、学打网球；她甚至开始重新学习英语，可以很顺畅地与美国的网友聊天；她的多才多艺，使她很快拥有一份好工作。老公突然发现，这个跟了自己十年的女人，原来还有那么多深深吸引他的特质和能量。

小美的影子，就这样从老公心里慢慢淡了，消失了。

没错，天上不会掉幸福。但女人天生拥有的如画美丽如水温柔，使她们时刻洋溢着幸福，深深感染着家庭和职场的每个角落。

女人更重爱，更懂幸福

爱，是女人的本能。拥有爱，女人如影相随的快乐，会深深影响和感染着身边的每一个人。

最近流行这样一句话：“新好女性标准：上得了厅堂，下得了厨房；杀得了木马，翻得了围墙；开得起好车，买得起好房。”也许是几句玩笑、几句戏言，但从其中也折射出既能经营家庭幸福，也能独立于职场的女人，才是男人们心之向往的“女神”。

事实上，于女人而言，爱是圆心，事业是半径，她们以心为点，以情为线，用智慧的头脑，指挥着勤劳的双手，画着自己的圆圈，涂抹着生命的宽度和深度。

女人，天生懂得在爱自己的同时，也要分一些关爱给别人，将

一份快乐，变成双重快乐。女人天生就懂得，在人与人之间的交往中，要想有所收获，就要让自己成为一个优异的驯兽师，而不是争强逞能的斗牛士。女人从很多经验教训中，早已总结出在与男人发生冲突时，以柔克刚比针锋相对，更能有效地解决问题。

懂爱的女人明白，在职场中要想让工作在开心快乐的气氛中有效进行，就一定要和同事处理好关系，广结善缘这种良好而安定的人际关系，才会为自己的工作和生活带来方便和助益，这种温暖如家的同心协力，更能帮助女人找到职业的幸福感。

懂得爱的女人心怀感恩，在周边良性的人事关系中幸福地获得成就感，给自己精神上增添一种自豪，在物质上给自己带来独立。

一个懂爱的女人，面对所遇到的难题和风险，不会久陷彷徨和恐惧，而会努力用智慧去解决，从每一个小细节开始，从改变一个小习惯开始，从迈出智慧的那一步开始。

明依和国栋从小青梅竹马，大学毕业后，两人一同应聘到一家文化公司工作。

两个月后，国栋突然对明依说：“依依，我们一起离开公司吧，这个公司的管理制度太不公平，我们一起离开，你也别再忍耐了！”

明依觉得这家刚成立的公司，制度虽然还不完善，但很有发展前景。她深知，大学毕业后的第一个岗位，如果就这样很快跳槽，那以后稍不如意就想着跳槽，对于自己的职场发展将非常不利。

但明依越劝留，国栋越是逆反地坚持要带明依一起辞职。

明依沉思着，最后建议道：“国栋，我觉得你挺有个性的，我不会看错你，你想到哪儿，时刻想到要带上我，我很欣慰。不过我们现在在离开，还不是最好的时机。”