



女孩受益一生的 8堂幸福课



沐沐✕编著



这世上，最不能让人拒绝的，是幸福。
早点行动起来，把所有阻挡你幸福的障碍清除掉。
8堂幸福课，告诉你怎样活出一个幸福人生。
每个女孩都应藏于闺中的幸福宝典。



化学工业出版社



女孩受益一生的 8堂幸福课



沐沐✕编著

女性励志读本

这世上，最不能让人拒绝的，是幸福。
早点行动起来，把所有阻挡你幸福的障碍清除掉。
8堂幸福课，告诉你怎样活出一个幸福人生。
每个女孩都应藏于闺中的幸福宝典。



化学工业出版社

每个女孩都希望获得幸福的人生，但是只有憧憬是不够的，关键在于如何去追寻。

本书将影响女孩生活质量的核心要素加以总结，形成女孩拥有幸福要上的8堂课。内容生动实用、深入浅出，帮助年轻女孩塑造良好的形象与心态，培育出色的能力和智慧，从而收获成功的事业、美满的婚姻、幸福的人生。

图书在版编目(CIP)数据

女孩受益一生的8堂幸福课 / 沐沐编著. —北京: 化学工业出版社, 2010.10
ISBN 978-7-122-09371-4

I.女… II.沐… III.女性-人生哲学-通俗读物 IV.B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第165169号

责任编辑: 李娜 马骅
责任校对: 顾淑云

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印刷: 北京云浩印刷有限责任公司

装订: 三河市前程装订厂

710mm×1000mm 1/16 印张15 字数245千字 2010年11月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 29.80元

版权所有 违者必究

花儿是幸福的，因为花儿结出果实，生命得以延续。

泉水是幸福的，因为泉水汇入江河，力量得以壮大。

陨石是幸福的，因为陨石落到大地，生活得以安定。

的确，自然界的事物很幸福，因为它们懂得如何获得幸福，把握幸福！其实女孩也可以很幸福，也可以像万物那样拥有简单而美好的幸福，重要的是怎么去抓住它。

有的女孩会问：幸福是什么？当孩子笑对一块糖时，这就是幸福了；当两个老人漫步在夕阳下时，这也是一种幸福……其实真正的幸福不显山不露水，是要靠行动去获取，靠心灵去体会的。每个人给幸福下的定义都不同，别人眼中的幸福不一定适合自己，就像每一把锁都会有它独一无二的钥匙一样。

时间如白驹过隙，转眼你已经长大了，20几岁了，这时的你是否还贪恋在童年时的温柔乡、梦织的象牙塔里乖乖地看着偶像剧、翻着小说，像林妹妹一样善感多愁呢？世界上的女孩很多，美丽的、温柔的、聪明的、可爱的……可无论什么类型的女孩，期待幸福的心情都是一样的。有人说过：“如果我们不能左右天气，那我们就保持一份好心情，无论天气多么糟糕，也能从容面对。如果我们主宰不了世界，至少我们可以主宰自己的幸福，无论别人怎样定义幸福，幸福始终是自己的，谁也阻挡不了我们做一个幸福的人。”

然而幸福不会是“天上掉馅饼”。每个女孩都想拥有幸福，可是却总是抱怨自己得不到幸福，而从未想过自己追求的幸福是什么。幸福靠痴等是没用的，天上也不会有幸福掉下来，而刚好砸到你头上，幸福是要靠自己去争取的。所以，20几岁的女孩一定要多些聪明、多些智慧，要让自己比以前懂得更多的东西，这样才能应付以后的一些难题，比如婚姻、事业、家庭。年轻是女孩最好的



Preface

资本，也是最易被浪费的资本。女孩们一定要珍惜并利用好这个资本，让自己成为世界上最幸福的人。

每个女孩的人生轨迹都是不可预测而又瞬息万变的。在这个充满未知的生命旅途中，如何掌控自己的命运，怎样度过一个别样的人生等问题摆在每一个人的面前。要做一个好命的女孩，就要在这未知的洪流中，让自己的命运之舟不由风浪摆布而沉浮不定，就需要用一生的时间来为自己修建一艘结实的大船，用信念做帆，以行动为桨，依靠自己的努力，闯出一个波澜壮阔的人生。

对年轻女孩们来说，想要得到幸福，就要早点懂得“抓住幸福”，从而早点感受到幸福的甜蜜，以成就一个全新的自己。如果20几岁的你仍沉溺在幻想中不可自拔，那么你将与幸福擦肩而过。

contents

目录

第一堂课

会享受爱情的女孩最幸福

1. 女孩们，不要拿爱情当儿戏 2
2. 主动去爱更快乐 3
3. 可以现实，但不能不相信爱情 5
4. 大胆去爱，但要保留一份自我 8
5. 别拿自己的爱情和别人的做比较 11
6. 失恋：爱情的“必修课” 13
7. 放下执著，才能找到出口 15
8. 用慧眼而不是用电眼看男人 17
9. 不要让初恋的痛永远伤自己 19
10. 在众多追求者中周旋，你会变得麻木 21
11. 男友并不是你的“救世主”与“替代品” 22
12. 真爱也不能违背道德 24
13. 不要企图用婚姻去改变一个人 26
14. 依赖有度，爱情幸福 28
15. 要学会说甜言蜜语 30
16. 做一个值得男人爱的女孩 32



第二堂课

从容优雅，气质美女更受宠爱

1. 修炼气质，让自己更加美丽 36
2. 气质美女需要自信 38
3. 女孩要学会爱自己 40
4. 每个女孩都是公主，你也不例外 42
5. 提升自己的魅力标签 44
6. 培养健康向上的性格 46
7. 声音让女孩更有魅力 48
8. 绝对不可以让人说你邋遢 50
9. 女孩不穿名牌也有品位 52
10. 扮靓自己，从添置新衣开始 55
11. 不要患上“蛮女”流行症 57
12. 不要盲目追求个性 59

第三堂课

太任性会吃亏，幸福女情商无敌

1. 比智商更重要的是情商 62
2. 女孩的情商与幸福息息相关 65
3. 女孩太任性会吃亏 67
4. 做一个有思想有品位的女孩 69
5. 会倾听的女孩最美丽 71
6. 来点“小聪明”不如来点“小糊涂” 73
7. 千万别上“虚荣瘾” 75

第四堂课

- | | |
|--------------------|----|
| 8. 撒娇是女孩获得幸福的武器 | 78 |
| 9. 自信是幸福的重要筹码 | 80 |
| 10. 别让情绪左右你的生活 | 83 |
| 11. 为爱付出是一种幸福 | 85 |
| 12. 释放伤痛，明天又是一个艳阳天 | 87 |
| 13. 宽容的女孩与幸福接壤 | 89 |

找到白马王子，坚决不做“剩女”

- | | |
|-------------------------|-----|
| 1. 每个人都有追求幸福的权利 | 93 |
| 2. 学会看透男人的心 | 95 |
| 3. 没有丑女人，只有懒女人 | 97 |
| 4. 珍惜眼前人 | 99 |
| 5. 遇到好男人，主动一点又何妨 | 102 |
| 6. 让中意的他对你一见倾心 | 103 |
| 7. 暗恋永远不会有结果，要学会主动出击 | 105 |
| 8. 聪明的女孩往往不是男人要娶的对象 | 107 |
| 9. 从“丑小鸭”到“白天鹅” | 109 |
| 10. 虽然是他背后的女人，但自己也有一片天空 | 112 |
| 11. 永远不做强势女人 | 114 |
| 12. 20几岁靠外貌，30岁后靠味道 | 116 |



第五堂课

“宅”女，想说幸福不容易

- | | |
|--------------------|-----|
| 1. 女人不能没有工作 | 120 |
| 2. 别让压力挤走快乐 | 122 |
| 3. 做职场上的沟通高手 | 124 |
| 4. 为自己的工作制定一个可行的目标 | 127 |
| 5. 珍惜工作，不抱怨 | 129 |
| 6. 女人也怕入错行 | 131 |
| 7. 工作，不要和夜晚抢时间 | 133 |
| 8. 灵活应对职场上的挫折 | 135 |
| 9. 嫁得好不如干得好 | 138 |
| 10. 最适合女人的7种工作 | 140 |
| 11. 做无往不胜的职场丽人 | 142 |
| 12. 养成好的工作习惯 | 145 |

第六堂课

每天快快乐乐，幸福来自好心态

- | | |
|-----------------|-----|
| 1. 女孩，要拥有一颗快乐的心 | 149 |
| 2. 阅读能滋润女人的心灵 | 151 |
| 3. 用兴趣愉悦心灵 | 153 |
| 4. 好心态由自己做主 | 155 |
| 5. 感悟人生，抓住快乐点滴 | 158 |
| 6. 拿得起，也要放得下 | 160 |
| 7. 笑对苦难，风雨过后是彩虹 | 162 |

第七堂课

- | | |
|-----------------|-----|
| 8. 放弃那些不切实际的欲望 | 164 |
| 9. 善待生命，快乐过好每一天 | 167 |
| 10. 懂得珍惜，享受快乐 | 169 |
| 11. 不向命运“低头” | 172 |
| 12. 豁达的女孩最幸福 | 174 |

灵活交际，有好人缘才有好福气

- | | |
|------------------|-----|
| 1. 经营人脉是一种智慧 | 178 |
| 2. 学会赞美，生活更美 | 180 |
| 3. 幽默的女孩到处受欢迎 | 182 |
| 4. 将心比心，要懂得换位思考 | 185 |
| 5. 学点必要的交际礼仪 | 186 |
| 6. 帮人就是帮自己 | 189 |
| 7. 语言是营造关系网的一道利器 | 191 |
| 8. 敢于和陌生人说话 | 193 |
| 9. 广结人网事业旺 | 196 |
| 10. 低调做人，获得好人缘 | 198 |
| 11. 会说话的女孩受欢迎 | 200 |
| 12. 20几岁要学会现实 | 202 |



第八堂课

女孩要有钱，有钱的女孩更幸福

1. 女子爱财也要取之有道 206
2. 要有钱，但幸福的王道不是“钱” 208
3. 女孩要学会理财 210
4. 经济独立，让你更有魅力 212
5. 恋爱时请带上自己的钱包 214
6. 不做购物狂，每分钱都花在刀刃上 216
7. 会花钱，比会赚钱更重要 218
8. 退出“月光俱乐部” 220
9. “省”出来的幸福 222
10. 学会投资生财之道 225
11. 精明储蓄，给自己留后路 227
12. 钱不是爱情的代言人 228

第一堂课

会享受爱情的 女孩最幸福



1. 女孩们，不要拿爱情当儿戏

泰戈尔曾说过：“爱就是充实了的生命，正如盛满了酒的酒杯。”爱情是这个世界上最美妙的情感，它是甜蜜的、美好的，一旦拥有了它，你就是世界上最幸福的人。千万不要拿爱情当儿戏，因为爱情最经不起的就是背叛与谎言。

电影《大话西游》中有一个句经典台词：“曾经有一份真挚的爱情摆在我面前，但我没有珍惜，等到失去了我才后悔莫及，尘世间最痛苦的事莫过于此。如果上天可以给我再来一次的机会，我会对那个女孩说三个字：‘我爱你！’如果非要在这份爱前加一个期限的话，我希望是一万年。”这段感人肺腑的表白曾经感动过无数少男少女的心。没有利益、没有“玩笑”、没有虚伪的爱情，才称得上真正的情感，所以说，女孩们千万不要把爱情当儿戏，否则你的人生就如同唱戏一样，只有短暂的辉煌，却没有永恒的结局。

❖ 不要轻易说“爱”

现代的爱情，常常分分合合，来来去去，人们很轻易地说“爱”，但又很轻易地选择分开。无论是短暂擦肩而过的爱情，还是漠然不再回首的爱情，都不应把它当做儿戏，这样会把感情弄得异常脆弱。男人也好，女人也罢，想牢牢地抓住自己的幸福，就不要轻易地说“爱”，如果你给不起对方承诺，就不要轻易地许下誓言。

爱情在感动过后，留下的往往是思考与矛盾，并最终会在纠结中放弃。大多数女孩都是感性的，她们很容易在感动面前失去自我。在爱情开始的时候，双方都会感到甜蜜，眼里和心里都是对方的优点，认为对方是世界上最完美的人，但是随着时间的推移，慢慢地，人们开始找寻对方的缺点，开始吵架，开始逃避，直至最后向“爱”说再见。

有人说：“爱情就像捡石头，人们总想捡到一个适合自己的，但自己又不知道什么样的才是适合自己的。”其实石头可以磨平，可以改变，只要有一颗坚定的心，就会造就一个真正属于自己的石头，并与你“执子之手，与子偕老”。所以说，恋爱中的女孩

们，一定不要轻易地说“爱”，说了就要用一辈子来兑现。

❖ 爱情不是“玩具”

别把爱情当儿戏，既然爱了，就不要轻言放弃，找到一个爱自己的人不容易，不要让爱情如风一样飘逝，仅给自己短暂的温暖供以后回忆，这是可悲的。不要抱着不在乎的态度对待感情，它不应该可有可无，而是宁缺毋滥。

其实每个女孩都想有一段“山无棱，天地合，才敢与君绝”的爱情，但大多数都在现实与幻想中磨灭。有人说过：“大多数女孩是梦想主义者”，的确，她们总想把自己的爱人塑造成一个完美的人，然而她们却不明白，现实与完美是一对反义词。如此，慢慢的爱就会成为理想主义的替代品，像玩具一样快节奏地更替，今朝牵手的爱人，说不定明天就分道扬镳，手持玫瑰花的浪漫情人，也许等不到花谢便各奔东西。

女孩们，一生一世只爱一个他，那才是真正的至死不渝，这比多少山盟海誓都要有意义。爱一个人很简单，认定他、就是他，爱一个也很难，包容他、理解他。俗话说：“百年修得同船渡，千年修得共枕眠。”能相遇本身就是一种缘分，千万不要把“爱”看得很随便，不然你成功玩了“爱情”，同时“爱情”也玩了你，那样的人生是失败的人生，痛苦的人生，这痛苦的根源就是“你把爱情当儿戏”。因此说，一个不重视爱情的人很难得到一份真正的感情。

有人说过：“如果人生就是一场游戏，那么爱情就是这场游戏中最起伏跌宕的那一环；如果人生是一座园林，爱情便是群芳争艳中最耀眼的奇葩；如果世界是一个舞台，爱情就是这个舞台上最绚丽的舞者。”爱情在人的一生当中充当着游戏、奇葩、舞者，有过客的定义，也有永恒的概念。聪明的女孩们，是选择前者的短暂激情，还是后者的白头偕老，在于你对爱情的诠释，认真地对待爱情吧，不朝秦暮楚，更不拿它当儿戏，否则将断送自己一生的幸福。

2. 主动去爱更快乐

“相爱”是两个人的事，并不是单方面的付出与回报，正如有人说过的：“爱是一

个主动词，并非被动词”。每个女孩都喜欢享受被爱、被宠的感觉，认为这样才是最幸福、最纯真的爱情，于是等待被爱就成了女孩们的通病，她们习惯了男生主动去爱，认为这就是所谓的矜持。其实爱情是双方爱与被爱的过程，感情是两个人之间的线，爱得越深，两个人的心被线拉得就越近，如果两个人的爱是建立在不平等的基础上的，那么爱情持续的时间也会短得可怜，所以说主动去爱会让自己变得更幸福。

男孩与女孩在大学里相恋了，他们相爱了4年，男孩对女孩很好，是他先追的女孩，他认为女孩是自己一辈子想保护与爱护的人，他把女孩捧在手心里，怕女孩受伤，怕她离开，女孩也习惯了一味地接受，他们形影不离，他们之间有承诺、有誓言，是同学们羡慕的一对，就这样两个人在大家的祝福中毕业了。

毕业后，男孩与女孩分隔两地，男孩为自己的事业打拼，女孩全力支持，他们认为距离产生美，即使再远，只要有真爱在就不会影响他们之间的感情，可是他们却不知道时间是一个可怕的东西，慢慢的，他们在时间的煎熬中出现了矛盾。

有一次，男孩为了赶一个项目工程加班到凌晨两点，忘记了给女孩打电话，待男孩想起打过去时，女孩生气了，男孩解释了好长时间女孩才不生气，两个人和好如初。

女孩忍受不了相思之苦，每天哭泣，男孩心生怜悯，请假去看女孩，两个人过了一段幸福快乐的假期。离别的时候，女孩的不舍让男孩没有赶上回去的火车，因此男孩丢掉了工作，同时也失去了生活来源，男孩没有告诉女孩，独自默默忍受苦难。他重新找到了工作，忙碌的生活又导致两人之间的矛盾，女孩的要求是他给不了的，到最后吵架成了他们的全部。

终于有一天，男孩累了，提出了分手。女孩慌了，男孩对女孩说：“你从来都没有主动打电话给我，没有关心过我的生活、我的工作，你只想着自己的感受，当我累得疲惫不堪的时候，电话那头的你除了责骂就是抱怨，有时候，我只想听听安慰的话语，可是你却从来没有说过，现在我终于累了，我想解脱。”任凭女孩怎么哭泣，怎么忏悔自己的过错，男孩都下定了决心要分手，最终，这段轰轰烈烈的爱情还是宣告结束。

这个故事告诉大家，爱情不是单方面的付出，女孩的欲望与任性断送了一段真的感情，如果她主动地去关心男孩，那么在男孩心中就会形成一种信念并化为动力，哪怕遇

到再大的困难，也有克服它的勇气，这种勇气就是女孩的鼓励与关心，然而，女孩恰恰没有这样做。

每个人在爱的同时也渴望被爱，在人们的潜意识里，被爱是一种幸福。其实，主动去爱更是一种快乐，这样才能经营好一段来之不易的爱情，让它永久地保持新鲜。女孩们不要再矜持，适当地去爱，回报自己的往往是整个真心。

有些女孩心里会想：“如果自己主动，那么对方会不珍惜自己，那就会受到伤害，何苦呢？还不如顺其自然的好，联系就相处，不联系就再见。”这种想法是错误的，如果你爱上了一个不爱你的人，那么这种矜持会更好地保护自己，但如果你爱上了一个爱你的人，矜持就会让你错过这次缘分。不要想着让对方永久付出，而自己只是享受被爱的过程，这种爱是自私的，是建立在不公平的基础上的，想要维系这种爱情是非常辛苦的，即使长久也常常伴随着争吵与矛盾。因此，如果你想有一段自己想要的爱情，就要学会怎么去经营好它，放掉矜持，主动一些，你会从中感受到真正的快乐。

爱情的道路不是单行线，一方一味地付出并非真正的爱情，而是一种最容易破碎的爱情。爱不是顺从，不是单方面的关爱与保护，而是双方真诚的关心与坦诚相待。想与对方交往就主动去爱、去联系、去沟通，不要等到爱人从你身边溜走了，才觉悟到自己做得太少。女孩们，大声说出自己的爱，要把单行道改成双行道，让两个人在一个起跑线上，肩并肩地向前走。未来是两个人创造的，快乐地去爱，快乐地去享受爱，这样才能与爱人牵手一生、幸福一辈子。

3. 可以现实，但不能不相信爱情

现在社会经济日益发达，物质对人的诱惑和刺激越来越大，金钱的多寡刺激着人的攀比心理，人与人之间的感情变得越来越现实和冷淡，包括爱情！于是，许多人开始把爱情当儿戏，逢场作戏。但一个聪明的女孩应该知道，逢场作戏最终受伤害的还是自己。女孩，你可以以现实的心态面对社会，但不能不相信爱情。

人与动物的区别就在于，人有丰富的感情，内心的幸福离不开内心世界的充实。所以，不管发生什么，女孩一定要相信爱情！也许彼此间有误会，即使真的分手，即使是

他伤害了你，你也要相信，这个世界还有真爱！永远不要放弃对爱情的信任和期待！

有一个女孩长得非常漂亮，她父母一心想让她嫁个好人家。可是，她却偏偏爱上了一户穷人家的男孩。女孩父母知道后坚决反对，不让他们来往。有一天，女孩趁父母不在家，偷着跑出去和男孩一起离开了小镇。

他们在外边吃了很多苦。后来，他们在省城的一所大学旁安顿下来。男孩每天很早起来，在校园里打扫卫生，然后去教室旁听。就这样，他坚持读完了大学。后来，他去了一家酒店，从侍者做到经理。再后来他去了一家更大的酒店，由于工作出色，被送到香港学习。后来，男孩成了一家香港五星级酒店的总经理。

此时，女孩做起了全职太太，在家相夫教子。她还像当年一样，深深地爱着自己的丈夫。可是丈夫做了经理以后由于工作忙很少回家吃饭，有时候就住在酒店里。她非常寂寞，可是为了丈夫的事业，她一句怨言都没有。她把心思都用在儿子身上，18岁时儿子就去了国外，上了美国一所著名大学。

她一个人在家寂寞，就去参加健身俱乐部，在那里认识了许多和她一样的全职太太。这些太太平时没事就在一起聊天闲谈，互相交流怎么互相管住丈夫，不让其在外边养情人，发现以后怎么和他谈判，怎么保障自己的利益。

每当谈起这样的话题，她就为自己拥有一个对自己忠贞不渝的好丈夫而感到骄傲。

有一天，还没到下班时间，丈夫就回来了，脸色十分难看，看上去是生病了，她急急地问他怎么了。他摇摇头，说：“没什么，可能太劳累了，躺一会就好了。”第二天，丈夫告诉她，他要外出一段时间。她不放心地问：“身体不好，不能派别人去吗？”他摇摇头说：“不行，这件事必须我亲自去办。”然后，他就走了。她并没有多想，他以前也是经常去外地出差，只是比以前更挂心他的身体。

有一天在俱乐部门口，她遇到丈夫的一位部下开车来接太太，就聊了几句。他随口问她说：“我们老总去哪儿休假了？”她一愣：“他不是出差了吗？”那位部下也一愣，马上改口说：“我记错了，还以为他休假呢！”回到家以后，她越想越感觉这里面有问题。

一个月后丈夫回来了。她装作没事的样子，问他这次出去事情办得怎样了？他只说都办好了，就不再说些什么，很疲惫的样子。她也没有再多问，但心里闪过