

女人为幸福而改变

CHANGE! CHANGE! CHANGE!

CHANGE YOURSELF FOR HAPPINESS!

菲然·著



女人要追求成功，
追求幸福，

一定要敢于面对自己的弱点，执着求变！



中国城市出版社
CHINA CITY PRESS

女人为幸福而改变
CHANGE! CHANGE! CHANGE!
CHANGE YOURSELF FOR HAPPINESS!

菲然·著

中国城市出版社

·北京·

图书在版编目(CIP)数据

女人为幸福而改变/菲然著.—北京:中国城市出版社, 2011.1

ISBN 978-7-5074-2392-1

I.①女… II.①菲… III.①女性—成功心理学—通俗读物 IV.①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第247967号

责任编辑 孙湛波 (010-52732056 jambor@126.com)
装帧设计 北京恒通盛世广告传媒有限公司
责任技术编辑 张建军
出版发行 中国城市出版社
地 址 北京市海淀区太平路甲40号 (邮编 100039)
网 址 www.citypress.cn
发行部电话 (010) 63454857 63289949
发行部传真 (010) 63421417 63400635
发行部信箱 zgcsfx@sina.com
编辑部电话 (010) 52732085 52732055 63421488 (Fax)
投稿邮箱 city_editor@sina.com
总编室电话 (010) 52732057
总编室信箱 citypress@sina.com
经 销 新华书店
印 刷 北京集惠印刷有限责任公司
字 数 240千字 印张 18
开 本 787×1092(毫米) 1/16
版 次 2011年4月第1版
印 次 2011年4月第1次印刷
定 价 28.80元

版权所有, 盗印必究。举报电话: (010) 52732057



前言

有些女人为什么不快乐?为什么不能获得周围人们的认可?为什么没有幸福感?为什么会产生各种心理困惑?这些问题很大程度上都出在女人自己身上。软弱、胆小、自卑、任性、贪婪、多疑、优柔寡断、妒忌等女性弱点常常伴随着那些不幸的女人,而那些生活幸福、事业成功的女人身上往往有与其相反的优点。

命运是一只变来变去的万花筒,性格、习惯、处世态度等等就是那只看不见的手。女人要想改变自己的命运,就必须改变自身的某些不良性格和不良习惯,改变自己消极的处世态度。很多女人遇事情绪化,面对挫折和不公时,她们常常会失去理智,或是不知所措,对人对事都是一副消极的心态。她们不仅脆弱,而且缺乏安全感和幸福感。而那些幸福感强烈的女人往往能用平和的心态对待人和事。她们热情快乐,充满智慧,自立自强,优雅中带有坚韧。她们精明、豁达、干练,又不失风情万种。

不懂得变通的“一根筋”女人,很容易在这个复杂的社会中碰得头破血流。作为女人,必须学会“迂回”的生活艺术。同样是为了达到目的,选择哪一种方式很重要。有时候,“迂回”更能让你快速地到达幸福的彼岸。对于那些自



已无法改变的事情，我们就要学着接受它；而对于那些可以改变的事情，我们就要试着改变它。这样，我们就能把时间和精力用于做一些有意义而自己又喜欢做的事情。一旦全力以赴认真地去做，成功的机会就会大大增加。

强者不是天生的，强者也并非没有软弱的时候。强者之所以成为强者，在于他善于战胜自己的软弱。只有弱小的自卑者才会盯着自己的失败和缺点不放手。他们逃避现实，不敢自我肯定。有句名言说：“现实中的恐惧，远比不上想象中的恐惧那么可怕。”作为女人，一定要自信，要立志成为强者！

梦想从来就是女人生命中的阳光雨露。用女人的智慧学习男人，用女人的柔性制约男人，做一个在事业上执著而潇洒、在生活中独立而自信的幸福女人，其实就这么简单。

不要只羡慕那些生活幸福、事业成功的女人，看一看你手中的那朵幸运七色花，努力打开它。

祝愿每个女人生活得成功而幸福！

在这里，我要感谢那些给我提供过帮助的智慧而开朗的女性朋友们，她们是：水淼、廖虹、曹爱云、尤红玲、周玉红、毛洁、胡敏、王红炜、雷海岚。她们的故事让这本书变得更加丰富，更加精彩。

菲 然

目录



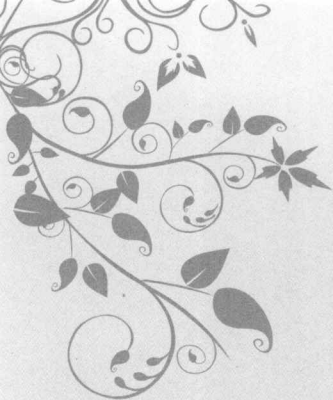
第一章 修补性格缺陷

- 2/ 让自信心慢慢升高
- 6/ 别做招人烦的宠儿
- 10/ “苦瓜脸”伤人又害己
- 13/ 不要太抠门
- 17/ 改改你的暴躁脾气
- 21/ 理直也不可气壮
- 25/ 要善良，也要智慧
- 29/ 不要盲目攀比

第二章 革新思维模式

- 34/ 女人可以掌握自己的命运
- 38/ 头发长，见识并不短
- 41/ 不要为不思进取找借口
- 45/ 不要让金钱剥夺快乐
- 49/ 眼见不一定为实
- 53/ 不要总想着依附他人
- 57/ 赢得起，也要输得起
- 60/ 贪婪到极致是虚无





第三章 塑造阳光形象

- 64/ 不要被负面情绪所累
- 68/ 表面的光彩不是真光彩
- 71/ 冷嘲热讽是伤人的刀子
- 74/ 不要变成“长舌妇”
- 77/ 不要贪占小便宜
- 80/ 拥有非凡的气度
- 83/ 女人爱美没有错
- 86/ 活得漂亮才是真漂亮



第四章 把握社交主导权

- 90/ 看懂你身边的人
- 94/ 从对方的角度理解对方
- 97/ 不要钻牛角尖
- 101/ 给予别人多一些
- 105/ 让他人感到你重要
- 109/ 聪明的女人不去玩聪明
- 113/ 批评别人要婉转
- 117/ 寻找你的贵人



第五章 多一些有效沟通

- 122/ 闭上嘴, 耐心听
- 125/ 刻薄的言语伤人心
- 129/ 善用称呼效果好
- 132/ 循着对方的兴趣走
- 135/ 说得多不如说得巧
- 138/ 不作无谓的争论
- 141/ 女性的幽默更有力量
- 144/ 学点语言博弈术

第六章 明确奋斗目标

- 148/ 有目标才有动力
- 152/ 别为懒惰找借口
- 155/ 优柔寡断害处大
- 159/ 竞争凭的是实力
- 164/ 认真做好每一件事
- 168/ 胆大才能抓住机会
- 172/ 成功的路要一步步走
- 176/ 丰富自己的学识



第七章 打理好职场人际关系

- 180/ 从工作中感受幸福
- 183/ 巧妙绕过职场小人
- 187/ 用工作业绩向男人挑战
- 191/ 注意自己的职场形象
- 194/ 弄清职场潜规则
- 198/ 守口如瓶是一种美德
- 201/ 学习男人的优点
- 205/ 在男人面前要自爱

第八章 爱要爱得理性

- 210/ 轻浮的女人无可救药
- 214/ “糊涂”的女人最可爱
- 218/ 男人最烦女人的唠叨
- 222/ 深爱他的另一个女人
- 226/ 爱, 不能只是单向索取
- 229/ 不要试图改变他
- 233/ 不要让疑心病蔓延
- 236/ 让家成为温馨的港湾

第九章 让自己的人生更快乐

- 240/ 别人的评价只是参考
- 244/ 收起妒忌的火焰
- 248/ 多一些爱心
- 253/ 不活在痛苦的记忆中
- 257/ 克服悲观厌世的情绪
- 261/ 接受无法改变的事实
- 265/ 坚强地面对挫折
- 269/ 懂得给自己减压
- 274/ 对别的女性多一些赞美





第一章

修补性格缺陷

很难说有哪个女人的性格是完美的，但这不是为性格缺陷辩解的理由，因为性格上的任何明显缺陷都会成为为人处世的障碍，甚至成为获得幸福感的障碍。

叔本华说：“一个性格不好的人把所有的快乐都看成不快乐，好比美酒吃到充满胆汁的口中也会变苦一样。”为了成功，为了幸福，你必须正视自己的性格缺陷，并努力予以修补。





让自信心慢慢升高

问题检讨： 自卑，对自己信心不足。

对策选择： 相信自己，欣赏自己。

每天早上，你站在镜子面前，是不是经常会有这样的困惑：我的眼睛似乎不够大？我的皮肤似乎不够白？我的个子似乎不够高？而这些似乎是很不经意的小问题，却像慢性毒药一样慢慢地影响着你的心情。如果任由这些毒药泛滥下去，就会逐渐影响你的工作和生活。

美国心智发展研究专家约翰·钱斐博士曾说：“当一个人对自己信心不足时，就会变得胆怯，不愿意表达自己的观点。久而久之，这种缺乏自信的态度就阻碍他提出新的观点。”

女孩王丽调到了一个新单位。在新单位里，她紧张、忧虑。她总是习惯性地悄悄竖起耳朵，想听听别人对自己是怎么评价的：上司是不是对自己不满啦？同事们是不是不喜欢自己啦？等等。当接到工作任务时，她总是会想很多，患得患失，总是担心自己的能力不够，担心和同事们的关系相处不好，担心自己有朝一日会被其他人取代。一天两天三天，她总像坐在一个地雷上，时刻等着爆炸的发生。

一个女学生给我发来这样一个邮件：

我是一个外表看上去很自信的人，我在别人面前尽量装出一副非常自信



甚至是有些自负的样子，不为别人看得起我，而是暗中为自己打气。可是，这种方法只能算是一种自我欺骗，我还是对自己信心不足，有时还是很自卑。我也不知道这是为什么。信心不足使我在遇到困难的时候首先想到的是退缩，甚至会自暴自弃。

王丽和这个女学生都遇到了同一个问题，那就是：怎样才能让自己摆脱自卑的束缚？

自卑其实是一种自我折磨。当你有自卑情绪的时候，首先应该看看自卑到底是什么？它为什么那么强烈地存在于你的内心？自卑的根源就是人们不喜欢用现实的标准或尺度来衡量自己，而相信或假定自己应该达到某种标准或尺度。如“我应该如此这般”、“我应该像某人一样”等。这种追求大多脱离实际，只会滋生更多的烦恼和自卑，使自己更加抑郁和自责。

要从根源上消除自卑感，有三种途径：一是改变自己，让自己变得强大，达到自己理想中的状态；二是用一颗平和的心态接受现实，接受一切无法改变的事实；三是用自己的优势取代自己的劣势。

首先是改变自己。比方说，当你对自己容貌不满意时，你可以告诉自己：“我天生不漂亮，但可以努力让自己变漂亮。”人说“三分长相，七分打扮”。对于女人来说，后天的气质培养比先天的容貌更加重要，更能获得他人的好感。

其次是接受现实。当你害怕别人在背后议论自己时，你可以告诉自己“心底无私天地宽”。为什么要在乎别人的说长道短？干干净净做人，光明磊落做事，就不怕背后的流言。

最后是优势取代劣势。如果你总觉得别人看不起自己，那么，你应该告诉自己“天生我材必有用”。每个人都有自己的长处和短处，这时不妨多想一想自己的长处，肯定自己的优点，增加自己的信心。

枝子是一个刚毕业不久的大学生，长得很普通，属于掉在人堆中就找不到的那种女孩。大学毕业后，大家一头扎在找工作的苦海里。就在众人纷纷



叫着“苦海无边，何处是岸”时，相貌平平的枝子顺利地进入一家大型私企公司，成了一名白领。

同学们都觉得她真是得到了天上掉馅饼的好运，在找工作比找恐龙还艰难的时代，她却能轻松地找到如意的工作，一定有深厚的家庭背景，要不就是钓上了一“金龟”。在同学聚会上，大家众星捧月，一定要枝子讲讲成功的秘诀。枝子笑了笑，讲起了她的故事：

“说实话，上大学那时候，我一直都不看好自己，觉得自己不漂亮，不聪明，不能干，更没有一个有钱的好爸爸……那会儿，我躲在教室的角落里，甚至不愿意和别人说话，我总认为大家在嘲笑我平庸的长相。

“有一天，我看到对乒坛女将邓亚萍的报道：身高仅1.55米的邓亚萍手脚粗短，似乎不是打乒乓球的材料，但她凭着苦练，以罕见的速度、无所畏惧的胆识和顽强拼搏的精神，13岁就夺得全国冠军，15岁时获亚洲冠军，16岁时在世界锦标赛上成为女子团体和女子双打的双料冠军，19岁的邓亚萍在巴塞罗那奥运会上又勇夺女子单打冠军。1993年在瑞典举行的第四十二届世乒赛上，邓亚萍与队员合作，又夺得团体、双打两块金牌，成为名副其实的世界乒坛皇后。1997年，邓亚萍结束运动员生涯，开始了11年的求学之路，分别在清华大学、英国诺丁汉大学和剑桥大学学习，先后获得英语专业学士学位、中国当代研究专业硕士学位和经济学博士学位……

“天啊！她一个学体育的竟然成了剑桥大学的博士。这对我来说，简直是不敢想象的事情。也就从那一天起，我给自己定下目标：两年内通过自考拿下另一个经济类的大学毕业证书。让自己多一份学历，也多一个机会。女人只有丰富自己的内心，才能丰富自己的生活，自己也才会变得更加自信。”

每个人都会有自卑心理，关键是要客观地看待自己，集中精力发掘自己的优势。想一下，优秀的你是什么样子，写下来，朝着这个方向努力。其实，自卑并不特别，也不可怕。

人生应该是积极的。常常对着镜子笑一笑，给自己一个笑脸，会让你感



到更快乐、更自信。同时，在生活中，你要懂得展现自己优秀的一面，尽可能扬长避短、发挥优势。

让别人认可你，让他们觉得你很厉害，你的自信就会慢慢提升，所以，多培养一些爱好，展现你的才艺和优点，多交一些良友，这会让你变得自信满满。

即使经历过多次的失败，你也不要怀疑自己的能力。强者不是天生的，强者也并非没有软弱的时候。强者之所以成为强者，在于他善于战胜自己的软弱。只有弱小的自卑者才会盯着自己的失败和缺点不放手。他们逃避现实，不敢自我肯定。有句名言说：“现实中的恐惧，远比不上想象中的恐惧那么可怕。”所以，敢于面对挑战，鼓起勇气，从现在开始，从身边的小事开始，为自己定下奋斗目标。适当给自己一点压力，一些约束，在努力奋斗的过程中不知不觉地增加自己的能力和信心。即使面对自己的弱项，也要勇于给自己一个尝试的机会，不管结果怎样，至少你亲手做过。

从现在开始，要经常对着镜子微笑，拍拍自己的胸脯，告诉自己：“我很棒！”





别做招人烦的宠儿

问题检讨：任性耍赖，无理取闹，胡搅蛮缠。

对策选择：善解人意，培养人缘。

木石之盟，宝黛相爱，大约是最经典的爱情悲剧了。老掉牙的教科书上说是当时的封建社会和封建家庭毁了宝黛之情，而我却认为，是林妹妹自己毁了她的爱情和幸福。

书中有这样几个场景：

宝玉一时高兴，把身上的所佩之物都给了众小厮们。林黛玉知道后，以为自己送给他的“荷包”也给小厮们拿走了，就道：“我给的那个荷包也给他们了？你明儿再想我的东西，可不能够了！”说完就赌气回房，把原来正替宝玉做的香袋儿“拿过来就绞”。

后来宝玉跟她解释过后，黛玉也知道了那“荷包”宝玉珍藏在怀里，可还是生气。当宝玉向她赔不是时，她还边哭边说：“你不用同我好一阵歹一阵的，要恼，就撂开手，这当了什么！”

贾母请了班戏子来给宝钗做生日，林黛玉心里隐隐不快。至晚散时，凤姐指着一位戏子说：“这个孩子扮相活像一个人，你们再看不出来？”史湘云就当着众人的面笑道：“倒像林妹妹的模样儿。”众人都笑起来了，说：“果然不错。”虽然宝玉给湘云使了个眼色，可还是没堵住她的快嘴。



本来是句玩笑话，林黛玉听后，立即发作，说：“我原是给你们取笑的——拿我比戏子取笑。”边说边眼睛圈红了。黛玉的尖酸刻薄，不仅气走了心胸爽朗的史湘云，还气得宝玉“大哭起来”。林黛玉之所以这样任性发作，原因很简单，就是觉得宝哥哥会安慰她的。

林黛玉常常耍小性闹脾气，谁能受得了？所以，林黛玉在贾府很不得人缘。心胸爽朗的史湘云就曾当着宝玉的面，说她是一个“小性儿，行动爱恼人”的人。与林黛玉毫无干系的赵姨娘在背后也发过牢骚：“要是那林丫头，她把我们娘儿正眼也不瞧……”

丫环小红和坠儿在滴翠亭说悄悄话，中了宝钗的“金蝉脱壳”计，误认为是林黛玉听见了，当时就很紧张。小红说：“那林姑娘嘴里又爱刻薄人，心里又细……”

种瓜得瓜，种豆得豆，林妹妹的耍小性爱闹脾气不得人心，最后导致薛姐姐变成宝玉的夫人。

现在的男人显然都不喜欢娶林妹妹这样的女人做老婆。有才气又怎么样？风花雪月的浪漫既不能吃也不能喝，兴致再好、日子久了也会看厌，这样的女人打打友谊赛没关系，但娶在家里多惹事啊，整天哭哭啼啼，哄来哄去，一不高兴，就离家出走，扛着花锄去葬花，实在麻烦！

女人是需要宠爱的，需要对方包容你的任性、耍赖、顽皮，以及无伤大雅的小脾气。但什么事都有个度，如果你过分地挥霍了这些宠爱，总是让别人退让包容你，一旦你的朋友或恋人无法理解或者受不了时，你就会输得很难看。

什么样的女人最受欢迎？这大概是男人们私下里最热衷讨论的话题。或许你会认为，漂亮、洁净、温柔、贤惠的女人最有男人缘。其实，大多数男人心中最渴望的是善解人意的女人。这种渴望不仅仅在生活中，在工作中也一样。

研究生毕业的小秀，不仅人长得漂亮，业务上也是呱呱叫，而她的上司却不