



buzuo tianshi
zuo xingfunren

不做天使 做幸福女人

智慧女人幸福经



现代出版社
MODERN PRESS



buzuo tianshi
zuo xingfunren

不做天使 做幸福女人

智慧女人幸福经



现代出版社
MODERN PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

不做天使, 做幸福女人: 智慧女人幸福经 / 刘艳编
著. -- 北京: 现代出版社, 2010.9
ISBN 978-7-80244-831-5

I. ①不… II. ①刘… III. ①随笔 - 作品集 - 中国 -
当代 IV. ①I267.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第153447号

编 著: 刘 艳

责任编辑: 张红红

出版发行: 现代出版社

地 址: 北京市安定门外安华里504号

邮政编码: 100011

电 话: 010-64267325 010-64245264 (兼传真)

网 址: www.xiandaibook.com

电子信箱: xiandai@cnpite.com.cn

印 刷: 北京楠萍印刷有限公司

开 本: 787毫米×1092毫米 1/16

印 张: 18.25

出版日期: 2011年2月第1版 2011年2月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80244-831-5

定 价: 28.00元

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载

前言

在纷繁复杂的现代社会中,我们忙碌于事业、家庭的和谐共荣,常常忽略了自身的幸福,然而,以牺牲自身幸福换来的成功往往脆弱而不长久,每个人都需要做真实的自己,只有悦纳了自己,才能悦纳别人。伴随着心灵的觉醒,越来越多的人开始关注“精神”、“心灵”、“爱”、“幸福”这些词汇,甚至在 GDP、GNP 这些衡量国富、民富的标准指数之后,出现了一个衡量人的幸福快乐的标准,GNH(Gross National Happiness, 国民幸福总值),这真是个暖心的指数。无论我们在追求什么,比如财富和声望;也无论人类在追求什么,比如和平与自由,其终极目的都是幸福快乐。

在这个躁动的时代,人们对幸福的渴求从来没有如此强烈。实际上,那把打开幸福之门的钥匙原来就在我们自己手上。就像你去买冰激凌,想到可以吃到味美的冰激凌这个对美好事物的预判断,让你享受到了吃冰激凌前的幸福。到冰激凌店后,因为没有买到想要的香草味,你很失望,由此表现出难过的情绪,虽然你正在吃着美味的冰激凌。很明显的所得和所失,告诉我们,幸福与我们所得到的和拥有的没有任何直接的联系。

幸福是一种人生态度。无论我们正处于何种生命状态,遭遇不幸,经历变迁;或追求卓越,名利双收;也无论我们对人生正经历困惑、求索或领悟,我们对生命都负有一个重要的责任——让自己更幸福。因此,每个人都有机会拥有幸福和快乐,关键是如何认知和寻找适合自己的幸福方式。本书旨在让读者反思自己的内心渴求,学习去接纳自己并归纳过去的成功经验,成为自己幸福的主宰者。

幸福是一种感觉。有时候,平安健康地活着,自由自在地呼吸,身边有珍惜自己也值得自己珍惜的人,就已经是莫大的幸福了。

幸福是一种习惯。善于发现生活美好的一面,学会欣赏每个感动的瞬间,热爱生命;懂得关怀,获得朋友;懂得放心,获得轻松;懂得遗忘,获得自由。只要你心态阳光,相信未来一定会比现在更美丽,便能微笑前行。

幸福不在于拥有的多少。幸福就藏在美、珍惜、爱与感谢之中。从香气怡人的一杯茶中,有时也能感受到幸福,使人心怀感悟;不经意看见一朵盛开的丁香花,也能让你领会幸福的感想,使你获得了一整天的愉悦。幸福就是源于如此细微的小事,而不是来自显赫的大事。

幸福还是一种能力,它可以通过学习和练习获得。在生活这条道路上,总是充斥着诸多不幸:疾病、争斗、贫穷、挫折和仇恨。要想成为幸福的人,你必须找到一些方法来应付这些人人都可能碰到的不幸。

通常来说,如果你觉得自己不幸福,那是因为你的眼睛只看到了自己的痛处而没有看到自己拥有的财富。重要的不是看着远方模糊的东西,而是着手去做手边最重要的事情。女人要想得到幸福,关键是要珍惜自己的幸福,不要盲目与人攀比,你的生活也许并不富有,但它充满了快乐;你的房子也许不是最大的,但它非常舒适;你的丈夫也许并不优秀,但他十分体贴。最重要的是,你应该知道自己拥有的东西多么难得,你应该感觉到自己的幸福。

目 录

1. 微笑 给自己一个笑脸,让生活灿烂 /1

- 笑一笑,欢乐随后便会到来 1
- 你对生活微笑,生活会将快乐回报你 3
- 把微笑送给别人,幸运会更加地光顾你 5

2. 洒脱 拿得起更要放得下 /8

- 众口难调,不要过分在意别人的评价 8
- 努力向前看,在忘却中重拾前行的勇气 10
- 不要让昨日的辉煌变成你的心牢 11

3. 乐观 坏天气也要保持好心情 /14

- 99%的烦恼其实都不会发生 14
- 你无法改变天气,却可以改变心情 16
- 乐观能改变不幸 17

4. 宽容 不要拿别人的错误惩罚自己 /20

- 原谅曾经伤害过我们的人 20
- 忘记过去,快乐才会回来 22
- 学会宽恕,才能享受终生的爱 23

5. 自制 行为是因,命运是果 /26

- 首先控制你自己,才能控制别人 26





控制你的坏情绪,才能避免不幸发生	28
不要把喜怒哀乐寄托在男人身上	30
6. 知足 欲望越少,人生就越幸福 /32	
欲望越少,快乐越多	32
幸福就藏在每一件平凡的小事中	34
简单的生活有简单的快乐	36
7. 珍惜 幸福不在昨天,也不在明天 /38	
幸福就是现在	38
不要等到失去后才懂得珍惜	40
实实在在地过好每一天	42
8. 感恩 怀着爱心吃菜,胜过怀着恨吃肉 /44	
不要忽略自己已经拥有的幸福	44
学会说声“谢谢”,让你获得更多的帮助	46
一旦你开始抱怨,就会遇上更多想抱怨的事	47
9. 分享 独乐乐不如众乐乐 /50	
无人分享的人生,会像白纸一样苍白	50
分享你的快乐,你会得到两份快乐	51
把幸福送给别人,幸福也会悄悄来到你身边	53
10. 吃亏 “吃亏”赢得众人随 /55	
不想吃亏,反而会吃大亏	55
吃点小亏,收获的是人心	57
愚者赚今天,智者赚明天	58
11. 定位 “锁定”幸福所在的方位 /61	
明确自己想要的生活	61
找对自己的人生方向	63

女人也要入对行,才有机会步步春风	65
12. 坚强 生活从来不相信眼泪 /67	
软弱不是护身符,坚强才能应对一切	67
坚强的女人不是缠人的藤,而是挺立的树	69
13. 独立 千靠万靠,不如自己靠自己 /71	
经济独立从工作开始	71
情感独立才能自由快乐	73
如果一直靠男人吃饭,迟早要饿肚子	74
14. 财富 金钱可追求但不可强求 /76	
幸福并不取决于金钱的多少	76
追求财富并非生活的全部内容	78
过多的财富有时会变成一种负担	80
15. 理财 有钱才能主宰自己的命运 /81	
学会理财才能保障自己的未来	81
给自己开一个只存不取的银行账户	83
女人既要存钱,也要敢于投资	84
16. 节俭 富足一生的生活方式 /87	
勤俭节约才能守住富有	87
赚钱是技术,花钱是艺术	89
17. 上进 给自己一个远大的前程 /91	
女人要随着年龄的增长而增值	91
21 世纪比的不是学习,而是学习的速度	92
拥有一技之长才能找到“铁饭碗”	94
18. 自信 做一个美好的发现者 /96	
自信是永远属于女人的财富	96





- 喜欢上自己,你才会感觉到幸福 98
- 如果没有人喝彩,那就学会自己奖励自己 100
19. 机遇 碰运气不如抓机遇 /103
- 勇于尝试就有机会 103
- 没有机会就自己创造机会 104
- 幸福永远偏爱有准备的人 106
20. 执著 让苦难变成口袋里的钻石 /108
- 在困难面前,我们需要一点坚持到底的勇气 108
- 像激光一样,将精力聚于一件事上 109
- 坚守目标,不抛弃不放弃 111
21. 攀比 与自己赛跑,不和别人比较 /113
- 嫉妒除了让人痛苦外一无所得 113
- 不要在攀比中比掉了自己的好心情 115
22. 放弃 放下是通往真正自由的道路 /117
- 轻装上路,才能拾掇更多的美好 117
- 认清自己,掌握进退自如的艺术 119
- 有时痛苦源于执著,放手才能重新开始 120
23. 面子 面对现实才最有面子 /123
- 千万不要为面子所累 123
- 即使卑微,也要有尊严地活着 125
- 主动克服爱面子的心理 127
24. 谦虚 低调做人好处多 /129
- 戒除自以为是的坏毛病,以免被人孤立 129
- 善于示弱,平衡善妒者的心理 131
- 承认自己的不足让你赢得更多称赞 133

25. 健康 身体是一切幸福的根本 /135

- 身体健康才有资格享受幸福 135
- 选择适合自己的运动并坚持下去 137
- 女人要学会心疼自己的子宫 139

26. 善良 与人为善等于善待自己 /142

- 撒播阳光和雨露,善良让生活更加美好 142
- 刻薄的女人人人避之 144
- 善良要有度,否则会成为软弱的借口 145

27. 豁达 心胸开阔天地宽 /148

- 不妨让人先行一步 148
- 豁达让你受益一生 150
- 敞开胸怀,天地宽阔 152

28. 信任 不要玩猜心的游戏 /154

- 信任是连心锁,猜忌是斩情刀 154
- 猜疑会让你作茧自缚 156
- 互相信任,人生才不需要处处设防 158

29. 孝顺 不要留下子欲养而亲不在的遗憾 /160

- 趁父母健在时为父母多做点事 160
- 父爱无言,请给父亲一个深深的拥抱 162

30. 失恋 一个转身才是自己最后的尊严 /164

- 失恋是女人的必修课 164
- 失去爱情,不要把尊严也丢掉 166
- 在爱情中,最好不要走回头路 167

31. 婚姻 有爱的婚姻会结出“幸福”的果实 /170

- 嫁给真正爱你的男人 170





一生能改变的只有你自己	172
互相包容的婚姻才能持久	174
32. 撒娇 女人爱情中的“必杀计” /176	
女人天生对付男人的法宝:撒娇	176
学会撒娇,让男人“百炼钢也成绕指柔”	178
33. 温柔 温柔的女人距离幸福最近 /180	
女人需要男人阳刚,男人需要女人温柔	180
为所爱的人做几道充满浓浓爱意的美味佳肴	183
34. 友谊 温暖别人也温暖你自己 /185	
幸福的女人离不开朋友	185
女人也需要蓝颜知己	188
学会经营你的友谊	189
35. 童心 找回最初的单纯和快乐 /191	
重新做一回天真淘气的孩子	191
在游戏的快乐中找到幸福的感觉	193
用新生儿的眼光看世界	195
36. 时尚 善于经营自己的美丽,守住幸福 /197	
时尚不是时髦,女人要做个性的主人	197
用恰到好处的妆容来展示自己	199
常常变换发型,打造不同的自己	200
37. 保养 女人的美丽需要细心呵护 /203	
既然衰老无法避免,那就勇敢地与它作战	203
边洗澡,边保养	204
充足的睡眠是最好的保养	206

38. 优雅 优雅的女人不怕老 /208	
优雅的女人是一道别样的风景	208
化妆能修饰容貌,气质只能靠内在修养	210
知礼守礼的女人最优雅	212
39. 知性 不做漂亮花瓶,只做魅力女人 /214	
读书的习惯是一件宝物,值得你用双手捧着	214
女人可以不美丽,但不能没有内涵	216
笨女人用脸蛋思考,聪明女人用脑袋思考	218
40. 幽默 用开朗的心去欣赏人生 /220	
幽默让你的生活更有味道	220
幽默是最省钱的贴身保健医生	222
幽默的女人更容易相处	223
41. 独处 寂寞是幸福最好的作料 /226	
享受孤独,倾听内心深处的声音	226
给自己一个自由空间,让心灵得到休息	228
回归自然,享受独处的时光	229
42. 情趣 找点属于自己的快乐 /232	
给生活加点色彩,你便能找到情趣	232
自己动手DIY,给生活加点糖	234
一个人也可以很浪漫	236
43. 爱好 一种使人幸福的本领 /238	
没有爱好的生活是没有颜色的	238
培养一种爱好,让无聊和消极走开	239
为自己的爱好每天挤出一小时	241





44. 完美 越是追求完美，幸福就越远 /243

- 生活本身并不存在完美 243
- 珍惜缺憾，它就是下一个完美 245
- 不要斟满自己的杯子 246

45. 付出 施比受更有福 /249

- 学会付出才能得到真正的快乐 249
- 知道感恩的人比你想象的要多 251

46. 命运 把命运掌握在自己手中 /254

- 心态是决定命运的双向门 254
- 改变自己，你也能改变命运 256
- 好习惯成就好命运 258

47. 希望 心怀希望就永远有希望 /261

- 怀抱希望才能走出人生的困境 261
- 只要有决心，即使 70 岁也可以重新开始 263
- 心存希望，就会有奇迹发生 265

48. 梦想 坚持梦想就是希望 /267

- 偶尔做个白日梦，描绘未来的成功蓝图 267
- 为梦想列一张清单，然后默默地努力 269
- 立即行动，否则梦想也会变成空想 271

49. 行动 不要给幸福开空头支票 /274

- 现在就做，不必非要等到“下一次” 274
- 做好每一件小事，你才能成就大事 276

1. 微笑

——给自己一个笑脸，让生活灿烂

女人如花，四季常开。笑靥如花，就是对女人最恰当的比喻。微笑被誉为“解语之花，忘忧之草”，真诚而自信的微笑，就像平静的湖面春风荡开的涟漪，一圈一圈感染着同时也美丽着湖水。学会微笑，你的生活将充满七彩阳光。

◆笑一笑，欢乐随后便会到来

笑是快乐的花朵，它使自己灿烂光彩，也让他人赏心悦目。笑是最容易传染的，它会染出一方健康快乐的新天地。18世纪法国一位著名作家说：“每天最大的损失莫过于这一天没有大笑……”

据美国科学家研究显示，发自内心的笑声可以改善情绪，减轻压力，增强免疫力。新泽西州大学心理学教授谢弗通过实验发现，大笑一分钟能振奋情绪，而微笑一分钟可使人产生积极心态。其理由是：首先，拼命大笑时，大脑会释放出安多酚，安多酚是一种有效的自我保护物质，被称为人类兴奋和满足感的源泉。安多酚不仅能够减轻痛苦，还能够给人飘飘欲仙之感。其次，大笑能够产生“轻身”效果，振奋情绪，消除紧张、担心、烦恼。





谢弗教授认为,自发的笑是一种免费的、现成的、无热量的放松方式,能够使人精神愉快。

美国医学界将欢笑称为“静态的慢跑”。笑能使肌肉松弛,对心脏和肝脏都有好处。如果生活中没有时间去慢跑,我们可以每天多笑一笑,甚至哈哈大笑几十次,以调节身体状态,增进健康。据媒体报道,美国一些大型医院和心理诊所已经开始雇用“幽默护士”,她们陪同重病患者看幽默漫画并谈笑风生,以此作为心理治疗的方法之一。幽默与笑声,帮助不少重病患者或情绪障碍者解除了烦恼与痛苦。

笑有助于健康,是因为笑的时候,嘴角、颧骨部位的肌肉将嘴和两眼向上提拉,能够阻止面部线条下坠,保持青春面容。怎样才能“青春常在”?简单而有效的方法就是“笑口常开”。笑的时候,有些部位肌肉收缩,有些部位肌肉放松,脖子、背部不再挛缩,头痛、腰痛很快就会减轻。

人们大笑时,身体动作很大,呼吸肌使胸廓扩张,支气管也随之扩张,这对哮喘、肺气肿十分有益。对于呼吸不平稳,焦虑不安的人,这种深呼吸动作会使人倍感轻松。大笑还能引起腹部肌肉弹跳,起到“腹部体操”的作用,这对克服消化功能紊乱大有益处。放声大笑还是一种吸氧过程,氧气进入血液,促进血液循环,消灭血液是导致机体功能衰退的毒素,人体内的糖分、脂肪和乳酸也可以更快被分解。

人的笑由右脑额叶前部皮层控制,同时也主管人的情绪。每笑一次,它就刺激多种功能的激素产生,这对维持人的健康十分重要。笑的时候,注意力被转移,肌肉放松,抗痛激素分泌增加,可以缓解头痛、背痛、肚子痛、肌肉痛等症状。笑是生活和生命的组成部分,是生活和生命的需要。

著名科学家法拉第年轻时,由于工作十分紧张,导致精神失调,身体非常虚弱,虽然长期进行药物治疗却毫无起色。后来一位名医对他进行了仔细的检查,但未开药方,临走时只说了一句话:“一个小丑进城胜过一打医生!”法拉第对这句话仔细琢磨,终于明白了其中的奥秘。从此以后,他开始抽空去看马戏、滑稽戏与喜剧,经常高兴得开怀大笑,愉快的心情使他恢复了健康。

加利福尼亚大学的诺曼教授在40多岁时患上了胶原病,医生说这种



病康复的可能性是五百分之一。他按照医生的吩咐，经常看一些滑稽有趣的文娱体育节目，有的节目使他捧腹大笑，有的节目使他从心底发出微笑。除此之外，他平时还有意识地和家人开开玩笑。一年后，医生对他进行血沉检查，发现指标开始好转了。两年以后，他身上的胶原病竟然自然消失了。

据说现在每天早上，在印度孟买的大小公园里，可以看见许多男女老少站成一圈，一遍又一遍地哈哈大笑，这是在进行“欢笑晨练”。印度的马丹·卡塔里亚医生开设了150家“欢笑诊所”，人们可以在诊所里学到各种各样的笑：“哈哈”开怀大笑；“吃吃”抿嘴偷笑；抱着胳膊会心微笑……以此来治疗心情压抑等心理疾病。

美国心理学家霍特指出，如果你实在笑不出来，装笑也管用。装着有某种心情，模仿着某种心情，往往能帮助我们真的获得这种心情。当你总是想象自己进入了某种情境，并感受某种情绪时，这种情绪十之八九果真会到来。所以，为了调控好情绪，不妨偶尔对自己的心情进行一番“乔装打扮”。

◆你对生活微笑，生活会将快乐回报你

几乎所有人都会认同：世界上最美丽的东西是微笑，最动人的表情也是微笑，我们最喜欢看到的也是笑容可掬的脸庞。微笑不仅能给我们的生命带来春天般的美丽气息，更能融化冰雪般的人生悲伤。

比如，处于陌生的环境，一个微笑就能消除所有不安；人际关系有了芥蒂，再见时互相给了笑脸，不愉快也就烟消云散了；生活中碰到艰难，一个鼓励的微笑，困难窘迫仿佛有了回转的空间；沮丧的时候，一个理解的微笑，沉到谷底的心也就得到了温暖的慰藉——微笑的魅力，有时远出意料之外。

女作家玛利·韦伯本身所爱好的有两样：一是大自然，一是文学。她那并不宽敞的园圃内，四季都开满了可爱的花卉，她晨昏守望在花园里，内心充满了不可言喻的喜乐。她为了使人分享到她园中的芳馨，同时更



为了以极诗意的工作来减轻丈夫生活的重负，她常常黎明即起，将一些带露的花朵剪下来，放置在挑筐里，背到城中去叫卖，往往在中午前才能回到家。有时她中途遇雨，回来时全身都湿淋淋的，但她并不在意，一边用手帕擦拭着头上额间的雨水和汗珠，一边笑着对家人说：“我已经完成了一件美的工作！”

然后，她走到书桌边，展开纸，拿起笔，才写了没有几行，看看时间已不早，她便又匆匆地赶到厨房，将面粉调好，做成饼子，放在火上焙烤着，随即擦擦手上的面粉，又拿起她的笔来。当她文思泉涌、写得正起劲的时候，一阵阵的焦味自厨房的锅里飘了进来。她望着身边的丈夫，带着几分歉意地笑笑，赶紧跑到炉边。丈夫对她也极其体贴，饼子即使烤焦了，他也仍然觉得好吃，因为他深深地了解他那年轻的妻子，知道她爱自然、爱文学，同时更爱他。为了她这种种的爱，他便很容易地原谅了她——那个可爱的妻子兼愚笨的厨娘。

玛利·韦伯在那样艰苦的环境下依然生活得那样快乐，即使她穷困到需要步行数十里到城中去卖花，繁忙到写几行文稿就要到厨房里去翻看面饼，她的内心仍不怨不尤，她说：“我已经完成了一件美的工作！”然后向丈夫露出带歉意的甜美的笑容。

她懂得生活，了解生活的艺术，倾心于美的、崇高的、有意义的事物与工作，最后，她的生活就变成了艺术！破陋的屋子、粗劣的饮食，有什么关系？破旧的衣裳、繁累的苦作，又有什么关系呢？什么都不能阻拦住一颗纯真、淳朴而快乐的心灵，向往那最崇高的美的境界，如同鸟儿逍遥地飞向高空一样。

其实生活本来就是这样的，无论你的权力多大，地位多高，也不管你是富甲天下还是一贫如洗，只要会用微笑生活，你就懂得了生活的意义。因此，世界上只有微笑不分四季，不分南北，只要在有人群的地方就会开放。越是纯洁的心灵，越是为其之美。

英国游客杰克到美国观光，导游说西雅图有个很特殊的鱼市场，在那里买鱼是一种享受。杰克和同行的朋友听了，都感到很好奇。那天，他们去一探究竟，天气不是很好，但杰克发现市场并非鱼腥味刺鼻，迎