



漂亮的女人可以迷惑男人
有魅力的女人可以吸引男人
有心眼的女人可以抓住男人
心地善良的女人可以鼓励男人

*Zuo Yige Xingfu
de Nüren*

做一个 幸福的女人

辉 浩◎编著

幸福不是天赐的，但也不是可遇不可求的，

幸福要靠我们自身努力去经营和精心打造！

女人是春天，是世界上最美丽的花朵！

幸福的女人，应该是一个有梦的女人，能懂得享受生活的女人！

做一个幸福的女人，做传递幸福的天使，

让身边的人都感受到那份幸福！

天津社会科学院出版社



做一个 幸福女人



天津社会科学院出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

做一个幸福的女人 / 辉浩编著. —天津: 天津社
会科学院出版社, 2009. 12

ISBN 978-7-80688-519-2

I. ①做… II. ①辉… 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 (2009) 第228602号

出版发行: 天津社会科学院出版社

出 版 人: 项新

地 址: 天津市南开区迎水道7号

邮 编: 300191

电话/传真: (022) 23366354

(022) 23075303

网 址: www.tssap.com

印 刷: 廊坊市兰新雅彩印有限公司

开 本: 787×1092毫米 1 / 16

印 张: 17

字 数: 180千字

版 次: 2010年2月第1版 2010年2月第1次印刷

印 数: 1~5000册

定 价: 29.80元



版权所有 翻版必究

序

女人一出生就被定为是“弱者”，女人一生追求的目标就是幸福与成功。虽然女人身上有许多男人都不具备的优点，可是却没有供她们施展才能的舞台。

每个人都想拥有幸福，可是却总是抱怨，自己为什么得不到幸福，但从没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，而刚好砸到你头上的。

家庭不完整，不代表不幸福，你可以培养自己独立的能力；爱情无疾而终，不代表不幸福，说明他本就不属于你，错爱会更不幸福。珍惜现有，不奢望没有的。要知道，幸福的人不是因为拥有的多，而是因为计较的少，不是拥有幸福的人才幸福，而是知道幸福的人才幸福。幸福也不是遥不可及的，它不在火星，更没有离开地球，就在你的眼前，可惜有的人只顾着看远处的风景，而忽略了眼前最美丽的一道风景。

人在成长过程中，烦恼是必不可少的，人也是在处理各种烦恼中慢慢成熟的。攀比心理是人的天性，更是女人的天性。即便是看上去再幸福再快乐的人，也还是会有自己的烦恼，而你认为天大的不幸，也许还远远不如人家所遇不幸的零头，这些是人生中每个人都会遇到的问题。

幸福是什么？当乞丐得到一块钱时，就认为是幸福了；当孩子笑对一朵花时，这就是幸福；当皇帝吃到烤红薯时，就认为是幸福了；当两个老人漫步在夕阳下时，这也是一种幸福……那么你眼中的幸福是什么？坐拥金山？轰轰烈烈但不属于自己的爱情？与婆婆勾心斗角？还是……其实真正的幸福不显山不露水，是要靠心去体会的。有些人看不到幸福，就是因为他们带着世俗的眼镜去看待问题。

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你，这就如脚上穿的鞋，舒不舒服也只有自己知道。

女人首先要学会爱自己，这样才能更好地爱别人，爱丈夫、孩子、父母，这



些都是上天给你的最好礼物。生活中没有绝望，对生活失望时，要学会容忍，因为熬是另一种幸福，要坚信，风雨过后，会有彩虹出现的。活着是一种幸福，快乐地活着则是幸福中的幸福。

一个女人说，婚姻是爱情的果实，但另一个女人却说，婚姻是爱情的坟墓。为什么同为女人，却有两个完全不同的观点呢？其实只有懂得维持和享受婚姻的女人才是最幸福的女人，如果想做个完美、幸福的女人，那么就看看《做一个幸福的女人》一书吧！

一个女人说，失去‘他’没什么大不了的，至少我没有失去自己，而另一个女人却说，他是我的全部，失去了‘他’，就等于失去了全世界。这是为什么呢？爱情不应该成为女人的全部，女人不是为男人而活的。女人要学会独立，就算失去了爱情，但至少还有事业。如果你想做一个有魅力的人，那么就看看《做一个幸福的女人》一书吧！

《做一个幸福的女人》一书用独特的视角让女人明白什么才是最重要的，什么才是应该去珍惜的。这是一本带领女性朋友走向幸福的地图，它会指引女人自信、坦然地游走在生活的各个领域。这是一本带给女人幸福的宝典，让女人在处理感情、家庭、事业等方面的问题时更加游刃有余。这本书会让女人找到自我，一定会让女人幸福一生的。

前 言

幸福是一种感觉，如果你觉得自己是幸福的，那么你就是幸福的；如果你觉得自己很不幸，那么你就是不幸的；如果你走得太匆忙，那么幸福就会与你擦肩而过；当你一边喝着茶一边看书时，其实幸福已经敲开了你的门。你，感觉到了吗？

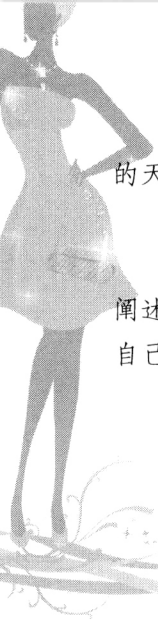
幸福是要用心去获取和经营的东西，是否幸福，问一问自己的心就知道了。

有两个人结伴到另一个地方去找幸福，路上他们经历了很多困难，所带的食物也吃完了，其中一个人饥饿难耐，另一个人在行走的过程中鞋子也丢了。他们觉得幸福离自己越来越远了，现在他们对幸福的唯一定义就是：没有鞋子的人希望有一双鞋子，饥饿难耐的人希望能饱餐一顿。他们走着走着，在路边看到一个坐在轮椅上的人，他们突然发现原来自己是这么幸福。没有鞋穿的人说：“虽然我没有鞋穿，但我有一双可以走路的脚。”饥饿难耐的人说：“虽然我很饿，但至少我还有健康的身体。”而坐在轮椅上的人却说：“我也很幸福，因为我还活着，你们不觉得，活着就是一种幸福吗？”

是的，能活着就是一种幸福，每个人都在追求自己心中所谓的幸福，甚至不惜舍近求远，最后才发现，原来幸福就在身边。得到是幸福，其实失去也是一种幸福，就看你用什么样的心态去看待了。

女人在20岁之前可以傻傻地憧憬自己以后的幸福生活，但是在20岁以后就要学会装傻，用心经营属于自己的幸福。女人有时傻一点也未尝不可，真正的傻女人不易得到幸福，而聪明的女人也不一定就容易得到幸福，其实离幸福最近的还是懂得装傻的女人。装傻也有技巧的，什么时候该傻，什么时候该聪明，这都需要在心里计划好，只有这样，处理起来才不会手忙脚乱。

幸福的女人永远是自信的，在处理任何事情时都会游刃有余；幸福的女人不会被别人牵制，她们懂得在什么场合要扮演什么样的角色；幸福的女人懂得不断提升自己的修养；幸福的女人懂得投资健康，懂得充实大脑……幸福不是在遥远



的天边，而是近在眼前，它伸手可得，现在就伸出你的手，去感受幸福吧！

《做一个幸福的女人》一书会告诉你什么是真正的幸福，同时书中还详细地阐述了女人如何获得幸福的智慧与技巧，每节中所举的例子都会让女人从中找到自己的影子，并从中学到如何处理生活中发生的事。

希望每个女人都能得到幸福！

目 录

第一章 心态——女人幸福的基石

人生幸福的密码就是拥有良好的心态，一位哲人曾说过：“你的心态就是你真正的主人。”人不能改变别人，但可以改变自己；人不能改变环境，但可以改变态度；人不能样样顺利，但可以事事尽力。心态决定一切，女人要用积极的心态面对生活，只有心存希望，勇往直前，才能拥有幸福的人生。

- | | |
|--------------------|-----|
| 1. 心态改变你的人生 | 003 |
| 2. 自信的女人最美 | 007 |
| 3. 笑对人生，享受快乐 | 010 |
| 4. 盲目自信等于自大 | 013 |
| 5. 人生低谷并不可怕 | 016 |
| 6. 忌妒是幸福的绊脚石 | 020 |
| 7. 有勇气做你自己 | 023 |
| 8. 凡事多往好处想 | 026 |

第二章 工作——女人幸福的风标

工作是女人联系社会的纽带，是幸福生活的润滑剂。工作本身或许不是幸福，但却是我们通向幸福的一种方式。有些人说，女人不用费尽心思地找一个好工作，嫁个好男人什么事情都可以解决！但是这样的话，在女人的耳朵里却不中听。感情能给人带来慰藉，但工作却是生活的保障，使你不至于与社会脱节。

- | | |
|------------------------|-----|
| 1. 靠自己的双手，撑起一片天空 | 031 |
| 2. 女人靠实力赢得世界 | 034 |
| 3. 因为喜欢才去工作 | 037 |
| 4. 在工作中学会享受快乐 | 040 |
| 5. 不要把工作压力带在身旁 | 043 |
| 6. 与老板和谐相处 | 046 |



- 7. 漂亮的辞职 049
- 8. 高情商女人容易赢得成功 052
- 9. 敬业——最完美的工作态度 055

第三章 魅力——女人幸福的资本

这是个魅力四射的时代，能充分展示自身优势、体现自身价值的女人是智慧的；能将自己的内心变成一片风景的女人是聪明的；能将自身的魅力融入生活中的女人是幸福的。所以，女人能否获得幸福，最重要的是看她能否全面展现自身独特的魅力，能否充分利用好自身的优势。

- 1. 没有丑女人，只有懒女人 061
- 2. 用优雅增添内在魅力 065
- 3. 美丽让人停下，智慧让人留下 068
- 4. 温柔是女人的终极武器 072
- 5. 幽默的女人才是焦点 076
- 6. 气质是女人魅力之本 080
- 7. 追求高品位，做精品女人 084
- 8. 拥有属于自己的着装艺术 087

第四章 爱情——女人幸福的源泉

女人把爱情当做自己的生命一样，男人能征服千军万马，但不一定能征服一颗平凡的女人心；女人能抵御一切欲望的产生，却难抵御一丝的委屈入侵心头。女人的眼泪，流进男人的心田，能浇灌干枯的原野；男人的怒气，吹进女人的心坎，会摧残参天大树。女人的生命之源就是爱情，聪明的女人懂得在爱情中寻找幸福，为自己营造一个快乐的家庭。

- 1. 不要把爱人当做自己的私人物品 093
- 2. 灰姑娘的金色爱情 096
- 3. 恋爱的“必修课”——失恋 099
- 4. 完美主义衍生爱情的痛苦 102
- 5. 转身遇到爱 105
- 6. 爱情不是女人的全部 108
- 7. 爱情与感动无关 111
- 8. 不要在情感上牺牲自己 114

9. 与爱情一起成长	117
10. 爱情需要表白	120

第五章 社交——女人幸福的桥梁

女人应该学会社交与处世，这样才能在自己的人生道路上穿越风雨，迎来七色的彩虹。聪明的女人善于打造自己的交际圈，她们在多个交际圈中长袖善舞，这不但是女人的自信，也是女人魅力的表现。

女人啊，请大胆地展示自己的人格魅力，以自己独特的方式社交，丰富的人脉就自然掌握在你的手中。

1. 别人很乐于听到你的赞美	125
2. 友谊是女人一生的财富	129
3. 助人就是助己	132
4. “见人说人话，见鬼说鬼话”	135
5. 沉默使女人更有力量	138
6. 幽默，女人的超级武器	141
7. 会哭的女人才有“饭”吃	144
8. 明知故昧装糊涂	147
9. 成为老板赏识的职业女性	150
10. 为谎言系上红丝带	153

第六章 婚姻——女人幸福的港湾

对一个女人来说，一段美满幸福的婚姻就是其一生的幸福，但是找个好男人、做个好妻子却不是每个女人都有的条件。有人说，女人的痴情是一辈子，男人的痴情往往就那一阵子。这样的话显然有些片面，男人都像孩子，需要女人的疼爱和引导，美好的婚姻就像一所学校，将男人培养成最优秀的毕业生。

1. 撒娇是女人的独门暗器	159
2. 男人该“修理”就得“修理”	163
3. 学会给丈夫制造惊喜	166
4. 包容是抚平婚姻伤痕的良药	169
5. 提前为婚姻“止痒”	172
6. 为什么不离婚	176
7. 吵架也是一种情感交流	180



- 8. 懒女人也有好福气 184
- 9. 善待婚姻 188

第七章 理财——女人幸福的保障

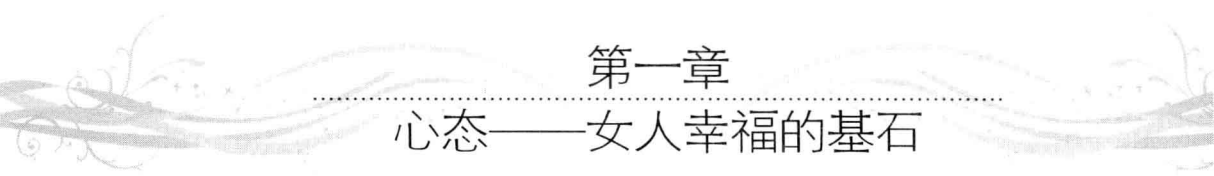
谁说理财与幸福无关？做幸福女人，首先要从独立的财务开始，也就是有赚钱能力，能脱离男人独立生活，这样，女人的生命才有活力。女人的后半生，靠男人不如靠保单，真正独立、幸福的女性，一定要有自己的支票本！

- 1. 女子爱财取之有道 195
- 2. 省钱不抠门，节俭又时尚 198
- 3. 花得很少，吃得很好 201
- 4. 居家生活，省下的就是赚到的 204
- 5. 让你驰骋在“钱”途上 207
- 6. 开间小店，体会做掌柜的滋味 210
- 7. 靠男人不如靠保单 213
- 8. 条条大路通罗马，人人争当女富翁 216

第八章 生活——女人幸福的阶梯

懂得生活的女人是世界上最幸福的女人。上帝既然创造了女人，作为女人就应该明白自己的价值。幸福生活是靠自己不断争取的，千万不要相信“无才便是德”的鬼话，女人要不断充实自己，经常改变生活，做一个有品味、有魅力的女人，而不仅仅是一个摆设着的花瓶。

- 1. 生活不应该有包袱 221
- 2. 生活总是充满挑战 225
- 3. 不要对自己失望 229
- 4. 不流泪就微笑 233
- 5. 懂得随遇而安 237
- 6. 别让忧虑跟着自己 241
- 7. 为爱去守候 244
- 8. 穿越情感的微笑 248
- 9. 女人要耐得住寂寞 251
- 10. 忙里偷闲 255
- 11. 生活充满阳光 258



第一章

心态——女人幸福的基石

人生幸福的密码就是拥有良好的心态，一位哲人曾说过：“你的心态就是你真正的主人。”人不能改变别人，但可以改变自己；人不能改变环境，但可以改变态度；人不能样样顺利，但可以事事尽力。心态决定一切，女人要用积极的心态面对生活，只有心存希望，勇往直前，才能拥有幸福的人生。

1. 心态改变你的人生

改变态度能够改变人生。一个人能飞多高，能走多远，心态起着至关重要的作用，我们的心态在很大程度上决定着我们的成败。

一位哲人说：“你的心态就是你真正的主人。”

一位伟人说：“要么是你驾驭生命，要么是生命驾驭你。你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。”

面对困难，只要你拥有好的心态，坚持自己的信念，使你的心灵保持创造力，就一定能克服艰难险阻。

相信自己是幸福的

心态能改变人生。人的幸与不幸和个人想法有很大关系。我们依据自己的思维模式来思考，如果想获得永远的幸福，就必须保持乐观的思考方式。

希望的力量是无穷的。才女夏虹并没有因失去双臂而颓废，凭借着惊人的毅力，她用脚学写字，以优异的成绩完成了小学到大学的课程，又在残运会上夺得金牌。她自己的人生态度是：三分天赋，三分达观，四分勤奋。其时常说的一句名言是：“因为有了希望，我才会远航。”最信奉的一个信条是：“生命是一条只能向前而没有回程的路。”

开心是一天，不开心也是一天，为何不用积极乐观的态度去度过每一天呢？只有这样，我们的人生才有意义。心理学家霍林沃兹说过：“快乐需要有困难来衬托，同时需要有克服困难的行动来面对困难的心理准备。”

一个女人，欲望太多，要求也会随之增多，尤其是对自己的爱人，就成了所有希望的聚焦点。有人说：“所谓的苦难就是人对物欲的不满足而造成的。”如果女人能在平平淡淡的日子里，享受一份宁静的美丽。那么，她就会发现人生的旅途中处处有美丽的风景，生活就会时时有温馨的笑靥。

有一个女人，看着亲朋好友都逐渐发达了，她很不开心，她嫌弃自己的丈夫



过于老实，于是整天抱怨生活。那个女人的母亲是位处事成熟的智者，也是远近闻名的聪明人。有一天母亲去看望女儿，听见女儿诉苦，便端来一杯水，一包盐。她把盐放在水里，然后说：“你喝一口，告诉我什么味道。”女儿依照她的吩咐喝了一口：“哇！好苦……”

母亲笑了笑，说：“跟我来。”

母亲把女儿带到湖边，说：“你把盐撒在里面，然后再喝一口。”女儿又照着做了。

“什么味道？”母亲问。

“很甜。”女儿回答。

母亲拉着女儿的手，意味深长地说：“女儿啊，幸福的程度并不是取决于物质的多寡，而是取决于心态的豁达程度。人生不如意事十之八九，不如意的事情是非常多的。现在的不如意好比一杯盐水，而一生的幸福就如一湖的甜水啊。如果你能承受一杯水的苦涩，那么你必须能享受到一湖水的甜美。虽然你没有精明能干的丈夫，但你有一个忠厚老实且深爱你的丈夫，你其实很幸福。你现在羡慕别人事业有成，别人说不定也在羡慕你家庭和美呢。”

把你的心态放开，试着想象一下，那容纳痛苦和烦恼的不是一杯水，而是一个湖，这样，你的心就宽敞明亮多了。

幸福与否，就看你怎么看待了。幸福，其实无时无刻不在我们身边，只要我们细心地去感受，敏锐地去观察，你就会发现，原来幸福与我们是那么接近！也许你一不小心，幸福就会从我们身边偷偷地溜走。所以，我们应该在幸福还没有溜走之前，好好地把握，好好地珍惜！

幸福指数是由心态决定的。幸福是内心的一种感觉——相信自己是幸福的，珍惜自己所拥有的，感恩此刻所存在的，知道世间万物都是有可能给你带来快乐的，那么，幸福就一定会如同你看到春天那茂盛的、漫山遍野的花儿一样，让你时刻拥有赏心悦目的感觉。

所以，聪明的女人们，无论你们是在现实中，还是在游戏里，请保持一个好的心态，毕竟它会给你带来好运的。

好心态，好结果

一个人的心态决定着他是否能够成功。成功者与失败者的区别是，成功者始终用最积极的思考、最乐观的精神和最辉煌的经验支配并控制自己的人生。而失

败者则与之相反，他们的人生最容易受过去种种失败与疑虑的引导与支配。

他，一个北方小城的男孩子，凭着自己的努力考进北京的一所高校。开学后他在整个学期都不敢与同班的女同学讲话。

因为他觉得自己出生于小城，便意味着“老土”，没见过世面，所以最忌讳别人问他从哪里来，他认为那些来自大城市的同学肯定会瞧不起自己。但是在上学的第一天，他邻桌女同学问他的第一句话就是：“你从哪里来？”就这样，第一个学期结束的时候，班里的很多女同学与他的关系就像陌生人一样。

在很长一段时间内，他的心灵都被自卑的阴影占据着。最明显的体现就是每次照相，他都要下意识地戴上一个大墨镜，从而掩饰住自己的内心。

和他一样，她也在北京的一所高校里读书。

她从来不敢上体育课，也不敢穿裙子。她总怀疑同学们会在暗地里嘲笑她，嫌她肥胖的样子太难看，大多数时间，她都在疑心、自卑中度过。

因为她不敢参加体育长跑测试，所以在大学结束的时候，她差点儿毕不了业。老师说：“只要你跑了，不管多慢，都算你及格。”但是，她就是不跑，她想跟老师解释，她不是在抗拒，而是因为恐慌，害怕自己肥胖的身体跑起步来会显得十分愚笨，同学们一定会嘲笑她。但是她连向老师解释的勇气都没有，最后老师勉强让她及格了。

后来，在一个电视晚会上，她对他说：“要是那时候我们是同学，可能是永远不会说话的两个人。你会认为，人家是北京城里的姑娘，哪会瞧得起我呢？而我则会想，人家长得那么帅，怎么会瞧得上我呢？”

他就是白岩松。现在是中央电视台著名节目主持人，常常对着全国的几亿电视观众侃侃而谈，他主持节目给人印象最深的特点，就是从容与自信。

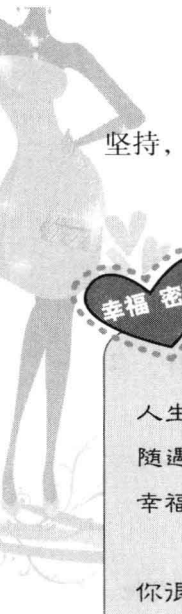
她就是张越。现在也是中央电视台的著名节目主持人，且完全是依靠自己的才气，丝毫没有凭借外貌而走上中央电视台的主持人岗位。

成功要靠自己，没有什么人能够把成功送给你，每个人只有通过充分发挥其所固有的许多才能，才能获得成功。

从现在起，相信你是最重要的人，你就会慢慢走出自卑的阴影，发现自己的不平凡与无限可能，最终超越自己。

生命只有一次，我们无法改变生命的长度，但却可以用美好的心态拓展生命的宽度。我们无法改变命运的安排，但却能用知足常乐的心态让生命绽放出绚丽的色彩。

心态决定命运和你的一生，女人要有积极的心态，心存希望，勇往直前。要



坚持，要有毅力，只有拥有好心态，你才会拥有幸福。

幸福 密码

悲观的心态，使人灰心丧气；乐观的心态，使人充满活力。心态决定人生，心态决定命运，心态决定幸福。幸福是一种心情，它是一种知足、淡泊、随遇而安，乐己所乐，得意时淡然，失意时坦然，心怀感激的心情，才是幸福的源泉。

一定要把良好的心态养成一种习惯，一定要坚定地树立一种信念，这样，你很快就会发现，你极其渴望、你努力为之奋斗的目标是完全能够实现的。