

聪明女人的 幸福哲学

幸福是什么？有人说幸福是一套房子、一辆车子……其实幸福是一门哲学，一门关于美丽、恋爱、婚姻、社交、职场、理财与心态的哲学。

谢莎莎◎编著

美丽只能让他停下
智慧却能让他留下

生活哲学让女人充满智慧，知道如何让爱留下，让幸福留下。

如果你不能拥有美丽的容颜，没关系，你还可以拥有令人羡慕的职业；如果你不能拥有令人羡慕的职业，没关系，你还可以拥有聪明女人的智慧；如果你也不能拥有智慧，那么就翻开本书吧！



东北师范大学出版社
Northeast Normal University Press

谢莎莎◎编著

聪明女人的 幸福哲学



东北师范大学出版社
Northeast Normal University Press

长春

图书在版编目 (CIP) 数据

聪明女人的幸福哲学 / 谢莎莎编著. — 长春: 东北师范大学出版社, 2011. 4

ISBN 978-7-5602-6791-3

I. ①聪… II. ①谢… 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 (2011) 第017678号

□总 策 划: 段仁国

□责任编辑: 李 玲 □责任校对: 刘 姣

东北师范大学出版社出版
长春市净月经济开发区金宝街118号 (邮政编码: 130117)

电话: 0431—85687213

传真: 0431—85691969

网址: <http://www.nenup.com>

电子函件: sdcbbs@mail.jl.cn

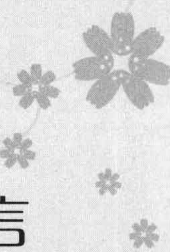
北京异图文化制版

北京画中画印刷有限公司印装

2011年4月第1版 2011年4月第1次印刷

幅面尺寸: 145mm×210mm 印张: 9 字数: 208千

定价: 25.00元



Preface 前言

哲学是女人享用一生的幸福智慧

每个女人都希望自己像鲜花一样在人前绽放，可红花有红花的美丽，绿叶有绿叶的多姿。作为女人，不管先天父母赐予你什么样的容颜，都要勇敢地接受。因为容貌是天生的，我们很难改变，但美丽是可以后天培养的，也是用心经营出来的。也只有用心经营出来的美丽才能美得天生丽质，美得风采迷人，美得优雅高贵，美得恒久，美得亘古。

每个女人都希望自己像公主一样得到王子的青睐，都希望自己像灰姑娘一样拥有天上掉馅饼般的好运，都希望可以在恋爱和婚姻这条大河中捞到一个有钱的金龟婿或者钻石王老五，就是不能在此得到满足，也要找个帅呆、酷毙的或者是对自己足够好的男人作为一生的伴侣。可就是好运气也得有点耐心，就是主动出击也得花点心思，要点“手段”去管理，否则就是到手的“鱼肉”也可能被别人抢去。

每个女人都希望自己在社交和职场中能处处受欢迎，时时受追捧。可即便你拥有仙女般的容貌，如果没有“凤姐”般的机灵头脑和八面玲珑的嘴上功夫，你在职场和社交中也可能触礁，也可能处处碰壁。因为左右逢源、八面玲珑，见什么人说什么话，不拿鸡蛋去碰石头，不用胳膊去拧大腿，不模糊“主角”和“龙套”的关系等往往就是女人在职场和社交中芝麻开花节节高的资本和源头。

每个女人都希望自己是富有的也应该是富有的，而钱无疑是富有中最重要的部分。因为钱虽然不是万能的，但没钱是万万不能的。作为女人，我们就需要让自己的腰包鼓鼓的，也应该是鼓鼓的。而理财无疑是让腰包鼓鼓

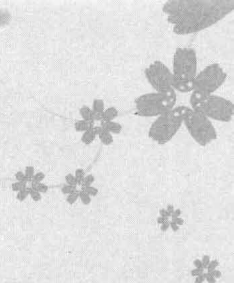
的重要保障。只有懂得理财的女人，才能更富有。要知道在钱上，过分的节俭是算计，大手大脚便是傻气了。

每个女人都希望自己在生活中的每一天都能快快乐乐、高高兴兴的，没有暴风骤雨的侵袭，没有阴沟翻船的惆怅……可毕竟我们都是普通人，既然是普通人的生活，就难免会有磕磕绊绊，难免会遇上不顺心、不如意的事情。遇到事情怎么办？这就需要女人们要拥有阳光般的心态。只有想得开，看得开的女人，才能遇到什么事情办什么事情，才能开心、快乐地生活着。

我们不难发现，无论是美丽，还是恋爱，甚至是职场社交或者是理财和快乐，其实女人们都在追求着一种幸福的生活，而幸福需要一种哲学的生活态度。这种哲学的本质其实就是一种原则与态度。有什么样的生活哲学，就会有相应的生活方式与原则，就会收获不同的生活状态和结果。

为此，我们特意渴望美丽、家庭幸福、婚姻美满、事业有成的女性朋友设计了这本女人的哲学书。本书共分为七个方面，即美丽哲学、恋爱哲学、婚姻哲学、社交哲学、职场哲学、理财哲学与心态哲学。每一方面都从各个方面对女人的生活状态以及女人在生活中可能碰到的问题进行了翔实的阐述，告诉女性朋友该如何智慧地生活、工作和处世。

相信本书会给每一位渴望美丽的女人带去美丽；给每一位渴望恋爱的“公主”带去理想中的王子和梦想中的婚礼；给每一位渴望“执子之手，与子偕老”的已婚女性带去幸福、美满、和谐的婚姻生活；给每一位在社交场上行走的女性带去更多的捷径；给每一位在职场中摸爬滚打的女性带去更多的方便；给每一位试图理财的女性带去更多的指导；给每一位渴望快乐的女人带去快乐的砝码、幸福的味道。但愿在本书的指导和关爱下，每位女性朋友都能做个爱自己、掌握自己命运的幸福女人，都能收获充满阳光，充满快乐的幸福人生。



目录 Content

第一章

美丽哲学：女人不够美丽，人生就少了色彩

相貌出众的女人是美丽的，善于微笑的女人是美丽的，知书达礼的女人是美丽的，内心灵动的女人是美丽的……美丽是女人一生都需要的，但美丽不是装出来的，而是由内而外散发出来的一种人格、一种修养、一种品位、一种美好的情趣、一种迷人的气息。

没有丑女人，只有懒女人 /2

不会搭配也要学着搭配 /6

小小化妆术能让你迅速变身 /10

微笑是女人最美丽的招牌 /14

别吃太多容易长肉的东西 /18

护肤品要选对的，不选贵的 /22

万种风情尽在举手投足间 /26

如果外表不漂亮，就要在气质方面下工夫 /30

内心灵动的女人看上去更可爱 /34

增加知性美，但切勿滋生酸腐气 /38

坚持这些好习惯，让你美丽百分百 /41

第二章

恋爱哲学：瞄准目标，马上出击

看着一骑绝尘而去的白马，悲痛欲绝之后，女人该怎么办？是自此以后对男人彻底绝望，还是痛定之后开始自己新的寻爱之旅呢？当然不能在一朝被蛇咬之后就永远不敢碰井绳，要迅速摆脱阴霾，及时恢复积极的恋爱态度，一旦瞄准目标，就要马上出击。这样才能百发百中，与心爱的优秀人士牵手，与盼望已久的幸福相约。

不要等到人老珠黄才寻求爱情大放送 /46

别凭第一印象给男人下坏定义，好男人需要慢慢品 /50

谨防高高的胃口毁了爱的进程 /53

善于察言观色，才能将爱进行到底 /56

即使是自己想要开始一段恋爱，也要想办法让对方先开口 /60

与其努力挽回逝去的爱情，不如努力面对现实 /64

知己知彼，方能百战不殆 /68

- 珍惜默默关心你的男人，别让他等太久 /72
- 面对满嘴海誓山盟的男人，学会一笑而过 /76
- 不要一下把他喂成个胖子 /80
- 无论你多爱一个男人，都要首先懂得爱惜自己 /84

第三章

婚姻哲学：生活要规划，幸福需经营

假设有“婚爱持久的公式”，你会遵循吗？当然会。谁不愿意拥有持久不变的爱呢？这恐怕是很多结了婚的女人的心声。对此，凯瑟琳也曾说过：“我喜欢在各种婚礼舞会上看一对对翩翩起舞的中老年夫妇那绝对的相互信任和激情——为什么他们的婚姻这么幸福？生活得这么理想？其实他们的秘密在于懂得幸福是要规划的，在于知道婚姻是需要经营的。”

- 要有自己的生活，给老公放松的空间 /90
- 要有一份自己的工作，别和你的伴侣差距太大 /94
- 别逼老公坦白过去，知道比不知道更难受 /98
- 男人需要女人，但不需要只会干活的女佣人 /102
- 饭做好做不好是技术问题，愿不愿做就是态度问题了 /106
- 别拿自己的老公和别人的老公比，根本没有可比性 /110

唠叨再多男人也不会按照你希望的方向去改变 /114

两个都是最爱的人，你让老公怎么选择 /118

当个有耐心的好妈妈，同时别忽略了老公 /122

别轻易冷战，以防越战越冷 /126

第四章

社交哲学：好饵钓大鱼，巧语暖人心

会说话的女人，能够消除争端；会说话的女人，可以平定世界；
会说话的女人，可以避免冷场；会说话的女人，不仅会说，更会倾
听……所以，女人要想让你的人际关系更上一层楼，让你在人群中更
受欢迎，那么就要学会做个口吐莲花，会说话的小女人。这样才能用
你话语的饵料钓到他人的心。

主动说声“对不起”，远比处理矛盾更容易 /132

懂得开玩笑，不过要把握好度 /135

再好的朋友也受不了你总发脾气 /138

别做只占便宜不吃亏的小女人 /142

零距离最易为感情埋下尖刺 /146

“母老虎”示弱都会惹几分怜爱 /149

一句发自内心的赞美能让你瞬间得人心 /153

能说会道的女人更易赢得好人缘 /157

人人都有倾诉的欲望，会听的女人更聪明 /161

当你不知道该说什么好时，就什么也别说 /165

第五章

职场哲学：双兔难辨雄雌，巾帼不让须眉

有一种美丽的女人，她没有倾国倾城的容颜，也没有婀娜多姿的身影，但她有睿智的头脑、精湛的业务能力，并且在职场上也总是能上演“双兔难辨雄雌，巾帼不让须眉”的美景。这就是现今职场上的那些“铿锵玫瑰”。

明确你是“主角”还是“龙套” /170

胳膊拧不过大腿，别拿鸡蛋碰石头 /174

看佛烧香，看对象说话 /178

总是争风吃醋，有你好受的 /182

巧妙利用异性客户的醉翁之意 /186

女人也要有“拿破仑”的野心 /190

做谁的和尚撞谁的钟 /193

“玫瑰”也要一言既出，驷马难追 /197

第六章

理财哲学：过分节俭是算计，大手大脚是傻气

2009年春节联欢晚会小品《不差钱》中有这样两句话：“人生最大的悲哀是人死了钱没花完，人生最最大的悲哀是人活着钱没了。”仔细想想不无道理。女孩一般没有理财概念，所以经常是“花钱如流水”，于是入不敷出的苦果也便是经常品尝。殊不知，是大手大脚害惨了自己，你不理财，财怎么会理你呢？

做长期的理财计划，越早越好 /202

能借就绝不要租，能租就绝不要买 /206

信用卡好刷不好还，出手宜谨慎 /210

该砍价时绝不要客气，不砍才是冤大头 /214

“月光”不是时尚，而是无奈 /218

对真朋友别小气，酒肉朋友要少沾 /221

钱要花在刀刃上，每一分钱都要确保花得值 /225

购物要合适的时间、合适的地点 /229

为自己购买合适的养老和医疗保险 /233

投资要分散，别把鸡蛋放在一个篮子里 /237

第七章

心态哲学：给点阳光就灿烂，没有阳光更要把心放宽

聪明的女人不会经常抱怨，她们会在不满与压抑当中改变自己的心态。要知道，从某种角度来讲，每个女人都可能是白天鹅，每个女人也都可能是丑小鸭，只是你怎么去看待罢了。所以，无论你是丑小鸭还是白天鹅，都要以积极、宽容的心态去面对，这样阳光才能照进你的生活，你成长的每一天才能阳光灿烂。

苛责别人自己也不会感到快乐 /242

对别人少些怨恨，多些关爱 /246

苦中作乐、忙里偷闲的女人最从容 /250

有坏情绪要及时控制，难以控制时就适当发泄 /254

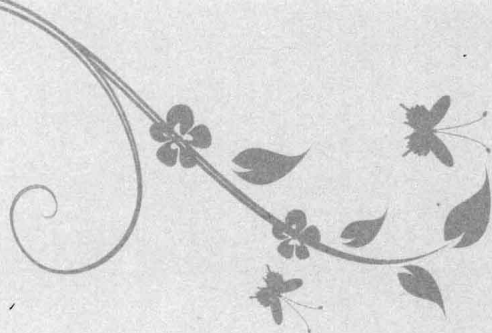
与其嫉妒别人，不如反思自己 /258

人人都有虚荣心，关键要掌握好它的平衡 /262

一定要有自己的追求，否则生活会很没意思 /266

人生没有十全十美，接受自己的缺点和不足 /270

当别人不原谅你时，要自己原谅自己 /273



第一章 美丽哲学

女人不够美丽，人生就少了色彩

相貌出众的女人是美丽的，善于微笑的女人是美丽的，知书达礼的女人是美丽的，内心灵动的女人是美丽的……美丽是女人一生都需要的，但美丽不是装出来的，而是由内而外散发出来的一种人格、一种修养、一种品位、一种美好的情趣、一种迷人的气息。



没有丑女人，只有懒女人

天生丽质的美女往往只是少数，生活中大部分美女是打扮出来的。对于每一个女人而言，只要肯花心思，愿意动手，都能成为令他人瞩目的气质美女。

在大S徐熙媛所著的《美容大王》一书中，她曾这样写过：出道前我的体重曾经一度高达50多公斤，皮肤也是蛮黑的，头发和普通人也沒什麼两样。

现今，提起大S徐熙媛，相信映入各位美女眼帘的一定是漂亮、美丽、时尚等这些耳熟能详的印象。的确，大S这个敢爱敢恨、从不伪装、古灵精怪的台湾女孩从出道至今一直深受人们的喜爱。乌黑的秀发、天使的面孔、娇嫩的肌肤、盈润的双眼……大S这些标志性的形象不知迷倒多少俊男靓女。

出道多年的她更是以“百变女王”著称，从甜美到冷艳，从可爱到时尚，她彻底地颠覆了自己原本可爱的小公主形象，并成

功地进入到了熟女的小辣妹角色中。Fans 惊呼她的天生丽质，影迷们说她是个好命女，父母赐予她与众不同的容貌。可事实是，大家看到的，注意到的只是大 S 美丽形象的结果，却错过了她那美丽背后的“战斗”过程。

对此，大 S 曾这样描述过：不管你的天生长相或是外表条件有多糟，其实只要靠保养，很多底子都可以重新改变。所以，任何能让我变美、变瘦、变白、变得更迷人的美容圣方和偏方都不会逃过我的法眼，任何第一手的讯息、最有效的新产品，我都一定要想尽办法学会或得到！没办法，我就是这样爱美，就算别人说我病态也无所谓。

“美容大王”大 S 的亲身经历告诉我们：世上没有丑女人，只有懒女人！所以，不管你是号称天生丽质的实力美眉，还是从小长着一副舅舅不疼、姥姥不爱的脸庞的邻家妹，只要你敢于向丑女宣战，和美丽进行一场持久战，那么你最终就会成为美的胜利者，成为人们眼中的美女。女人的美丽不靠天，不靠地，是靠自己一手创造出来的。

曾轰动一时的韩国电影《美女的烦恼》中的女主角汉娜在当今以瘦为美的时代里可谓是个当之无愧的“胖女”。169cm 的身高，95kg 的体质，在周围人眼中，她的身材几乎完全可以到摔跤场上比试一下了。所以，她在美女如云的生活环境中只能是最不起眼的红花。她唯一的优点是拥有天籁般的嗓音，但因为肥胖的体型，只能做个背后的代唱者。她的内心深处一度地认为上帝对她是不公平的，但她并没有因此放弃自己，还是继续自信地怀揣着音乐的梦想，并在医生的帮助下积极地开始减肥、美容、健身。为了和美丽有个约会，她与肥胖打了一年的持久战，也与

健身交了一年的朋友，更与各种护肤保养产品进行了一次巅峰对决。也许真的是苍天不负有心人，汉娜经过一年多的浴血奋战，终于和美丽来了一次亲密接触。她的美丽令所有男人惊叹，连当初她暗恋的对象男主角也垂青于她。她成了众人眼中声音与容貌俱佳的美女。

身材能和摔跤选手pk的汉娜都能变成窈窕淑女，那么对于多数身材正点、面容不错的女人而言，又有什么事情是不可能办到的呢？更何况在科学技术飞速发展，美容手段日益先进的今天，要想变成个人中之凤、花中之魁，还不容易吗？

汉娜是电视中塑造的角色，难免电视剧情有些夸张，不过汉娜的经历确实又可以给年轻的女子一些启发。正如刘心武先生所说的那样：与其讨好别人，不如武装自己；与其逃避现实，不如笑对人生；与其听风听雨，不如昂首出击！所以，美丽也需要主动出击。因为世上没有天生的美人，也没有天生的丑女，有的只是对美和丑所做出的努力不同，付出的多少不同，最终收获的果实也不同。

“一分耕耘，一分收获”，“有付出才能有回报”……这些家喻户晓的话语几乎每个女人都能说上几条，甚至是讲得头头是道。她们知道这些道理能应用到学习上，也适用于工作中。但她们却唯独没有想到，这同样适用于自己的外在形象。

在电影《乱世佳人》里，黑人嬷嬷强烈要求郝思嘉不许做那个手肘撑在桌子上托腮的小动作，并告诫她这会增加她手臂和脸上的皱纹。而正是因为这个防微杜渐的小动作才使得郝思嘉能够骄傲地说：“明天又是新的一天。”那么，享誉天使之称的年轻的你呢？明天或10年20年后，做个美女还是丑女？这恐怕多半不取决于父母给你的先天之貌，而更多的取决于你的美容习惯和为美所做出的努力。

美是培养出来的，女性可以变美，且一定能够变美。让我们现在就行动起来，用行动去打造如水的肌肤、面若桃花的脸、瀑布般的秀发、炯炯有神的双眸、凹凸有致的身材吧！告别懒惰，敢于行动，相信自己，那么你就一定能够将自己那原本的“丑”面貌甩向太平洋，成为美丽的女人。