

子衿◎著

时尚女性幸福读本

I will
be happy forever

幸福是由生活中的点点滴滴所组成，
而不是别人眼中的风景

我要
幸福
一辈子

中国纺织出版社



我要 幸福 一辈子

子衿◎著

中国纺织出版社

内 容 提 要

如果让一个女人双手合十许一个愿望,很多女人都
会祈祷自己幸福、快乐。那么什么是幸福?如何才能把
握幸福和快乐呢?其实,一个女人是否能够生活幸福,
除了家庭、环境、婚姻等外界因素外,更取决于她的心
态和思想。

本书文笔优美,内容实用,作者亲切而知心地向您
讲述了女人要幸福一辈子的秘诀。

图书在版编目(CIP)数据

我要幸福一辈子/子衿著. —北京:中国纺织出版社,
2005.12

ISBN 7-5064-3559-4/B.0145

I.我… II.子… III.女生—人生哲学—通俗读物
IV.B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第116952号

策划编辑:曲小月 特约编辑:杨 婕 责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail:faxing@c-textilep.com

三河市新科印刷厂印刷 各地新华书店经销

2005年12月第1版第1次印刷

开本:880×1230 1/32 印张:7.25

字数:120千字 印数:1—6000 定价:18.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换

序 言

在2004年妇女节前夕，台湾女性选出了一批她们公认的“幸福女人”，位居前十名的均为“名利双收”的著名女人。冠军是电视台清谈节目主持人于美人，尽管传出了婚姻问题，但她仍被人认为是女性心目中最幸福的女人。其次是著名艺人张艾嘉，不仅德艺双馨，而且退居幕后做导演也屡次获奖。退出演艺圈后嫁给富商，过着相夫教子生活的大美女林青霞和钟楚红也榜上有名。此外，还有台湾女企业家陈敏薰，财力雄厚的何丽玲，知名主持人兼作家吴淡如，“台湾第一美女”萧蔷等。

也许因为名人更容易为大众所知晓，因此这里选出的“幸福女人”都兼具事业有成和声名卓著的双重特点。其实，幸福是一种源于心灵深处的感觉，并非完全依靠外在条件所决定。人们看到的多是知名女性在公众场合的无限风光，而对其肩上的压力和背后的辛酸却往往不够了解。当然，这样说并非指名女人不会幸福，成功的事业是现代女性的追求与理想。我只是想告诉你，女性拥有幸福的几率是相等的，普通女性同样可以成为幸福的女人。

在现代社会中，女性日益独立自主，在各个领域都有她们英姿飒爽的身影，女性也真正拥有了半片蔚蓝的天空。而商业社会的高质量生活，也要求两个人一起努力去巩固家庭

的经济基础。古代形容女子和男子的关系就如藤萝附树木，但若缠绕过严也会使树透不过气而枯死。当今再让男人独力承担家庭的压力，沉重的生活压力和负担也会使他身心疲惫得想逃离围城。客观的环境，也要求当今女性独立自信地参与社会竞争。

现代女性的幸福感不再局限于婚姻家庭，这一点从上述台湾女性的公选也可以看出。然而，不管事业多么成功的女性，内心都会渴望有一个温暖的港湾让自己停靠。常言道：“每个成功男人的背后都有一个女人。”而我想要说的是，每个成功女人的背后也要有一个理解支持她的男人。女人的本性是柔性，还有韧性，所以幸福的定义中包含家庭的意味更多。连才女刘若英也写《下楼谈恋爱》，毫不避讳地道出对爱情的渴望。因此，我仍然认为，幸福的女性要以拥有温馨的家庭为先决条件。

爱美是女人的天性，天生丽质是上天的赐予，非人力可左右，况且再漂亮的面孔若缺乏修养和学识，也不过是空洞的木偶，经不起长久岁月的磨练洗礼。而令人心折的气质依靠后天的不断历练而成，日久弥显优雅与韵味。古人语“女为悦己者容”，当代女人的美丽则更多是为了自己，镜子里的靓丽容颜和曲线身材会增强女性的自信，形成大街上和办公室里一道道美丽怡人的流动风景线。

在爱情婚姻里，我不主张女性对爱人耍心计，这样既使自己活得很累，而且他一旦知晓也会低视你的人格；也不主张女性为爱改变自己变成他喜爱的类型，这样不但会令自己

不快乐，而且“江山易改，本性难移”，迟早有一天也会还原本性的。但对于爱情婚姻，的确需要双方的共同精心经营，所以，细心的女性不妨多用点心思为平淡的生活加糖调味，保持感情一定的新鲜度与恒温度。

幸福在哪里？幸福就掌握在女性自己的手中。幸福不是上天赐予的，而要靠你自己修身养性地主动争取。这是一本讲述幸福的书，但拥有了此书并不意味着你就拥有了幸福。这本书所能给予你的，就是转变你思想与心态上的一些误区，塑造独立与柔美结合的现代都市女性。真正的幸福，仅仅通过梦想是不够的，更要靠你在所思所悟后付诸于日常的生活。

相信自己能获得幸福，你就可以成为幸福的女人！

子 衿

2005.10.18



第一章 推开幸福的门 /1

- 做一个幸福的小傻瓜 /3
- 女人七十二变 /7
- 爱情——该出手时就出手 /12
- 一个人的芭蕾舞 /16
- 幸福就掌握在自己手里 /19
- 明天是盒子里的巧克力 /23
- 两个人的交谊舞 /27
- 没有人是完美的 /31
- 向左走向右走 /34
- 解压 15 法 /38

第二章 拥有生活的智慧 /41

- 思想决定生活 /43
- 发现自己的潜能 /48
- 展示真实的自我 /52

- 找准生活目标 /55
- 如何塑造自我 /59
- 活着的乐趣 /63
- 提升你的品位 /66
- 像呼吸一样自然 /69
- 拥抱爱情 /73

第三章 掌握幸福的艺术 /77

- 家务交响曲 /79
- 睡眠的魔力 /83
- 重拾闲情雅趣 /86
- 爱情就像放风筝 /89
- 蓝颜知己 /92
- 小女巫的诱惑 /95
- 婆媳过招 /98
- 喂，你好吗 /102
- 欣赏的眼光 /105
- 幽默的调味剂 /109

第四章 忽略生活的瑕疵 /113

- 不再后悔 /115
- 放弃，也是一种美丽 /118
- 来一次选择性失忆 /121

欺骗，也是一种爱 /124

转身的幸福 /128

无需为浪费羞愧 /131

珍珠是河蚌的眼泪 /135

调试嫉妒心 /138

冷酷到底 /142

第五章 创造幸福的个性魔法石 /147

用微笑敲开心门 /149

架构心与心的桥梁 /153

付出也是一种快乐 /157

人性的试金石 /160

宽恕的心 /164

赞美，传播爱的种子 /167

个性决定命运 /171

约会守则 /174

你是谁的宝贝 /179

第六章 永远牵着幸福走 /183

换一种心态生活 /185

用智慧雕琢人生 /188

按时给心放一次假 /192

尊重他人，尊重自己 /195

高调与低调的平衡术 /199

缘分的天空 /202

新亲密爱人 /207

女人，对自己好一点 /211

只要你愿意，你就可以幸福 /215



第一章

推开幸福的门



做一个幸福的小傻瓜

记得有人说过“男人是理性的动物，女人是感性的动物”。女性天生就比较感性化，对感情的需求比较高。“不是我不明白，只是这世界变化太快。”生活在这个竞争激烈、日新月异的世界里，假如能轰轰烈烈地干一番事业当然很好，反之，做一个幸福的小傻瓜也不错。

爱情里的小傻瓜，她会真心实意地爱着一个人，可能这个人现在既没有钱，也没有权，但她相信他会为了他们的未来而努力奋斗，尽管这个信任有时显得有点傻。聪明的女人要求太高、太多，她们思考得越复杂，活得就越累，男人常常猜不透她到底在想些什么。而小傻瓜的想法既简单又单纯，没有那么多想法和心眼儿，也不会对一些小事斤斤计较，男人也就活得轻松自在了。

于是，小傻瓜不经意就博得了男人的心，他心甘情愿地呵护这个傻瓜。

婚姻里的小傻瓜，她既是一个善解人意的妻子，也是一个永远长不大的宝贝儿。她不会把好东西都往娘家带，总会记得买婆婆喜欢的菜。聪明的女人却总想着如何把丈夫塑造成为理想的样板，让丈夫整日都活在沉重的压力之中。而小傻瓜觉得丈夫能功成名就当然好，不能出人头地也没什么关系，她不会把丈夫和别的男人相比较。她会做家务，也许手

艺不怎样，可也会用撒娇弥补。

于是，丈夫对小傻瓜疼爱有加，给予她一生一世的爱。

小傻瓜凡事不知道为自己着想和打算，但“傻人有傻福”，她往往最终能得到属于自己的幸福：顺心合意的工作，亲密关怀的朋友，心心相印的爱人，至亲至爱的丈夫，和谐美满的家庭。

☆ 幸福小傻瓜的爱情宝典：

- ◆ 早上出门上班时，给他一个吻；晚上下班回来时，给他一个拥抱。让一切成为一种习惯，没有这种仪式他就会感觉缺了点什么。
- ◆ 千万不要和他母亲比地位，否则男人很可能会放弃你。因为女朋友或妻子可以再找，母亲却只有一个。恋爱中的女孩子更不要犯这种低级错误，尽量表现出对未来婆婆的关心，讨未来婆婆的欢心。
- ◆ 女人通常比较小心眼，记住不要斤斤计较。如果你觉得和他在一起是快乐的，就不要为一些小事乱发脾气，那会伤害你们的感情。很多相爱的人都是因为一点小事吵得天翻地覆，相互伤害甚至到后来闹分手，回想起来这一切不过是由一件小事引起。
- ◆ 男人都是爱面子的，在朋友面前要给他留十足的面子，做一个温柔体贴的好女友、好妻子，不管两个人相处的时候你如何张牙舞爪。
- ◆ 不要给男人太大压力，压力一大他就会想逃。他是你感

情与幸福的依托对象，但并不是所有责任与压力的承载对象。默默地支持他、鼓励他，陪他度过那段烦心岁月，他自然会对你暗生感激而加倍爱你。

- ◆ 不要在他的面前总是抱怨，没有哪个男人喜欢怨妇。这个世界本来就够沉重了，人们都愿意和快乐的人在一起，让快乐加倍。拥有一份积极乐观的心态，让你的灿烂也给予他一份好心情。
- ◆ 男人的自尊心都很强。家庭的一些决定，不妨先征求他的意见，适时地满足他的自尊心。但不要事无巨细都问他，那样会让他感觉你没主见，很烦人。
- ◆ 男人多少都有点大男子主义。不管你在外面多强，回到家不妨在他面前撒撒娇，靠在他有力的臂膀上，让他感觉到你需要他的支持和关怀。你还要适当地给他分工，比如摘取落地窗帘、换日光灯、杀灭害虫这些高难度动作还是交给他好了。
- ◆ 男人也会发牢骚，这时候你只需要做一个静静的听众就可以了。适时为他递上一条热毛巾，沏上一杯热茶，让他感受到一份女性特有的体贴与温柔，明白家庭永远是他的港湾。
- ◆ 男人是永远长不大的孩子。如果你希望自己被他宠，被他爱，就别忘了偶尔也宠宠他。因为他小时候被母亲宠，结婚后你代替他的母亲走进他的生活，自然也得代替他母亲照顾他吧。
- ◆ 不要把他和别人比较，轻轻地告诉他：“在我的心中，你

我要幸福

福

辈子

是最棒的。”好男人是女人打造出来的，“谎话说了一百遍也会变成真话”，更何况是爱人的信任，他会向你证明你的话是真的。

女人七十二变

早在两千多年前，孟老夫子就曾说过，“鱼，我所欲也；熊掌，亦我所欲也。”然后告诉我们一个哲理：“二者不可得兼，舍鱼而取熊掌者也。”但是大多数女人都很“贪心”，希望事业如同白昼的太阳给她灿烂，更希望爱情如同夜晚的明月给她甜蜜，无论哪个都舍不得丢弃，二者都想要。

每个人在不同的时间不同的地点都扮演着不同的社会角色，如同孙悟空护送唐僧一路西行，没有七十二番变化、通天神力是不可能成功到达西天取到真经一样，一个女人如果不能随时变换角色，在不同的时空找准自己的定位，也很难在事业爱情之间找到平衡。因此，女人也要善于七十二变，才能获取你所梦想的幸福。

☆ 勤奋上进的职员

当你身着职业装走进公司办公室的时候，你便是公司的一名职员了。你做着一样的工作，拿着与男人一样的薪水，那么你没有理由不与男人做一样多的工作。所以在职场中，你要准备好练就一身钢筋铁骨来应对工作。

❁ 好职员守则：

- ◆ 按时上下班，不迟到早退，不轻易请事假、病假；