



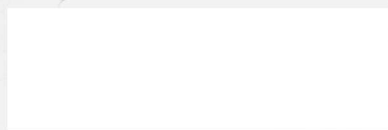
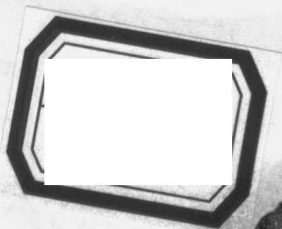
婚姻美满
事业有成
爱情甜蜜
气质优雅
创造女人的幸福人生

Make for the well-being
of the women

幸福女人

◎ 羽茜 编著

内蒙古文化出版社



幸福女人

羽茜 编著



内蒙古文化出版社

中国书画函授大学

函授大学

2002.4

12册 3-80元

1.00元

1.00元

中国版

出版

中国

中国

中国

中国

中国

中国

中国

中国

中国

中国

中国

中国

中国书画函授大学

图书在版编目 (CIP) 数据

幸福女人 / 羽茜编著. - 呼伦贝尔: 内蒙古文化出版社,
2005. 4

ISBN 7-80675-328-1

I. 幸… II. 羽… III. 女性—修养—通俗读物
IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 017732 号

幸福女人

羽茜 编著

出版发行 内蒙古文化出版社
(呼伦贝尔市海拉尔区河东新春街 4 付 3 号)

邮购、直销热线 0470-8241422 8241421

网 址 WWW.NMWH.COM **邮编** 021008

印刷装订 平谷县大华山印刷厂

责任编辑 格日热

封面设计 标点工作室

开 本 787 × 1092 毫米 1/16

印 张 13 **字数** 150 千字

2005 年 5 月第 1 版 2005 年 5 月第 1 次印刷

印数 1-10000 册

ISBN 7-80675-328-1/B · 006

定价: 19.80 元

版权所有 翻印必究

你完全有能力去获得美丽、健康、成功和幸福，是你作出属于自己的选择；是你创造属于自己的命运！

前 言

一位英国评论家说过：“人生应该有两个目标：其一是得到所想要的东西，其二是享受它。然而，只有最聪明的人才能做到后者。”

生为女人，最想获得的就是幸福。虽然幸福的涵义，对每个人而言都有所不同，但聪明的女人大多都是幸福的。所以，女人的不一定容貌很美丽，不一定很有钱，但一定要聪慧。

在任何年代，聪慧的女人总能让人获得一份灵气，感觉一份独特，享受一点智慧，进行一种交流。尤其是在匆忙、纷繁的现代生活中，是需要靠理智的头脑和聪慧的心灵去辨别爱情的真伪、职场的是非，为自己营造更好的生存空间。

大多数女人都是要选择结婚的，选择嫁给一个男人就是拿自己的青春做赌注，何况为了家庭的未来、丈夫的事业已倾注了全部的精力和爱情，如果不能相随到老，被中途遗弃，便难以平息怨愤、对婚姻丧失信心，而且青春不再，已错过了最佳择偶期。

所以，聪慧的女人懂得，幸福不是追赶时髦，幸福也不会千篇一律，寻觅丰富、适合自己的婚姻内容，方能收获踏实、温润身心的幸福。

那么，在爱情来临时，让我们懂得选择和珍惜；在爱情触礁时，让我们懂得把握和放弃，更要懂得如何保护自己免受伤害。

无论怎样，爱情并不是我们生命的全部意义，除了爱情，美丽也是女人一生的梦想，相信每个女人都愿意在不同的年龄段，让自己魅力无穷，从容而优雅吧，只要肯花点心思，就能让这个世界因你而更美丽。

事业是我们人生的支点，让我们充实、坚强、得以实现我们的价值，也让我们更加自信。有了稳定的收入，我们还要善于管理好自己的钱财，去面对不可预知的未来。

有了物质条件和经济基础，我们就有了保持独立行走的姿态和快乐，以及自尊自爱的人格，才能追求高品质的幸福生活。

让我们尽可能多地享受人生的幸福快乐吧，愿本书能够给女性朋友提供一些参考、启迪和帮助，并衷心祝福所有女人生活在快乐之中，享受生命赋予我们的乐趣。

作者

2005年3月

目 录

前 言

第一章 幸福女人善于把握爱情 / 1

- 一、如何做个快乐女孩 / 2
- 二、有缘分就别错过爱情 / 5
- 三、不要爱上不该爱的人 / 6
- 四、给恋爱中女孩的建议 / 8
- 五、留心观察避免不幸的爱情 / 10
- 六、需要正确面对的情感问题 / 14

第二章 幸福女人懂得怎样选择伴侣 / 21

- 一、女人不能嫁的若干种男人 / 22
- 二、选择好男人做你的丈夫 / 25
- 三、做好妻子的金科玉律 / 28
- 四、好男人是好女人调教出来的 / 30
- 五、独具慧眼选择“期货”男人 / 31
- 六、找到终生伴侣的黄金守则 / 33
- 七、选择婚姻的几种错误理由 / 35

第三章 幸福女人珍惜婚姻生活 / 39

- 一、婚姻中的幸福秘诀 / 40
- 二、善解你的男人 / 44
- 三、如何治疗“爱情沉默症” / 46
- 四、把婚姻推向边缘的危险做法 / 48
- 五、夫妻磨合全攻略 / 50
- 六、做妻子不能说的话和不能做的事 / 52
- 七、再婚夫妻注意事项 / 53

第四章 幸福女人知道巧妙保护自己 / 57

- 一、情感理财，你会吗 / 58
- 二、有外遇的丈夫要不要 / 59
- 三、当爱已成往事，让他消失吧 / 61
- 四、警惕男人艳遇多发期 / 64
- 五、试离婚成为一种流行时尚 / 67

第五章 花样年华美丽人生 / 71

- 一、上班族女性快速化妆法 / 72
- 二、面部紧急美容法 / 74
- 三、美容美发新招数 / 78
- 四、美丽的急救小秘方 / 89
- 五、晚睡的女性也要美丽 / 92
- 六、让你年轻十岁的秘诀 / 93
- 七、完美女人要关注的六大细节 / 97

八、一起来做自信美女 / 98

第六章 人美还要衣衫配 / 101

- 一、购衣高手必修课 / 102
- 二、不同体形实用穿衣方略 / 106
- 三、“丰满美人”的穿衣宝典 / 110
- 四、职业女性的时尚真谛 / 111
- 五、办公室着装也时尚 / 113
- 六、内衣比外衣更重要 / 116
- 七、五大步骤重建美女的衣橱 / 117

第七章 幸福女人需要健康生活 / 123

- 一、白领丽人需要饮食调养 / 123
- 二、排毒食品 排行榜 / 125
- 三、吃出肌肤的水嫩白皙 / 127
- 四、让你年轻的十五个方法 / 129
- 五、每一天都要做个幸福女人 / 131
- 六、幸福女人的“快乐秘方” / 132
- 七、幸福女人的中庸之道 / 135

第八章 幸福女人成就事业 / 137

- 一、现代女性面试技巧全攻略 / 138
- 二、职场女人无敌全攻略 / 143
- 三、做个高薪女性 / 148

- 四、白领女性职场十招“保鲜” / 150
- 五、开创自己的机会 / 153
- 六、职场成功的必备条件 / 155
- 七、职业女性的自我修炼 / 157
- 八、如何让老板愿意加你的薪水 / 158
- 九、在跳槽之后获得更高薪资 / 160
- 十、影响职业女性升职的阻碍 / 161

第九章 幸福女人精于理财 / 165

- 一、女人一生的理财攻略 / 167
- 二、要跟“闲钱”算帐 / 169
- 三、女人理财七招 / 170
- 四、当家理财做个精明的女性 / 171
- 五、离婚女性如何避免财务困境 / 176
- 六、普通女人的理财生活 / 179
- 七、巧用储蓄“钱生钱” / 181
- 八、精打细算巧花钱 / 183
- 九、不同年龄女性理财策略 / 184
- 十、精明女人的理财原则 / 186
- 十一、怎样改变“手头紧”的状况 / 189
- 十二、不同收入女性的理财方案 / 191
- 十三、收入增加后如何理财 / 194
- 十四、三口之家理财宝典 / 196

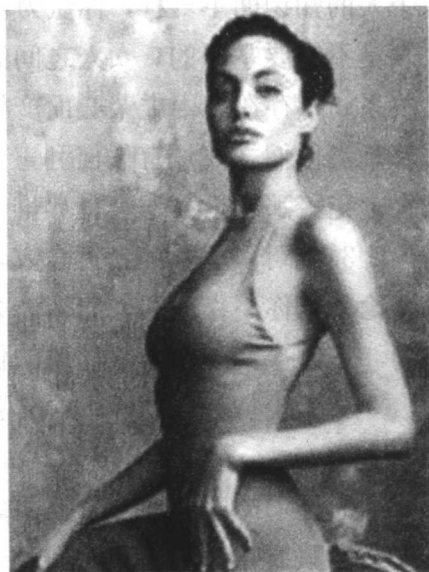
第一章 幸福女人善于把握爱情

家庭和睦、事业有成、夫妻恩爱的女人都是非常幸福的，成了许多女性羡慕的对象。关于幸福，似乎还不能完全用语言概括，比如当你一个人静静地看书，丈夫在旁边安静地做着自己的事情，偶然间你与他目光会心一碰，那种温暖的感觉，让你不禁伸个懒腰：幸福一直就在身边呢。

幸福无形，需要的是一种领悟，一种自由和轻松状态的体验。

很多幸福女人的故事，让我们时常想起一句话：一个精神世界富足的女人，就是最幸福的女人。

所有幸福的女人都有爱情滋养，缺少爱情就是缺少生命中至关重要的东西。情人节的风靡说明爱情可能就需要被夸张和强调，至少每年应该有这样一个时刻，我们是为爱情而存在的，这无关乎玫瑰花巧克力和烛光晚餐，更无关乎香水。



名表和内衣秀，重要的是，有这样一个时刻，我们的心在为爱情而跳动，我们在为爱情而呼吸，爱情就是全部的理由。

爱情，你对这两个字还有感觉吗？它在你的生活中很日常还是很浪漫？很遥远还是很泛滥？很甜蜜还是很辛辣？很沉重还是很轻松？爱情没有答案，所以，好好享用吧，希望我们的每一天都是情人节。

一、如何做个快乐女孩

每一天你都过得很快乐吗？只要你注意以下方面，心情就会快乐许多。

1. 尽量让每一天充实。只有让自己忙碌，才会消退痛苦和无聊。痛苦永远不会因为你的妥协而自动放弃生命，痛苦和无聊是世界上最具有生命力的东西。

2. 如果别人对你说：“这我不知道。”千万不要做惊讶状。每个人的知识面不一样，你认为可能是常识的东西很可能在别人看来是不需要掌握的。女人之间的友谊是很微妙的。即使多么好的关系，都存在着由虚荣心而产生的妒忌。异性之间会好一些，尤其是当你们之间没有任何利害关系的时候，他会欣赏你。不过，请永远记着那句话：这个世界惟一不会妒忌你的人只有你的父母。

3. 你可以幸福地告诉舍友，你的男友有多爱你，但不要大肆谈论某个你不喜欢的人怎么怎么追你。因为即使你带着无奈的口吻，依然掩饰不住炫耀性质的优越感。

4. 无论如何不要吸烟。宁愿在心情郁闷需要发泄的时候去疯狂 shopping。

5. 选书的时候要非常慎重。因为如果你买错了一件衣服，你失去的只是金钱。而读错了一本书，意味着你失去了读另一本



好书的时间和机会。

6. 不要轻易向别人借较大数额的钱，尤其是交往不深的朋友或者男友。我的原则是：宁愿变卖自己的私人物品也不要轻易向人伸手。想想看，有什么身边的物品会比友情和爱情更重要呢？

7. 无论如何，不要看到“买一送一、半价促销”就激动地把商品放进购物篮。这些东西大部分你是不需要的。

8. 一个女孩要赢得男人的喜欢，除了那些人人皆知的基本美德，最重要的是要有情趣。这就是通常意义上所说的“可爱”。可爱是一种自然的流露。可爱其实是需要潜意识的灵感的。这种灵感只有热爱生活、对未来一切充满好奇的女孩才具有。

9. 不要试图与N个男人保持暧昧的关系，再从中选择一个作为男友，最后的结局一定是你会统统失去他们。

10. 聪明和聪慧是不一样的。聪明只是指智商高，而聪慧是不仅聪明，还知道在什么地方该聪明，在什么地方不该聪明。

11. 如果你学会了聪慧，那么你就应该明白“女子无才便是德”的本质了。适时地比男人聪明，适时地比男人笨，这些都是一个聪慧的女人能做到的。

12. 不要用别的方法去试图引诱男友以考验他对你的忠诚度，无论结果如何，都不会让你满意。

13. 送他上车的时候，一定要深情地目送车远去。你留恋的眼神，会是他归来的航灯。

14. 他多看了几眼大街上的美女，不要吃醋。陪他一起看，并就实际情况评论一番，尽量把他的注意力引向细节。如果美女实在太完美，没有任何瑕疵，那就陪他多看几眼啦，反正这样的机会也不多。

15. 如果第一次逼着他说“我爱你”的时候他并不太乐意，那就不要轻易有第二次了。因为他并不觉得你那样做很可爱。



何况那个答案在很多时候都是没有太大意义的。不要在公共场合让男友丢脸，不要对他乱发脾气。对他的朋友和兄弟好一些，时刻记住女人是应该贤惠一些的，即使大家都还把自己当做一个小女生。

16. 无论多么亲密的女性朋友，都不要为了图热闹让她和自己以及男友三个人经常在一起。

另外，作为年轻女孩，你要明白，虽然你很喜欢被追求的感觉，而且还会故意将被追求的过程弄得曲折、复杂和麻烦，就像琼瑶小说中的一样，你愿意在一系列繁琐的被爱过程中，细细品尝做女人的幸福滋味。但现实是，现在男人已经很少会写情书去追女人，想追谁当面不好说就在电话中说。那种痴痴追求一个女人数年不成，而又不另寻新欢的事已是童话。

被你拒绝，他也不会痛苦，而是潇洒地将爱箭又射向另一位可爱的女人。总之，男人已被快节奏的社会发展逼得十分进化，以至于女人站在女人的角度惊呼：“现在已没有绅士般痴情男人！”

所以，美好的爱情对女人十分不易，如果遇到一个能令你激动的好男人，真的应该珍惜和培养命运赐予你的机会。有爱时好好去爱，即使最终分手，恋爱过程留下的美好感觉也可回味无穷。

爱情是人类的永恒话题。爱情对女人而言更具有至高无上的位置。女人的爱情代表着女人的生活质量。男人的表情却由事业书写，而女人的表情是由女人的爱情书写的。正是如此，女人才不仅会在爱情中找到感觉，同时也通过爱情来展示自己的地位和品位。



二、有缘分就别错过爱情

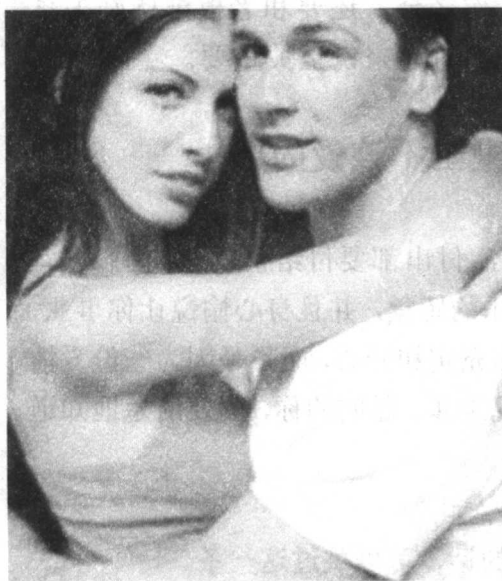
爱情来得早还是晚，也许真的要靠天意。不过你不能全部怪缘分——缘分能帮助你们相遇，不能帮助你们相爱。

当你身心都做好接纳爱情的准备，恋爱的机率将大大增多！如果你需要爱情来美化气色、丰富生活，那么，他在哪里？

谈一场恋爱难吗？是不太容易，因为太多女人不知道怎么跟男人相处，不是架子端得太高，就是表现得太过急切，要不然便是裹足不前。这是怎么回事？

关于爱情众说纷纭，信手拈来便有千万种矛盾的说法，所以男人和女人之间，自然也有层出不穷的误会发生。许多人把爱情的迟到归咎于缘分，却没想过缘分也得靠自己修得。当你在身心方面都已做好接纳爱情的准备，恋爱的机率将大大地获得提升。

恋爱需要做哪些准备呢？简单地说只有一个：做个百分之百的女人。



首先是你必须极尽可能地美丽。天生丽质的女人真的不多，更何况那些得到异性青睐的女子未必花容月貌，个人特色与魅力才是令他倾心的关键。虽然美丽是每个女人所梦寐以求的，但是过度苛求外表可是一种病。在有些早晨，镜中的你看起来有点糟。你应该赶快调整一



下形貌不良的妄想症结，以饱满的自信去迎接爱情！

其次，你必须对爱情保持好奇的心。不要用自以为是的想法套在每一个男人身上，也不能用过去的经验法则以偏概全。一段恋情由盛而衰，大概都经过矛盾与误会。那些当时令你痛不欲生的往事，如今却只是淡淡的一笔，而那些当初不以为意的琐碎快乐，回味起来却特别甜蜜。所以，不妨从生活中多培养恋爱的智慧。

你得破除女人对男人的成见，改善你和他之间的关系：让你爱的男人也爱你；你还需弄清男女不同立场，学习如何避免陷入不必要的僵局；并且要熟知新千年的约会原则，告诉自己如何摆脱旧时代约会传统，把恋爱谈得更得心应手。

千万不要忘记在所有爱情的故事里，幸福只属于独立的女人！如果一天到晚只为了他，生活的重心全部押在一个男人身上，他会受不了，你也会疯狂。

你最好拥有一份愉快的工作，至少能让你的视野、生活和思考内容都更丰富。选对工作之余，还要和老板维持好关系，老板是你的伯乐还是绊脚石，对你来说至关重要。

三、不要爱上不该爱的人

你的感情很珍贵，每一次付出都要付给值得爱的男人，爱情应带给年轻的你幸福和快乐的感觉，并且身心愉悦让你事业上获得成长和提高，生活上让你充实和开心，而不是因为一份爱情，将自己置于一团糟、很受伤的地步。聪明的你，就要清楚地知道，不要爱上不该爱的人。

1. 不要爱上比你穷的男人。

除非你的钱多得数不清的话，可以跳过这一条。





2. 不要爱上比你小的男人。

就是玩也不要玩，小男人根本不懂爱，他们只会吃喝玩乐，甩起女朋友来更是脑抽筋。

3. 不要爱上有老婆的男人。

爱上已婚男人，是自找苦吃，几乎是没有结果的，就算你爱他可以不要名分，永远做他的地下情人见不得阳光，想想看，你愿意和另一个女人共有一个男人，而独自忍受很多孤寂的夜晚吗？你能够永远拴住他的心吗？你和他共度良宵时就没有心理负担，担心他的老婆找上门吗？没有人值得你拿自己的名声和一生的幸福去赌，去守候一份没有结果的爱情。如果你执意要提着竹篮去打水，那你就拖着青春的秃尾巴，去来回奔跑吧。

4. 不要爱上看电脑比看你的时间长的男人。

大凡女人，都有目光饥渴症，丑女也不会例外。如果一个男人看电脑的时间，比看你的时间长，你会找不到自己的价值观的。那么，让电脑嫁给他吧。

5. 不要相信男人说的：亲爱的，等我X年。

千万别相信男人的老一套，你还有多少青春可以等待？

6. 不要爱上有过放纵史的男人。

虽然坏男人讨人喜欢。可是想想吧，就算你现在欢喜他，哪天，爱平淡了。你走在大街上，前后左右的女人，都和你的男朋友上过床。嗯，我想如果你的肚子里能撑船，你就爱他吧。

7. 不要网恋。

亲爱的，这是少男少女玩的游戏。好男人会有大把的时间耗在网上和你聊天吗？那泡在网上和你恋的，如果不是一只猫，一定就是一只狗了。

8. 不要因为一时情绪低落而对一个男人痛说情史。

你以为他是救世主吗？你以为一个男人会把大把的时间花在

