

只要你愿意，你一样可以成为幸福女王！



How to Be Happy Intelligent Girls

80后女孩， 如何做个幸福达人

★智慧女性幸福修炼第一书

吉可馨◎著

女人的幸福是什么？问一百个人可能会有一百种不同的答案，不同的年龄、不同的阶段、不同的阅历都会有不一样的心境，但这丝毫不影响女人们对幸福生活的向往与追求。对于80后MM来说，这个阶段的幸福是经营一段美好的恋情，是找到一份适合自己的工作，是为将来积累更多的财富，是拥有平和感恩的心态……本书是你最贴心的朋友，为你答疑解惑，为你温柔指路，娓娓地耳边叮咛——

**每一份美好都可以学习得到，
每一种幸福都可以修炼而成。**

湖北长江出版集团
崇文书局

80后女孩, 如何做个幸福达人

智慧女性幸福修炼第一书

吉可馨·著

本书献给渴望成为幸福达人的80后MM。
每一份美好都可以学习得到，每一种幸福
都可以修炼而成。

湖北长江出版集团
崇文书局

图书在版编目(CIP)数据

80 后女孩, 如何做个幸福达人 / 吉可馨著. —武汉: 崇文书局, 2009.1

ISBN 978-7-5403-1444-6

I. 8… II. 吉… III. 女性—幸福—通俗读物 IV. B82-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 206883 号

80 后女孩, 如何做个幸福达人



责任编辑: 冉 怡

编辑邮箱: ran6616@126.com (欢迎赐稿)

出版发行: 崇文书局

地 址: 武汉市雄楚大街 268 号 B 座 20 层

邮政编码: 430070

电 话: 027-87679710

印 刷: 湖北新华印务股份有限公司

开 本: 889mm×1194mm 1/32

印 张: 6.5

版 次: 2009 年 1 月第 1 版

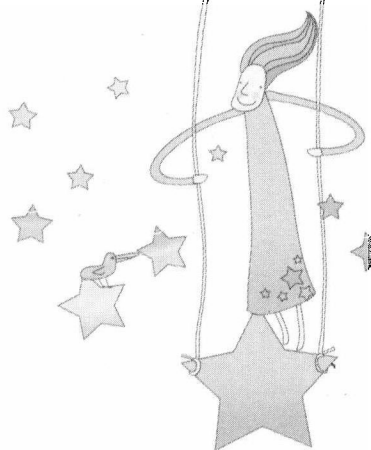
印 次: 2009 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 22.00 元

版权所有·侵权必究

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

【推荐序】



做主持人这么长时间以来,我最大的收获应该就是能够了解多样的人生,每个人的人生都是完全不同的,可是唯一相同的就是每个人都希望能够活出精彩的人生。我相信每个人都曾有过这样的经历,在遇到困惑或者因未知将来而迷茫的时候,我们都会安静下来自问,我究竟希望拥有什么样的人生,我该如何去实现自己的人生梦想,对于80后而言,很多都是独生子女,面对这样的自问时,可能我们只能独自去解决。

我想这本书给人的感觉就像是一个朋友,在你工作、情感的世界里温柔地为你指路,又像是一个邻家的大姐姐,喃喃地在你耳边细语。书中有很多生活中发生的真实的小故事,让你更为生动地感受人生。

作者本人清丽脱俗,那次和她一起喝咖啡,聊到书稿,让我更加喜欢上她的文字,温柔平静,一如她的人,散发着淡淡的茉莉清香。

这样一本书,我会把它放在我的床头,当黑夜来临,点上一盏橘黄的台灯,细细地去体味个中缘由,梦里会有阳光!

湖南长沙电视台女性频道
《相亲进行时》80后美女主持 万子颖



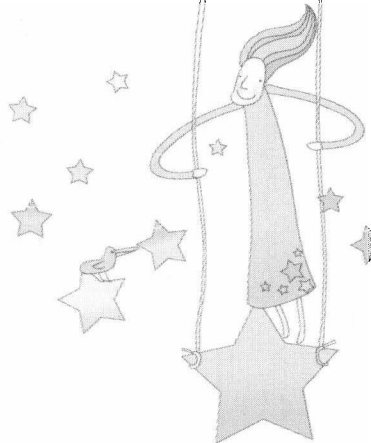
【自序】

80 后的我们现在都在经历 20 几岁的人生，最近看了一本《20 几岁，决定女人的一生》，颇多感触。想了很多问题：“20 几岁过完之后，步入 30 岁的我们会怎么样呢？”“20 几岁，我们到底为自己积攒了多少财富，扎下了多深的根基？”……

一路走着，正经历着 20 几岁的美好年华的我们，可能很少花时间去思考这些问题，总是固执着自己的固执，莽莽撞撞，磕磕碰碰，死守着应该放弃的，不懂得珍惜已经拥有的，因而浪费了许多时间，走了很多弯路，直到事情过去很久后才会悔悟。前辈们常以“人生非走不可的弯路”来安慰我们，总让人心里头觉得时间很多，路还很长，自己也很年轻，允许自己不断地犯错误，同时还会找各种各样的借口让别人理解我们的错误。但其实，走过之后，我们很多人都会说，如果在我迷茫的时候能获得指引，在我走向悬崖边的时候能被及时拉回，那该多好啊！

我已经走过了 20 岁的一半。在那一半之前，我没给自己太多计划，一直强调着“自由不受约束”的概念，在那一半之后，我才发现我成熟得太迟，这世界有着太多这样的那样的限制与隐秘的禁忌，又有着太多难以预测的变故和身不由己的离合，我们没有太多的时间让自己一一亲身经历了之后再去悔悟，只有学会认识自己所经历的、看到的、听说的那些事，渐渐觉悟，少走一些弯路，少犯一点错误。





正是抱着能使年轻的女性朋友们，都可以顺利走向幸福的人生大道的美好愿望，我毅然将自己的觉悟加感悟写了下来。希望与我同龄的女性朋友们，以及比我小的女性朋友们，读到它时能有些许的共鸣，或者，也能激发她们自己的感悟。然后，开始像我一样心态变得平和，从痛苦的爱恋中得到解脱，让幸福的生活越发美满，还没有人生计划的开始规划自己的人生，有了奋斗目标的更加轻松地去实现自己的目标……

丁馨

2008年2月

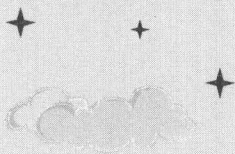


幸福知多少

——读可馨的《80后女孩，如何做个幸福达人》后感

“幸福为何物？80后的我们对它了解多少？”读到可馨的《80后女孩，如何做个幸福达人》的开篇，便引起了我对幸福的思考。我心里清楚有一个获得普遍认同的幸福三要素的说法：有希望，有事做，有爱存在。也曾在网络上看到一个有关幸福话题的有趣形容：幸福就是猫吃鱼，狗吃肉，奥特曼打小怪兽。但我仍然常在感情问题上纠葛，碰到麻烦只会想着躲，惹了事很少去找自身的原因，工作很忙，忙得很盲目。总觉得时间过得太快，什么都在加速度地变化着，于是，经常放任自己，偶尔有点儿心虚，觉得虚度了时日，扭头看看周边的朋友，大家都一样，便就心安理得地继续着迷茫的人生。幸福与不幸，在我看来，一直就等同于得到与失去，得之我幸，失之不幸。回想起来，我没有因为大笑而感觉很幸福，却时常为没有处理好感情问题而痛苦，为工作不顺心而烦恼，为人际关系不好而伤心，为前途不知何去何从而忧郁，还经常抱怨生活对我很不公……

从可馨的书中，我才知道原来幸福是一种对待生活的积极态度，用平常心、自然态学会认识自己，遇事要理性思考，选择适合自己的伴侣，多关心为我们操劳了一辈子的父母，真诚待人，珍惜朋友这笔人生财富，冷静思索自己的人生方向，找到自己的目标，并为之而奋斗，这样才可以少走一些弯路，少犯一点错误，在前进的路上摆脱麻烦和痛苦，扭转不幸的局面，成长成为一个幸福美丽的女人。



生命的本质是一种活法，幸福的本质其实是一种看法。张弛有度是幸福的精髓。“不要把幸福搬上天堂，也不要以为幸福离我们很遥远，其实幸福无处不在，充斥在点滴之间，在乎用心感受，去聆听幸福的脚步声，当你拥有这个心境的时候，你就是‘幸福达人’。”感谢可馨传授给我的幸福圣经。现在，我决定开始用心生活，体会幸福，把自己变成真正的幸福达人。

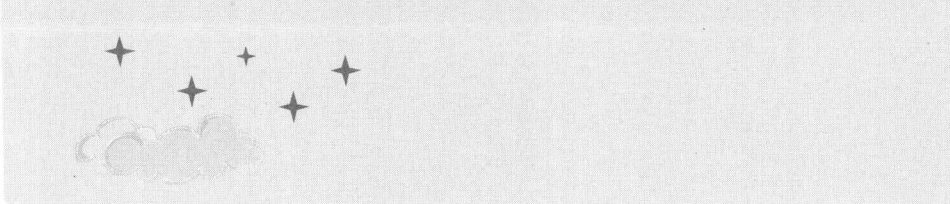
Sun

这是一个物质的年代，空气中弥漫着浮躁的味道，我们在这样的环境中忙碌着，但却又是那么空虚、茫然……想找到出口，而路又在何方？

很多人，包括你、我、他（她），我们都想要幸福。但幸福究竟是什么？怎样才能得到她呢？问题共同存在，但答案却各不相同。幸福的感觉，每一个人在每个年龄段甚至是每个时间段对它的理解都会不同：对失学的儿童来说，幸福就是能重返校园；对失恋的青年来说，幸福就是找到真爱；而对身患疾病的老人来说，幸福莫过于拥有健康的身体了……对我们80年代后的这一代来说，幸福又意味着什么？我们所要的很多，所有的也不少，但扪心自问：真正感觉到幸福的又有几个？更多的时候，我们在争取，在拥有，而同时我们也在挣扎中迷茫，在得到中失去，在狂欢中落寂，在幸福与不幸中迷失了自我……

缘份，很多事情要讲究缘分：天时，地利，人和。我相信缘分。和可馨相识是缘分，有缘并能把握住这份缘，也算是一种幸福了。读到可馨的书稿，也是一种缘分，它占尽天时、地利、人和地出现在我的面前，如同在黑夜中的一盏明灯，给我带来了希望，帮我





解读了很多也曾遇到的问题,却给出了不一样的答案,让我对幸福有了新的理解,或许如书中所说,幸福并不是看你拥有什么,拥有多少,而是一种心态,一种视角:有事做,有希望,心存感动,这样,我们离幸福的距离还会远吗?

读完了书稿,有如处在干净、纯洁、明朗的天空下,一身轻松。此书,的确是一份不错的礼物,送给每一位期望得到幸福的女孩!

飞 絮

作为 80 后男生,从小接触最多的就是 80 后的女生,与她们一起读书十几年,自然是她们成长历程的见证者。想想儿时为三八线争吵的土小妹,如今已是回眸一笑万人迷的时尚美女,她们的变化让我始料不及,不仅是外表,还包括内心。比如朋友可馨,看起来柔柔弱弱,一副淑女模样,做起事情来却感觉比我这个男生更努力,更投入,看问题也比我这个男生更能在理性基础上进行感性分析,她有着自己的观点和想法,敢于去追求自己的理想,所以,在我看来,她的世界就像我经常去踩的她的空间名字一样“精彩纷呈”……

最近品着可馨的新作,让我对身边的 80 后 MM 更是有了新的认识,我发现她们很懂得体验生活,似乎也有着比我们更长远的规划,更重要的是,我清楚地意识到一个问题:“头发长见识短”这句话绝不能再拿来评价她们。嘿,她们已经开始学做幸福达人了,我们 80 后男生也要努力跟上,才能和她们一起跨进幸福大门。

靖都山水郎

【推荐序】3

【自序】5

【朋友有话说】7

Part 1 幸福人生的情感魅力修炼

- **第一章 在爱情中也要做个聪明的女人** 14 | 用心恋爱和用脑恋爱 14 | 照顾男人的面子 20 | 克制我们的表演欲 22 | 别拿自己的爱情和别人做比较 24 | 懂爱的女人才不会错过真爱 26 | 不用问他“哥们和我,谁更重要?” 28 | 莫企图用婚姻去改变一个人 30 | 主动去爱更快乐 32 | 用真心和慧眼发现好男人 34 | 创造和把握认识好男人的机会 36
- **第二章 当爱情遭遇现实的时候** 38 | 幸福与物质的关系 38 | 在现实困难面前,怎样做抉择? 38 | 爱与物质的较量 42 | 如何“将爱情进行到底” 45
- **第三章 感情面前应有的理智** 47 | 别遇到爱就昏了头 47 | 给爱时间不等于等待 48 | 真爱也不能违背道德 50 | 要经得起平淡流年的考验 51 | 不要做可怕的胜利者 53 | 爱情不是耐力的较量 56 | 别让深爱变成了自虐 58 | 你的幸福需要自己的成全 60 | 放下执著,才能找到出口 62 | 不计后果的爱情没有好结果 63
- **第四章 经营温馨美满的家庭** 65 | 不要为了结婚而结婚 65 | 婚后,要学着成为妻子 67 | 学会做个细心的好儿媳 70 | 注意孕育生



命的过程 72 | 支好家中半边天 74 | 用美食抓住男人不再可靠 76 |
婚后,不要忽视了美丽 78 | 坚信我们遇到的是最好的 82

Part 2 成功路上的智慧提升

- **第五章 建立良好人际关系的智慧** 86 | 成为容易让人亲近的人 86 | 记住别人的姓名 88 | 记住别人的爱好 90 | 朋友多的人总是先主动 92 | 学会宽容 93 | 怎样结交真正的朋友 95 | 真心给予他人帮助 97 | 领情也是对朋友的尊重 98 | 别漠视了家人的爱 99 | 最好学点必要的交际礼仪 102 | 好好利用无本资源 104
- **第六章 初出茅庐的选择与被选** 106 | 为择业铺好前路 106 | 认清自己 108 | 一定要自己掌控 110
- **第七章 应当远离的职场误区** 112 | 荒废专业技能 112 | 疏于保护个人的信誉 114 | 三心二意想跳槽 115 | 不能摆正位置 117 | 容易安于现状 118
- **第八章 走向成功的职业道路** 120 | 往大处着眼,从小事做起 120 | 不动声色地出众 123 | 互助合作 124 | 适度的韧性——坚韧和柔韧 126 | 把握时机 126 | 快乐地工作 130 | 做错了,主动承认 131 | 必要的拒绝不是罪过 134 | 处理好与男领导的关系 136 | 人事关系 VS 真才实学 138 | 借助他人的力量 140

Part 3 快乐生活的身心养护

- **第九章 让自己成为备受宠爱的气质美女** 144 | 自信是成为气

质美女的第一要素 144 | 培养健康向上的性格 145 | 别得了“蛮女”
流行症 147 | 提升自己的品位 149 | 与有思想的人交朋友 151 | 别
让追求刺激影响美好的形象 152

- **第十章 绝不可掉以轻心的心理调适** 154 | 保持一颗轻盈的
心 154 | 整洁才有好心情 155 | 心态好才快乐 157 | 勇于承担责任
的心态 159 | 摆脱妒忌的困扰 161 | 平息愤怒,减少矛盾 162 | 不要
让固执造就了悲情 164 | 害人不浅的依赖症 166 | 悲伤时,学会自
我安慰 167 | 别自己先否定了自己 169

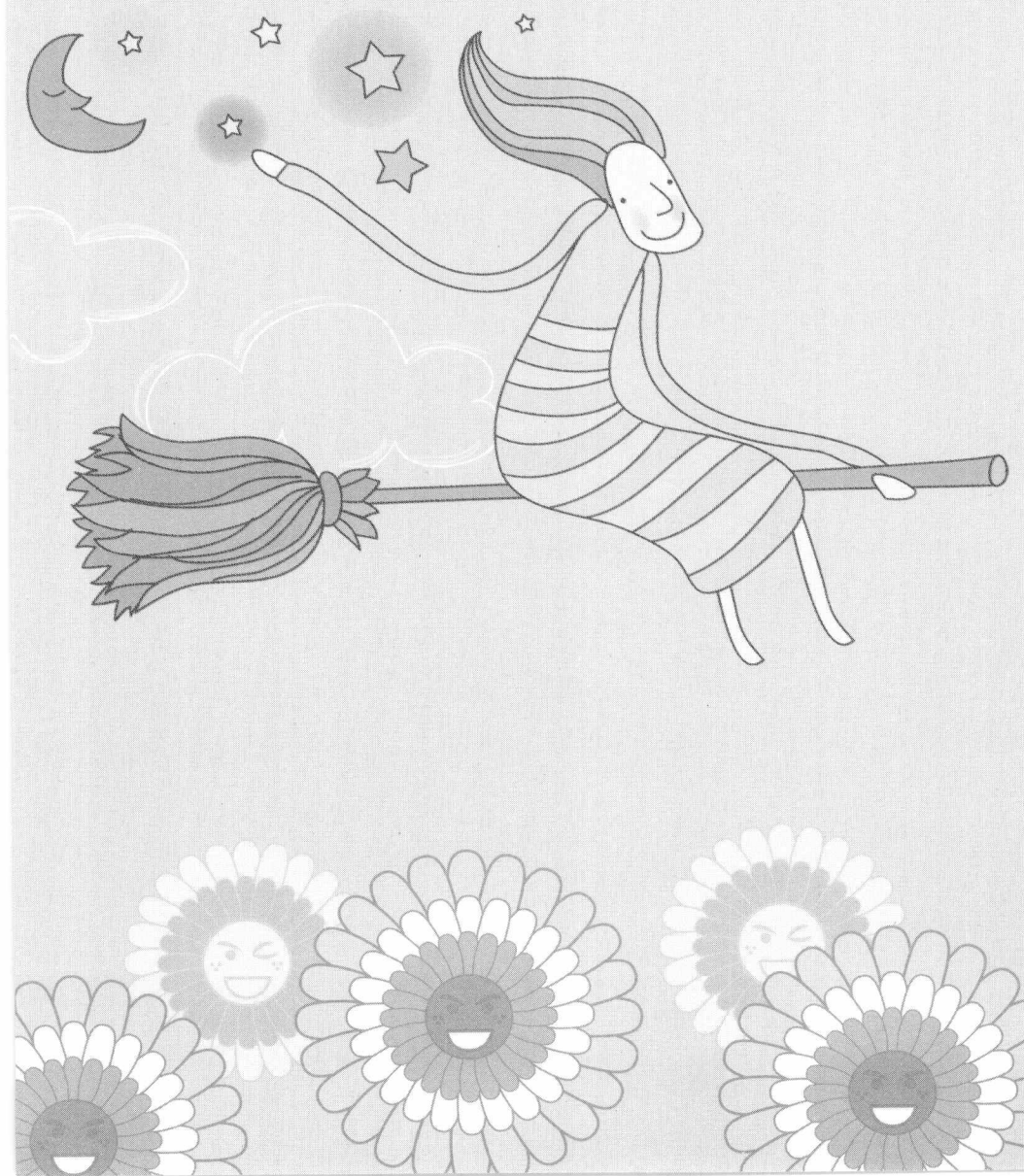
- **第十一章 健康是成就亮丽人生的重要前提** 172 | 为了健康,
请付出实际行动 172 | 好吃也要有度 174 | 学会忙里偷闲 176 | 不如
出去走走 177

- **第十二章 好习惯成就好命运** 179 | 善于倾听与能说会道一样
重要 179 | 告别负面思考的习惯 181 | 将想法变成行动 184 | 一切
“顺其自然”就不会成功 186 | 别让磨蹭的习惯影响工作和生活
187 | 坚持学习,为我们改善生活提供机会 189 | 你不理财,财
不理你 191 | 好好修炼理财功 193

【后记】成熟的蜕变 198

【幸福 Q&A】幸福是什么 199

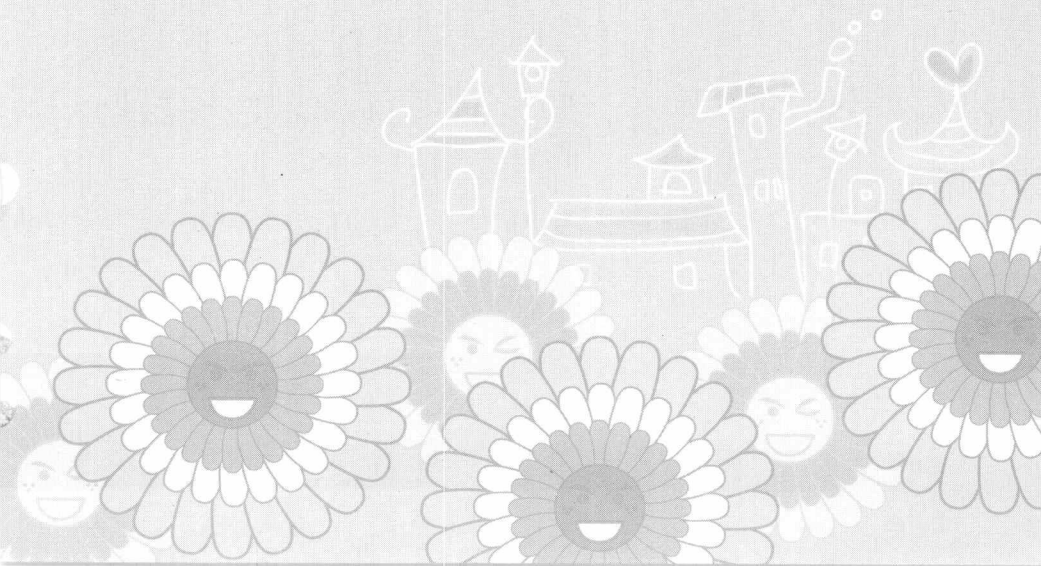


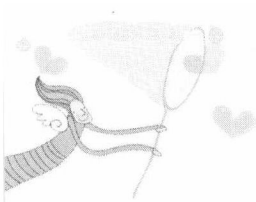


+++ Part 1 +++

幸福人生的情感魅力修炼

每一个女孩都可以经过潜心的情感魅力修炼成为幸福的小魔女，懂得在爱情中做个聪明的小女人，懂得在感情面前保持应有的理智，懂得在现实面前做好物质准备，懂得经营温馨美满的家庭……





第一章 在爱情中也要做个聪明的女人

很多人说，恋爱中，女人需要傻一点，笨一点，这样男人就会爱你更多一些。其实，对于“男人一定都爱傻女人、笨女人”这个说法，那不过是我们女人自作聪明的认为罢了，并非男人们的真实想法。在爱情中，我们还是做个聪明的女人比较好。因为聪明的女人通常种植了爱情，并能在自己种植的园子里收获爱情。而爱情的傻子却是给别人当了园丁，成就了一个懂得爱女人的男人，最后还让别人在自己的园子里收获了爱情。

25岁之前的恋爱，我们要用心谈；25岁之后的恋爱，我们要用脑谈。

用心恋爱和用脑恋爱（1）

“虽然年纪有点大，但还是希望因为爱情而结婚。”几乎每个女人到了适婚的年纪还没有结婚都会这么说。可为什么就没有遇到真正的爱情呢？问题的关键在于我们心里面认定的爱情只能和一个相貌较好的男人才会发生，和一个或矮或丑的男人之间怎么可能产生爱情呢？估计，这是大多数80后的通病。因为我们喜爱小说、电视剧里又帅又温柔，甚至还非常深情的男主角，自然而然地梦想着生活中的自己也能这么幸运。正是基于这么单纯的想法，我们很多人不知不觉将爱情错过了，或者投入



到一场又一场错误的恋爱中，却还不知自拔，等到对方已经结婚才醒悟。

身边有好几个比我年纪大，对爱情的认识却比我要浅的朋友，她们已经是即将步入30岁的女人，当然，外表看上去没有那么显年纪，单身的她们却仍抱着像18岁女生般对爱情的渴望和追求，希望能找个有来电感觉的男人结婚。有人给她们介绍男朋友，见过面后，问及她们“怎么样”，听到最多的就是“长得太丑了”或者“太矮了”之类的话。也许，不能怪她们，女生最初的恋爱往往是被对方帅气和迷人的外表所吸引。但我还是觉得到了这个年纪，无论如何都要改掉这个“以貌取人”的毛病。

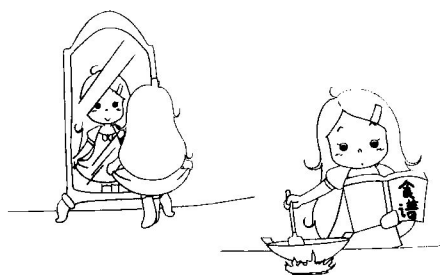
今年才认识的一个朋友小希，因为偶尔和她一块儿吃饭，我知道了她正在努力地找男朋友。第一次，听说她的同学给她介绍了一个，几天没见，问问情况，她说个性不合吹了。第二次，她自己在网上聊着认识了一个，见过面后，主动地向我发出感慨：“长相丑了点，不想再见了。”我问她，那人人品、家庭情况、待人如何？她都说还好，还列举了两次见面中，对方一些很不错的举动。她甚至坦诚地说：“我曾经这样劝服别人，男人不要光看相貌，要看他待你如何，看他的能力和内在，可是轮到自己，就是办不到！”

当我们的心里在排斥的时候，无论怎么努力都很难做到。即使做到了，对自己也是一种折磨。那么，要怎么改变这种状态呢？我想，还是要从自己的认识开始吧。

有句话是我最近的心得：“25岁之前的恋爱，我们要用心谈；25岁之后的恋爱，我们要用脑谈。”

25岁之前，当我们的恋爱只是单纯地互相爱慕，在乎的只是

带给彼此爱恋的感觉，我们一定要用心去谈那场恋爱。因为用心爱对方的同时，我们也在努力提升自己。“我要改变一下我的穿着，让他觉得我是最漂亮的；我要学着做菜，让他觉得我是最能干的。”我们这样提醒着自己，努力展现自己最好的一面，其实就是在进步和提升。



25岁之后，当我们要步入婚姻，在乎更多的是能够相依相伴到老，这就需要我们用脑去谈这场恋爱了。

因为，这时命运之牌已经洗过一轮，现在拿在手上的牌已经没有以前那么好了，所以，我们要开始新的打法，若还像以前单凭感觉，甚至苛求第一眼的感觉，也许不会再有那么幸运了。所以，25岁以后的我们，要抛弃那些所谓的“感觉”，看人的时候，不要光用眼睛去看，千万还记得带上自己的脑子。这样，就会少些烦恼，多些快乐，邂逅到一份自己渴盼已久的真爱。

用心恋爱和用脑恋爱(2)

用心恋爱，忌讳的是抱着游戏的心态，而应当是拿出自己的真心，用自己的心去感受对方的心，这样才能变得比以前更加美丽温柔、善解人意，还能去除身上的粗糙，使自己像