



DANDING DE NVREN
QU XINGFU

刘艳 | 编著 |

淡定的女人 最幸福

一本女性缔造成熟之美，
获取人生幸福的完美之作

写给女性

是每个女性朋友必不可少的良师益友，
是每个女性朋友可以效法的行动纲领，
是每个女性朋友不可或缺的幸福宝典。

内蒙古出版集团
远方出版社

DANDING DE NVREN
ZUI XINGFU

淡定的女人 最幸福

一本女性缔造成熟之美，
获取人生幸福的完美之作！

刘艳 | 编著 |

内蒙古出版集团
远方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

淡定的女人最幸福 / 刘艳 编著. ——呼和浩特: 远方出版社,
2013. 7

ISBN 978 - 7 - 80723 - 995 - 6

I. ① 淡… II. ① 刘… III. ① 女性 - 幸福 - 通俗读物
IV. ① B82 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 161491 号

淡定的女人最幸福

作 者 刘 艳

责任编辑 王松年 王托雅

装帧设计 柏拉图创意机构

出版发行 内蒙古出版集团 远方出版社

社 址 呼和浩特市乌兰察布东路 666 号
(电话: 0471 - 2236466 邮编: 010010)

经 销 新华书店

印 刷 北京毅峰迅捷印刷有限公司

开 本 710 × 1000 1/16

字 数 262 千

印 张 18

版 次 2013 年 11 月第 1 版

印 次 2013 年 11 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978 - 7 - 80723 - 995 - 6

定 价 28.00 元

如发现印装质量问题, 请与出版社联系调换。

前言

在充满竞争和压力、诱惑和挑战的今天，琐碎的生活令人筋疲力尽，繁重的工作令人殚精竭虑，追逐金钱和名望则令人绞尽脑汁……所有这些生命中的欲望和负累，恰恰成了阻碍人们获得幸福的牵绊。人们常常因这些牵绊而迷失方向，丢失心灵的平静，甚至对生活失去信心，绝望恰似乌云压顶，为此，人们不禁开始抱怨：幸福究竟是什么？为什么我感受不到幸福？其实幸福很简单，只要怀揣一颗淡定的心去感谢上天赐予的一切，我们的生活便一定能多姿多彩、幸福快乐。

生活中，迎着幸福前行的女人，都有着淡定的心和饱满的精神，无论身处何方，她们看到的都是骄阳，听到的都是天籁；无论境遇如何，她们都知道怎样让自己走出泥潭，从生活中挖掘快乐、提炼幸福。而那些无心无力去感知幸福的女人，终日被心中的欲望和负累所困扰，整天抱怨命运的不公，感慨人生的不平。这样的女人，即便头上晴空万里，心中依然乌云密布，与幸福永远隔着一层透明的纱，心中虽然充满美好的憧憬，却只能渐行渐远。

所以，如果你想拥抱幸福，请敞开内心，让阳光照进来，遵从自己内心的宁静，用善良和爱心指引你前行的道路。当心灵里的阳光放射出温暖的光芒时，你的伤痛和不幸也将随之融化。

淡定的女人最幸福！要想成为一个淡定的女人，请先稳住自己的内心。“淡”是外在状态，“定”是内在心境，有了心的定，才有行的淡。正所谓：“宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒。”拥有了淡定的心态，女人才能卸下生活的重担，在人生的旅途上轻松前行，让爱和美充实自己的心灵世界，让崇高和尊严引领青春的目光。本书为所有女性朋友介绍了修炼心灵正能量的 49 种方式方法，是一本让她们能真正踏上幸福旅程的暖心之作。

目录 CONTENTS

- 一 微笑 女人最好的名片 _1
 - 1 微微一笑百媚生 _1
 - 2 微笑，攻无不克的利器 _3
- 二 洒脱 拿得起更要放得下 _6
 - 1 不要过分在意别人的评价 _6
 - 2 在忘却中重拾前行的勇气 _7
 - 3 不要让昨日的辉煌变成你的心牢 _9
- 三 乐观 让阳光在心底永驻 _12
 - 1 99%的烦恼都是自找的 _12
 - 2 你无法改变天气，却可以改变心情 _13
 - 3 好心态，可点石成金 _15
- 四 宽容 包容了别人，也成就了自己 _18
 - 1 相逢一笑泯恩愁 _18
 - 2 宽容赢得尊重 _19
 - 3 让包容成为习惯 _21
- 五 自制 行为是因，命运是果 _23
 - 1 控制自己，让子弹先飞一会 _23

- 2 莫让男人脸色主导自己的情绪 _25
- 六 知足 欲望越少，人生就越幸福 _28
 - 1 知足常乐，做不攀比的女人 _28
 - 2 平平淡淡才是真 _30
 - 3 简单的生活有简单的快乐 _31
- 七 珍惜 幸福不在昨天，也不在明天 _34
 - 1 幸福就在当下 _34
 - 2 不要等到失去后才懂得珍惜 _36
 - 3 实实在在过好每一天 _38
- 八 感恩 人生的每一种经历都是上天的馈赠 _40
 - 1 懂得感恩，用心唱响生命的赞歌 _40
 - 2 学会说“谢谢” _41
 - 3 多一份感激，少一份抱怨 _43
- 九 分享 独乐乐不如众乐乐 _46
 - 1 独享，自私的表现 _46
 - 2 一份分享，两份快乐 _47
 - 3 分享赢得众人随 _48
- 十 吃亏 “吃亏”也是福 _51
 - 1 不想吃亏，反而会吃大亏 _51
 - 2 吃点小亏，收获的是人心 _52
 - 3 愚者赚今天，智者赚明天 _54
- 十一 定位 “锁定”幸福所在的方位 _57
 - 1 明确自己想要的生活 _57

- 2 找对自己的人生方向 _58
- 3 女人也要入对行 _60
- 十二 坚强 生活从来不相信眼泪 _63
 - 1 软弱不是护身符 _63
 - 2 不做缠人的藤，要做挺立的树 _64
- 十三 独立 千靠万靠，不如自己靠自己 _67
 - 1 经济独立从工作开始 _67
 - 2 情感独立才能自由快乐 _68
- 十四 财富 金钱可追求但不可强求 _71
 - 1 幸福并不取决于金钱的多少 _71
 - 2 不要被财富所奴役 _73
- 十五 理财 女人一生的必修课 _75
 - 1 有钱才能主宰自己的命运 _75
 - 2 钱是攒出来的 _76
- 十六 节俭 富足一生的生活方式 _79
 - 1 量入为出，不做“月光女神” _79
 - 2 赚钱是技术，花钱是艺术 _80
- 十七 上进 给自己一个远大的前程 _83
 - 1 女人要随着年龄的增长而增值 _83
 - 2 21 世纪比的是知识 _84
 - 3 用能力寻求“铁饭碗” _86
- 十八 自信 做一个美好的发现者 _88
 - 1 自信，女人必备的特质 _88
 - 2 相信自己，才会有前进的动力 _90

3 要学会自己奖励自己 _92

十九 机遇 碰运气不如抓机遇 _95

1 学会把握机遇 _95

2 没有机会就创造机会 _96

3 机会永远偏爱有准备的人 _98

二十 执着 让苦难变成口袋里的钻石 _101

1 多走一步就是天堂 _101

2 将力量聚于一点 _102

3 不抛弃不放弃 _104

二十一 攀比 与自己比才是英雄 _106

1 羡慕别人就等于嫌弃自己 _106

2 与自己赛跑，不与别人计较 _108

二十二 放弃 放下是通往真正自由的道路 _111

1 放下，才能轻松前行 _111

2 学会选择，懂得放弃 _113

3 不要把固执当执着 _114

二十三 面子 面对现实才最有面子 _117

1 别死要面子活受罪 _117

2 放下面子，不放下尊严 _118

二十四 谦虚 低调是最好的炫耀 _121

1 自以为是遭人厌 _121

2 谦虚是平衡善妒者的良药 _123

3 承认不足才能使自己进步 _124

二十五 健康 身体是一切幸福的根本 _127

1 健康便是福 _127

2 生命在于运动 _129

二十六 善良 与人为善等于善待自己 _132

1 善良，如和煦的阳光 _132

2 刻薄，人人避之 _133

3 也别把善良当软弱的借口 _135

二十七 豁达 心胸开阔天地宽 _138

1 让他三尺又何妨 _138

2 豁达的人生不寂寞 _139

3 敞开胸怀，海纳百川 _141

二十八 信任 不要玩猜心的游戏 _144

1 信任，是连心锁 _144

2 猜疑，是斩情刀 _146

二十九 孝顺 不要留下子欲养而亲不在的遗憾 _149

1 百善孝为先 _149

2 常回家看看 _151

三十 失恋 至少曾经爱过 _153

1 失恋，开启下一段感情 _153

2 一个转身才是自己最好的尊严 _154

3 好马不吃回头草 _156

三十一 婚姻 甜蜜爱情的结晶 _159

1 找个受托一生的男人 _159

2 让尊重，相敬如宾 _161

- 3 用包容，举案齐眉 _163
- 三十二 撒娇 让男人“百炼钢也成绕指柔” _166
 - 1 女人一撒娇，男人必投降 _166
 - 2 撒娇也有窍 _167
- 三十三 温柔 温柔的女人距离幸福最近 _170
 - 1 温柔，女人的杀手锏 _170
 - 2 做几道美味尽显你的柔情 _172
- 三十四 友谊 温暖别人也温暖你自己 _175
 - 1 把朋友当作一辈子的财富 _175
 - 2 女人也需要蓝颜知己 _177
- 三十五 童心 找回最初的单纯和快乐 _180
 - 1 天真淘气并不是孩子们的专利 _180
 - 2 从游戏中去寻找快乐 _182
 - 3 用一颗童心去看待世界 _183
- 三十六 时尚 永远让自己心身年轻的方式 _186
 - 1 做个时尚加个性的女主人 _186
 - 2 用得体的妆容来烘托气质 _187
 - 3 变换不同的发型，打造不同的自己 _189
- 三十七 保养 女人的美丽需要细心呵护 _192
 - 1 世上没有丑女人，只有懒女人 _192
 - 2 沐浴，最好的保养方式 _193
 - 3 每天睡个“美容觉” _195
- 三十八 优雅 女人最美的外衣 _197
 - 1 做个回头率百分百的女人 _197

- 2 优雅，靠内在修养 _198
- 3 知礼守礼的女人最优雅 _200
- 三十九 知性 不做漂亮花瓶，只做魅力女人 _203
 - 1 养成读书的习惯 _203
 - 2 内涵决定气场 _205
 - 3 知性靠的是脑袋而不是脸蛋 _206
- 四十 幽默 用开朗的心去欣赏人生 _209
 - 1 幽默让你的生活更有味道 _209
 - 2 幽默是最好的保健医生 _211
 - 3 幽默的女人更容易相处 _212
- 四十一 独处 听听内心的倾诉 _215
 - 1 享受孤独，倾听内心深处的声音 _215
 - 2 给自己一个自由空间，让心灵得到休息 _216
 - 3 走进自然，享受独处的时光 _218
- 四十二 情趣 找点属于自己的快乐 _221
 - 1 用情趣给生活加点色彩 _221
 - 2 自己动手 DIY，给生活加点糖 _222
 - 3 一个人也可以很浪漫 _224
- 四十三 爱好 一种使人幸福的本领 _227
 - 1 没有爱好的生活是没有颜色的 _227
 - 2 培养自己爱好 _228
 - 3 每天为自己的爱好挤出一小时 _229
- 四十四 完美 越是追求完美，幸福就越远 _232
 - 1 不完美才是生活的本身 _232

- 2 珍惜缺憾，它就是下一个完美 _233
 - 3 不要斟满自己的杯子 _235
- 四十五 付出 施比受更有福 _238
 - 1 舍才会有得 _238
 - 2 送人玫瑰，手留余香 _240
- 四十六 命运 把命运掌握在自己手中 _243
 - 1 我的命运我作主 _243
 - 2 改变自己才能改变命运 _245
 - 3 习惯成就命运 _247
- 四十七 希望 心怀希望就永远有希望 _250
 - 1 凡事要抱有希望 _250
 - 2 相信自己，一切皆可重头再来 _252
 - 3 心若在，梦就在 _254
- 四十八 梦想 引领幸福的希望 _256
 - 1 有时也要做白日梦 _256
 - 2 为梦想列一份清单 _258
 - 3 用行动现实梦想 _260
- 四十九 行动 不要给幸福开空头支票 _263
 - 1 绝不做“寒号鸟” _263
 - 2 从每一个小事做起 _265

一 微笑 女人最好的名片

1 微微一笑百媚生

几乎所有人都会认同：世界上最美丽的东西是微笑，最动人的表情也是微笑，我们最喜欢看到的也是笑容可掬的脸庞。微笑不仅能给我们的生命带来春天般的美丽气息，更能融化冰雪般的人生悲伤。

比如，处于陌生的环境，一个微笑就能消除所有不安；人际关系有了芥蒂，再见时互相给了笑脸，不愉快也就烟消云散了；生活中碰到艰难，一个鼓励的微笑，困难窘迫仿佛有了回转的空间；沮丧的时候，一个理解的微笑，沉到谷底的心也就得到了温暖的慰藉——微笑的魅力，有时远出意料之外。

女作家玛利·韦伯本身所爱好的有两样：一是大自然，一是文学。她那并不宽敞的园圃内，四季都开满了可爱的花卉，她晨昏守望在花园里，内心充满了不可言喻的喜乐。她为了使人分享到她园中的芳馨，同时更为了以极诗意的工作来减轻丈夫生活的重负，她常常黎明即起，将一些带露的花朵剪下来，放置在挑筐里，背到城中去叫卖，往往在中午前才能回到家。有时她中途遇雨，回来时全身都湿淋淋的，但她并不在意，一边用手帕擦拭着头上额间的雨水和汗珠，一边笑着对家人说：“我已经完成了一件美的工作！”

然后，她走到书桌边，展开纸，拿起笔，才写了没有几行，看看时间已不早，她便又匆匆地赶到厨房，将面粉调好，做成饼子，放在火上焙烤着，随即擦擦手上的面粉，又拿起她的笔来。当她文思泉涌、写得正起劲的时候，一阵阵的焦味自厨房的锅子里飘了进来。她望着身边的丈夫，带

着几分歉意地笑笑，赶紧跑到炉边。丈夫对她也极其体贴，饼子即使烤焦了，他也仍然觉得好吃，因为他深深地了解他那年轻的妻子，知道她爱自然、爱文学，同时更爱他。为了她这种种的爱，他便很容易地原谅了她——那个可爱的妻子兼愚笨的厨娘。

玛利·韦伯在那样艰苦的环境下依然生活得那样快乐，即使她穷困到需要步行数十里到城中去卖花，繁忙到写几行文稿就要到厨房里去翻看面饼，她的内心仍不怨不尤，她说：“我已经完成了一件美的工作！”然后向丈夫露出带歉意的甜美的笑容。

她懂得生活，了解生活的艺术，倾心于美的、崇高的、有意义的事物与工作，最后，她的生活就变成了艺术！破陋的屋子、粗劣的饮食，有什么关系？破旧的衣裳、繁累的苦作，又有什么关系呢？什么都不能阻拦住一颗纯真、淳朴而快乐的心灵，向往那最崇高的美的境界，如同鸟儿逍遥地飞向高空一样。

其实生活本来就是这样，无论你的权力多大，地位多高，也不管你是富甲天下还是一贫如洗，只要会用微笑生活，你就懂得了生活的意义。因此，世界上只有微笑不分四季，不分南北，只要在有人群的地方就会开放。越是纯洁的心灵，越是为其之美。

英国游客杰克到美国观光，导游说西雅图有个很特殊的鱼市场，在那里买鱼是一种享受。杰克和同行的朋友听了，都感到很好奇。那天，他们去一探究竟，天气不是很好，但杰克发现市场并非鱼腥味刺鼻，迎面而来的是鱼贩们欢快的笑声。他们面带笑容，像合作无间的棒球队员，让冰冻的鱼像棒球一样，在空中飞来飞去，大家互相唱和：“啊，5条鱼飞往明尼苏达去了。”“8只蜂蟹飞到堪萨斯。”这是多么和谐的生活，充满了乐趣和欢笑。

杰克问当地的鱼贩：“你们在这种环境下工作，为什么能保持如此愉快的心情呢？”鱼贩说，事实上，几年前这个鱼市场本来也是一个没有生气的地方，大家整天抱怨。后来，大家认为与其每天抱怨沉重的工作，不如改变工作的品质。于是，他们不再抱怨，而是把卖鱼当成一种艺术。再

后来，一个创意接着另一个创意，一串笑声接着另一串笑声，他们成了鱼市场中一道美妙的风景线。

人生的乐趣莫过于用微笑生活。用微笑生活，生活将给予你更灿烂的微笑。当你留一个微笑给伤痛，伤痛便会悄然溜走；留一个微笑给弱者，弱者便会扬起希望的风帆；留一个微笑给过去，过去便会成就你美好的明天。

2 微笑，攻无不克的利器

现实中有些女人，大牌的彩妆涂在脸上，名牌的衣服穿在身上，穿梭在商场里寻觅奢华的名表和珠宝，也许她们还有令人羡慕的身材和优越的出身，但是这些惹人称羡的要素并不能给她们带来美丽和幸运，因为她们的脸上缺少真诚的微笑。的确，漂亮的女人，如果冷若冰霜起来，就像一座冰山，会远远地拉开与别人的距离，也让好运气与她们擦身而过。

一家信誉特好的连锁花店，高薪聘请一位售花小姐，招聘广告张贴出去后，前来应聘的人有四五十个。经过仔细的筛选，老板选出了3位女孩，让她们每人经营花店一个星期，以便最终挑选一人。这3个女孩长得都很漂亮，很适合卖花，其中A有着丰富的售花工作经验，B是花艺学校的应届毕业生，C是一位待业女青年。

A一听老板要以实战来考验她们，心中窃喜，毕竟这工作对于她来说是驾轻就熟。每当有顾客进来，她就不停地介绍各类花的花语以及给什么样的人送什么样的花，几乎每一位顾客进花店，她都能说动别人买一束花或一篮花，一个星期下来，她的成绩非常不错。

轮到B经营花店时，她充分发挥自己所学的专业知识，从插花的技术到插花的成本都精心琢磨。她的专业知识和聪明为她赢得了相当好的业绩。

C经营起花店则有点放不开手脚，刚开始还有点手足无措。然而她置

身于花丛中的笑脸简直就是一朵花，从内心到外表都表现出一种对生活、对工作的热忱。一些残花她总舍不得扔掉，而是修剪修剪，免费送给路过的小学生，而且每一个买花的顾客都能得到她一句微笑的甜甜的祝福——“鲜花送人，手有余香。”顾客听了，往往会开心地回她一笑，然后快乐地离开。不过，尽管C努力干了一星期，但她的业绩与前两个女孩比还是有差距的。出人意料的是，老板最终竟然选择了C。这是为什么呢？

老板自有他的道理，他说：“用鲜花挣再多的钱也是有限的，用如花的心情、如花的微笑去挣钱才是无限的。花艺可以慢慢学，经验可以慢慢积累，但如花的心情是学不来的，因为它体现了一个人的气质、品德和自信……”

是的，女人最能打动人的就是微笑。世界名模辛迪·克劳馥曾说过这样一句话：女人出门时若忘了化妆，最好的补救方法便是亮出微笑。微笑，本不是女人的专利，但女人从心底发出微笑时，却可以让灰暗的人生焕发出靓丽的光彩，让平庸的世界创造伟大的奇迹……

微笑，是一股清新的风，是一首优美而又流行的歌，是盛开在脸上的一朵美丽的花；微笑，是苦难中探索的希望曙光，是成长中顿悟的人生真谛，是人与人之间沟通的无形桥梁，是生命中轮回不息的蓬勃朝气；微笑，是临危不惧的镇静，是虚怀若谷的大度，是坦然自若的从容，是洒脱自信的人生态度。

在第28届奥运会上，中国女排在0：2落后的情况下，连扳3局，最终以3：2的比分力克俄罗斯女排，实现了20年后重夺奥运金牌的梦想。女排姑娘们的可圈可点处不胜枚举，而长留人们脑海中的却是主教练陈忠和的微笑……

比赛场上，温文尔雅的陈忠和始终在微笑着，无论是领先还是落后。每当技术暂停或球场休息时，陈忠和总是和蔼可亲面带微笑地给队员们指出要注意的地方。而与陈忠和形成鲜明对比的是闻名排坛的“怒吼主帅”——俄罗斯女排主教练卡尔波利，一到暂停时间或队员技术处理出现