

幸福需要用真心感受 心智成熟则感受最真

作为女人的你，是否真正明白？幸福从未离开，幸福一直都在。

世界是片乐土，为何陷入苦海？做个幸福女人，赶快行动起来。

心智一旦成熟，自有幸福入怀。

张基民◎编著



幸福与成熟有关 成熟与年龄无关

心智成熟的女人最幸福

幸福需要用真心感受 心智成熟则感受最真

作为女人的你，是否真正明白？幸福从未离开，幸福一直都在。
世界是片乐土，为何陷入苦海？做个幸福女人，赶快行动起来。
心智一旦成熟，自有幸福入怀。

张基民◎编著



幸福与成熟有关 成熟与年龄无关

心智成熟的女人最幸福

图书在版编目（CIP）数据

幸福与成熟有关 成熟与年龄无关 / 张基民编著.

-- 北京 : 研究出版社, 2013. 12

ISBN 978-7-80168-866-8

I. ①幸…

II. ①张…

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(2013)第281601号

责任编辑：曾 立

责任校对：张 璐

出版发行：研究出版社

地址：北京市东城区沙滩北街二号中研楼

电话：总编室：55602355 发行部：55602300

网址：www.yjcb.com E-mail: yjcbfxb@126.com

经 销：新华书店

印 刷：北京潮河印刷有限公司

版 次：2014年2月第一版 2014年2月第一次印刷

规 格：710毫米×1000毫米 1/16

印 张：16 印张

字 数：170千字

书 号：ISBN 978-7-80168-866-8

定 价：32.00元

前言



对于女人来说，幸福是永恒的、长盛不衰的话题。毫无疑问，幸福值得拥有。那么，幸福到底是什么呢？只有懂得了幸福的涵义，才能拥有真正的幸福。

其实，幸福很简单。只要每一天都有大大小小的满足感，幸福就会萦绕在身边。然而在生活中，叫苦连天、深感苦海无边的女人却不在少数。之所以会如此，是因为她们没有一颗感悟幸福的心，把原本简单的幸福复杂化，难以寻找到本该不断涌现或能够得到的满足感。

怎样才能幸福呢？重中之重，关键之关键，在于必须有一颗成熟的心。正如圣贤哲人，他们的心智至圣至明，能够把复杂、繁冗的故事或现象浓缩成只言片语的简单道理，令人醍醐灌顶、心境开明，只要做一个心智成熟的女人，不必像圣哲那般圣明，就能还原幸福的本真面目。由此，幸福再也不会如海市蜃楼般难以企及，再也不会如雾里看花般难以明晰，而会沉醉于幸福之中，享受人生之俊美。这时，你会发现：原来，幸福真的这么简单！

只要不拒绝幸福，幸福就一直存在。与女人的生理成熟相比，心智成熟往往要推迟数年。在心智尚未健全之前，生理成熟的女人们已

经在跃跃欲试，开始追求概念模糊、轮廓暗淡的幸福，难免会昙花一现，而后触礁搁浅。如果能够早日心智成熟，便能从桃李年华之时获得并享受幸福的长久芳醇。

心智成熟的女人不会忽视自己、否定自己，因为她们深知自尊的重要性。有了重视自己、爱护自己的自尊，她们充分发挥了女性天生爱美的本性，在量体裁衣中感受环肥燕瘦的自得其乐，在量力而行中养护着自己的冰肌玉骨，在一笑一颦、一举一动中尽显魅力，处处留香，令人流连忘返。她们的美内外兼顾，美得自然而不浮夸，堪称精美。

心智成熟的女人不会随随便便、依附外物，而会保持本色、独立自主，即使有楚楚可怜、招人疼爱之状，也不会有白华之怨、悔不当初之果。她们坚守原则而不失风度，虽为巾帼却不让须眉。她们在给人留下神秘、回味时，享受着内心的自由和飞翔。

心智成熟的女人至善若水，虽利万物而不争，却能孚众成王、容纳百川。于千变万化之中，结交性情各异之人。因变而通，因通而畅。

心智成熟的女人有着良好的心态，永不错过获得幸福的机会，永不停止追求幸福的脚步。将生活中的幸福点滴，自然而然地提取出来，酿成甜美的人生之蜜。她们深知境由心生，善于心随境迁，于山穷水尽之时，另辟柳暗花明之径。

心智成熟的女人，不会把女人能顶半边天的口号常挂嘴边，而会将其落实到行动中，挺起胸膛，做家的脊梁。她是一个孝顺婆婆的好儿媳，是一个温柔体贴的好妻子，自然是一位言传身教的好母亲。

幸福是抽象的，也是具体的。之所以抽象，是因为没有具体的标准；之所以具体，是因为抽象可以体现在生活的各个角落里。

授人与鱼，不如授人与渔。每个人的境遇是不同的，只要心智成熟，便能体会到幸福的精髓，从而去拥有唯一的、只属于自己、只适合自己的幸福。希望本书能够在您成为幸福女人的人生之路上，为您指点迷津，探寻幸福真谛。

目 录



第一章

保持外在美，自爱更自信

爱美之心，人皆有之，尤其女人更爱美。打造美丽形象的能力，女人都有。既然爱自己，就要用心去做，从美丽开始。美丽是综合的，包括很多方面，比如容貌、打扮、言谈举止等等。要美，就要美得全面。有了全面的美，即使有瑕疵，也会被人忽略。谁都喜欢欣赏美好的事物，把美丽展现给别人，在别人欣赏的目光中更有自信，处处如沐春风。

1. 美丽是女人的资本和一生的追求 2
2. 女人有多面，秀好每一面 5
3. 浓妆淡抹总相宜，女人可以更美丽 11
4. 展示女人好声音，声声悦耳又动听 13
5. 生是女儿身，要有女人味 16
6. 举止文雅，彰显女人风范 18
7. 女人要有漂亮眼睛，眉目传情更有魅力 ... 21
8. 微笑的女人最动人，百种妩媚由此生 24
9. 做大大方方的女人，害羞不是好客人 28
10. 手是女人的第二张脸，擅长握手更长脸 ... 31

第二章

修炼深沉内涵，成为精美女人

美丽的女人不仅在于外表，而且在于内心。只有内外兼顾，才能成为一个精美的女人，才能拥有一封长期有效的推荐信，处处展现魅力，吸引他人。不要做外表华美、腹内空空的花瓶，而要注意修炼，以深沉的内涵来充实自身，这样才能长盛不衰，在以外在美给人留下初步的良好印象后，继续以内涵散发的独特魅力来促进交流。

1. 书香淡淡，别有一番女人香 36
2. 积淀底蕴，做有话说的女人 38
3. 女人有了涵养，更是倾慕的对象 40
4. 感悟生活，做有灵性的女人 42
5. 女人有优雅在身，魅力有增无损 44
6. 塑造自我，做与众不同的气质女人 46
7. 追求高品位，做精品女人 49
8. 保持善良本性，做富有的女人 51
9. 谦虚方能受益，做饱学的女人 55

第三章

有本色显特色，有底线不随便

每个女人，都是一个独一无二的奇迹。作为女人，就要做一个受人重视的女人。当然，重视不是靠别人给予的，而是靠自己争取的。物以稀为贵，保持了本色，显示出特色，就能把自己变得珍贵。有了底线，做人不随便，就能使自己变得尊贵。



1. 展示个性，做真正的自我 60
2. 保持本色，做出色女人 64
3. 做独立的女人，过想要的生活 68
4. 做自尊自爱的女人，不做爱情乞丐 71
5. 不做长舌妇，远离是非地 76
6. 该拒绝时不含糊，做轻松女人 80
7. 爱不在时别执着，做洒脱女人 85
8. 流露羞涩，做矜持女人 87
9. 工作生活两不误，做顺心女人 89
10. 有爱情有朋友，做感情丰富的女人 92

第四章

巾帼不让须眉，在成功中感悟幸福

男人不是天生的强者，女人也不是天生的弱者。成功不是男人的专利，女人也可以打造成功的品牌。沉下心来，勤勤恳恳、身心投入地在职场里打拼，女人同样可以取得成功。虽然在成功的路上或许要比男人付出更多，但从中得到的幸福足以安慰自己。

1. 投身工作，做收获多多的女人 96
2. 不停止学习的脚步，做进步女人 99
3. 学以致用，做实战型的女人 102
4. 排解压力，做主宰工作的女人 105
5. 做敬业的女人，稳步攀爬幸福阶梯 111
6. 挖掘潜能，做潜力无限的女人 115
7. 细心工作，做细致入微的女人 118
8. 以实力说话，做捍卫梦想的女人 122
9. 把握现在，做对未来负责的女人 126

10. 赶紧行动起来，做成功青睐的女人 …………… 129

第五章

女人本是柔情水，以柔克刚更顺畅

水因至柔而至刚，往往以柔弱胜过刚强，譬如抽刀断水水更流；水利万物而不争，上善若水，这是以退为进之道，以不争为争，换得百依百顺。女人代表着柔弱的一面，正好符合了水的柔情。若能达到如水的境界，便能福如东海长流水，源源不断，正如人在年老的时候，刚强的牙齿已脱落无几、瑕疵尽显，而柔软的舌头依旧柔顺健在。

1. 做温柔女人，处处招人喜爱 …………… 134
2. 有效倾听，做善于交谈的女人 …………… 136
3. 退一步海阔天空，做宽容的女人 …………… 140
4. 得饶人处且饶人，做简单高效的女人 …… 143
5. 控制脾气，做头脑清醒的女人 …………… 146
6. 说话要合情合理，做让人心服口服的女人 … 148
7. 体面指错，做维护他人面子的女人 ……… 152
8. 放低姿态，做飞得更高的女人 …………… 154
9. 委婉说话，做直率而不直接的女人 ……… 157
10. 舍得道歉，做化解矛盾的女人 …………… 159



第六章

智慧处世无难事，外圆内方通四方

人生在世，阅人无数，阅历日增。要想成就一番事业，需要有一番左右逢源、逢凶化吉的本领。一旦拥有了外圆内方的处世智慧，就能世无难事，走遍天下了。

1. 巧装糊涂，做精明女人 164
2. 谨慎说话，做巧妙避祸的女人 167
3. 说话看对象，不做呆板的女人 169
4. 懂得暗示，做善于交流的女人 172
5. 女人心中无恶念，说谎并不讨人厌 175
6. 身临其境得方法，做善于转换角色的女人 ... 177
7. 懂得欣赏，做擅长赞美的女人 180
8. 热心助人，做手留余香的女人 183
9. 不忽视小人物，做物尽其用的女人 187
10. 尊重他人，做受人尊重的女人 190

第七章

心态要平和，幸福可遇不可求

生命的存在，本身就是一种幸福；能够认识到这一点，就是一种好心态。生活中，我们会遇到各种各样的情况，只要处处以良好的心态反省或思考，幸福便会随后而至，永远不会搁浅。

1. 接受现实，做创造幸福的女人 194



2. 摆脱压抑，做身心健康的女人 196
3. 珍惜拥有，做守护幸福的女人 199
4. 传递快乐，做幸福更多的女人 203
5. 学会独处，做思考幸福的女人 206
6. 管理情绪，做掌控幸福的女人 210
7. 释放幽默，做笑对人生的女人 213
8. 重视自己，做信心十足的女人 216
9. 克制欲望，追求可得到的幸福 219
10. 压制愤怒，做幸福的女主人 222

第八章

无论多平凡的家，都是幸福的源泉

女人和男人的结合，组建了一个家庭。家是幸福的源泉，要想长流幸福水，女人就该承担起属于自己的那份责任，不仅要懂得选择爱情和婚姻，还要懂得维持爱情和婚姻，与伴侣共同支撑起一个完整的家。即使这个家再怎么平凡，幸福水也会长流不断。

1. 擦亮眼睛，做慧眼择情郎的女人 226
2. 主动出击，做敢于追求爱情的女人 229
3. 不做女唐僧，唠唠叨叨招人烦 232
4. 关爱婆婆，做个孝顺的好媳妇 234
5. 与丈夫的朋友做朋友，做理解丈夫的妻子 237
6. 做善解人意的妻子，为丈夫排忧解难 240
7. 嗲中情趣多，做受宠的女人 242
8. 眼泪不白流，做让男人怜惜的女人 244

第一章

保持外在美，自爱更自信



爱美之心，人皆有之，尤其女人更爱美。打造美丽形象的能力，女人都有。既然爱自己，就要用心去做，从美丽开始。美丽是综合的，包括很多方面，比如容貌、打扮、言谈举止等等。要美，就要美得全面。有了全面的美，即使有瑕疵，也会被人忽略。谁都喜欢欣赏美好的事物，把美丽展现给别人，在别人欣赏的目光中更有自信，处处如沐春风。

1. 美丽是女人的资本和一生的追求



美丽的女人永远是一道优美的风景线，令人赏心悦目。美丽是女人的资本，是女人的优势。作为女人，要看到自身的这个优势，将其全面展现，从而更能体现自己的价值，在将美丽融入到生活当中的同时得到幸福。

当一个女人拥有了美丽时，人们会主动与她交流。如果能够一直展现着她各方面的美丽，无疑会得到更多的人脉。在人脉的帮助下，她会更加成功，享受幸福生活。美丽可以让女人获得自己所钟爱的那个男人的注意和倾慕，把握住爱情的甜蜜和幸福。

有一个女孩不仅长得漂亮，而且整体形象都充分体现着美丽。她在商场做营业员的时候，引起了人们的关注。很多人会特意去她负责的专区买东西，还会编造各种理由与她搭讪。就这样，她负责的专区生意越来越好，远远超过了商场的其他专区。女孩的美丽虽然为商场招揽了很多的顾客，但也使得很多同事对她产生了敌意。为了解决这个问题，公司把女孩调离营业员的岗位，转到内部工作。接着，商场的营业额明显地下降了。

几个月后，女孩又被调到了营业员的岗位上。很快，她负责的专区又火爆起来，甚至刷新了之前的最高营业额记录。最后，她成为了一个著名品牌服装的代言人，并和一个服装供应商组成了一个美满的家庭。

展现美丽，能够得到更多的机会，无论是在工作事业上还是在家



庭上都是如此。

在现实生活中，美丽是任何女人的资本。无论已有的容貌是漂亮还是难看，都不妨碍女人拥有这个资本，因为美丽的展现方式是不同的。一个长得再漂亮的女人，如果不注重其他方面的美丽，比如头发散乱、穿着随便、出口成脏等等，同样是个丑女。如果仅因为不漂亮就被他人视为丑女，这只能说明对方的素质低，根本不用去理睬他们。但如果是因为自己太随意，不愿去展现全面的美丽，被人视为丑女也无可厚非。

有些女人不愿意花时间去打造美丽形象，连穿衣打扮上也不用心。即使是在一些正式的情况下，她们也没有意识到要去修饰自己。其实，只要稍微简单地抹一点口红，扑一点粉什么的，都是可以的，即使化妆的技术不太好，也可以体现出自己在认真对待，这是对他人的礼貌，而礼貌本身就是一种美丽。

每个人都会对美比较关注，美女在任何场合下都会成为人们目光追寻的焦点。即使没有出众的外表，没有摇曳的身姿，同样可以释放旺盛的生命激情，这种美丽同样会让人着迷。即使没有与生俱来的天生丽质，也可以通过合适的装扮来美化自己。因此，女人要充分地了解自己，打造出一个更美的自己。只要自己愿意，女人都能成为美女。

然而，很多女人还是会在意自己的容貌。其实，只要愿意追求美丽，女人的一生都能够美丽。容貌上的美丽只是暂时的，随着岁月的流逝会逐渐丧失。因此，容貌与美丽的关系并不大。

要想拥有一生的美丽，就要珍惜人生的各个阶段。有个电视节目曾针对“哪个年龄段才是最宝贵的”这个问题，征询了很多人的意见。

一个小女孩说：“两个月时。因为被父母抱着走路，可以充分体验父母的关爱。”

另一个小孩回答：“两岁时才是最美好的。因为那时不用去上

学，想做什么就可以做什么，想要什么父母都可以满足，那时我们就好像是父母掌中的宝。”

一个少年说：“18岁时。因为那时已经成年并且高中毕业了，可以开车去任何想去的地方。”

一个女孩说：“16岁时。因为我可以穿耳洞，戴项链了。”

一个中年男人说：“25岁。因为那时是精力最充沛的时候。现在我已经45岁，越来越感觉力不从心了，就连走上坡路都感觉吃力。我15岁的时候，通常午夜才上床睡觉。可现在，一到晚上9点就昏昏欲睡了。”而有些人则认为40岁时是人生中最美好的年龄，因为人到40岁时，才是人生的刚刚开始。无论从精力还是生活、事业上，都刚刚走上人生旅途中最光明的那部分，以前只是在清理前进道路上的荆棘。

一位女士回答说：“45岁时。因为那时已经尽完了抚养子女的义务，可以充分享受生活了。”

一个男人说：“65岁时。因为那时已经退休，操劳一辈子的心终于可以放下了。”

最后接受访问的是一位老太太，她说：“其实，生命中的每一天都阳光灿烂，只是人们不知道去珍惜。”

的确，人生的每一天都值得珍惜，人生的每个年龄段都是宝贵的。对于女人而言，只要珍惜人生的每个阶段，美丽就会一直存在。

20岁的时候，女人以青春活力为美；30岁的时候，以成熟妩媚为美；40岁的时候，以知性优雅为美……只要用饱满的激情对待人生，就能追逐到一生的美丽。

温柔、妩媚、秀美、细腻、优雅、聪慧、可爱等这些特点，一点一滴地凝聚在一起，便造就了一个美丽的女人。

女人的美是多面的，她的容颜，她的仪表，她的曲线，她的气质，她的心灵，无一不在美的范围里，这些美体现在她的言行举止上，停留在她的整体形象中。



女人若是懂得去追求美丽，那么她就不会自我放弃，不会垂头丧气，而会努力地吸收各种有价值的营养，更绚丽地绽放自己，大放异彩。

女人只有懂得去追求美丽，才会不断修饰自己的外表，不断去完善自己的性格秉性，真正做到自尊、自爱、自信，努力追求让自己从外表到内在都具有的美丽。

作为女人，要充分意识到美丽的必要性，不要白白浪费了这个已有的或本来可以有的资本。不要压抑自己，把爱美的本性释放出来，在不同的人生阶段展示不同的美丽，一生都不丢掉美丽的资本，一生都陶醉于美丽之中。

2. 女人有多面，秀好每一面



在社交中，形象是最直观的，会给人留下深刻的第一印象，有些时候甚至是与人交往的通行证。女人爱漂亮，也爱打扮，这是女人的天性。于是，很多商人喜欢做与女人相关的生意。同时，女性也有了便利，可以从头到脚来打扮自己。

根据心理学的研究结果，一个人的形象所透露的信息超过了第一印象所透露的全部信息的一半。由此可见，一个美丽的形象是非常重要的。不过，美丽的形象并不是固定的。在不同的环境里，可以有不同的美丽形象。一个会打扮的女人，总是能顺势而动，打扮得体。无论需要秀哪一面，都可以秀出自己的最美。



形象相当于包装，虽然根据外表看人会导致判断的偏失，但一个人以什么样的形象出现在社交场合中，人们往往能够从中看出这个人对社交的重视程度。就像现在的银行一样，纷纷建起了高楼大厦，这就是一个高大形象的体现。有了这个形象，人们对它的信赖感增加，更加放心把钱存在这里。

在与陌生人交往时，形象往往起着很大的作用。有了美丽的形象，就能给自己的第一印象加分，从而促进社交；否则，因忽略了形象的重要性，不能给他人留下良好的第一印象，不仅会使社交受阻，有些时候甚至会导致社交中断，从而影响自己的工作或事业。

两个应届女大学生同时去一家公司应聘策划助理一职，这家公司的副总接待了她们。

经过一番了解后，副总知道这两个女孩是一个班上的，并且是一对好朋友。在打扮上，两个人差别很大。一个女孩长得很漂亮，抹了浓妆，身材苗条，打扮得体，且一身时尚，很是吸引眼球。另一个女孩长相一般，画了淡妆，穿着一身职业装，朴素中流露出简单大方。

副总先面试了时尚女孩，又面试了朴素女孩，然后选中了后者。在他看来，这个女孩一眼看上去就能给人细腻、谨慎的印象，然后说话的时候一般是先思考再开口，非常适合策划助理这个工作岗位。

美丽形象是相对而言的，不同的场合需要不同的美丽。时尚女孩在众人眼中是美丽的，但朴素女孩在这位副总眼里显得更为美丽，因为她更能补缺。

美丽形象是社交中必不可少的。怎样才能拥有美丽形象呢？从修饰仪容和精心打扮做起。

个人仪容，即人的容貌，它由发式、面容以及人体未遮掩的所有肌肤构成。仪容美包括自然仪容美、修饰仪容美和内在仪容美。有人为了美丽，可以整容，但大多数人还是保留了父母给予的容貌。没关系，即使没有迷人的容貌，修饰一下仪容，同样能够绽放美丽。至于内在仪容美，则需要通过提高自身的各方面素养来完