

<<幸福的能力>>

图书基本信息

书名：<<幸福的能力>>

13位ISBN编号：9787548409007

10位ISBN编号：7548409001

出版时间：2013-4

出版时间：哈尔滨出版社

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;幸福的能力&gt;&gt;

## 前言

女人的幸福力 幸福最初是一个哲学概念。

两千多年前的古希腊时代就有两种理论：一种是“快乐论”——幸福是一种快乐的体验；另一种是“实现论”——幸福不仅仅是快乐，更是人潜能的实现，是人的本质的实现与显现。

从古至今，人们怀着对美好生活的向往，不断地丰富着幸福的内涵。

其实，不管我们怎样去理解幸福，有一点是无法改变的，那就是人的幸福模式并没有统一的样板，追求幸福的法门也无章可循。

不过，幸福却并非一个无解的谜题，也并非遥不可及，有时答案十分简单：只要你愿意，你一定可以幸福；只要你用心，你一定可以获得比别人更多的幸福。

因为，所有有关幸福的条件都来源于你自己的幸福力。

那么，什么是幸福力？

针对女性来说，首先就要认识到，仅靠单纯的生活感受来追求幸福是远远不够的；格式化的生活方式也不会给你带来幸福感，更不会增加幸福度，反而可能会增加痛苦。

女人要想获得幸福，必须具备三种能力：设计幸福的能力、达成目标的能力和平衡内心的能力。

这三种能力，统称为幸福力。

有人说，女人的一生应这样度过：十而乖，十五而聪，二十而甜，二十五而美，三十而媚，三十五而庄，四十而强，四十五而贤，五十而润，五十五而淳，六十而慈……其实，对此并不能一概而论，这一标准也不适合所有女人。

有一种女人，无论嫁给谁，她都会幸福。

因为她知道自己真正想要的是什麼，她知道如何去倾听自己内心的声音，然后按照它的指引去设计自己的生活，而这正是获得幸福的前提。

生命是需要设计与规划的，幸福也不例外。

幸福不会从天而降，一次幸运不可能带给一个女人一辈子的好运。

人生就像一部电影，你的故事是幸福还是不幸，全看你自己怎样去导演——这会考验你是否拥有设计幸福的能力。

如果你清楚自己的目标—要过怎样的生活，要成为怎样的女人，下一步，就要努力让自己具备获得幸福的第二种能力：达成目标的能力。

本书就是与你一起探索和分享这其中的方法，书中通过生动的事例告诉女性读者，达成目标的能力是可以学习的，其中就包括怎样争取幸福。

比如当你因为自己长得不漂亮而自怨自艾时，或许你忘记了作为一个女人的最大财富不是美貌而是女人味，让自己变得具有女人味，不仅可以令男人动情，而且也可以令女人倾心；当你因为生活琐事困扰而变得听天由命时，或许这种消极的生活态度是因为你把所有的希望都寄托在别人身上，而非自己。

或许你忘记了一个成熟的女人应当做到先处理心情再处理事情，先分析心态再分析事态，有时摧毁婚姻的并不是男人，而是女人自己。

面对外遇，聪明的女人都知道责备并不能控制局面，只能加深裂痕；当你因为遇到一个把自己朝“上床”方向引导的男人而感到害怕时，或许你该学习怎样让男人时刻都需要自己，而不是在需要的时候想起你……当然，书中的内容并不一定适用每一个人，但只要有一句话触及到了你的心，一定真的会改变你的生活。

至于平衡内心的能力，需要你具备一个成熟的心态，来面对生活中的各种境遇。

有的女人生活一帆风顺，衣食无忧，但她们的幸福指数并不高；而有的女人历经生活困顿和苦难，却仍能保持一种平静和快乐的心境，这正是强大的平衡内心的能力之功。

一个女人只有具备成熟、平和的心态，才能知道幸福其实并不需要太多条件，它源自内心，与外界无关。

西蒙·波伏娃曾说过这样一句话：“我们不是生来而为女人，我们而是要做女人。

”也许女人终其一生都走在成为最精彩的自己的那条路上。

## <<幸福的能力>>

现实生活中，每个女人之所以对幸福的感受不一样，是因为每个人获得幸福的能力不一样。努力去训练自己吧，当你具备了幸福力时，你会发现，其实幸福真的很简单——有人爱，有事做，有所期待的生活就是幸福的生活。

## <<幸福的能力>>

### 作者简介

打坐十年，男，资深编辑，作家，公共关系培训讲师，两性情感专栏版主。  
十余年前其文字就以睿智、辛辣著称，常一语点破人情世故，又不乏温暖励志。  
蛰伏有年，潜心修炼，以冷眼洞悉世情，以慧心指点迷津。  
复出后将切身修行感悟诉诸文字，深受都市白领追捧。  
出版作品有《人脉是王牌》。

## &lt;&lt;幸福的能力&gt;&gt;

## 书籍目录

幸福的能力之一：魅力——女人味是上帝的恩赐 何谓女人味 女人味是一种精神 绝不可失去女人味 淑女可比善男，巧妇能敌贤夫幸福的能力之二：独立——能搞定自己的女人更让男人崇拜 习惯做弱者 独立是尊重另一半，也是尊重自己 以自身的幸福感受为生活标准幸福的能力之三：梦想力——做个“物质女人” 女人不可彻底失去野心 每个女人心中都应有一个大梦想 把野心坚持到底 从梦想家到野心家幸福的能力之四：防御力——脸要媚，心要硬 御姐未必受用 适时地运用你的柔弱 勇敢地展示你的柔弱幸福的能力之五：承受力——不抢救孤独的婚姻 过于迷恋婚姻是一种冒险 每个女人都应该是自由女神 尊重自己的感觉来作出选择幸福的能力之六：诱惑力——懂得诱惑，但不随便 随便意味着廉价 诱惑比随便更有力量 女人要学会“勾引”的艺术 永远别让男人一览无余 将底牌放在他心底敬重你之后幸福的能力之七：表达力——会撒娇的女人有人爱 死板的女人没人爱 学做撒娇女王 撒娇要有的放矢幸福的能力之八：智慧——利用美貌，而不出卖美貌 容貌是最危险的资本 气质让女人与众不同 莫把美貌当做长期饭票 女人因智慧而美丽幸福的能力之九：历练——学“坏”一点儿，但要“坏”得让人爱 会“坏”的女人少，成熟的“坏女人”更少 做个“无情”的柔情女 学做成熟的“坏女人”幸福的能力之十：选择力——生育是女人的特权，而不是义务 生育是一种特权 根据自己的意愿来作出选择 尊重自己便是自我价值的实现幸福的能力之十一：博弈力——男人不是靠山，而是武器 女人要独立，但别孤立 与男人结盟是智慧女人的选择 巧妙运用异性正效应幸福的能力之十二：吸引力——千万别拒绝性感 性感的价值 不一样的性感 女人要学着性感起来 怎样驾驭性感幸福的能力之十三：控制力——会爱人，更要会爱自己 自我是女人最大的生存资本 认识自我存在的价值 做自由女人幸福的能力之十四：情趣力——不会调情的女人没前途 调情是一种智慧 调情的力量 大胆爱，大胆追 会调情，得天下 调情是示爱的绝招幸福的能力之十五：财智力——把钱花得心安理得 只有傻女人才为男人省钱 女人要学会唾弃免费的东西 把男人的钱花得皆大欢喜幸福的能力之十六：性能力——让男人恋上你的床 男人的“妓女情结” 女人并非天生厌“性” 让自己成为“性爱专家” 勇敢表达的女人最迷人 完美的性爱来自完美的态度幸福的能力之十七：交际力——当个暧昧高手 首先，暧昧与爱情无关 暧昧是女人的天性 暧昧是一种交际手段 要暧昧，更要清醒 善用暧昧的力量幸福的能力之十八：掌控力——外遇不是你的罪 外遇是人类婚姻的伴生物 有策略、有原则地宽容 外遇是考验女人的最好课堂

## &lt;&lt;幸福的能力&gt;&gt;

## 章节摘录

女人味是上帝的恩赐 女人味是上帝为女人量身定制的华服，它能让芳华已逝的女人延续魅力，又能让花季女人洋溢着柔情。

拥有女人味，三分漂亮可加至七分；没了女人味，七分漂亮降至三分。

女人征服男人的秘密，不是她的美丽，而是她的女人味。

在当今社会，让男人佩服的女人越来越多，而让男人幻想着娶回家做太太的女人却越来越少。由于女性对温柔内涵的理解逐步发生变化，她们一味认为若想取得独立，就要像男人一样果断利落，该决断的时候毫不犹豫，在风浪面前处变不惊，但却忘记了作为一个女人的最大财富——女人味。

一次，英国女王伊丽莎白与老公闹别扭，老公气得闭门不出。

半天过去了，女王心疼地叫老公开门，开始时这位女王义正词严地说：“快开门，我是女王。”

房门仍是紧闭着。

女王又说：“我是伊丽莎白，请开门。”

对方仍不理睬。

女王灵机一动，温柔地说道：“亲爱的，开门，我是您的妻子。”

这时，紧闭的房门悄悄地打开了，女王的老公站在门口，深情地望着女王说道：“进来吧，亲爱的。”

女人味不是某个女人的特质，而是所有女人都具备的特质。

它是一种无形的力量，传达出女人的气息。

它所代表的不仅仅是成熟、温柔、美丽和性感，还是一种风度、优雅、韵味和修养。

女人味就像上帝专门为女人量身定做的华服，聪明的女人在任何时候都不会丢弃这身华服，在与时间的斗争中，她们懂得了只有女人味可以使自己保持永久魅力。

因此，她们从不会摆出一副百毒不侵的女强人的面孔，而是无时无刻不散发着似水柔情。

对任何一个女人来说，都应该时刻记住：一个富有女人味的女人永远会吸引男性的注意，这种气质来自于你平日里的一举一动。

因此，如何培养自己的女人味需要多加练习，可能在一开始时会有演戏的感觉，但不停地演下去，投入真情实感，就会逐步找回失去的自我；要多与女性为伍，从言行举止上与别的女性反复对照验证，不断认同，强化自己的女性举止行为，因为一般女性所表现出来的角色特点就是社会性角色观念的投影；还要多注意自己的服装，恰到好处地修饰打扮自己，多选择能展现女性柔美特点的服饰装扮自己，使自己变得温柔可爱，这不仅会强化自己的性别角色意识，更能吸引男人。

何谓女人味 世间所有的女子，都游荡于淑女与泼妇之间。

泼妇自然是没人想做的，但做一个优雅的、有味道的女人，则是每个女人的梦想。

不仅如此，男人也在呼唤淑女回归，多少男人在为女人失去温柔而叹息。

那么，何谓女人味？朱自清先生有过这样一段对女人的描述：“女人有她温柔的空气，如听箫声，如嗅玫瑰，如烟似雾，笼罩着我们，她的一举步，一伸腰，一掠发，一转眼，都如蜜在流，水在荡……女人的微笑是半开的花朵，里面流溢着诗与画，还有无声的音乐。”

有的时候，一个温柔的眼神，一个优雅的姿势，一个浅浅的微笑，一句淡淡的问候，一个无言的关怀，一个体贴的举动，一个善良的帮扶，不经意间流露出的品位，处变不惊的宁静心态，笑对人生的淡泊情怀……都是女人味的体现。

富有女人味的女人并不一定就漂亮。

漂亮不等于有女人味，不等于有神韵。

女人味是散发出来的，在不经意间悠然出现，悄然潜入你的视线，分别后有余音袅袅、回味无穷的感觉，是平静中达到的一种眷念，是走过那片荷塘仍留在那里的藕断丝连！女人味包含着美丽，而美丽却不等同于女人味。

漂亮的女人不一定有女人味，有女人味的女人却一定很美。

花朵可能花瓣妖娆，姹紫嫣红，却不一定暗香浮动，疏影横斜。

外表漂亮是最靠不住的，美丽的外表会被时间磨得失去光泽，女人味却可以突破年龄这个残酷的界限

<<幸福的能力>>

君不见有些发如霜雪的女人仍很有味道；也有的女子尽管年轻漂亮，但摆在任何地方都是一样，很难显现出个性典雅的韵味。

前卫的女人也不代表有女人味，不要以为穿上古怪的服装就有女人味，这样的“味儿”是一种“怪味儿”；有钱的女人不一定有女人味，因为物质堆砌不出女人味，化妆品只能造就女人的皮肤，这样的女人铜臭味有余而情调不足，情调不足则索然无味；弱不禁风也不是女人味。

有味的女人不是病恹恹意慵慵，有味的女人青春健康、肌肤红润、活力充沛，任何时候都光彩照人、灿烂依然。

P1-3

## <<幸福的能力>>

### 编辑推荐

什么是幸福力？

针对女性来说，首先就要认识到，仅靠单纯的生活感受来追求幸福是远远不够的；格式化的生活方式也不会给你带来幸福感，更不会增加幸福度，反而可能会增加痛苦。

女人要想获得幸福，必须具备三种能力：设计幸福的能力、达成目标的能力和平衡内心的能力。

这三种能力，统称为幸福力。

打坐十年所著的《幸福的能力（让女人少奋斗十年的秘密）》正是通过读者怎样获得这三种能力，从而得到幸福。

<<幸福的能力>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>