

<<HOLD住的女人最好命>>

图书基本信息

书名：<<HOLD住的女人最好命>>

13位ISBN编号：9787801419361

10位ISBN编号：7801419367

出版时间：2012-3

出版时间：台海

作者：延音

页数：260

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>

## <<HOLD住的女人最好命>>

### 前言

你HOLD住幸福，幸福就HOLD你 都市女性的幸福指数到底有多高？  
什么样的女人才是幸福的？

“漂亮的女人幸福”，马上有人反驳：“自古红颜多薄命”，这句话屡应不爽；“幸福的女人充满才情和智慧”，立刻有人举证：很多冰清玉洁的烈女也不得善终；“嫁个好老公就幸福”，师奶们都笑了：怎样才是好老公？

能保证他一辈子都好吗……说起身边众多鲜活的例子，有时真的不知道到底谁才是幸福的女人？

“幸福没有那么简单”“过了爱做梦的年纪”“轰轰烈烈不如平静”……黄小琥的一首《没那么简单》唱红了大江南北，微博上热炒的台湾“HOLD住姐”，让“HOLD”成为本年度的流行词汇。

追求自己的幸福毋庸置疑，但是哪种男人才是适合你的，谁才能真正成就你的幸福？

婚姻不是最终归宿，幸福的婚姻才是真正的目的。

每个女人都希望爱情都可以天长地久，希望每个家庭都能一直稳定，可是，事实上我们看到了很多女人经历了婚姻，没了青春、没了激情，甚至连最起码维持自己生活的金钱也随着破裂的婚姻一起进了地狱，女人自己成了真正的失败者。

真正幸福的女人，其实“就那么简单”——她们不会把幸福寄托在未来上，也不会陷入在过去的生活

中。她们对自己的生活有一种负责的态度，把注意力集中在现在。

事实上，当你开始积极主动起来的时候，当你对自己的幸福负责的时候，你就把自己放到了“驾驶员”的位置。

虽然生活或环境会乌云笼罩，但我们要学会在乌云里发出闪电，改变阻扰我们幸福的坏习惯。

女人对自己的幸福负责有两个方面，一个是幸福由你掌握，你有能力通过改变习惯和态度去体验幸福；另一个方面是反应能力，对生活中发生的一切做出对幸福有利的反应。

有位心理学家曾给出这样一个公式：事件+反应=结果。

幸福的女人有能力策划她们生活里的事件，当她们没有能力时，就应改变自己的反应。

所有幸福的女人对发生在她们生活中的事，都有一种有助于她们内心平静和福祉的反应。

亲爱的女人，热爱家庭，忠于老公固然应该，只是不要忘了，做个真正聪明的“HOLD住姐”——经营自己的感情的同时，也会不动声色，不伤害任何人地“HOLD”住自己的东西——那才是作为一个女人的自信，自立，自强；作为一个女人的魅力，头脑，心计。

因为，这样即便有一天没了婚姻，没了男人，你还有最起码的财产和尊严。

没了那个男人，你还拥有以后的人生。

这些。

是你开始下一站幸福的必需品。

所以。

从这个意义上说，本书是经营幸福最有必要读的一本书。

因为，爱是需要学习一生的能力，幸福就那么简单——女人一定要HOLD住，别让自己后悔一辈子。

## <<HOLD住的女人最好命>>

### 内容概要

“幸福没有那么容易”，“过了爱做梦的年纪”，“轰轰烈烈不如平静”……黄小琥的一首《没那么简单》唱红了大江南北，微博上热炒的台湾“HOLD住姐”，让“HOLD”成为2011年度流行词汇。

作者针对眼下的热点，用清醒又不失乐观的文字，为面临结婚、生子、工作变动、生理变化等种种人生问题时常处于迷茫的女人，带来温柔的指引和鼓励，并告诉女性在爱情、婚姻、孩子、职业生涯规划 and 身心修养等五个方面的正向价值观和积极的生活信念。

全书读来温暖、睿智，犹如一盆暖人的炭火。

## <<HOLD住的女人最好命>>

### 作者简介

廷音，从事媒体运营与企业品牌策划工作，女性杂志成功话题专栏自由撰稿人。

经常受邀主持一些专题讲座，内容涉及女性修养提升及婚恋交友等课程。

作品散见于《知音》《读者》《爱人》《婚姻与家庭》等诸多刊物，其独特地心得体会结合隽永的文字，引起了千万女性读者的共鸣。

代表作《淡定的女人最好命》正畅销全国各大书城。

## <<HOLD住的女人最好命>>

### 书籍目录

#### 第一章 幸福的秘密——女人选对好男人的万能公式

女人相信爱情，但爱情相信你么？

- 1.在情海中浴火重生，火眼金睛挑个好男人
- 2.幸福百分百，婚姻就是让一个好男人爱上你

怎么用爱情来选一辈子的好男人

- 1.不要以为你的爱情与众不同
- 2.只选对的不选贵的，从“剩男”里选出“金龟婿”
- 3.男人选爱，女人选择被爱

#### 第二章 幸福的哲学——“习惯”让你们永远HOLD在一起

习惯是爱的最高境界

- 1.男人不是爱情家，而是生活家
- 2.婚姻中男人最恨的九个习惯
- 3.与老公心有灵犀最实用招数

在“习惯”中与好男人共同成长

- 1.经营婚姻，不如享受婚姻
- 2.对症下药，爱情出错不出轨
- 3.绝世好老婆的秘密修炼法术

#### 第三章 幸福的“性格”——一辈子HOLD住好男人

谁都躲不开，性格与婚姻如影随形

- 1.为什么爱人和你“天生犯冲”？

- 2.婚姻中，那些让我们幸福的改变

- 3.婚姻性格测试——给婚姻把脉

如何鉴别“疼人”好老公？

- 1.诊断好男人，是门大学问
- 2.不要低估男人的恋爱智商
- 3.HOLD住这几点，你就HOLD住“好性格”男人

#### 第四章 幸福的心态——练好修养，HOLD住精彩生活

幸福女人心态修炼

- 1.化解嫉妒——淡定从容天地宽
- 2.聪明看事情——“糊涂”做女人
- 3.忍让有度——爱一个人可以，但不要过于爱
- 4.返璞归真，减一分欲望多一分自由

善待自己，HOLD住自己

- 1.善待自己，人都有犯错的时候
- 2.自我认知，永远知道自己要的是什么
- 3.宽恕他人，没有不可原谅的罪行
- 4.三思而后行，多一点考虑少一分阻碍

#### 第五章 主动寻找幸福——恋爱可以，但不能滥爱

关于劣质男——死也HOLD住不嫁

- 1.软饭男——完全可以考虑一脚踢开
- 2.果断离开暴力男——成功与否攸关人身安全
- 3.颓废男——别傻，他不会为你改变

## <<HOLD住的女人最好命>>

4. 不良嗜好男人——真的，他要的可能是你的命

5. 远离自私男——恋爱是两个人的事

关于这几类男人，女人请三思

1. 不要迷恋富二代——哥只是个传说

2. 花心是他的习惯——你想一辈子打拉锯战么？

3. 恋母？

愚孝？

——他就爱听妈妈的话

4. 梦想家——即便他多么有魅力，你也一定要HOLD住

5. 我不介意裸婚，但我真的很介意你主动提出

第六章 幸福地把自己嫁出去——你不是剩女

最近有恋爱的机会吗？

1. 艳遇高发区——机会需要创造

2. 女人嫁出去的最完美时间——如何在最美的时候遇见他？

3. 嫁不出去的五大原因——对号入座，看看有没有你？

4. 对症下药，把自己嫁出去

男人为什么要爱你——用什么HOLD住男人？

1. 改变，从“第一眼”开始

2. 改变，从主动出击开始

3. 改变，别给自己设置太多门槛

第七章 幸福的境界——平衡家庭和事业，一辈子HOLD住幸福

女孩和幻想恋爱，女人和现实结婚

1. 不要幻想男人，要看清男人

2. 不要太相信男人，但要学会储备男人

3. 怎么管好老公——放养还是圈养？

家庭和事业，女人永远两难的选择

1. 没有事业的女人，拥有家庭又怎样？

2. 输了婚姻，赢了事业值得吗？

3. 平衡家庭和事业——女人一生最大的幸福

## <<HOLD住的女人最好命>>

### 章节摘录

女人相信爱情。

但爱情相信你么？

从某种意义上说，爱情其实也是一种受伤害的过程，所以恋爱时，你怎么受伤都可以。

但婚姻是一种享受和维持的过程，你必须理智地做出选择，尽量少受伤。

这句话的意思是，你可以和任何人恋爱，有感觉也好，没感觉也好，和谁恋爱都会让你享受到快乐和受伤害。

但你只能选择一个人去结婚，所以婚姻，并不一定是基于爱情的。

为什么有越来越多的女人婚姻失败。

因为她们总是误以为婚姻是爱情的延续。

实际上，这个观点很错。

因为婚姻根本不是爱情结合体，而是生存共同体。

从人类起源开始，婚姻的存在就是为了让人们更好地生存。

所以考虑嫁人，首先考虑的要素就是：对方能不能让你活得更好更舒服。这种选择，绝对不是在宣扬拜金主义，物质并不是你婚姻美好的主要条件。

选择男人的第一条件，应该是控制和反控制。

在两个人的生活里，有隐性的控制者和被控制者。

如果两个人都想当控制者，这种婚姻就不够稳定，两个人都愿意被控制，这种生活缺乏前进的动力。

所以在选男人之前。

你要先弄明白：第一，自己是想控制男人，还是愿意被男人控制。

明白这一点，你就知道自己该选什么性格和什么家庭出身的男人。

其次，则要看对方有没有足够能力让自己生活得更好，也就是财力和生财的能力。

最后的选择是对方可不可以让自己“来电”，即异性间的性吸引。

做完这三个选择后，你就可以列一张表格，把所有候选人都排列出来，之后用淘汰原则逐次排除：地域差距大的、家庭差距大的、声音难听的、学历太高的、没自理能力的……所有的条件都可以一一采用，直至剩余最后一个人为止。

最后一点特别重要，你喜欢的男人不一定会留在你身边，只有喜欢你的男人才会一生一世陪伴你，这就是婚姻和感情的悖论了。

1. 在情海中浴火重生，火眼金睛挑个好男人 女人都恨自己没生一双慧眼，都恨过自己没早早看清某个人。

可那又怎样呢？

恨始终解决不了问题。

能帮助你的，只有你自己。

聪明女人不是一朝一夕间成长起来的，她需要经历，需要尝试，还需要学习。

爱情，总是有条件的。大半夜的，闺蜜打电话过来骚扰。

她边哭边说：“我真是瞎了眼，怎就看上这么一个东西！”

我轻笑。

她嘴里的“东西”，是那个将她惹哭的男人吧。

他们的爱情，总在分与合之间捉迷藏，能在大半夜将我扰醒，想来他们又闹上了。

闺蜜痛诉那个男人的种种劣迹，待她骂完，我回了一句：“那你当初爱他什么呢？”

爱他什么呢？

她犹豫稍许，说：“当时还不是看他老实吗？”

我又不图他房子车子的，如果知道他这样，我早就应该跟他谈条件的！

想想真是便宜了他……”生活中这样的控诉很多，我经常听到有人说：“我不图他什么，只希望他爱我，疼我，待我好……”听着，仿佛这份爱情很高尚，细想，其实爱情总是有条件的。

你可以无所求，不要物质上的东西，但对方跟你一定是精神相通的，不然面对一块毫无用处的木头

## <<HOLD住的女人最好命>>

，你会动心吗？

你可以不问对方的学历、资历甚至经历，但对方一定有某种地方合你的心意，是脾气好，或是人品端正，抑或是对你真的用了心。

不然，不痴不傻的你，怎会轻易让人牵了小手？

甚至还光明正大地对人介绍说，这是你的另一半？

就像闺蜜说的“只图他人老实一样”，老实也是一种条件，他的老实纵容了你的脾气，给了你一定的归属感，所以你才愿意跟人家好。

如若不然，你还会接受他吗？

爱情的条件，不仅仅是看得见的房子、车子还有钻戒，对方的才华、家世、品行甚至生活习惯、语言特点，都有可能成为令你动心的条件，动心时，你会说：“他在我眼里很优秀。

”一旦玩过了火，闹起了别扭，你又会大加指责说：“你怎么一无是处？

”细想，人家并非一无是处，而且你当初跟人家好的时候，也是端量再三、左右权衡的。

爱情，总是有条件的。

这些条件不仅有我们眼里能看到的，还有心里能够体会到的。

曾经看过一个女孩的博客，痴心的她对一个男孩暗恋多年，对方却一直没有回应。

对此她用文字披露自己的内心，她说：“不管他爱不爱我，只要我爱他，这就够了，爱无条件，亦不求回报！

”当时跟帖的多位男士，感慨如出一辙：“得遇如此痴心女子，真乃人生大幸也！

”日子一天天过去，博客一天天更新下去。

我们还在感动着呢，女孩却突然声声血、字字泪地发表博文，委屈地控诉：“我对他这么好、这么认真，他为什么一个笑脸也不给我？

”听听，要求来了吧？

这个女孩今天要的是笑脸，明天指不定就想跟对方牵手，过不了多久，她甚至还会开始要求一句诺言……爱情，从开始便是有条件的。

感觉到对方的不一样，爱上了，这是条件；感觉到对方的庸俗，不爱了，这也是条件。

爱与不爱都需要理由，这些理由都是说服自己的前提条件。

世上的每桩爱情，桩桩都被条件束缚过。

因为爱与恨一样，从来都不会无缘无故。

P2-4



## <<HOLD住的女人最好命>>

### 媒体关注与评论

我常常被问及成功的秘诀，其实不外有三：第一，自信和他信；第二，遇到不公平的事有正确的心态；第三，先为别人创造。

——杨澜 以一种高尚的品性做人，以一种从容的姿态处世，以一种独特的魅力社交，以一种高雅的修养生活。

送女人一件充满智慧的武器，让生活悄然碧绿，让自己更坚强，让生命更激扬，让人生更嘹亮。

——徐静蕾 一个有修养、有智慧的女人会把幸福开成芬芳四溢的花园，会把苦难化成幸福点点，会把风雨转为阳光灿烂，会把苍老变成青春容颜，会让亲友相拥相暖，会让爱情甜蜜永远，会让人生没有遗憾。

——靳羽西 这是一本讲述收获的书，因为它成熟、睿智、沉稳、平和，作者有一支流畅又优美的笔。

这是一本让你少走10年弯路的女性读本，让你得到的是内心的宁静和有条不紊。

——吴淡如

## <<HOLD住的女人最好命>>

### 编辑推荐

《新婚姻法》出台后最有必要读的一本书——女人一定要HOLD住，别让自己后悔一辈子！

爱是一个女人一辈子需要学习的能力，一个真正聪明的“HOLD住姐”，会在经营自己感情的同时，不动声色，不伤害任何人地“HOLD”住自己的东西。

这是作为一个女人的自信，自立，自强，作为一个女人的魅力，头脑，心计。

廷音所著的《HOLD住的女人最好命——幸福其实就这么简单》共分为七章，从女性视角出发，介绍了如何去争取幸福和经营幸福，进而成为一个真正幸福的女人。

此书通过贴近生活的案例总结出成为幸福女人的规则，并指出如何避免走进不幸的误区。

<<HOLD住的女人最好命>>

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>