

练习 幸福力

《天呐女人》节目组
编
渴望·感受·创造·传递



Persuit of Happiness

真爱你，让你活得最自在，最自由
智慧的你，当承担起家庭的使命
生命的精彩，从你觉悟的那一刻开始

天呐女人 你可以更幸福



{ 杨澜 }

海蓝 秋微

三位知名女性真情对话

——献给天下女人的——
幸福秘籍

我欣赏那些有过失利、挫折甚至很惨痛的失败，还能用一种非常清醒和理性的态度回顾它的人。

—— 杨澜



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

练习 幸福力

《天呐女人》节目组编
渴望·感受·创造·传递



{ 杨澜 }

海蓝 秋微

三位知名女性真情对谈

——献给天下女人的——
幸福秘籍

图书在版编目(CIP)数据

练习幸福力 / 《天呐女人》节目组编. —北京: 北京联合出版公司, 2016.3

ISBN 978-7-5502-6930-9

I. ①练… II. ①天… 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(2015)第321438号

练习幸福力

编者: 《天呐女人》节目组

责任编辑: 夏应鹏

特约编辑: 赵瑜

封面设计:  灵动视线

版式设计: 文明娟

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京旭丰源印刷技术有限公司 新华书店经销

字数180千字 889毫米×1270毫米 1/16 印张16

2016年3月第1版 2016年3月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-6930-9

定价: 32.80元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话:
010-64243832

CONTENTS

CHAPTER 1 真爱你的， 让你活得最自在、最自由

谢谢你曾给我的成长	>> 002
星星上没有你的真爱	>> 012
把糟糕的外遇变机遇	>> 021
你的生命里可以没有他	>> 031
对无望之爱转身	>> 041
你就是他的那个情人	>> 052
示弱是女人的幸福武器	>> 059
别让他再伤害你了	>> 070
男人，女人的语言密码你要懂	>> 080

CHAPTER 2 智慧的你， 当承担起家庭的使命

父亲怎样存在，影响孩子一生	>> 090
离婚了，别让孩子伤上加伤	>> 102

CONTENTS

别阻止孩子早恋，早恋就要早早练	>> 112
永远站在孩子的战壕里	>> 120
提高警觉，让孩子远离性侵	>> 131
砸钱≠最好，爱孩子就给他最适合的	>> 140
别怕，我们一直陪在你身边	>> 150
少些期待，婆媳矛盾解得开	>> 159

CHAPTER 3 生命的精彩， 从你觉悟的那刻开始

活到老，恋爱到老	>> 172
关怀自己，活在当下	>> 179
没有人是真的不想结婚	>> 189
当怀才不遇时，你还可以进步	>> 196
边做边悟，扫除负面情绪	>> 208
量化计划，梦想更易成真	>> 213
别人的艰难你不曾见过	>> 221
舌尖上的生命态度	>> 232
要“鸡汤”，更要相信、行动、坚持	>> 239

CHAPTER1 真爱你的， 让你活得最自在、最自由



谢谢你曾给我的成长

接纳是最好的温柔，
无论是接纳一个人的出现，
还是接纳一个人的从此不见。

这些年，娱乐圈里一出现明星离婚事件，立即就会引发网络热议，比如一直以好男人形象示人的陈赫，2015年开年的离婚，让他一夜之间好男变渣男。前两年董洁和潘粤明闹离婚，一时间成为娱乐圈最闹腾的婚变。当然，也有不一样的离婚，比如王菲和李亚鹏宣布离婚，和平而友好，甚至让很多人开始不相信爱情了。实际上，别人有别人的日子，你有你的日子，即便别人分手也并不证明他们没有爱过。

一个人去问禅师，说你看人家都离婚了，我还要不要相信爱情？禅师指着树上的一只鸟，这人注意到鸟叫的声音，非常动听，冥思苦想了一番之后，问禅师：“您要说的是不是：夫妻本为同林鸟，大难临头各自飞。”禅师摇头，当头棒喝：“我是说，这是人家的事，关你鸟事。”

爱情去了，愤怒不要来

对普通人而言，名人事件之后，爱情是要相信的，婚姻也是可以相信的，因为每个人的情况不同。虽然鹏菲分手让人惋惜、遗憾，但人都有自己选择的权利。令人欣赏的是，他们分手后用微博赠言，彼此祝福对方，相比恶言相向、彼此伤害的那种不堪的分手方式，这种“分手有礼”的态度要好很多。

爱情本身就是一段一段的，所以婚姻和爱情不能画等号，婚姻的结束很难说到底是好事还是坏事。而相信婚姻也不等于一定要选择婚姻。人的感觉也是呈阶段性的，如果这个阶段他不是正好对应你这个时候的生活，那就选择暂时放弃，这也是对自己的祝福。所以，不要因为一段感情或者关系的结束就去质疑爱情本身。

生活当中，发生过美好的事情，也会有极端的事情，比如当两人恶言相向、互相指责的时候，身边人群起而攻之，帮着一方历数另一方的不是。显然，外人的介入只会越搅越乱。正确的做法是，让当事人比较冷静地去处理他俩之间的关系，外人不要干涉。

无法冷静的男女，在处理双方关系时往往会产生较为极端的行为。有位年轻女孩对男友提出分手，男友愤怒到用刀把女孩当街捅死。这样的事既让人觉得特别残酷，又让人感到匪夷所思。为什么分手会闹到彼此伤害？这种不能够控制的愤怒是怎么产生的？

面对任何一种分离，人都会感觉是一种失去。而失去东西，人会感觉是对自己的一种冒犯。当我们失去一些东西，或者觉得被人冒犯时，就会愤怒，这种愤怒的情绪，每个人处理和解读得不一樣，采取的行为就不一样，莎士比亚笔下的奥赛罗就是一个极端的案例。

这是一位英国医生讲的故事。故事发生在20世纪30年代，有一对夫妻特别相爱，有一天，丈夫发现家里有个缠着粉红色丝带的盒子，他想这个家没有什么东西是我不知道的，就打开看了，发现里面全是情书。他顿时觉得女人不能轻易相信，她们一个个看上去像纯洁的天使，其实却是骗子，于是，他就质问妻子是不是跟什么人有什么来往，妻子说没有，他认为妻子在撒谎。过了几天，他发现盒子里还有新的来信，就再次问她，我们家到底有没有什么东西是我不知道的，妻子依然说没有。过了段时间，他又看到一封新的信，一气之下就把妻子掐死了。这之后又过了一个月，有位女士来敲他家门，跟他说，你太太是我非常要好和最忠实可靠的朋友，不知道你有没有在你们家看到一个缠着粉红色丝带的盒子，我有一些信让她保存……

从上面这个故事可以看出，人在愤怒的时候是非常不理性的，有时甚至会失控，做一些愚蠢的事情，这对自己、对别人都是莫大的伤害。

如何分手，是一种幸福的能力

一般来说，当看到两个人相爱的时候，人们习惯会问他们做过的最浪漫的事情是什么、他是怎样向她表白的这样的问题，却很少有人会问两个不相爱了的人，他们是怎么分手的，对分手这个话题都避而不谈。但对于一段感情的底色和一段感情的记忆，严格来说，

分手时要比相爱时更重要。

有科学家研究认为，一件事情结束，决定了以后人们在未来如何选择，也决定了人们对于过去的事情以什么样的心情和方式来回忆，而人生是由一系列回忆组成的。科学家做过一个实验，让参与者看一场音乐会。结尾的时候，突然出现了一个特别大的噪音。回头再问这些人，他们的回忆里都记得这个噪音，即便整个晚上两个小时的音乐会非常美妙，最后噪音就一分钟，但对于这场音乐会，人们最后的记忆就是噪音。

所以，人类对结束那个画面和感受的记忆要比如何开始深刻得多。任何事情，特别在你和人相处的过程当中，人们留下的往往是最后一个片断的记忆。婚姻里更是如此。因此，相处的时候不太容易把这个人的人性看透，但分手的方式特别能够体现一个人的本质是什么样的。

美剧《宋飞正传》开场的时候都会有一段旁白，其中一集有这样一句话：“一段情感的质量，一半属于整个相处，一半属于分手方式。”秋微在《莫失莫忘》里也有一段话：“对生命而言，接纳才是最好的温柔，无论是接纳一个人的出现，还是接纳一个人的从此不见。”所以要莫失莫忘，就是对生活的每一个阶段、对对方的给予要感恩和珍惜。

一个人的品质和幸福的能力，并不取决于两个人好的时候彼此如何相待，它反映不出人的底色和本质。当分手的时候，当两个人之间有矛盾、有摩擦的时候，特别是当面临失去的时候，其应对的姿态和状态，才真正反映出一个人的品质和素养。因此，从另一个角度来讲，如何对待分手，也是一种幸福的能力。

分手的情形很多，其中有一种叫作“无距离解散”，就是不告而别。

作家张弛写过一個特别典型的分手故事：有位男士想跟女朋友分手，但他不知道该怎么说。有一天，他们去一家常去的小饭馆吃拔丝山药，他就夹了块山药拔丝，拔拔拔，拔到门口，然后就走了。这听起来太滑稽，也太难理解了，但生活中确实有以这种方式来宣告分手的案例。有个女孩在别人听到这个故事都笑的时候，她当场哭了，因为她的男友就是这样跟她分手的。有一天她下班回家发现男友的行李什么都没了，去他的公司找他，被告知他一个月前就辞职了。十年后，这个男友才跟她说，当时他真的不知道该怎么面对她，所以逃走了。一般人会说，逃走了不给人家一个交代，伤害其实比当面说分手更大。但确实就有这样的人，无法面对分手，就选择逃离。

分手时该对他说些什么

在秋微看来，人在不同年龄段分手时的状态不一样，能说出的分手的话也不一样。王菲分手时说：“这一世，夫妻缘尽至此，我还好，你也保重。”以她的境界和年纪，这样说让人欣赏。但要是一个20岁左右的女孩也这么说，就显得不够直率和真实。所以，到了什么境地就说什么样的话。如果对对方的尊重是虚假的，那他会觉得受到冒犯，反过来对自己也是。

分手除了能够体现品性之外，也能够体现人在那个时候心智是

不是成熟。年轻的时候不成熟是很正常的，但有的人到年老了也不成熟。有时候，成熟和年龄无关。

年轻人分手时，可能会对对方说：你去死吧！反正都要分手了，还不该发泄一下愤怒吗？必须承认，愤怒有时候是有力量的，它会转化成一种动力。说一句“你若安好，那还得了”，听上去带着愤怒，可有时候也会不自觉地提醒自己，必须要比对方过得更好。这也是人在某个年龄阶段面对分手比较符合真实情况的一种反应。如果若干年后回忆起这段感情，你还记得那句特别恶毒的“去死吧”，说明那不是友好的分手。

其实，分手之后的两个人都会有成长。音乐人小虫写过一首歌，叫《只要你过得比我好》，很多人就会想，都分手了，我只想你过得没我好，怎么会“只要你过得比我好”呢？当人在分手的时候怀着一种“只要你过得没我好”的心情时，它实际上转化成了一种动力，即所谓的正能量，我要过得更好；或者“我好不好不重要，重要的是你不好”，虽然听上去很负能量，但这些恰恰是可以让我们在分手后变得强大起来的東西。人在不同的阶段会有不同的心境，分手最初可能想“你去死吧”“只要你过得没我好”，但随着时间的流逝，这种想法会慢慢改变。

当一个成熟的成年人向一段感情说再见时，怎么说才能让分手尽可能减少伤害，而不是增加伤害呢？

可以说：我还好，你也保重。

“我还好”，是给对方一个交代，让对方不要担心，有一种温柔在里面；“你保重”，是给对方的祝福。我们这一生缘尽了，并不是你的过错，它是一个命运的结局。毋庸置疑，一段婚姻的结束肯定是

双方共同作用的一个结果。但是，当一件事情不是按照自己的意愿来发展的，大多数人会把整个错误归到对方，很少有人会从自己的角度来找问题。鹏菲分手之后，李亚鹏的回应是：“爱你如初，很遗憾，放手是我唯一能为你做的，希望你快乐，我的高中女生。”这背后的那层温柔让人暖心，这种温柔每个人都可以有。

可以说：我尊重你的选择。

分手时，我对你的选择保持尊重，这种尊重是对对方的，也是对自己的，更是对两个人曾经拥有过的一切的尊重。

可以说：祝你得到你的幸福。

慧敏法师在《人生那么长，停一下又何妨》一书中说，有一天走过街角的时候，我心里想，只要你过得好就好了，那代表我也有了幸福的可能。他这段话的意思是，**当你心里对逝去的那一段开始祝福的时候，你自己就真的能开始一段新的好的恋情了。**

还可以什么都不说。

什么都不说的沉默也是分手的一种方式。在所有的爱里，最重要的成分是尊重。两个成熟的成年人，该说的都已经说过了，沉默有时比任何语言更具备尊重，因此，假如决定分手，可能合手鞠一躬，从此就两不相欠了。如果彼此能够意会那份沉默是对对方的一种尊重和祝福，这时根本不需要语言；如果说很多的话，反而像是担心人家不理解。传记小说《宋氏三姐妹》中写道，宋霭龄是一个守口如瓶的女人。作者认为，对于女人来说，守口如瓶是最高贵的一种品质。如果一个人最后能够达到这个境界，就真的什么都不说了。

可以说：分手可能是幸福的开始，离婚也可能是幸福的开始。

离婚对有些人来说是幸福的开始，是对自己的一种拯救，对对

方的一种放过和帮助，比如赌博的、酗酒的、家暴的、修佛的。修佛是个人精神境界的一种提高，当一方已经不食人间烟火，人间的婚姻对他已经没有存在的意义，此时，放下或者离开，对彼此都是一种尊重。

可以说：如果离婚本身是一种伤害，不要把伤害加深和扩大。

有些离婚可能是一方或另一方，或者双方都不愿意的，但不管怎样，分开都是对于过去两人曾经经历和经营的很多东西的一个结束。如果一段婚姻不能继续了，多数人在这个过程中是要经历痛苦的，既然已经有这么多痛苦了，就不要把它再放大了。所以，离婚时不要再加害和指责对方。人在评判、报复的过程当中，势必会使伤害扩大到彼此，这个伤害不仅是对两人，还包括孩子、家人、亲戚、朋友等。

可以说：我们以后还可以做朋友。

离婚后还可以做朋友，并不是所有人都能达到的境界。大多数人分手之后做不了朋友，之所以分手，其中必然有很多纠缠不清的东西。而婚姻本身的习惯可能会跨越朋友的界限，对自己或对方开始新的生活造成阻碍和干扰，会让人产生一种不确定的感觉。对方的新伴侣也会想，他怎么又去看他的前妻？他俩今天晚上到底干什么了？这会给他增加不必要的烦恼和猜测。有过婚史的人，他的新家庭关系中可能都会有这样的困扰，新伴侣会控诉：你说断了，为什么还跟她继续联系？这给对方造成的痛苦是撕心裂肺的。这是一个现实的问题，很多人没办法解决。因此，让对方有一个非常清晰的开始，也是对对方的一种祝福和尊重。

分手后还能不能做朋友是要分人的，如果两人都是这类人，没问题。有的人是真的可以跟前任友好相处的，表示这段翻篇了。但

有几个条件，首先要看对方是否对你存有一些余念，如果有，就不要说我们还做朋友。另外有一点非常重要，就是你现在的另一半和对方现在的另一半介不介意，如果人家介意，就不要非得跟前任做朋友。

可以说：在整个我们相处的过程当中，我觉得人生是一种成长。

一段感情的结束没有绝对的对和错。在两个人相伴的日子里，你到底收获了什么？可以留下什么？当你把注意力放在这上面时，任何一段过往都会是一种成长，都会有幸福的回忆，这是一种幸福的能力。谁都可以在分手之后对对方说：和你的相处，让我更了解感情和爱了。

每一段存在伤害的关系中都是有成长的，它会让你对自己、对方以及对人生有更多的理解和了解。所以，一段关系虽然以这样的方式结束了，你仍可以对对方说：谢谢我们的这段关系，谢谢你曾经给我的成长。因为，曾经是因为相爱才在一起，过去一定有过很多美妙的时刻。

当你有孩子而选择分手的时候，你所想所说所做的每一件事，首先都要考虑，我这样想、这样说、这样做到底对孩子好吗？你们之间最重要的一句话应该是：我们尽可能减少对孩子的伤害和冲击，我们要一起去爱护孩子。实际上，大多数人所做的都是把孩子作为手段或工具去攻击对方，使孩子在中间不知所措，这对孩子的伤害是非常深远的。

感情是很感性的，到了婚姻阶段，两个人就像一个团队，本身是种契约关系。当两个人的关系从起初的面对面变成背靠背，即这个团队要解散的时候，它仍要有契约精神，因为孩子也是这个小团

队里的组成成员。考虑孩子的时候，是要降低婚姻对团队成员的伤害的，这时理性上升，把感性放在比较平稳的阶段。

总之，分手时，要尊重对方，尊重过去曾经有过的美好。给对方一份祝福，也是给自己一个新的开始。

本节 TIPS

海蓝·秋微建议

分手时，不妨对对方说这几句话——

第一句：感谢你曾经的陪伴以及给我的美好时光和成长。

第二句：如果我伤害了你，请你原谅我；如果我给你带来了不愉快，请你原谅我。

第三句：在这段感情中，我成长了，谢谢你。

第四句：分手是幸福的新的开始，衷心地祝福你。

第五句：我们分手了，但要共同来爱我们的孩子，尽量减少对孩子的伤害和冲击。

| 杨澜 To 天下女人 |

无论是一段缘分还是一段感情，它是旅程，就总有结束的时候，那么，在结束的时候，就尽量给对方留下美好的印象，这样做既对得起自己曾经有过的选择，也能给对方一个更好的开始。让分手有礼。

星星上没有你的真爱

当一个人永远有很多欲壑难平时，
就会非常难遇到那个真正能跟你厮守的人。

如果 2014 年你不知道为什么炸鸡要就着啤酒吃，也不知道都教授是谁，那你基本上算是个外星人，因为全城上下、男男女女都在说着《星星》（《来自星星的你》），说着都教授，说着下雪的时候要吃炸鸡喝啤酒。韩剧的热潮在“两会”的严肃场合也被提起，记者们甚至问“两会”代表和委员，你们看《星星》了吗？

迷韩剧到底迷的是什么

韩剧为什么会如此火热？有人说，这乱七八糟的东西我不看；有人说，很多中国传统的伦理道德都在韩剧中得到了充分生动的体现；有人说，这说明我们编剧的薪酬还不够高，钱都到了明星那儿，所以编剧没有好好编，编得没有韩剧这般细腻和生动。总之，各种各样的评论都证明，这部韩剧非常火，给我们带来了一些非常理想的“欧巴”形象。

人们对于美好的事物都有向往，向往的一个最深的根基是幻想