

幸福心学馆



Empowering Women to
Pursue Happiness

女人要对幸福 建立产权

[美] 张剑萍(Naomi Zhang)◎著



要获得长久的幸福，就要对自己的幸福建立产权，而不仅仅是使用权。

只有先让自己幸福，才能让周围的人也幸福。

武汉出版社
WUHAN PUBLISHING HOUSE



Empowering Women to
Pursue Happiness

女人要对幸福 建立产权

[美] 张剑萍(Naomi Zhang)◎著



(鄂)新登字 08 号

图书在版编目 (CIP) 数据

女人要对幸福建立产权 / (美) 张剑萍著. — 武汉: 武汉出版社, 2009.8

ISBN 978-7-5430-4310-7

I. 女… II. 张… III. 女性-幸福-通俗读物 IV.
B82-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第106579号

书名: 女人要对幸福建立产权

作 者: (美) 张剑萍

责任编辑: 李俊

封面设计: 致臻书妆

出 版: 武汉出版社

社 址: 武汉市江汉区新华下路103号 邮 编: 430015

电 话: (027) 85606403 85600625

<http://www.whcbs.com> E-mail: wuhanpress@126.com

印 刷: 北京正合鼎业印刷技术有限公司 经 销: 新华书店

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 7

字 数: 140千字

版 次: 2009年8月第1版 2009年8月第1次印刷

定 价: 23.80元

版权所有 侵权必究

如有质量问题, 由承印厂负责调换。

2007年11月，我去印尼巴厘岛开会，发现在那里无论是酒店的侍者还是店铺商贩，抑或是当地没有固定工作的普通居民，都非常友善、平和。每每见到人，不管认识不认识，都充满笑意地打招呼，快乐与幸福时时洋溢在脸上。而他们普通的住房与海边林立的高档酒店形成鲜明的反差，街上的车比国内少得多，破旧得多，人均寿命也只有60岁左右。但是，他们比我们拥有更多的幸福感。从那时起，怎样才能增加幸福感的思考就时不时会涌上我的心头。

有资料显示，虽然中国经过30年的快速发展已步入世界经济大国的行列，每年10%左右的经济增长率让不少人过上了小康甚

至富裕的生活，但中国人的幸福指数却没有因此而增高，持续徘徊在低位。

我们每个人从出生就开始面对幸福的话题。孩提时代，游戏和玩耍就是幸福；少年时期，奔跑冲撞、获取新知识就是幸福；青年时，甜蜜爱情、学有所成就是幸福；中年时事业有成、家庭美满，老年时身体健康、儿孙满堂也是幸福。然而，如何获得完美人生？如何让我们的一生更幸福呢？在快速发展的中国，近乎所有年龄段、所有阶层的人都承受着巨大的压力，这是导致中国人幸福指数下降的根本原因。那么，如何在这样的境遇下消除压力、找回幸福，则是我们应当思考和投入的一项工程。

我的好朋友张剑萍女士曾是北京外国语大学的一位才女，毕业后就职于某国际大公司，后来夫唱妇随，留学美国并定居。中间各自奔忙，一度失去联系。两年前聚会时，她与我们讲述这些年的经历，尤其是小女儿的患病、治病过程给她与家人带来的磨难、痛苦及在此过程中个人心灵的净化与思想的升华，无不让人扼腕、感伤与震撼。她通过不断学习与思考，对幸福有了深刻而独到的认识。她用自己的生活经历对幸福学进行实践，希望把自己的经验和感悟推广开来，让更多的人能够幸福。

从古至今，每个人都向往幸福。幸福是一种心理的愉悦与满足。无论是信仰宗教，在神父面前忏悔、祈祷，还是通过心理医生给予慰藉、引导，都是希望借助外来的力量让内心更平和、顺畅，渴望获得更多的快乐和幸福。然而，如果我们能常常矫正自己的思想，纠正自己的行为，告诫自己要主动选择幸福、选择快乐，让内心充满喜悦，那么，靠我们自己的努力，就能获得更多

幸福的感觉和体验，而这正是这本书要教会我们的东西。

文化的不同，使东西方人对人生与幸福有完全不同的理解与定义。低结婚率、低生育率与高离婚率这些社会现象，正是西方文化中追求个人幸福的特征性表象。而宁可降低自身的幸福感也要维护子女的生活环境，维持家庭的稳定，正是我们东方人的“美德”。那么，如何结合东西方文化精髓，提炼出更多更好的理念与方法，使我们不管身处何地都能不断地提升幸福感，从而建立起对幸福的产权呢？从张剑萍女士的这本书中，就能找到这些重要问题的答案。

从古到今，女性作为社会的一极，其社会地位在不断变化，时而重要，时而卑微，但有一点却是基本不变的，就是女性虽然为家庭的稳定和社会的发展作出了巨大贡献甚至牺牲，但幸福的女人却并不多，有些女人甚至还成为了悲剧的主角。在崇尚男女平等的今天，如何让女性获得更多思想上的解放、精神上的愉悦，从而真正成为幸福生活的主角和命运的主宰，就成为现代社会迫切需要破解的命题。毫无疑问，这本专门以女性为对象，谈论幸福话题的书，正是为数不多的能给广大女性朋友们具体指导、答疑解惑的工具。

作为一名解除病人心脏疾患的外科医生，在20多年的行医生涯中，我深深感受到疾病带给人们的痛苦与折磨，更体会到医生在为病人重塑生命与生活希望时起到的伟大作用。但是另一方面，人们一旦心灵蒙受创伤，其内心的痛苦却是再高明的外科医生，甚至心理医生都难以治愈的。而这本以自身经历为背景，讲述发生在我们身边故事的书，也许能成为开启心灵的钥匙，让我

们从此轻松起来，快乐起来，幸福起来。从这个意义上说，不仅是女性，而是所有性别或是所有追求幸福生活的人，都应该阅读此书，从中借鉴与学习，不断自我调整与修炼，不断建立自己的幸福工程。

阅读此书，让我受益匪浅，相信它也同样会让您遇见全新的自己！

王东进

2009年5月21日



我要感谢张剑萍女士请我写这个序。

她写了一本多么美好的书！我希望有更多的女人来读这本书。

女人在任何环境下保持热情，是积极生活的基础。剑萍在帮助女人更加乐观地生活和享受生活的点点滴滴，鼓励她们也成为经济收入的创造者，并拥有自己的生活。她和我们分享她的智慧，我们绝不能忘记，永远不能让自己在情感或全部财政上依赖他人。

作为一个积极心理学家和一个女人，我完全同意剑萍的建议。

在我最近的著作*The Truth: I'm a girl, I'm smart and I know everything*（《真的我：一个美国女孩的成长记录》，这本书在中

国被翻译出版），我通过一个女孩的日记和智慧，试图说明女人从女孩到老人的成长。这种智慧，是我的工作的核心部分——the enchanted self（重获信心幸福快乐），意思是每个女孩或者女人都能力认识什么是对我们有益的，什么使我们完整，使我们的生活幸福。我们不需要别人教我们什么最适合自己。

我想与大家在这个序里分享女人寻找幸福的七种方法：

第一种方法：用自己的正确，而不是错误。

作为女性，我们都是确定自己错误的专家。我们或许可以迅速列出一个长长的清单，详细说明生活中哪里出了问题。然而，我们和正确的东西取得联系却很难。

我们需要知道自己的积极方式，珍惜和享受内心的潜力，用正面、积极、正确的方式去争取自己的幸福。

第二种方法：爱上自己。

当你爱上了自己，你就不再自卑和悲观，世界会变得开阔。除了你自己，没有人能使你受伤害或者不快乐。你开始逐渐了解快乐的智慧和幸福的方法，享受生活的每一天。

第三种方法：学会满足自己的需要。

女人往往不知道如何进行谈判、谈论然后得到自己想要的东西。我们对未来幸福的限制，在于我们不知道正确的道路。

学习如何满足自己的需要以及如何谈判，是一种重要的能力。当你获得了这种能力，你就真正过着一种有魅力的生活。

第四种方法：保持独立。

独立包括经济与思想两个方面。经济上不依赖别人，但可以接受小礼物。但需要明确的是，对于物质的欲望应该是由自己的

能力来满足的，而不是靠男性一时对你的宠爱来实现；思想上可以与对方真诚交流，吸取对方精华，不断完善自己，但始终保持自己的思想与个性，不在思想上依赖对方。

第五种方法：有归属感，不孤立。

许多女人不知道社交是多么的重要。孤立使人抑郁。选择正确的群体是成年人生活的一部分。有些群体是我们必须保持的，如家庭、闺蜜、工作圈子等等。加入一些合适的圈子，会使女人获得一种归属感和认同感，活得充实而快乐。

因此，女人需要花一定的时间了解自己，了解你的内心，看看你想加入哪一类群体。

第六种方法：分享智慧，指导和被指导。

作为女性，我们生活在一个黄金时代。我们受到的教育比历史上任何时期都多。我们活得更好，更健康，而且期待更好的。如果知道如何吸收和分享智慧、知识，我们将活得更快乐、更幸福。

幸福快乐的关键，是学习我们需要学习的东西。从别人那里得到指导的方式有很多种。我可以和一个85岁的老人坐在一起听她讲故事，她的生活温暖我的心，给我勇气；我还可以和两岁的孩子在一起学习我常忘记的愉快笑声；我可以走在岸边，听海浪的声音，让那声音安抚我，提醒我是大自然的永恒和努力赋予了世界的整体和节奏。

如果一个女人的生活和生命中，可以提供和接受与各种年龄的人的深刻交流，这的确是美好生活的全部意义所在。

第七种方法：积极行动，请记住从善的概念。

我们都面临着一连串的沮丧和失望，生命本身就跌宕起伏。任何有幸长寿的人，都必将蒙受痛苦和失望。没有任何一种方式可以完全让一个人避免必要的颠簸和磨难的生活，但这种磨难，不仅仅使我们更勇敢面对生活，而且有利于加强自己，这是一种使世界成为一个更美好地方的力量。如果你能积极行动，抱有一颗善良的心，你就是快乐、没有遗憾的。

希望这七个幸福法则，能帮助你收获满满的幸福，不管是现在还是将来。

芭芭拉·贝克·霍尔斯坦

每个人都想拥有幸福的生活，每个人都在内心追求着自己的幸福。有人说，能考进名牌大学就是幸福；有人说，能找到一份真爱就是幸福；有人说，能找到一份好工作就是幸福；有人说，能住上洋房就是幸福；还有人说，子女的幸福就是幸福……

很多人都认为等到生活全都完美时，才能拥有幸福。其实，没有比现在更好的时候，你应该去享受当前生活的点滴幸福。生活的路上处处有难题、挫折，没有完成的工作、时间太少、账单太多……等这一切问题都解决了，我们就一定会幸福吗？

我的小儿女有很严重的残疾，看到别的孩子活蹦乱跳，我是多么羡慕啊，觉得他们是那么的幸福。可我所羡慕的这些家庭，又因为这样那样的矛盾而夫妻不和、父子不亲，仍然觉得不幸

福。我曾经不止一次地假想：要是我的小女儿能摆脱疾病的缠绕，我将会是世界上最幸福的人。可仔细回想了一下，我才发现即便是在小女儿拥有健康活泼的短暂日子里，我也并不曾以此感到自己有多么幸福……

我终于体会到，这种种“不幸”和“磨难”就是生活本身，它构成了生活的丰富内涵。我开始明白，在漫长而短暂的人生旅途中，没有人能十全十美，没有通往幸福的捷径，不断追求的过程本身就是幸福。我们应该享受当前的每一个幸福时刻，而不应在一味抱怨和过度期盼中错过生命中许多原本美好的东西。

我常告诉女儿：“Happiness is a choice.”幸福就是一种选择，你要选择幸福，当做出了这个决定之后，不管在未来的旅途中遇到什么样的艰难和险阻，你最终都能体会到幸福，因为你在主观上已经做出了自己的选择。就我自身而言，最初当我那残疾的小女儿到2岁还不会走路时，我真是焦急痛苦极了，可是慢慢地，我开始接受现实，开始学会了坦然面对和适应。在这过程中，我体会到了许多常人无法体会到的幸福与满足。现在我女儿已经11岁了，她还不会走路，或许她永远也不会走了。但是，生活的磨练使我懂得了要珍惜今天、珍视现在。

这本书出自于我自己对幸福的渴望，这种幸福是真实的，不管外界条件如何，都不能带走这种快乐的满足和内心的平静。我读了许多幸福学和自我改善的书籍。我发现在美国有很多幸福学院、训练班或幸福演讲，向人们提供一种强有力的改变生活经历的幸福工程，使人们的生活更加快乐，更加富有热情和活力。我也希望通过这本书推动中国的幸福工程，尤其是使女人更加懂得

掌握自己幸福的产权。

就像成功一样，幸福也是有路有线索的，这本书中列举了许多人从不幸福到幸福的例子和修炼人格特征的故事。从他们身上，我们可以发现幸福人的生活习惯和性格特点。我对幸福与快乐的学习和自己的经历使我认识到：这些习惯和性格特点是可以学习的。我非常想把我的经历和发现与大家分享，这也是我追求幸福的人生记录。

这本书是关于修炼每个女人心中那种真正幸福的书，它是关于如何寻找到自己内心幸福与满足的书。在生命的跌宕起伏中，女人们应该保护这种幸福心态。这种心态会让女人每一天的生活有更大的喜悦、更多的力量、更多的了解。

多年来，我一直在追求内心的幸福，一种摆脱外界干扰的幸福。我一直在有意识地挖掘、发现生活的真谛，以帮助我理解和抵御生活中发生的事件。《女人要对幸福建立产权》包含了过去十年我自己最重要的生活教训，也包含了我所经历的深刻感情变革和精神进取。

在五年前，我无法写这本书，甚至两年以前我都无法写。就像煲汤一样，这需要再煮些时间，我生命中过去的12个月是对这本书的最后调味。现在，它已经准备好，这是我的荣幸，非常高兴能够提供给您。

为了这本书，我付出了很大的努力，也得到了很多亲人和朋友的支持。

在此我首先要感谢我的大女儿周安（Emily Ann Zhou）和小女儿周欣（Amie Joy Zhou，小名“牛牛”），是她们给了我生活

的勇气和追求幸福的动力，她们对我的爱给了我无比的快乐和安慰，她们使我更坚强、更幸福。

感谢我的先生周大军在写作期间对我的支持，我每天花许多时间写作，他总是担当起给小女儿做康复训练的责任，毫无怨言。我也感谢他对牛牛深深的疼爱 and 奉献。

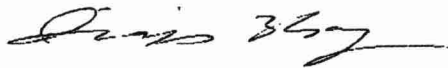
感谢我的父母亲对我无条件的爱和永远的信任，你们永远觉得女儿是最好的，永远关注着我的生活和幸福。

在这里，我不能不借此机会感谢生活中一个重要的人，她就是牛牛的护理员，我家的阿姨张薇琴，她在我家七年多了，像妈妈一样照顾我的两个孩子，帮我照顾家。没有她，我不可能安心地去上班，也不可能完成这本书。再一次向她表示深深的感谢。

我诚挚地感谢林少波先生。是他给了我写这本书的智慧，感谢他对本书的付出和创意。没有他不断的鼓励和友情，我不可能完成这本书。衷心感谢！

最后，我感恩我生活里所有的亲人和朋友，没有你们，就没有我现实的生活经历并以此成书。谨以此书献给你们。谢谢你们。

张剑萍



目录

CONTENTS



推荐序 I 拥有更多的幸福感

推荐序 II 幸福的七种方法

自序 享受当前的每一个幸福时刻

第一章 开放人生，发展最好的自己

时代需要开放，国家需要开放，人生也要开放。女人要敢于冲破封闭的樊笼，解放自己的人生，收获幸福与快乐。追求最幸福的自己、最快乐的自己，就是要发展最好的自己。女人要懂得从容对待生活，把人生当作课堂，把自己当作学生，让自己发展、成长得最好。

002 ● 是你自己剥夺了快乐的权利

007 ● 明确并且端正生活的目的

012 ● 接受事实，适应变化

017 ● 相信这件事会发生在你身上

022 ● 快乐的女人永远在找方法

027 ● 用平静的心体会不平静的世界

032 ● 有实力，当然有魅力

第二章|| 幸福和不幸都是一种选择

一千个读者心中有一千个哈姆雷特，一千个女人心中有一千种对幸福的理解。幸福是一种很奇妙的东西，关键看你怎么对待与选择。幸福可以是一个微笑、一丝温柔、一缕清凉，可以是一种状态、一种形态、一种心态。女人一定要做好选择，对自己的幸福负责。

038● 幸福，只要产权不要使用权

042● 把悲痛丢得越远越好

046● 多想好事，忘掉不快

050● 女人要把自己托付给自己

054● 先学会放弃，才会选择

059● 婚姻的城堡，做公主还是囚徒

064● 孩子，是牵绊还是幸福的组成部分