

幸福女神

一本关于平衡和幸福的实用宝典

【美】黛比·吉森妮 著

DEBBIE GISSON

贾毓婷 译

幸福女神

一本关于平衡和幸福的实用宝典

【美】黛比·吉森妮 著

DEBBIE GIBSON

贾毓婷 译



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (C I P) 数据

幸福女神 / (美) 吉森妮 (Gisonni, D.) 著 ; 贾毓婷译.
— 北京 : 新世界出版社, 2010. 6
ISBN 978-7-5104-1017-8

I. ①幸… II. ①吉… ②贾… 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 (2010) 第 093664 号

北京版权保护中心外国图书合同登记号: 01-2010-1952

First published in the United States of America by
New World Library

Arranged through CA-LINK International LLC.

幸福女神

作 者: (美) 黛比·吉森妮 (Debbie Gisonni)
翻 译: 贾毓婷
责任编辑: 许 志
责任印制: 李一鸣 戴宁
出版发行: 新世界出版社
社 址: 北京西城区百万庄大街 24 号 (100037)
发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)
总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)
<http://www.nwp.cn>
<http://www.newworld-press.com>
版 权 部: +8610 6899 6306
版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn
印 刷: 北京毕诚彩印厂
经 销: 新华书店
开 本: 787mm×1092mm 1/32
字 数: 120 千字 印张: 5.5
版 次: 2010 年 6 月第 1 版 2010 年 6 月第 1 次印刷
书 号: ISBN 978-7-5104-1017-8
定 价: 26.80 元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。
客服电话: (010) 6899 8638

中国的读者们，你们好！

能与你们分享《幸福女神》这本书，我觉得非常开心。虽然我们说着不同的语言，但书中所要传达的信息对所有女性来说都是适用的。虽然远隔重洋，但我们的心灵却是相通的。毕竟，我们都是芸芸众生中的一员，也同样对生活有着无比的热爱。

曾有人问过我：“幸福女神究竟是什么？”我的回答很简单：“就是你自己。”

幸福女神就是驻守在你心中的精灵的化身。她是爱、同情与和平，是一个人具备的一切美好的精神品质。从你对自己 and 他人产生的每一个念头、每一句话、每一个动作和每一种感觉中，你都能发现她的影子。

每个女人都是来到人间的一名女神，女人就是天生的幸福女神！只要你能发挥出自己的魔力，幸福就会无处不在！不管是在你的生活、人际关系、亲人、家庭，还是工作、事业当中。

遗憾的是，当我们的生活日渐纷杂，你就会很容易遗忘自己与生俱来的力量。这本书就是要让你记得：不管面对怎样的挑战——琐碎的或是沉重的——你都有让自己幸福的力量。

在这里，我衷心的希望你——找到属于你的幸福女神，无条件地去爱你你所爱的一切。

幸福、爱与和平

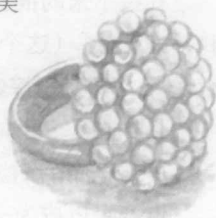
黛比·吉森妮

引言

如果我能成为幸福女神，你也能

在我觉醒之前，我的大部分时间，都花在了一家公司的市场部里——管理、出版、销售一份电脑杂志。你大概会猜想：嗯？这个开场白看上去和《幸福女神》这本书可没有太大的关系。我想说的是，很多时候，命运会把 you 带上一条未知的道路。

曾经，我觉得我的生活是完美的——一份收入颇丰的工作，一个好丈夫，一个我们自己的家，还有3只狗（我把它们当作4条腿的孩子）。我牢牢掌控着自己的命运……或者说我以为如此，因为，命运很快就向我展示了它的无常。随着我的事业蒸蒸日上，家庭变故却开始不断地发生。



前一天，妈妈还在一场意大利式婚礼上大跳塔兰台拉舞，紧接着，她就因为脑瘤而成了终生残疾；几年之后，我23岁的妹妹自杀了；几个月后，爸爸被诊断出患有多发性骨髓瘤——属于骨癌的一种；接着，我最亲近的阿姨——我曾与她一起生活过半年，患上了乳癌。在1990年到1994年4年的时间里，这4个我挚爱的亲



人都离我而去了。

讽刺的是，1994年绝对是我职业生涯里具有里程碑意义的一年，我终于爬上了发行人的位置。我一刻不停地拼命工作，又获得了更好的机会，赚到了更多的钱。然而，4年的忙碌之后，我突然意识到：我得做出改变了，工作于我已经没有半点乐趣可言。这么多年来，我没有参加过任何社交活动，身体状况糟糕，动不动就生病。于是，1998年，我递交了辞呈，从单调乏味的工作中逃了出来。

理所当然的，紧随这个决定而来的，是一场身份危机：失去工作之后，我是谁？

在接下来的很长一段时间里，我不得不重新探寻自我，为“我”（这个陌生人）找寻更有意义的生活。无数次深入灵魂的探索之后，我终于领悟到：原来，我并不是主宰一切的女王，尽管以前我一直那样以为——不是我在控制生活，而是生活控制了我。

但我可以成为一个普通的女神，开发自己在任何一条生活道路上都保持快乐的能力。我决定开一家自己的公司，开设一门教人领悟生活真谛的课程，帮助女性在任何挑战下都能更轻松、幸福地生活。两年之后，我的第一本书——《生命的意志》诞生了，它记述了发生在我身上的一系列变故，以及我如何从打击中站起来。

我摆脱掉过去的社会身份，在家庭变故带来的痛苦中苦苦煎熬，幸运的是，这一切让我最终领悟：不管生活如何，我都有让自己幸福的能量。我慢慢学会

了向生活投降，接受生活中发生的一切，我越来越平静、达观，更懂得为自己定位，坚定而又轻松地做自己，肆意地嘲笑生活，也更懂得享受生活的每一刻。朋友和家人们惊讶地说：“你看起来真幸福！”的确如此！如同涅槃的凤凰，我成为了幸福女神。当然，我所说的不是你们通常想象的飘在天上的“女神”，而是一个活在现代、活在平凡中的“女神”。

也许此时，你正在痛苦中挣扎，或是被烦人的琐事折磨。现代女性的生活就是一张错综复杂的网，在工作、生活和家庭中充满了挑战和责任，将你越缠越紧。你总是从一个起点飞奔到另一个起点——从办公室到健身房，从接孩子放学到送他们去足球班，从购物中心到医生诊所。在你每日的“必做事项”日程表上，幸福这件事不是排在最后，就是根本没有位置。等等，难道幸福不是我们一直想要得到的吗？这就是启发我写《幸福女神》这本书的缘由。

我清楚你根本不想要一本又厚又难懂的《如何……》之类的书，你根本没有时间和精力去读它，所以我让这本书既简短又易懂，让书中的信息既有价值又便于实践。就算你站在百货店的货架前随意扫上几眼，也能快速抓住要点，然后轻松地运用到现实生活中去——效果立现。你可以一口气将全书读完，也可以随意选择一篇来读，或者在遇到挑战时挑选特定的章节作为指导书。不过，在开始阅读本书之前，请你先来做一个小测试——你是幸福女神吗？这样一来，你就会明白自己处于幸福的哪

个阶段。

本书共有 44 个小节。大概有人要问：为什么不是 40 或 50 这样的整数？我准备的内容不够用吗？当然不是！我故意选择了 44，是因为它在数字命理学（一种古老的数字科学）中具有特殊的意义。

数字与颜色或文字一样，带有特殊的频率和能量，也有明显的特征。在数字命理中，某个数字的意义通常会有 2 种：一种是数字本身的意义，另一种是将一个数字的每一位数求和得到的意义。数字 4 表示完美的平衡与协调，我们常说的“五湖四海”就包含这个意思。而幸福不正是建立在身体与心灵完美平衡的基础之上的吗？4 与 4 之和为 8，8 代表着无穷和丰富——索取并获得生活所能赐予你的最美好的东西，这还不算幸福吗？最后，数字 44 是一个“主数”——包含了特殊的意义和无穷的潜能。44 是物质与精神之间的平衡和桥梁，我们都是生活在物质世界的精神个体——这不是件轻松的事，但是，如果你重视并平衡好这两者，你就能创造出一个人间天堂，获得彻底的幸福快乐！

我在每一篇故事的结尾都提供了 5 条过上幸福生活的简单途径（5 这个数字代表着改变的能力和新的可能）。在这 5 条建议之后是一条紧扣主题的箴言。要创造你自己的幸福生活，就必须全身心地感受它，并且发自内心地去相信它，这一点非常重要。写下你自己的感悟，这是明确幸福的目标并最终达成幸福结果的第一步，

也是最关键的一步。

你的个人感悟可能会随着时间而改变，但一定要针对生活中发生的事，这样才有具体的意义。要记住：用积极的方式去感悟，就像你的愿望已经成真一样，多用肯定的表达：“我是”、“我有”、“我希望”、“我懂得”、“我可以”、“我愿意”，慎用“我但愿”、“我尽量”或“我只想”这种充满疑惑的表达。

作为女人，你就是一位一直沉默着的女神。没错，就是这么简单——不需要什么古怪的仪式，不需要穿上特别的衣裳，外表上也不必有什么改变（也许你会觉得那样很有意思），只要你能重整精神，你会发现，自己根本不需要天上的神明来帮助你摆脱麻烦，你就是拯救自己的女神。幸福，不存在于你对完美的徒劳追逐中，也不取决于那些你控制不了的事情，真正的幸福一直都扎根在你的内心深处。幸福女神就在那儿，永远都在，等待你去唤醒她。也许你从没有遇到过她，也不相信她的存在，但我还是希望你能接受我的邀请，去寻找她，让她闪耀发光，扫荡掉覆盖在你灵魂上的灰尘。就让这本书帮助你发现真正的自己吧！那个光彩照人的幸福女神。

关于秘诀，我只说一句：“发现乐趣，享受过程！”

爱，光明和欢笑

黛比·吉森妮



你是幸福女神吗？

1. 你上一次开怀大笑是什么时候？
 - a. 今天——你每天都能发现让自己大笑的事。
 - b. 几星期前有个朋友讲的笑话让你咯咯直笑。
 - c. 记不清了，至少有一个月甚至更久都没有开怀大笑过。
2. 每天清晨你从睡梦中醒来，头脑中冒出来的第一个念头是：
 - a. 拥抱崭新的一天。
 - b. 有时候，你希望自己能放下现有的工作做些别的事。
 - c. 为先开始做哪件事而头疼。
3. 一位女朋友邀请你去看最新上映的“催泪弹电影”，但是你还有很多事没做，你会：
 - a. 把你的“必做事项”清单丢开，去电影院尽情地大笑或流泪。
 - b. 改天再约，完成手头事情要紧。
 - c. 答应她，然后在出发之前急急忙忙地做完所有事情。
4. ____（这里写你的名字）最典型的一天是什么样子的：
 - a. 工作和娱乐完美结合。
 - b. 精疲力竭，不过你还有一点点休息时间。

c. 就好像参加了一场没有中途停车点的印第安那波里斯 500 大赛（世界上最重要最负盛名的汽车赛事之一）一样。

5. 对着镜子，你看到的是什么？

a. 一位自信而美丽的女神正在回望着你。

b. 一个过着平凡日子的平凡女子。

c. 什么都没看见——你根本不照镜子。

6. 你做了一场手术，需要拄拐两个星期，而你的房子必须有人来照料，这时你会：

a. 请某个朋友或是家人来帮忙。

b. 雇佣专业的家政人员帮你照看。

c. 发扬超人精神，自己照看。

7. 你上一次宠爱自己是什么时候？

a. 就是刚才的事！刚做完按摩的舒服感觉还没有消退。

b. 几个月前，你只在某些特殊的时刻才这样做。

c. 太久了，记不清了——谁有时间做那些？

8. 你得了轻度感冒，有些不舒服。你首先想到的是：

a. “只是轻度感冒，太好了——要不了多久我就能康复。”

b. “我这周要是不感冒该多好！”

c. “我怎么总是感冒！”

9. 你对于独处的看法是：

- a. 你喜欢独处的每一刻，总是为自己创造独处的机会。
- b. 你很珍惜独处的时光，因为这样的机会可不多。
- c. 你从没有时间独处，也不知道独处时你会做些什么。

10. 成为女神对你而言意味着什么？

- a. 那就是你！一位有趣、活泼、自信、强大、有超凡直觉的女性。
- b. 那绝不是你，不过你认识的朋友中有几位堪称幸福女神。
- c. 你不太相信幸福女神真的存在。

你的答案多数是 A：

祝贺你，你就是一位幸福女神！你对生活充满热情，总是能看到杯子满着的那一半。当你走进屋子，你的光彩能照亮整个房间，所有人的注意力会立刻被你吸引。你对人饱含爱意和尊重——不管是自己还是他人，而且你从不吝于将自己的冷静自信和宽厚仁慈表达出来。不管是外表还是内心，你都是一位如假包换的幸福女神。你会时常给自己放一天假，好好宠爱一下自己，做一个舒服的按摩来放松精神。如果你是这样一位幸福女神，要记得不论在哪里都让自己焕发光彩，把你充满感染力的笑容带给别人。当你将快乐的秘密与朋友和家人分享时，你就会变成超级幸福女神。

 你的答案多数是 B:

不错！你只剩最后一层严肃的面纱了，你的生活中肯定充满了琐碎的乐趣和幸福的梦想。只要你说一句：“对，这正是我想要的！”你就完全有可能成为幸福女神！你懂得对生活感恩，也对自己有积极的评价——只要保持下去，幸福女神就是你，一定要让自己和你的幸福成为生活的主角。当然，你还是可以照顾周围的人——既然你喜欢这么做，只是别忘了留一些宝贵的时间来滋养你的心灵、身体和精神。你的爱好都有哪些？航海、阅读、跳舞？多多益善，没有害处。

 你的答案多数是 C:

情况有点糟糕，你必须现在就开始改变！你心中的幸福女神身上被蒙上了厚厚的一层灰。她渴望抖落身上的灰尘，从你的内心角落里走出来。你要发掘到心灵的最深处，在那儿，你会发现她一直在等着你。是的，她就在那儿！每个人的内心都住着一位女神，就像每个人生来都有肚脐一样，虽然有人不曾意识到这一点。不要把生活搞得太严肃——这又不是在动脑科手术。偶尔从工作和琐事中溜号出来，跳进积满雨水的坑里，或是报一个制陶兴趣班，又或者约朋友出去疯上一夜。学着放松，多笑一笑，这些有趣的经历会帮你放松下来。过不了多久，你就能拂去心灵上的尘土，向大家展现一个全新的你——一位光彩照人的幸福女神。



目录

引言：如果我能成为幸福女神，你也能 I

1

做自己的女神 1

2

活在当下 5

3

快乐由你选择 8

4

丢掉指挥棒 11

5

关上你的耳朵 15

6

你是自由的 18

7

欣赏不同的美 21

8

活在生活中 25

9

正面思考 28



10

放纵 33

11

唤醒你的激情 36

12

敞开心怀 39

13

放低姿态 43

14

点缀你的生活 47

15

以善待人 50

16

积极运动 53

17

不要羞于求助 57

18

冒险的乐趣 60

19

享受一段旅程 63

20

原谅，然后遗忘 67

21

快乐起来 70



22

关于富有 73

23

战胜恐惧 76

24

大胆选择 79

25

尽情玩乐 83

26

建构你的人际关系 86

27

平衡 89

28

和平 93

29

不吝付出 96

30

感恩 99

31

信念 101

32

越简单，越快乐 105

33

丢掉负罪感 109



34

生活的根基 113

35

耐心 117

36

爱 121

37

不苛求完美 124

38

肢体接触 127

39

拒绝攀比 131

40

跟着感觉走 134

41

慢下来 137

42

接纳生活的一切 141

43

尊重自己 145

44

相信你内心的声音 149

致谢 153

作者简介 155

