



幸福的正确打开方式，是你自己去争取。

好好经营自己， 幸福手到擒来

苏小菲
著

用心经营自己，拥有强大内心，你才能体会幸福的感觉；
用心经营生活，注重家风家教，你才能品味幸福的滋味。



中华工商联合出版社

好好经营自己， 幸福手到擒来

苏小菲 著



中华工商联合出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

好好经营自己, 幸福手到擒来 / 苏小菲著. --北京:
中华工商联合出版社, 2017. 3
ISBN 978-7-5158-1954-9

I. ①好… II. ①苏… 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 (2017) 第 055556 号

好好经营自己, 幸福手到擒来

作 者: 苏小菲
责任编辑: 付德华 俞 芬
封面设计: 任燕飞装帧设计工作室
责任审读: 李 征
责任印制: 迈致红
出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司
印 刷: 三河市宏盛印务有限公司
版 次: 2017 年 5 月第 1 版
印 次: 2017 年 5 月第 1 次印刷
开 本: 710 mm×1020 mm 1/16
字 数: 158 千字
印 张: 12.75
书 号: ISBN 978-7-5158-1954-9
定 价: 35.00 元

服务热线: 010-58301130
销售热线: 010-58302813
地址邮编: 北京市西城区西环广场 A 座
19-20 层, 100044

<http://www.chgslcbs.cn>
E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心)
E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书
版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量
问题, 请与印务部联系。
联系电话: 010-58302915

目录

上篇

内心强大，你就能闪闪发光

第一章 勇敢迎接挑战，让内心变得更强大 / 3

正视不公平的现实 / 5

自己的命运自己掌握 / 7

别和自己较劲儿 / 10

办法总比困难多 / 13

豁达面对，永不抱怨 / 16

让自己变得更强大 / 19

勇敢迎接对手的挑战 / 21

不努力是对生命的辜负 / 25

第二章 活在当下，心动不如行动 / 27

过好当下每一刻 / 29

空想永远不能成为现实 / 33

遗忘痛苦就是为了获得幸福 / 36
不断努力，才能配得上更好的明天 / 40
不为过去懊恼 / 43
别在该吃苦的年龄选择了潇洒 / 46
逼自己一把 / 50

第三章 不攀比，相信自己是最棒的 / 55

每个人都不完美 / 57
自己的生活自己主宰 / 60
过自己想要的生活 / 64
不要总盯着自己的缺点 / 68
战胜浮躁，获得内心的宁静 / 73
甩掉包袱，才能轻松前行 / 76

第四章 不强求，接纳自己的情绪 / 79

别让坏情绪伤害你 / 81
每个人都不容易 / 85
让该来的来，该去的去 / 89
凡事别老往坏处想 / 93
摆脱焦虑的乌云 / 96
释放你的情绪，做真实的自己 / 99
勇敢面对不幸 / 101
别做情绪的奴隶 / 105

第五章 习惯独处，享受孤独的滋味 / 107

孤独是每一个人的宿命 / 109

独处的时光才是最美的 / 113

孤独时，悦纳自己 / 117

孤独能让你更坚强 / 122

孤独时，守住内心的宁静 / 126

下 篇

用心经营，生活就能熠熠生辉

第六章 婚姻需要女人的经营 / 131

把不完美的婚姻过得幸福 / 133

寻找你们的共同语言 / 137

沟通让夫妻更和谐 / 141

让爱情保鲜 / 144

婆媳相处的艺术 / 146

第七章 让家成为最幸福的港湾 / 149

万事不计较，让笑容常在 / 151

夫妻恩爱，让笑容常在 / 154

孝敬老人，让家庭更温馨 / 156

尊重孩子，让童趣永存 / 159

第八章 友善待人，拥有感恩的心 / 163

友善让你的人缘更好 / 165

拥抱苦难，逆境也能是祝福 / 169

把他人的嘲笑化作前行的力量 / 174

感谢生活对你的恩赐 / 178

怀有感恩之心，才能与快乐相伴 / 180

不要把别人的好当成理所当然 / 183

第九章 良好的家风给孩子最丰富的滋养 / 185

讲究道德，诚实守信 / 187

重视学习，崇尚知识 / 190

尊老爱幼，邻里互助 / 192

勤俭节约，简朴为人 / 195

上篇

内心强大，你就能闪闪发光

有句话说得好：幸福不是因为得到的多，而是计较的少。我们无法摆脱世事纷扰，那么，就努力让自己的内心变得更加强大吧。拥有强大的内心，才能真正品味到幸福的滋味。

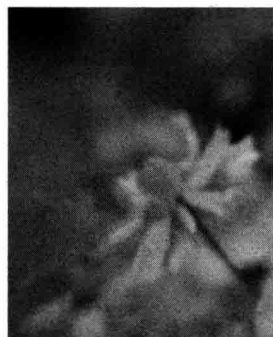
一个内心强大的人，才能无所畏惧。也只有内心强大，我们才会处之泰然、宠辱不惊，不论外界有多少诱惑、多少挫折，都心无旁骛，依然固守着内心那份坚定。



第一章

勇敢迎接挑战，让内心变得更强大

面对挑战，
内心强大的人会勇敢接受，
而内心脆弱的人则会选择逃避。
当我们试着改变自己的内心，
让内心变得强大时，
我们会惊讶地发现，
这个问题也不过如此。



正视不公平的现实

人从出生的那一刻起，就要面对很多的不公平。每个人的出生背景不同、家庭关系不同、受教育的程度不同，所以，我们必然会处在不同的环境中，面对不同的世界。比尔·盖茨说：“社会是不公平的，我们要试着接受它。”只有接受了这种不公平，才能看清楚自己是谁。

其实，人生是一场长跑，很多事情，即使个体再努力，我们能改变的也很少。与其为公平与否踌躇伤神，不如将目光投向未来。决定自己10年之后现状的，并非客观的外在条件，而是此时此地的格局。要知道，在各自的跑道上，每个人每天都只有24小时。

岑小森终日心怀抱怨，做什么事情都提不起兴趣来。一日，岑小森去请教智者。智者看到岑小森愁眉不展的样子，问：“你为什么快乐？”

岑小森说：“为什么别人可以过上富足的生活，而我却一无所有？”

“你怎么能说自己一无所有呢？年轻就是你最大的财富。”智者说。

“年轻又不能当饭吃。”岑小森无所谓地说。

智者笑了：“我现在让你变成富翁，但要挖去你的双眼，可以吗？”

“当然不行。”

“我现在马上让你富甲一方、名扬天下，但你很快就会死去，你愿意吗？”

“我才没那么傻，命都没了，就算拥有财富，又有何意义？”

智者说：“这就对了，你年轻的体魄、旺盛的生命力，就是你最宝贵的财富。”

岑小森听后，若有所思。

聪明人在面对不公平的时候，懂得如何调整自己的心态。有时候，总是感觉社会不公平，是因为自身欲望的膨胀。欲望太多，人心就难以满足，不满足的心自然会看向别处，这山看着那山高，看着看着，便生出了“社会不公平”的想法，这是人性的弱点。因为人的期望值越高，心理落差就会越大，也就越容易受到“不公平现象”的影响。

其实，不公平是相对的，如果你总是与比自己站得高的人比，自然会比出差距来。当你深感不公平的时候，不妨转换一下思维，以乐观豁达的心态排解困扰，避免产生心理落差。

上帝对每一个人都是公平的，在关上一扇门的同时，会为你打开另一扇窗。只要有一颗懂得知足的心，你会发现，在这件事上虽然你受到了不公平的对待，但在另一件事上，你却有着别人没有的收获。人生就是一段从青涩逐步走向成熟的旅程。真正的成熟、厚重、坚强、自信，是从正视不公平开始的。承认生活的不公平，接受这个现实，放弃抱怨、沮丧，以平常心、进取心对待生活，把自己的劣势变成努力奋斗的动力，发挥自己的长处，争取更大的成功，不公平也就消失得无影无踪。

如果不能摘下有色眼镜，保持正确的心态，用潇洒豁达的人生态度去生活，那么，你将永远找不到公平，永远活在抱怨中。所以，我们要正视不公平的现实，努力奋斗，才能获得自己想要的幸福。

自己的命运自己掌握

经济学上有一个著名的希尔顿钢板价值说。大意是：一块普通的钢板价值 5 美元，如果把这块钢板制成马蹄掌，它的价值为 10.5 美元；如果把这块钢板制成钢针，它的价值为 3550.8 美元；如果把这块钢板制成手表的指针，它的价值可以攀升到 25 万美元。

多数人出生在普通的家庭，或许还资质平平、容貌一般，就像一块普通的“钢板”，那么，要怎样才能让自己“升值”呢？只能让自己接受一次又一次的磨炼，我们才能成为一个有高附加值的人。是做钢板、马蹄掌、钢针，还是做手表的指针，完全取决于你自己的选择。

有些人思想上不能自立，生活上不能自理，总是过分依赖他人。须知，依赖他人只能滋长自己的惰性，束缚自己的手脚。

旌小瑶因为各门功课都考得一塌糊涂，所以忧心忡忡，在哲学课上无精打采。旌小瑶的异常引起了教授的注意，教授把旌小瑶从座位上叫了起来，请她回答问题。教授将一张纸扔到地上，请她回答：这张纸会有几种命运？

也许是惊慌，也许是心不在焉，旌小瑶一时愣住，好一会儿，她才回答：“扔到地上，它就变成了一张废纸，这就是它的命运。”教授显然并不满意她的回答。教授又当着大家的面，在那张纸上踩了几脚，纸上印上了教授的脚印，然后，教授又请旌小瑶回答这张纸有几种命运。

“这下这张纸真的变成废纸了，还有什么用呢？”旌小瑶垂头丧气地说。

教授没有说话，捡起那张纸，把它撕成两半扔在地上，然后，心平气

和地请旌小瑶再一次回答同样的问题。旌小瑶被教授的举动弄糊涂了，不知道他到底要说什么，她红着脸回答：“这下它纯粹变成了一张废纸。”

教授不动声色地捡起撕成两半的纸，很快，他就上面画了一匹奔腾的骏马，而纸上的脚印恰到好处地变成了骏马蹄下的原野。最后，教授举起画问旌小瑶：“现在请你回答，这张纸的命运是什么？”

旌小瑶的脸色明朗起来，她干脆利落地回答：“您给一张废纸赋予希望，使它有了价值。”教授脸上露出一丝笑容。很快，他又掏出打火机，点燃了那张画，一眨眼的工夫，这张纸成了灰烬。

最后，教授说：“大家都看见了吧，起初并不起眼的一张纸片，我们以消极的态度去看待它，它就会变得一文不值。如果我们放弃希望，使它彻底毁灭，很显然，它就根本不可能有什么价值了。但是，如果我们以积极的心态看待它，给它一些希望，纸片就会起死回生。一张纸片是这样，人也是一样啊。”

我们要掌握自己的命运。在人生的旅途上，我们会尝尽多少欢乐与忧愁、酸甜与苦辣，我们曾经疯狂过、失意过、感叹过，但是，在疯狂、失意、感叹之后，我们是选择奋起直追，还是选择放弃呢？

左萍和苗妮妮是大学同学，她们一起来到上海工作，并合租了一套房。左萍爱打扮、爱美食，下班后，她经常窝在家里看电视，看累了就叫外卖，周末就去逛街、看电影。她忙得不可开交，连衣服都顾不上洗。她常常一边吃着膨化食品，一边跟朋友抱怨，领导看不惯她，因为她的身材太胖，都成了大龄剩女了，也没人追求……

苗妮妮长得漂亮，身材也好，身边有许多男生追求她。左萍最羡慕的就是苗妮妮，她经常说：“苗妮妮，你的命真好。”

然而，左萍不知道，当她在看肥皂剧的时候，苗妮妮正在隔壁的房间

学习外语；每天早晨，当左萍还在因为熬夜看电视剧而呼呼大睡的时候，苗妮妮已经穿好运动鞋，准备出门去跑步了，这就是她保持完美身材的原因。苗妮妮很喜欢看书，她涉猎很广，因为阅读广泛，无论聊什么话题，苗妮妮总是有话可说。

两个小姐妹在一起的时候，左萍总是向苗妮妮抱怨生活无聊，而苗妮妮跟左萍分享的却是公司的趣事、书中的哲理、旅途的见闻。而左萍一听这些，就说：“你那些事情更枯燥，我们不如去外面吃一顿大餐吧。”

几年后，左萍依然是浑浑噩噩地过日子，而苗妮妮已经跳槽去了一家收入很高的外企工作。看着苗妮妮在朋友圈里分享自己的幸福，左萍酸溜溜地说：“苗妮妮怎么运气那么好，而我就这么倒霉呢？”

成功不是一种偶然，命运其实就掌握在我们自己手中。我们的命运是由我们自己主宰的，不要拿家庭背景当借口。那些家境比我们好、能力比我们强的人，也为了生活在努力奋斗，我们还有什么理由不努力呢？

你每一天的努力，都将是明日成功的基石。所有的努力，所有的耕耘，在时光的沙漏里流逝，萃取而出的成果将是掷地有声、众人艳羡的“成功之果”。不要留恋逝去的梦，把命运掌握在自己的手中！

别和自己较劲儿

生活原本是美好的，但是，很多人总是和自己较劲儿，于是，生活也就变得黯淡无光。很多时候，我们明清楚地意识到另一条路上鸟语花香，却固执地非要沿着原来的道路走，最终将自己绕进了烦恼的死胡同。

烦恼是一架秋千，只要你坐上去，稍微用脚一蹬，它就会一直荡呀荡，总也停不下来。但是，如果你跳下秋千，秋千自己就会慢慢停下来。该放下的时候，果断放下；该变通的时候，勇敢变通；该糊涂的时候，就睁一只眼闭一只眼。只有这样，生活才会更加轻松。

太平洋中有一座美丽的布拉特岛，这座岛附近的水域中生活着一种王鱼。这种王鱼分为两类：一类有鳞，一类无鳞。无鳞的王鱼体型娇小，行动敏捷，活得轻松惬意，它们在食物充足而又没有天敌的水域里平静地生活着。

王鱼都有一种本领，可以通过自身的分泌物吸引一些较小的动物贴附在自己的身上，然后千方百计把这些小动物慢慢地变成自己身上的鳞片。其实那不是鳞，只是一种附属物。当王鱼有了这种附属物后，它们便会比无鳞的王鱼至少要大出四倍。这种王鱼无论游到哪里，都会派头十足，同伴们也会对它们毕恭毕敬。

可是，当有鳞的王鱼年老了，由于身体机能的退化，它们自身无法再分泌出营养物质了，身上的附属物就会慢慢掉下去，于是，王鱼就变成了它原本的样子。

普通的王鱼早已习惯了身上无鳞的生活，但是，这类王鱼却无法忍受身上没有鳞片的状态，光秃秃的模样让它们很不自在。它们十分痛苦，同