

快乐人生的珍贵体悟  
幸福女人的哲思宝典

女人的幸福之路要自己走

# 从快乐到幸福

女性的幸福之路

张莹 / 著

*The pursuit of  
happiness*

快乐是什么？


快乐源于内心的和谐

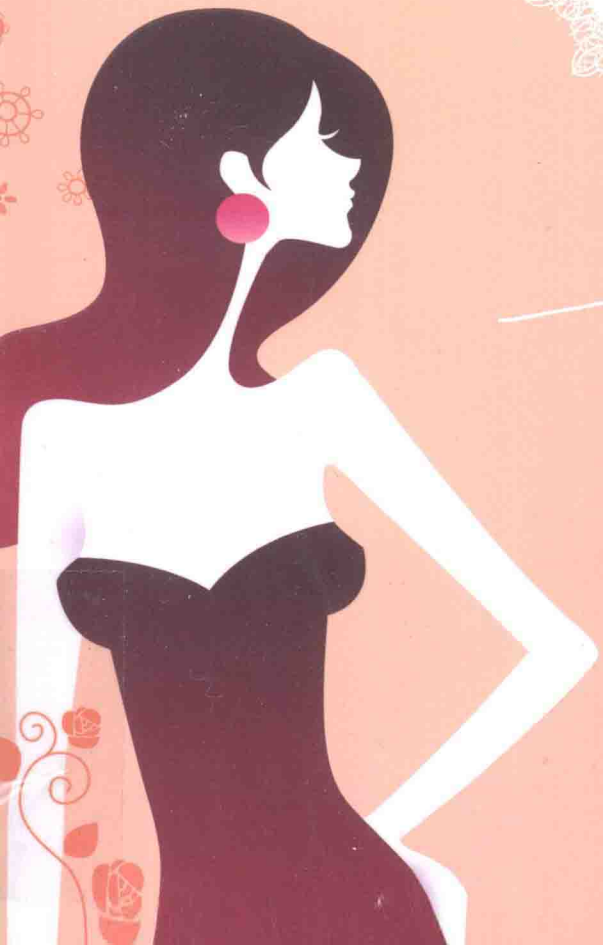
幸福在哪里？

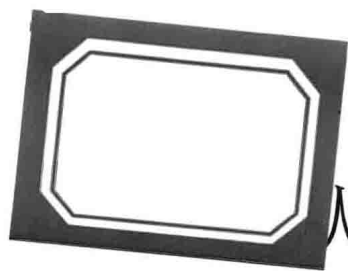
幸福来自灵魂的富足

快乐和幸福是女人一生追求的最高目标  
用心去捕捉快乐 用爱去感受幸福

这是一本幸福女人的必读书，教给你如何修炼自己的气质，培养自己的品德，锻炼自己的能力，提升自己的智慧，获得人生的快乐和幸福。


 中国言实出版社





# 人快乐到幸福

张莹 / 著

 中国言实出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

从快乐到幸福 / 张莹著. -- 北京 : 中国言实出版社, 2013.12

ISBN 978-7-5171-0360-8

I. ①从… II. ①张… 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(2013)第311053号

责任编辑: 安耀东

出版发行 中国言实出版社

地 址: 北京市朝阳区北苑路180号加利大厦5号楼105室

邮 编: 100101

电 话: 64924716 (发行部) 64924735 (邮 购)

64924880 (总编室) 68586963 (编辑部)

网 址: [www.zgyschs.cn](http://www.zgyschs.cn)

E-mail: [zgyschs@263.net](mailto:zgyschs@263.net)

经 销 新华书店

印 刷 北京蓝空印刷厂

版 次 2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷

规 格 710毫米×1000毫米 1/16 16印张

字 数 237千字

定 价 29.80元 ISBN 978-7-5171-0360-8

# 前言


有人说，女人是坠落凡间的天使，女人的使命就是带给世界快乐和幸福，要想完成这一使命，女人首先自己就要拥有快乐和幸福。然而，现代社会的生活节奏越来越快，女人的工作压力很大，情感和婚姻出现困惑甚至危机，受到家庭矛盾的困扰……这些心理冲击都让女人的身心越来越疲惫，越来越感到苦恼和不幸福。

一个女人的一生，就像一本大书，情节有跌宕起伏，更多的是平凡简单，会遇到很多挫折和困难，也会拥有很多支持和荣誉，可能陷入逆境，还可能人在囫途。这本书的男主角，是女人的男友，或者丈夫，是女人一生相伴相随、相依相知的爱人。这本书的特邀嘉宾，是女人的孩子，为人母本身就是最大的快乐和幸福。这本书的配角也很多，父母、公婆、朋友、同事，还有形形色色的陌生人，女人要孝顺父母，孝敬公婆，珍惜朋友，还要处理好人际关系。

一个快乐的女人，应该不急不躁地面对失去，悠然自得地享受富有情调的生活，无私地为别人付出，并从这种付出之中得到更多快乐。一个幸福的女人，应该从容地处理世间的各种竞争和喧嚣，气定神闲地应对人生的种种困难和烦恼，井井有条地规划好自己的生活，并主动为自己创造更多幸福。



快乐、幸福的女人，对爱情、婚姻和家庭的经营也得心应手。她是全家的CEO，她在爱情中收获成长，在婚姻中丰盈内心，在家庭中展现能力。在爱情中，女人既要展示小鸟依人的温柔，也要拥有拿得起、放得下的洒脱；在婚姻中，女人既不能放弃对浪漫和美的追求，也不应抱怨柴米油盐的平淡，她包容男人的缺点，体谅男人的辛苦，照顾男人的尊严，让家成为一个减压、温馨的港湾；在家庭中，女人是丈夫的贴心妻子，是子女的知心妈妈，是父母的孝顺女儿，是公婆的懂事儿媳，她能够管理好一家人的饮食起居，安排好家庭理财，把家务和家事都打理妥当。



然而，这种快乐、幸福的女人并非天生，她的生活能力和智慧都是来自于自我学习、自我修炼。女人自我修炼的第一步，是理解幸福的内涵，幸福就在每个女人的手心，它不来自于绝世美貌和万贯家财，也不来自于轰轰烈烈的爱情故事，只要以一颗平常心去过生活，知足常乐，幸福就会环绕在女人的身边。女人应把幸福作为标准，来衡量自己的每一个人生选择和行为，比如，为了追求金钱而牺牲健康，就是忽略了这一最高准则的做法。幸福属于现在，不要贮存幸福，也不要透支幸福，好好享受当下，快乐和幸福就在眼前。

女人要修炼自己的优雅气质和强大气场，要培养自己的良好心态和品质道德，要调节自己的情绪，要丰富自己的经验和能力。一个快乐、幸福的女人拥有人生的大智慧，她善良、温柔、伶俐，她乐观、自信、淡定，她坚强、果敢、独立。女人从书籍、经验和人情中汲取生命所需的营养，获得成熟和感悟，她的感悟既是浪漫的也是现实的，既是单纯的也是理性的。

本书帮助女人全方位地修炼自身，获得快乐和幸福，内容丰富，涵盖身体健康、心态和情绪调节、气质和气场修行、美德和智慧培养、理财知识、婚姻爱情观和家庭观等众多方面。本书不乏真知灼见，还有很多名人实例，兼顾理论和实践。翻开这本女人的幸福书，走进神奇的幸福魔法商店，跟随一个个睿智的小精灵，相信你会深入理解快乐和幸福的意义，获得打开幸福生活大门的金钥匙。



前言 /1

第**1**章

出售幸福的魔法商店——幸福在哪里

- 1 幸福在每个女人的手心 /2
- 2 幸福从内心强大开始 /5
- 3 享受幸福，而不是贮存幸福 /7
- 4 幸福是衡量一切的最高标准 /10
- 5 幸福生活，从现在开始 /13



## 第2章

### 投资健康——幸福之路地基牢

- 1 合理饮食，健康的基础 /18
- 2 身体锻炼，最划算的健康投资 /21
- 3 活出女人味，告别亚健康 /23
- 4 不会休息就不会工作，幸福在瞎忙中溜走 /26
- 5 坏习惯让女人越来越憔悴 /29

## 第3章

### 良好修养——幸福路上有气质

- 1 最好的修行是气质 /34
- 2 良好教养是气质的前提 /36
- 3 小动作，伤大雅 /38
- 4 倾听传播尊重与幸福感 /42
- 5 不说漂亮话，而是漂亮地说话 /44
- 6 用自己的光照亮世界 /47

## 第4章

### 魅力女人——幸福路上显气场

- 1 品味生活，做个格调女人 /52
- 2 内外兼修，做个知性女人 /55
- 3 沉稳从容，做个宁静女人 /57
- 4 用形象凝聚吸引力 /60
- 5 低调才能高贵 /63
- 6 自信满满，幸福无限 /66
- 7 书中自有幸福术 /69

## 第5章

### 成熟女人——幸福路上需智慧

- 1 幸福生活，从认识自己开始 /74
- 2 找准自己的舞台 /76
- 3 幸福给有准备的人 /79
- 4 耍小聪明吃大亏 /82
- 5 脸蛋永远不及头脑 /84
- 6 管理时间，幸福要争分夺秒 /87
- 7 好好规划每一天 /90







## 第6章

### 写意人生——幸福路上好心态

- 1 简化生活，专注幸福 /94
- 2 从容不迫，幸福才持久 /96
- 3 用善良滋润心灵 /99
- 4 得到未必幸福，失去未必痛苦 /102
- 5 幸福不是得到的多，而是计较的少 /105
- 6 给自己一双慧眼，别让幸福擦肩而过 /107

## 第7章

### 克服人性弱点——幸福之路畅通无阻

- 1 嫉妒是杀死幸福的匕首 /112
- 2 管住舌头，八卦过分变八婆 /115
- 3 用行动赢得幸福，别只会空想 /117
- 4 停止抱怨，幸福即刻启程 /120
- 5 拖延症只会把幸福无限延期 /122
- 6 少自恋才能更幸福 /125
- 7 越温柔，越有力 /128

## 第8章

### 笑对人生——乐观是幸福路上的加油站

- 1 微笑挂在嘴边，幸福写在心里 /134
- 2 有幽默感的女人有独特魅力 /137
- 3 不要让眼泪轻易流下 /139
- 4 孤独并不是可耻的 /142
- 5 摆脱沮丧，做人生赢家 /145



## 第9章

### 做情绪的主人——幸福之路心平气和地走

- 1 释放压力，放飞幸福气球 /150
- 2 人气我不气，愤怒伤身体 /152
- 3 焦虑是个难缠的敌人 /155
- 4 你的担忧，99%都不会发生 /158
- 5 点燃希望之烛 /160
- 6 懂得感恩，领悟生命的意义 /163
- 7 友谊带来一片晴天 /166





## 第10章

### 做个“大女人”——幸福之路自己走

- 1 接纳自我，幸福路要自己走 /170
- 2 独立就是尊严，为自己撑一片蓝天 /173
- 3 要温柔不要软弱，要善良不要可欺 /176
- 4 幸福的女人都健忘 /178
- 5 别怕竞争，幸福拼出来 /181

## 第11章

### 做个“小财女”——别被金钱挡了幸福之路

- 1 修剪欲望，只凭金钱买不到幸福 /186
- 2 把钱花在最能体现幸福感的地方 /188
- 3 学点理财，小技巧大效果 /191
- 4 学点投资，让钱动起来 /194
- 5 给人生加一道保险 /196

## 第12章

### 婚姻的华尔兹——幸福之路爱人相随

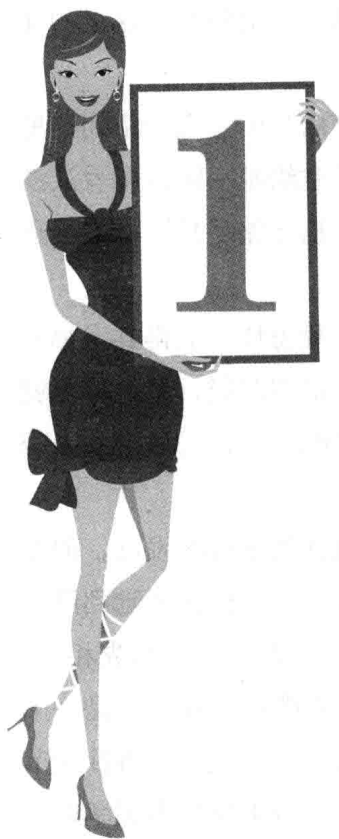
- 1 他不是你生活的全部 /202
- 2 夫妻之间，哪有谁输谁赢 /204
- 3 婚姻不是爱情的坟墓 /207
- 4 做磁场，而不是绳子 /210
- 5 别拿老公当靶子 /213
- 6 爱是永远的宽容 /215
- 7 抓得越紧，失去得越多 /218

## 第13章

### 亲情的根据地——幸福之路家人相伴


- 1 常回家看看 /222
- 2 谁说事业与家庭不能两全 /224
- 3 做好孩子的第一任老师 /227
- 4 别做招家人烦的“唠叨鬼” /230
- 5 爱他们，就“睁一只眼闭一只眼” /232
- 6 在家也不能“口无遮拦” /235
- 7 公婆也要成为你的幸福来源 /238





## 出售幸福的魔法商店 ——幸福在哪里

## 1 幸福在每个女人的手心



在小巷的尽头，一个不起眼的角落，坐落着一家“幸福魔法商店”，姑娘推门而入，发现这家小商店的装潢布置和她之前去的那家“美丽魔法商店”差不多，货架上整齐地摆满了一颗颗魔法球，店员们在向这里的女性顾客介绍它们的“魔法”。

她走过去，对店员说：“我是被‘美丽魔法商店’的主人介绍到这里来的，我应该从哪一颗魔法球开始尝试呢？”店员拿给她一颗闪耀着淡淡红光的小球，说道：“就从这颗魔法球开启你的幸福之路吧！”姑娘凑近一看，这颗魔法球叫做“幸福在每个女人的手心”。

每个女人都在问：幸福是什么？幸福在哪里？我怎样才能得到幸福？其实，幸福并不复杂，但它从来没有固定的面孔；很多时候，最简单也就是最幸福。只要有心，抓住了最简单但却无比美好的一刻，每一个女人都能享有幸福；幸福就在你的手心里了。

现代科学技术的水平越来越高，中国的经济也在快速持续发展，但是物质生活水平的提高并没有带来幸福感的同步提升，人们仍然感觉到巨大的压力，感到不快乐，感到不幸福。现代人的生活和上一辈、前人、祖先相比，在科技和人文领域都取得了长足的进步，而“幸福在哪里”却始终是一个重要的命题，人们内心的焦虑和痛苦并没有多少改观，甚至，随着社会节奏越来越快，我们还变得越来越功利，越来越浮躁，越来越找不到幸福。女人尤甚，她承担着工作和生活的重担，还不知道如何平衡这两者；她承载着父母的希望，肩负着教育子女的重任，苦心经营着婚姻家庭的和睦。

不少女人常常问自己：“我幸福吗？”花了很多时间来思考这个问题，花了很多精力来寻觅幸福。其实，这个问题虽然重要，但是反复问自己，却没有什么意义。因为，一个人怎么判断自己是否幸福呢？一个人怎么预



见自己哪些时候会觉得幸福呢？“幸福”有一个固定的衡量标准吗？这些问题都没有确切的答案，越是想着“我幸福吗”，就越难以真正获得幸福，这些问题并不能提升女人的幸福感，幸福感来自于日常生活的点点滴滴，来自于无数个不经意的瞬间，来自于自我敏锐的感知。所以，少问几个问题，多用心去体会，幸福就会不期而至，你会发现幸福就环绕在你周围，深深根植在你心底，幸福，就在你的掌心。

“我是否幸福？”其实，这种问法本身就包含了一个错误的概念，也就是，我要么幸福，要么不幸。在这种理解中，幸福成了一个终点，一旦追求到所谓的最终幸福，一切就结束了。殊不知，幸福从来没有终点站，对幸福的追求要贯穿女人的一生，不断去努力工作、生活，让自己的人生变得更美好、更强大、更幸福，如果只看到幸福和不幸，忽略了之间的重要过程，只会导致不满和挫败。


没有最幸福，只有更幸福。与其问自己：“我幸福吗？”不如问自己：“我怎么才能更幸福？幸福在哪里？”比如，我要比五年前更幸福，五年后的自己要比今天的自己更幸福，那应该怎么做？为了探索这个问题，为了让自己变得更幸福，女人要对幸福保持长久地、不间断地追求，永远有一颗追寻幸福生活的上进心，认真地体会和挖掘幸福这个无穷无尽的宝藏，争取体验得更多、收获得更多。

幸福的面孔模糊，通向幸福的道路似乎很漫长，所以女人很着急，她恨不得有一剂药，喝了就能实现幸福，恨不得自己能遇到仙人，瞬间被授予幸福的魔法。可是，越是着急，离幸福就越远，即便幸福就在身边，也会熟视无睹。聪明的女人应该用自己灵活的头脑和勤劳的双手去构筑幸福的生活。当幸福离自己很远的时候，不要怨天尤人，而是踏实肯干，渡过难关；当幸福来临的时候，也不要手足无措，要以平和的心态接受生活的馈赠。

虽然幸福没有固定的面孔，但是对于万千女性来讲，那些生活在幸福中的女人确实有很多共同点。首先，她们都拥有幸福的家庭，能够体会到亲情的温暖、爱情的快乐，能够时刻抱着感恩、宽容、理解的心态去爱自己的丈夫、子女、长辈。她们拥有和美的婚姻，和谐的家庭氛围，在这个

心灵港湾中，她们能得到充分的休憩，沉淀自己的幸福。

其次，她们都有成熟的思想，不会沉迷于幼稚的幻想里，而是在现实生活中努力奋斗，靠自己的双手去追求幸福、打造幸福的工作和生活。幸福不是只靠幸运女神的眷顾就能拥有的，幸福也不是凭借谁的施舍而获得的，女人的幸福更不能依赖于男人，只有独立、强大、成熟的女人，才有能力为自己的幸福生活而不断打拼。



第三，幸福的女人都有睿智的头脑和美丽的心灵。聪慧的头脑让她变得灵动，善于利用身边的各种资源，让自己活得幸福快乐。而美丽的心灵则让女人更容易体会到每一个微妙的幸福之光，抓住幸福的尾巴，决不让任何一个小幸福溜走，于是，一个个小幸福就慢慢汇聚成了女人的幸福人生。

幸福并不是女人与生俱来的，而是需要通过学习才能得到，创造幸福是一种能力，如何聪明地学习、展示和应用这种幸福力，是每个女人应该特别加以注意的，培养自己的幸福力，更是每个女人成长的必修之课。女人的幸福在自己的手心，要做自己幸福的建筑师，首先学会管理自己的幸福，然后再与别人互动幸福。自我幸福管理，需要女人培养自己的良好修养、独特魅力、真挚心灵和生活态度，只有先做好自己，准备好自己，才能在幸福来临时毫不犹豫地抓住它。幸福的互动，需要女人秉持一颗真诚、宽厚、包容、无私的心，和朋友、家人、爱人、子女，甚至陌生人，都保持良好的人际关系，体验彼此之间的爱和友善。

在这个学习和实践幸福力的过程中，女人获得了成长，她变得更优秀、更有能力，心态也更从容，她不用再反复问自己：“我幸福吗？”而是已经找到了获得幸福的途径，她知道幸福在哪里，幸福就在自己的手上，并且一路坚定不移地向着更幸福前进。





## 2 幸福从内心强大开始

姑娘第二次来到“幸福魔法商店”，内心已经平静了很多，她知道在这里，一定可以找到自己想要的答案，一定可以寻找到幸福的道路。这一次她选中的魔法球叫做“幸福从内心强大开始”。

畅销小说作家希尔顿在他的作品《消失的地平线》中写道：“他感到自己从来不曾如此幸福，即使在战争以前的岁月。他喜欢香格里拉独具的宁静平和的环境，它那种深刻而奇异的理念抚慰了他的心灵；他也喜欢这里的人们所具有的深沉的情感世界和细腻婉转的表达方式。经历和感受的一切让康维明白，在这里，粗鲁无礼之人绝不会享有别人的忠诚和信任，拐弯抹角也绝不应该被当做虚伪的表现；他欣赏人们言谈之中的那种风范以及轻松随意的气氛，这不仅仅是出于一种习惯，更是一种成就……”

主人公康维在到达香格里拉以前总是感觉到不幸福，他的不幸福的来源与其说是复杂、动荡、丑恶的环境，倒不如说是他那颗弱小的心灵。他是那么消极无助、忧郁却又暴躁，游走在嫉妒、虚伪、恐惧、迷茫等等负面心境之中，所以，现实生活中的每一次变故、失败、困难、伤害都可以轻易将康维打倒，让他觉得自己的心理世界风雨飘摇，没有根基。而在香格里拉，他完成了一次心灵的成长，一次自我的救赎，当他的内心逐渐变得强大，他就找到了幸福。

幸福在哪里？幸福就在女人强大的内心之中。当锻炼出来了一颗强大的心，其实并不需要去香格里拉寻找幸福，幸福就被牢牢抓在自己的手里。幸福感更多是源自于内在的生活，以及那种为自我完善所付出的巨大努力，幸福关乎内心，而并不是外在的物质财富。可以这么说，幸福是长期努力认识自我的结果，幸福是强大内心情感的升华，幸福也是对美好心灵的回报。