



幸福 靠自己 婚姻 靠经营

黄志坚 心香一瓣◎主编

活出你自己，
那就是达到了幸福的顶点；
用心去经营，才可以收获“保鲜”的婚姻。

幸福
靠自己

黄志坚 心香一瓣 主编

婚姻
靠经营



华文出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

幸福靠自己, 婚姻靠经营 / 黄志坚, 心香一瓣主编. — 北京: 华文出版社, 2010.11

ISBN 978-7-5075-3350-7

I. ①幸… II. ①黄… ②心… III. ①幸福-通俗读物 IV.
①B82-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第206206号

书 名: 幸福靠自己, 婚姻靠经营

标准书号: 978-7-5075-3350-7

作 者: 黄志坚 心香一瓣

责任编辑: 方明亮

出版发行: 华文出版社

地 址: 北京市西城区广外大街305号8区2号楼

邮政编码: 100055

网 址: <http://www.hwcbbs.com.cn>

电子信箱: hwcbbs@263.net

电 话: 总编室010-58336255 发行部010-58336270 编辑部010-58336278

经 销: 新华书店

开本印制: 北京嘉业印刷厂

700mm × 1000mm 1/16开本 17印张 260千字

2011年4月第1版 2011年4月第1次印刷

定 价: 26.80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, 请与发行部联系调换

前言

伊能静、庾澄庆，一直是娱乐圈中的一段爱情佳话，近二十年的情爱历程，每每谈及，都令圈中圈外人津津乐道。因此，在听闻两人婚变，并早已同床异梦，只是假装恩爱时，人们不禁感慨：原来众人眼里的模范夫妻只是在伪装幸福！由伊、庾的婚变门，让人不由得反观现实生活。

“我总觉得别人比我过得幸福，人家的婚姻也比我美满，我时常觉得纠结郁闷。但想想，却又想不出我缺少什么？车子、房子、票子，我都有，但就是没有幸福的感觉……”常有朋友如此感叹。他们感觉茫然无措，貌似把幸福搞丢了，却不知丢在何处。

找不到幸福的感觉，几乎成了当代人的通病。

拥有了丰富的物质生活，却感觉不到幸福。尤其是步入婚姻中的人们，在人前秀着恩爱，但实际却早已经是同床异梦。

谁让他们不幸福？是谁扼杀了他们的幸福？

仔细观察后就能发现：许多人的不幸福，原因不是来源于外界，而多半是他们自己造成的。

常言说，无欲则刚，心平则浪静。物质的丰盛不但没能让人们满足，反而更刺激了他们贪婪的欲望。人心变得永无止境，越来越渴望得到更多，还能感觉到幸福？而当拥有了这一切，本该享受生活时，并不满足的心又被新的欲望勾起，又沉沦到另一轮的索取、挣扎。整天把自己搞得像陀螺一样，不停地挣扎在林林总总的欲望之间，心灵没有一刻的安宁，能感觉到幸福吗？会品尝到

生活的美好吗？NO。

有天，一个很久没有联系过的朋友突然来访，说起她的婚姻，颇为无奈地说：“我真的很迷茫，我真不知道错在哪儿了？从前，我们过得相当清贫，但他每天晚上下班回家时，会用不多的钱，给我和孩子带一份小惊喜。现在想起来，那个时候虽然清贫，但真的是满满的幸福。可现在，我们有了自己的公司，却越来越感觉生活的索然无味。他几乎没有时间回来陪我，孩子看到他，都不认得这个爸爸了……这倒还不是主要，更让我郁闷的是，我不停地怀疑，他在外面有了其他的女人……”

为朋友叹息的同时，不得不承认，朋友的故事并不是个例。许多人都感到自己不幸福，不从自身查找原因，总是把责任推于客观，认为是外在因素让自己的幸福变质，让婚姻失败。

鉴于人们对幸福的渴求和茫然，某电视台曾开设一个情感热线栏目，讨论“我的幸福在哪里”。这个节目自从开播，就非常火爆。许多人甚至不怕暴露自己隐私和真实姓名，也希望得到一个明确的答案：幸福到哪里去了？

然而，接听了大量的观众来电后，主持人不无郁闷地感叹：其实，人们的幸福一直掌握在自己手中。那些感觉失去幸福的人们，是失去了评判幸福的眼睛和心灵，在物质和世俗面前，变得无所适从。这样的人因为盲目而失于经营，只是让自己在红尘随波逐流，不辨东西。如此没有头脑地东跑西撞，当然就会与幸福失之交臂。

我有个大学同学，他从小到大一直是人们羡慕的对象。小的时候成绩优异，一直是父母眼中的乖孩子，老师眼中的好学生。大学毕业后，他先于其他同学找到了好的工作。几年的打拼后，他又创立了自己的公司，住豪宅、开名车，银行的存款一辈子都用不完。30几岁，他就成了千万富翁，而且有漂亮、贤惠的爱人，活泼可爱的孩子。

特具讽刺意味的是，同学虽然被身边所有人认定为成功的典范和偶像，有

天晚上，他给我打来电话说：“咱老同学，我不怕你笑话。我真搞不明白，我拥有了人们无比羡慕的一切，为什么我一点幸福的感觉都没有，反而每天活得纠结郁闷，郁郁寡欢？简直想撞墙。”

听到朋友的问话，我一点都不奇怪。因为，我已经不是第一次，听到他如此心事重重的疑问。他绝非是那种随便放大不幸之人。于是我启迪他说：“这个问题我暂时无法回答，但在你挂了电话后，你可以让自己静下心来，听听自己心灵的声音。不断地反问自己，这样的生活是你需要的吗？从你的工作、爱好、事业等几个方面去想。如果实在找不到答案，就从童年开始回忆一下你的人生经历……”

第二天，同学又打电话跟我说，虽然他还没有搞明白自己错在哪儿，但有一点他是明白了：自己每天忙于打拼，顾不上家人，顾不上关心自己，好像总在为别人的喝彩赞美而活，以至于生活越来越疏于打理和经营，这大概就是自己失去幸福的原因……同学很快纠正自己的生活态度，放下一些可做可不做的工作，腾出时间来和家人团聚，带着家人外出旅游。

前些时，同学聚会。他颇为感叹地说：“其实幸福一直不曾走远，就在自己手中握着的。不过，你得学会经营。只有懂得经营，才能够拥有真正的幸福。

物质是丰富了，心灵却贫瘠空虚了。腾出点时间来，打理一下自己已经变得杂乱不堪的生活，好好经营一下自己的婚姻。你就会发现，幸福靠不来外人，只能自己经营。幸福在自己，婚姻靠经营。

永远别指望幸福能由别人给，幸福一直是在自己的掌控之中。但是，你得有一颗慧心，不被世尘利诱，不被物质左右，于纷乱尘世永保一份宁静，一份豁达。聪明而理智地经营自己的幸福和婚姻。

幸福其实很简单。只要你勇敢卸下幸福的假面，直面人生，放下羁绊你的虚荣和奢望，听从内心的召唤，活出自我。那么，你轻装而行的人生旅程就会步履从容，一路花香满心怀。

本书正是一本教你如何去伪存真，还原幸福，给你直面人生勇气的心灵指南。希望读者能够借助本书，强大你的内心，活出自我，活出精彩。从而，拥有幸福和完美的人生。

目录

第一章

幸福的假面舞会，你秀给谁看

002 如今，假面夫妻也是一种风

005 都市人所谓的幸福

009 白领的生活，看上去很美

011 透视“高收入，低幸福”的怪现象

014 灰姑娘嫁入豪门的幸福童话 廖若晨星

016 郎才女貌，有时只是传说

018 相敬如宾还是冷战到底

021 高薪和热门职业背后的黑洞

024 房子大、车子好、票子多就保证幸福吗

027 伪装幸福的人，你病得不轻

029 假面的舞者：娱乐了看客却伤了自己

031 是谁偷走你的幸福，让其虚有其表

第二章

虚荣嗅着香醇，味道却无比苦涩

- 036 因虚荣而伪装幸福的众生相
- 039 虚荣敲不响幸福的大门
- 043 过度的虚荣=自讨苦吃
- 046 名利光环下检测你的判断力
- 050 打肿脸只能充胖子，无法充实内心
- 053 面子到底值几个钱
- 057 攀比尺度，量心长短
- 060 用心理暗示纠正虚荣的伪幸福
- 063 适度虚荣的幸福所在

第三章

贪婪越深，幸福越浅

- 068 不要为幸福设定条件
- 072 这山望着那山高，终究一无所得
- 075 只取不舍的人生，让自己气喘吁吁
- 079 人生不是方程式，不需要过度设计
- 082 凡人有时比总统或亿万富翁更幸福
- 085 福气何来？修剪不必要的欲望
- 089 宝马中的泪水，自行车上的笑靥
- 092 我们的需要其实很简单
- 095 给自己设置一条适当的幸福底线

第四章

放下自我，幸福触手可及

- 100 执著自我，最易编织自以为是的幸福幻象
- 104 知错不改，只会让自己一直痛苦
- 108 自我，会让你的孤独感加剧
- 112 广纳广听，朋友真诚相交
- 117 自我意识过强，源于内心的恐惧
- 121 勤于“换位思考”，换来幸福的讯息
- 125 走出自我，打开幸福的枷锁

第五章

包容自己，宽待他人，生活轻松进行

- 130 放自己一马，别和自己过不去
- 133 计较，是贫穷的开始
- 136 敏感，是不幸的始作俑者
- 139 放下那些无谓的包袱，生命之舟需要轻载
- 143 接受生活瑕疵，得到完美幸福
- 146 拿得起放得下，才是从容的人生
- 149 告别伪幸福，勇敢跟旧爱干杯
- 153 放开手，你得到的可能是整个世界
- 156 宽心，可以吃掉“狭隘”与“挑剔”
- 159 “得之我幸，不得我命”是豁达

第六章

拒绝盲从，自己掌控幸福的钥匙

- 164 为何总觉得别人比我们幸福
- 167 幸福不在别处，自己这边风景独好
- 171 随波逐流的浮萍，只能迷失
- 175 不要过于迷信别人的话
- 179 从小事做起，做一个主宰自己的人
- 182 勇敢做自己，就是最大的幸福
- 185 适合自己的才是最好的
- 189 幸福不要奢望别人给

第七章

关紧时间的前门和后门，幸福就在当下

- 194 珍惜现在，胜过缅怀过去和等待将来
- 197 不要活在过往，生活从现在开始
- 200 过好每一天，才会幸福一生
- 203 年轻时不要怕，年老时不后悔
- 206 生活就是麻烦叠着麻烦，无人可避免
- 209 烦恼其实都是自己找的
- 212 笑看人生，用欢乐将痛苦埋葬
- 215 幸福和痛苦一念之差
- 220 打开生活的另一扇窗
- 223 幸福由你自己主宰

第八章

找回最初的路，幸福从“心”开始

- 228 生活是对赚钱的浪费吗
- 230 听从内心的指引，别让你的生活本末倒置
- 233 太匆匆的生活像开快车最容易失控
- 236 人生不必太匆匆，让慢生活还原幸福
- 239 别说幸福不曾来过，忙里偷闲时才会抓住幸福
- 241 幸福是自找的：懂得给生活加点情调
- 244 幸福需要被提醒：给你的幸福上个闹铃
- 247 学会调心，幸福是一种心态
- 249 人可以老，童心却可以永远不泯
- 252 努力赚钱，为幸福而理智花钱
- 254 且走且停，不要错过人生旅途的风景
- 257 守住心灵，莫让幸福徒有虚名

第1章

幸福的假面舞会，你秀给谁看

伊能静、庾澄庆，一直是娱乐圈中的一段爱情佳话，近二十年的情爱历程，每每提及，都令人津津乐道。所以，在听闻伊能静和庾澄庆婚变，并早已同床异梦，只是假装恩爱时，大家不禁感慨：原来众人眼里的模范夫妻只是在伪装幸福，而大家只是在欣赏一场幸福的假面舞会而已！

伪幸福的上演，不禁让我们疑惑现代人到底怎么了？也不得不让我们反思自己是不是明星们伪幸福的山寨版？是不是也每天戴着假面在生活和工作？如果是，那么我们这样假面的生活，到底在表演给谁看？

☆ 如今，假面夫妻也是一种风

如果有一天，你突然发现，你跟爱人都戴着一个厚厚的假面具在生活，你会不会觉得可怕？而你放眼周围，竟然发现四周全是戴着面具的假面夫妻，你会不会觉得毛骨悚然？！

曾经，婚姻是两个人幸福的小天地，夫妻们陶醉在温馨的围城里，身心也达到了你中有我、我中有你的情感默契。但似乎，随着物质文明和社会文明的飞速发展，这种默契现在只存在于人们的想像之中。

一天，一个非常熟悉的朋友打来电话，向我诉苦：“我真的非常郁闷，我觉得我跟我老公之间已经没有爱情了。有时候，我们甚至一周都不说一句话。很多的时候，都是他做他的事，我做我的事，就像是两个漠不相关的人住在同一个房间里。我们的关系微妙而又令人啼笑皆非。我们俩像是一个合作社，关系就是共同抚养孩子。说实话，我现在心里非常不舒服，但更让我难堪的是，每到他的单位或者我们双方的亲戚间有了什么事，非得我们出面时。我却又不自觉地穿上华丽的衣服，脸上装得幸福万分的样子，挽着他的胳膊出席各种场合。说实话，我每次都在心里骂自己，可我又下不了决心去离婚。现在快郁闷死了，说不定哪一天，我就会发疯的……”

我能感觉到朋友的痛苦，我知道她们的婚姻出现了很多婚姻都存在的问题——假面夫妻。我不停地安慰着她，给她讲了许多破解假面夫妻关系的方法，让她放下一切伪装，和老公交流，向对方坦诚自己内心的渴求和愿望。

此后不久，在一次和朋友聊天时，我们说起婚姻，谈到先古最为典范的婚姻模式：山无陵，江水为竭，冬雷震震，夏雨雪，天地合，乃敢与君绝！到近代山青青，水碧碧，高山流水韵依依。我们感叹：从前的婚姻流行夫唱妇和，夫妇同心同德，现代婚姻流行的却是夫妻“伪德”——假面夫妻……

问题说出来虽是让人忍俊不禁，但笑过之后，纵观周围，不得不承认生活中的假面夫妻现象已经成风，大有普及天下之状态，甚至你或你的朋友就在其中。

翻开娱乐新闻，明星囧事五花八门，而他们的婚姻状况更让人啼笑皆非。就拿人人皆知的影坛恩爱夫妻伊能静和庾澄庆来说吧，多少年来，在人们眼里，他们既有事业的成功，又有幸福和睦的家庭，一直是让人羡慕的影坛伉俪。但让人大跌眼镜的是，原来这一切都是假的，两人早已经离心离德。所谓的夫唱妇和不过是为了彼此的影视事业或者自己的公众形象而做出来的一番假象。

无独有偶，伊庾风波未静，网上又暴出英国女星维多利亚和丈夫贝克汉姆多年的假面夫妻生活。这更是一对十年来一直被影坛称之为金童玉女的明星夫妻，竟然也只是人前幸福，人后早已以背相向。

当维多利亚和丈夫在大众面前大秀恩爱时，却有另一股劲风暗传其丈夫和女助理勒贝卡鲁思的婚外暧昧。做为此事的当事人，维多利亚却对此事漠不关心，这如何不让人一眼就看出这两位巨星夫妻早已步入“假面夫妻”之行列。难怪专栏作家凯洛·马龙毫不客气地调侃说：贝嫂的婚姻就如她的乳房一样，让人一眼就能看出是假的。话说得有点辛辣，不过也一语道破个中真谛。

更让人所料不及的是，继他们之后，更有红遍东南亚的日本女明星友坂理惠的假面事件传遍网络，继之是谢霆锋和张柏芝……假面事件层出不穷，让人叹为观止。

本来，影视界作为引领时尚潮流一族，在屏幕上习惯了浓妆艳抹，假面示人，习惯了演戏，把这种习惯带到私生活当中，对于影视一族来说，似乎无可厚非。但让人错愕的是，生活中许多平凡的普通人，假面夫妻的游戏也跟着潮

流上演，不由让人又忧又叹。

一次朋友聚会上，一位多年未见的朋友携同其丈夫一同出席。宴会刚刚开始，朋友及其丈夫就走进大家的视线。他们穿着华丽，坐驾名贵。席间，朋友的丈夫频频替爱妻挡酒，并不时地告诉大家，妻子因为肠胃不好，不能饮酒、不能多吃油腻和生冷食物。丈夫说话间，妻子一脸幸福的微笑，静静地享受着丈夫送过来的点滴温暖。

那次聚会，许多女性朋友都在心里暗暗羡慕这位朋友的精品生活。可是后来却有人道出事实：他们俩早已经分居多年。事业得意的丈夫也早已在外面包养了一个年轻漂亮的情人。但为了各自的名声，在公开场合，他们依旧假装幸福的牵着对方的手出双入对……

让人吃惊的是，假面夫妻并不只是个例。从大牌明星，到芸芸众生，似乎都走入了一种婚姻的怪圈。他们的婚姻就是演戏，人前假装着幸福，秀着恩爱，人后形同陌路。

记得几年前曾有一个非常流行的短信段子，说是贪官有三大特点。其中之一特点就是老婆基本不用。虽然只是玩笑，但也一语中的，告诉了人们生活中有多少背心离德的夫妻。

婚姻本来是两个人幸福的天地，为了一生的幸福，两个人才踏上红地毯，过起了亲密无间的生活，但随着社会进步，婚姻却变得越来越假。

人类的婚姻，从远古走到如今，似乎已经发生了让人瞠目结舌的本质变化，走在时代前沿的人们，毫无顾忌地走进了一种同路异程的假面状态。从最原始的执子之手，与子偕老，到现在的“相敬如宾”“假面夫妻”；从贾宝玉的“不离不弃，芳龄永继”到现代夫妻们同床异梦，同屋异床，让人颇感茫然。我们不禁要感叹：是社会进步了？还是人间已经无爱了？

曾看到这样一个故事，一个年轻的母亲，因为被火烧伤，脸上伤疤纵横，还失去了鼻子和耳朵。从镜子里看到自己的丑陋模样，年轻的母亲感到无比悲

哀。因为她无法面对自己才几岁的孩子，她害怕自己的面貌吓着了。于是，她每天就只能戴着一个面罩和孩子进行交流。幼小的孩子不谙世情，看到她脸上的面罩，不停地问她：“妈妈，你为什么戴着这个呀？”

母亲难过极了，她总不能一辈子戴着面罩和孩子生活吧。所以，为了拿下面罩，她不惜花重金去做了美容手术，重新做了一张假面具。其实，这位母亲是伟大的，她为了自己的孩子，不得不以假面示人。但那些假面夫妻们呢？他们戴假面的意义又是什么？

从引人时尚的新潮人物，到人人关注的公众人物，再到平凡普通的芸芸众人，似乎都患上了一种流行病：假面夫妻。他们置身其中，乐此不疲地进行着这个游戏。这种游戏从少到多，从台后窜到台前，从隐蔽到公开，让越来越多的人明白，这种假面现象已经成为一种为数众多的人群，已经形成一股风，成了一种锐不可当的趋势。

☆ 都市人所谓的幸福

你是一位白领，月薪万元以上，有明亮宽敞的办公室，有自己的私家车，有可爱的孩子和漂亮的妻子，生活看上去很光鲜，很幸福，令人羡慕。但当有人问你：“你幸福吗？”你能否非常干脆地回答：“是的，我很幸福……”你会不会顾左右而言他，或者回答了完了之后，你突然茫然起来，很不自信地问自己：我幸福吗？

曾有人做过一项调查，哪个城市的白领最辛苦。结果出乎人们的意料，