

传递爱和幸福

幸福教练联盟创始人鹿雯立讲述：

稳稳的幸福

我要稳稳的幸福
能抵挡末日的残酷
在不安的深夜
能有个归宿
这是我要的幸福

鹿雯立 著

如果你想成为一个幸福的人，让生活变得更有质量，请

创造
幸福

教练
幸福

你懂如何关注幸福、学习幸福、计划幸福、专注幸福、实践幸福、创造幸福、教练幸福吗？如果你不懂，证明你还不是一个幸福的人。

北

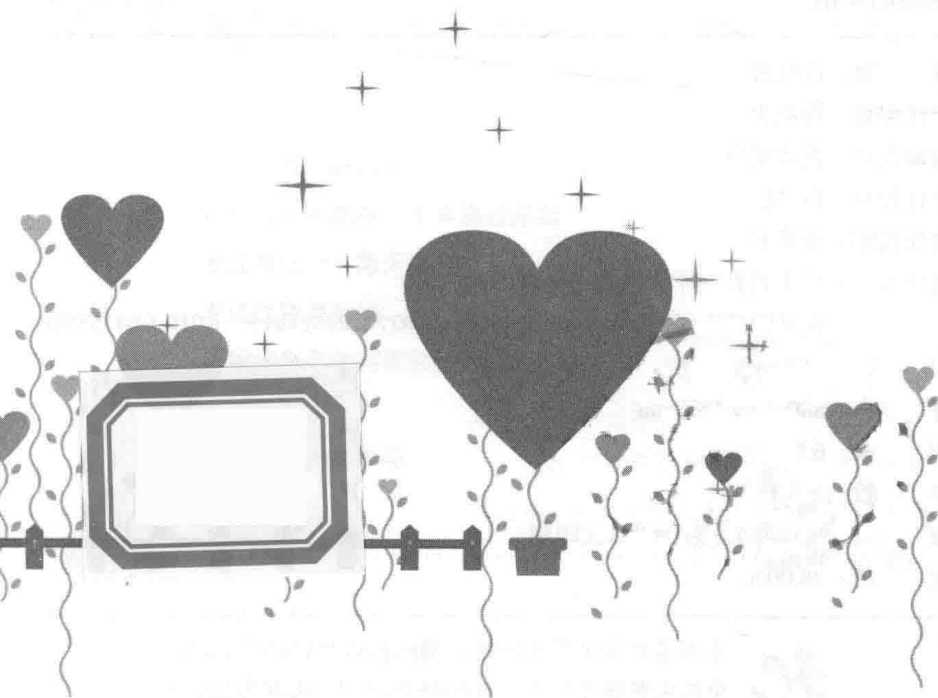
华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

110 目录 (部分)

稳稳的幸福

鹿雯立 著



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

图书在版编目(CIP)数据

稳稳的幸福 / 鹿雯立 著. -- 武汉 : 华中科技大学出版社,
2014.7

ISBN 978-7-5680-0251-6

I. ①稳… II. ①鹿… III. ①幸福—通俗读物 IV.
①B82-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第155101号

稳稳的幸福

鹿雯立 著

策 划: 许晓善

责任编辑: 许晓善

封面设计: 艺海晴空

责任校对: 白 翎

责任监印: 张贵君

出版发行: 华中科技大学出版社(中国·武汉)

武昌喻家山 邮编: 430074 电话: (027) 81321915 (010) 64155588

印 刷: 湖北新华印务有限公司

开 本: 880mm x 1230mm 1/32

印 张: 6.75

字 数: 150千字

版 次: 2014年9月第1版第1次印刷

定 价: 28.00元



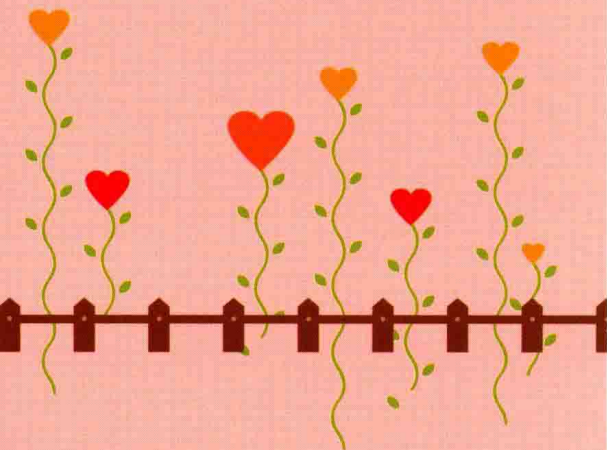
本书若有印装质量问题, 请向出版社营销中心调换
全国免费服务热线: 400-6679-118 竭诚为您服务
版权所有 侵权必究



鹿雯立

幸福教练联盟创始人、身心美学作家、ICF（国际教练联合会）认证教练、青少年人际关系训练师、电台嘉宾主持、四川省三八红旗手。专注女性自我成长、亲子关系、情绪管理及青少年公众演说等领域学习与研究。举办百余场幸福教练系列专题讲座。著有散文集《一树小雨》。

打开本书



生命的呈现与照亮

2014年春，我与小鹿在广州重逢，参加七位国内外心理导师的课程。晚上聊天时，她把一摞书稿递给我，说是《稳稳的幸福》初稿。

看着这本书稿，乐见小鹿的成长。她是幸福的学习者、实践者和传播者，她活出了一个不一样的自我。在书中她提到参加舞蹈疗愈时自我的发现和突破，在我的眼中，那是一个用生命舞蹈的精灵。

2010年，我在讲学中认识小鹿。她原本是去参加市作家协会的会议，结果走到我的课堂，被吸引了，下午又来听我的课，课程结束又留到最后与我交流。2011年，她联系多人找到我，邀请我去讲学，主题是“做幸福快乐的职场女性”。后来偶然我们在网上相遇，得知她非常喜欢心理学，业余时间一直坚持学习。2012年元宵节，正值阳光花城冬季暖阳，小鹿买了件羽绒服就与我一起飞抵上海，参加上海大中华心理网的学习。在学习中我们一起观看电影《今日暂时停止》，这部电影就好像专门为小鹿播放的。她不愿过周而复始的日子，她一直都渴望成长和改变。三个月后她找到我，说已经办完所有的离职手续，现在专心学习心理学。很多人对我要跟随我学习心理学，懂心理学真好，却没有一个人像她这样动真格。我愿意帮助有梦想的人。后来我在全国各地讲学中经常会讲到小鹿的故事——她敢于打破现实，大胆追梦的故事。

这些年，她如饥似渴地学习。大量听课、阅读、做公益演讲。她有丰富的人生经历，极强的亲和力，超常的创造力。

在《稳稳的幸福》一书中，她分享如何关注、学习和践行幸福的方法，做到知行合一。

小鹿的信念是给人带来幸福与好运。翻开这本书的朋友，都是与幸





福有缘的人。每个人都有权利追求自己想要的生活，都可以成为传递幸福的人。

正如小鹿所言：我不是讲幸福，而是活出了幸福。这个“活”字，有着丰富的内涵。

期待小鹿能写出更多实用的幸福书籍以飨读者，愿更多的人成就自己的幸福。

吴兆华

心理咨询专家、经济学博士、教授



用美好回答一切

幸福是人们奋斗的终极目标。是一种美好的生活体验和主观感受，一个微笑、一个眼神、一句话都会让我们感到幸福。“做一个幸福的人”需要我们有感知和把握幸福的能力。

鹿雯立是一个幸福的女人，是一个能给他人带来帮助的幸福教练。她始终洋溢着无穷无尽的强大正能量。

她是集学习、成长、幸福为一体的女人，用四年时间实现了从一名多愁善感的小资女作家成长为一个有影响力的幸福教练。北京、上海、广州、成都、昆明……有她传播幸福的身影。她用美好回答一切。

幸福教练系列课程通过个人成长、婚姻关系、亲子关系、职场关系的技术教练为渴求幸福的人们呈上最美的心灵鸡汤，帮助了不少的女性，挽救了不少的家庭。听她的课，看她的书，与她交流，不仅轻松愉悦，而且能快速点燃你的梦想，开启你的正能量，激发你的动力。

稳稳的幸福是一种理念、一种状态，更是一种能力，每个人都需要。《稳稳的幸福》——书中分享了许多便于操作的方法，很管用。通过学习领悟和实践运用，你也会成为一名幸福的人，为自己的幸福做出改变。

雯立告诉我：她最大的梦想就是去传播幸福，帮助别人，成就自己。祝福雯立，梦想成真。

刘道泸

中国妇女十一大代表



序三

幸福是给自己看的

这个时代，幸福成为每个人心底的向往，经历了物质匮乏，又快速进入物质丰盛的时代，曾经我们以为物质丰盛可以让我们幸福，经过体验之后发现原来并没有让我们幸福，金钱、房子、车子、包括个人成就都不能让我们感受到心灵幸福。

幸福是一种感受也是全然进入体验的过程，这种感受是宁静、踏实、温暖、喜悦、美好的心灵体验。幸福同时是非常个人化的，每个人对幸福的看法都是独特的，所以幸福不幸福只有自己的心灵知道，幸福是给自己看的。知道幸福是给自己看的，我们就不会被烦躁的世界所左右，能全然地进入体验中，在全然体验中就能感受到宁静和谐，温暖喜悦，当我们处在这样的状态下，这个时刻就是幸福的，这样的幸福感受同时能赋予自己所思所想所做带来的无穷力量。先成为自己的幸福教练，再成为家庭的幸福教练，最后成为一个传播幸福的人，这是一条充满着历练、成长、最终喜悦，让生命更丰盛的路。

幸福是需要学习的，幸福也是有方法的，在书中作者给读者分享了自己的幸福历程，通过学习找到让自己幸福的方法。

作为朋友，恭喜雯立老师新书出版，感恩我们的相识。我们深深感受到幸福是包含在所有发生的事情的正面与负面里，就如同白天和黑夜一样，唯有知道如何与负面和黑暗和谐相处，幸福才是稳稳的。

感谢生命，让我们相识相知相惜。在彼此的照耀下，我们都成为了更好的自己，进入我们的花开时节。

魏相相

旅加作家、幸福教练系统创始人、芳香基因学疗愈师



每个人都可以成为自己想成为的人

如果有一天我淹没在人海，那是我没有努力让自己活得丰富。每个人都需要用果实来证明自己真正的身份。做幸福教练，既享受当下，又能充满希望地向目标靠近。我喜欢这样的状态。

每个人都愿意成为一个幸福的人。在这本书里，就是想让每一位渴望幸福的读者分享：幸福其实没有那么难，每个人都可以做自己的幸福生活教练。

美梦与幸福有关。幸福允许多样性的存在，能做自己喜欢的、擅长的事，就是幸福的人。幸福的人知道自己这一生真正要什么。

现实中不难发现，很多人不敢做梦或有梦想不敢确信，长期处于纠结状态，深感无力拯救自我，白白浪费时间。

很庆幸我走过了这个阶段，成为自己想成为的人。幸福教练是我的另一个职业，也是我一辈子的事业。

北京的幸福教练谢潇做了一件了不起的事：帮助四川攀枝花患绝症的画家张杨在北京、石家庄举办个人画展。我与幸福教练魏相相是幸福的缘起，具体的事情都是谢潇在做。这件事的难度可想而知，但整个过程中没听她说过一句消极的话，相反，她说：“鹿姐姐，每次我感到没劲时，总会想起在北京人艺门口你对我笑的样子，就有了坚持的力量。”其实，她一直在给我能量。能量传递的过程就是幸福流动。

2012年，我和国际芳香疗愈师、旅加作家魏相相女士在上海共同创建了幸福教练联盟。我们自己的人生也发生了重大变化，我们用爱的力量帮助到很多渴望幸福的人们。在这一过程中，我们让彼此更美好。

我与她，一个在四川，一个在上海，但距离并没影响我们的合作与发展。



“你的笑容是我见过最迷人最有感染力的笑容。”我由衷对相相说。

“你是我遇到最会鼓励别人的人，这世上需要温暖和鼓励的人很多。”她这样说我。

我在讲幸福课时，常听到学员说：“从小学到研究生，上了很多课，学了很多专业知识和技能，但没有一堂课教我们如何幸福。”

如今幸福成了奢侈品。很多人一生都在找寻幸福的感觉。找不到，就茫然，就纠结。

我想与朋友们分享的是：幸福是种能力。需要学习，学习是我们对人生应尽的礼仪。

幸福教练，不是站在台上给别人讲幸福的人，而是真正活出幸福状态的人。

幸福教练，不仅是拿到各种证书的人，而是愿意主动学习、改变和完善的人，是能够驾驭自我情绪的人。

幸福教练，是相信和尊重他人，并能为他人带来正能量的人。

在讲学的过程中，常听到有人问：“我怎么能成为幸福教练？”

邀请您先看看这本书吧。在书中我分享了自己成为幸福教练的故事，它是一本幸福参考书。每个人都是独一无二的，别人的幸福很难复制，但我们可以学会方法创造属于自己的幸福。对自己无限美好的未来充满好奇，给自己一个美好的预言，幸福之花就会一朵朵开放。

幸福是由我们自己设定的，每个人都可以成为自己想成为的人。

世上最远的距离是知道与做到的距离。让我们一起修炼，做自己的幸福教练，拥有稳稳的幸福。

让我们互相提醒：你就是自己一直等待的那位幸福教练。

鹿雯立

目录

序 一 生命的呈现与照亮	1
序 二 用美好回答一切	3
序 三 幸福是给自己看的	4
自 序 每个人都可以成为想成为的人	5
第一章 关注幸福	1
活出幸福的模样	
爱自己是幸福的开始	
每个人心中都有一个幸福过滤器	
发现自己，唤醒天赋	
专注优势更幸福	
幸福来自于面对和战胜困难	
一切刚刚好	
运用五感体验幸福	
第二章 学习幸福	25
学习成就了现在的我	
幸福学习的方法	



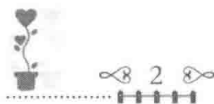
幸福心理学
找准幸福学习之路
教练的级数决定选手的表现
生活是最好的修炼场
探索内在自我
学习影响信念

第三章 计划幸福 43

幸福的元素
每天十分钟白日梦
给自己一个幸福的目标
幸福要规划
在职场中发现幸福
幸福与你有关
幸福的父母造就幸福的孩子
幸福与金钱

第四章 践行幸福 73

好好活着，幸福的底线
你可以过“既……又……”的生活
如何说话决定你的幸福指数
幸福魔法棒
最大的幸福是相信
主动接近正能量的人
创意、创新与创造



第五章 幸福哆来咪 91

幸福的绊脚石
你的身体会说话
人是环境的产物
与内啡肽交朋友
可以老，但不能不成长
允许自己不完美
繁衍幸福
呵护亲密关系
用“秘密”重装大脑
最有力量的是此时此刻

第六章 幸福教练 113

教练，时代的宠儿
教练的信念
允许别人教练自己
幸福教练
最有效的教练工具

第七章 稳稳的幸福 123

学习，培养自我
感恩之心离幸福最近
发现天赋，幸福绽放
幸福蜕变，从语言开始



善用“五感”享受幸福
积极铸就力量

第八章 写给幸福的私信 139

加油！幸福专家

感谢、感恩

谢谢你自已

十年以后

活得漂亮

用美好回答一切

我的课题

示范未来

正常、绽放

感恩就是不辜负

第九章 幸福辅导与延伸阅读 159

增进自知 个人成长

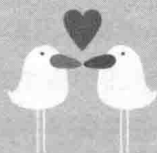
放下执著 适应环境

心身合一 悦纳自我

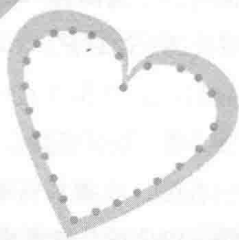
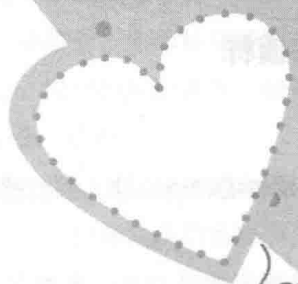
后 记 勿忘初心 199



第一章



关注幸福





关注幸福，你就能看到幸福。

活出幸福的模样

“你幸福吗？”发问者一脸认真与期待的神情，让人强烈感受到她对幸福的渴望及当下的迷茫。

我认真问自己：“你幸福吗？”答案是如此肯定。我微笑着看着她，把手伸给了她，她紧紧握住，就像攥住了幸福。

作为幸福教练，我擅长倾听和鼓励。这世上需要帮助的人很多。

问自己的过程让我更清晰地觉察到幸福很大程度源于家庭，这是生命最有力的支持系统：先生的支持，可爱的孩子，父母的欣赏，亲人的认同。从幸福家庭走出幸福的人，让人感到安宁，同时又不失内在的力量。这是我的当下。

我的未来呢？我做的是自己喜欢的、擅长的工作，在这一过程中充分绽放天赋，未来充满希望。



我再次确定，我是幸福的。幸福教练不仅是在台上讲幸福的人，更是在生活中活出幸福状态的人。人人都可以成为自己的幸福教练，活出自己想要的模样，拥有稳稳的幸福。

我必须承认，在寻找幸福的旅途上，我经历了很多痛苦的历练，有时在几近崩溃的边缘，所以我特别理解寻找幸福和快乐的人。现在很多心理课的一个重要内容是寻找“我是谁”。“我”字少了那一撇，就成了“找”，找什么？幸福和快乐。

我很幸运遇到我生命中的导师，她说：“心理学是关于幸福的科学。”于是我放弃原有平稳的工作，钻研心理学，并在成长过程中遇到一系列美好的人和事，成为一名幸福教练。这是天意吧，这是老天给真心寻找幸福的人的礼物。我很确信自己下半生的工作是做一名幸福教练。因为幸福是需要学习、总结、整理、传播的。

曾与一位电视编导讲一个好朋友的故事。朋友是一位老师，特别热爱讲台，爱孩子，是那种哭着喊着要当老师的人，他常在自己的课堂被自己感动。我讲得热泪盈眶，编导被我的描述深深吸引：“你说的这个人一定是个幸福的人。”

是的，只有幸福快乐的老师才会教出幸福快乐的学生。只有自己是幸福的人，才会有幸福的家庭和生活。我们不必苦苦地寻找幸福，幸福需要提醒，需要感知，需要沉淀。

身为女人，深感幸福与女人关系重大。因为女人更在意感觉，更渴望幸福。

什么是优雅的女人？就是从来不会气急败坏，任何时候都坐卧安宁。

身边常有让我们觉得舒服的人，和她在一起就很开心。也总有一些人让人感到压力，想离他远远的。负能量的人会让自己失去很多机会。

我的一个朋友说她很反感一个同事，不是因为与对方有过节，而是，因为那人整天唉声叹气，愁眉苦脸像个瘟神。时时听她“唉！”的

