

遇见幸福

杨澜给智慧女性的 12堂人生课

张笑恒 编著



睿智女人的第一堂课

对于世界，杨澜是用**来问**的
对于未来，杨澜是如何**把握**的
对于幸福，杨澜又是如何**遇见**的

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

遇见幸福

杨澜给智慧女性的 12堂人生课

张笑恒 编著



中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

遇见幸福：杨澜给智慧女性的 12 堂人生课 / 张笑恒
编著. —北京：中国铁道出版社，2015. 10
ISBN 978-7-113-20603-1

I. ①遇… II. ①张… III. ①人生哲学—女性读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 139974 号

书 名：遇见幸福——杨澜给智慧女性的 12 堂人生课
作 者：张笑恒 编著

责任编辑：刘 伟
责任印制：赵星辰

读者热线：010-63560056
封面设计：多宝格

出版发行：中国铁道出版社（北京市西城区右安门西街 8 号 邮政编码：100054）
印 刷：北京市新魏印刷厂
版 次：2015 年 10 月第 1 版 2015 年 10 月第 1 次印刷
开 本：700mm×1000mm 1/16 印张：14.25 字数：260 千
书 号：ISBN 978-7-113-20603-1
定 价：36.00 元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书，如有印制质量问题，请与本社读者服务部联系调换。电话：(010) 51873174

打击盗版举报电话：(010) 51873659

前言

FOREWORD

杨澜，这个事业有成、家庭幸福的女人，是多少人心目中的女神。关于幸福，她说：“在过去，人们常说‘幸福降临’，仿佛幸福是一种来自外界的恩赐。但是现在我越来越觉得，幸福其实是一种能力。这种能力在人生的不同阶段会有所不同，它有时候是一种发现自己的能力，有时候是一种沟通和交流的能力，有时候是创造的能力，有时候是一种分享和传递的能力。当你拥有这些能力的时候，内心会释放出一种能量，这种能量可以让自己和周围的人都能感受到更多的快乐和幸福。”

生活中有很多事业有成的女性都说自己毫无幸福感，在别人眼里，她们有车有房有高薪，居然还说自己不幸福，肯定是“装”的。其实，就像杨澜所说，幸福是一种能力，并不能与风光和事业画等号。幸福的能力在于你能够不断培养自己的正面情绪，而不是陷于负面情绪难以自拔，或者不愿自拔。

幸福也在于是否有勇气做自己，不纠结自己的不完美，对软弱的自己说再见，相信自己能飞翔，拥有自己的品味，不伪装不模仿，以真实的面貌示人。正如杨澜在《幸福要回答》中写的那样：“不要因为别人给你的评价而心生波澜，也许你无法面容娇美，但你可以做到内心细腻。也许你无法让自己国色天香，但你可以让气质仿若天生。外在无法彻底改变，而内在却永远皈依你自己。你的美是靠自信，而不是靠别人给你的评价。”

爱情、亲情是一个女人的终极幸福所在。1995年，杨澜赴美留学的第二年，与吴征结婚。杨澜说：“我们都很幸运能够在这世上找到一个知己。”杨澜能够在爱情中收获幸福靠的是智慧，比如，在她发起的“天下女人寻找幸福力2011年度活动”的晚宴上，杨澜的老公吴征现身，主持人李艾将他请到台上并调侃道：“明显缩水了。”吴征先生自曝：自己从春节到目前为止一共减掉44斤。站在老公旁边的杨澜女士流露出“小女人”的姿态，笑言老公减肥之后，自己有了重新恋爱的感觉。杨澜在事业上可谓女强人，但在老公面前依然保持“小女人”的姿态。她表示，工作上的强悍无须带进生活，更没有必要牵涉感情，这才是真正的智慧。

如今越来越多的女子走上奉子成婚的道路，或者以孩子为借口维持婚姻，因此失去了自己，生活里只剩下怨气和不甘。杨澜说：“婚姻需要爱情之外的另一种纽带，最强韧的一种不是孩子，不是金钱，而是关于精神的共同成长，那是一种伙伴的关系。”如果你不成长，怎么能埋怨老公不和你并肩齐步呢？

当然，亲情更是女人幸福感的一个重要来源。一个使家庭不和睦的女子，能有什么幸福可言？杨澜说：“我的很重要的幸福感来自于和家人的亲密关系。我们是三代同堂的家庭，这让我同时是幸福的女儿、幸福的妻子和幸福的妈妈。家人间深厚的爱、无条件的爱就是幸福。”

因为工作缘故，杨澜不能时时陪在孩子身边，但在孩子成长的关键时期，杨澜都在他们身边。每次回到家中，杨澜即使再累再忙，都会抽出时间和孩子交流，专心致志地和他们说话，认真倾听他们说的每一件事，全身心地投入到他们的世界。和孩子们在一起的时候，杨澜会和孩子们玩拼图、讲故事，会和孩子们打闹，也会和孩子们一起看电影。前段时间看了《别惹蚂蚁》，一边看一边和孩子一起大叫，童趣带给杨澜很多的快乐。

新时代，女人的幸福当然少不了对梦想的追求。女人不必受限于三尺灶台，而是可以去广阔的蓝天上寻找自由，这本身就是一种幸福。何况女人从中获得的存在感、成就感、价值感又是难以用言语来表达的。珍惜这份馈赠，在年轻的时候拼一把，就算犯错了，失败了也没什么大不了，重要的是你体验过，这样就不会留下遗憾。

人生是一种经历，重要的是享受过程。杨澜说：“人生是很不定的，就像我乘热气球的经历。热气球的操作员能做的只是调整气球的高度以捕捉不同的风向，而气球的具体航线和落点，就只能听天由命了。这也正是乘坐热气球的魅力所在：有控制的可能性，又保留了不确定性，所以比任何精确设定的飞行都来得刺激。其实人生的乐趣也是如此，全在这定与不定之间，你也永远不会知道自己究竟成功与否，享受过程才最重要。”

让女人幸福不仅是自身的成长，更应包括帮助别人、成就别人的行为。杨澜将阳光媒体投资集团权益的51%无偿捐献给社会，并在香港特别行政区成立非营利性机构——阳光文化基金会。她说：“帮助别人是一种快乐，所以爱别人就是爱自己。”

杨澜说：“幸福绝非一瞬间的狂喜，而是一种生活状态、一种能力。”她让我们相信，只要我们保持乐观，发现自我，学会分享，善待身体，选对舞台，努力工作，崇尚简单，心怀慈悲，每一位女性都可以成为幸福的创造者和给予者。

编者

2015年6月

目 录

C O N T E N T S

第一篇 幸福生活密码

第一章 CHAPTER

心态：不断培养自己的正面情绪 / 002

1. 幸福和成功都属于乐观的人 / 003
2. 你对生活微笑，生活就会对你微笑 / 005
3. 试着发现生活里的美，而不是提示自己的不幸 / 008
4. 亲近自然，吸收正能量 / 010
5. 如果没人给你鼓励，那就自己为自己鼓掌 / 013
6. 坦然面对失败，学会坚强 / 015
7. 一定要学会控制自己的情绪 / 017
8. 无谓的抱怨会让你更无力 / 019
9. 希望，让我们在不断的失望后继续前行 / 022

第二章 CHAPTER

发现自我：做更好的自己 / 025

1. 爱自己，每个女人都是天使 / 026
2. 正视自己的不完美，做更好的自己 / 028
3. 相信自己能飞翔，才能拥有翅膀 / 030
4. 每个女孩都应该拥有自己独特的品位 / 032

5. 真实比正确更重要 / 035
6. 不再模仿别人，开始学习定义自己是谁 / 037
7. 为独一无二的自己喝彩 / 039
8. 花瓶如果摆在合适的位置，它就是艺术品 / 041
9. 女人可以优雅地变老 / 044

第三章 CHAPTER

爱情亲情：女人的终极幸福所在 / 047

1. 幸福的秘密是相爱 / 048
2. 成为好女人才吸引好男人 / 050
3. 不要因为害怕受伤而害怕去爱 / 052
4. 为爱情建立共同的梦想 / 054
5. 爱情与婚姻是可以共同拥有的 / 056
6. 感恩之心，是幸福婚姻的基石 / 058
7. 婚姻最坚韧的纽带不是孩子，而是精神上的共同成长 / 061
8. 亲密，要表达 / 063

第四章 CHAPTER

朋友：分享越多幸福越多 / 065

1. 友情是生命中不可或缺的 / 066
2. 幸福=快乐×分享人数 / 068
3. 与乐观的人做朋友，你也会变得乐观 / 070
4. 与有思想的优秀人交朋友 / 072
5. 学习成为很好的倾听者 / 074
6. 任何成果和成就都应该和别人分享 / 076
7. 想交朋友，你就要对他们付出真诚 / 078
8. 珍惜朋友之间的缘分 / 080
9. 受人恩惠不忘于心 / 082

第五章
CHAPTER

情调：享受生活的每一个过程 / 085

1. 人生就像乘坐热气球，享受过程才是最重要的 / 086
2. 幸福，来自对生活细节的关注 / 088
3. 以童心去感受幸福 / 090
4. 音乐是对心灵最好的滋养 / 092
5. 慢下来，别让幸福擦肩而过 / 094
6. 对生活充满好奇心 / 096

第六章
CHAPTER

健康：身心健康是幸福的前提 / 099

1. 健康的身体很重要，请善待它 / 100
2. 健康从关爱自己开始 / 102
3. 开始注意饮食，注意身体健康 / 105
4. 会休息的人才会更好地工作 / 107
5. 幸福女人与亚健康说再见 / 109
6. 选择适合自己的运动并坚持下去 / 112

第二篇 塑造完美的自己

第七章
CHAPTER

事业：幸福就是选对属于自己的舞台 / 116

1. 事业是女人最华丽的背景 / 117
2. 人生不是漫无目的的散步 / 119
3. 找到自己的优势，你总有一样最拿手 / 121
4. 找到自己喜欢的事就会幸福 / 123
5. 挖掘自己的潜能，定位自己 / 125
6. 忠实于自己的内心，对自己的选择负责 / 127
7. 抓住机遇的翅膀，成功不是等来的 / 129

第八章
CHAPTER

努力：辛劳着，幸福着 / 132

1. 我不聪明，所以我很努力 / 133
2. 为理想而奋斗是最自豪的事 / 135
3. 青春不留白，做你认为值得的事 / 137
4. 幸运不会照顾你一生 / 138
5. 成长能够给人带来深刻的幸福体验 / 140
6. 快乐工作等于快乐生活 / 142

第九章
CHAPTER

理财：让金钱提升你的生活品质 / 145

1. 会花钱，比会赚钱更重要 / 146
2. 省钱比挣钱更重要 / 148
3. 理财要赶早，小钱要用好 / 150
4. 投资，让钱“动”起来 / 153
5. 不管现在你的收入有多少，都要开始积累财富 / 155
6. 未雨绸缪，年轻更要买保险 / 157
7. 赚钱不是人生的唯一目标 / 160

第十章
CHAPTER

平衡：简单一点才会幸福 / 162

1. 事业与家庭并无矛盾 / 163
2. 简单就是幸福 / 165
3. 幸福=能力÷期待 / 167
4. 做妈妈是件多么幸福的事情 / 169
5. 力争做孩子心中快乐的天使 / 171
6. 处理好与对方父母的关系 / 173
7. 既要事业，又要生活，在双重角色中做个好女人 / 175
8. 婚后尽量留多点时间在家里，必要时学会放弃 / 177
9. 关于孩子，趁年轻赶快生 / 180

从容：让幸福像花儿一样绽放 / 182

1. 幸福是从自己心里长出来的 / 183
2. 女人的幸福不是男人给的 / 184
3. 幸福不是得到的多，而是计较的少 / 186
4. 要学会放弃 / 188
5. 心灵独立的女人，永远充满魅力 / 190
6. 幸福源于认识到生活的不完美 / 192
7. 凭海临风，人生得意也淡然 / 195
8. 幸福是一种能力，你必须主动去寻找它 / 197
9. 去行走，为自己改变 / 199
10. 让经历变成美丽 / 201

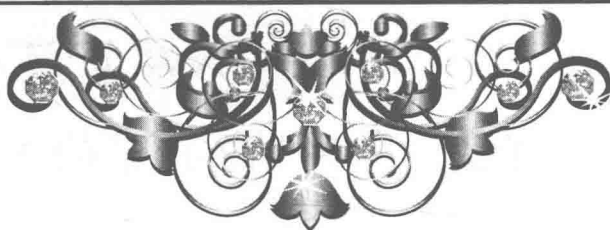
慈善：善良浇灌出快乐之花 / 204

1. 善良的女人持有幸福的通行证 / 205
2. 怀慈善心，热衷于公益事业 / 207
3. 慈善人首先要过“慈善知识关” / 209
4. 把慈善当作愉快的事 / 211
5. 爱是一种需要学习和培养的能力 / 213



第一篇

幸福生活密码



遇 见 幸 福 的 人 生



心态：不断培养自己的正面情绪

1. 幸福和成功都属于乐观的人

心理学家研究发现，在让人幸福的因素中，乐观是很重要的一项特质。无论对事业还是家庭来说，杨澜都可谓是女性中的成功典范。然而，她的成功和所有人一样绝不是一帆风顺的，经历过失败的感情生活，面临过《阳光卫视》被收购，这样的打击对于一个女人来说绝对是“致命”的。但是，乐观的杨澜在失败后从来不曾气馁，她给人留下的永远是大方得体，笑容可掬的动人印象。

生活中，很多女孩像极了琼瑶阿姨小说中的一些女主角，动不动就以悲观形象示人。失恋了就觉得仿佛天都塌了下来，觉得生活中充满了阴霾；工作上不顺心了，就觉得全世界都与你为敌，仿佛周遭都是同事的冷眼，没有人愿意站在自己的一边……这些困难对于女人来说逃过去了就是福，扛不过去便是劫。其实，当你面对人生道路上的重重阻碍时，关键在于自己的心态是乐观还是悲观，成功也许就在你嘴角上扬的那一刹那为你停留。

西单女孩任月丽，是一位西单地下通道地铁歌手。任月丽幼时父母多病，她由奶奶带大，她十六岁时为了填补家用来到北京的一家餐馆打工，结果老板没给她发工资。任月丽落寞地走在街头，她看到有地下歌手卖唱，也萌生了这个想法。任月丽找到一位流浪歌手学习吉他，一月后就独自开唱。在北京生活的四年中，任月丽每月都要将大约一半的收入寄回家中，是家里的生活支柱，自己每天的生活费不超过10元。那段日子她的生活辛苦而自在，她在地下通道里每日面带微笑，歌声动人。

2008年，任月丽翻唱的《天使的翅膀》被拍客传到网上，视频迅速走红，很多人看后都被任月丽的乐观坚强所打动，纷纷留言称任月丽是“天籁之音”。任月丽与大多数“80后”不同，她很小年纪就来到北京闯荡，独自面对生活的艰辛，但是她始终不曾失掉自己的乐观坚强，所以她唱出来的《天使的翅膀》才别具韵味。任月丽更是被中央电视台等主流媒体称为“百姓歌手”，她的乐观坚强让自己走向了幸福之路。

女人拥有乐观的心态会让你离成功越来越近，不要一遇到困难和挫折就总觉得自己是不幸运的，“塞翁失马，焉知非福”，只要能够抬头看到阳光就是幸运的，那些生活里的挫折比起一个人的人生它只不过是一个再小不过的插曲，千万不要让你的情绪把它无限放大延长，遮住了你看向前方的眼睛。

心理学家曾经告诉我们，认为自己处于某种状态，并相应地为之，这种态度就越发明显。就好比有些小孩本来只是有点难过，但一哭起来，就越哭越伤心了，就是这个道理。当你认为自己不行时，你离成功就会很远，那么你就真的不会成功，而如果你相信自己终将会取得成功，那它就会在不远处向你招手。

筱宁初中毕业的时候就在哥哥的印刷厂帮忙，每个月有1000多元的工资。后来，她自己出来单干，帮市区里的小旅馆、小餐馆印信纸、信封、筷子套、牙签袋等，一年也能赚个七八万元。这时候她已经结婚，并生有一个女儿，家庭算得上是幸福美满。

2004年的一天，她记得很清楚，那天早晨有人找她印一些收据，实际上是一些发票，给的价钱特别高，不到2000元的成本，就能赚1万元。筱宁虽然觉得有点不妥当，但因为利润高，她还是印了。结果事情很快败露，她被判了两年。

服刑期间，丈夫和她离了婚，并剥夺了女儿的抚养权，每每想到这些，她就想一死了之。但是，生性倔强的她终于还是熬了过去，因为表现良好，她被提前半年释放。

回到家中，她不打算再做印刷生意，于是从哥哥那里借来了2万元，开始了投资生涯。为保守起见，她找的都是店面，她投资了一间商铺，只交了1万元订金，几个月后转手就赚了4万多元。靠着“胆子大，眼光好”，到2007年年底，她手里的2万元已经变成了20多万元。

2007年年底，看着股票市场一直在牛市坚挺，再加上对2008年存有太多的憧憬和梦想，她抽出自己的全部资金投进股市，计划着和2008年的奥

运会一起风光一回。初期，的确赚了一笔，但是让人猝不及防的金融危机来了，股票暴跌，她的20多万元仅仅剩下6万多元。同时，之前投资的两家商铺，也一直租不出去，只能眼睁睁地看着亏钱。

筱宁感觉自己又一次被扔进了黑暗中，她是那么无助，又那么无奈，年近30岁的她，一下子苍老了许多。她在床上躺了整整两天两夜，第三天早上，她爬起来，用冷水洗了一把脸，对着镜子里的自己说，这辈子监狱都坐了，还有什么事情不能承受？大不了从头再来！

在这个世界上，许多事情都是我们难以预料的，我们不能控制机遇，却可以掌握自己；我们无法预知未来，却可以把握现在；我们不知道自己的生命有多长，却可以安排眼前的生活；我们左右不了突如其来的变化、无常的天气，却可以调整自己的心情，只要我们每天都保持一个乐观，而积极的心态，那么我们的人生就一定会不会失色。

女人要想成功，就要更加积极，别被困难打倒。想成功的人都是乐观的人，悲观永远都是成功的阻碍，只有积极向上的态度才会让生活变得美好。相信明天一定比今天更好，只要你努力了，社会一定是公平的，不要抱怨生活，面对困难，请记住一句话，“办法总比困难多”。

只有乐观的女人才不会像花一样枯萎，悲观情绪永远是加速生命衰败的催化剂，一个女人连生机都谈不上了，又谈何成功呢？收起你的多愁善感吧，只要你微笑着面对前方，成功就在离你不远的地方，那里将会有大片的阳光。

2. 你对生活微笑，生活就会对你微笑

杨澜说：“女人的心态是永葆青春的一个重要因素，我工作，我快乐，所以才年轻。其实一个女人只要能找到自己喜欢的事情做，哪怕是家庭主妇也好，都会让她们快乐、年轻。”生活就像是一面镜子，你对它微笑，它也会对你微笑。

生活带给我们的不止是顺利，还有挫折和苦难。很多女人在遭遇困境

的时候总是选择抱怨或者以消极悲观的心态去对待，仿佛自己的世界再无阳光。其实有时候，只要我们转换一下角度，用乐观的眼光去看待，就会发现，要跨过苦难这座桥其实并没有那么困难。

有一位女孩，因为工作需要被分配到一个偏远的山村里教书。她觉得不公平但又无法改变现实，于是，她很消极，给孩子们讲课时总是心不在焉，有时还觉得这些孩子又脏、又笨，让人讨厌。

这一天，下着蒙蒙细雨，灰色的天空加剧了她灰色的心情。这一节是地理课，可她一看到地图上的首都，失落感马上袭来，上课的心情一点都没有了。

于是她看着地图，为了打发这45分钟，她想到了一个自认为很绝妙的办法。她让每个学生把那页地图撕下来，然后把它撕成碎片，放在桌面上。这时，她说：“好，同学们，我们现在来个比赛。请把你桌上这个地图再拼合起来。看看谁最快！”

她很为自己的这个想法得意，想把一张复杂的世界地图拼起来，至少也需要半个多小时。布置完任务，她又走到窗口，一个人对着雨天发呆。

可是，还没过5分钟，就有一位男同学站起来说他拼好了。年轻的教师非常惊愕，以为他在撒谎，就走到他的课桌前检查，那张地图的确完美无缺的在课桌上摆着，丝毫不误。年轻的教师问他怎么能如此之快地拼好一幅地图。

“啊”，那位男同学说，“这很容易。这幅地图的另一面是一个人的肖像。我把这个人的肖像拼到一起，然后再把它翻过来。我想，如果这个人是正确的，那么，这个世界也就是正确的。”

“如果一个人是正确的，那么他的世界也会是正确的。”这句话使得这个年轻教师陷入了深思。她似乎一下子明白了许多道理。从此，她尽心尽职地教育着孩子们，并在这里扎下根，为祖国输送了一批又一批优秀的人才。

一位伟人说：“要么你去驾驭生命，要么是生命驾驭你。你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。”积极乐观的心态是女人家庭幸福、事业成功的根本，是女人展露笑靥与展现风姿的源泉，它不仅让女人快乐一生，更能让女人幸福一生。

海伦·凯勒是美国著名的作家和教育家。马克·吐温曾说：“19世纪出了两个了不起的人，一个是拿破仑，一个是海伦·凯勒。”1882年，海伦一岁多，因为发高烧，脑部受伤，此后，她的眼睛看不到，耳朵听不到，后来，连话也说不出。她在黑暗中摸索着长大。七岁那年，家里为她请了家庭教师，也就是影响海伦一生的莎莉文老师，在莎莉文老师的帮助及海伦自身的不懈努力下，海伦学会了说话。

1898年，海伦·凯勒凭借自身坚强的意志进入了位于马萨诸塞州的剑桥女子学校。1900年秋季再申请进入哈佛大学拉德克利夫学院就读，这对一个失明和失聪的人而言，可以说是难以置信。1904年，海伦以优异成绩取得文学学士学位，并成为首位毕业于高等院校的聋盲人。

我们每个人生下来，都是被上帝咬过一口的苹果，只不过有的人看到缺陷，有的人看到剩余的美好。海伦·凯勒的缺口更大，可是她没有放弃自己，靠着自身的坚强意志及积极的心态同样活出了人生的风采。

世间许多事情本身并无所谓好坏，全在于你怎么看。很多时候，我们之所以感到生活枯燥乏味，是因为我们的心态是枯燥乏味的。如果想使生活变得有滋有味，就要改变心态——变消极心态为积极心态。只有这样，我们才能改变自己的生活。

法国女小说家乔治·桑说：“心情愉快是肉体和精神上的最佳卫生法。”想过怎样的生活，完全是你选择的结果。一件美好的事，如果你以消极的眼光去看待，那么它也无法让你高兴起来；一件不顺利的事，如果你以积极的态度去应对，那么你的生活同样可以充满阳光。

积极的心态是成功的起点，是生命的阳光和雨露；消极的心态是失败的源泉，是生命的慢性杀手。你是个活在消极心态阴影里的女人吗？