

愚蠢的女人在问幸福在哪里
聪明的女人走在通往幸福的路上

Zui xingfu de juli

最幸福 的距离 幸福离你就10步

邓国弘 编著



世界上最遥远的距离并不是我站在你面前，你却不知道我爱你，
而是你明知道那幸福的距离只有10步，却不去走近它！

中国物资出版社

Zui xingfu de juli

最幸福 的距离 幸福离你就10步

邓国弘 编著

中国物资出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

最幸福的距离: 幸福离你就 10 步/邓国弘编著. —北京: 中国物资出版社,
2011. 7

ISBN 978—7—5047—3884—4

I. ①最… II. ①邓… III. ①幸福—通俗读物 IV. ①B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 111728 号

策划编辑 钱 瑛

责任印制 方朋远

责任编辑 张 娟

责任校对 孙会香 梁 凡

出版发行 中国物资出版社

社 址 北京市丰台区南四环西路 188 号 5 区 20 楼 邮政编码 100070

电 话 010—52227568 (发行部) 010—52227588 转 307 (总编室)

010—68589540 (读者服务部) 010—52227588 转 305 (质检部)

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

经 销 新华书店

印 刷 三河市西华印务有限公司

书 号 ISBN 978—7—5047—3884—4/B·0282

开 本 710mm×1000mm 1/16

印 张 16

版 次 2011 年 7 月第 1 版

字 数 287 千字

印 次 2011 年 7 月第 1 次印刷

印 数 00001—10000 册

定 价 32.80 元

版权所有·侵权必究·印装差错·负责调换

序言

世界上最遥远的距离是什么？

是你站在我面前，却不知道我爱你……

然而，世界上最幸福的距离是什么？

没有人能给出标准的答案。

女人面对幸福，总是试图问自己、问别人：幸福的距离到底有多远？却往往不能得到确切的、满意的答案。

在我的早期培训课程中，我曾对学员们做过这样一个调查：

1. 你觉得幸福是什么？

- A. 幸福就是拥有财富 B. 幸福就是拥有健康
C. 幸福就是拥有爱人 D. 不确定

2. 你觉得自己是幸福的，还是不幸福的？

- A. 很幸福 B. 还可以 C. 不是很幸福 D. 不确定

结果令我十分诧异：70%的女性朋友两道题都选择了D。

也就是说，有很大一部分女人说不出自己到底是幸福还是不幸，她们对于幸福的概念不够清楚，也没有一个衡量幸福的具体标准。而在丈量着幸福与自己距离的同时，容易患得患失，觉得幸福就在眼前，却又远在天边，抓不到，摸不着。

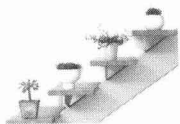
女人追求幸福的本能是与生俱来的，曾经那一个个让女人至今仍不忍释怀的公主与王子的童话故事编织了多少个幸福的梦想，也为女人提供了无数种幸福的模板，但幸福到底该是个什么样子，你真的清楚么？

让我们回到现实。据我多年观察，其实幸福的距离，其价值线索有两条：一条是生活中的幸福与女人的距离，另一条是生命中的幸福与女人的距离。正如有的女人追求衣食住行、功名富贵上的满足；而有的女人追求精神世



序

言



界的充实，寻求永恒的归宿。但是，生活上丰衣足食，却坠入精神“废墟”的女人未必幸福。同样，在如今的社会，即使精神世界无比充实的女人每天面对柴米油盐的危机也未必能够让幸福“新鲜”下去。如此说来，世界上最幸福的距离其实就是同时能够满足女人生活必需以及精神富足的距离，它更是内心的一种感觉，知足心态。当幸福近在眼前的时候，如果你没有发现它，那么幸福之于你也是遥远的；而当幸福飘忽不定的时候，如果你心理获得了满足感，那么幸福就会和你零距离。

本书正是从这两条幸福的线索出发，给女人一个衡量幸福的标准，告诉那些还在寻找幸福的道路上挣扎徘徊的女人，幸福的距离到底有多远；有计划、有步骤地教女人找到幸福的方向，拉近女人与幸福的距离，并能够最终拥有幸福。

女人都是感性的动物，有的女人在考虑幸福的问题时会受情绪的影响，偶尔的挫败和成功也会误导整体的判断，要么不及深思抱怨自己的不幸，要么因一时的成绩感到无比的“幸福”。

不必担心，我在书中引入了大量发生在我身边的真实的案例故事，足够让女人借鉴不被“虚伪”的幸福所蒙蔽，对案例的反思也足够让女人解答“女人到底为谁活着？女人该为什么活着？”这些女人幸福路上必须回答正确的人生思考题，如果太晚才知道答案会是种遗憾。

本书语言温馨，文字简洁清晰，通俗易懂，实用性极强，完全可以成为女人寻找最幸福距离路上的指南宝典。

空洞的说教不但让人昏昏欲睡，也解决不了问题，而本书完整的指导和解答能够贯穿读者的神经，让心灵从冰封中苏醒，在精神上经历一次全新的蜕变。

如果你跟错误的认识纠缠不清；

如果你在逃避内心；

如果你不仅仅希望得到短暂的幸福；

如果你希望和幸福走得更近些；

请开启本书阅读之旅，找到属于你的最幸福的距离！

编者

2011年5月

目录

0 处起点

——幸福不需要清晰的界限

看见花开是一种幸福，看见雨落也是一种幸福。

可见，幸福并不需要清晰的界限，否则就是给幸福戴上了枷锁。

在物欲横流的时代，女人常常将物质和金钱作为幸福指数的标准，赚多少钱，值不值得，付出之后能够得到多少回报……

其实，幸福不需要清晰的界限，如果用具体的标准衡量幸福或不幸福，心就始终难以找到完美的答案，即使达到了所谓的标准，也只是夜空里一个人的独舞，华丽却空洞。

别给爱情开价码，别为幸福设条件 / 3

1 种理智

——怀抱信仰看幸福花开

很多时候，幸福是一个人对所处状态的某种理解。

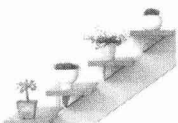
同样是海天一色的蔚蓝，对不同的人而言，可能有人会觉得面朝大海就是幸福，而有的人即使看到了洒向海平面的流星雨也觉得不幸福。

所以，幸福其实是一种趋于理性的信仰。



目

录



一种没有信仰的幸福是不安全的，一个没有信仰的人犹如一艘漂泊的航船。

只有找到了心灵的归宿，才能一步步更加接近幸福，停靠在幸福的港湾。

幸福的 CD 由不得快进 / 9

2 个意见

——每个人都有摇摆不定的时候

人生在世，不如意乃十之八九。

当我们遇到不开心不快乐的事情，需要拿主意做抉择的时候，我们会想要自己的另一半来安慰或者指点自己。

这个时候，我们的爱人都会无条件的向我们伸出援手，他们总是会故作轻松地安慰道：没关系，每个人都会遇到这种情况……

这是不是也表示，我们的爱人也会遇到这种情况，而这个时候，我们又该怎么做呢？

正面：无论结果好坏都力挺到底 / 15

反面：给他冲一杯叫做清醒的咖啡 / 19

3 种角色

——幸福是个“多面杀手”

当你第一次认识幸福这个词的时候，你会不会忍不住想幸福该是个什么模样？

当你终于置身在幸福里，你会不会又忍不住幻想，幸福本该是什么模样？

幸福是不是会带着阳光和雨露，还有一张明媚的面孔来到你身边？

然而寻寻觅觅间却猛然发现幸福像一个“杀手”，冷不防地温柔一刀就攻入你心上。

- 妻子：做他柔情似水的港湾 / 25
母亲：做他最安全的保护伞 / 29
女儿：做个小孩，和他打成一片 / 33

4 个忧虑

——提醒自己：别掉进幸福陷阱

虚假的幸福是一种诱惑，这种诱惑会让在寻找真正幸福之路上的女人迷失。

要想获得幸福就要学会未雨绸缪，多多提醒自己：别远离亲人，别忘记友人，更别忘了审视自己。

否则，女人这只感性的动物就很容易迷失在幸福的岔路口，沉迷在幸福的幻觉里。

然而，一不留神就可能一脚踏空，万劫不复。

所以，在握住幸福的手之前，务必多留意脚下，以免掉进幸福的陷阱。

- 爱人：其实没那么爱他 / 39
亲人：其实很爱他们 / 43
朋友：其实总会想起她们 / 47
自我：其实总忘了审视自己 / 51

5 种心态

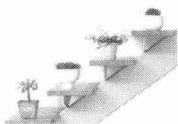
——脚踏实地才能触摸到幸福

很多人抱怨，幸福在哪里？



目

录



其实幸福就在每个人的身边，只要你摆正心态，认真地对待生活，你就能触摸到你的幸福。

其实幸福也并不是什么虚无缥缈的东西，它就实实在在地伴随着你，只要你愿意，就能看到它、摸到它。

- 空杯心态：把爱归零，重新开始 / 57
- 阳光心态：没有什么大不了 / 60
- 揭秘心态：不要什么都知道 / 64
- 糖果心态：别被他给的甜头诱惑 / 68
- 投射心态：你的标准不能成为他的标杆 / 71

6 个倾听

——和他一起呼吸自由的氧气

倾听是女人与男人在互相交流中很重要的组成部分。

幸福生活很大程度上也需要建立在学会倾听的基础上。

常常找机会和你的他坐下来聊一聊，听一听彼此的心里话，听一听你们之间的爱情，或许可以让你们的感情再次升华。

倾听是增进了解、化解矛盾、交流思想的有效手段。但是倾听也需要把握好方法，才能事半功倍，才会让你的生活洋溢着幸福与自由的气息。

- 他的工作：做个支持者 / 77
- 他的朋友：做个接纳者 / 80
- 他的爱好：做个参与者 / 85
- 他的牢骚：做个承担者 / 89
- 他的梦想：做个竞争者 / 93
- 他的过去：做个旁观者 / 96

7 种创造

——在七色的幸福世界躲猫猫

如果说幸福是一道光，你希望在那耀眼的一瞬间看到几种幸福的颜色？

如果说幸福是一片洁白的云，你是否会为此腾云驾雾，迈开追逐的步伐？

上帝创造世界用了7天，而幸福的彩虹由七色构成。

只是，在幸福的世界里，那颜色是鲜明还是灰暗，取决于你自己这位“幸福粉刷匠”。

在七色的幸福世界里躲猫猫，品尝爱的多滋多味。

乐趣：种下共同的百合	/ 103
浪漫：用焰火点亮夜空	/ 107
机会：发现身边的昙花	/ 112
弯路：享受迂回的感觉	/ 116
梦想：拾起最初的渴望	/ 119
智慧：让优点互相传染	/ 123
财富：先理，而后富有	/ 126

8 个谎言

——为他编织一个善意的梦

有人说，现代社会就是一个谎言的社会。各种虚伪的话语充斥在我们的周围，令人难辨真假。

而可笑的是，女人的生活似乎也离不开这些虚假。

唯一不同的是，有些话虽然并不是真实，却能有积极的意义。

本章的这8个“谎言”，其实并非真正意义上的谎言，而是可以增加幸福感的“善意的谎言”。



目

录



可以说，这些并非我们内心最真实的感受，但要这样去表达，让他知道。

世上没有免费的午餐，任何事情都要付出代价，爱情、婚姻也是如此，想要获得幸福的生活，总得要付出些什么——哪怕是为了最爱的另一半而“撒谎”。

- 对不起：缓和紧张气氛 / 133
- 你放心吧：消除他的忧虑 / 138
- 我没有撒谎：减少他的醋意 / 142
- 你太完美：崇拜中让他自省自信 / 147
- 我喜欢你的朋友：给足他的面子 / 150
- 我挺爱看球赛的：鼓励他的兴趣 / 154
- 我对你的恋爱史没有兴趣：让他感到你很大方 / 157
- 你已经很棒了：不让他失望 / 161

9 种魅力

——让他就这样被你征服

世界在男人手中，而男人在女人手中。

造物主创造女人，不是为了取悦男人而创造，却是针对男人而创造，她们对男人有着致命的吸引力。

时而伴于床榻，时而高于心智，魅力莫名。

有两个名词，一个是爱人，另一个是神。就是女人之于男人。

与其说我们在这讨论的是女性如何取悦男性的方法，倒不如说在陈述女性自有的魅力。

男人天生爱女人，无可厚非，而世间男子总是说自己爱什么样的女人，总归是女人，是女人就该有这些魅力。

- 做“书女”：让他觉得你是想要揭开的谜 / 169
- 适当吃苦：让他知道你可以与他同甘共苦 / 173

- 适度逞强：让他爱上你的坚持 / 177
- 适度撒娇：让他发现你绝不是只木偶 / 180
- 努力工作：让他清楚你是可以独立的个体 / 185
- 热爱锻炼：让他为你美丽的汗珠心动 / 189
- 懂得拒绝：让他因为你的矜持欲罢不能 / 192
- 懂得自爱：让他相信你可以更好地爱他 / 197
- 温柔体贴：让他感受到你心的温度 / 201

10 项和谐

——和谐不是完美，幸福没有终点

金无足赤，人无完人，幸福亦没有十全十美。

所谓真命天子，其实是你能和对方和谐相处的人。

但并不代表两个人完全合拍，而是两个人能够互相宽容，理解对方也是有缺陷的人。

既然相爱就要宽容以待，即使前面有暗礁、有风雨，也要共同走下去。

因为，幸福永远没有终点站，只要坚持，只要愿意，幸福的列车会一直轰轰烈烈地开下去，永不停止。

- 爱情和谐：别要求他多过要求自己 / 207
- 亲情和谐：别忽略对亲人的照顾 / 211
- 友情和谐：别从此与他们隔绝 / 215
- 婚姻和谐：别计较鸡毛蒜皮事 / 219
- 喜好和谐：别多评论他的爱好 / 222
- 家务和谐：别逼他做不想做的事 / 226
- 梦想和谐：别打击他的斗志 / 230
- 事业和谐：别干预专属他的工作 / 234
- 自我和谐：别总患得患失 / 237
- 幸福和谐：别追求满分的感觉 / 240



目

录



0 处 起 点

——幸福不需要清晰的界限

看见花开是一种幸福，看见雨落也是一种幸福。

可见，幸福并不需要清晰的界限，否则就是给幸福戴上了枷锁。

在物欲横流的时代，女人常常将物质和金钱作为幸福指数的标准，赚多少钱，值不值得，付出之后能够得到多少回报……

其实，幸福不需要清晰的界限，如果用具体的标准衡量幸福或不幸福，心就始终难以找到完美的答案，即使达到了所谓的标准，也只会是夜空里一个人的独舞，华丽却空洞。



别给爱情开价码，别为幸福设条件



爱情如流光般一去不回，女人啊，你如何去留住她？如同青春年华一般珍贵的爱情，你何苦为她标上价码，幸福不是合约，也别为她开设条件。

——Mr. Happiest

也许爱情曾让你失望过，也许某段过往曾让你流泪过，你发誓再也不相信爱情，再也不相信爱情所能带来的幸福，除非爱情能如你所愿，幸福也能符合你的要求。为此，你越变越偏执，发现这世间没有人能真正理解你，给你想要的爱情，更别提遥不可及的幸福。

法国剧作家雨果说过：生活中最大的幸福是相信有人能够爱我们。其实，不仅如此，要想获得幸福，更要相信我们有能力去爱别人。无论我们曾遭受过什么，我们仍期望爱，愿意去爱，那么此时，你能允许自己的爱被别人开个价码放个条件吗？

幸福迷雾



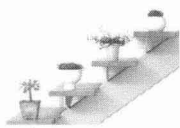
朋友欣欣视戴安娜王妃为偶像，对其事迹头头是道，尤其是那场举世瞩目的世纪婚礼，更是让欣欣羡慕得魂飞魄散，直言以后一定要嫁入豪门，也要有一场这么豪华的婚礼，否则一定坚决不嫁，在她看来，似乎只有嫁入豪门才能获得幸福。

可命运偏偏喜欢捉弄人，第一个追求欣欣的人是个20出头的“穷小子”，有才华，能吃苦，负责任，家人都劝欣欣说：“能找到这么个好男人不容易，就嫁了吧。”可是欣欣坚决不同意，其实也不是没有动心，只是因为对方太穷，欣欣想：恐怕连自己都养不活吧。



0 处起点

幸福不需要清晰的界限



所以，欣欣扬言一定要等着多金的白马王子出现。就这样，这个好男人在长达9个月的追逐未果后终于放弃了。

说来也巧，“甩”掉这个“穷小子”不久后，命运之神就来敲门了，欣欣如愿嫁入一个大富之家，婚礼当天轰动全城，高朋满座，热闹非凡。看着欣欣穿着白色的婚纱洋溢着幸福的笑容，紧紧挽着他几近两旬的新婚丈夫，我仿佛有一种错觉，真的在参加戴安娜的婚礼。

但是，命运似乎真的有一种魔力，可以让人一瞬间上天堂也可以让人一瞬间下地狱，欣欣在婚后的5年里，一连生下3个女儿。由于对方家境优越，势力强大，都希望欣欣为家里添个男丁，可惜5年也没有动静。于是，丈夫在家庭施压下与欣欣协议离婚，欣欣一下子魂落半空，大哭大喊：“凭什么？若不爱我为什么不早说？难道我只是你买来生孩子的工具吗？”

男方却斩钉截铁地说：“住口！当初若不是因为我有钱，你会选择我吗？你是自愿的，这是你选择的结果。虽然我也可怜你，但我真的没办法，我总不能因为你毁了我的整个家族。”

欣欣再也控制不住地心碎了，原本要追求幸福的心如今输得彻底，感觉自己就像一只待宰的羔羊……

欣欣追求幸福的心情没有错，而是错在了不该把爱当做买卖，为爱开价码，更不该为幸福设下清晰的界限。送上门的好男人欣欣没有珍惜，似乎在欣欣眼里，这个好男人的所有优点也掩盖不了“穷”这一个缺点。而嫁给富豪男人，虽然多金，却不是真正爱欣欣，能够给予她幸福的人。

其实，有时候结果是幸福还是不幸福，都源于自己最初的选择。只是看你为在这个选择之前加上多少个条件罢了。



幸福0起点之难得糊涂

水至清则无鱼，人至察则无朋。真正的幸福，需要人们睁大双眼认真对待，只是幸福经不起揣摩和检验，它会从斤斤计较的天平上溜走，所以要想幸福就要学会四个字：难得糊涂。别太计较什么才是幸福，怎样才能一定幸福。难得糊涂是一种大智若愚的智慧，是一种模糊却宽容的态度，这种包容的态度本身就是幸福的源泉，一种幸福的状态。

1. 爱情是一种交易，但很公平。

2. 婚姻不是一桩买卖。

3. 婚姻生活需要糊涂的智慧。



看点 1：爱情是一种交易，但很公平。

奥地利精神学家弗洛依德指出：如果幸福一开始两方面就不能以身以心赤诚相爱，一旦瓦解起来也就比什么都快。感情需要交换才能获得，所以，也可以认为爱情是一种最公平的交易。但这种交易，在两个相爱的人进入婚姻生活之后就不能算一种交易了。虽然婚姻生活中的伴侣之间有一种互相索取与付出的供求关系，但远非利益的驱使。并且当两个人心甘情愿的走到一起生活，愿意承担对方或者将自己托付给对方，自身利益已经不存在，二者已经融为一体。所以，可以把爱情当做交易，平等的付出，但不要以价码和条件作为划分彼此的界限。

看点 2：婚姻不是一桩买卖。

女人的心是脆弱的，于是总是抱着美好的愿望，认为自己付出了很重要的部分，也希望能够得到对方同样的对待。年轻男女在决定共度余生之后，为共同的生活做准备的时候，突然开始为自己的投入做计算。实际上，计算自己以及另一半的付出是一个无解的无底洞。因为婚姻不是买卖，你如何为你的感情定价，又如何给另一半贴上标签？从某种意义而言，那反而是对自己的一种侮辱。

看点 3：婚姻生活需要糊涂的智慧。

周国平说：爱情是苛求，因为苛求而短暂。挑剔不仅是爱情的刽子手，对幸福也能造成致命的伤害。升华到婚姻生活里两个相爱的人在生活里难免有所分歧，这需要彼此有所忍让，这种忍让近乎一种哲学，便是懂得对对方的过失睁一只眼闭一只眼，必要的时候需要糊涂面对。所谓清官难断家务事，一家人在一起没法分出个是非黑白，只能彼此宽容忍让，才能让爱情之花常开不败，才能让幸福的源泉永不枯竭，细水长流。



0 处起点

——幸福不需要清晰的界限