



新幸福主义，实用主义时代的新价值观
「她经济」时代的新生产物和新商业生命力

提升你的 幸福力

PURSUING
HAPPINESS

中国新职场精英
女性的幸福指南



梁晓晖

联合国可持续发展目标先锋人物

郭平益

鞋生活创始人

杜海

民众体检连锁集团总裁

杨曦论

国信资产研究院院长

联袂力荐

韦艳宜 翁萍 景红红等 / 著

中国工信出版集团

电子工业出版社
http://www.phei.com.cn



提升你的 幸福力

韦艳宜
翁萍
景红红
等 / 著



电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

提升你的幸福力 / 韦艳宜等著. — 北京：电子工业出版社，2017.10

ISBN 978-7-121-32256-3

I . ①提… II . ①韦… III . ①社会科学—文集 IV . ①C53

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2017）第 171238 号

责任编辑：周 林

特约编辑：徐学锋

整体设计：周周设计局

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：16 字数：333 千字

版 次：2017 年 10 月第 1 版

印 次：2017 年 10 月第 1 次印刷

定 价：49.80 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询方式：zhoulin@phei.com.cn

目 录

C O N T E N T S

CHAPTER 1

自我的心灵提升

韦艳宜：人生，不能没有“复盘”

—— 022 ——

周铭：如何成为具有科学家思维的人

—— 034 ——

王薇：如何面对内心的恐惧和抑郁

—— 044 ——

CHAPTER 2

生活中的小确幸

邱泽弘：女人与彩色宝石的“奇妙之遇”

—— 060 ——

孙薇：禅茶，你想象不到的神妙秘境

—— 070 ——

杨梅ANY：花花草草的世界，总有属于你的那一朵

—— 082 ——

柴磊：在北京，住胡同——一个非典型北漂青年的胡同人生

—— 092 ——

熊珍妮Jenny：生活美学的吸引力法则

—— 104 ——

CHAPTER 3

做孩子的好闺蜜

尹君：读懂孩子的“敏感期”，我们的3~4岁的小恶魔

—— 116 ——

韩颖Shirley: 我所经历的^① 四国幼小教育之感悟
—— 126 ——

应知非: 让绘本为爱升级
—— 136 ——

夏欢欢: 你真的知道“亲子游”的奥秘么
—— 148 ——

CHAPTER 4

放眼看这个世界

王莹: 美国西部, 欢乐自驾游
—— 160 ——

张菁榕Jennifer: 如何优雅地修炼成美食达人
—— 170 ——

CHAPTER 5

新职场加油站

翁萍: 一个公关人的进阶之路
—— 182 ——

景红红: 如何打造坚不可摧的销售团队
—— 194 ——

孙源源: 如何选择一个好老板跟随十年
—— 202 ——

CHAPTER 6

美好的折射面

张薇: 成功嫁个有钱人
—— 214 ——

赵伊文Grace: 如何打造温暖人心的小众品牌
—— 222 ——

毕慧慧: 你也可以当电台女主播
—— 234 ——

杜晓磊: 关于“二手车”, 你无法忽略的那些事儿
—— 244 ——



韦艳宜
翁 萍
景红红
等 / 著



提升你的 幸福力

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 · BEIJING

推荐语

1. “追求幸福是人的一项基本目标。幸福和福祉是全世界人类生活中的普世目标和愿望。”——联合国大会在2012年确立“国际幸福日”的决议中如此界定幸福的意义。一个有趣的巧合是，“三八妇女节”是最接近3月20日的“国际幸福日”的国际节庆日之一。这可能在冥冥之中告诉世界，女性本身的幸福和女性对幸福的追求是“幸福世界”的主要愿景和终极保障。婉约、羞涩或幽怨是很多人对女性团体作品的刻板印象，但在本书中，21位女性细腻、优美而洒脱的文字，不乏拼搏“大幸福”的惊涛骇浪与家国情怀。掩卷不禁长思：古往今来，多少女性无声的付出支撑起了历史中的欢欣和江山里的壮美！

——梁晓晖博士，联合国可持续发展目标先锋人物（Dr. Liang Xiaohui - Sustainable Development Goals Pioneer of the United Nations，唯一获此殊荣的中国人）

2. 在追寻幸福的路上，女性变得更加主动，也越发知性、美丽，开始让人仰视。21位职场女人的故事，也许可以拨动你内心的琴弦，带给你内心的渴望，成为指点你人生方向的参考。这是一本有干货的心灵鸡汤，无论男人或是女人，我建议：喝下它。

——民众体检连锁集团总裁 杜海

3. “把一件事做到极致，你就会看到脱胎换骨的自己”，在“幸福合伙人”景红红身上，我们就看到了这种坚持的力量。在追求幸福的道路上，我们需要结伴而行，一起到达彼岸。

——小溪会创始人 鲁锡章

4. 幸福是一种感觉，是每个女性一生追求的目标，世上女性无不梦想着拥有美好的婚姻、和睦的家庭、成功的事业，但追寻幸福的路途中，你难免会迷失方向。这本幸福指南对有追求的女性而言，是个不错的选择，帮你找准人生定位，塑造女性阳光心态，教会女性为智慧投资，平衡婚姻和事业的天秤，最终让你成为“幸福合伙人”中的一员。

——木鸟短租创始人&CEO 黄越

5.在这个浮躁又匆忙的社会里，难得静下心来去聆听这些女人的声音，通过另外一个视角去感受生活和幸福的定义，当这21位女性把她们的人生经验和感悟还有满是幸福感的心情摊在你的面前时，你值得花点时间读一读，也许你会发现不一样的自己。

—— 一地一味创始人&CEO 刘勇

6.近些年创投市场也活跃着一大批优秀的女性创业者，她们勇于追求事业、财富和成功。我们在为她们商场上巾帼不让须眉的气势和杰出表现所感动的同时，也希望她们可以拥有更好的生活，这恰恰也是本书的亮点所在。希望更多的女性职场人可以阅读到这本书，从中汲取营养，让生活更加精彩！

—— 智库资本CEO 马珏

7.无论担任什么社会角色，从事什么职业，只要把良知上的真善美落到一言一行中，将获益匪浅。不得不承认，女性的幸福力更强，她们用实际行动告诉你：幸福力也是可以被分享、践行和传承的。推荐你读这本书，将每一天都过成“小确幸”。

—— 首影传媒董事长 柯丁图

8.幸福没有榜样，每个人都有各自的追求和快感。我们读它，也并非要学它，更不想喝什么鸡汤，只想抱着八卦的心态去看看别人家的生活长啥样。

—— 橙汁影业创始人&个人投资人 黄博文

9.一群常以普通女性自谓的女强人，做出了非同一般的成绩并且以书分享，强人不易，女强人更是时代之稀缺，她们具备这个时代女性创业者所有标签式的特质，坚韧、细腻、情怀、智慧以及格局，同时兼顾家庭、爱好、子女教育且深谙平衡之道。这是本绝不容错过的清晨读物。最后，在台上高呼“女创业者不投”的那位，您一定是没有读过这本书。要不，我送您？

—— 寻拍董事&COO 李鸿达

10.认识茉莉是因为工作上的合作，彼此共同的交流气场很容易就转换成了朋友；进而因为都对旅行有着足够的热爱，自然而然地成为无二之旅的老客户。一直非常佩服茉莉对人的真诚和对生活的热情，看着她运营的茉莉家族一点点壮大，尝试与挑战着越来越多的可能

性。这样真诚的社群真是特别可爱，也值得所有幸福的围绕，一起分享更多温暖的故事。

—— 无二之旅联合创始人 蔡韵

11. 幸福，其实就依偎在我们每个人的身边，只是有时候我们生活得太过匆忙，来不及去细细感受，在这里，有一份属于你的幸福已经送达，等待你的开启。

—— 房美汇CEO 马跃

12. 内心有温度，才能温暖身边的人。这些美丽、自强、安静且有力量的女子，用温暖的气质和善良的内心来面对世界，活出了真实的自我。愿她们的幸福感染更多的人，照亮更多美好的家庭。

—— NPLUS Digital 恩普勒斯数字营销咨询CEO 韩笑

13. 打开感知幸福的大门，幸福的生命就从你选择幸福开始；你给予这个世界最大的帮助即让你成为一个幸福的存在；幸福是一份觉醒中的选择，有爱的地方即是对幸福的邀请，茉莉家族成员邀约你将新幸福进行到底。

—— 鞋生活创始人 郭平益

14. 现今的社会，女性不再局限于家庭，而是更多地追逐自己在社会中的地位与贡献！这本书讲述了21位优秀的女性对这个世界的眼界与视角。本书适合那些追求美好生活的人们，让我们打开这本书，开启对世界新的认知。

—— 滴滴出行运营总监 董小榕

15. 用心去感知生命的本色，把生活活出幸福的模样。

—— 中国户外圈影响力KOL 野战的天涯

16. 现代女性自信而独立，这些都可以通过自身奋斗获得，唯有幸福不可强求，只能用心去感知。幸福是什么？对现代女性而言，怎样才能获得幸福？且听21位美女“幸福合伙人”娓娓道来。

—— 沸鲸科技创始人&CEO 钟瑞娟

17.幸福是一种体验，是一种感悟，更是一种生活态度，很多时候，简单就是一种幸福。创新是幸福，创造是幸福！为爱践行，创造幸福生活！

——衣信互联网（汝蜜智能内衣）创始人&CEO 吴虹萱

18.作为一名母亲、女儿、妻子和创业者，我深知“幸福感”的重要性。感受幸福、给予幸福、创造幸福，这才是一位女性最需要掌握的“能力”。幸福合伙人，让我们看到了一群这样的女性，也让我们学会如何获得这种能力。

——悦途旅行创始人&CEO 潘隽

19.很喜欢“幸福合伙人”这个女性创意。夏欢作为幸福合伙人之一，参与这本书的出版真的是太合适不过了。因为在我的眼里，欢欢就是幸福女人的模样。

在当今的社会观念中，很多人可能会认为女人的幸福就是嫁给一个有钱的老公，衣食无忧。但那很难叫做“幸福”，顶多是个“稳定”。真正幸福的女人，是能够把爱心与睿智带给家里每一个人，把家庭经营得井井有条，全家老小其乐融融，并能一起去发现和体会生活和世界的美好。懂得如何为他人创造幸福的人，才会享受到真正的幸福。

——紫葩国际文化传媒有限公司董事长 董征Jean

20.曾经觉得“幸福”这个词很重，要走到人生尽头才能确认。但其实，幸福也可以很近，每天每时每刻开心的瞬间，就是幸福本来的模样。打开这本书，看看21位女性用细腻的笔触描绘的人生画卷，有没有你的曾经？

——紫马财行投资管理有限公司合伙人、品牌副总裁 郎敏

21.献给犹如无敌铁金刚的你，幸福最致命的武器叫做“妈妈，我爱你”！不信？可以测试一下，一句“妈妈，我爱你”绝对马上让女强人们幸福感爆棚！

——美国常青藤名校策略规划顾问、“耶鲁妈妈” JuliaChen

22.我在27岁那年非常感慨，从学生走向工作岗位，从单身到承担家庭责任，从空谈误国到一步一个脚印做公司。每一个转变都是一次厚积薄发的挑战，虽然一路很辛苦，但绝对没有气馁过，因为我知道等待我的是更大的野心。而现在因为这份野心聚来的公司团队、

家人的支持，就是我所理解的“幸福”。

——禾赛科技创始人&CEO 李一帆

23.手工的能力每一个人与生俱来，小小的手工，在儿时带给我们的幸福感是那么不可思议。渐渐我们长大，开始走在别人的轨迹上，变成了一个使用者，一个操作者。不妨找个时间静下心来捏捏泥巴，玩玩黏土，找回失去多年的创作能力，也许，会很幸福。

——宇宙黏土总盟主，著有《七号人的黏土世界》系列，卡通黏土艺术家7号人

24.关于“幸福”的定义，从来见仁见智。尤其对于女性，几乎是一生的事业！但是幸福的标准究竟是什么？幸福的定义又如何？这本书集结了21位现代女性，娓娓道出她们内心对幸福的感受，细细渗透她们对幸福的理解！无论梦想、事业、家庭、友谊、亲情、爱情……各个角度，共同指向她们感受到的“幸福”，这点非常吸引和打动我！要有怎样一种细腻美好的内心，才有如此美文！

——知名编剧 吕红，代表作：电视剧《火烧阿房宫》《阮玲玉》《我们的快乐人生》等

25.幸福是一个旅程，而不是一个终点。

——爱茉莉太平洋集团兰芝品牌地区经理 毕曦木

26.幸福，可能有一辈子，可能只有一个月，也可能是一过即逝的瞬间。而幸福力会让仅是一个月，或一过即逝的瞬间变成一辈子，这就是阅读的力量。

——粉红丝带关爱基金主任、粉红丝带关爱中国行计划总策划 李苏

27.有料又有趣地记录了21位职场女人的故事。一个女人，一种美好！一个女人，一种风姿！她们既寻常又非比寻常，魅力与素养齐飞，惊艳与力量共一色。这是一本值得大家反复阅读的好书！

——泰国21世纪干细胞生物治疗中心 郑钱儿

28.我们这个时代，越来越多的幸福是被晒出来的，然而——你有没有获取或创造幸福的能力才是最重要的。真正的幸福是源自本心而自然散发的，这决定了你的魅力值，也塑造了当下和未来的你。本书里的各位女神用自己的生命在教你如何用正确的姿势活出幸福的模

样，希望幸福属于所有人！

—— 巴歌出行创始人 孙杨

29.如何营造幸福？如何提升幸福？这一直是一个引人思考与实践的话题。本书精选的21篇文章，出自一群职场与生活均很出色的职业女性之手。她们的幸福观，是知行合一的，是生动可掬的。

—— 三辰影库音像出版社社长 刘亚洲

30.幸福的女人是相似的——美丽的妆容，善良的心地，还有“幸福的模样”。21篇精彩文字，21个职场女人的故事，令人期待，值得分享。有故事的女人，才是最有魅力的女人，正如席勒所说：“魅力是女人的力量，正如力量是男人的魅力。”

—— 现代管理大学文化与传媒学院院长 张联

31.平实、亲切、深入、精准又细致生动的文字，帮助你让亲子关系变得更加温馨。被“亲子”之间的隔阂与冲突所困扰的女人，我想你需要弭平两代人的代沟，需要这样一本生活指南。

在别人的故事里体会21种不同的人生境地，可能在这里你也可以找到“你”自己。

—— 最美未来（北京）体育发展有限公司创始人董事长 马春美

32.这本书非常精彩，讲述了21位现代职业女性的故事，向我们展示了她们如何平衡个人生活和职业生活，如何成为一个周到的母亲、有爱的妻子、有责任心的女儿。她们成为成功职场女性的同时，仍是谦逊的人。这本书告诉我们，只要认真工作、用心生活，一切都可以实现。我想每位读者都会从中受益良多！

—— 西班牙赛速科技发展有限公司 郑佳成（Shahnawaz Hussein Khan）

33.茉莉家族的21位充满正能量的女神，她们既是职场女人，也是幸福合伙人，她们将最精彩的人生和心得分享给大家，这是她们新的里程，新的升华！让我们一起来聆听她们的故事。我深信她们的未来会更加精彩，我期待着见证！

—— 环球旅行者 @飘尘Marco

34. 每个女孩都是一颗宝石，只要肯花时间悉心呵护，幸福就会如钻石的闪烁、翡翠的滋润一样每天呈现在人前。带上她，美在自己，却羡慕旁人。

—— 吉尔德宝石实验室总监、香港宝石研究中心院长、FGA英国宝石协会院士 吴飞洋博士

35. 每个人都拥有幸福，但却不一定拥有发现幸福的能力。21位幸福合伙人用她们的幸福力告诉我们惜福才能有福，你惜福了吗？

—— 和伊母婴品牌创始人 涂隽吟

36. 幸福就是充满无限好奇。以不安分的心去探索这世界，发现生活也可以随性、热情且有力量。愿我们慢慢学会战胜生活的平淡，成为生活的好奇主人。

—— 恒银宝泰创始人 雷霆

37. 我一直对“缘在”一词甚为动容：情感释放想象，想象成就创造。幸福就在我们自身的存在之中，经由不断的创造而涌现。我与书中作者相识多年，这本书正是她们的际遇与生活的“幸福写照与真实再现”。书写人生，心证菩提。

—— 云境智能创始人 郭奇

38. 传说有失传的武功，传说有失传的秘方，传说有失传的天书，传说有失传的珍宝……美好的神奇的为什么失传了？人类最难传递的是幸福，幸福若能分享，是神圣的事情，是神的事业。感谢21位精心传递幸福的使者，让bling bling的神光耀眼。

—— 大雅传奇文化创意集团总架构师，传奇电竞创始人，EE SaaS 平台首席运营官，曾获2015-2016年度红点奖 linda peng 彭兰英

幸福合伙人下的“蛋”

幸福是一个全球性的议题，以至于联合国每年都要发布一次“全球幸福指数”报告。报告选择九个方面来衡量一个国家的幸福感，包括：教育、健康、环境、管理、时间、文化多样性和包容性、社区活力、内心幸福感、生活水平。参加调查的人被要求想象一个阶梯，最好的生活是10，最坏的生活是0，然后参照自己的生活现状从0到10进行评分。结论是经济最发达的国家未必最幸福，环境污染越严重的国家，排名越低。故幸福指数面世以来，名列前茅的基本都是丹麦、瑞士、挪威这些中小国家。

我去过亚洲幸福指数排名第一的不丹，那里经济欠发达，但生态环境好，人们看上去都很单纯、自在、安静。这个人口只有70多万的小国能成为世界幸福指数排名靠前的国家之一，应该是与其国民的生活状态与幸福指数设定的价值尺度高度契合有关。

提到幸福，人们脑海里自然会浮现出各种标签、符号和场景。如果去追问：“什么是幸福？”并像剥竹笋一样去探寻幸福的核心意义，就会陷入竹笋定律，剥到最后得到的却是一个空。幸福当然不是一场空，人们经常谈论的人权就是由生命权、自由权和追求幸福的权利构成的。翻阅《提升你的幸福力》，面对心灵提升、生活美学、轻奢之旅、美食达人、欢乐自驾这些词汇，幸福更像是一次值得期待的旅程，一个充满美好体验的场景，一份对善念的坚守和对生活美学的升华。

本书的作者将自己定义为“幸福合伙人”，她们都来自于一个由职业女性组成的“茉莉家族”社群。茉莉家族社群发起了一个“幸福合伙人计划”，力求将学习分享、创新创业和幸福生活打通。如果用简单的一句话解读幸福合伙人，那就是一群价

价值观相同的职业女性以合伙人的制度去践行幸福事业。

践行需要一个与全球幸福指标契合的目标，诸如提升健康、教育、环境、社区、文化水准等；需要一个与能力和资源相匹配的路径，比如建立幸福社群、举办幸福论坛、组建幸福公司、发起幸福基金等；需要提供一系列与幸福感相关的体验性产品，比如幸福咖啡馆；更需要创造一个高识别度的品牌，比如由“幸福合伙人”出版的这本《提升你的幸福力》。

2015年11月我在北京Mini Maker Faire论坛上提出了“下一代品牌”的概念：个人品牌社群化、社群品牌产品化、产品品牌平台化、平台品牌生态化。并指出“下一代品牌”创建者具有这样的特征：基于互联网开放共享的精神、个人的价值取向及兴趣偏好，对全球文化资源进行重新想象、再创造，通过将创意设计产品化、品牌化，重构文化消费体验。

本书是茉莉家族社群的21位幸福合伙人以众筹众包的方式出版的，21篇作品承载着21位职业女性与幸福有关的DNA，具有鲜明的“个人品牌社群化、社群品牌产品化”的“下一代品牌”特征，我们在此可以把本书的出版视为中国新一代职业女性创造“下一代品牌”的新起点。

祝幸福合伙人梦想成真！

杨曦沅

国信资产研究院院长、品牌资产管理专家、“下一代品牌”倡导者
2017年1月28日写于珠海美丽湾

One moment, One life

2016年5月22日，我向全天下吹了一个牛：在一个月內出一本书。赶在6月24日之前，作为我32岁的生日礼物。

今天是2017年2月26日，过去了9个月，快300天，这个“生日礼物”还迟迟没有送到。天知道，这300天我都经历了什么？人生真的是一个特别神奇的存在，之所以我们每天都在盼望着，盼望着，是因为明天有着“不知道会发生什么”的不确定性，正因为这样的不确定性，我们决定了，要翘首以盼。

我是一个“不安分”的人，从填报大学一定不报本省，到毕业了不告诉家人直接把户口转到当时的男朋友、现在的先生的家乡。从大学第一个暑假，就开始揣着300块钱，从北到南玩了一圈才回家，爸爸打电话问在哪儿，回答是“我在图书馆”。从20岁认识一个男生，到27岁结婚，到29岁生孩子，到如今孩子快4岁。我和他在一起，今年第13年，两人仍然像初恋。

我有很多朋友，天南海北，出差到哪儿，都有朋友热情接待，嘘寒问暖。我有很多非常知心的朋友，每个人的相识机遇都不太一样，但都有相同的一点：第一次见面，就觉得认识了很长时间。我也有从年少到现在一直保持密切关系的朋友，我们每年只能见一次，却仿佛每天都相见。我也有笃定一辈子不离不弃的朋友，我们遇到任何事情，都把彼此放在最前和最后，最前思念，最后惦念。

茉莉家族，是一个虚拟而真实的存在。她的诞生是一次“不经意”，但她的成长却是我的“精心和刻意”。这两年来，我做了很多事情，只有一个目的：让她变得纯粹而美好。无论是，你现在看到的这本书，她是茉莉家族的一个延续——姐妹课堂

的精彩合集，也是“幸福合伙人”计划的第一步；还是，未来你会看到的“幸福合伙人”计划的第二步，幸福旅行的开启。抑或是，“幸福合伙人”的第三步，弥散着商业气味、但却沉淀幸福的幸福咖啡馆的降临。

幸福，不是一个事业，而是一个始愿。

她存在于每个人的内心最深处，却不是人人都愿意时刻挂在嘴边。她更像是一个标签，或是时代的印记。

有人问：“你幸福吗？”

估计，你都不知道从何而答。因为，幸福不是能用一句话去描述的，也无法用一件事去表达。

但，我从你的表情里，可以读到幸福，可以体悟到幸福的温度。这是生活留下的痕迹，无法带走，难以泯灭。幸或不幸，不是天注定；幸或不幸，是你我自己决定。

我一直有一个小小的心愿，无论在哪里，都让人知道，有一处地方，是你的心灵后花园，是你可以寄存灵魂的地方。在这里，你最舒服，最自在，最回归本我。我们彼此，只需要远远望着彼此，不需要任何语言，也无须任何誓言，就这样静静地望着，就能过这一生。

这个地方，不是所有人都知道。但，你我很明了。

这是我做茉莉家族，发起“幸福合伙人”计划的初心。好东西只分享给珍惜之人。做全中国“最小”的社群，但社群里每一人都是最大的力量，国内首个现象级mini社群IP——幸福合伙人，也就应运而生。

这本书，只是一个开始。

她宛如一个新生儿，需要接受来自大自然的洗礼或蹂躏。我们是她的创造者，也是她的呵护者。为了她的降临，我们付出了无数个日夜的辛劳，也为了她的成长，耗尽了无数的思考和焦灼。愿她，欢乐如她的名字；也愿她，幸运如她的每一位缔造者。

是为序。

韦艳宜
茉莉家族创始人
2017/2/26