



再烦，



也要笑

——女人要活得幸福滋润

诗 云◎编著

- 数花瓣，还是数钞票
- 幸福，得静下心来去感受
- 微笑一次，为自己
- 别人的鸡蛋有两个蛋黄吗
- 天亮是从自家窗口开始的
- 做个会偷懒的幸福老婆
- 幻想更好的，就会失去最好的
- 天亮之前终结悲伤

ZAIFAN, YEYAOXIAO NUREN YAO HUODE XINGFU ZIRUN

北京工业大学出版社



再煩也要笑

——女人要活得幸福快樂

作者：張小嫻

一個女人，如果能夠笑，
那麼，她的生活，
一定不會太壞。
如果，一個女人，
能夠笑，
那麼，她的生活，
一定不會太壞。
如果，一個女人，
能夠笑，
那麼，她的生活，
一定不會太壞。

ISBN 7-309-04000-0

定價：25.00元

再烦，
也要笑。

——女人要活得幸福滋润

诗 云◎编著



北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

再烦,也要笑——女人要活得幸福滋润/诗云编著. —北京:北京工业大学出版社,2007.10

ISBN 978-7-5639-1852-2

I. 再… II. 诗… III. 女性—人生哲学—通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 150586 号

再烦,也要笑

——女人要活得幸福滋润

诗 云 编著

※

北京工业大学出版社出版发行

邮编:100022 电话:010-67392308

各地新华书店经销

北京业和印务有限公司印刷

2007年10月第1版 2007年10月第1次印刷

787mm×1092mm 16开本 16印张 250千字

ISBN 978-7-5639-1852-2/B·62

定价:25.80元



活着，就活得“滋润”

太多的人悲叹生命的有限和生活的艰辛，却只有极少数人能在有限的生命中活出自己的幸福。

作家王小波说过，人应当培养幸福能力。

生活是一种享受，而不是一种负担。我们活在这个世上，每个人都应该为自己“寻找幸福”。

人有生理上的需要，所以人离不开物质生活。尽管金钱能买到一切物质的东西，可以充实人的物质生活，但是人的精神生活，却不是有了钱便能满足的。

人生在世，重要的不是过得如何舒适，活得多么安逸，而是要活得心安理得、快乐充实，充分地把生命的价值体现出来。

活着，是一种体验。人生百态，孰能无睹。活着，如果没有了体验，就如同一杯清水，即使水波荡漾，也改变不了水的本质。然而如果加上柴米油盐，加上十二色调色板的简单混合，即使不加其他物质使之发生化学反应，也能够味道十足，呈现五彩斑斓的色彩。

活着，是体验活着的乐趣，亲情、友情、爱情温暖人心；感动、激动、冲动摄人心魄；悲伤和喜悦交织，成功与失败共存。所有的这一切都包含在人间这个万花筒中。

活着，是一种态度。活着，就是活着而已，别无所求。活着不是为了追求名利，所谓的名利，无非是“生不带来，死不带走”的累赘。所谓的“态度决定一切”，意味着活着是终极目标。不管是“人模”还是“狗样”，只要把持“活着就是最大的



幸福”，不去攀比，做最好的自己，就无愧于“活着”的态度。

活着，就是最大的幸福。珍惜幸福，珍惜人生！

人的一生，其实就是一个不断追求幸福的过程。

追求永无止境，幸福也就永无止境……



目 录



III II

ZAIFAN, YEYAOXIAO

一、生为女人就是为了幸福

天空虽没留下鸟的痕迹，但我已飞过。

——泰戈尔

幸福，得静下心来去感受	//3
数花瓣，还是数钞票	//6
幸福与金钱不成正比	//9
有多少钱才幸福	//12
在平凡中享受生活	//13
过程比结果更令人着迷	//16
随遇而安，爱我所有	//19
磨难是幸福的母亲	//22



再煩，也要笑

发现人心的美妙	//24
给予比接受更令人快乐	//26
幸福总是伴随在你的左右	//28
做一个幸运儿	//30

二、快快乐乐过一生

不应该贪图那些不属于自己的东西，
而应该满足自己所有的东西。

——德谟克利特

心在笑，脸才笑	//37
只为今天，感觉真好	//38
珍惜现在，珍惜拥有	//40
换一种眼光看世界	//41
笑一笑，假亦可变成真	//44
寻找新奇为乐	//46
出次丑又何妨	//48
浪漫其实很简单	//50
快乐来自共鸣	//52
天亮是从自家窗口开始的	//54
用自己的热心换另一颗热心	//56
多几个红颜知己	//57
微笑一次，为自己	//61
笑一笑，十年少	//63

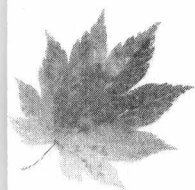


三、把女人做到极致

品位是附在女人身上的精灵，无色
无形，令人捉摸不透。

——罗兰

读懂神秘的“品位”	//67
没有品位，生活就没有乐趣	//68
魅力，是女人一生的财富	//71
用热情拥抱生命	//74
青春一时，高贵一世	//75
自信起来，就美丽	//76
幸福如其所读	//79
美，无处不在	//81
家，是情调的定格	//83
我的衣装，我的快乐	//85
美丽也分三六九等	//86
相由心生，相随心灭	//91
属于自己的“最美”	//93
没有丑女人，只有懒女人	//95
美女不为人知的烦恼	//98
今天是最年轻的一天	//102



四、幸福，要靠自己去追

马克思说：“奉献给上帝越多，留给自己越少。”那么，我们可以说：“奉献给男人越多，留给自己越少。”

再煩，也要笑

爱自己的理由	//107
谁在主宰自己的生活	//109
何必忙着为自己解释	//112
与自己快乐相处	//114
自己给自己送束花	//117
人累首先是心累	//120
健康，是最重要的事情	//122
善待自己的方法是休息	//125
活在自己的生命时序里	//127
偷得浮生半日闲	//128
做个会偷懒的幸福老婆	//132
给自己留下一片空白	//133
给梦一个颜色	//135



五、乐在工作，真的可以

工作，将深深影响你的一生；它可能造就你，也可能毁灭你。

——林语堂

工作的最高境界	//141
爱上自己的工作	//142
聪明地工作，卖力地工作	//145
凡事讲求程序	//147
凡事留点备份	//148
嫁得好，还要干得好	//149
新“家庭妇女”	//151

六、放得下，就是幸福

假如你能够选择快乐，为什么要选择痛苦？

——泰戈尔

拿得起，放得下	//157
比上不足比下有余	//158
何必事事追求完美	//161
过一过简单生活	//164



- 嫁个有钱人，真的很诱惑？ //167
给幸福做道加法 //170
幻想更好的，就会失去最好的 //172
要爱上他的缺点 //175
错过他，才遇到了你 //176

七、幸福是爱的祝福

女人是奇怪的东西，而更奇怪的是男人。

——马克·吐温

- 在梦中舞动思绪 //181
去爱，而不是被爱 //184
爱人永远有两种 //186
爱要经得起平淡的流年 //188
婚姻是一本存折 //191
婚姻幸福的秘诀 //194
唠叨——幸福婚姻的毒药 //196
男人最怕女人什么 //199
一见钟情，一生相守 //202



八、在受伤的日子里

不要责怪上天创造了老虎，反而应该感谢他没有给老虎翅膀。

——印度谚语

宠辱不惊的平常心	//207
不良的情绪会消耗幸福	//210
小女子也要能屈能伸	//212
别人的鸡蛋有两个蛋黄吗	//214
孤独住在心灵深处	//217
忧虑——灵魂的癌症	//219
给心情一个深呼吸	//221
苦，是生命的“盐”	//225
昨天的痛已经过去	//227
弄伤我们的是自己	//229
思念是幸福的忧伤	//230
换一个不想他的姿势	//232
情逝的时候不必勉强	//234
爱到痛时，选择放手	//236
爱，是不能报复的	//239
天亮之前终结悲伤	//242



ZAIFAN, YEYAO XIAO

一、生为女人就是为了幸福

天空虽没留下鸟的痕迹，但我已飞过。

——泰戈尔



五月五號 拉索柏車下停泊處

亦及景——





幸福，得静下心来去感受

每个人都渴望幸福，但很少有人能说自己是幸福的。到底幸福是什么？

你让 1000 个人来回答，就会有 1000 种答案。

清代作家李渔说得很好：“乐不在外而在心，心以为乐，则是境皆乐，心以为苦，则无境不苦。”

各人有各人的幸福，各人有各人的不幸。这幸与不幸总是相对的，幸福的感觉生之于心，不幸的感觉也由心生。幸福与不幸福的感觉并不是彼时的一种状态，而是一种态度，一种对待生活的态度。

我曾听说过这样一个故事：

一个人历尽艰险去寻找天堂，终于找到了。当他欣喜若狂地站在天堂门口欢呼“我来到天堂了”时，看守天堂大门的人诧然问他：“这里就是天堂？”欢呼者顿时傻了：“你难道不知道这儿就是天堂？”

守门人茫然摇头：“你从哪里来？”

“地狱。”欢呼者答道。

守门人仍是茫然。欢呼者慨然嗟叹：“怪不得你不知天堂何在，原来你没去过地狱！”

你若渴了，水便是天堂；你若累了，床便是天堂；你若失败了，成功便是天堂；你若痛苦了，幸福便是天堂。总之，若没有其中一样，你断然不会拥有另外一样。天堂是地狱的终极，地狱是天堂的走廊。

幸福是一种态度，而不是一种状态。一个人在世上，拥有一种积极进取的心态，就是幸福的源泉。懂得了这一点，也就离幸福不远了。

你想要幸福，就应用全部的情感去经营每一个如水的日子，将每一天都注满阳光和快乐，用心去收获每一份简单的幸福。这就是追求幸福的态度。



幸福是一种感觉，这种感觉应该是愉快的，使人心情舒畅，甜蜜快乐。

有一次我参加老同学的聚会，见到了三个很醒目的老同学：一位事业有成在商界呼风唤雨的男士、一位裙下无数男士争相献媚的红颜、一位春风得意官运亨通的政界人士。三人在与老同学会面时都掩饰不住内心的得意而夸夸其谈。在他们唾沫横飞之际，老同学问了他们一个同样的问题：“你快乐吗？”原本眉飞色舞的三个人都沉默了。

这时候，我想起了一位从小一起长大的朋友：他一表人才，幽默乐观又不失稳重，家族生意兴隆，即使他不努力也很富有，然而，他留学归来却仍然在搏，事业蒸蒸日上，追求他的女孩子很多。

按理说这样的人应该是幸福快乐的吧？可是不然。

他真正快乐的时候，我见过，那还是在中学时代一起疯玩的时候，无忧无虑——真正的快乐，每次笑都很灿烂。

现在，每一次见到他，都能感觉到他身心疲惫、忧郁沉默，虽然也在说笑，表情却显得空洞麻木。他总说自己不如生活在一个普通的家庭，虽然每天的生活热闹喧哗，虽然有许多女孩子围在身边，却不知道哪一个是为了情才爱自己。

听了他的话，我无言……

诚然，幸福可以来源于金钱、感情、功利……可是它离开上述任何一项还能存在，唯独离不开一份美好的心情和独特的感觉。

有了后者，我们可以在贫穷的日子里依然笑口常开，可以在没有爱的时候自信地活出自我，可以在失败的年月里，让种种苦涩化为唇边云淡风轻的一朵微笑。

我不知道我的那个好朋友想过没有，在他以怀疑的眼光看待周围的女孩子时，幸福，也在离他越来越远。

活着，有一颗懂得感受美好事物的心，才能不断感觉到幸福，只有真诚对待身边每一个人，才能拥有真正的快乐。

曾经读过一则故事：

在一个山村，有一对残疾夫妇，女人双腿瘫痪，男人双目失明。春天，男人背着女人到山坡播下一粒粒种子；夏天，男人背着女人在庄稼