

她幸福

王薇华 著

她幸福



女人的心情，是浸染家庭的爱；女人的心境，是陶染世界的美。

女人有责任让自己过得好，让自己幸福。爱的能力、美的能力和善的能力构成了女性特有的幸福力——“她幸福”。

清华大学出版社



她



幸福

王薇华 著 ▼

清华大学出版社
北 京

内 容 简 介

作者在近十年的心理咨询工作中发现,女性来访者的症结无非是恋爱、婚姻与亲子教育,背后透析的却是“爱”与“被爱”的关系。

桃李年华的女人,认为男人的深爱就是幸福,就是女人的全部。为此,女人们小心翼翼,患得患失,或悲伤,或思念,或阴郁,或欢喜,所有的情感变化都以男人为核心。天命之年的女人,发现幸福源于自己,世界是自己的,与他人无关。于是,女人学会了爱自己,经历了选择、执着、改变和舍弃,周遭的事情也顺着心性变得越来越好。

世界因为女人而变得多彩。女人用如阳光的“真”、如水的“善”、如花的“美”,将单薄的“脆弱”改写为“温柔”“坚强”“智慧”和“美好”。女人用“爱”的力量维护着家庭的温馨与欢乐。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

她幸福 / 王薇华著. — 北京:清华大学出版社, 2017

ISBN 978-7-302-48292-5

I. ①她… II. ①王… III. ①幸福—通俗读物 IV. ①B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 210281 号

责任编辑:张立红

封面设计:梁 洁

版式设计:方加青

责任校对:石成琳

责任印制:王静怡

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址: 北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编: 100084

社 总 机: 010-62770175 邮 购: 010-62786544

投稿与读者服务: 010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈: 010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者: 三河市金元印装有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 130mm×188mm 印 张: 9.75 字 数: 170 千字

版 次: 2017 年 9 月第 1 版 印 次: 2017 年 9 月第 1 次印刷

定 价: 48.00 元

作者简介

王薇华，女，汉族，中国地质大学博士，MBA客座教授，央视《读书》栏目特邀嘉宾，是在国内较早开展积极心理学研究与实践的专家，被业内人士誉为国内积极心理学推广、普及“第一人”，中国“职场幸福力”的倡导者；全球首席幸福力导师，2010年率先提出积极心理学的新概念“幸福力”，倡导幸福不仅是感觉，更是一种可以学习的能力；已出版的著作有《幸福法则》《心理健康法则》《幸福力》《幸福的能力》《公民幸福手册》。

插图设计：陈牡丹 刘秋菊 张辛茹

前言

“脆弱啊，你的名字是女人！” 莎士比亚笔下《哈姆雷特》的这句台词中，“脆弱”被赋予了女性。《红楼梦》中，贾宝玉评价“女儿是水做的骨肉”更是给女人贴上了“柔情似水”的标签。

素来，提到“女人”二字，人们总会想到“三春之晖”“女人如水”“女人如花”等字眼儿，柔弱的内心和温柔的本性成为了女性的心性所在。

女人如三春之晖，“阳光般的温暖”是女人的魅力所在。“谁言寸草心，报得三春晖”，女子本弱，为母则刚。女人恰如春日的暖阳，奉献着自己的光芒和热情。

女人如水，“泪水”成为女人的专利。“玉容寂寞泪阑干，梨花一枝春带雨”，纵使人间有故，经历“眼泪河”的洗礼，女人柔弱的内心蜕变得更加坚强。

女人如花，“花儿”成为女人的写照。“云想衣裳花想

容，春风拂槛露华浓”，纵使岁月无情，花开花落，女人总是以满腔的热忱回报着阳光和雨露的恩泽。

“一个女人不是生来就是女人，她是变成女人的。”这是法国著名哲学家波伏娃对于女人的深刻阐释。从纯真无邪的女孩，一路走过姑娘、新娘、母亲、丈母娘，几十载的春夏秋冬，无数个春暖花开、风霜雨雪，女人以纤弱之躯，撑起一家三代的幸福。

孩子的未来与母亲息息相关。婚前的选择决定女人未来的幸福，也决定她孩子一生的幸福；婚后女人的选择和态度也会在潜移默化中影响到身边三代人。无论是妻子、母亲还是婆婆，虽然女人在家里的角色不同，每个家庭分工也各有差异，但女人总是成为家庭幸福的润滑剂、夫妻情感的调和剂。

作者在近十年的心理咨询工作中发现，女性来访者的症结无非是恋爱、婚姻与亲子教育，背后透析的却是“爱”与“被爱”的关系。

桃李年华的女人，认为男人的深爱就是幸福，就是女人的全部。为此，女人们小心翼翼，患得患失，或悲伤，或思念，或阴郁，或欢喜，所有的情感变化都以男人为核心。天命之年的女人，发现幸福源于自己，世界是自己的，与他人

无关。于是，女人学会了爱自己，经历了选择、执着、改变和舍弃，周遭的事情也顺着心性变得越来越好。

世界因为女人而变得多彩。女人用如阳光的“真”、如水的“善”、如花的“美”，将单薄的“脆弱”改写为“温柔”“坚强”“智慧”和“美好”。女人用“爱”的力量维护着家庭的温馨与欢乐。

“爱”是女人毕生的事业。女人儿时渴望父母的疼爱，少女时代渴望被他人关爱，青年时代渴望被恋人宠爱。无论哪个年龄段，女人都期待着“爱”的滋养。女人的前半生，一直是向外在寻找爱，最后发现，爱就在身旁、源于内心，自己才是爱的创造者、经营者和传播者。

罗马哲学家爱比克·泰德说：“女人，你不一定有能力让自己富有，但是你一定有能力让自己幸福。”

一路走来，岁月如歌。女人看过洁净的昙花一现，踏过熙熙攘攘的过眼云烟，悟过物是人非的时过境迁，从懵懂、好奇、迷茫和烦闷的漩涡，走向坚定、从容、喜悦和感恩的另一番天地。

正如冰心所说，世界上若没有女人，这世界至少要失去十分之五的“真”、十分之六的“善”和十分之七的“美”。

女人的心情，是浸染家庭的愛；女人的心境，是陶染世界的美。女人有责任让自己过得好，让自己幸福。爱的能力、美的能力和善的能力构成了女性特有的幸福力——“她幸福”。

“女子能顶半边天，巾帼何曾让须眉。”女人爱的力量影响着世界的幸福。“她幸福”的影响力深远持久，真、善、美的力量亘古永存。

爱是女人一生的课题。不要放过每一次擦肩的机会，善待每一个遇见的人，不留遗憾地走过每一个地方，做一个创造爱、经营爱、传播爱的幸福女人。

她幸福，家庭才能和睦，社会才能和谐。因为女人的幸福，决定了上一代人的幸福，影响着这一代人的快乐，也造就了下一代人的未来。

王薇华 于中国地质大学（北京）

2017年1月28号

目录



第一章

美丽人生： 爱的能力

- 一起看世界，顺便圆个梦 / 002
- 转身一刹那，机遇女神来了 / 010
- 座右铭，我的护身之符 / 016
- 15岁梦想38岁事成 / 022
- 运气好是你遇对了贵人 / 029
- 为啥我们会迷信“算命” / 034
- 压力大，你没活在当下 / 041
- 说说爱情那些事儿 / 046
- 爱情背后的推手 / 050
- 你的“婚姻之鞋”合脚吗 / 054
- 男人最爱，是女人的赞美 / 058
- 女人喜欢被宠爱的心理真相 / 062
- 安慰剂，沟通中的催眠术 / 065
- 二斤六两的早产儿 / 071
- 我的胎教育儿经 / 079
- 玩游戏：缓解婴幼儿分离焦虑 / 086

- 气质好的女人 / 098
- 两种女人越活越幸福 / 103
- 爱书橱，更爱衣橱 / 109
- 五十岁的女人一朵花 / 114
- 颜值时代，看脸并不肤浅 / 120
- 第一印象：半分钟的世界 / 127
- 你有社交磁铁吗 / 133
- 每日三省：饮食、锻炼、拍脸 / 137
- 当我老了，能像她们一样 / 146
- 幸好还活着，还有健康 / 151
- 100岁寿星的养生之道 / 158
- 白头到老的5：1黄金比例 / 163
- 快乐模式可以训练 / 165
- 神奇的家庭文化编码 / 169
- 你家有“家庭仪式”吗 / 174
- 有一种幸福叫快乐阅读 / 177
- 教儿女一技之长：练习写作 / 182
- 写日记的作用 / 196



第二章
美好家庭：
美的能力





每个孩子都是一朵花	/ 202
透析考前紧张情绪	/ 206
考前减压四法宝	/ 212
从今天起做个幸福的人	/ 219
快乐情绪的重要性	/ 223
困境的另一种解释	/ 228
“心流”来了，烦恼就走了	/ 236
人生不是赛跑	/ 245
幸福力小熨斗：求人不如求己	/ 247
今天你微笑了吗	/ 252
算算你的幸福是多少	/ 255
父母的教养是孩子的福根	/ 259
惟孝顺父母，可以解忧	/ 266
感恩的好处和感激的研究	/ 275
有信念的人是幸福的	/ 279
心理健康成就可持续幸福	/ 284
世界是“她”的：她时代、 她经济、她幸福	/ 288

后 记

女人幸福，惠泽三生三代



第一章

美丽人生：
爱的能力



一起看世界，顺便圆个梦

从小到大，记不清多少次，同样的场景，反反复复出现在我的梦里：一路春花、一路绿草、一路拂面的和风。我独自一人走在回家的路上，沐浴着懒懒的暖阳，享受着浓浓的春意，春风紧紧将我拥抱……似乎整个春天都是我的。我扭动着腰肢，摇摆着胳膊，迈着轻快的舞步，恣意地旋转、跳跃，一路前行。这是属于我的一方天地，没有拘束，没有旁人，只有我和我的影子，享受着从未有过的惬意和舒适。四周飘溢着淡淡的青草和怡人的花香。看那田野里、小路边、泥沟旁、土堆上，处处都是或红或粉、或蓝或紫、或白或黄的花儿，她们争相斗艳，姹紫嫣红。

抬头远望天空，偶有雪白的飞鸟掠过。我目不转睛地看着空中的一大朵白云，只觉得云朵越来越近，越来越清晰，依稀中仿佛看见流动的云丝儿，我伸出双手，想要去触摸云朵的温柔……

然而，梦醒了，恍如隔世。

梦醒之后，我会闭目回味很久，想那一缕缕滑过指尖的云丝儿，想那片花海的芬芳，想那条小路上的欢愉……

如梦的人生就是一段旅程，从出生的起点，走向回家的终点。

红尘之美是愿得一人心，相守一生；红尘之美是能得一本心，不负此生。听从心的召唤，顺应心的感觉。

1985年冬，专科毕业后的我被分配到一家机关单位的财会科做会计。年终，作为单位代表，我被领导安排去参加行业内的财务年会。那是我第一次入住本地区最高档的酒店。酒店大厅里铺着色彩斑斓的维吾尔族手工地毯，屋顶悬挂着璀璨夺目的水晶吊灯。来到房间，我脱去鞋袜，踩在柔软的地毯上，掂着脚尖舞动起来，感觉身体像云朵一样轻盈。

第一次享受席梦思大床。我一遍又一遍地将身体从站立倒向床铺，感受着被柔软的床铺拥抱的刹那惊喜。

第一次体验盆浴的舒适。正值数九寒天，窗外是大西北零下十几度的严寒，屋内是浴缸中氤氲而出的腾腾热气，弥漫在整个房间。当整个身子滑入水中时，竟然是漂浮的，当时并不会游泳的我，用手不停地撩拨着水珠洒向玻璃，看着窗上的水花轻盈地流动。



温暖的水，浸透了身体，在漂浮中，迷醉了心扉。我突然仰天大喊了三遍同一句话：“我今后一定要过这样的生活！”

“我要过这样的生活”：住在如酒店般的华丽房子里、睡在有席梦思的床铺上、拥有热水洗浴的卫生间。

这是第一次的人生立誓。那年，我21岁，住在西域边陲的一个地级市，整个城市最高的楼房只有三层。当时，我只是一个月薪100元的小会计，完全不知道未来会是怎样。

不过，潜意识告诉我：要生活得舒舒服服，要开开心心地过日子。

随后的几个月，我被调到单位团委做专职团委书记。两年后，我竞选本市团委副书记落选了。情绪落入低谷，对未来的憧憬陷入了无望。

有那么一两个月，我认为自己没有了前途和目标，从政的路已经堵塞，未来还有什么希望呢？我的心中满是焦躁与迷茫。

深秋的一天，我去喀什日报社看望朋友。办公桌上《中国青年报》的醒目的大标题深深地吸引了我——“海南将建大特区，十万人才到海南参加开发建设”让我无法将目光离开。我一口气看完这篇文章，并要朋友把报纸借给我。

那天夜里，我彻夜未眠，沉浸在无限的遐想和憧憬中。一整版、两千多字的文章被我反反复复看了数遍，每一句话都刺激着我的心，每一段文字都让我激动得面红耳赤。

中国将建设一个新的大特区，这应该是全国人民的机会。当晚我就下定决心，一定要去海南，而且绝不会改变这个决定。

第二天，我试探性地问了母亲：“海南这个地方可以去工作吗？”

“你脑子没问题吧，又在胡思乱想些什么？海南那个地方热死人，又穷又乱，蚊子又多又大，治安也不好，说话听不懂，根本不能去。你别瞎动心思了，安心心的把工作做好。”

我嘴上没应承，心里却打定了主意，铁了心。

三个月后，1988年元旦过后，我向单位请假，踏上了南下的征程。我先到广州，随后去深圳和海南。春节后，身无分文的我留在了举目无亲的海口。我成为了第一批下海的创业者，也是喀什市第一位停薪留职的国家干部。在这里我要感谢生命中的贵人：当时喀什市委书记张飞叔叔、我所在单位的书记徐源智，感谢他们的大力支持和帮助。

“人生中的幸与不幸就在一念之间。”阿加莎·克里斯提娜曾说。