



女人淡定 幸福一生

魏雨萌
/ 编著 /

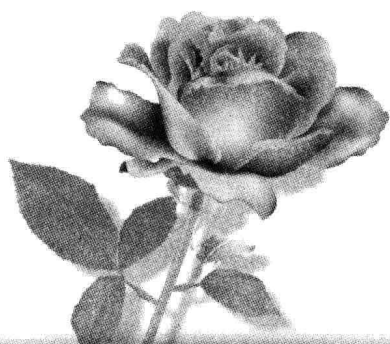
Happiness

幸福
秘笈

获取直抵内心深处的正能量
——淡定，品尝幸福人生的滋味！



 中国纺织出版社



女人淡定 幸福一生

魏雨萌
/ 编著 /

 中国纺织出版社

内 容 提 要

人生需要持有一颗淡定之心，只有这样才能时常欢乐，时常满足。

本书是一本淡定的“幸福圣经”。它可以帮你了解自己，摒弃无谓的烦恼和杂念，它将告诉你淡定的智慧，带你回归真实的内心。阅读本书，你能够时时刻刻地感悟生活、修炼自身，让自己距离淡定越来越近。

图书在版编目(CIP)数据

女人淡定 幸福一生 / 魏雨萌编著. --北京: 中国纺织出版社, 2013. 1

ISBN 978-7-5064-9198-3

I. ①女… II. ①魏… III. ①女性—修养—通俗读物
IV. ①B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第226422号

策划编辑: 庠 科

责任编辑: 徐丽丽

特约编辑: 王上嘉

责任印制: 储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010—64168110 传真: 010—64168231

http: //www. c-textilep. com

E-mail: faxing@c-textilep. com

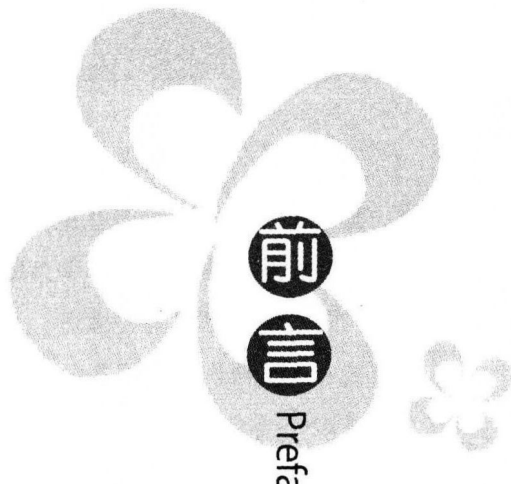
三河市南阳印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2013年1月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 17.5

字数: 188千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



前言

Preface

书的开始，我想先给大家讲一则有趣的故事。

下雨了，大家都在往前跑，唯有一人不急不慢，在雨中踱步。有人问：“你干吗不跑？”那人不紧不慢地回答：“急什么，前面也下着雨呢！”

这故事，本是要用来嘲笑傻人的，可我却觉得，在女人们内心烦躁不安时，喝一口这样“从容淡定”的良药，也不失为排解抑郁、摒除杂念的好方法。

如今的生活，有些忙乱。车流人海中，没人关心你的心事；淡漠的表情中，没人理解你的境遇。其实不仅仅是你，这场人生游戏中的每个人都觉得辛苦。生活的焦虑，工作的压力，家庭的担忧，让每个人都觉得苦恼和烦闷，那一份不如意始终萦绕在心头，挥之不去。于是，我们有了许多的抱怨，许多的不平衡，许多的不满足。奔波在生活夹缝中的我们，犹如一个被宠坏的公主，不停地索取着，任性地抱怨着。

可是，抱怨和索取，不能改变任何事。与其在烦躁中伤害自己，在名利的争夺中远离了内心，我们倒不如说服自己驻足片刻，安静下来，聆听自己内心的声音。这样淡定下来，我们会发现自己的内心清澈如初，而且温暖、坦荡、幸福。其实，人生本身很简单，就像禅宗第六代祖师惠能的那首偈

语：菩提本无树，明镜亦非台；本来无一物，何处惹尘埃？只要你修得一颗淡定的心，就会发现褪掉了繁杂的表象，幸福很易得。它就像彼岸的花朵，若我们脑子里充满了各种欲念，那距离就会远得我们根本无法逾越。可若我们静下心来，我们会发现花朵就在此岸，我们一直都在幸福的旁边。

所以，让我们淡定下来，做个幸福的女人吧！面对工作，我们努力认真，但不会忘乎所以，对上不唯诺，对下不挑剔，放低姿态，游刃有余地掌握那化为绕指柔的力量，让自己在职场中走得更远；面对爱情，我们真诚专一，但不会过分痴情，爱情来时好好珍惜，爱情走时洒脱放手，不求华丽的居舍，只求与爱人分享生活中的点点滴滴；面对生活，我们从容不迫，处事不惊，可以伤心，可以流泪，但永远不会丧失信心和勇气。有了如此淡定的人生态度，我们的生活就会是幸福的。这种幸福淡淡的，给我们以宁静，给我们以平和，让我们在如水的生活里活得简单而有滋味。

本书就是这样一本淡定的“幸福圣经”。它可以帮我们了解自己，帮助我们摒弃无谓的烦恼和杂念，它将告诉我们淡定的智慧，带我们回归真实的内心。通过阅读本书，我们才能时时地感悟生活，时时地修炼自身，让自己距离淡定越来越近。人生需要持有一颗淡定之心，只有这样才能时常欢乐，时常满足。所以，让我们一起阅读，一起淡定，一起在平和温暖的生活中体味幸福的真谛吧！

编著者

2012年7月

第一章 看淡一切，生活自然没烦恼

- 你觉得幸福，那便是幸福 / 2
- 攀比是烦恼的祸根 / 6
- 别跟自己过不去 / 10
- 爱上不完美的自己 / 14
- 低调比高傲更有魅力 / 18
- 内外兼修，让智慧与优雅并存 / 21
- 随遇而安是一种境界 / 24
- 随缘，尽人事听天命 / 27

第二章 关照内心，让生活多点阳光

- 真正的力量来自内心 / 32
- 认清自己的独特之处 / 36
- 远离寂寞，向别人敞开心扉 / 39
- 做自己情绪的主人 / 43
- 听从内心的呼唤 / 46
- 给自己添点精神储备 / 50
- 学会给心灵放个假 / 53

第三章 自强自知，从容应对各种挫折

- 把苦难看做是人生的一笔财富 / 58
- 给忧虑一个停损点 / 61
- 不抱怨，才能获得更多能量 / 66
- 情绪合理，你才能走出困境 / 69
- 给自己时间，别害怕重新开始 / 72
- 别让妥协侵蚀了你的信念 / 77
- 如果没人鼓掌，就自己给自己鼓掌 / 81
- 做一个实现梦想的行动派 / 84

第四章 平和淡定，让快乐的心生出金子

- 微笑的巨大魔力 / 88
- 做个快乐的乐活族 / 92
- 让太阳生长在女人心底 / 95
- 快乐要靠自己去寻找 / 99
- 要敢于随性 / 103
- 快乐不是有钱了才来 / 106
- 幽默让快乐变简单 / 110
- 放慢脚步，才能看到身边的美好 / 114

第五章 从容去爱，别拼命爱

- 他的过去，捡起还是放下 / 118
- 夫妻并不都是“天作之合” / 122
- 爱他，但别被他“套牢” / 126
- 迷失自己不是爱 / 129
- 摩擦最小化，幸福最大化 / 133
- 不要把爱和嫉妒混为一谈 / 137
- 如果不能改变对方，不如试着改变自己 / 140
- 感情需要能“听”会“说” / 143
- 每个人都应该为婚姻下点工夫 / 147
- 当爱已成往事，请勇敢放手 / 151

第六章 沉静有爱，用气度成就幸福

- 有爱，才有完美人生 / 156
- 不要试图让所有人喜欢你 / 159
- 施比受快乐 / 162
- 不要咄咄逼人，要给他人留余地 / 166
- 懂包容的女人才幸福 / 169
- 原谅别人就是爱自己 / 172
- 女人要有大气度 / 175

第七章 淡然豁达，让工作轻松起来

- 对女人来说，工作远比男人重要 / 180
- 眼睛向下，从小事、杂事做起 / 184
- 放低姿态，让女人走得更远 / 188
- 打造专属于你的成功 / 193
- 职场江湖，要学会“七面玲珑” / 196
- 心态阳光，不做职场“腹黑女” / 200
- 职场达人，做好你的心灵“SPA” / 204
- 公私分明，把工作关在家门外 / 207
- 保持职场人际安全距离 / 211

第八章 沉稳有序，用冷静的头脑打理生活

- 给快乐一点点物质基础 / 218
- 给你幸福的不是房子而是家 / 221
- 不要把男人当成“提款机” / 224
- 如何花钱，也是一门学问 / 228
- 为时尚花钱要淡定 / 233
- 不要因为金钱降低自己的生活质量 / 237
- 女人爱财，治之有道 / 240

第九章 看淡得失，从容取舍不慌乱

选择，也是一门大学问 / 244

学会放弃，才能云淡风轻 / 247

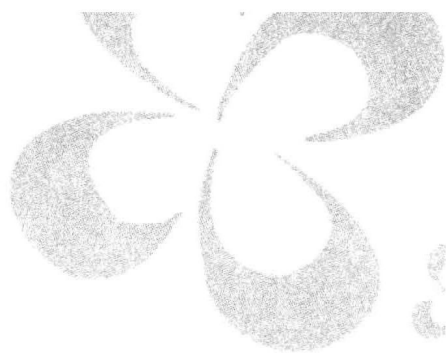
让自己的内心安静下来 / 251

忘记生命中不必要的烦恼 / 255

请记住，吃亏是福 / 259

幸福生活，从选定方向开始 / 263

生命的精彩由自己决定 / 267



第一章

看淡一切，生活自然没烦恼

你觉得幸福，那便是幸福

把幸福作为研究课题是一件冒险的事。因为“幸福”一词的含义过于含混，而人们又喜欢把自己向往而不可得的境界称作“幸福”，每个人所向往的境界又很不同。于是乎，幸福就成了一种太不确定的东西。人们把愿望的实现视为幸福，可是，一旦愿望实现了，就真感到幸福么？

萨特一生可谓功成愿遂，常人最企望的两件事，爱情美满和事业成功，他几乎都毫无瑕疵地得到了，但他在垂暮之年却说：“生活给了我想要的东西，同时它又让我认识到这没多大意思。不过你有什么办法呢？”那么，幸福果真是不可求的？答案是否定的，幸福与愿望无关，它不是向往而不可得的，它其实就在我们身边。

♡ 你的幸福就在别人的眼睛里 ♡

幸福并没有那么难得。我们感觉不到幸福，是因为心为物役，拥有外在的东西越多，失去内心的东西就越多。我们觉得不幸福，不是生活真的不幸福，不幸福是你想出来的，是你的心态不够好，是因为外在的东西蒙蔽了你真实的感知。

我认识一个年轻人的妻子，28岁，工作和薪资令人艳羡，老公是公务

员，虽然收入略逊一筹，但工作稳定，人也随和，照顾起她更是细致入微。可以说，她就是家里的女王，在老公跟前作威作福，可她总是不知足，她说老公没出息，生活没意思，自己的精神食粮永远欠缺，整日浑浑噩噩、不知所终。一次，我忍不住问她：为何你的幸福总在别人的眼里，而不自知？她听了一愣，随即说：“我承认我衣食无忧，但我明明可以拥有更好的生活，找到一个更帅气、浪漫的男人做老公，可以像其他贵妇人一样住别墅、开宝马！”

可实际上，住别墅、开宝马的贵夫人也未必幸福，她的眼睛可能望得更高，想要住城堡、开劳斯莱斯。更何况，拥有宝马香车，富贵荣华就一定幸福么？竹篱茅舍，小几清茶，和你的最爱相视一笑，谁又能说不是人生的幸福和快乐呢？其实，只要你把眼睛收回，放在自己身上，就会发现你已经很幸福。

人们的幸福总在别人的眼睛里，她自己总是在不断的烦恼中寻找幸福，因为她永远不会知足。人生之路像在攀登高山，你别以为人生最大的幸福就在山顶，于是气喘吁吁、穷尽一生去追赶前面的人，想要攀爬到最顶峰。其实，追求幸福这条路上你永远追赶不上前面的人，登不到山顶，看不到山头。因为，幸福就是这座大山本身，它原本就没有山顶、没有尽头。而你所处的位置，已经让许多人艳羡，被许多人设定为追赶的目标。要知道，幸福不在那最高峰，而在你身边。

所以，请学会知足吧！你的家人健康平安，家庭和睦，那你就是幸福的；你的工作生活能为你的每一份付出展现成果，那你就是幸福的；你和爱人感情甜蜜，每天都很开心快乐，那你们就是幸福的……别让你的幸福只在别人的眼睛里，你要学着去体味属于自己的幸福，让自己觉得自己幸福。你觉得幸福了，你就会觉得阳光格外明媚，风景格外美，爱情格外的甜蜜。而要拥有这些并不难，有一颗知足、感恩的心就足够了。

♡ 别去参照别人，学会自己给幸福下定义 ♡

各种图书杂志上，有不少形形色色所谓幸福的“秘诀”，可那哪是什么秘诀？如果不是江湖偏方，也至多只是一些老生常谈罢了。其实，每个人对幸福的定义不同，感受到的幸福也不同。你的幸福不用参照别人，你只要学会给幸福下一个恰当的定义即可。你的幸福，就是现在你心里欢欣甜蜜的感觉，这感觉的名字就叫做幸福。

最近看某视频网站一档关于幸福的谈话栏目，主持人邀请多位女嘉宾在节目中畅谈心事，分享自己的私密故事，她们的事业、爱情、友情被娓娓道来，使整个节目发散出一种恬淡温情的味道。在节目的最后，主持人会问来访女嘉宾关于幸福的定义，女嘉宾们对幸福见解各异，有人认为幸福就是要自信快乐地活着，有人认为幸福就是那些不起眼的细微琐事，有人认为幸福就是找到最爱的人，为他做力所能及的事。大家的答案虽然各不相同，但毋庸置疑的是，她们每个人都幸福着。她们有自己的一套幸福哲学，虽然定义可能有偏差，但毋庸置疑的是，她们现在过得很幸福。因为幸福的定义本来就是因人而异，只要你觉得是幸福，那便是幸福。这就已经足够。

现如今，许多女人对幸福的理解，总局限在他人的思维里。她们以为住宽敞的大房子，开豪华跑车就是幸福，殊不知，那只是幸福的一种定义。茅盾的《风景谈》描绘有这样一幅美好的景色，一群农人忙到月上东山，荷锄归来，身披月光，哼着小曲，其乐也陶陶。我想，那一刻的农人心里也是幸福的吧。你也一定见过小孩玩沙土吧，你认为沙土没什么好玩的，可孩子们却玩得兴致勃勃，不知疲倦，汗水流过脸颊，却依然玩得如痴如醉。这些玩着的孩子也是幸福的。

现如今的世界是多元的，在这样一个开放的环境中，幸福更没有一个固定的模式和定义。你可以把物质与权力带来的成功感与满足感当做幸福，



也可以把淡泊自足的生活当作幸福，也可以把艺术的熏陶当作幸福。幸福没有统一的定义，幸福如水，至柔至性，随物赋形，在不同的人生里有万千变化、万种气象。你需要做的，就是自己给它下定义。抛开尘世的喧嚣和纷扰，找到属于自己的空间，真真切切地品味唯有自己知晓的欢乐，这不就是幸福么？

攀比是烦恼的祸根

女人之间爱攀比，就象英国人见了面喜欢寒暄天气一样不足为奇。她天生丽质，我就得把自己捯饬得貌美如花；她老公是个高富帅，我就绝对不能找个穷矮搓，至少也得是个富二代；她家住别墅，那我至少也得是个小跃层。总之，就算不能东风压倒西风，也总不可以小巫见大巫。可是，这个世界如此丰富且多变，怎能让你处处拔尖儿？总有人会比你更漂亮，比你的薪水更高，比你的老公更有钱，如果你不停地攀比，只能让自己掉进欲望的无底洞，无法自拔……

♡♡ 她是她，你是你，与其羡慕别人，倒不如做好自己♡♡

女人们总想高人一头，她们的眼睛仿佛是个小雷达，总能盯在别人的身上，然后绞尽脑汁、想尽一切办法去超过他人。

这和一个人总是盯着别人的肩膀，不允许别人的肩膀比自己高是一码事。有些时候，你只要挺直腰板就可以和他人并肩齐高，但你会发现，生活中个头高的人比比皆是，你再怎么挺腰都追赶不上，只能不停地踮脚，甚至要跳起来。但是，无论怎样努力，生活中总会有个头更高的人，你会有更高的目标，让你永远也停不下来。

我有一位年轻的女性朋友，她在国企上班，工作不忙，闲暇时候办公室的几位女同事常常暗地里较劲。这几个女人表面上亲热地以姐妹相称，但暗地里却互相攀比，谁也不愿意输给别人。我这位朋友家庭条件只能算中等，可她偏要打肿脸充胖子，硬要把她们比下去。前不久，她愁眉苦脸地来找我，说那几位女同事家里买了车，老公每天车接车送大秀恩爱，让她严重的心里不平衡。可买车毕竟不是买衣服，她和老公财力有限，又要还房贷，买车压力实在太太大，这让她十分苦恼。

在我看来，她这满腹的烦恼都是自找的。对方是在晒幸福也好，有意显摆也好，无论那种，幸福是真是假，你又何须过分在意？你看不惯别人比你幸福？必须要比所有人都幸福？如果你把自己幸福与否的标准建立在与别人的比较中，你永远不可能拥有幸福。

可是，生活中许许多多的女人仍旧在犯这样的错误。她们要强虚荣，即使没有条件也要打肿脸充胖子，要在气势上压倒对方。同学、朋友相见，要穿最华丽的衣服，去最高档的饭店，没有车子借车也要制造排场。但这攀比的结果并不能带来幸福，你会觉得心虚，因为对方总有高你一头的地方，而你却看不到自己的长处。

很多女人也知道攀比累人。但比较是人的本能，女人们自然而然地会在集团内部，寻找类似的对象进行比较。比较本身并无不可，但你得学会掂量自己的分量，给自己一个恰如其分的定位。无论遇到多么强的对手，你都不会胆怯，不是因为你心里想着“我比你厉害”，而是你心里明白“她是她，你是你”。如果看不到这一点，一味的去和别人比较，就会产生错觉，进而做出愚蠢的事，最终的结果就是搬起石头砸自己的脚。聪明的女人，应该知道自己想要什么，不要一味去强争别人所拥有的东西。如果你艳羡他人，就悄悄地在心里告诉自己：“我的生活也很好。”那一刻你会发现，你的生活真的很美好。