

快乐是天鹅下的蛋



ideal-women@263.net

- ◆ 人生是一面镜子，你给它微笑，它还给你的也是微笑。
- ◆ 寻找快乐的人，并不知道快乐就在自己身上，所以，他不知道快乐到底是什么。
- ◆ 快乐是天鹅下的蛋，随你怎么想，这只蛋能孵化出更多的想象和希望。
- ◆ 每个人都有各自快乐的理由，但是，快乐是不能「克隆」的。
- ◆ 每天都穿一样的衣服没有关系，只要干净就好。
- ◆ 碰到坏天气，再来一句：「总比没有天气好」。

我是风的孩子

雪的女儿

我是你永远的情人

TO BE A PERFECT WOMAN

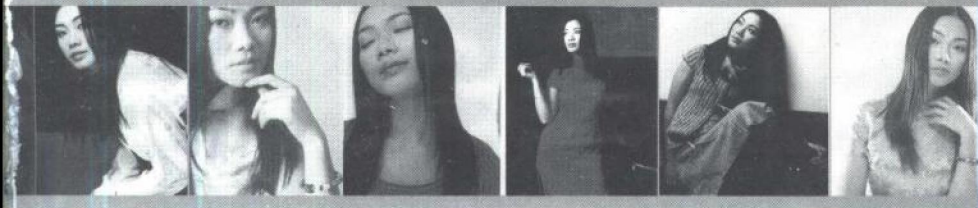
做一个完美的女人系列丛书

陈丽凌倾心奉献

陕西师范大学出版社

做一个完美的女人系列丛书 ①

快乐是天鹅下的蛋



陈丽凌 / 著

陕西师范大学出版社

图书代号:SK184700

图书在版编目(CIP)数据

快乐是天鹅下的蛋/陈丽凌著. —西安:陕西师范大学出版社, 2001. 3

(做一个完美的女人系列丛书)

ISBN 7-5613-2185-6

I. 快… II. 陈… III. 散文—作品集—中国—当代
IV. I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 11748 号

责任编辑:周宏

装帧设计:半间

选题策划:北京博集工作室

快乐是天鹅下的蛋

(做一个完美的女人系列丛书)

陈丽凌/著

陕西师范大学出版社

(西安市南郊吴家坟 邮编 710062)

北京师范大学印刷厂印刷 新华书店经销

2001 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

开本 787×1092 1/32 印张 7 字数 110 千

定价:87.50 元(全 7 册) 本册定价:12.50 元

ISBN 7-5613-2185-6/C·34

开户行:西安工行小寨分理处 帐号:216-144610-44-815

读者购书、书店添货或发现印刷装订问题,请与发行科联系、调换

电话:(029)5251046(传真) 5233753 5307864

我是风的孩子
雪的女儿
我是你永远的情人



take a faultless women of

做一个完美的女人系列丛书

1

快乐是天鹅下的蛋

a series books



作者简介:

陈丽霞: 女, 于1976年8

月17日生于四川省乐山市。

1995年7月毕业于乐山四中

同年进入四川大学经管系。

1997年7月退学, 应聘《四川

画报》记者

1997年12月担任四川省有线三

台“时尚广场”栏目制片人。

1998年10月到北京, 在北京大

学选修哲学, 同年拜中国古琴

大师李祥霆为师学习古琴。

现居于北京, 学习外语及
心理学。



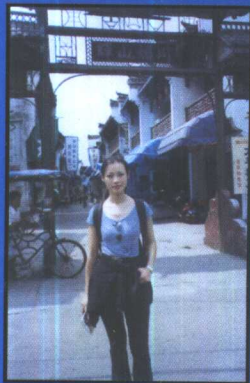
take a faultless women of

做一个完美的女人系列丛书

1

快乐是天鹅下的蛋

a series books



to be a perfect woman

做一个完美的女人系列丛书 ①

目 录

快乐是天鹅下的蛋

to be a perfect woman

第一辑 爱一定要快乐

爱一定要快乐 / 2

快乐也如香水 / 6

与快乐相伴的饭局 / 10

快乐的女人不抱怨 / 13

爱情与婚姻同步才快乐 / 18

品味女人爱情的感悟 / 23

走出婚姻失败的阴影 / 29

第二辑 快乐永远是第一位

祝你快乐 / 34

和音乐有关的生活 / 38

给自己的心境放个假 / 47

快乐和幸福其实很简单 / 53

英式下午茶 / 58

to be a perfect woman

做一个完美的女人系列丛书 ①

目 录

快乐是天鹅下的蛋

to be a perfect woman

快乐永远是第一位 /62

不要让紧张成为杀手 /66

第三辑 快乐调查

堕落并不快乐 /70

女人是自己的敌人 /74

快乐调查 /81

不要梦想完美 /87

瓶子里渐渐枯萎的花 /90

躁动的心很难把握 /97

嫉妒如同毒蛇 /102

第四辑 快乐是天鹅下的蛋

快乐是天鹅下的蛋 /106

用心灵浇灌自己 /110

在一种沉醉的状态中 /117

to be a perfect woman

做一个完美的女人系列丛书 ①

目 录

快乐是天鹅下的蛋

to be a perfect woman

快乐快乐再快乐 /120

意象对话 /123

一个欢快跳跃的心灵 /129

第五辑 做自己情绪的主人

消极心理转移 /135

抵御焦虑 /140

心理营养素 /143

做自己情绪的主人 /147

消极同羸弱相随 151

消除压抑情绪 /154

第六辑 从不快乐到快乐

遗忘不仅是一种风度 /159

从不快乐到快乐 /166

勇敢地面对恐惧 /171

to be a perfect woman

做一个完美的女人系列丛书 ①

目 录

快乐是天鹅下的蛋

to be a perfect woman

来点自我解嘲 / 175

难得糊涂 / 180

在变化中迎来快乐 / 183

哭后会获得一份好心情 / 187

胸襟变得宽广些 / 191

第七辑 最根本的出路

星期天抑郁症 / 195

患厌食症的女人 / 198

无病自扰的疑病 / 203

冬季抑郁症 / 207

情舒百病除 / 211

最根本的出路 / 216

第一辑 爱一定要快乐



KUAI LE SHI TIAN E XIA DE DAN

爱一定要快乐

一位女孩理由十足地对我说：爱不一定要结婚，但爱一定要快乐。

有一些人是想结婚，但是条件不允许；还有一些人是条件允许，却不想结婚。这个世界有时候就是这样的不公平。

一些优越的单身贵族们在说起不结婚的乐趣来，往往都是理由十足的。他们只是不想结婚而已，但并不代表他们没有爱情。

事实上，神秘感是异性之间最大的吸引力。有些人偏偏不肯结婚的原因，是害怕婚姻会破坏两个人之间的神秘感。对于夫妻来说，是很难有隐私的。让两个人的感情经历弥新的良药正是两个人之间少少的神秘感。平凡的人与人之间本身就没有多少神秘感可言的，但是很多人还是希望在平淡之中制造些神秘出来。

另一部分人不愿意结婚是因为太贪恋被人爱恋和追求的风光了。比如说一个 PARTY 上，同

做一个完美的女人系列丛书



TO BE A PERFECT WOMAN

样靓丽的两个女人，结了婚的那一个肯定没有没结婚的那一个受欢迎，看着别人被人众星捧月，而自己自从成了某太太之后，这种风光就不再有了，心中难免会有几分失落。所以名花又何愁无主，能不结婚时，还是先不要结的好。

当然，不结婚可以留住浪漫。最浪漫的时候，一定是结婚以前，因为婚前的浪漫总是不计成本的，也是与油盐酱醋无关的。那些喜欢风花雪月的人当然不愿意结婚了。

很多自身优秀的人是非常恐惧结婚的，因为他们对自己是充满自信，他们害怕过早一个人固定下来，从此再也没有机会遇到最好的那一个。而他眼里的最好的那一个又偏偏是不断地在提升标准。因为他们自己在不断地提升。

还有一个理由——爱情不需要束缚。对于他们而言，爱情的本身最重要，两个人相爱的时候就在一起，不爱的时候就分开，不结婚并不伤害谁，所以又干嘛要结婚呢？有时候对于两个人来说，恋爱是一种最佳状态，因为他们是最好的情人，但不一定就是最好的老公或妻子。他们既然已拥有对方最好的状态，也足够了。

有的男人说，女朋友是用来疼的，老婆是用来使的。所以很多具备让人疼爱的资本的女人是不会愿意降级做老婆的。何况，自古以来，自由



KUAI LE SHI TIAN E XIA DE DAN

是很多人在拥有很多东西之后所追求的。爱情就更要自由了。

所以，只爱不结婚的女人常常会这样问：结婚累不累呀？

不错，结婚是一件很琐碎的事，不仅累人，有时也烦人。所以，越来越多的女人告诫自己——还是不要结婚好。

特别推荐：

单身女人的轻松周末计划

1. 选个诗情画意的地方野餐。
2. 躺在空旷的草地上眺望蓝天白云，当然要小心提防“乌鸦”屎。
3. 到郊外去散散心。
4. 找一个有风景的地方去画画。
5. 重温曾经看过的影片。
6. 拖着“宝贝”（宠物）骑单车。
7. 听一张至今仍爱不释手的 CD。
8. 翻阅已铺满灰尘的相簿。
9. 与伴侣或红颜知己到一间喜爱的咖啡店喝杯咖啡话短长。

做一个完美的女人系列丛书



TO BE A PERFECT WOMAN

10. 找一两个志同道合的朋友一起去钓鱼。
11. 与好友一起驾车去兜兜风。
12. 和情人到花园玩捉迷藏或吹泡泡游戏。
13. 到海滩放风筝，享受如鸟般地自由飞翔。
14. 到游乐场乘“旋转木马”。
15. 去探访良久不见的朋友，给他一个意外惊喜。
16. 尝试未曾玩过的游戏。
17. 自愿做义工，你肯定会有新的体会。
18. 拿部傻瓜机胡拍一番。
19. 亲自动手作甜品或点心。
20. 躺在安乐椅在凉台晒日光浴。
21. 上网与网友大聊特聊。
22. 逛书坊蛀书，建议多看一些有益身心的刊物。
23. 动动脑筋 DIY 些“东东”。
24. 到泳池畅游一番。



快乐也如香水

原来香水竟然也带着与主人同样的心意，一旦它代表了爱情，当这段爱情腐朽时它也开始它的腐朽。

很多女人喜欢收集香水瓶，因为它都别致得意外妩媚。香水瓶是极有艺术品位的，尤其是它成为女人的一种东西，有时或者闻到空瓶的余香，带点古老神秘的味道，容易引起很多怀念。

因此香水是种经典的东西，很难被忽视被遗忘。

云倩 21 岁生日的时候收到一瓶华贵的玫瑰香水，那个男人十分讲究，从不希望她身上有不讲究的东西出现。

她喜欢很醇的味道，像树叶、原野等植物的汁液的味道她都收集，她觉得它们常青，于是持久、清新怡然。

当她在生日那天收到他的香水她还觉得相当幸福，玫瑰本身存在的浪漫气质令她格外温柔。男人很喜欢这种温柔，他说好的她就觉得好。她

做一个完美的女人系列丛书



TO BE A PERFECT WOMAN

甚至因此而远离了她过去的朋友们，因为她的朋友总是劝她不要再这样迷惘了，她们都说那个男人是逢场作戏，她不相信。

她 22 岁生日的时候已经是独身女郎了，男人有了新欢，不知道是不是依然送玫瑰香水和玫瑰花。她在那天又找出那瓶旧日的香水，她抹了点儿在脖子与手腕上。她嗅了嗅自己的手腕，总觉得有些不合时宜，却又想不出个所以然来。

后来她的朋友陆续来了，她们帮她开个 party，很大程度上是出于安慰，后来她身边站着的一个好友对她说她身上的气味很怪异，有种腐烂的气息。她说过期了，这是过期的香水。

她发现自己竟然走丢了自己。原来香水竟然也带着与主人同样的心意，一旦它代表了爱情，当这段爱情腐朽时它也开始它的腐朽。

后来夜深的时候，几个人坐在阳台上喝茶，她们议论着是否有种茶香的香水，因为它持久，耐得住时间，并且愈久愈醇。

她想这对她应该是个很好的主意，当一个女人能舒展出如茶般的润泽久远，她自获得她独有的魅力。

原来，快乐也如香水一般醇香依然。