

分享黄菡**婚恋**哲学，用心感悟**爱情**真谛

黄菡的幸福哲学

结婚
一阵子
幸福
一辈子

李尚芳子 著

才智人生 书系

改变人生的12堂幸福课

黄菡知性、睿智，温情、善意，是观众眼中“完美妻子的标杆”。在这个导师泛滥的时代，黄菡可能是最不像导师的老师：她更像提醒者，让寻爱者发现和珍惜对方优点，“用心感受且热爱生活”，这也正是通往**爱情幸福**的**秘匙**。

——《新周刊》给予黄菡2011“年度爱情导师”称号的评语



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

媒体支持：

腾讯读书

sina 新浪读书

当当网

黄菡的幸福哲学



李尚芳子 著



01984668



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

黄茵的幸福哲学 / 李尚芳子著. — 青岛: 青岛出版社, 2012.10
ISBN 978-7-5436-8829-2

I. ①黄… II. ①李… III. ①幸福 - 通俗读物
IV. ①B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 221415 号

书 名	黄茵的幸福哲学
著 者	李尚芳子
出版发行	青岛出版社
社 址	青岛市海尔路 182 号 (266061)
本社网址	http:// www.qdpub.com
邮购电话	13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-68068026
责任编辑	石相杰 shixiangjie 07@126.com
校 对	赵晓萌
装帧设计	稻田文化工作室
照 排	青岛双星华信印刷有限公司
印 刷	青岛双星华信印刷有限公司
出版日期	2012 年 12 月第 1 版 2013 年 6 月第 2 次印刷
开 本	32 开 (890mm × 1240mm)
印 张	9
字 数	200 千
书 号	ISBN 978-7-5436-8829-2
定 价	29.00 元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 0532-68068629

建议陈列类别: 畅销·两性关系 / 婚恋心理



序言

黄菡，2002年毕业于南京大学社会学系，获社会心理学博士学位。曾主讲过《管理心理学》、《领导者心理调适》等多门心理学课程。2010年6月起担任江苏卫视《非诚勿扰》栏目嘉宾主持，与乐嘉、孟非同台把关这档大型婚恋交友节目。

黄菡与《非诚勿扰》主持人孟非是多年的好友，两人在《非诚勿扰》之前就已经搭档主持过《就说这么多》。因为黄菡知性、睿智、毫不刻板的主持风格赢得了许多观众的赞许，所以她经常被电视节目邀请担任情感分析员的角色。而在《非诚勿扰》节目中，她分析问题思路清晰、反应敏捷，学识渊博且妙语连珠，常常让现场气氛达到高潮。

在大多数观众眼里，黄菡总是以“知心姐姐”的形象出现，常常把苦口婆心的劝说挂在嘴上：“如果最终选择是在男嘉宾手上，我也会劝他说眼前的女孩怎么怎么好的。只不过节目流程大多数时间是女选男。我始终觉得，择偶双方都要互相宽容一些。”正因为如此，黄菡也得到了一个跟年龄不相称的



称号——“黄奶奶”，和婚恋问题指导“孟爷爷”（孟非）、帮女嫁好儿郎的“乐爸爸”（乐嘉）交相呼应。同时，她的温柔和善解人意还在广大的电视观众心中留下了知性、温情、智慧的魅力女性一面。

黄菡对于来《非诚勿扰》这个舞台上参与节目的嘉宾，和其他面对婚恋交友问题的青年男女们都有自己独到的见解：“理想的伴侣不是找到的，是相互创造的。参加节目或者其他的形式只是给双方制造一个认识和互动的机会，接下来的发展是要两个人一起经营的。”

身为一名心理学女博士，黄菡不仅用自己丰富的心理学知识，给广大女同胞们在通往幸福的旅途中提出了许多宝贵的建议，而且还利用理性思维分析女性情感的案例，形成了一套属于自己的幸福哲学。这种由她身上散发出的成熟魅力，一步步地将每个深陷情伤的女孩拉出了幸福的误区。

另外，面对很多来上节目寻找爱情的嘉宾，黄菡从来都不曾从“专业人士”的角度给出指导。她总是试图代入当事人的感受，去感知、理解。她就像是生活中的闺蜜，陪你一起面对困惑、思考出路和应对挫折。可以说，在这个导师泛滥的时代，黄菡可能是最不像导师的老师，她更像提醒者，让寻爱者发现和珍惜对方优点，也用心感受且热爱生活。

黄菡在《非诚勿扰》舞台上所表现出来的知性、睿智，温

文尔雅，以及对每一位嘉宾如和风细雨般娓娓道来的点评，总是一次又一次带领大家进入心灵交汇的意境。在不少女性心中，黄菡就像是一位温柔的情感诊疗师，轻轻地便拂去情感世界中所堆积的厚重乌云。

有人曾说，如果用一种社会身份来介绍黄菡，她也许有多元选择。比如，江苏省社会心理学会副会长，江苏省领导研究会副秘书长等等。然而如今在许多观众眼里，《非诚勿扰》嘉宾主持却成了黄菡最著名的身份。

2012年2月，黄菡又获评新周刊“年度爱情导师”。《新周刊》对黄菡的点评是：“她知性、睿智，温情善意，是观众眼中‘完美妻子的标杆’。”可以说，黄菡正是以这种淡定从容的优雅姿态，才成就了如今的事业，也成为众多男女心中最好的情感老师。

本书以黄菡在《非诚勿扰》舞台上针对嘉宾的点评为基础，向读者阐释了黄菡睿智淡然的幸福哲学，并指出了通往幸福之门的关键所在，诸如相亲择偶、恋人相处、婚姻经营、婆媳关系、心理健康等等。以生动的个案为例，为广大女性朋友提供了一把打开幸福大门的钥匙。



目录

第一章

爱需要对等， 过度依赖会吓跑对方

- 嫁了人就要被人疼，不然就算吃亏吗 / 003
- 嫁给有钱人，也不意味着你变卑微了 / 005
- 只有奉献的爱情，不会带给你幸福 / 008
- 他的短信，查还是不查 / 011
- “异地恋”，谨慎对待距离带给感情的麻烦 / 015
- 你在选择男人的同时，男人也在选择你 / 018

第二章

谁才是 给你幸福的另一半

- “非帅不嫁”？能给你幸福的不是男人的外貌 / 023
- 完美的爱人只在童话故事中出现 / 026
- 一见钟情不一定可靠 / 029
- 择偶条件宜简不宜繁 / 032
- 真正的“门当户对” / 035
- 刚交往时，快速了解一个人品质的方式 / 038
- 你的爱情观是否成熟 / 041



第三章

女人

为什么会缺少安全感

- 找个现成的好男人，也许是最不安全的 / 047
- 房子≠安全感 / 050
- 可以真爱，但不要深爱 / 053
- 一张结婚证书从此就能让你内心安定吗 / 056
- 婚姻不“全裸”，亲朋好友的祝福能够增加幸福感 / 058
- 能给你安全感的不是男人，而是你自己 / 061

第四章

剩女的幸福，

也许只需要一点点妥协

- 精品剩女，别让挑剔耽误了你的爱情 / 067
- 适合你的不是一个人而是一类人 / 070
- 30岁，不再骄傲，却最具吸引力 / 073
- “姐弟恋”会在世俗里走得很艰难 / 076
- 发现有潜力的男人 / 079
- 动情先动脑，恋爱也是一种能力 / 082
- 要找，不要等，等待不适用多数人 / 086
- 爱情里，不要把自己放得太低 / 088

婚姻是用来过日子的， 不是用来解决问题的

“干得好不如嫁得好”，真的是这样吗 / 093

女人不要推卸自我成长的责任 / 095

即便嫁给如意郎君，也不意味着从此就一劳永逸了 / 098

改变别人不如改变自己 / 102

幸福婚姻每个人都可以拥有 / 105

女人，要找个比自己优秀的男人 / 108

必须找到“王子”，才能过上幸福生活吗 / 111

爱的本质就是平凡， 无所谓超越

浪漫不能帮你超越平凡的生活，只是为你的生活添彩 / 117

爱需要浪漫，但不等同于浪漫 / 119

激情澎湃是爱，涓涓细流也是爱 / 122

爱上好男人，而不是爱上浪漫的感觉 / 125

真正的浪漫不用钱来衡量 / 128

平衡内心对平凡爱情的价值认可 / 130

婚后，肯定会少些人生的乐趣 / 133

包容

是婚姻中最重要的元素

- 婚姻遇到问题，面对而不是逃避 / 139
- 不轻易说分手，相信你们彼此深爱 / 142
- 修炼左手与右手的默契 / 145
- 婚姻中比爱情更重要的是合作精神 / 148
- 离婚率高，我们怎样相信爱情 / 150
- 离婚后，做不成朋友也别做仇人 / 153

像对待领导

一样去对待婆婆

- 对婆婆性格不了解前，不要随意展现自己 / 159
- 婆媳相处在乎“一碗汤” / 162
- 婆婆喜欢的儿媳是什么样子的 / 165
- 不要把婆婆当妈妈 / 168
- 把婆婆当领导一样对待 / 171
- 永远别拿自己与婆婆的亲生儿女比较 / 174
- 跟婆家闹矛盾，回娘家求援只会让事情更糟 / 177



第九章

每个女孩都是天使， 自信才有幸福

- 爱情面前不需要自卑，野百合也有春天 / 183
- 去爱吧，就像从未受过伤害那样 / 185
- 失去贞操，并不意味着你就失去了最珍贵的东西 / 188
- 剩女不可耻，单身也可以很精彩 / 191
- 好男人，倒追又何妨 / 193
- 学会艺术地拒绝你不喜欢的人 / 197

第十章

提升人际智能， 人缘越好的女人越幸福

- 真诚，是提升我们人际关系的重要法宝 / 203
- 表现真诚、真实，更容易牵手成功 / 205
- 把“命令”变成“建议” / 208
- 不要当着异性的面炫耀自己 / 211
- 无论何时，虚心都是女人最迷人的气质 / 214
- 错了就主动承认，道歉并不丢面子 / 216
- 闺蜜情深，女人幸福指数高 / 219

心理调适， 身心愉悦的女人更美丽

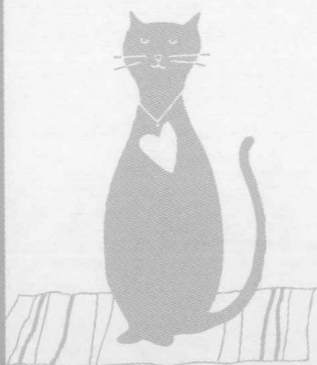
- 你有心理上的“幸福无力”吗 / 225
- 焦虑——收入、成功与幸福感并不成正比 / 228
- 恐惧——你有年龄恐慌症吗 / 230
- 抑郁——打开心灵的窗让阳光进来 / 234
- 压力——在感到累之前休息 / 237
- 热爱生活，尽量回避消极负面情绪 / 240

内外兼修， 游刃有余地经营幸福

- 自立，是女人幸福的根本 / 245
- 三双鞋、12条丝巾与幸福的关系 / 248
- 爱读书的女人更有内涵 / 251
- 肯定自我价值，而不是寻求别人的赞许 / 254
- 事业和家庭的矛盾是一个伪命题 / 257
- 一顿简单的晚餐 = 一个温馨的家 / 261
- 尊重孩子的成长规律，有些弯路非走不可 / 264
- 点滴小幸福凝聚大幸福 / 268

第一章

爱需要对等，
过度依赖会吓跑对方





／ 嫁了人就要被人疼，不然就算吃亏吗

一些女人认定嫁给男人就是让他疼的，以至于养成了向对方索取爱的习惯，斤斤计较对方对自己的付出。在自己心情不好的时候，他没有及时安慰；在自己累的时候，他没有主动要求做饭；在自己想吃什么时，他没有及时去买；在自己过生日时，他忘记了自己最想要的礼物是什么……于是，她开始怀疑，他是不是不爱自己了？他是不是在外面有了别的女人？然后，难以避免就是争吵、冷战，她觉得自己真是嫁错了人，选来选去，嫁给这样一个不懂自己，不爱自己的男人，真是太亏了。

其实，爱情就像家庭账本，也是要讲支出和收入的平衡的。虽然有人说，真爱，是不计回报的。事实上，两性关系是一个付出和获得的互动过程，如果只有一方长期付出，早晚会因失衡而分裂。同样，如果你一味地索取，而不愿意多付出，也早晚会让对方疲倦甚至厌烦。

在某期记者访谈中，有记者提到“女生如何才能摆正自己在婚姻中的位置，是关乎幸福的大问题”，而且提到对于有些女同胞认定“嫁了人就要被人疼，不然自己吃亏”这个问题时，黄菡给出了自己的独到见解。

黄菡认为：“女人嫁人就一定要被疼，那男人为什么要娶老婆？难道是为了被折磨吗？为什么有的女性认为结婚了自己会‘吃亏’呢？”



在婚姻关系中男女不是应该对等的吗？”

在实际婚姻生活中，许多女性常常会以自己的要求给另一方施加很多的压力。有很多女性常常要求伴侣按照自己固有的理想模式去改变他们的习惯和个性，而且时常还保持着小女人的态度，要求对方时刻都记挂自己，时刻都疼爱自己。殊不知，这样做只会导致情感上沟通的障碍，而且还会让对方觉得你太不成熟。

黄茜老师一针见血地为我们道出了幸福婚姻的法则：爱情与生活是相辅相成的，爱情和生活同时建立在平等之上。的确，没有一个男人会想娶一个“折腾”自己的老婆，也没有一个男人甘愿婚后去充当一个被人指使的“木偶”。任何婚姻都是建立在平等之上的，只有这样彼此之间的感情才能走得长远。如果一方总是不断地用各种要求来考量另一方，并且总是要对方付出更多，那么你们的感情就将走进死胡同了。

其实，婚后的生活绝对不同于婚前的恋爱。婚前你可以要求对方百般宠爱，甚至像对待女王一样对待你，可是到了婚后，回归到真正的生活，你就要让自己变得成熟起来了。因为婚姻不是一场谁吃亏、谁盈利的赌博，它要求的是两人在平等的基础上能够共同奋进，勇闯难关。对方能够疼爱你，你应该觉得满足，但是不要时时刻刻都将对方的疼爱看得太重，毕竟婚姻除了爱情还有生活，生活才是婚姻的主线。

另外，各位女性朋友们还要明白，在现代社会的婚姻关系当中，夫妻双方除了拥有共同的思想、观点、情感、追求、情趣以外，还拥



有各自独立的人格和主张。如果夫妻当中的任何一方不理解由恋人升为夫妻的这种心理上的需求，一意孤行，只是想让对方在自己的控制之中，完全不在意对方的意见与要求，时间一久在对方想要维护自己权利、人格和自由的行为的推动下，难免会形成一种控制与反控制的对抗态势，从而使夫妻间正常的情感交流遭到破坏，使夫妻间原本就已严重不平等的关系雪上加霜。

婚姻应该将尊重对方的独立人格作为基本准则，这样女性朋友们才能更好地处理彼此之间的关系，不会总是用“吃亏”的心理去考量婚姻中彼此的感情，也不会总以自己的思想来束缚对方的思想。

“疼爱”是婚姻中一方给予另一方的呵护，但绝不能拿这种“疼爱”来测试婚姻中感情的深浅，也不要因为对方偶尔才关心自己一次就觉得吃亏。要知道，婚姻中真正的爱是深沉的，甚至是默默无闻的，婚姻有时候也要细水长流。

2 嫁给有钱人，也不意味着你变卑微了

《简·爱》中的女主人公简·爱，曾经说过这样一段寓意深刻的话：“你以为我贫穷、相貌平平就没有感情吗？我向你起誓，如果上帝赋予我财富和美貌，我会让你难以离开我，就像我现在难以离开你一样。可上帝没有这样安排。但我们的精神是平等的。就如你我走过坟墓，平等地站在上帝面前。”