

Pursuit of Happiness

吴淡如 著

幸福并不是掌握在别人手中的，而是放在心中的一种能量

嫁 都给谁 都幸福



吴淡如



北京 normal university press

幸福女人新主张
不管
嫁或不嫁 嫁给谁
都幸福

Pursuit of Happiness

吴淡如 著

幸福并不是掌握在别人手中的，而是放在心中的一种能量

嫁 都给谁 都幸福

吴淡如



化学工业出版社

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

嫁给谁都幸福 / 吴淡如著. —北京: 化学工业出版社, 2011.9

ISBN 978-7-122-12052-6

I. 嫁… II. 吴… III. 女性-幸福-通俗读物 IV. B82-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第157357号

原书名: 《嫁給誰都幸福》作者: 吴淡如, 本书中文简体字版由吴淡如授权
化学工业出版社在中国大陆地区独家出版发行。

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分, 违者必究。

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2011-5117

责任编辑: 马 骄

装帧设计: 尹琳琳

责任校对: 周梦华

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装: 化学工业出版社印刷厂

880mm×1230mm 1/32 印张6 字数99千字 2011年9月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 26.80元

版权所有 违者必究

自序

我相信，有一种女人

有一阵子，台北连绵阴雨，忽而有一天，中午突然放晴，好不容易发现下午没有任何工作行程的我，赶紧打电话回家，要公公婆婆带着孩子，和我一起到一家古老建筑改建的私房餐馆吃午餐。

我很喜欢那家私房餐馆，并不是因为它的菜色。它处于闹区之中，有好几十年，几乎荒芜在杂草间，这两年，主人从国外回来，将它略加修整，成为一间别具特色的餐厅。

在这里，我巧遇到一位朋友。她也和我一样，趁着大好天气，前来赚取大好心情。“啊，真舍不得浪费难得的阳光，就约了朋友出来——看，活在台北好幸福。”她在灿烂阳光下眯着眼说。

我一直很欣赏她。她是美食家、作家，也做得一手好菜。她对于佛学有相当的研究，也酷爱旅行。面对世事，她始终有一种安安静静的从容。

她写作的题材很广，偶尔在广播节目里访问她，我常惊讶于她的写作角度之丰与题材之广，她淡淡地笑道：“啊，反正我闲闲没事嘛，瞎写。”

很难想象她已经过了50岁，从外表上看来，她仍然有少女的气质，很像三毛《橄榄树》里描写的人物。

我还记得，她自幼丧父，少年孤苦，没有结婚，向来不喜欢安稳定定的工作，养活自己倒也无虞。也记得她曾告诉我，由于家族遗传，她的更年期来得早，37岁就到了。（我听到的时候相当得心惊胆颤，因为那年我刚好37岁）。

但她这样的人，好像永远与悲愁沾不了边。

总有一种淡然自若、气定神闲。她有很多喜欢和她相处的朋友，因为她是个很迷人的女人。

迷人，则是因为她活得很好。总在做自己喜欢的、想做的事情。

活得好的人像阳光，总会不自觉地散发着自信的温暖。

自序

* * * *

我们常常以为，只要……我们就会幸福了。

我想说的是，其实，你幸不幸福，和你的爸妈是否庇荫你，成长过程是否平顺，是不是拥有婚姻，是不是有孩子……未必有直接关系。

和你的心、你的个性、你的相信，比较有关系。

我也看过很多什么都有，但是活得很不幸福的女人。她们在人群中很容易辨认，总仿佛有一朵沉重的乌云罩在她们的头上，眼睛像两潭死水般。

不幸福的女人是具有共同特色的，那就是——

怪自己的父母。怪自己的男人。怪自己的孩子。怪自己的运气。怪自己的基因。怪一切拖累了她，让她没有办法做自己。

一直在怪别人，把怒气发泄在不顺心的人事上。以为怒气发泄完自己就会变得轻松。

自序

我也记得几年前我在印度上灵修课时，曾与一位在当地住了一年的西方女子深谈。她谈到自己的故事：过去她曾有两段婚姻。每一段，都因先生有外遇而收场。

她说，第二次婚姻，当她不小心在出差后提早回家，发现先生和第三者（刚好也是她的朋友）就在他的住处亲密地在一起时，她全身不自觉地颤抖、歇斯底里尖叫的同时，心里浮现一个充满仇恨的声音：“看，你又失败了，你为这个男人做了这么多，他还辜负你！怎么会这样，命运在诅咒你，给你一样的东西……”

当她企图抓起身边最能砸伤人的东西丢过去时，她刚好看见房里的镜子。镜子里出现一张愤怒而扭曲、实在不可爱的脸。此时，另外一个冷冷的声音出现了：“如果我是男人，我也不会爱你。”

她忽然平静下来。如果连她也不喜欢自己，凭什么要别人一辈子忠心不渝地守着她？

她发现，她的人生困境不在于老公有外遇，也不在于婚姻失败。最根本的原因是，她一点也不喜欢自己的生活，她从来就像一条奄奄一息的鱼，被困浅滩。婚姻的重复失败只是提醒她，别以为得到婚姻就可以纾缓她的人生困境。

如果女人，不为自己做什么，不为自己找乐趣，不尝试改变，只是责怪：有东西阻止她的快乐。那么，嫁给谁都不会幸福。

* * * *

我相信有一种女人，嫁给谁都幸福。

因为幸福并不是掌握在别人手中的，而是放在她心中的一种能量。她自己活得好，而且懂得解决生活疑难，用理智与平和面对生活中可能有的波折。她有想要追求的东西，懂得取和舍。

她不累积负面能量。

她的性格成熟了，再也不会为任何事扭曲自己的意愿，所以，也不会依傍着不适合的男人折磨自己。

幸福的桨已牢牢握在她手中，没有人能夺走，所以她能度过人生中必然有的惊涛骇浪，找到自己喜欢的生活节奏。

不管她们嫁或不嫁、嫁给谁，都幸福。

自序 我相信，有一种女人

001 幸福能力一：认清男人，快从公主梦里醒过来

男人当然是要有的，但期望不必太高
王子收起剑、下了马，可能自私、小气、爱找麻烦
切记！有小缺点让你念的，都是好男人
放弃找个完美情人，接受“及格先生”
是迈向幸福的第一步

034 幸福能力二：顾好根本，用尽全力爱自己

别想全靠男人，顾好自己最重要
芳香的花朵，才能吸引蜜蜂、蝴蝶
甜美的果实，才有众人抢摘争食
就算命不好，心情也可以很好
开朗健康、容光焕发、满脸笑容的你
谁能不被你吸引？

目录

068 幸福能力三：学会沟通，让所有人如沐春风

婚姻，常变成“众人之事”

所有因婚姻而发生的人际关系

都必须概括承受

多一点理解，少一点指责

加一点温柔，减一点埋怨

可以让周围的人都跟着你一起幸福

100 幸福能力四：冷静理智，智慧面对大考验

当感情世界遭遇外人入侵

变得太拥挤的时候

不管决定挽回、放弃、留下、离开、原谅，

还是继续观察

最重要的都是：保持冷静、运用理智

才能做出不后悔的选择

136 幸福能力五：避开地雷，不让坏习惯毁了好姻缘

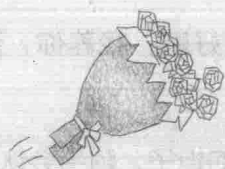
经营两人关系就像上场比赛

努力进攻得分之外

还要小心防守，避免失分

不要随意犯规

是幸福人生维持到终场的必要条件



有些男人就是爱说反话、放烟雾弹，
考验和另一半的“默契指数”。
如果你不是他肚里蛔虫，
回答之前最好多想一想。

阿平表面上看来十分开朗，但阴郁的部分，只有枕边人瑞霞看得到。

有一阵子，阿平被无预警裁员，没有了工作。他每日怀忧丧志，对瑞霞说：“唉，我想我这辈子大概没什么出息了，说不定以后都要靠你养。”

瑞霞很宽容大量地说：“好啊，我养你，那你待在家里，可要把家事做好。”

本以为自己愿意挑起家里的担子，阿平会认为她是个百分百的贤妻，没想到阿平听到这话，把脸一沉：“你真的觉得我很没用吗？”

“我哪有？没用是你自己讲的，可不是我讲的。”

为了这事，阿平还和瑞霞冷战了好几个星期。此事虽然因为阿平在一个月后找到工作，恢复了斗志，不了了之，但瑞霞还是常常“重蹈覆辙”，因为赞同阿平自己说的话而

吵架。

某一次，两人出席朋友在KTV的聚会，瑞霞唱歌唱得正高兴时，阿平忽然对大家说：“我有公事要先回去，瑞霞留下来陪你们。”瑞霞因而继续欢唱，没想到唱到半夜回家，阿平对她发了一顿脾气：“你怎么这么不懂我？我的意思是要你跟我回家，别再混下去了。”

从这些案例看来，阿平是个爱说反话的男人，只要瑞霞没听出他的“弦外之音”，他就会很不高兴。

爱说反话的人的确不好相处。别人不是他肚里的蛔虫，常会莫名其妙就得罪他。他们说反话，却想委婉曲折地让你听出他的真意，但遇到不太敏感的另一半时，效果适得其反。



另一半若不想吵架，就得冷静一点，花点时间认清他真正的意思。他放烟雾弹的目的，只是想搞清楚，你是不是能懂他、能安慰他、知道他只是在说反话。

爱说反话的人也得了解，如果想要得到安慰，最好清楚地说出自己的意思。引诱人来得罪你，又有什么好处？

有件事女人要记得，当男人批评自己无用，万万别附和他，或表示自己会承担一切责任。

女人常有一种错误观念：只要我为这个男人或他的家人做牛做马，他就会心生感激。其实，看看我们身边的例子吧！做牛做马的女人，通常都过得不好，真能无怨很难。

别把自己的男人变成“冤亲债主”，让自己一直还情债，因为天底下可没有人喜欢看到债务人。



男人找麻烦、出怪招，
原来只是在撒娇。

女人配合演一下，
必然能发展出更良性的互动。

过去，她总觉得他一进门，就开始找她麻烦。“天哪！我们家是才经过世界大战对不对？怎么乱成这个样子？”

“小宝弄的啊！你没看到我忙着煮菜，还没时间收拾吗？”

他没搭腔，不一会儿又发难了：“今天吃什么啊？”

“打卤面。”

“啊？又吃打卤面？我辛苦了老半天，回来还是只有一碗面吃。小宝啊！爸爸好可怜噢！”

哼！故作幽默跟儿子投诉。她一听，整个人就火了：

“你辛苦，我不辛苦？我一整天在家带孩子才像在打世界大战呢！”

“干嘛那么凶啊？”他讪讪地说。

“谁叫你一回家就找麻烦！”她狠狠瞪了他一眼。

到了晚上，他先躺在床上，一直翻看着自己的

