

鲁豫给女人的24堂幸福课

心自芬芳 不将不迎

六月鸢尾
著

LIU
YUE
YUAN
WEI

阳光相伴，温柔相拥
让我们跟随鲁豫的脚步
踏上寻找幸福的芳香之旅



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

心自芬芳 不将不迎

鲁豫给女人的24堂幸福课

六月堂尾

著

LIU
YUE
YUAN
WEI



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目(CIP)数据

心自芬芳 不将不迎：鲁豫给女人的24堂幸福课 / 六月鸢尾著.
— 北京：北京联合出版公司，2015. 12
ISBN 978-7-5502-6394-9

I. ①心… II. ①六… 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(2015)第244338号

心自芬芳 不将不迎：鲁豫给女人的24堂幸福课

出版统筹：新华先锋
责任编辑：赵晓秋 王 巍
特约编辑：徐 玥
封面设计：郑金将
版式设计：杨祎妹

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京鹏润伟业印刷有限公司印刷 新华书店经销
字数130千字 620毫米×889毫米 1/16 14印张

2015年12月第1版 2015年12月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-6394-9

定价：36.00元

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有，侵权必究

本书若有质量问题，请与本社图书销售中心联系调换

电话：010-88876681 010-88876682

目录
CONTENTS

幸福
起航

内外兼修的女人最美丽



- 第1课 用平和的心态迎接每一天的黎明 / 002
- 第2课 打开心窗，让智慧之光照耀内心 / 012
- 第3课 魅力之貌，尽显女性韵味 / 022
- 第4课 健康的身心，是人生最大的资本 / 034
- 第5课 容颜易逝，优雅不老 / 048

第6课 沉浸在爱的港湾 / 058

第7课 给亲人多一些关爱 / 066

第8课 每一次情感经历都是财富 / 078

第9课 不忘本心，历练最美的风景线 / 086

第10课 爱情不是全部，友谊却可长存 / 093

幸福
追寻
在爱里，我们已然相遇



幸福绽放

你的与众不同，他人无法效仿



- 第11课 选对自己的舞台 / 104
- 第12课 女人要有事业心 / 112
- 第13课 舍得之间，笑对人生得与失 / 118
- 第14课 口吐莲花，也要适当保持缄默 / 125
- 第15课 有一种快乐叫拼搏 / 132
- 第16课 每个人都要有工作中的秘密武器 / 140

- 第17课 倾听梦想照进现实的声音 / 150
- 第18课 让婚姻经得起细水长流 / 156
- 第19课 做才女，更要做财女 / 162
- 第20课 旅行让你与心灵对话 / 173
- 第21课 在人生中播撒快乐的种子 / 182
- 第22课 爱，温暖彼此的心 / 193
- 第23课 保持灵魂的那一抹芳香 / 203
- 第24课 每个人都能够预约幸福 / 212

幸福奔跑
梦里花开，
温暖如昔





幸福起航

Chapter One

内外兼修的女人最美丽

第1课 用平和的心态迎接每一天的黎明

1. 谨慎做事，低调做人

1992年，还在中国传媒大学外语系就读的鲁豫进入了中央电视台，担任《艺苑风景线》的主持人。这对于初出茅庐的鲁豫来说是个很大的机遇和挑战。两年之后，凭借出色的表现和观众的喜爱，鲁豫获得了“中央电视台最受欢迎的十大节目主持人”称号。除此之外，在此后的主持生涯中，她还荣获了《新周刊》主办、观众投票评选的“2000年度最佳女主持”，第一届主持人颁奖典礼之最佳专访类节目主持人奖，以及第二届上海大学生电视节“最具亲和力主持人”称号等多项殊荣。

鲁豫的主持之路在外人看来颇为平坦和幸运，在还未毕业之时就进入了国内最著名的电视台工作，这是很多人梦寐以求、苦苦追寻的，而这样的荣幸上天赐予了当时年仅22岁的鲁豫。在此后长达二十多年的主持工作中，鲁豫却并未因为自己的成就和运气而沾沾

自喜、孤芳自赏，反而愈加具有亲和力，在工作中总是保持着谦逊而谨慎的态度，在私下里也是低调而温和的形象。

然而，在我们的生活中，经常会看到有些女人与别人交谈时言辞傲慢无礼、自命不凡，她们或者家世显赫，或者容貌艳丽，或者自以为学识丰富，而对其他人不屑一顾。面对这样的女人即使在短时间内周围的人没有表现出厌烦，但时间一长，大家就会对她嗤之以鼻，没有人愿意与她做朋友，更不愿一起工作。谦逊低调的女人无论到哪儿都会赢得大家的喜爱和欢迎，这种谦逊并不意味着低三下四，而低调也不是要你逆来顺受。

谦逊是自信的一种体现

很多时候，一提到谦逊，有些人就会认为那是一种懦弱的表现。谦逊的人常常会被误解为胆小或者没有自信，然而，事实上却恰恰相反，从心理学的角度来分析，谦逊正是人的自信心的外在表现，而这也是对自我的一种认同感。

有一位女作家被邀请参加一场作家笔会。会场上，坐在地身边的是一位匈牙利的年轻作家。

男作家看到旁边的女作家衣着朴素、沉默寡言、态度低调谦虚，不知道她是谁，以为她只是一位没

有名气而且不入流的作家。

于是，男作家便有了一种居高临下、自以为是的心态。

他问女作家：“请问小姐，你是专业作家吗？”

女作家回答：“是的，先生。”

男作家又问：“那么，你有什么大作发表呢？是否能让我拜读一两部？”

女作家谦虚地回答道：“我只是没事写写小说而已，谈不上什么大作。”

此时，男作家更加证明了自己的判断，心中越发瞧不起女作家。

他说：“既然你也是写小说的，那么我们算是同行，我已经出版了339部小说了，不知道你出版了几部？”

女作家平和地回答：“我只写了一部。”

男作家更加鄙夷，轻蔑地问道：“噢，你只写了一部小说。那么能否告诉我这部小说叫什么名字？”

“《飘》。”当女作家平静地说出小说名字的时候，那位狂妄的男作家顿时目瞪口呆。

这时他才知道，这位被他看不起的女作家名字叫玛格丽特·米切尔，她的一生只写了一本小说。而直到现在，随着这部经典巨著《飘》被传播到各国，玛格丽特·米切尔的名字已经被世界各地的人们所熟知，而那位自称出版了339部小说的作家的名字，却无从考查，而淹没在时间的长河中了。

与谦逊相反的便是自傲，正如故事中的男作家一样，自傲的人往往会热衷于夸赞自己的优点，而对自己的缺点避而不谈，久而久之便会变得盲目自信而无所顾忌，最终跌倒在自傲的泥潭里。

懂得谦逊的人不是生活的弱者，也不是对任何人、任何事一味地讨好而委曲求全。在低谷时，他们坚强隐忍、积蓄能量；在巅峰时，他们戒骄戒躁、恪守本分。谦逊，让我们专注于脚下的路，不被纷扰的世界迷乱了眼睛，从而能让自己的内心更加强大而充满力量。

在鲁豫的职业生涯中，很少出现负面新闻，除了在她所主持的电视节目中能够看到她的身影以外，我们很少听到她的消息。相比时下一些急功近利，妄想一步登天的人来说，鲁豫显得尤为低调。她从不靠绯闻或者炒作来增加自己的曝光率，也不刻意地制造新闻和噱头来夺取关注，这对一个明星来说尤为难得。或许鲁豫从不认为自己是“明星”，她只是一个新闻工作者，像其他行业的人一样，

主持也只是她的一项工作而已。

所以说，谦逊并不仅仅是一种姿态，更是一个人内在品德和修养的高度表现。真正懂得谦逊的人不会因为自己的博学而骄傲自大，也不会因为身份显赫而目中无人。如鲁豫一般做人，在浮华的娱乐圈她能做的就是尽自己最大的努力做好观众喜爱的电视节目，仅此而已。

2. 爱我所爱为平淡的生活增添情趣

鲁豫曾在自传《心相约》一书中提到过一个她烧粥的故事，在鲁豫看来做饭并不单单是为了填饱肚子，而是要在美学范畴达到一种完美的境界。她在书中写道：想一想，在一个白色绘着浅蓝色小花的精美搪瓷锅里，盛着晶莹饱满的大米和清澈的水，温暖的火苗在锅底轻轻地跳跃着，那是一幅多美的图画啊！沉浸在这样美妙的想象中，我自己也成了画中人。恍惚间，我把米哗啦一下倒进锅里，再加水，点火，自我感觉动作一气呵成，挥洒自如。这行云流水的动作看起来颇有几分架势，然而刚点完火，鲁豫就听见了朋友忧心又无奈的声音：“这么小的锅，你烧粥还是熬药啊？”在朋友的指导下，粥锅又被重新架起，点火慢烧，但最终的结果却是粥被烧成了米饭，引得朋友们大笑连连。虽然粥烧得并不完美，但这并不妨碍鲁豫在

烧粥这件小事上所得到的快乐和她与生俱来的浪漫情怀。

平淡的生活有时候会令我们感到厌倦和疲惫，鲁豫在这种单调中勾勒自己的色彩，有时仅仅为了寻找乐趣，更多的则是为了聆听自己内心的声音。这一切都是随心所想，她跟随着自己的直觉做自己想做的事，从未改变。

许多女士都喜欢鲜花，鲁豫也不例外，她喜欢放松自己的心情，而鲜花能让她感到愉悦，倾听到内心的声音。鲜花可以点缀我们的生活，让每个女人都如盛开的鲜花一般尽情绽放自己的美丽。不妨在你的办公桌上放上一盆花草，每天精心地打理它们的花叶，浇水施肥，看着它们一天天地成长起来，心情也会变得很美好。不论是寒冷的冬天，还是炎热的夏日，那一朵朵盛开的小花、一片片嫩绿的新叶都会成为你身旁的一道风景线，让你在烦闷的工作中感受到大自然的宁静和生机。无论是一片云、还是一棵草，懂得生活的女人会利用一切简单、实用的东西增添生活的乐趣和美感，给普通的生活带来意想不到的惊喜，同时也让身边的人感受到无穷的魅力。这样的女人自然会赢得更多人的喜爱。

德拉多罗·尼尔在其著作《于梦想和工作之间游离》中写道，我深信如果大家都无拘无束地做其所爱、乐其所为，整个世界一定会变得更美好、更干净、更健康；所有家庭都能更坚固、更和谐；婚姻与爱情也将更加美满。然而，当大多数人为生计奔波而被迫放

下理想与志向之时，我们必将看到社会和谐与凝聚力在持续地下降。

幸福的人们都有一个共通点，那就是他们很少抱怨自己的生活，相反，他们会去寻找、去体会工作上、婚姻中的快乐和喜悦。对于悲观者来说，生活就像断了线的风筝一样，随风飘逝，无依无靠。活着似乎就是在承受痛苦、承受磨难，永无终点。他们只看到了连绵的阴雨，却没有发现雨后新生的春笋正破土而出；他们只看到房间里阴暗的角落，却不知道打开门窗就能见到外面色彩斑斓的世界。

而对于乐观者来说，生活是多姿多彩的，生活中充满了乐趣。哪怕只是一件小小的事，他们也能从中寻找到乐趣。他们脸上每天都洋溢着最灿烂的笑容，即使是被生活绊倒，也会重新站起来，因为他们始终坚信，生活不可能轻而易举地就把他们打倒。生活为他们提供了那么多乐趣，他们应该努力地去体验快乐，积极面对生活。

人生没有彩排，每个人都可以活出自己的精彩。生活中多一点思索，就会少一点迷茫；多一些淡定，就会少一些烦恼；多一分坦然，就会少一分遗憾。心情变得愉快舒畅，日子就会变得简单幸福，原来最幸福的生活就是平平淡淡中活出精彩。

3. 取舍之间，破茧成蝶

对于很多人来说，大学毕业就能进入中央电视台工作是一件可

望而不可即的事情。从1992年到1996年，鲁豫在央视担任主持人有四年的时间。在这四年中，鲁豫从一个初入社会的小女孩成长为受到观众喜爱的主持人，这其中有艰辛、有荣耀、有迷茫，也有欣喜。但渐渐地，鲁豫意识到《艺苑风景线》这个节目似乎并不适合她。

《艺苑风景线》是一档集音乐歌舞、相声小品、名家访谈等为一体的综合性文娱节目。而担任主持人的鲁豫则只需要在前后两个节目之间，面对镜头说几句串场的台词，没有过多可以发挥她个人能力的地方。这样的工作显然不能满足鲁豫那颗热情洋溢的心，当时正值青春年少、激情四射的她需要更大的空间来施展自己的个性和才华。

多年以后，鲁豫在提到当初离开央视的原因时，是这样解释的：“我对电视开始认识、熟悉了以后，我一下子发现不能满足。做这个工作对我来说，太简单了。而那个时候，我觉得自己有能力做一些东西，而如果我就长期做这个节目，做下去，未来肯定不是我想要的。”

的确，对于一个刚刚踏上工作岗位的大学生来说，理想和激情正充斥着他的思想，但是如果没有机会让他去施展自己的理想和抱负，那将是一件很痛苦的事，鲁豫就是处于这样的压抑和苦闷中。于是，是继续留在央视从事稳定的主持工作，还是去外面闯出一片新天地，在权衡了利弊之后，鲁豫毅然决定离开央视。这样的一种胆识和魄力对当时年仅二十六岁的鲁豫来说是难能可贵的。

在拥有和放弃中做出抉择对很多人来说都是极为困难的，我们大部分人常常周转于得失取舍之间，进退维谷。人的一生总是会不断走进一个个十字路口，左右环顾，不知该迈向何处。有的时候，我们身处光明之中，但并不代表这就是我们的未来。我们需要跳出这片光明，才能清楚地看到自己身在何处，该往哪个方向走。但是，很多人都留恋那片光明，所以一直原地不动，待到光明褪去才猛然发现，原来跟自己并肩行走的人已经远远走到了前边，再想追上已是望尘莫及。

身处在选择中的鲁豫或许比常人多了一分智慧、多了一分练达，她所考虑的是长远的目标。她所经历的逆境并不比一般人少，但是她明确自己的目标，不管是得意还是悲伤，她都始终如一，每一个选择的背后都是一番取舍的挣扎。

人生就是由无数个这样的选择题所组成的。我们在选择的时候，只要能够依从心里所想的事情，顺从自己的内心，就是对自己负责。至于选择的结果是否如我们所期许的那样，我们无从知晓，只有听从上天的安排。相信自己的选择，无愧于心就是对自己最大的安慰。

有时候取舍就是如此简单，选择自己一心渴望的，即使最后迎接自己的不是理想的未来，也没有什么可遗憾的。很多人都在寻找幸福，如同那只在玉米地里掰玉米的狗熊一样，看着更大的玉米就扔掉手中的玉米，到头来一无所获。事实上，当你看中一棵玉米的

时候，就应该坚信这是最好的，并牢牢握住它，任何时候都不要放手。选择其实很简单，只是我们的欲望永无止境。

很多时候我们都会困惑“选择”本身的终点在哪里。我们一直没想过会有终点，所以一直在左右为难地面对选择。实际上，很多人都会有同样的犹豫，就是永远对自己做出的选择不满意，总觉得会有更美好的在前头，因而失掉了现有的。等到有一天我们发现自己一无所获的时候，才惊觉最好的、最适合自己的已经失去了。那么我们要无止境地纠结下去吗？如此看来，鲁豫所做出的决定不是为了结果，而是为了自己的心的方向。只有心想去的地方，才是我们最终的归宿。这才是选择的智慧。

第2课 打开心窗，让智慧之光照耀内心

1. 书籍，开启灵魂的新天地

熟悉鲁豫的人都知道，鲁豫对女作家三毛极为推崇，她曾毫不犹豫地表示出对三毛的热爱之情：“我真的是非常喜欢三毛。我从没有崇拜过任何人，但对三毛的欣赏大概已接近崇拜。”那么，三毛到底有何种魅力，能让同为女性的鲁豫如此喜爱呢？三毛写过这样的一段话：

读书多了，容颜自然改变，许多时候，自己可能以为许多看过的书籍都成了过眼云烟，不复记忆，其实它们仍是潜在的。在气质里、在谈吐上、在胸襟的无涯，当然也可能显露在生活和文字里。

这大概就是鲁豫喜爱三毛的原因。她的容颜、气质和谈吐，她的每一个文字、每一个动作都尽数体现了一个女人的魅力所在，而