

90天 调出幸福颜色



张楚涵 著

90天
调出幸福颜色

张楚涵 著
宋 晨 图

图书在版编目(CIP)数据

90 天调出幸福颜色/张楚涵著. —上海:复旦大学出版社,2012. 10
ISBN 978-7-309-09202-8

I. 9… II. 张… III. 情绪-心理学-女性读物 IV. B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 216448 号

90 天调出幸福颜色

张楚涵 著
责任编辑/张旭辉

复旦大学出版社有限公司出版发行
上海市国权路 579 号 邮编:200433
网址:fupnet@fudanpress.com http://www.fudanpress.com
门市零售:86-21-65642857 团体订购:86-21-65118853
外埠邮购:86-21-65109143
常熟市华顺印刷有限公司

开本 890×1240 1/32 印张 6.25 字数 165 千 插页 16
2012 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-309-09202-8/B·441
定价:26.00 元

如有印装质量问题,请向复旦大学出版社有限公司发行部调换。
版权所有 侵权必究

前言

其实，我们每个女人都是天上的一颗繁星，周身萦绕着若隐若现的光芒。

这光芒就像件薄云织造的霞衣，每一刻都会幻化出不同的色彩，奔放的红、轻快的绿、纯洁的白、神秘的紫，或者是种种你意想不到的混杂颜色。

而它们来自那颗繁星，它们来自你的心。

有一种光辉美得让人无法言语，忽而神圣得不可企及，忽而在不经意间悄然离去。

这种透彻身心的力量似乎是它与生俱来的，人们一旦拥有便会别无所求。

而它的名字叫幸福。

在接下来的90天里，我们所要做的就是让这件霞衣不再繁杂斑斓或者色调暗沉，需要的是赋予它一种光辉，融合心灵深处7种不同的色彩，调和出属于你的幸福颜色。

也许你会为此流泪，也许你会由此伤感，但请坚持。

三个月之后，你便能看到不一样的自己。

准备好了吗？

我们从填充白色开始……

前言 / 1

第 1 天至第 6 天：填充白色 / 1

第 1 天：满足最初的需求 / 2

第 1 个寓言：小骆驼的海市蜃楼 / 2

做一件事：拿一张白纸 / 4

思考一个问题：我是否爱过自己？ / 4

第 2 天：探寻早期的经历 / 6

第 2 个寓言：白云的记忆 / 6

做一件事：画个十字坐标 / 8

思考一个问题：谁在影响着我？ / 9

第 3 天：冲破现实的约束 / 12

第 3 个寓言：小木偶的奇遇 / 12

做一件事：绘一张彩色的画 / 14

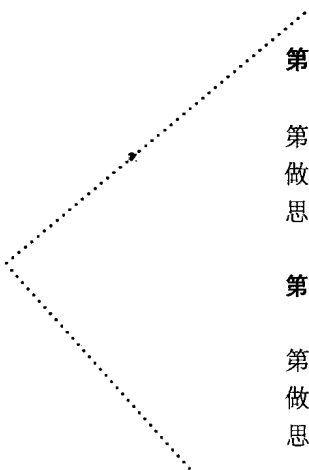
思考一个问题：是我在改变现实，还是现实改变了我自己？ / 15

第 4 天：净化纷杂的思绪 / 16

第 4 个寓言：塑料桶的自白 / 16

做一件事：涂抹情绪 / 18

思考一个问题：争执之中，爱在哪里？ / 19



第 5 天：升华内心的渴望 / 21

第 5 个寓言：蜡烛的一生 / 21

做一件事：写出我想要的 / 23

思考一个问题：想要的一切如何得到？ / 23

第 6 天：沉淀幸福的感觉 / 26

第 6 个寓言：小树的心灵世界 / 26

做一件事：找出自己的优秀品质 / 28

思考一个问题：内心深处永远不变的是什么？ / 28

第 7 天至第 12 天：绽放紫色 / 31



第 7 天：和谐的魅力 / 32

第 7 个寓言：女巫的故事 / 32

做一件事：站在镜子前…… / 35

思考一个问题：我美吗？ / 35

第 8 天：宠爱自己的身体 / 37

第 8 个寓言：蛇与夏娃的对话 / 37

做一件事：回忆曾经的梦 / 39

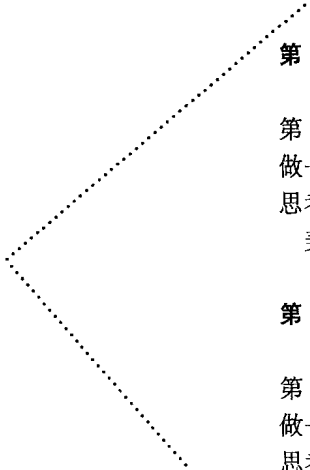
思考一个问题：我的性观念 / 39

第 9 天：无条件地接纳自己 / 42

第 9 个寓言：水井的沉默 / 42

做一件事：归纳自身的缺点 / 43

思考一个问题：我是否在惩罚自己？ / 44



第 10 天：让美丽延续 / 46

第 10 个寓言：女儿的皱纹 / 46

做一件事：给自己打分 / 47

思考一个问题：除了外表，还有什么能让我更美丽？ / 48

第 11 天：行为背后的意义 / 49

第 11 个寓言：紫水晶的秘密 / 49

做一件事：戴一个面具 / 51

思考一个问题：我戴了几个面具？ / 51

第 12 天：给自己成长的时间 / 54

第 12 个寓言：仙女的故事 / 54

做一件事：做一道选择题 / 56

思考一个问题：做完美女人需要什么？ / 57

第 13 天至第 18 天：滋润绿色 / 59



第 13 天：了解真实的自己 / 60

第 13 个寓言：兰花的冬天 / 60

做一件事：用“我”来造句 / 61

思考一个问题：对自己的个性理解多少？ / 61

第 14 天：强大自信 / 64

第 14 个寓言：小青蛙出洞 / 64

做一件事：自画像 / 66

思考一个问题：“我一定行”距离“我做到了”有多远？ / 66



第 15 天：强化能力 / 69

第 15 个寓言：小白马学走路 / 69

做一件事：回忆我的第一次 / 71

思考一个问题：有哪些能力被忽略了？ / 71

第 16 天：找寻安全感 / 74

第 16 个寓言：乞讨的女孩 / 74

做一件事：推开一扇门，闭上眼睛来想象 / 75

思考一个问题：我的安全感来自哪里？ / 76

第 17 天：确定积极的心态 / 79

第 17 个寓言：窗户和纱窗的对话 / 79

做一件事：想象站在城市的最高点 / 80

思考一个问题：还要在消极中沉浸多久？ / 81

第 18 天：尝试放下 / 82

第 18 个寓言：小石头历险 / 82

做一件事：揭开心头的伤口 / 84

思考一个问题：有什么事还让我耿耿于怀？ / 84

第 19 天至第 24 天：温暖黄色 / 87



第 19 天：珍·爱 / 88

第 19 个寓言：幸福树 / 88

做一件事：打开一盏灯 / 89

思考一个问题：假如生命中没有爱 / 90

第 20 天：付出第一份爱 / 91

第 20 个寓言：太阳光 / 91

做一件事：描述父母 / 93

思考一个问题：亲情之中还有多少爱？ / 93

第 21 天：谈·恋爱 / 96

第 21 个寓言：牵驴子的男人 / 96

做一件事：想象梦中情人 / 97

思考一个问题：怎样融合浪漫与现实？ / 97

第 22 天：夫·妻 / 100

第 22 个寓言：左手和右手 / 100

做一件事：变成一朵花 / 101

思考一个问题：距离幸福还有多远？ / 101

第 23 天：婆·媳 / 106

第 23 个寓言：落水 / 106

做一件事：做一道选择题 / 107

思考一个问题：如何与婆婆相处？ / 107

第 24 天：母·子 / 109

第 24 个寓言：小企鹅的疑惑 / 109

做一件事：倾听孩子的心声 / 111

思考一个问题：孩子的提问来自哪里？ / 111

第 25 天至第 30 天：畅想蓝色 / 116

第 25 天：勾勒幻想 / 117

第 25 个寓言：驱鬼 / 117

做一件事：记录幻想 / 118

思考一个问题：幻想中的得到和失去 / 118

第 26 天：解析愁与感 / 120

第 26 个寓言：忘情水 / 120

做一件事：喝一杯忘情水 / 122

思考一个问题：我多愁善感吗？ / 122

第 27 天：化解嫉妒 / 123

第 27 个寓言：换脸 / 123

做一件事：回答两个问题 / 125

思考一个问题：区分羡慕和嫉妒 / 125

第 28 天：走进迷恋 / 127

第 28 个寓言：倒影 / 127

做一件事：找一种感觉 / 129

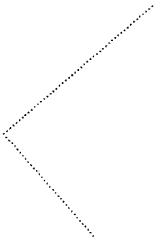
思考一个问题：这是迷恋还是自我欺骗？ / 129

第 29 天：把握虚荣 / 131

第 29 个寓言：卖胭脂的婆婆 / 131

做一件事：许愿 / 132

思考一个问题：要么努力地为自己，要么
努力给别人看 / 133



第 30 天：平衡压力 / 134

第 30 个寓言：出家 / 134

做一件事：自我测评 / 135

思考一个问题：压力有多少源于自己？ / 136

第 31 天至第 36 天：直面青色 / 139

第 31 天：停止摇摆的心 / 140

第 31 个寓言：如果 / 140

做一件事：列举担心的事 / 141

思考一个问题：最坏的结果是什么？ / 141

第 32 天：赶走恐惧 / 143

第 32 个寓言：迷失 / 143

做一件事：遭遇老虎 / 145

思考一个问题：负面情绪也能保护我吗？ / 145

第 33 天：抚平紧张 / 147

第 33 个寓言：不一样的茉莉 / 147

做一件事：挑选衣裳 / 149

思考一个问题：不安从何时开始？ / 149

第 34 天：抹去悲伤的泪痕 / 151

第 34 个寓言：青鸾的悲伤 / 151

做一件事：想象一幅画面 / 152

思考一个问题：为什么把悲伤留给自己？ / 152

第 35 天：快乐做自己 / 155

第 35 个寓言：小花的心事 / 155

做一件事：大喊 / 157

思考一个问题：做真实的自己有多难？ / 157

第 36 天：面对现实 / 159

第 36 个寓言：雪国的冬天 / 159

做一件事：穿棉衣 / 161

思考一个问题：现实就是现在的事实？ / 161

第 37 天至第 41 天：实现红与橙 / 164

第 37 天：希望——跳动不息的火焰 / 165

第 37 个寓言：笼中的小鸟 / 165

思考一个问题：我真的有希望吗？ / 166

做一件事：写下希望 / 166

第 38 天：信念——屹立不倒的高山 / 168

第 38 个寓言：黑森林的传说 / 168

思考问题：你相信世上有真正的

爱情吗？你相信自己会成功吗？ / 169

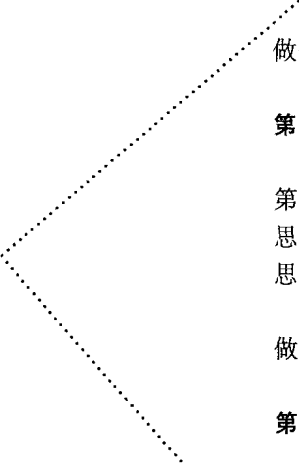
做一件事：从相信自己开始 / 169

第 39 天：勇气——乘风破浪的小舟 / 171

第 39 个寓言：胆小的怪物 / 171

思考第一个问题：你能勇敢地面对自己吗？ / 172

思考第二个问题：逆境之中，你还有勇气吗？ / 172



做一件事：获得勇气 / 173

第 40 天：尊重——和谐与爱的大前提 / 174

第 40 个寓言：小蚂蚁 / 174

思考第一个问题：你尊重自己的生命吗？ / 176

思考第二个问题：你获得了他人的尊重
吗？你尊重他人吗？ / 176

做一件事：开启尊重的情感 / 176

第 41 天：自我实现——独一无二的你 / 178

第 41 个寓言：忘忧草 / 178

思考一个问题：你想成为什么样的女人？ / 180

做一件事：实现你的愿望，做你想做的女人 / 180

第 42 天至第 90 天：行动直至拥有幸福 / 182

后记 / 183

第 1 天至第 6 天：填充白色

问过很多女人：白色让你想到什么？答者各有不同，最多的就是：纯洁，就像星夜里沙沙飘落的雪，不带有半分的尘埃。从心理学的角度，我更愿意将白色形容成一张纸，任由情绪的画笔在上面五彩斑斓地涂抹，勾勒出你所希望的、憧憬的，或是意外的、难以辨清的画面，它时而令人欣喜，时而又叫人沮丧，但这就是人生。每当我们在感叹它起伏跌宕的过程，或是追忆那些悲喜交加的情景时，有一点往往会被忽略，就是起初的那张白色的纸，和它本该拥有的画面。当我们在心底不停地询问，我怎么会变成这样？究竟我想要的是什么？为什么对越爱的人却越加地争执不断？一个声音会提示自己，记住你内心深处永远不变的是什么。于是，找出它便成了我们接下来六天中的功课，在纷杂的现实之中，像剥鸡蛋壳一样摒除那些干扰你的思绪，找到那个真实的自己，并深深地爱上它。跟着，就是幸福的开始！

第1天

满足最初的需求

第1个寓言：小骆驼的海市蜃楼

在遥远的沙漠深处，有一个可爱、执著的小骆驼，跟随妈妈和驼队行走在沙漠中。

妈妈总是叮嘱她：不要走得太远哦！要多喝水。

小骆驼嗯嗯地答应着，眼睛却一直在东张西望，找寻新奇好玩的事。

一天，她惊喜地大叫起来：妈妈，妈妈，那里有绿洲，我们去那里！

妈妈笑着说：那是海市蜃楼，不是真正的绿洲。

小骆驼郁闷地低头走路，满脑子胡思乱想：妈妈为何不相信自己的眼睛，也不愿听她的建议呢？明明就是真实的绿洲啊！

等她再抬起头时，发现自己已经脱离驼群了。她着急地哭了。

突然，她又看到了绿洲。她好兴奋，如果找到这个理想的绿洲，就可以让妈妈和同伴们不再辛苦跋涉了。

于是，她擦干眼泪，决定朝着绿洲的方向走去。

走着走着，她遇到沙漠中的一只小蝎子，就和它打招呼：嘿，你好啊！

小蝎子忙着搬运食物，只是点点头。

她呵呵大笑：你就知道吃。

小蝎子回头看看她，冷静地回答：我一点都不觉得好笑，因为我想活下去。

小蝎子的话让小骆驼有些不自在，她失去了邀请小蝎子去绿洲的心情。她第一次交朋友，却很快失去了。

她继续往绿洲方向走，心里没有刚开始的喜悦。

她又遇到了一只在喝水的鸵鸟。她说：嘿，你愿意和我做朋友吗？

鸵鸟说：愿意。

她开心地说：那么你愿意和我一起去前面的绿洲吗？

鸵鸟摇摇头：谢谢你的邀请，但我不会去。远处的绿洲再好，也不如现在我拥有的。

小骆驼说：噢，太遗憾了！那我还是自己走吧。

鸵鸟说：朋友，你来多喝些水。

小骆驼笑着说：不用了，我这里有很多存储，一定能坚持到绿洲的。

告别鸵鸟之后，小骆驼继续往前走。

几天长途跋涉之后，最初的兴奋和快乐就消失得无影无踪了，因为绿洲总是在不远处，若有若无，捉摸不透。

沙漠的天气越来越酷热，阳光刺得双眼无法睁开。焦躁不安的小骆驼，忘记补充食物，忘记喝水，更不敢休息。渐渐地，她的身体开始摇摇晃晃，步履沉重，眼前一阵阵的眩晕。

仰望天空时，她发现空中有一只大秃鹫虎视眈眈地盯着自己。

是继续找绿洲，还是回到妈妈身边？已经不能由自己决定，她已经站立不稳了。

就在她摔倒在地，闭上眼睛的那一瞬间，秃鹫以最快的速度朝她呼啸扑来。

她想：完了，我成了秃鹫的晚餐。

等她再次醒来时，看到了妈妈，也看到了小蝎子，还有鸵鸟，还有她们的驼队。

她惊喜地说：我还活着？

妈妈含泪点点头。

小骆驼说：我好害怕，好难过，我忘记了吃饭，忘记了喝水，也忘记了休息，我差点就失去了生命。

妈妈抚摸着她说：好孩子，无论何时，都要好好爱自己！

.....

感悟：每个女子都有自己的梦想，就像小骆驼希望看到的绿洲，

而我们去追求它并完成它是必须经历一个过程的,在这个过程中你可以时刻怀揣着希望,也可以为此进行诸多的努力,但不要忘了自己的身体,它的需要是人的最基本需求,一旦无法满足,那所有的梦想也将成为泡影。

做一件事：拿一张白纸

这是一张白纸,毫无瑕疵。在我们讲述白色的心灵世界之前,你先用笔填写你想要说的话。这是你真实的声音,也是你面对最纯洁、最简单、最早时期的自己。不要忘了回忆,也不要忘记和我一起走进白色的心灵世界。也许回忆会让你心酸或者伤感,但是相信我,这也会让你更加了解自己。

思考一个问题：我是否爱过自己？

身为女子的我们,最初都是白色的,纯洁、简单、平静、和谐。而这样的心境也许会是我们的童年,或者少女时期,或者经历多年沧海桑田之后,还依旧保持的心灵纯洁。而从心灵意义上来说,无论我们此时到了什么年龄,我们经历了怎样的风雨,我们最基本的需要是无法改变的。

女人,我们最基本的需求是什么呢?仔细想想,有多少次,我们在不快乐的时候,就没有胃口不想吃饭;有多少回,遇到困难和压力时,我们无法安睡,辗转到天亮;有多少记忆,我们有意识、无意识地回避真实的情感,面对父母、面对爱人,明知道有爱,却在拼命地抵抗或是压抑。

你有吗?我想,作为成长中的女性来说,或多或少,我们都经历过。

女人首先要学会爱自己。