

事业型女人愁家庭，家庭型女人愁感情，
有自由的女人太寂寞，当小三的女人遭人恨……
怎样做女人才幸福？

你一定要幸福

杨澜透露给女人的15个幸福密码

洪子

编著

15步，

学会打造非你莫属的
幸福生活

然后，迷倒自己！倾倒众生！！

女人，最根本的幸福是做好自己

你一定要 幸福

杨澜透露给女人的15个幸福密码



版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

你一定要幸福: 杨澜透露给女人的 15 个幸福密码 / 洪子编著.

北京: 北京理工大学出版社, 2011. 6

ISBN 978 - 7 - 5640 - 4407 - 7

I. ①你… II. ①洪… III. ①幸福 - 女性读物 IV. ①B82 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 062779 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(办公室) 68944990(批销中心) 68911084(读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 三河市文昌印刷装订厂

开 本 / 700 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 17.25

字 数 / 200 千字

版 次 / 2011 年 6 月第 1 版 2011 年 6 月第 1 次印刷

责任校对 / 陈玉梅

定 价 / 26.00 元

责任印制 / 边心超

图书出现印装质量问题,本社负责调换

前言

女人的幸福靠自己

生活在大都市中的女性朋友可能都有这样的体会，物质生活越来越好，但是自身的幸福感却越来越少，在生活中几乎寻不到幸福的影子，很多让自己难以接受的事情，不断地侵袭着我们脆弱的内心。为什么幸福感会日渐递减？很简单，因为幸福与金钱不是直接对应的关系，幸福由许多因素决定，金钱只是其中一个方面。

幸福没有标准，却显而易见。比如集美丽、智慧、幸福于一身的杨澜，就让天下所有女人都羡慕不已。提起杨澜，我们会自然而然地将她与幸福关联在一起。从《正大综艺》到《杨澜热线》，从《杨澜工作室》到《杨澜访谈录》，从“阳光卫视”到《天下女人》……杨澜每时每刻都活得那样精彩。当然，她不仅事业辉煌，还有着美满幸福的婚姻与两个可爱的孩子。杨澜在事业上是无数职业女性崇拜的偶像，在家庭里是许多妻母的完美典范，正因如此，她成为幸福女人的最佳代言人。

如何像杨澜一样幸福，活出人生的精彩？这一切，你可以在本书中找到答案。本书包含了杨澜献给女人的十五堂人生幸福课，堂堂智慧，句句精彩，相信它们是每位姐妹都关心的内容，比如——

- 幸福是什么？它在哪里？我们如何找到它？
- 如何拥有知性、优雅、高贵、美丽的气质？
- 如何给自己的生活状态一个正确的定位？
- 如何才能使我们的价值最大化，实现我们的梦想？



- 如何把握机遇、善待机遇、创造机遇？
- 如何与工作、生活中的人相处得更好，并能影响他们？
- 如何拥有一种豁达的胸怀、一份平和的心态？
- 如何驱走寂寞与焦虑，开拓自己的快乐之旅？
- 如何“无压工作”，创造出亮眼的工作成绩？
- 面对生活中的逆境和困境，艰辛与磨难，如何自如应对？
- 如何爱？如何被爱？如何收获属于自己的那份幸福？
- 如何获得财富、积聚财富、支配财富？
- 如何拥有健康的身体，平安无忧地过日子？
- 如何经营自己的生活，把幸福牢牢握在掌心？

现在，就让我们跟随杨澜，踏上寻找幸福的芳香之旅吧！真心希望所有姐妹都能像杨澜一样充满魅力、光彩照人；像杨澜一样把握机遇、创造财富；像杨澜一样家庭圆满，婚姻幸福；像杨澜一样面向未来，幸福做女人！

编 者

2010 年 10 月

目 录

Chapter 1	幸福是什么——杨澜为你诠释幸福的真谛	/1
Chapter 2	气质决定魅力——把优雅炼到骨子里	/17
Chapter 3	选对人生舞台——幸福女人怎样定位自己	/39
Chapter 4	有梦就有远方——理想改变女人一生	/65
Chapter 5	当幸福来敲门——不要让机遇错过你	/81
Chapter 6	人际创造财富——为自己织一张“人脉网”	/95
Chapter 7	做情绪的主人——好心态的女人幸福一辈子	/119
Chapter 8	再苦也要笑一笑——让自己天天快乐的秘诀	/137
Chapter 9	女人因事业而美丽——你也可以成为“杜拉拉”	/155
Chapter 10	成长比成功更重要——逆境让女人更成熟	/173
Chapter 11	爱不是奢侈品——如何让爱情永葆甜蜜	/189
Chapter 12	送自己一束花——独立让女人更迷人	/205
Chapter 13	理财就是理幸福——拥有养足未来的资本	/217
Chapter 14	为未来加一份保险——健康替女人的幸福“买单”	/237
Chapter 15	给生活加点情调——幸福就是这么简单	/253

Chapter 1



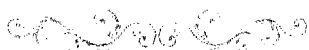
幸福是什么

杨澜为你诠释幸福的真谛

“每个女人都有她对幸福的诠释，我也想做幸福的女人。幸福应该是一种动态的，有时候很顺利，有时候有压力，这样的生活才值得过。”



你是否属于“伪幸福一族”



由幸福到伪幸福是一个量变的过程，多少人就此迷茫，感到既无助又无奈。但唯独杨澜跳过了伪幸福的陷阱，凭借着她平和的心态和回归自然的精神。当然，也包括她义无反顾的“折腕”壮举，几次三番放弃眼前高利益转手投入新的工作，勇于追求人生幸福的豁达！

网络上总有一些稀奇古怪的新名词走红，2010年这个时候，一个“被”字不知道引起了多少网迷的共鸣，什么工资是“被增长”、生活是“被幸福”。而如今，“伪”字也火了起来，与之对应的就是当下最令女人们关心的话题——幸福感，说现在的人都是“伪幸福”一族，尤其是那些表面看上去还算风光的有车有房一族吗？其实质呢，房贷要还，车贷要还，再加上“短腿”的社会保障、高强度的工作，结了婚的还要考虑子女的教育问题……以上的种种无不让他们肩上的压力越来越重，幸福感越来越少。

的确，“伪幸福”是一个当下生活的写照，描绘的是对那些疲于奔命的都市人的感叹与无奈，现代人都想要有钱，想要事业有成。于是，没领的想要做白领；白领呢，想要做中产；千辛万苦做到了中产，才恍然想起要问自己：“我幸福吗？”

几乎超过半数的人在被问到这样的问题时，都会摇头，说自己毫无幸福感，但听到这话的奋斗一族则嗤之以鼻地说：“装什么装，有车有房有固定薪资，还说自己不幸福，那什么是幸福？”于是，越来越多的人进入



了“伪幸福阶段”，表面风光无限，其实质却毫无幸福感可言。

那么，究竟幸福是什么呢？人们常说幸福感、幸福感，其实幸福顾名思义就是一种感觉罢了，它只能体会不能言传，是建立在人们自我认知之上的，任何言不由衷或者矫揉造作都算不上幸福，而那些看似生活在幸福之中似是而非的幸福便是这里要说的“伪幸福”。

看到这里，不少人肯定会说：“那还好，伪幸福应该是属于有车有房一族的年轻人吧。我呢？不年轻，没车没房，算不上伪幸福一族吧！”

事实上，伪幸福的范围非常广，它并非以贫富或贵贱为区分线，不以职业地位为区分线，更不会以年龄为区分线。也许生活中，你已经成为了“伪幸福一族”，只是，你还没有察觉罢了。

一个女孩，出生在农村，后来嫁了个有钱的老公，跟着老公一起来到了城里，住进了高档小区。因为丈夫生意很忙，所以，女孩就甘心在家做起了全职太太，每天等着老公回家。但老公实在是太忙了，没有多少时间能够陪女孩，无聊的时候，女孩就只能一个人待在家里看偶像剧，或者去商场买东西。在外人看来，这个女孩简直太好命了，每天都过得跟个公主似的，真是太幸福了，可是女孩也这么想吗？不！她觉得自己一点儿都不幸福，与无忧无虑的生活相比，她更希望老公能够多陪她一些，她不需要去海外度假，出入高级餐厅吃饭，只想像很多相爱的人一样，每天都有一些时间一起牵着手出去散步，然后在路边吃上一碗热腾腾的老家面条。面对现在的生活，女孩不知道如何表达自己的心情，只是觉得幸福早就离开自己了。

的确，幸福不是珠光宝气，也不是一掷千金能够换到的。有些时候，幸福就是那些不经意的小动作、小生活，在低处就能获得，一味地攀高后，却再也体会不到了！

事实上，这就是“伪幸福”，处在这个阶段的女人们，不是完全的“不幸福”，但也不能说得上是真幸福。没错，伪幸福就是这么个让人切齿的东西，说它是平静海面上的一个巨浪一点儿也不夸张，当人们在享受平静安稳的生活的时候，它却给你带来了一个巨大的冲击。它会突然将你淹



没，让你不知所措，甚至就此迷惑，分不清方向。

“伪幸福”不是一瞬间发生的事情，它是一个逐渐变化的过程。换言之，从幸福到伪幸福是一个递增的量变过程，而这个过程的变化是相当简单的。然而，要想将伪幸福转换成为幸福却几乎是不可能的！有些时候，幸福与伪幸福之间的关系，就如同福与祸之间的关系一般，幸福中潜藏着伪幸福，而伪幸福又时刻颠覆着幸福。

这并不是说所有的人都不能朝着更高的理想发展，也不是说这个过程只有幸福转换成为伪幸福这一种可能性，当然，也存在幸福递增的可能，而杨澜完美地展示了这种可能性。此时，不少人可能会问，为什么？为什么我们在追求的路途中迷失了幸福，而杨澜却能找回幸福呢？这其实并不是个难题，杨澜也并非有三头六臂，只不过杨澜更懂得人生的意义。对于那些依旧徘徊在幸福与伪幸福边缘的人来说，那种感觉是让人既无助又无奈的，眼前的东西总是放不下。但对于杨澜来说，想要跳出伪幸福的陷阱，需要的则是一种平和的心态和回归自然的泰然，这也是为什么杨澜几次三番地当人们觉得她一定会做什么事情，甚至认为顺理成章会做什么事情时，她都没做，而是选择了令人费解的方向重新开始的原因。因为杨澜了解，幸福也需要义无反顾的“折腕”壮举。

.....

笔者感悟：

幸福也好，伪幸福也罢，都是一种感觉，但形成这种感觉的根源，并不在于你周围的环境，而在于你的内心，在于你自己。如果你能够更加平静地看待成败，能够豁达面对人生，能够不总仰着头张望，而是平视，甚至俯视一下这个世界，你便会了解，其实，这个世界，你本该是幸福的！

.....





幸福应该是动态的



“美丽不止一面，心动不止一刻”，幸福也该是如此，正如杨澜所说：“每个女人都有她对幸福的诠释，我也想做幸福的女人。幸福应该是一种动态的，有时候很顺利，有时候有压力，这样的生活才值得过。”

“每个女人都有她对幸福的诠释，我也想做幸福的女人。幸福应该是一种动态的，有时候很顺利，有时候有压力，这样的生活才值得过。”这句话出自杨澜的口中。

杨澜是一个不可思议的女人，她是母亲、是妻子，有独立的生活、事业，当然也是个富有的女人。但同样的生活，杨澜却过出了别样的精彩；同样的岁月流逝，杨澜却依旧优雅如前，究竟是什么让杨澜拥有如此这么多的美好呢？答案很简单，就在杨澜自己说的那句话中——幸福是动态的。

是的，动态的，动态的幸福，杨澜曾经说：“女人的美丽不止一面。”同样的道理，女人的幸福也不止一面，换言之，生活中的每一处都隐藏着你所要的幸福，关键在于你是否有发现幸福的眼睛。

生活中，很多女人，把幸福固定在某个单一方面上，或是情感，或是家庭，或是工作……

于是，男友移情别恋了，女人独自哀伤，对身边的人说：“我的世界变成灰色的了。”可事实上呢？她或许 20 出头，有着无限美好的生活，青春是她最大的财富，她可以为了某份事业去努力；她有太多事情可以去做，



有太多事情可以给她她想要的幸福感。但她却不愿挪开眼光，只盯在自己的情伤上，结果呢？她的幸福停滞了。

俗话说得好，“别在一棵树上吊死”，人们总是用这句话来安慰失恋的人。其实生活中处处都能体现这个意思，比如，事业上，为了一个你无法完成的目标耿耿于怀，不如早些放弃，换一个目标重新开始，你会更快地获得成功，体会到幸福。

所以说，幸福应该是动态的、流动的，你要懂得跟随着流动的幸福走，不要只会傻傻地站在原地，对那些早就不复存在的幸福迹象“死缠烂打”。四处看看，到处都是可能幸福的机会，有一处凹陷下去，就会有一处鼓起来，这就是生活。只有充分适应了这样的生活，你才能做一个幸福的女人。

幸福是动态的，如果你现在已经抓住了自己的幸福，那么，别停留，不要以为找到了幸福，就可以就此“安家落户”，那样的梦不要做。幸福不会一直停留在某个角落，它是流动的，你只有不断地向前走，才能再次与它相遇。

幸福不是一个偶然的过程，更不是坐等就能够得到的，幸福是流动的，女人只有认清了幸福的流动性，并适时地调整自己跟上幸福的脚步，才能够最终与它相遇。当然，这个自我调试的过程也不是一蹴而就的，用杨澜的话来说就是：“要学会管理控制情绪，比如你让自己7点到9点可以尽情生气悲伤，但过了那个点就要从正面看待事情。比如射击选手埃蒙斯，很多人认为他最后一枪失误是一种灾难，但他却把灾难看成笑话，这样的人一定比把玩笑看成灾难的人快乐。”

没错，幸福是多面的，不同的人有不同的看法，即便是同一件事，有的人能感受到幸福，而有的人却不能。这就需要女人在日常的生活中保持一个良好的心态，对待生活多点宽容，学会用动态的眼光去看待人生，收获幸福。正如玫琳凯所说：“美丽不止一面，心动不止一刻！”幸福也该是这样的……

笔者感悟：

“幸福是动态的”，杨澜这样说。因为生活是多变的，人都要适应生活！面对生活，不同的态度，决定了你将要收获的，或悲伤、或幸福，你无法改变生活的过去及未来，你能做的，就是调整自己的态度，凡事豁达些、从容点，能把一件事情往好的方向想，收获幸福，你就是智慧的！





幸福，其实可以很简单



幸福不在高处，不必历经辉煌，幸福其实就在我们眼前，简单即是幸福。

越来越多的女人觉得自己不幸福，不是因为幸福不在她们身边，而是因为它们总单纯地认为幸福不会在低处盘旋，幸福肯定在高处等待。于是，她们奋不顾身地往高处爬，去寻找那梦想中的幸福。殊不知，幸福其实一直都在，就如陈奕迅唱的一首歌一样《路一直都在》，“没有想过回头，一段又一段走不完的旅程，什么时候能走完，噢，我的梦代表什么，又是什么让我们不安”。有些时候，我们一味地朝着某个目标走，行色匆匆却错过了好多东西。

与我们许多人一样，出入职场的杨澜也曾经豪情壮志地想做出一番大事业，也曾经以为幸福只在那辉煌的“高处”，只有爬上去的人才能够得到。但经过了鲜花、成功，走过了低谷与迷茫，如今的杨澜却真真切切地感受到：原来幸福其实很简单，它不在高处，不一定要历经辉煌，更不需要你跋山涉水地寻找，它其实就在你的身边，只要你用心留意，你就会发现，其实，幸福很普通，幸福很简单。

现实生活中，人们都把杨澜当做成功女人的典范，把杨澜当作自己奋斗的目标。但当人们问及杨澜对自己的成功有什么看法时，是否制订接下来的目标时，她通常只会莞尔一笑，告诉人们，其实，追求成功并不是她的人生目标，因为，她真实地、迫切地只是想做一个简单的幸福女人。

是啊，简单即是幸福，自然的生活是最具幸福的生活。只不过，生活在现代社会中的女人，为了理想和追求让忙碌遮住了双眼，再也无法体会到自然之本的含义，满眼只充斥着金钱利益，满耳都是嘈杂纷乱……对于这样的“忙碌”族群来说，幸福成了一种奢侈。

这么说来，想要获得幸福，首先应做的就是恢复幸福的心境，抛开平日里复杂的想法和太多的杞人忧天，用自然简单的方式去经营生活，你会发现，其实你的幸福并未走远，而你的人生也不会如你所担忧的那般变得单一无聊。同样的，因为你心境平和，你能发现更多，得到更多，生活也会因此而五彩缤纷。

当然，生活中也难免一提到“自然、简单”就会有人不屑地说：“那是没有上进心的人说的话。”这些人总是错误地认为，“自然、简单”的生活就等于清贫，是逆来顺受、毫无上进心的表现。其实，这完全是一种误解，要知道，生命并不总是华丽多彩的，也并不只有名利财富能够充实我们的人生，感受辉煌总是美好的，但人生中的辉煌能有多少，辉煌过后又是什么。所以说，人生最幸福的事情，不是等待辉煌的时刻，而是如何简单地生活。有时候，一栋房子给不了人情感上真正的温暖，但一句简单而真诚的话却可以给人以心灵的慰藉。要知道，真正能够满足人心，给人带来幸福感的往往就是那些生活中简单而平凡的小事。

的确，幸福往往潜伏在简单的生活之中，正如有人曾说：“简单不一定最美，但最美的一定很简单。”由此可见，简单的生活才是幸福的源泉。

可简单这件事，总是说起来容易，做起来不简单。因为，人的一生，不可避免地要有欲望，要有追求，这本无可厚非，毕竟，人要真的毫无追求、欲望，人生也就没有意义了。但人们在追求的过程中，难免为了一些根本无关紧要的事情而分心，如我们的攀比心理、忌妒心理……这些本不该有的情绪，打乱了我们的追求，把我们生活变得复杂，心也随之而不堪重负。试问，这样的我们如何能够体会到生命中的幸福呢？如何成为如杨澜一般优雅幸福的女人呢？

我们只有放下心里那些不该存在的包袱，才能让人生轻盈起来，才能



在人生的路上走得更加快乐轻松。那么，在现实生活中，我们该如何做呢？

其实，我们的人生大体可以分为3个部分，“我的事情、他们的事情、未来的事情”。

现实中人们的烦恼多半是因为做不好“我的事情”，总分心“他们的事情”，瞎操心“未来的事情”，比如，“沦为了剩女，结不结婚……”这是“我的事情”；“谁和谁分手了，有了外遇”这是“他们的事情”；“会不会有2012”这是“未来的事情”。

人们的烦恼因为这些事情越积越多，最后不堪重负。因此，想要简单幸福地生活，你首先要看淡“我的事情”，不必强求，顺其自然，尽自己的所能即可；别管“他们的事情”，生活又不是八卦杂志，何必总烦别人的烦恼，想知道别人的隐私呢？最后，就是别操心“未来的事情”，以后会怎样谁也不知道，你能做的就是过好今天即可。

记住以上的话，你也可以活得如杨澜一般优雅幸福，因为，每个女人都该是幸福的，只要她们记住这个道理——简单即是幸福！

笔者感悟：

简单的幸福属于每个女人，你只需要看淡“我的事情”，不理睬“他们的事情”，别操心“未来的事情”就能获得。每个女人都该是幸福的，幸福不只属于那些被鲜花与掌声包围的成功女人，更属于生活在平凡生活中简单的女人！

