

戴尔·卡耐基励志经典系列

典藏版

女人幸福

WOMEN



HAPPINESS

有密码

陶乐丝·卡耐基◎著 良石 郑磊◎编译

陶乐丝·卡耐基帮您揭开女人幸福的密码
愿所有获得密码的女性，都能找到幸福的感觉！



内蒙古文化出版社

女人幸福

WOMEN

陶乐丝·卡耐基
金牌图书

HAPPINESS

有密码

陶乐丝·卡耐基◎著

良石 郑磊◎编译

内蒙古文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人幸福有密码/(美)陶乐丝·卡耐基著;良石,郑磊
编译. —呼伦贝尔:内蒙古文化出版社,2007.12

(戴尔·卡耐基励志经典系列;5)

ISBN 978-7-80675-572-3

I. 女… II. ①陶…②良…③郑… III. 成功心理学-通俗
读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 185710 号

戴尔·卡耐基励志经典系列——女人幸福有密码

出版发行 内蒙古文化出版社

(呼伦贝尔市海拉尔区河东新春街4付3号)

直销热线 0470-8241422 **邮 编** 021008

印刷装订 北京市业和印务有限公司

责任编辑 乌日乐

封面设计 大象工作室

开 本 710×1000 毫米 1/16

印 张 16.75

字 数 173 千

2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

印 数 1-5000 册

ISBN 978-7-80675-572-3/B·048

定 价 26.00 元



致世上所有希望幸福的女人书

——陶乐丝·卡耐基成功经验准则

世界上所有的女人都一样，祈祷着自己的婚姻幸福、家庭美满——而且祈望着自己的丈夫获得事业的成功。

任何女人，只要灵活、明智地运用这些方法，最终都能帮助她和她的丈夫迈向成功。她就可以越过许多通往幸福的障碍，使自己的丈夫不总是在人生的低处仰望，并使自己拥有一个幸福、快乐、如意的人生。

卡耐基夫人成功经验十条准则：

1. 发展勇气、自信与平衡。
2. 在家中、社交生活及任何民间的或商业的活动中，有效地表达你自己。
3. 锻炼能力并注重你的外表。
4. 提高你的会话能力。
5. 扩大你的兴趣以及发展你的人格。
6. 记住他人的姓名、面孔及爱好。
7. 充实你的生活，使你的家庭生活更愉快。
8. 试着与别人和谐相处，并为你及你的丈夫赢得更多的朋友。
9. 提高你对爱的理解标准，不要成为丈夫背后的女人。
10. 最重要的是热忱，热忱绝无任何替代品或复制品。

1939年的一天，一个极为平常的日子。戴尔·卡耐基收到一封信，这是奥克拉荷马商学院、会计法律及财政学院的经营者依弗瑞特·波柏先生写来的。波柏在信中表示，他期待卡耐基为他的毕业生们提供重点阅读《影响力的本质》一书的方法，从而帮助他们顺利地找到理想的工作。

不久，波柏亲自赴纽约同卡耐基会谈。经过磋商，两人达成了基本一致的共识，开课已成为可能。接着，波柏又同卡耐基进行了几次会谈，商讨在波柏学院里正式讲授卡耐基课程的具体事宜。这样，波柏成



为第一位在商学院里开设卡耐基课程的赞助者。

仿佛是命中注定，在波柏学院的卡耐基课程上，卡耐基结识了一位日后成为他爱妻的姑娘，她的名字叫陶乐丝。自从卡耐基和陶乐丝初识以后，他们就保持了联络，经常书信往来。他们两人都喜欢以写信的方式交往。而陶乐丝在信中向卡耐基诉说她在现实生活中碰到的种种不愉快以及心绪的波动和烦闷时，这正好让卡耐基找到了展示自我的机会。

卡耐基对陶乐丝寄予了深切的关怀。他当即给她回复了一封信，详细地提出了帮助陶乐丝摆脱情绪低落的建议。

“读过你的信，我对你的情况非常关切。根据我个人的见解，我向你提出一些参考性的事例和观点，但愿能对你有所帮助”。卡耐基写道，“如果我以下的话能达到这个效果，我将非常高兴”。

卡耐基不厌其烦地给陶乐丝摆事实，讲道理，他的目的只有一个，就是让陶乐丝尽快恢复好心情。他在信中写道：“我和赫洛德·亚柏特相知已久，他住在密苏里州的卫普镇，是我多年以来的演讲事业经纪人。有一天，我在堪克萨斯城偶然邂逅了他，承他好意，用车子送我回密苏里州贝尔教郡的故乡农场途中，我们谈到如何消除烦闷的话题。他的话给了我深深的感触……”

“亲爱的陶乐丝，让我们再来仔细回味一下罗根·毕加索·史密斯，一位英国学者、评论家的一句话：‘人生应该有两个目标：其一是得到所想要的东西，其二是享受它，然而只有最聪明的人才能做到后者’”。

最后，卡耐基写道：“亲爱的陶乐丝，我衷心地希望我们每天都能忘掉烦恼，生活在快乐之中，享受人生赋予我们的莫大乐趣”。

这是一封特别的情书，信中并没有那些烫人的充满爱的字眼，但是，这封富有哲理和启发性意义的情书却使陶乐丝感受到了卡耐基的爱心。

陶乐丝读了卡耐基的这封信后，心情顿时好了许多。她十分感激卡耐基给她写了这么好的一封长信，使她获益匪浅。后来，这封长信经过重新修改，收在了卡耐基的另一部著作《克服烦恼建立新生活之艺术》一书当中，题目命为《细数你的幸福和拥有》。它不但使陶乐丝得到了帮助，而且让千百万读者大众大获裨益。

频繁而热烈的书信来往，使卡耐基与陶乐丝之间的情感基础在相互的理解和爱恋中越来越牢固。对于一个女孩子来说，卡耐基是一位十分卓越的人物。他睿智的思辩、美妙的逻辑、精辟的论述，无不使陶乐丝折服。

这是一个可以让女孩子托付终生的人。陶乐丝认为，他是自己有生



以来认识的男人中最优秀的。卡耐基那真诚执着的情感，温柔细腻的心灵，怎能打不动陶乐丝的芳心呢？

卡耐基是个聪明的男人。而陶乐丝同样也是一位聪明的女人。在社会中，关于聪明男人和聪明女人，存在着一种倾向，即女人们都争相嫁给聪明的男人，而男人之间，虽然为聪明女人而互相争夺、争风吃醋，却并没有多少人愿意真心实意地娶她，当然，自己不娶也不希望有别人娶了她。他们希望的，只是她永远做自己的情妇。聪明女人能一眼看穿自己的上司那色迷迷的眼睛，能在瞬间感受同事躲躲闪闪的注视，能从丈夫开门的动作揣测他是否有外遇，能从公公频频的咳嗽声断定他们隐瞒了多少积蓄……所以，没有几个男人想娶聪明的女人。男人是最要面子的，最怕被别人洞悉了内心活动。如果给女人看穿了，则如赤身裸体行于市，如坐针毡，如履薄冰，如临深渊，并因此会恼羞成怒。男人虽然不敢也不愿娶聪明的女人，但却又渴盼与她交往。男人们这样做是带有自私和功利色彩的，他们总是试图从聪明的女人那里获得一丝灵气，感觉一份独特，享受一点智慧，进行一种交流。他们知道，那是与其他女人相比高出好几个层次的来往，有雅致，有情趣，有内涵。聪明的女人做自己的情妇，跟做夫妻是大相径庭的。妻子必须是不如自己聪明和机灵的，而情妇则必须能与自己充分对话。当男人们一边牵挂着妻子，一边口是心非地向聪明的情妇表“忠心”：他是多么爱她，假如早一些时候遇见她，那么他将会用全身心去爱她，并与她共伴终生。说这话的时候，他是不敢用眼睛与聪明女人锐利的目光对视的。聪明女人不会当场揭穿男人的鬼把戏，反而会很喜欢这些美丽的谎言。一般的男人都会被聪明女人的精明吓出一身冷汗，过后又钦佩她为自己明明白白、自然大方、巧妙绝伦地设置了一个台阶，使他和她都在笑声中避免了尴尬。与美丽的女人交往，使男人学会花钱；与聪明的女人交往，使男人学会挣钱；与美丽的女人交往，使男人生活愉快；与聪明的女人交往，使男人生活得充实。

生活中聪明男人和聪明女人并不多，而聪明男人和聪明女人的结合更少。不过卡耐基这样的聪明男人，对聪明的陶乐丝是真正地爱恋，而陶乐丝对卡耐基也是情真意切的。

1943年10月，卡耐基致函陶乐丝，邀请她前来纽约担任他的秘书。陶乐丝稍作考虑，就同意了卡耐基的意见。这样，一对恋人得以天天见面了。但是，由于工作的原因，他们很少有闲情逸致在一起谈情说



爱。只有在假日里，他们才能一起到郊外散散步。

1944 年的一个春天的黄昏，在纽约河畔的一片小树林边，卡耐基和陶乐丝并肩坐在树下。他们的心情都非常快乐，在一起享受着爱的甜蜜。

“圣经上说，上帝把人分成了两半，一半是男人，一半是女人，让这两个人来到世界上相互寻找”，卡耐基对陶乐丝娓娓而谈，“他们一直在找。找呀，找呀，有人找了一辈子还没找着，于是打了一辈子的光棍。有人自以为找着了，结合了，结果发现找到的并不是属于自己的那一半，于是两个人之间无法相互吸引，怎么也合不到一块去，日子过得既平淡又乏味，自然不能真正顺心，只是凑合着过日子，这就是没有色彩，没有爱情的苍白婚姻。当然，也有互相找着了了的，他们的心灵、他们的精神、他们的肉体就会成为一个人，幸福美满地度过一生。这就是完美的婚姻。可是真要找到那一半实在是不容易的。”卡耐基和陶乐丝经过一段时间的相爱，于 1944 年 11 月 5 日，正式结婚了。这一天，正是《影响力的本质》出版八周年的纪念日。

婚礼前，卡耐基对波柏说：“如果他们弹奏《人们说我们相爱》这支曲子的话，我将会感动得流下泪来……”婚礼中，乐队真的弹奏了这支曲子。然而，这时卡耐基却并没有流泪。后来一位朋友曾经对此作了这样的解释：“卡耐基先生当时正在为娶到陶乐丝小姐而兴高采烈呢，他根本就没有听到那首曲子”。

1951 年，卡耐基夫妇有了他们唯一的孩子，他们给她起名朵娜·戴尔·卡耐基。当朵娜出生时，卡耐基年已六十有余。

在全球五大洲的 50 多个国家，陶乐丝·卡耐基跟随丈夫戴尔·卡耐基——美国杰出的成人教育家和人际关系学家，帮助千百万人成就了更具活力、更高品质和更令人满意的生活，陶乐丝也因此获得了大量的生动事例和独到的人生感悟，并将此集结成书，为女性朋友们提供了切实可行的生活指导。

陶乐丝之于卡耐基，既有普通妻子的温柔与体贴，也有她独特的生活方式。作为一个名人的妻子，陶乐丝无法摆脱丈夫事业的影响，更何况她本人对丈夫的事业也持积极的态度，并愿意为此而与丈夫站在一起，继续扩展已经辉煌的事业。

编者

2007 年 11 月



Contents 目录

► 密码一 微笑 ►►►►►►►

1. 愉悦的微笑 1
2. 为所拥有的而快乐 4
3. 以欢愉款待自己 6
4. 放弃完美,寻求快乐 8
5. 培养嗜好 10
6. 阳光般的微笑 13
7. 享受静默 16

► 密码二 自信 ►►►►►►►

1. 相信自己 19
2. 独一无二的你 21
3. 独立自我 24
4. 把命运握在手中 27
5. 从现在开始 29
6. 自信的语言 31
7. 摒弃嫉妒 33
8. 重塑自我 35
9. 走出迷雾 37

► 密码三 爱自己 ►►►►►►►

1. 做自己的公主 40
2. 心灵的对话 43
3. 换个窗子看世界 45
4. 兴奋使真我浮现 47
5. 绽放心灵之花 49
6. 通向仙境的天梯 52



④ 密码四 爱人 ④④④④④④

- 1. 真爱 55
- 2. 慈悲的心肠 57
- 3. 放开双手 60

⑤ 密码五 获得友谊 ⑤⑤⑤⑤⑤⑤

- 1. 友情的力量 62
- 2. 克服错觉 65
- 3. 第一印象 67
- 4. 真诚感谢 69
- 5. 记住别人的名字 71
- 6. 对别人感兴趣 74
- 7. 让朋友表现得比你聪明 76
- 8. 重视他人 79
- 9. 同情别人 81
- 10. 赞赏别人 84
- 11. 关心别人 87
- 12. 停止你擅长的话题 89
- 13. 让你的天空晴朗起来 91

⑥ 密码六 男友眼中的天使 ⑥⑥⑥⑥⑥⑥

- 1. 天使般的性情 92
- 2. 做个温柔可爱的女人 93
- 3. 倾听的魅力 96
- 4. 发挥你赞美的声音 99
- 5. 把脏鞋留在屋外 101
- 6. 不要忘了说谢谢 103
- 7. 做个好伴侣 104
- 8. 适应他的节奏 106
- 9. 给他表现的机会 108
- 10. 做真正的自己 110
- 11. 别做讨厌的人 111

⑦ 密码七 家里的宠儿 ⑦⑦⑦⑦⑦⑦

- 1. 让丈夫成为家里的国王 114

2. 让他自由地挥舞大刀	116
3. 陪他一起钓鱼	118
4. 轻松的家庭	120
5. 舒适的家庭	122
6. 愉快的家庭	124
7. 整洁的家庭	126
8. 让爱情升温	127
9. 管理时间的智慧	130
10. 一起做家务	133

◎ 密码八 性爱的魅力 ◎ ◎ ◎ ◎ ◎ ◎

1. 性爱是女人最好的化妆师	135
2. 做个懂得享受性爱的女人	137
3. 性喜好,也需要交换	139
4. 改善夫妻生活全攻略!	141
5. 爱要做也要说	143
6. 性福生活的 10 个基本原则	145

◎ 密码九 离不开的助手 ◎ ◎ ◎ ◎ ◎ ◎

1. 共同的理想	147
2. 推销你的丈夫	150
3. 让他脱颖而出	152
4. 给丈夫以激励	155
5. 做你丈夫家里的同事	158
6. 鼓励丈夫做“学生”	162
7. 做丈夫忠实的信徒	165
8. 弥补他的缺陷	168
9. 做丈夫的“亲善大使”	169
10. 偶尔使他“泄泄气”	172
11. 如何适应不平凡的丈夫	174
12. 如果你的职业与丈夫冲突	177
13. 如何适应在家工作的丈夫	180
14. 如何与他的女秘书相处	183
15. 当丈夫工作劳累时	187



16. 丈夫的生命掌握在你的手中 189
17. 丈夫的财富 192

➤ 密码十 远离烦恼 ➤ ➤ ➤ ➤ ➤ ➤

1. 面对现实 195
2. 境由心造 198
3. 过好今天这一天 201
4. 不为打翻的牛奶而哭泣 204
5. 走出封锁的心房 206
6. 倾诉是忧虑最好的解药 209
7. 自我解嘲 211
8. 不做感情的债权人 214
9. 接受无法改变的事实 217
10. 苦难是一笔财富 219
11. 不要被忧虑的小虫噬咬 222
12. 不幸的概率有多大 225
13. 不要用别人的错误惩罚自己 227
14. 让自己无暇烦恼 230
15. 到此为止 232

➤ 密码十一 铸就事业 ➤ ➤ ➤ ➤ ➤ ➤

1. 明确你的目标 234
2. 坚守自己的信念 237
3. 不要让挫折击倒你 240
4. 三思而后行 243
5. 不要浪费时间 245
6. 虚心请教 247

➤ 密码十二 走向成熟 ➤ ➤ ➤ ➤ ➤ ➤

1. 让自己忙碌起来 250
2. 只是成熟,而非变老 253
3. 享受老年 255



密码一 微笑

1 愉悦的微笑

微笑能够吩咐我们的头脑去感受美好的事物。

一个发自内心的微笑能够让我们有个放松的心理状态与健康的身体。

在每一次的专题讨论开始前，我都要求人们跟着我捧腹大笑，我不断地提醒她们去感受真正放松的感觉。我带着她们透过脸部表情表达自我，我要他们睁大眼睛、将睫毛上扬，捧着自己的肚子（这是他们最喜欢的部分），然后数三下，让哈——哈——哈放声而出，持续30秒。

当我宣布即将开始时，有的女人忘了这样群体的举动在男人的眼中是要受惩罚的；有的女人则在事前为此贴上标签，以确定她们是否做得正确。许多人会四处张望其他人是否也在做，因为，毕竟会有记者潜伏其中，看看是否有什么有趣的、幼稚的行为可以公诸于世。

我的孙女罗塔那时正读三年级，住在亚特兰大的市郊，一次邀请我去参观班级。随后，我问这些孩子想不想玩捧腹大笑30秒的游戏，他们立刻叫着说：“我们能笑一个小时！”他们纵情大笑的笑声充斥整间教室，他们丝毫没有从我这儿学到任何技巧，就能捧住自己的肚子，夸张地横着、倒着躺在地板上，完全地融入这种气氛中。他们笑得越高兴，就会引发更多的笑。

然而，不到一分钟，班上的老师便开始担心，不久后老师





说：“各位小朋友，现在我们要冷静下来，控制一下自己了。”
教室是文明社会的一部分，的确需要控制，但也有必要放松与释放。

愁眉苦脸是容易的，有很多事情可以让我们如此：钱、客厅里不停吵闹的孩子、在我们办公室里大放厥词的同事，仿佛我们没有其他事情要忙似的。倘若我们接受这些事实，并以笑代之，会有好玩的事发生：麻烦的恼怒容易离我们而去。下一次，当我们要对某事皱眉时，不妨代之以笑吧！人们会感到惊讶，连我们自己也会惊讶地说，我们的态度竟会随着自己的表情而改变。

许多女人花大笔的钞票美化外貌，特别是她们的脸蛋。充满着年轻的承诺的防皱乳霜、染眉毛膏、腮红、眼影等，都是为了使我们的脸部更加耀眼而设计的。然而，你曾经留意过这样一个事实吗？那就是脸部的表情跟愉快的外表有关，而不是有没有化妆或是否有皱纹。

如果你在一个忙碌的街道上停车，请观察街上来来往往的人们，看那许多夸张的严峻脸孔，紧咬着下巴，一副苍桑、性情乖戾的模样。那种不安的神情，会进一步创造出不安的身体，而那个身体的灵魂将会充满压力。作为一个孩子，从18岁到20岁，人们都有着表情丰富的、明显的表达方式，待成年后，我们退化到四岁。自从成人被认定应该要比孩子更加严肃、庄重后，过于富有表情或许会使我们感到出丑。长大，促使我们限制了游戏、以及快乐的表情，特别是在星期五到星期日的假期里。

以往我们只是将微笑、愁眉苦脸视为表达情感的一种方式。然而，研究者现在将表情视为身体本身的一种器官，渐渐地，科学家们了解到脸部表情的发生乃先于情感，扮演着催生情感的角色。

“表情回馈”理论建议，当我们邀请一个人微笑时，对方很快便开始回忆与愉悦有关的事情，为什么？因为当我们微笑时，会发生两件事：我们经由鼻子呼吸，同时释放了脸部血管的压力，呼吸时将冷空气带进呼吸道，空气冷却了血管与血液的流动。而且当我们的嘴角泛着微笑时，脸部血液流动的方向便改变了，使血液的温度得以下降。研究证实，这时进入头部冷却后的血液，能够释放抑制痛苦的化学物质，使人感觉更好。

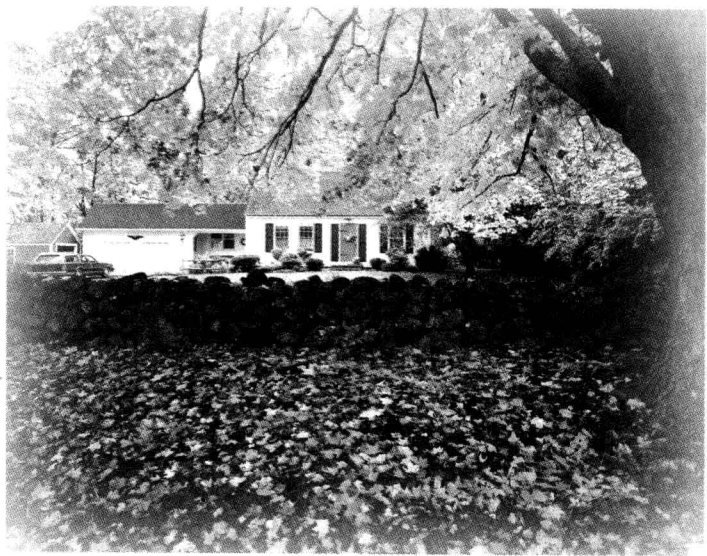
降温后的血液可以提升脑内啡肽物质的释放，就如同上述所言，能



够抑制人们的痛苦并给予鼓舞。总之，微笑能够吩咐我们的头脑去感觉美好的事物。

一个发自内心的微笑能够让我们有个放松的心理状态与健康的身體，何不尝试——以快乐的面容展开崭新的一天，这不像化妆，它一点儿也不费力，而且我们极可能得到一个美妙的回应——某人对你回之以笑。

对你的丈夫微笑，对你的孩子微笑，彼此微笑，不管他是谁，这将有助于你在爱中成长。



2 为所拥有的而快乐

我们生活里的事情，大概有百分之九十都是对的，只有百分之十是错的。如果我们要快乐，我们所该做的就是：集中精力在那百分之九十对的事情上；而不要理会那百分之十的错误。

认识哈罗·艾伯特好多年了，他以前是我的教务主任。有一天，他和我在堪萨斯城碰头，他开车送我到密苏里州贝尔城——我的农庄。路上，我问他是怎么得到快乐的，他讲述了一个永远忘不了且很有意思的故事。

“我以前常为很多事情而忧虑，”他说，“可是，1934年的某个春天，我正走在韦伯镇西道提街，有一幕景象使我以后永远不再感到忧虑。事情发生的前后只有十秒钟，可是在那十秒钟里，我学到的关于如何生活的事情，比我过去十年里所学到的还要多。我在韦伯城开过两年的杂货店，”哈罗·艾伯特在告诉我这个故事的时候说，“我不单是赔光了所有的积蓄，而且还借了债，花了七年的时间才还清。我的杂货店刚在前一个礼拜六关门，当时我正准备到工矿银行去借点钱，以便到堪萨斯城去找一份差事。我像一个一败涂地的人在路上走着，完全丧失了斗志和信心。突然之间，我看见迎面来了一个没有腿的人，他坐在一个小小的木头平台上，下面装着从旱冰鞋上拆下来的轮子，他两手各抓着一片木头，撑着地让自己滑过街来。我看到他的时候，他刚好已经过了街，正准备把自己抬高几英寸上到人行道来，就在他把那小小的木头车子翘起来的时候，我们俩的眼光遇个正着，他对我咧嘴笑了一笑：‘你早啊先生，早上天气真好，是不是？’他很开心地说，当我站在那里看着他的时候，我才发现自己是多么富有。我有两条腿，我能走路。我对我的自怜感到羞耻。我对自己说，他缺了两腿还能够这么快活，这么高兴，这么充满自信，我这有两条腿的人当然



也能。我觉得自己的胸膛已经挺了起来。本来我只是想去向工矿银行借一百美金的，可是现在我有勇气去向他们借两百。我本来想说打算到堪萨斯城去试试看能否找份差事的，可是现在在我能够自信地告诉他们说，我要到堪萨斯城去找一份差事。当然，我借到了那笔钱，也找到了一份工作。

目前，在我浴室的镜子上贴着下面这几句话，好让我每天早上刮胡子的时候能够读到。

人家骑马我骑驴，
回头看看推车汉，
比上不足，比下有余。

我们生活里的事情，大概有百分之九十都是对的，只有百分之十是错的。如果我们要快乐，我们所该做的就是：集中精力在那百分之九十对的事情上；而不要理会那百分之十的错误。如果我们想要担忧，想要难过，想要得胃溃疡，我们只要集中精力去想那百分之十的错事，而不用管那百分之九十的好事。

《格列佛游记》的作者斯威夫特，可以算是英国文学史上最悲观的一位作家。他为自己的出生感到很难过，所以他在生日那天一定要穿黑衣服，并绝食一天。可是，他在绝望之中，这位英国文学史上有名的悲观主义者，却赞颂开心与快乐能带给人健康的力量。“世界上最好的三位医生是：节食，安静和快乐。”

你和我，每一天，每个小时，都能得到“快乐医生”的免费服务，只要我们能将注意力集中在我们所拥有的那么多令人难以置信的财富上——那些财富超过阿里巴巴的珍宝；把你所有的使你快乐的资本加在一起，你就会发现：你现在所拥有的一切十分珍贵，即使把洛克菲勒、福特、和摩根三个家族所有的黄金都加在一起也换不来。

可是我们能否欣赏这些呢？啊，不能的。像叔本华说的：“我们很少想到我们已经拥有的，而总是想到我们所没有的。”这世界上最大的悲剧，所造成的痛苦可能比历史上所有的战争和疾病来得多。





3 以欢愉款待自己

有时要有意识地放松一下自己，做自己喜欢的事。
快乐、尽情地享受生活。

一位女士讲述了使自己生活悠闲和快乐的方法：

我喜欢早起，坐在舒服的安乐椅上啜饮一杯热咖啡。浓浓的咖啡香、舒适的躺椅，一天的开始，这些都是既俭朴却又奢华的享受。在自家花园中工作即是一种放松，尤其当我一整天在花园中除草、修剪、搬土时。处在大自然中，忧愁烟消云散，累得好愉快，没有人会来吵着要我为他煮饭。

另一个愉悦的泉源是随意制作一些意大利面酱汁，煮意大利面。我感到与自己本性的连接，感到十分滋润、满足。有这样轻松惬意的事情做，我感到骄傲异常。

但愿大家也尝试着这样做做看，并品尝它，不只品尝它的美味，还有里头无尽的欢愉。

