



献给所有被爱与不被爱、感觉幸福与不幸福，
却又为幸福前赴后继、如飞蛾扑火一般的女人。

打造华语世界第一情感治愈系品牌

● 雨桦女学馆 ●
心灵拯救手册

每个人的幸福都有伤

——继苏芩、张小娴之后又一位女性温情派作家——

有些事，你终究要懂的：

每个女人的幸福，都不是信手拈来的。

不要寄希望于男人毕生疼惜，不要寄希望于家人一直呵护，更不要寄希望于朋友永远关照。

你唯一可以经营的是你自己。女人，就要活得有品位一点。

雨桦♥著



中华工商联合出版社有限责任公司网站



中华工商联合出版社



每个人的 幸福都有伤

常州大学图书馆
藏书章

雨桦♥著



中华工商联合出版社

图书在版编目(CIP)数据

每个人的幸福都有伤 / 雨桦著. --北京: 中华工商联合出版社, 2014.11

ISBN 978-7-5158-1162-8

I. ①每… II. ①雨… III. ①女性—成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第257366号

每个人的幸福都有伤

作 者: 雨 桦

责任编辑: 郑承运

封面设计: 彭明军 彭路军

责任审读: 李 征

责任印制: 迈致红

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷: 三河市宏盛印务有限公司

版 次: 2014年12月第1版

印 次: 2014年12月第1次印刷

开 本: 710mm×1020mm 1/16

字 数: 220千字

印 张: 15

书 号: ISBN 978-7-5158-1162-8

定 价: 32.80元

服务热线: 010-58301130

销售热线: 010-58302813

地址邮编: 北京市西城区西环广场A座
19-20层, 100044

http://www.chgslcbs.cn

E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心)

E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题, 请与印务部联系。

联系电话: 010-58302915



幸福未必定要锦衣玉食

我的很多朋友都觉得自己不幸福。闺蜜有一天哭着对我揭发她老公的不是：居然忘了给她过生日……为此，他们吵得不可开交，还摔碎了新买的苹果手机。她痛苦了很多天，甚至想到了离婚。

听她说完，我平静地告诉她，我家那位比她老公更“罪恶累累”，从我认识他那天起就没问过我的生日，没送过我一束花，结婚纪念日也没过一次。也就是说，我和他在一起除了过中秋节、春节，其他节日一概没有。她吃惊地问我：“你不生气？”我告诉她：“曾经很生气，但后来就不气了。对于这些问题，我与他有过多交流，他这样告诉我：‘玫瑰一天就谢了，浪费，远不如给你做一次排骨实惠。’我不理解，就算只有一个小时，我也想体验一下那种被爱的惊喜。但他坚持不买花。烛光晚餐更是没有。但是，对于我喜欢的品牌时装，他会毫不犹豫地刷卡。他知道我喜欢红酒，去超市时他会想着买回来。一同外出游玩，不管多累，回到家里，都会让我躺沙发上休息，他下厨房……渐渐地，我理解了他爱我的方式。我也不再试图改变他的思想。”

一个生性不懂浪漫的男人，就是强迫他做这些事，也已经失去了原有的味道和意义。不如随他去吧，因为你认识他时，他就是这样，何必要把木瓜改造成荔枝？又何必为木瓜不能成为荔枝而伤心？其实，木瓜有木瓜的好，荔枝有荔枝的妙。

我们应该向猫和鱼学习。

猫喜欢吃鱼，但不会游泳，它也没有因此而烦恼。鱼喜欢吃蚯蚓，它却



无法拥有一双可以在大地上奔走自如的双脚，但鱼在水里并不缺少快乐。猫之所以幸福，是因为它从来不想今天是否有鱼吃。有，它欢快；没有，它一样晒太阳、睡懒觉，一样随心所欲地过自己想要的生活。鱼之所以自由自在，是因为它有水就足够了。它从来不奢望自己没有的东西。

但我们人类不是猫，也不是鱼。

我曾看过一个故事：一个男青年在路上捡了一把芹菜，他很兴奋地准备拿回家包饺子，但一想包饺子需要用菜板剁馅儿，有菜板就要有厨房，就得先买房子……而他现在还买不起房子，一想到买房子的巨大压力，他索性把那把芹菜扔掉了。

虽然有些夸张，但也说明了一个最简单的道理：人这种动物需求太多。一旦需求的东西得不到，想做的事做不成，人就会烦恼，烦恼多了就成了痛苦。

于是，有人总结，人有二个终身挥之不去的痛苦：得不到和已失去。

所以，生活中很多人感觉不幸福。男人事业成功了，老婆的身材却走形了，在朋友面前很没面子。女人年轻貌美，嫁的老公无房无车，看着闺蜜们过着珠光宝气的生活，心里的怨气自然增多。于是，事业成功的男人有了情人，年轻貌美的少妇离婚了。剩下还没离的，别人看着羡慕得要死，而没离婚的女人却也一肚子苦水：老公买菜、做饭、收拾房间样样好，就是不解风情……

这是幸福吗？或者说，幸福是这样的吗？

人们理想中的幸福是没有痛苦的，就像苍穹中永远是蓝天白云，道路永远笔直，河水永远清澈，阳光永远温暖……如果是这样的话，天还会蓝吗？云还会白吗？

幸福不是没有争吵，而是争吵过后，还能泪流满面地紧紧拥抱着一起；幸福不是没有痛苦，而是痛苦过后，仍然不离不弃地相守。满月不常有，月缺才是常态。

每个人的幸福都有伤，如同品质再好的玉都有瑕疵一样。

没有任何痛苦的幸福，如同没有瑕疵的玉一样，多半是人工化学合成的。

有了锦衣还奢望玉食，纯属自找烦恼。



第一章 / 哄你玩的情话



选择富贵的爱情，看似风光，却容易被挑剔和嫌弃。

选择成功的男人，看似幸福，却容易被年轻的姑娘挑战。

爱情与人生一样，没有不劳而获。

即使你一时得手，并不代表以后就能成功。

选择适合自己的爱情，选择与自己匹配的男人，给自己追寻梦想的机会。

1. 幸福，不会总来光顾你	2
2. 纠缠的甜蜜与烦恼	5
3. 有些人，你永远不必等	7
4. 很多事情已经不一样了	9
5. 我保证……	12
6. 不需要你的对不起……	14
7. 吵架时的反语	17
8. 哄你玩的情话	19
9. 他原来就是这样的	22
10. 请体面地爱他	25



- | | |
|-----------------|----|
| 11. 你是谁，就会遇到谁 | 28 |
| 12. 喜欢和不喜欢的时候 | 30 |
| 13. 要珍惜像父亲一样的男人 | 32 |
| 14. 坏男人 VS 好女人 | 35 |
| 15. 写给年轻的女孩子 | 37 |
| 16. 恨过你以后，仍然爱你 | 40 |

第二章 / 你终究要懂的



失败和悲伤，成功和爱情，都使得女人受益匪浅，都让她不再冲动、易怒，不再像一个无知的孩子一样向男人讨要爱情。使她由原来的简单变得丰富，由刻薄变得温暖、亲近。

- | | |
|----------------------|----|
| 1. 如果杨玉环还活着…… | 44 |
| 2. 你终究要懂得的…… | 47 |
| 3. 女人所想的 | 49 |
| 4. 她的那些“为什么” | 51 |
| 5. 谁划伤了你的感觉 | 54 |
| 6. 一见能钟多久的情 | 57 |
| 7. 你若安好，我才有晴天 | 59 |
| 8. 为什么要期望他那样呢 | 61 |
| 9. 假如，当初我不那样…… | 63 |
| 10. 她怎么能不多疑 | 66 |
| 11. 为什么不能像原谅自己一样原谅她呢 | 68 |
| 12. 比来比去 | 70 |
| 13. 女孩子必读的一封信 | 72 |

第三章 / 你唯一可以经营的是你自己



著名作家林清玄的著作《境明，千里皆明》中说——

蝴蝶之所以令人喜欢，是它曾经几度变身，从毛毛的黑，蜕变成柔软的绿，最后，凝成一身的美，绕过我们的身边，横过我们的窗前，飞过我们的青山和蓝天。我愿意学习蝴蝶，一再的蜕变，一再的祝愿，既不思虑，也不彷徨；既不回顾，也不忧伤。

1. 就是让你想入非非	78
2. 有一种性感，叫姿态	80
3. 有一种格调，叫风情	82
4. 你没有的味道	85
5. 我追求这样的你	87
6. 爱情不能等你有空才能珍惜	89
7. 别藏得太深	92
8. 对不起，那天喝多了	94
9. 男人的底线	96
10. 女人的底线	99
11. 你唯一可以经营的是你自己	101

第四章 / 有多少男人疼惜你的伤



幸福这感觉，总是存有遗憾。
爱情这玩意，总是阴差阳错。
不是来得太早就是来得太晚。

1. 有多少男人能够疼惜你的伤	104
-----------------	-----





2. 我们都是爱情的杀手	106
3. 不是等不到，就是已错过	109
4. 感谢他的有眼无珠	112
5. 三毛式的爱	115
6. 与其特别，不如温暖	117
7. 有些相遇是用来怀念的	119
8. 是情人，也是仇人	122
9. 男人渴求的……	124
10. 优雅地打情骂俏	126
11. 他的身外之物	129
12. 男人的一夜，女人的一生	131
13. 女人都是鱼幼微	133
14. 貌似伟岸	135

第五章 / 每个人的幸福都有伤



这个你准备嫁给的人，他决定了你在人世间的快乐与悲喜。
一个好的男人，他带给你的也许不是锦衣玉食，也许还会有失望和伤心，但也一定会有许多的良辰美景，一定有许多平凡之中的小快乐、小幸福、小惊喜，让你在吵架伤心后仍然对他不离不弃。

1. 向男人学习	138
2. 每个人的幸福都有伤	140
3. 忘了做自己	143
4. 情场达人	145
5. 蓝颜知己	147
6. 我不是别人	149
7. 最幸福的组合	151

8. 只有时间可以告诉你答案	154
9. 对不起，我不适合你	157
10. 爱情就是一碗麻辣烫	159
11. 做自己的主角	162
12. 诺言是杀人不见血的刀	164
13. 男人的离婚清单	167

第六章 / 我不老，是一种姿态



身体老了，思想可以年轻。

年龄长了，心态可以轻盈。

老去的是肉体，长出皱纹的是皮肤，行动不便的是四肢。只要你愿意，我们的心灵可以永远如 18 岁一样青春，可以永远如塬上的青草一样茂密而葱茏，可以永远如夏花一样灿烂。

1. 爱情是需要相互温习的功课	172
2. “我不老”，是一种姿态	175
3. 女人的名片	178
4. 浮浅的快乐	180
5. 对女人最差的评价	182
6. 就像内衣与外衣	184
7. 绝不多余的温柔	186
8. 从一个人到另外一个人	188
9. 悲喜皆在一念间	190
10. 愿你破茧成蝶	192
11. 爱情有时像水土流失	194





第七章 / 我不是你的“卫生棉”

爱情的美好，就在于彼此是自由的。

如果当初没有彼此的遇见，或许，我们都不是现在的模样与状况。我在你的世界里哭过、醉过，你在我的世界里甜蜜过、痛苦过。

曾经，我那么愿意与你重逢；现在，我是如何不情愿与你别离。

只因为那些过往的青春岁月里有我所有与你在一起的喜悦和悲伤。

- | | |
|----------------|-----|
| 1. 在别人的人生里迷失自己 | 198 |
| 2. 柳绵何须芳草 | 201 |
| 3. 婚姻的鸟笼与爱情的草原 | 204 |
| 4. 我们忘了…… | 206 |
| 5. 做他喜欢的人就不必了 | 209 |
| 6. 我不是你的“卫生棉” | 212 |
| 7. 早知如此，何必当初？ | 215 |
| 8. 老婆与老板 | 217 |
| 9. 只求你给我温暖 | 219 |
| 10. 不如对自己负责 | 221 |
| 11. 浪费与浪漫 | 223 |
| 12. 男人的私房钱 | 225 |
| 13. 我的寂寞你可懂得 | 227 |



第一章

哄你玩的情话

选择富贵的爱情，看似风光，却容易被挑剔和嫌弃。

选择成功的男人，看似幸福，却容易被年轻的姑娘挑战。

爱情与人生一样，没有不劳而获。

即使你一时得手，并不代表以后就能成功。

选择适合自己的爱情，选择与自己匹配的男人，给自己追寻梦想的机会。



1



幸福，不会总来光顾你

男女在一起，因为一些事情无法满足对方的需要，或在某个问题上不能达成一致的意見，经常闹一点小矛盾，是常有的事，但这类小事多了，就会影响恋爱的甜蜜度，所以，任性的女孩子就会直接对男孩子说：“我们分手吧。”

有些要挟的味道。

她不是真的想分。是想通过分手这句话让他明白，对他身上的瑕疵表示失望，希望他能改正自己的缺点，更希望他深情地搂住她的肩膀对她说：“宝贝，对不起，给我一次改正的机会。”

虽说不完美，但他的请求让她享受了公主才可以享受到的高傲与满足。她在男人的追求中看到了自己的价值。

这是女孩子对男孩子忠贞度的考验。

有的男孩子偏偏不能理解女孩子这样的考验，以为她真的要分手，再也不愿意爱他了，转身就走。

女孩子还在原地傻傻地等。

朋友看不过去，从中撮合，再次和好。事后，她抱怨他不够坚持，才导

致出现这样的局面。他也埋怨她经常小题大做，才会经常有这样的不愉快。

有的女孩子就没这么幸运了。

以为他会回来。谁都不愿意主动，彼此僵持着。一段时日过后，当她听到他再次恋爱的消息，这才明白她失去了最不该失去的人。

原来，他没有她想得那样差。

为她默默付出。

体贴她的辛苦。

心疼她的劳动。

善待她的父母。

……

为她隐忍，改变。

为她承受，牵挂。

为她努力，辛苦。

……

可是，她没有好好珍惜。

错过了一个真心爱她的人，很后悔与他较劲。

这时，她才明白一个简单的道理：

幸福不会总来光顾你。

当你珍惜时，幸福愿意主动敲你的门，并带给你惊喜。

你不珍惜时，幸福就会悄然离去。

有些缘分，错过了，任你千呼万唤，也不会重来。

有些人，擦肩而过，纵然多少次回首，也不会再现。

有些爱，失去了，就不会再续前缘。

浮世流年，昨天还是沧海，今天已经是桑田。欠下的情债，不是想还就有机会。





再相逢，已经是万紫千红开遍。

时光不会逆转，就算你是锦瑟，别人也不必为你成为流年。

人生路上，你可以感知最初相逢的喜悦，却无法预测何时何地出现怎样的别离，更无法预测相守以后岁月的悲喜。也就是说，我们可以把握相识，却不能左右未来要走的路。走过的地方，发生过的往事，经历过的人，爱过的和被爱的，痛苦和喜悦。有时候，很多事情不是凭我们个人的能力所能摆布的。

幸福也就在转念间失去。

爱过，当珍惜。

2



纠缠的甜蜜与烦恼

男人最烦女人什么事都管着他，尤其是事无巨细地刨根问底。

这让他感觉自己像囚犯，没有自由，所以，他不停地挣扎。

男人终究不能明白的是：

当女人不再怀疑你与她人的暧昧关系，不再偷看你的手机短信，不再埋怨你对她的冷漠，不再控诉你的蛮横，不再关心你的喜乐、痛苦时，你已经在她心中没有了位置。你们曾经十指相扣的温暖，百转千回后，变成了彼此读不懂的落寞和悲伤。不见不散，成了镜花水月。

女人的爱就这样奇怪，爱你的时候，希望你的心里只有她，哪怕 24 小时都腻在一起，也不觉得长。

她让你烦恼的时候，也是爱情最浓的时候。

渴望依附和关心，是女人的天性。

所以，烦恼的男人从另一个角度讲，也是最幸福的。

有人为他牵挂，在他晚归的夜里，有一窗灯火为他不眠不休。

在他喝得一醉方休时，有她心甘情愿地守候。





在他不快时，有她默默陪伴。

在他失意时，有她柔软地慰藉。

.....

但人性的弱点是，得不到的都是最好的，拥有的不懂珍惜，彻底失去以后才明白，那曾经失去的才是真金。可惜，再也无法挽回。人生没有彩排，演不好也不能重来。

当男人让一个女人烦恼的时候，一定是她最不爱他的时候。

烦他的小气，不懂包容。

恨他的不解风情。

无法接受他的粗鲁，缺少绅士风度。

不温暖，不励志，不幽默。

烦恼的女人没有烦恼的男人那么幸运。

不爱，却被他反复纠缠。

她要她的爱，也要她的人，但却不懂她的心。

她渴望温暖，他却给她苍凉。

她要想良辰，他却怨她浮华。

她是水中的莲，他却不是阳光和微风。

她只有放弃。急于甩开他，像甩掉一袋子无处可丢的垃圾。

其实，她的要求也再简单不过：

无论他是功成名就，还是贩夫走卒，在人间牵手，希望他有博大的胸怀，希望他能给她带来温馨一刻，希望他能懂她，少一点伤害，多一份关怀。哪怕他一无所有，哪怕他不伟大、不绅士，但只要能够从容相惜。

这是最美好的爱。