

本书所提到的秘密
全美2,200,000女性都在实践

幸福 的秘密

全球精英女性的21堂幸福修炼课

[美] 索菲娅◎著



NLIC 2970680776

凤凰出版传媒集团 | 凤凰联动
江苏人民出版社 | FONGHONG

幸福 的秘密

全球精英女性的21堂幸福修炼课

[美] 索菲娅·著



NLIC 2970680776

凤凰出版传媒集团 | 凤 凰 联 动
江苏人民出版社 | FONGHONG

图书在版编目(CIP)数据

幸福的秘密/(美) 索菲娅 (Sophia)著. —南京: 江苏人民出版社, 2011.3
ISBN 978-7-214-06903-0

I. ①幸… II. ①索… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第038464号



书 名 幸福的秘密: 全球精英女性的21堂幸福修炼课
著 者 [美] 索菲娅
责任编辑 刘 焱
文字编辑 李丹丹 孟令玲
出版发行 江苏人民出版社 (南京湖南路1号A楼 邮编: 210009)
网 址 <http://www.book-wind.com>
集团地址 凤凰出版传媒集团 (南京湖南路1号A楼 邮编: 210009)
集团网址 凤凰出版传媒网<http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
印 刷 北京科星印刷有限公司
开 本 890毫米×1280毫米 1/32
印 张 9.75
字 数 217千字
版 次 2011年4月第1版 2011年4月第1次印刷
标准书号 ISBN 978-7-214-06903-0
定 价 26.00 元
(江苏人民出版社图书凡印装错误可向本社调换)

你为什么不幸福

这几年，经常有女性朋友向我诉说很多事业上的烦恼和感情上的纠结以及其他方面的困惑，并向我咨询这些问题该如何处理、如何解决。我总会不遗余力地为她们想办法，提供解决方案。但我知道，这世界上还有很多很多没向我诉说的女性，此时此刻也在被各种问题困扰。我知道她们不快乐，并深深为她们的不快乐而担忧。

每个女人都是从天上来到凡间的天使，她们本该是幸福的，美丽、健康、快乐。但凡间的各种纷杂和欲望不仅遮蔽了她们的眼睛，更让她们的心灵迷失，因此她们远离了幸福，游荡在痛苦和迷惘中。

看着她们，就像看到曾经的我，因此，我想要帮助她们，想要每个女人都能走出心灵的迷失，改变内心的纠结，修心安神，重新回归到幸福的轨道，智慧地生活——这就是我写这本书的初衷。

这是一个让人疯狂的社会，这是一个让人纠结的时代。今天的世界很难让人保持内心的宁静，一切都充满着功利和物欲，每个女人都想拥有一份好的工作、一个帅气又多金的老公、一所大大的房子，最好还有车子，这些每天都抓着人们的心，为此，我们必须每天劳累奔波，顶着巨大的身心压力，还得看人家脸色和心情，而想要的东西总是那么令人不爽。

白天拉磨，夜里盗梦，一切都围绕着“欲望”驴打转。在这种压力下，我想每个打拼的人都不容易，十有八九都有失眠、抑郁症、浮躁症所纠结，痛苦是大多数人的表现。

我曾经和大多数女性一样，追求着美丽、财富和所谓的好工作，自以为姿色不错一定有一批白马王子等着挑选。结果我错了，除了那么心爱的他，我得到了这个年龄想得到的一切，却失去最宝贵的东西——心灵的平静。我每天被那么多的工作压着，被那些应酬扯着，外表光鲜假装快乐地HIGH翻天，为了减肥而不顾身体的危险信号。结果，我得了抑郁症，我每天都不开心，纠结的内心还时常发飙——要不是那场改变我灵魂的车祸，我的心灵依然陷在三重门里。

幸运的是我从这场车祸的经历中悟到了通往幸福的智慧！我在这些智慧的指引下，走上了正确的道路。此后几年中，我继续前行，逐渐找回迷失的心灵，我开创了新的事业，并且找到真爱，可以说，我已经重获幸福，而且是终生幸福！

感谢上天，这不是普通的智慧，而是令人翻转命运，快乐一生的智慧。我知道世界上很多精英女性都曾得到过这种智慧的指点，成就了令人羡慕的未来，比如“脱口秀女王”奥普拉·温弗瑞。

一个成长于充满暴力、贫困和罪恶的黑人街区的小女孩，在经受了家庭分裂、生活贫穷，以及抽烟、喝酒、吸毒，甚至被强暴的悲惨而混乱的童年后，为何能成为著名的脱口秀主持人，并最终打造出属于自己的传媒帝国？

秘密就是这种智慧。不幸的少女奥普拉幸运地得到这种智慧后，一切都开始不同，人生从此变得熠熠生辉。

另外，还有很多精英女性，比如希拉里·克林顿、康多莉扎·赖斯、玫琳凯等等，她们都曾在生命的某个时刻获悉这些智慧的秘密，从此掌控了自己的命运。

现在，我要把这些智慧分享给每个女人，这是 21 条来自宇宙的秘密——一份送给女性心灵的礼物。或许这份礼物并非来自我，不过我很愿意亲手奉上，衷心希望天下每一位女性都能全身心地感受到最强烈的幸福！

索菲娅

2011 年 1 月 20 日于美国佛罗里达花园

引言 获得幸福，只需要三周时间

久违了！幸福

那是2007年9月26日，一个周末的下午，我永远不会忘记那一天。

我如往常一样开车去超市，开始我开得不快，可是后面的一辆车一直按喇叭示意我开快些，这令我有些不快。拐弯的时候他依然如影随形地跟着我，并试图超过我，这让我很是恼火。我暗想：“想超我车？没门，不知道我最热衷的事就是飙车吗？”这时我和那辆车都到了接近红绿灯的路口，虽然我看到绿灯亮着，但是并没有行人，于是我加大油门飞驰出去（90千米/时以上的速度），将他远远甩在后面。

突然，从我左侧的斑马线蹿出一辆以“自杀式袭击”速度行驶的电单车，而我的视线恰好被左边的车挡住了……

当一阵天崩地裂的撞击声停止后，我僵硬的思维从恐惧中清醒，发现自己完好无损，但是车门已经死死锁住，挡风玻璃正在一片片地剥落，我只能从车窗爬出去。

爬出车外，我安全了，但随之而来的又是一阵巨大的恐惧——我想起了混乱中那声凄厉的惨叫声。我撞了人！他死了吗？我杀人了？恐惧像一波又一波的狂潮向我袭来，瞬间淹没了我，并撕扯着我的神经！

二十米开外的地上，一个青年躺在血泊中抽搐。我手足无措，腿在拼命发抖，他是不是要死了？两个交警把他抬到出租车上，鲜红刺目的血瞬间染透了他们的制服。

我手忙脚乱地翻查着手机中的电话簿，企图寻求帮助，却发现我曾经引以为傲的几百个人脉名单中居然没有一个可以让我在此时依靠和信任一下！别告诉我给父母打电话，此时的我压根就不会想到求助于他们，那只会让他们跟我一起着急。最后我无奈地打通了已分手三年的前男友的电话，可对方竟然没有接听就冷酷地挂断了电话！我重新跌回绝望的深渊。

这时，一个穿夹克的男人走过来，友善地递给我一张名片，原来他是一家保险公司的工作人员。他一边安慰我、让我保持冷静，一边帮我找出车上的保单，并提醒我如果对方不能幸免于难我将赔付70万元。70万！我再次感到一阵眩晕！

围观者们在议论纷纷，我听到有人说：“那个人不可能活了，我看到他是怎么被撞飞的，这样还能活只能是奇迹……”这让我更加惶恐不安。

大约一个多小时后我被交警带到了医院。可是跑遍急诊室、重

症室都不见那个青年的人影，后来一个医生提醒我们去大厅看看。当我们急匆匆赶到大厅时，恰好看到那个被撞的男青年头缠绷带，被一个人推着，在柜员机旁取钱。交警走过去，问他一些问题，他除了不记得为什么在这里之外，其他问题都迅速地回答了——他19岁，潮州人，刚来深圳十多天，家里六兄妹中他是唯一且最小的儿子……看到他能够坐起来取钱，能够回答问题，我感到十分庆幸，心里开始狂喜。

我马上给我的父母打了电话，告诉他们实情，并一再强调被撞的人无大碍。十分钟不到，我看到父母跌跌撞撞地朝我奔来。从未见过他们这样担心，我顿时一阵心痛，自责不该闯祸，不该开快车，我恨自己为什么总是不听他们的劝勉，但今天很意外他们没有责备我。

当我办完那个青年的住院手续往病房走时，我看到父亲正急着找我，他的表情是那么严肃，我预感不妙，我跟着他走进病房，看到几个医护人员正忙乱地围着那青年，他正大口大口地将鲜血吐向地上的脸盆。我不敢再多看一眼，我不能相信前几分钟还好好的他怎么会变成这样！医生神色凝重地走出来对我们说要做好思想准备。父亲说，这是颅内出血的临床症状，他从医多年，见过许多类似案例，恢复表象的正常后，很多人就大出血猝死了。恐惧如同难缠的魔鬼再次狠狠地攥紧了我的心。

医生让我们回家等消息，说今天不知道能否抢救成功，但他们会尽力，并让我们保持电话畅通，如果今天没有接到他们的电话则意味着伤者已经脱离危险。

三个人走在回家的路上，竟然出奇的平静，以往芝麻绿豆大

的事父母就会争吵不休，可是今天他们没有相互埋怨。

应该说就在此时，命运向我伸出了两只手，一只手扼住我的喉咙，让我难以呼吸，另一只手却轻轻揭下我灵魂上虚伪的外壳，释放出我不曾认识的真我。

回忆当初，命运的转变就在此刻拉开了序幕！

在爸妈的陪伴下，我感觉不再孤单，不再无力，不再迷茫和恐惧。我突然发现，自己在焦急万分时却不肯向爸妈求助的做法是多么的愚蠢。怕父母跟着着急固然没有错，但同时也轻视了家人之间的那份无与伦比的信任和爱的力量。我现在深刻地感受到自己的家人才是生命中最重要、最宝贵、最值得珍惜的人！他们总是无条件地爱你、鼓励你、支持你，在你最痛苦无助时陪着你、安慰你。我为自己曾经对他们的忽视感到愧疚，为什么我以前对他们那么没有耐心？为什么我以前总对他们发脾气？为什么我宁愿在外面和狐朋狗友瞎混，却不愿意和他们多待一会儿？

同时，我想起了那个保险公司的工作人员，是他在我最无助时向我伸出援手，使我获得片刻的冷静和安慰。锦上添花莫如雪中送炭，尽管他所做的并不多，但对当时的我来说，无疑是非常有帮助的。他也和爸妈一样，是我生命中的天使。想到此，我突然在心中做出了一个似乎不合时宜的决定：以后要常常去帮助陷入困境的人！

回到家中，我做的第一件事就是听圣歌——也许你不太相信，喜欢飙车、爱与人斗气的我居然是个信教的人。是的，我信教，但大部分时间，我相信我的智慧胜过一切。可是今天，我回家后就开始听圣歌。在聆听中，我产生了一种很奇妙的感觉，似乎整

个房间都被一种宁静和安详所笼罩！

原本我以为自己这一夜肯定要彻夜失眠，母亲也说今天肯定是睡不着觉了，她和我一样有着非常严重的失眠顽疾，平时有一点点心事都无法入睡。可是当我一觉醒来时，竟是早上九点！我发现母亲也是刚醒来，我们异口同声地说：“我从来没有睡得这么好。”

这简直是不可思议的奇迹！

我把这归功于家人的温暖和圣歌的安抚。准确地说，是爱。我在爱的安慰和轻抚中香甜入睡。而母亲则在爱的付出中安然入睡。平时我们为什么会常常失眠？可以说就是因为缺少交流和沟通，心中的烦躁无法放下。当然，我们能一夜安眠也证明那个男青年脱离危险了！这是令全家欢呼的好消息。

之后的几天，我每天都去医院看望那个男青年，他恢复得太快了，只留下轻微擦伤的印记，又是一个不可思议的奇迹！他在医院住了不到一周就出院了，而他的家人和医院都不同意他出院，我也一直无法理解他为何强烈要求出院，我还以为他无法忍受躺在病床上的无聊。但是后来他告诉我实情，他说他觉得我是个好人，不想给我添麻烦，每天那么远去医院看他，不想让我花费太多钱为他治病……我被男青年的话深深感动，他不但没有恨我给他造成了如此大的伤痛，还替我着想，怕给我添麻烦。我感悟到，一是因为他生性淳朴，二是因为当一个人全心改正自己的错误，对别人付出完全的真诚和爱时，也必将换回别人的爱和理解。

经历了车祸的动荡起伏后，我在物质上虽然承受了一定的损失，可是内心却收获了前所未有的丰盛与感慨。我意识到人生一旦遭逢不测，万事皆休，虚浮浮躁的无谓忙碌不是智慧的活法。

我曾经行尸走肉地活着，迷茫惶恐，而现在大彻大悟了生活的真谛，每天都渴望聆听和亲近自己的心灵。

我的生活正在发生着改变，内心是从未有过的平静，每天比以前开心多了。最奇妙的是当我像往常一样在日记本上每天画脸（失眠画哭脸，睡得好画笑脸），我发现我每天都在画笑脸，而以前几乎每天都是哭脸。我意识到已没必要继续画脸了，因为我相信我失眠的顽疾已经不治而愈了。

渐渐地，我感觉我的心好像被谁换掉了，它慢慢由坚硬变得柔软。每天很多情景都会让我流泪：路边捡垃圾的老太太、被他人扶着的盲人、公司里打扫卫生的阿姨……要知道，以前我一直是个对任何事物都无动于衷、冷漠无情的人，甚至我的网名都叫“冷雪（血）”。

我发现我开始真正感觉到快乐，是久违童年时的那种很纯粹的快乐！我也恍然大悟：过去我的内心为什么如此纠结、如此焦虑，原来是我缺乏爱、生活迷茫失意的缘故！

抑郁中的自我救赎

发生车祸前，我一直都不快乐，我被太多不快乐的事包围：在单位，尽管我们部门的同事和我相处愉快，可是许多其他部门的同事都认为我看起来很阴险，他们甚至提醒我身边的同事防范我。

我花了很多精力在工作上却总是徒劳无益，因为不自信，因为没有勇气放弃……我必须得维系让我痛苦、压抑的工作。

我一直没有停止过对爱情的幻想和追求，可是这些年来我没

有拥有过一段真正意义上的爱情，我的身边没有停止过男人的出现，但没有一个是真正爱我的或我爱的。

身边所有亲密的人都认为我是个天生的说谎家，连父母家人都不相信我告诉他们的一切，我承认每句话经过我舌头的时候就会习惯性地变成谎言。没有人愿意相信我，我也不值得被信任。

我每天的生活都看似充实——从不会在晚上十一点以前回家。每天到了下班时间我就感觉到极度疲惫，可是我不愿意早早回家，总是和那帮玩友厮混在一起，尽管我并非真心喜欢和她们相处，大家混在一起，无非是为了炫耀自己新添的世界名牌、新交的钻石男友罢了。我承认我没有真正的朋友，尽管每天和很多人在一起，却总是觉得那么孤独。

我最热衷三件事：听劲爆的摇滚乐、在马路上像表演生死时速一样飙车、找碴儿发脾气。

我留意到我脸的两侧隐约的斑点越来越深，眼眶似乎也要凹陷、法令纹也在加深，似乎整个脸庞正处于塌方的状态，而我不知所措，这让爱美如命的我要抓狂。

最让我害怕的是我已失去调控自己身体的能力，每晚忍受着辗转反侧、夜不能寐的煎熬，当整个世界都安静下来，唯有我内心的烦躁、焦虑在胸口翻腾，压迫着我，撕扯着我，令我感觉下一秒就会疯掉。有许多个夜晚，我忍不住想大叫，因为胸中的那股狂躁的力量使我想推开窗子纵身跳下楼……这些显示我得了一种狂躁症，无法平息自己暴躁的、易怒的情绪，就如同一颗危险的炸弹，一触即发，自然没有多少人愿意靠近我。

我患了抑郁症，渐渐开始厌食。我担心我的身体，却无计可施。

我每天早上都能听到同事们跟我打招呼时，异口同声的一句话“你今天看起来好憔悴啊”，这些都是对我极大的折磨。我害怕身体越来越瘦、越丑、越差……一层一层的恐惧包围着我。

我似乎也逐渐失去了爱的能力，对身边所有的一切都是冷漠虚伪的态度。我承认我一直都很麻木甚至冷酷，我曾经给小动物做解剖手术，觉得很刺激，被妹妹骂成是变态的冷血动物；我曾经会因为别人不小心踩到我、有人插我的队等任何一件芝麻大的小事而不依不饶！我眼睁睁看着我离快乐越来越远，却无能为力……

总之，车祸前的我虽然外表看起来还算正常，但内心糟透了，犹如陷入心灵的绝境！

幸运的是，那场车祸令我开始渐渐改变：

每晚睡前我感恩反省，原谅得罪我的人并感谢他们让我成长，为自己过去所做的错事向上天忏悔认错，祈求他能让我重新找回快乐满足的生活，祈祷他赐给我一位结婚伴侣……然后很平静地躺在床上看心灵成长的书。

我不再被失眠困扰，而且我也吃得很香了，原来失眠和胃口是相互影响的。

我也没法说谎了——即使说了善意的谎言我也会马上谴责自己：“是就是是，不是就说不是。”

渐渐地，我不再和玩友聚会了，陪父母的时间多了，我和他们的关系亲密了许多，以前他们整日见不到我的影子。

我依然如以往一样忙，但不是去飙车和狂欢，而是加入了很多义工团体，每周去教堂做礼拜、去许多地方演讲，我实现了许多曾经想都不敢想的梦想……

不知不觉中，我的思想、我的言行脱胎换骨似的变成了另一个人。我对身边的人说得最多的一句话就是“我好感激那场车祸拯救了我”，或许他们无法了解“拯救”对我而言的真正含义，那是上天对我灵魂的拯救——在这场罪恶中我本是应受惩罚的罪魁，然而我却承蒙怜悯，找到了真正的自我。

能分享的幸福一定是真的

亲爱的，你的身心是否十分疲惫？你在工作和人际关系上是否也遭受了前所未有的挫折？你是否也处在抓狂和崩溃的边缘？你的身体健康是不是存在极大隐患？

如果是，可能一切都源于你浮躁和未落定的心灵，或许你的灵魂正远离你而去，由不得你控制，因此你所愿意的你不去做，你不愿意的倒去做，于是你越想得到越是得不到，越想抓住却越是抓不住，心灵无法宁静，一切美好都成虚幻。

我将用真诚的关爱与你分享这些年自己的心灵事感悟，因为有你，曾经的苦痛才能够变成一种礼物，我没有白白受苦！

我相信颠覆生命的改变，源于最痛之时，所有的痛苦都隐含着恩典的礼物，等着我们去发掘。当你未经历上天奇妙的恩典之前，你永远无法想象这不可思议的转变和悔悟。你未必需要经历一次生死存亡的车祸，但你一定要经历一次刻骨铭心的经历，它可以是一场无比纠结的分手，或是一次重疾的侵袭，或是一次百万大单的丢失，或是一次至亲密友的背叛……总之，它必须是一次让你纠结、让你痛苦的经历。

任何一件发生在你生命中的事情都有一个很好的、必须存在

的理由，只有及早发现、及早领悟，我们的人生才会快乐宁静。

我希望你读到这些话的时候，有感动涌向你，强大的意识、强大的喜悦会包围你，你可以依靠它，让它成为你力量与改变的源泉。

是时候褪去旧我了，当你做出改变的决定时，你将拥有你一直渴望的一切，你会拥有富足快乐的感觉，你内心深处的宁静快乐不会因外在环境的变化而改变，你不再被痛苦折磨、被恐惧纠缠，在颠覆自己后，你可以活出一个全新的、卓越的自我！

你所要做的就是放下过去的偏见与不屑，升腾一种急迫改变自己的愿望，重新找回曾经的热情和动力！

相信自己吧，去唤醒你心中沉睡的巨人，你可以成为更好的自己，现在就让我们开始这段心灵之旅，一起寻找身心富足的秘密吧！

我相信你可以做到，只用 21 天的时间就改变自己的心灵，改变自己的命运！

没有行动一切都是枉然，现在就行动吧！

每一天改变一点点，意识增强一点点，你将会成为一个充满爱心、信心、感恩心、反省心的人，这样的人没有理由不快乐！

目录 CONTENTS

序：你为什么不幸 / 001

引言：获得幸福，只需要三周时间 / 005

第1天 秘密一：不生气的智慧 / 001

不要在乎别人对我做了什么，只在乎我对别人做了什么 / 002

祝福嘲讽你的人 / 004

包容别人不要讲条件 / 007

要想别人怎样对待你，你就去怎样对待别人 / 010

世界是面镜子，你的目光是友善的，它就是友善的 / 012

保养心灵和保养容颜是一个道理 / 014

..... *

第2天 秘密二：学会不在乎，因为在最在乎的事物面前 我们往往最没有价值 / 015

把不快乐的事做得心甘情愿 / 016

改变价值观，就能改善你现在的状况 / 018

不在意任何发生的事情 / 021

抱怨就是负债 / 023