

每一种幸福都可以修炼而成



20几岁 女人的 幸福处方

莹莹◎编著



湖北长江出版集团
崇文书局

 每一种幸福都可以修炼而成

20几岁 女人的 幸福处方



莹莹◎编著

湖北长江出版集团
崇文书局



图书在版编目(CIP)数据

20 几岁女人的幸福处方 / 莹莹编著. — 武汉: 崇文书局,
2009.10

(紫藤萝系列)

ISBN 978-7-5403-1531-3

I. 2… II. 莹… III. ①女性—成功心理学—通俗读物
IV. B848.9-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 135279 号

责任编辑: 许举信

出版发行: 崇文书局

(武汉市洪山区雄楚大街 268 号 B 座 430070)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 荆州市翔羚印刷有限公司

开 本: 710 × 1000 1/16

印 张: 15.75

字 数: 160 千字

版 次: 2009 年 10 月第 1 版

印 次: 2009 年 10 月第 1 次印刷

定 价: 26.00 元

前言 一封家书

亲爱的妹妹：

有些事情，姐姐一直想要告诉你，这些事情并不是秘密，但在你的成长过程中，不见得件件知晓，透彻通明，因为我们难免被生活所困，被迷雾遮眼睛，看不清真相，迷茫而无助。

以下说的事情，都来自我的生活，也来自我的内心。

没有人永远可以养着你，你不小了，现在就要考虑生存问题，你需要找到能够让你吃饱穿暖，让你挺直脊梁，让你真正独立的谋生方式。

或许你已经20岁了，还在象牙塔。没关系，你已经在为将来的谋生问题打地基。很多人宣扬文凭无用论，在我看来，文凭是没有能力重要，但在这个社会，它依然是一块不错的敲门砖。有人说得好，很多人大学毕业开始跑龙套，但如果没有文凭，或许连龙套都跑不了。

假若你已经来到社会，不要总想着一举成名和不劳而获。靠一首歌就红遍天下的几率比中福利彩票的特等奖还小。

鼓励你写作，主张你走自己喜欢的路，字人人会写，但成为作家的是极少数。日记用来抚平自己的心绪，但绝不可以为了出名晒自己的隐私。要知道，深刻的内容，独特的思想，至高的境界，都是提炼自生活。

不要多看那些琐碎的文字，不要无病呻吟，不要陷入一些小感伤。妹妹，我想让你知道，坚强、自省、自尊和上进不是陈词滥调，不要20出头就判定自己已经堕落，不要陷入颓废的非主流，偶尔可以放纵心绪，但绝不可以糟践自己。

你年轻的面容是一种资本，当有年纪足以当你父亲的人向你示好，

你要考虑他是否打算把你金屋藏娇，这是一种毁灭式的宠爱，千万不要让你的青春不见阳光。我知道这很难，但请学着节制自己的感情，尝试着分析现实世界。

现实世界有精彩也有无奈，有纸醉金迷的刺激，也有黑暗肮脏的角落，坏人到处是，但还是好人多，即使经历了外面的黑、脏、丑陋之后，妹妹，希望你还能看到蓝天和阳光。

回想我二十几岁的芳华，就像在眨眼之间。青春如此短暂，不要挥霍。如果累了，可以停下来休息，但是不要止步不前，不要妄想找个有钱的老公当永久饭票。

即使生活过得并不宽裕，你也可以很干净，很美丽，很优雅。优雅不是用钱来堆砌，而是在你的一举一动中尽情体现。

受了委屈，可以在妈妈的怀抱里嚎啕大哭，也可以一个人躲在屋子里尽情流泪，可以朝朋友好好发泄，但不要把糟糕的情绪丢给上司，金融危机猛如虎，在痛快过后找一份如意的工作，并不像辞职的时候那么容易。

如果爱，就狠狠爱，瞻前顾后，犹豫不决，会让你的真命天子无所适从。无论他的脾气是好是坏，千万不要给他贬低自己的机会，有的人衣冠楚楚，和颜悦色，但内心幽暗，绝不肯让女性过于出色，这样的男人即使看起来闪闪发光如钻石，也不要靠得太近，如果第一次没能看准，就千万不要给他两次伤害你的机会。

一忍再忍，只会让他肆无忌惮，给你更多的侮辱和怠慢。相信我，妹妹，外表会骗人，有些人不见得帅气，交往起来却舒服。令你舒服的人更适合做你的另一半。

妹妹，爸爸妈妈年纪大了，越来越像个小孩子，千万不要嫌弃他们动作慢，不要嫌弃他们老眼昏花，不要嫌弃他们偶尔无法保持整洁。

我们小的时候也这样，走路跌跌撞撞，无数次将饭桌上的饭碗扣在地上，他们总是微笑着看我们犯错误，这些你还记得吗？将来我们也会

老，父母先一步离开我们，我们无法做到完美，只求他们走的时候我们内心无愧。

妹妹，除了姐姐之外，还有人可以倾听你的心声。有一两个知心女友很重要，信任别人，就要对别人的秘密守口如瓶。人以群分，好的朋友可以令你提升，别和没心没肺的人在一起，不要与冷酷对待小动物的人成为朋友。

如果失恋了，不要太难过，人生有很多风景，没有人规定一生只可以爱一个人。如果爱人要离开，不要死缠烂打，如果你不能得到你想要的，你将得到更好的。

即使被伤害，也不要从此不相信爱情。你的另一半一定还存在，说不定也在困惑中，还在茫茫人海中寻觅你。在任何男人面前，都不要表现出阅人无数的姿态。

可以同居，从一种角度上说，是尝试婚姻，注意观察，保持自立，无论经济上还是心理上，永远不要让自己陷入尴尬境地，不要一气之下被人赶出家门。

可以开玩笑，但不要从心里嘲笑女友是村姑，不要把任何朴实的动作和想法归结为农民。别瞧不起劳动人民，不要忘记自己的出身。尊重所有的劳动成果，也尊重为你所在的城市默默奉献的人，我们并非公主，见到民工兄弟上车，别露出嫌恶的表情。

不要小看一分钱，但也不要因为蝇头小利轻易出卖自己的灵魂。

追求美丽是你的天性，你在我眼里永远是天使。青春已经足够美，不出席隆重场合，千万不要浓妆艳抹，那会令人误会，也遮掩了你的气质。攒钱帮助有需要的人，会让你收获很多，不要把所有的积蓄都交给整形医生，有些风险你还无力承担。

偶尔可以意志消沉，但时时提醒自己要快乐，你继承了爸爸妈妈的很多优秀品质，何不加以发挥，让自己更光彩照人？

道路曲曲折折，有时候鲜花满路，有时候荆棘遍地，我担心你有时

候会太沉默。如果遇到了咸猪手，不要再刻意矜持下去，面对骚扰，强悍一点没什么。

妹妹，记得微笑，你笑的时候最好看。生命是一本太难读懂的书，但请答应我，还是让自己心存感激，心情愉快地读下去，相信我，你一定会比我更幸福。

目录

第一章	许一份幸福给自己	1
	你是独一无二的天使.....	2
	设定目标, 让幸福起步.....	7
	给自己一个好性格.....	10
	你可以变得更快乐.....	14
	心理健康左右未来.....	18
第二章	养活自己,再谈其他	23
	不要小看象牙塔.....	24
	不失去工作, 不失去自己.....	30
	当经济危机来临时.....	39
	女子爱财, 理之有道.....	43
第三章	爱情不是全世界	47
	爱他之前爱自己.....	48
	值得爱, 好好爱.....	54
	你为什么而结婚.....	58
	当爱已成过去式.....	63
	一生不止爱一次.....	68
第四章	你也可以很优雅	75
	优雅和金钱无关.....	76

	开口看出身·····	79
	穿出你的好味道·····	86
	有些事情你要懂·····	92
	从容送给有准备的人·····	97
第五章	情同手足很难得·····	103
	看朋友就是照镜子·····	104
	再亲密也要有距离·····	109
	把握蓝颜知己的尺度·····	116
	友情陷入危机时·····	121
	不做公主，不做侍女·····	126
第六章	面对亲情无怨无悔·····	129
	大声说出你的爱·····	130
	如果父母不近人情·····	134
	相伴的日子并不多·····	141
	有家就是有幸福·····	147
	子欲养而亲不待·····	150
第七章	学习令你魅力倍增·····	153
	博览群书是好习惯·····	154
	你会不会自我教育·····	157
	没有艰辛，便无所获·····	161
	默默积蓄你的力量·····	165
第八章	美丽可以不动刀·····	169
	尽量不去做整容·····	170
	比漂亮更重要的是什么·····	173
	可爱不分年龄段·····	179
	世上最好的化妆品·····	184

	美好气质赛过天生丽质·····	191
第九章	适当拒绝令你高贵·····	197
	别说你的伤害我无所谓·····	198
	对纷繁复杂说不·····	202
	有些男人要拒绝·····	206
	颓废不是流行式·····	212
	女人不能一再沉默·····	217
第十章	心多大,舞台就有多大 ·····	223
	将世界纳入你的心中·····	224
	不要让失败吓坏自己·····	231
	扩展你的社交圈·····	235
	幸福从心开始·····	240



第一章

许一份幸福给自己

幸福是自己给自己的一种感觉，幸福是了解自己的需求，控制自己的生活。幸福是可以抓在手里的，别人爱你是幸福，别人不爱你也是幸福。自己爱的人爱自己幸福，自己爱的人不爱自己，你却默默地祝福他幸福，自己却不再悲伤，这也是种幸福。

你是独一无二的天使

你不特别卑下，也不特别优越，你不伟大，也不普通，在这个世界上，你只是“你”，但独一无二。

上帝造人的时候没有标准，有高矮、肥瘦、黑白之分。上帝使人类个个独特，各有各的精彩，就像天空中飘落的雪花从来没有相同的两片一样。

至少有 95% 的人，不能清楚认识自己，生活多少受到自卑感困扰，不能获得成功，也无法感知幸福。

自卑感的产生不是来自“事实”或“经验”，而是来自我们对事实的结论和对经验的评价。这全都取决于我们用什么标准来衡量自己。

每一朵花儿都是美丽的

我们常常会有“不如人”的感觉，这种感觉产生的原因只有一种：我们不用自己的“尺度”来判断自己，而用某些人的“标准”来衡量自己。我们这样做，毫无疑问，只会带来次人一等的感觉。以某些人的“标准”来向他们看齐，会让我们自卑，因而下个结论说我们本身有问题，这个愚昧推理过程的逻辑结论是：我们没有价值，我们不配得到成功和快乐。

世界上没有两个完全相同的人，你不必跟他人一模一样，也不必事事向他看齐，无论你是什么样子，一定要抬头挺胸，要自信，因为，总会有人喜欢你的。

让杰西永远也忘不了的，是她上三年级时的一次午餐时间，学校排戏时，她被选来扮演剧中的公主。接连几周，母亲都煞费苦心地跟她一

道练习台词。可是无论她在家里表达得多么自如，一站到舞台上，她头脑里的词句全都无影无踪了。

最后，老师只好叫杰西靠边站。她解释说，她为这出戏补写了一个道白者的角色，请她调换一个角色。虽然她的话挺亲切婉转，但还是深深地刺痛了杰西，尤其是看到自己的角色让给了另一个女孩的时候。

那天回家吃午饭时，杰西没把发生的事情告诉母亲。然而，母亲却察觉到了她的不安，没有再提台词的事，而是问她是否想到院子里走走。

那是一个明媚的春日，棚架上的蔷薇藤正泛出亮丽的新绿。杰西无意中瞥见母亲在一棵蒲公英前弯下腰。

“我想我得把这些杂草统统拔掉。”她说，用力将它连根拔起，“从现在起，咱们这庭院里就只有蔷薇了。”

“可我喜欢蒲公英。”杰西抗议道，“所有的花都是美丽的，哪怕是蒲公英！”

母亲表情严肃地打量着她。

“对呀，每一朵花儿都以自己的风姿给人愉悦，不是吗？”母亲若有所思地说。

杰西点点头，为自己战胜了母亲而高兴。

“对人来说也是如此。”母亲又补充道，“不可能人人都当公主，但那并不值得羞愧。”

杰西知道母亲猜到了自己的痛苦，她一边告诉母亲发生了什么事，一边失声哭泣起来。母亲听后释然一笑，“但是，你将成为一个出色的道白者。”母亲说，并提醒杰西是如何爱朗读故事给自己听的。“道白者的角色跟公主的角色一样重要。”

这个世界上，有很多事情等着我们去做，有宏伟的大事业，也有细微的小事情，但只要对成功有益，我们都要努力去做。其实问题不在于你在干什么，从事何种职业，而在于你是否能够做一个最好的自己，并出色地完成本职工作。



如果，成不了高山上的青松，就做溪边的一棵小树；成不了溪边的小树，就做田间的一株小草。我说这个故事，是想告诉你，无论你在别人眼里是什么样子，在你自己心里，要记住，每个女孩都是独一无二的天使！

看重自己，珍惜自己

在我的工作中，常收到一个小护士的来信，她已经在情感困惑中反复挣扎了好久。

她从没有看清过自己，也不觉得自己有什么特别，言语之中，总是不自觉地把自已贬成一个小虫子。

夜里凌晨两点，一语不合，她的同居男友粗暴地将她赶出门。她哭着抱着一袋子揉得乱七八糟的衣服奔向黑夜，长长的影子拖着绵绵的悲伤蹒跚前行。

我还没有考虑好怎么给她回信，她的又一封信却提前进入我的邮箱，他们和好了。男友三言两语、巧舌如簧挫败了她犹豫不决的坚持。不过几句温情暖语便轻易命中了她的死穴。

不出几日。他，故态重萌。她，旧伤复发。如此反复，她已然不堪重负。

她其实并不是自己形容的那么糟糕。她打针又快又轻，技术是医院里独一无二的精湛；她喜欢自己做菜，受到朋友一致夸赞；她的眼睛又大又亮，在大伙眼里是独一无二的漂亮。

可就是这样一个可爱善良的姑娘，却陷入困境无法自拔。看不清他人，也看不清自己，面对心爱的无法释怀，一再考验，一再原谅，一再伤心。一颗心渐渐千疮百孔。

或许，命中注定的大限终会来临。有那么一天，所有的积怨会在爆发中消散。绝望之后，便是你全然解脱。

所以，我只能对她说：“你是独一无二的，他不肯珍惜，一定会后悔，即使将来一拍两散，而你已无憾。”



在这个世界上，除了你自己，再也找不到第二个和你一模一样的人。你是独特的，也是唯一的。这决定了你在这个世界上的价值，你是绝世的珍宝。

只有你充分认识到自己独一无二的地位，珍爱自己，你才会拥有一个幸福的人生。

何不做个阳光天使

大千世界，芸芸众生，面对自己和他人，我们总有许多失意和感慨：她当了大明星，她成了大作家，那么我呢？

或许，你不是最美丽的，但可以最可爱；你不是最聪明的，但可以最勤奋；你不是最健壮的，但可以最乐观……不管你拥有哪一项品质，都会受到别人的欢迎。

多数人愿意与具备优秀个性品质的人交往，最受欢迎的个性品质包括自信、真诚、信任、热情和克制。而在这5种优秀品质中，“自信”居于首位。

自信是一个人感受自己的方式，它包括自我接受程度和自我尊重程度。人们都愿意与自信的人交往，自信能让你散发出激情的光芒，吸引着人们的目光。

或许你无法做到深邃，但你拥有活泼的性格。你落落大方，谈吐从容，无论在哪里，总能营造出一种生机勃勃的氛围，能给别人带来一种乐观的鼓舞。

偶尔犯错不要紧，因为你足够坦诚。我知道你总是能够直接而坦诚地说出自己的感受和意见，甚至是自己的缺点。你如此坦诚而虚心，或许正表明了你在某一方面十分自信，越是能看清自己的人，越能够虚心听取别人的批评和建议。

但是这些，远远不够，你需要更大度，更放松。能够自如地表达对别人的赞赏、好感和喜欢，也应该能够坦然地接受别人对自己的赞赏、好感和喜欢。

或许你会说，这些道理谁都能懂，但真正在日常生活中做到却并不容易。其实，很多深刻的道理都蕴含在生活细节当中。你也可以有意识地训练自己的自信心。只要你愿意，你便可以掌握这些方法：

敢于坐前排。不妨把它当作一个规则试试看。从现在开始参加聚会、活动时，尽量往前坐。当然，坐前面会比较显眼，但要知道，有关成功的一切都是“显眼的”。

正视别人的眼睛。人的眼神最能透露出他的内心世界。当你正视对方时，对方会感觉你诚实，内心坦荡；如果你的眼神闪烁不定，不敢正视对方，对方则会认为你是在刻意隐藏些什么，或是你在盘算着什么对他不利的事情。

走路时，眼神不要向下呈45度角，试着将走路的速度加快25%。改变身体姿势与行走速度，这样可以改变心理状态。那些境遇不幸、不被大家接受的人，走起路来都是垂头丧气，拖拖拉拉，缺乏自信心。加快速度、昂首挺胸不失为一个提高自信的简单易行的方法。

把当众发言当成最好的机会。如果你敢于在社交场合中大声发言，你的自信心会因此剧增，并且下次发言将会更加容易。不要担心别人会投来异样的眼光，也不要怕自己会说错什么而丢人现眼，只要你大声说出来，总会有人理解你、赞同你，并为你送来喝彩。

掌握以上建立自信的方法，也会让你拥有自信这张“独一无二”的个性名片。





设定目标，让幸福起步

幸福是每个人的终极目标。曾经有人说过，成功等于目标，其他都是这句话的注解。那么，幸福亦然。

如果问及什么是幸福，仁者见仁，智者见智。如果要问你幸福是什么？怎么做才幸福呢？一定是不同之人有不同的感受。

有的人为拥有豪宅而感幸福，有的人为家庭和睦而幸福，有的人为事业有成而幸福，有的人为朋友多多而幸福，你的幸福目标是什么呢？

设立目标，现在启程

要让自己幸福，就要为生活、工作制订一些目标，有了目标，你的日子就充实起来。当然，目标一定要切实可行。最近几年我总是给自己制订一些具体目标。比如，每年走访若干家出版社。别看这个目标很小，坚持下来收获一定不少。

对接触什么样的人也要设定一定的计划。中国有一句老话，近朱者赤，近墨者黑。跟什么人在一起，就学什么。人们常说，跟快乐幸福的人在一起，时间一长，幸福因子会在你心中扎根；跟生活态度消极的人在一起，很容易产生不幸福的感觉。

多想高兴的事情，会产生积极的心理暗示。每天花几分钟想想高兴的事情，你会将注意力集中于生活的积极方面，幸福就会持续下去。一些不愉快的事情根本不要再想。高兴的事不仅要多想，有了机会还跟朋友或者家人多讲讲。

幸福的一个重要测试指标就是身体。身体超重或者饮食营养不够会对心情产生负面影响。大脑制造出来的内啡肽能使人产生一种快感，一