

## 达到幸福九步骤

尚芸

### 换一种心情看生活

人生未必尽如人意。为了生活,很多女性四处奔波,付出了汗水和心血,却不一定有相应的收获。为了那些所谓的得失、成败,我们失落、沮丧,也曾消沉过,但不要忘了,烦恼和不顺也是生活的点缀,尝尽了生活的百般滋味,人生才会如花般绚烂溢彩,我们才可以在这过程中一步步走向成熟。换一种心情看生活,生活也就不再那么冷酷无情了,你也会看到生活中温馨与幸福的一面。人生只要没有大灾大难就是美好的,不要让那些小事情来左右你的心情,降低你的生活质量。很多时候,你生活的好坏,都由你的心态决定。

### 控制好你的时间

掌握好自己时间的人,总会比别人更享受生活,他们每天都是新的,充满了幸福感。掌握时间更要懂得积累。一天写300页的书稿是很难的事,然而一天写两页则很容易办到。这样坚持150天你就可以写成一本书。这个原则可以应用于任何工作。

### 积极情绪

积极情绪体验不仅促进了挑战的应对,缓解了消极情绪,而且积极情绪的反复体验,增加了个体的心理弹性,提高了社会关系的质量,能够增进个体的主观幸福感。大量的有关压力与应对的研究发现,积极情绪促进了以问题为中心的应对策略的运用,而以问题为中心的应对策略能够有效促进压力的有效解决,进一步提高积极情绪的水平,促进主观幸福感。用“情绪体验取样法”研究也表明,在日常生活中报告的积极情绪,或心境高于消极情绪,或心境的个体具有更

历史告诉我们,很多胜利者不是因为正确才胜利,而是因为胜利才正确。

学问家要专,艺术家要倔,政治家要活。

分享知识,这是让你不朽的一种方式。

好好活着,高尚地活着,等你年老回忆过往时,你就能再享受一次人生。

要是经常往上看,你会长高;如果老是低着头捡便宜,你就会驼背。

人生得意时找出路,失意时才有退路。

人可以不识字,但不可以不识

高的心理弹性,这样的人生活得更幸福。积极情绪的积累能使每一天都处于快乐的状态,幸福感永远相伴。在生活中,幸福的人做的每一件事都是努力消除消极情绪的过程。

### 善待身边的人

要学会很好地对待朋友、配偶。能够一下数出五个好朋友的名字的人中有60%的人比不能数出任何名字的人更感到幸福。

### 面带微笑

在生活中,不管你碰到多大的困难,都应该微笑面对。微笑能增加你面对困难的自信心和幸福感。实践表明,面带微笑的人会感到更幸福。经常欢笑能在大脑中引发幸福感。我们经常听到这样的话:“只要你自己当成是最幸福的那一个,你最终也会幸福起来的。”当幸福感在你生活中形成一种习惯的时候,那么幸福的常态也就光顾你了。

### 不要无所事事

诺贝尔经济学奖得主布赫纳特别迷恋美式足球,是一位铁杆球迷,他从不错过每年一月间的季后赛。但是一场60分钟的比赛,少不了犯规、换场、中场休息、教练叫停等,这样要耗费很多时间。有一天,布赫纳突然感到浪费时间罪恶感。然而,球赛又不能不看。为了在心理上找到平衡,他决定给自己找点事干,于是就把核桃搬到客厅里,一边看电视一边敲核桃。

与此同时,布赫纳还在不停地思考:为什么自己长时间坐在电视机前会有罪恶感?为什么自己这么一会儿没劳动心里就觉得不踏实?在不断地敲核桃的过程中布赫纳悟出一个道理——劳动不仅对个人有好处,对其

人。

幸福都雷同,悲伤千万种。

放弃一个爱你的人并不痛苦,放弃一个你爱的人那才痛苦。

聪明人总是不总是沉默但他们知道

## 格言

什么时候沉默。

善良是聋人能“听懂”、盲人能“读懂”的一种语言。

他人也有好处。如果一个人饱食终日,无所事事,那么除了他自己的损失之外,别人也享受不到他从从事生产带来的“交易价值”。无所事事是幸福的杀手,无所事事造就碌碌无为的人生。所以生活中我们尽量不要无所事事,而应该定好自己的生活目标,有了目标,那么在实现目标的过程中幸福感也会紧紧相随。

### 多参加室外活动

适当的户外活动,不仅可以增强我们的体质,更能陶冶我们的情操,使我们忘却烦恼。在现实生活中,压力总是相伴我们左右,这压力不仅有来自职场的更有来自家庭的。参加室外活动是对付压力和焦虑的良方妙药。

### 好好休息

幸福的人每天都有充沛的精力,他们不管在生活中还是在工作中总是生龙活虎,每天都带着一脸的幸福。而好好休息是他们做到这一点的一个前提条件,不管工作怎么忙,他们一定留出睡眠时间并享受孤独。看来,好好休息也是享受幸福的最好方法。

### 有信仰的人更幸福

物质的丰裕并不能填补人们内心的空虚,幸福的程度也绝对和拥有财富的多少成正比。仔细想来,人生在世,每日无非是三餐一觉。世上的物品千千万,你顶多也只能拥有其中很小的一部分。追逐它们的结果只能是永远没有满足的感觉。然而拥有信仰的人就不同了,他们可以将自己提升到人所能达到的最高境界,不断提高自我的修养。有信仰的人对人间万物满怀慈悲的爱心,对土地和自然充满敬畏,从而摆脱了对物质与世间纷扰的盲目追随与崇拜,让自己的内心充满和谐宁静,因此能够获得真正的自由与幸福。

摘自《懂经济学的女人最幸福》

没有学问的人,并非肚里没有道理,脑子里没有理论,而是心里没有问题。

比失去健康更可怕的是失去朋友,比失去朋友更可怕的是失去灵魂。

愚者有智慧,缓者有雅致,钝者有机巧,隐者有益处。

成功其实很简单,就是当你坚持不住的时候,再坚持一下。

交谈锻炼的是思维,闲话锻炼的只是舌头。

我们的批评有时不是因为别人犯了错误,而是因为别人做的事不符合我们的观念。摘自《特别关注》

## 丑话说在后头

郁程

“丑话说在前头”,你听,他又要说“丑话”了。

他并不是什么懦夫,可是每逢需要担当责任的时候,他总会先说一些丑话。是明哲保身,又或是不愿背负责任?这些都不重要。你听他的言辞——

“哦,不行,交给我真的可能会不妥当。我只能说是尽力去完成,当然你得知道不管做什么都会有意外,不是吗?”其实他的言下之意很清楚:这事儿交给他,他无法保证一定完成。那么在完不成时,请你做

## 向下弯腰,向上攀登

朱迎兵

马化腾现任腾讯公司控股董事会主席兼首席执行官,在短短十几年的时间里,他完成了由青蛙到王子的跳跃,成为商业上的一个奇迹。他说:“我所创造的奇迹,离不开身处逆境和低谷时的坚韧、专注和梦想。而拥有这一切,统统归功于大学时的一次野外体能训练比赛。”

大学四年级的一天,他的老师章必功教授提议,开展一次负重5公斤的爬山比赛。全班在章必功教授的带领下,乘车来到深圳最高的梧桐山下。春光明媚,山上一片葱郁,繁花点缀其中,一座电视塔高高矗立在山尖,章教授指着山顶说:“目的地就是那电视塔下,除了我,同学们每人必须负重5公斤,谁先到目的地,谁就是胜利者。”

全班男女同学都摩拳擦掌,他们正值青春韶华,身强力壮,5公斤对于他们来说,算不上什么,此外,他们也想像此好好锻炼一下身体。他们互相监督,绑好了携带的5公斤物品,就等一声令下了。

随着发令枪响,大家哄笑着,向山上攀爬,健步如飞。渐渐地,有女同学落在了后面,停步不前了。等到了半山腰的时候,很多男同学也气喘吁吁,步子越来越慢。章教授告诉大家,感觉累了,可以唱唱歌,

好接受失败的准备,而他则拒绝接受完不成任务时要背负的责任。

赞美吧,这是多么伟大的生活智慧!事未启,先盘算丑话,说得越丑,待事后,则反衬之越美,此预防针之犀利真是妙不可言。练就事前说一席丑话的本事,何愁无漂亮结果!

人生于世,与人交际在所难免,而凭此通行证,定能物通无阻、无往不利。

其实我们都了解,凡事皆有例外,承诺并不能保证事情百分之百地顺利进行,得到最终想要的结

果。但这并不意味着可以凭此逃脱本来要背负的责任。功有赏,过有罚,完成或者不完成,七分看人,三分看天。然而事情一旦开始,要的是一个无论完成不完成都能够从头到尾背负起责任的人。

事前说丑话是一种智慧,却是一种低级的智慧。你的丑话说得越成功,则越是把你推向无能。当我们一而再,再而三地掏出丑话,以此放低自己行事的标准时,我们的能力只会不断退步——最终成为一个只会唇枪舌剑的小人物,而非办大事者。

欲成大事者,绝不会于事前编排丑话,以降低预期结果;欲成大事者,雄心万丈,从不为失败找理由,只为成功鞠躬尽瘁、死而后已;欲成大事者,再巧妙的丑话也留待事后说!

摘自《格言》

父母做农活,收割麦子的时候,早晨来到田地里,看到地广人稀,会害怕到晚上不能收割完成。父母就会告诉他“眼怕手不怕”。他就学着父母,弯腰收割,不看前方,到了傍晚,父母定下的收割任务大多会完成。爬山的时候,他就是把收割麦子的经验用上了,只记着往上攀登,最后就第一个到达了山顶。

马化腾最后发言了,他说,他在那个让很多同学放弃比赛的陡坡前,也曾想退出比赛。但想到章教授的话,就弯下了腰,不再看前方,只顾埋头攀爬。这样果然感觉不那么吃力了,越走越有信心,最终到达了峰顶。看来在攀登途中,弯腰走路,无视前面的困难,确有必要。

教室里,此刻异常的安静,一束阳光照到章教授的脸上,他的满头银丝在阳光下熠熠生辉。章教授缓慢而有力地地说:“行到水穷处,坐看云起时。目标已定,途中你不会弯腰,目之所及皆是坎坷,它是一种桎梏,希望由此演变为失望。弯腰赶路,看清眼前的那一步,一步一个脚印,不成功才怪。同学们,马上你们就要毕业,无论你们从事何种职业,不仅要学会择高处立,就平处坐,向宽处行,还需要有弯下腰来的智慧呀!”话音刚落,教室里久久响起暴风雨般的掌声。

毕业后,正是凭借着弯腰攀登的启发,马化腾将创业初期资金短缺、“克隆”赔偿等无数的困难逐一战胜,开创了商业上的奇迹,攀爬上事业的峰巅。

摘自《知识窗》

## ZHENGZHOU DAILY

编辑 郑大芝 电话 67655582 E-mail:zzwbwh1616@sina.com

## 有一种爱情叫“浩荡”

陈家萍

1966年9月2日深夜,朱梅馥给傅雷准备好温水,看他服了毒药,待他气息微弱后,将他摆正,在沙发上一保留死的尊严。撕下床单,自己上吊自杀。

### 辗转的爱情仍有“外遇”

父亲早逝,守寡的母亲严格得近于苛刻,几近暴力的家庭气氛下长大的傅雷早熟而暴烈,19岁那年,爱上了14岁的表妹朱梅馥。第二年,在姑母主持下,两人订婚。这年冬季傅雷出国留学。羞涩腼腆的中国少年的激情被浪漫的法国女孩玛德琳点燃。傅雷欲与朱梅馥解除婚约,幸亏好友刘海粟抱信不发,当傅雷得知玛德琳另有男友时,几欲疯狂,要握枪自杀。

1932年,傅雷回国,正当妙龄的朱梅馥重新唤起他炽烈的爱情,立即迎娶小表妹。杨绛眼里的朱梅馥,集“温柔的妻子”、“慈爱的母亲”、“沙龙里的漂亮夫人”、“能干的主妇”等众多责任于一身。朱梅馥一天三部曲:上午做家务,下午将自己分配给傅雷,做他的秘书——她有时一口气要做五百多张唱片卡片,她还要替傅雷做书的卡片。晚上是她最舒服的时间,透一口气,可以静下来看看书了。朱梅馥对傅雷的爱,是怜惜与崇拜打成一片的。她亲见傅雷在寡母那近于暴力的重磅式期望下的残缺童年,她原谅他所有的暴戾与乖张。她珍重他的才华,视他为宗教。

## 平凡老公像个宝

张军霞

前些日子,表姐和表姐夫吵架,收拾一包衣服,跑到我家来,哭得鼻涕眼泪一大把,一条一条向我诉说他的缺点:不喜欢洗脚,臭袜子乱丢,一点浪漫细胞也没有……总之,跟这种人过一辈子,真冤。

我递过去一沓纸巾,一杯温热的茶水,扳起手指跟表姐说:“你所说的这

些臭毛病,几乎在每个男人身上都存在。但是,姐夫的工资总是如数交给你,他外出应酬总在晚上11点之前回来。只要他在家,你不用动手,就可以吃到热腾腾的饭菜。他是有点古板,不懂浪漫,就算公司里有点风云,也没传出半点绯闻……这些优点,可不是随便哪个男人都拥有的

曲,高贵,优雅;而她,是烟熏火燎的主妇,身边只是油盐酱醋。她明白,不饱餐她精心准备的膳食与茶点,两颗灵魂岂能飞越烟火尘世,在天地间共舞!

陈家鏊到云南,傅雷便追过去。没有她,他成空心人,他的翻译资料束之高阁。朱梅馥打电话给陈家鏊:“你快来吧,你来了,他才能写下去。”电话,一定是背着傅雷打的吧。陈家鏊来了,坐在他身旁。他果真安心地写下去了。

傅雷有过放弃妻子的念头,但陈家鏊无法面对朱梅馥那纯净得无一丝杂质的目光。她被这个无辜的、手无寸铁的灵魂震慑。远走香港,一生未嫁。

20多年后,朱梅馥在给傅聪的信中谈及此事,说她当年也痛苦不堪,作过放弃的打算。为了两个儿子,“隐忍不发”。但她并不因此抱怨丈夫,相反,却为他的点滴好处而欢欣不已:“不过我们感情还是那么融洽,那么牢固,到现在年龄大了,火气也退了,对我更体贴了,更爱护我了。我虽不智,天性懦弱,可是靠了我的耐性,对他无形中或大或小多少有些帮助,这是我我觉得可以骄傲的,可以安慰的。我们现在真是终身伴侣,缺一不可的。”

在儿子及诸亲友眼里,朱梅馥“像菩萨”,一辈子善良得不近情理。傅敏说母亲“非常善良,非常浩荡,也能忍”。“浩荡”一词真好。普通的字眼不适合像朱梅馥这样的女性,非得另挑更深沉、更具人性,更逼近人格的字眼,才能接近她沉静谦卑而光芒四射的心灵。

摘自《书刊报文摘》

呀。”

一杯茶喝完,表姐的气消了大半儿,听我这么一念叨,她愣愣地说:“听你这么讲,你姐夫不是草,倒变成了宝贝呀。”

我拍拍她的肩膀,开玩笑说:“亡羊补牢不算太晚,趁姐夫还没下班回来,你赶快神不知鬼不觉,快速潜伏回去,千万别让人钻了空子。”

幸福的婚姻总是相似的,虽然一千对夫妻,就有一千种生活模式,但快乐的秘诀大同小异。最根本的一条就是,你要知道他的好,然后婚姻就可以像个宝。

摘自《都市女报》

## 置之死地 灰飞烟灭

“我爱他,和喜欢的人在一起有什么错,日子不是过给别人看的。”

“他爱我,他不爱他妻子了,我不是给他找理由,他真的不爱。”

“当然,我也知道不好,可是爱一个人是可以控制的吗?”

朋友们,你不是来到了中影拍摄基地,也不是来到了琼瑶现场。当我的闺蜜小芹丢下这三句话决绝而去,我才明白她这三个小三当得多么的视死如归。我们三四个女人费了九牛二虎之力规劝,结果她还是扑火了。

最后我们用了一招毒计:让小芹跟男人说怀孕了,自然男人会让她去做掉,我们就陪她去做掉。当然根本就没有什么胎可以做。我们各显神通,托了个在大医院妇产科的朋友,将手续一切办齐。

戏台搭好前,导演给女主角做

了大量的思想工作。你不是说你们是真爱吗?真爱应该是上刀山下火海煮油锅,还要高呼“我爱你”的吧?女主角这才半信半疑地接受了我们的戏码。

“做完”胎之后,本着演戏逼真的原则,她打电话让男人开车到医院来接,然后下午在男人家中(正宫娘娘上班中),跟男人平心静气总结婚外恋的全部旅程,据说过程中男人屡屡落泪——为了小芹的宽容、隐忍和理解。下午离开时,小芹开始屡次暗示说肚子疼。

晚上九点开始,戏入高潮——小芹给男人发短信说出血量大,肚子疼得厉害。男不理。再发,仍不理。女主角开始烦躁。至晚上十一点,小芹拨通男电话,男高声说:“那事啊,我上次不是跟你说了吗,那合同不行,有问题,你明天来我单位说

啊。”女不放弃:“我真的很难受,用完一整包夜用了,我害怕。你真的不管我死活么?”男决然挂断电话。后短信:“我没去说,你赶紧去医院。”

至此,小芹终于守得云开见月明,居然一滴泪不流,轻笑。故事圆满结束。

次日十点,男短信复至:“你好点了吧?去医院了么?”智囊团中一人回复:“她在手术,人流不全引发大出血。昨晚撑了一夜,差点出大事。”

二十分钟后男回复:“她不会出事吧?”

我们回复:“如果出事特指死亡,那么您尽可放心了。”

一天后小芹上网,QQ上遇见此男。此男轻描淡写问:“好些了么?”

小芹不言,粲然一笑:“不至黄泉,无相见。”

补充背景:此两人为高中知己,暗恋彼此达十五年之久——朝捅破窗户纸,以为是天造地设,原来如此荒唐结局。

当时另一闺蜜曾说:别拦着,疮不熬烂,能长新肉吗?摘自《女报》

已不复存在,原来的店面已经改成一家服装店了。

她脑子一时转不过弯来:他不是一直都在买“清晨阳光”特有的小笼包回来吗?

经过四处打听,她终于打听到,那家早茶店早在两年前就搬迁到几里外的地方去了。

她愣了,回想起每天早上下楼,看到已准时在楼下等候的他满脸汗珠的样子,什么都明白了。泪水涌了出来……

回到租房处,她手里提了两份小笼包,脸上挂着汗珠。

取出小笼包,她拿了一个喂他。他开始没有注意,轻轻地咬了一口,立刻满口弥漫开了浓香,这是“清晨阳光”早茶店小笼包特有,小巧,一咬一包汤,满口生津。

他瞪圆了双眼,直愣愣地盯着她的脸,嘴巴张得老大,却嘟嘟囔囔说不出什么来。她像是若无其事地笑着,继续一口一口地喂他吃小笼包,眼眶却怎么也忍不住又流了出来。

他忙伸出手,急急地为她擦拭着。她终于禁不住哭出声来,猛地张开双臂,紧紧地抱住他,抱着这个傻得人心入骨的男人,她一生的爱恋。摘自《邵阳城市报》