

# 《幸福没有密码》

## 图书基本信息

书名：《幸福没有密码》

13位ISBN编号：9787549300358

10位ISBN编号：7549300356

出版时间：2010-9

出版社：江西高校

作者：吴淡如

页数：228

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《幸福没有密码》

## 前言

自序 你有主动选择人生的权利 什么都不敢，幸福快乐也不会降临在你身上，正面的许愿很重要，代表你有主动的权利选择你要的人生。吴淡如有位来宾来到我的广播节目，我们谈的是许愿。只要你真心许下愿望，就会有一股力量帮助你成功，你所期待的幸运才能降临在你身上。尤其是深陷不幸和面临挫折的人，更需要相信自己有迈向美好未来的可能，生命必然会因你的期许而出现转机。我们请此时希望能够许愿的人打电话进来。不久，一位声音悲怆的听众打进来。她说她的情路很坎坷，很年轻的时候就认识了一个不对的男人，明知他不好，却傻傻的跟他结婚，生了一个孩子。他不养家就算了，还和公司的女同事有了外遇，她受不了，在他和第三者的联手逼迫下，只好跟他离婚。离婚后才发现，他用了她的名字欠下一笔钱，带着孩子的她还得帮他还债。她今年只有三十二岁，离婚已经八年了，讲起这一段往事，语调在悲哀中带着愤怒。虽然她说：「没关系，我已经原谅他了。」听起来不像。我想，她是在试图原谅他。「你想许什么愿望呢？有没有渴望再遇到一个真正爱你的人？」我问。「我希望不要再这么倒霉，一个人的日子也很好……我希望自己不要被裁员，孩子不要再生病……」她的愿望充满了否定句。这些愿望很寻常，但都是消极的。在我们的提醒下，她改用了肯定句。「……我希望我的孩子身体越来越健康，好运降临在我身上；而且，能遇到一个爱我的好男人！」瞬间，她的语气有很大的不同。她和我们之中的许多人一样。我们有很多愿望，但因为潜意识里不相信自己能够那么幸运，所以常用消极的方式来许愿；或者在人生的紧要关头，逃避最佳选择。这些年来，在我的观察里，不少条件好得不得了的人，常是因为「负面选择」断送了自己幸福的权利。比如，有几位我认识的俊男美女，情路都非常不顺利，和他们聊起自己的心路历程，我常听到类似的话语，比如：「我啊，反正我的爱情注定是个悲剧。」「算命的说得对，我就是小老婆的命。」一直抱着这样的想法，彷彿不断的在对自己诅咒，感情怎么可能顺利？有的诅咒并不是来自内心深处，而是别人附加给你的不快记忆；然而，它却也对你的灵魂日日洗礼。比如，有位美丽又能干的女性友人，从很年轻到现在，明明都有很多人追求，但她老是会选到其中最烂的那一个。为什么呢？某次失恋后，她语重心长的分析自己：「我想，我妈的某一句话对我有很深的影响。小时候我长得又瘦又干，她曾对我说：将来有人喜欢你就不错了。」这使她不敢接受条件好的男性追求，深怕自己「承担不起」。相反的，我也看过不少成功的创业者，他们最常对自己说的话，都有着正面的鼓舞意义。不管待人接物再怎么谦逊，他们在决定做一件事时，都有「快、准、狠」的特质，会看准目标，对自己说：「那就是我要的东西。」就像刘邦看到秦始皇出游时所说的「大丈夫应如是也」。相信就是一种源源不绝的力量。不少的女人，不管再怎么聪明优秀，都有或多或少的「为自己设天花板」的问题：不敢跟别人不一样，不敢沟通，不敢说真话怕惹别人生气，不敢成功，不敢接受失败，不敢果决，不敢说不，不敢争取，不敢追求梦想，不敢改变，不敢主动向自己喜欢的男人示意，甚至不敢接受太好的男人追求……甚或还不敢理财，不敢选择自己喜欢的职业；只是被动的接受降临在她面前的一切，把所有的希望寄托在身边的人和自己的孩子身上。什么都不敢，幸福快乐也不敢降临到你身上。正面的许愿很重要，代表你相信自己有主动的权利选择自己要的人生。正面的许愿是对自己的精神喊话，我们有必要告诉自己：你可以。有些事，想来会让你坐困愁城，如果你肯主动出击，就会发现让你头痛的怪兽，只是一粒小小的芝麻。请运用主动力量，把你心中的门打开！女人在感情上采取「主动选择」的方式是必要的。你不必主动到把男人吓跑，但必须掌握主控权：及早学会过滤你不要的人，懂得对你喜欢的人表示欣赏，对值得爱的人好一点，别让他走远！

# 《幸福没有密码》

## 内容概要

《幸福没有密码》：她是台湾畅销书天后，连续5年荣获台湾金石堂最佳畅销书女作家第一名！她是台湾作家在内地知名度最高、作品最受读者喜欢的女作家！她是吴淡如。

吴淡如，二十多年来一直致力于女性幸福的研究与思考。这本由著名作家王安忆、台湾著名主持人蔡康永、台湾畅销书天王吴若权共同倾情推荐的《幸福没有密码》就是凝结了作者多年思考心得的成果。

《幸福没有密码》是一本真正关怀女性幸福与成长的书，它揭开了所谓专家给幸福带上的神秘面纱，消解了几千年来带在幸福身上的神秘光环。幸福其实是一种愉悦的感受，它简单并且有迹可循——那就是正向的思维，主动的精神，以及面对生活的智慧，而且就在你手中。

《幸福没有密码》：万千粉丝翘首以盼，内地独家首发！台湾畅销书第一人吴淡如与你一起寻找通往幸福的路径！

# 《幸福没有密码》

## 作者简介

吴淡如，台大法律系学士，台大中文研究所、台大EMBA双硕士。现为知名作家和主持人。

她说自己天生反骨，十岁就立志当作家。她不停学习、不停改变，只想发掘短暂人生的种种可能性。她的人生就是由一次又一次的学习、一场又一场的认真游戏串联而成。她说，一定要选择自己想过的人生、尽力过自己想过的生活，才会活得让自己和别人都赏心悦目。

吴淡如认为，现代女人要有“进取式”的坚强，不要坚强在“逞强的地方”，也别忍耐到自己全无原则。用正面的许愿对自己的精神喊话，相信自己有能力改变现实，并且努力实现梦想；拥有这样的主动力和进取心，每个女人都能找到最适合自己的位置，拥抱人生真正的快乐。

# 《幸福没有密码》

## 书籍目录

爱情没有密码 自序 真爱常在不经意时来敲门 找到频率对的人才幸福 进取式的坚强受欢迎 找个和你一样快乐的男人 不易受伤的女人爱得久 脸皮厚也是一种优点 当袋鼠女遇上蚂蚁男 吃饭合拍恋情就顺利 吃醋有理，但请温柔点 拿出风度有效沟通 每个情人都要哄 女人心机深有错吗？太矜持反成第三者 乖儿乖女婚姻难 嫁好男人，苦了自己争取幸福权 看见幸福背后的努力 他爸妈不喜欢我 嘴甜比能干得宠 老婆你实在太聒噪 吵架不要只想赢 分清玩笑话与刻薄话 别把王子搞得太累了 互惠原则为爱加温 以毒攻毒对付暗箭 男女宽容度大不同 送礼送进心坎里 他家幸不幸福不关你事 第三者不必比你强 恋情不会无疾而终未来没有密码 10分钟、10个月、10年后，你会怎么想？ 自怜会削弓弓行动力 当自己的机长 用愿望向宇宙下订单 金钱与灵性都重要 一秒钟变成百万富翁 训练专长需要一万小时 为自己订出大规则 你的反应会决定命运 没后路就不能装大爷 利用小人改变人生 永不吃亏不会成功 正面转化法最高明 捡狗屎的硕士勇气可嘉 金钱是女人的筹码 如何不做金钱奴隶？ 赚小钱女人就高兴了吗？ 别让银行赚得比你多 永远不要听内线 亏钱时别对自己更坏 女人不能太精明的地方 女人会生气的花钱八大罪 当穷公主比当富家仆妇好 婚前应该管帐吗？ 理财的女人要解压 女人赚不赚钱都被嫌 财产在你名下未必是好事 最让女人有安全感的東西 买了房反而失去家掌握人生的主动权 就是不爱了 主动掉头，天空无限广 不是每个男人都值得等 不分开，更要看开 她不是不结婚，只是看你诚意 值得嫁的人才嫁 选择适合的位置才会快乐 原来是他配不上你 好强的女人造就无赖男 掌握幸福选择权 败犬女人的快乐 中年败犬珍惜单身权 一个女人的“晚美”人生

# 《幸福没有密码》

## 章节摘录

第一部分 爱情没有密码没有任何秘籍，能解决全天下女人的爱情问题。我只想告诉你一条还算平坦的路，爱情与密码无关，爱情与自己有关。真爱常在不经意时来敲门 现代人谈恋爱有两个极端，不是应接不暇，就是大叹找不到心灵伴侣。真爱有那么难找吗？问题就在于你心中的那把尺。不少人心中仍有一个梦：期待有一天，能够遇到缺少的那一半，找到自己的真命天子或天女。机率有多高呢？有一则来自英国的新闻：在某大学担任经济学讲师的巴克斯先生，在过了三年没有女朋友的日子之后，努力的思考找到真命天女的机率问题。他根据一个原本用来计算在宇宙中遇到外星人机率的「德瑞克」方程式，写了一篇论文，叫做「为什么我没有女朋友？」，算一算就认命了——原来遇到良伴的机率只有二十八万五千分之一。真爱有这么难找吗？如果你要找的是「完美情人」，那确实是难找的。问题都在于你自己心中的那把尺。现代人谈恋爱，有两个极端：不是应接不暇，就是大叹找不到心灵伴侣。应接不暇的人，心里的那把尺必然较宽松。有个被我判定得了「渴爱症」的男性友人，简直是交女友的个中翘楚，三天两头，看他换不同女友，而每个女友的型都有很大差异。朋友们只能赞美他「胃口太好」。像他这样容易交到女友（男友）的男人（女人），有以下几个特色：一、懂礼貌且说话不无聊；二、表面看起来让女（男）人有亲切感；三、很容易欣赏对方的某种优点（如身材好或才艺佳）；四、男方必须有稳定的收入和社会地位较高的职位，女人则只要有稳定工作即可。不容易交到女友的男人，通常都是：一、宅男；二、不擅跟女性聊天；三、他的现实条件与他理想中的女人模型有一段距离。不容易交到男友的女人，一般则有这些特性：一、个性挑剔不易亲近；二、多嘴（太会聊天也是问题）；三、想太多，无法开放心胸接受异性的友谊。感情的发生需要两造都同意，你挑人家，人家也挑你。真爱虽难找，但如果你没把自己关在家里，爱情常在不经意时造访。就算机率真的只有二十八万五千分之一，爱情最奇特的地方在于，如果真的对眼，虽然他（她）混在千万人之中，你也可以感受到他的电力。爱情的电力远超乎你所开出的条件和外界的机率问题。你所需要的机率，不过是：别把自己埋在家中沙发，多接触新活动，让自己变成「活水」，而非一潭死水，活得开心点，你就能散发属于自己的魅力，真爱会在你意想不到时来敲门！找到频率对的人才幸福 频率——真是爱情中最神秘的东西。有人错了一辈子，却基于习惯、责任不得不在一起，这是人生中最可悲的事。那是一家小巧的画廊，前一阵子进口了越南画家的作品，不贵，色彩缤纷，很适合居家摆饰。她在画廊看画的时候遇到他，两个人都在同一张画前伫足良久，最后，两人几乎在同一秒钟内，决定买同一张画。「你们是一起来的吗？」「不是。」几乎是异口同声的回答。对着同一个展售人员，两人对看了很久。他笑了，她也笑了。「好吧，让给你。」他说：「算是英雄所见略同。」她买了那张画。因为她没开车，他帮她把画送回家，和她交换了名片，这是友谊的开始。然后，他开始约她吃饭。爱情就是这样发生的。他有一个贤妻良母似的女友，她也有论及婚嫁、对她很好的男友，可是两个人都感觉，在对方出现之前，自己的爱情世界黯然无光。只要两个人都在，即使是开着车漫无目的闲晃，也不觉得无聊；随便一餐饭，都有好滋味；彼此间说的每一句话，好像都卡得好好的。于是，他们各自费了一番工夫，和自己的男女朋友分手，走入了结婚礼堂。「那样的感觉很奇妙，只能说爱情的频率对了吧。」喜帖上，他们这样说。频率？真是爱情中最神秘的东西。对不对，自己知道。频率对了，在一起就能相互体贴，如沐春风；说话时可以无拘无束的分享心情，不说话时也能共享静谧时光。就连小小争吵，也都朝着「我要更爱你」的路上走。能够找到频率对的人，是人生中最幸福的事。频率错了，话不投机半句多，做什么事都讨人嫌，就是看他不顺眼。有人频率错了一辈子，却基于习惯、责任不得不在一起，连旁人都可以看出，这两个人的结合实在是天大的谬误，不时感觉自己听到了他们电波互相干扰的声音，这是人生中最可悲的事。然而，频率也有些吊诡。有些人的频道甚宽，和他对得上的人，实在太多。有些人频道甚窄，只能和自己对，千万人中找不到一个和他对得上的，只能一辈子怨怨憎憎、孤芳自赏。如何把自己变成一个频道宽又不随便招惹烂桃花的人呢？很简单，首先，你可以运用许愿的力量，为自己做心灵建设。请别老是跟自己说：「好男人到底死到哪里去了？」你该对自己说的是：「我对自己有信心，我一定可以吸引和我『对眼』的人。」然后，不要用「挑伴侣」、「找老公」的眼光去交朋友，要用「找同道」的感觉去认识新朋友。这世界上有很多人你是同道：你开朗、他大方是同道；你们都爱喝红酒是同道；都喜欢买股票也是同道。成不了良缘，也会交得许多朋友。据我的观察，一个总有好友相伴、能让朋友喜欢和他相处的人，爱情也容易天长地久。进取式的坚强受欢迎 强在气焰的女人在恋爱路上总是吃暗亏；强在乐观与进取的女人是人生好伴侣。男人一定会怕女强人吗？那可不一定，如果你反过来问现代适婚男子，

## 《幸福没有密码》

他们要不要一个凡事等他们做主，做什么都说「我没办法」、「我不敢」、「我不能一个人」、「我好怕」，又没有一技之长、无谋生能力的女人，他们大多会退避三舍。男人当然不喜欢过度强悍的女人。除了极少数责任感稀薄的男人之外，他们不爱听到身边的女人说：「你没用啦，我自己应付就好。」也不喜欢女人振振有词的说：「哼，如果没有我，你就完蛋了。」或「你到底有没有出息呀？」男人不喜欢女人处处强出头，坚强到让他们觉得自己一无是处、自尊心受伤。男人欣赏女人适度的坚强。但以前的男人和现代的男人所欣赏的坚强，是有区别的。坚强大致可以分成「进取式坚强」和「忍耐式坚强」两种。忍耐式坚强，属于女性的传统美德，不管别人对她怎么样，她都可以像个闷葫芦，一忍再忍，不到最后极限，绝不想出手改变自己的劣势。遇到一个坏男人，她就忍一辈子，也会教导下一代女人认份守己，跟她一样忍、忍、忍。很多人的母亲都有这样的坚强。男人有暴力倾向，她忍；男人不养家，她忍，含辛茹苦忍到把小孩带大。囿于当时环境不能让女人受足够的教育和拥有一技之长，女人拥有「忍耐式坚强」，才能够抵挡外在风雨，认命的活下去。但是，现代的女人如果再有「忍耐式坚强」，恐怕也只会让身边的男人觉得遭到哀怨莫名的「表情暴力」威胁，并不会太受欢迎。受欢迎的女人要有「进取式坚强」。日本畅销作家石田衣良曾经说过，他喜欢「平常看不出强韧之处，可是一旦发生状况，不会因而沮丧的那种强韧」。比如遇到裁员，男人不知如何是好，女人却会对他说：「不如今天吃顿好饭，明天再想想吧。」——他并强力推荐男人选择这一类的女人。强在气焰的女人在恋爱路上总是吃暗亏；强在乐观与进取的女人是人生好伴侣。坚强绝对是女性的优点，至于你会不会幸福，就看你坚强在什么地方。不要坚强在「逞强」的地方，也别忍耐到自己全无原则。你只要适度的坚强——凡事往正面想；相信这世界上会有一个爱你的人；遇到困难时相信你可以克服；你努力，就会获得你要的梦想。找个和你一样快乐的男人 很多人心中明明有事、或看伴侣的某种行为不顺眼却不说，自以为可以避开冲突，其实只是把地雷埋在地底下，总有一天会引爆的。莉珍说，她所做的噩梦中，最恐怖的一种，就是梦见前男友。前男友不是暴力男，只是个阴沉男。在她压力很大时，常会梦见他沉着—张脸，仿佛在对她发脾气，问他为什么？他抿着嘴不说一句话。有时，她会梦见与他半路相遇，她在梦中立刻躲得远远的，还会吓得一身冷汗醒来。「他给我的阴影真的太巨大了。」她说。两人同居一年多，前男友是个「师」字辈的杰出人才，在别人面前谈笑风生，好像天底下没有任何可以烦扰他的事。莉珍以为找到良人，两人热恋后立即同居，莉珍才看到他的真面目——剩下两人面对面时，男友常眉头深锁、默默无言，起初她以为他工作压力太大才会如此，甚至还曾经怀疑他是否得了忧郁症，后来才明白，这是他的常态：阴沉。有小事对她不高兴时，他都不说出口，只是给她沉重如铁的脸色看。不管她如何想解开他心中的锁，他就是故意回避她的善意，顶多说一声：「我沉淀一下就好。」然后掉头回书房，把她阻隔在他的世界之外。莉珍本来是个开朗的人，但她渐渐发现，自己实在不愿意回家面对他，一看到他，呼吸就沉重了起来。「同住一个屋檐下，却不知道他在想什么，是最可怕的事。我宁愿他跟我痛痛快快吵一架！」后来，她甚至莫名其妙有了胸绞痛的毛病。离开他之后，不药而愈。很多人心中明明有事、或看伴侣的某种行为不顺眼却不说，自以为可以避开冲突，其实只是把地雷埋在地底下，总有一天会引爆的。阴沉男常是出生在很少聊天说笑的家庭。异极相吸，阴沉男常爱上开朗女，但如果不改不愿意沟通的习惯，开朗女总有一天会奔向蓝天，弃阴霾而去，让他自己一个人继续待在发霉的阴暗角落里。同样的，快乐的人在谈恋爱时常会被忧郁的人吸引。不过，如果有选择机会的话，他会发现，还是要找个和自己一样快乐的人，人生比较如意，肩膀上的重量比较轻。一般人常以为，互补者较能天长地久。其实，专门研究婚姻经济学的学者表示：当一对伴侣的快乐差距拉大，相处上就会出现问題。婚姻也是如此，若其中一方比对方在婚姻中快乐许多，裂缝就会出现。婚姻还真是一件「同甘共苦」的事情，要嘛一起咬紧牙根，要嘛两人都欢欢喜喜；若一方在忍受，一方过得很愉快，两人没有问题才怪。所谓互补者较能天长地久，指的应该是专长，不是个性和情绪。不易受伤的女人爱得久 容易受伤的女人，不喜欢大好晴天，也不会刮暴风雨，就是刻意制造阴雨绵绵。再细心的男人，也会害怕动辄得咎的感觉。明定快结婚了，他未来的妻子宇君身材高大，有一点壮，说话声音很宏亮，笑起来很大声。在朋友面前，她也不会给明定留面子，一有争执，还会笑骂明定：「你是猪啊。」明定始终不以为意，多年好友看在眼里，说：「你一定很爱她了。」男人会对好友这样说，背后的意思是：「真不明白你怎么会爱上她？」「她脾气虽然大了点，但来得快去得快，习惯了就好啦。」明定搔搔头笑道：「她骂你，你也可以反驳；你骂她什么，她也一下就忘了。其实她很好相处的。」明定说：「我发现，不容易受伤的女人最可爱。」这是因为他给「容易受伤的前女友」整得有点怕了。他的前女友长得娇小斯文，说话细声细气，「说话小声，可不代表女人温柔；表面上不计较，也不代表她不记恨。只要一点点小事没有达到她的

## 《幸福没有密码》

要求，或没把她的话听进去，或说话稍微大声点，或答应她的事情忘了做到，她就会一个人暗自垂泪。有时也搞不清楚，她的脸色为什么变得那么难看，我到底哪里得罪她了？问了老半天，才知道她是因为想起几天前我说过的某一句话，自觉受伤……」最常发生的事件，是她常因小事叨念，若他抱怨「别说了」或是有所反驳，她都会深觉受伤，露出一种「你实在不应该」的谴责眼神。有时候，她的「受伤想象」实在让他莫名其妙。印象最深刻的是，某次宴会，他不小心让汤汁把领带弄脏了，一时没记得送去干洗，污渍已经洗不掉，被她发现了，十分不高兴。「你记得这条领带是我送你的吗？你这么不在意，表示你根本不在乎我。」什么跟什么嘛？他实在不懂她的受伤逻辑。容易受伤的女人常会给人感情脆弱的印象，其实她们是很擅长发挥「受伤的威力」来主宰感情的。她们会运用「我是受害者」的印象，来取得安慰，并测试自己在对方心里有多重要。她们不喜欢大好晴天，也不会刮暴风雨，就是刻意制造阴雨绵绵。再细心的男人，也会害怕动辄得咎的感觉。容易受伤的女人，别急着责备情人不体贴，应该反省的是自己：毕竟乐观、计较少者容易相处，也容易获得幸福。脸皮厚也是一种优点。一般来说，脸皮厚常有负面意义，其实现代人脸皮厚一点，生存能力会强一些。有人说，男人的脸皮应该厚，才追得到上等女友。换句话说，就是「好女怕缠男」。大凡条件好的女人，都是很难追的，很会拒绝男人，身边也有不少追求者。如果你喜欢她，而脸皮不厚一些，很快就「知难而退」，恐怕没办法让她看见自己的优点，得到她的青睐。还有一些女生，条件好、能力也强、口齿又伶俐，和她们不熟的话，并不好相处，总要先像只穿山甲一样，刀枪不入的守在她们身边，才能够近水楼台先得月。想要有好对象，男人的脸皮确实不能太薄。我常常看到不少科技公司的工程师，工作好、薪水佳、相貌也堂堂，年至三十却苦叹没有女友，说穿了都是因为脸皮太薄、怕被拒绝，不敢追求心仪的女生。就算人家帮他介绍，他也不好意思主动订下下一次约会。这样的男人，最后都落入「积极进取」的女生手中——只要有女人发现了他这块和氏璧，并用点心机制造相处机会，他也常因脸皮太薄、不好意思拒绝，就和比较热情的女孩变成好朋友。也就是说，脸皮薄的男人，常落入脸皮厚的女生手里。一般来说，脸皮厚常有负面意义，其实现代人脸皮厚一点，生存能力会强一些。每次遇到经济不景气时，各行各业都受到很大的影响，失业的人也增加许多。有些人自恃曾经做过小主管、或有过薪水福利优渥的工作，一旦失业，自觉丢脸，碍于脸皮太薄，不敢出去找工作，只能躲在家里。一躲起来就暗无天日，脸皮越来越薄、自尊越来越硬，永无翻身机会。不久前，有位曾任科技公司主管的中年男子，因为被裁员，到公家机关应征薪水微薄的捕鼠工，新闻露出后，他过去的老东家看到了，不忍心大材小用，延聘他回公司服务，使他又觅得理想工作。他应该很庆幸自己没有躲在家中，才有这样的机会吧。做人脸皮厚是优点，尤其是在工作上。在感情上，脸皮厚也会有所斩获，只要不是厚到不顾别人憎恶、死缠烂打就好。当袋鼠女遇上蚂蚁男一对情人，如果其中一个像袋鼠，另一个像蚂蚁，和平共存需要多点体量。有耐心的，要体量性急的；想得快的，要体量想得慢的。「喂，我现在正忙着回答客户问题，请你帮忙浇一下花……」宇娟下班后，还兼做网拍，常常挂在在线，家事由老公分担了一大半。「喔，好。」建中答应了。他正要去拿浇花工具时，宇娟又忽然想起：「啊，要给妈的礼物还没买，你说要买什么好？……妈有没有缺什么呀？还有我刚刚在洗衣服，你帮我看看洗好了没？这个客人真难搞，要求好多，好像是其它商家来找碴的……」「喂，你可不可以不要一下子说那么多事？」建中脸色有点难看：「你到底要我先做什么呀？」建中垮着脸，宇娟也立刻不高兴了起来。她想，自己这么累，还不是要为自己的小家庭多存点钱吗？为什么建中帮忙做点事就不耐烦呢？「你干嘛用这种语气跟我说话？」两个人因此吵了起来。认识三年，结婚两年，此类争吵层出不穷，直到宇娟冷静下来才发现，其实这些争执，都是因为两人思考方式不一样所导致的。宇娟想得快，说话常常跳来跳去，像只袋鼠；而建中的思考方式是按部就班的，很像一只蚂蚁，要按照一定的路线单向进行。如果宇娟的想法冲得太快或太复杂，他的接收就会出现出问题、发生错乱。一发生错乱，他就像当机的计算机，脸色活像挂掉的屏幕，不会太好看。于是，性急的宇娟就误会他，以为他心不甘情不愿。这是一个跳跃思考女对上直线思考男的例子。一对情人，如果其中一个像袋鼠，另一个像蚂蚁，日常沟通常会出现此类问题。这时候，要多加改进的就是袋鼠了，他必须让自己的脚步慢一点、有步骤一点，蚂蚁才能慢慢跟上。要蚂蚁变快、或跳来跳去，显然是不可能的，两人要和平共存，需要多一点体谅。而蚂蚁也要体谅袋鼠老是跳来跳去，总比他跑得快。有耐心的，要体谅性急的；想得快的，要体谅想得慢的。袋鼠之所以看上蚂蚁，不就因为他不会不按牌理出牌？蚂蚁爱上袋鼠，不也因为他为自己的无趣人生带来不少精采？谁叫爱情那么奇妙，老是让个性互补的人凑在一起呢？蚂蚁男不会异想天开、制造惊喜，但他们的好处，在于按着一定路线前进。对于常被心中飘忽不定的决策搞得自己也头昏脑胀的袋鼠女而言，他们正是灵魂的避风港啊。吃饭合拍恋情就顺利吃饭

## 《幸福没有密码》

的习惯常与家庭背景有关，如果在食物的选择和饮食习惯上格格不入，通常还有其它不能沟通的问题，会在交往后慢慢的浮出水面。连吃饭都不能够协调愉快，生活习惯上通常还会有更多不能彼此适应的地方。上一次的恋爱经验并不愉快，所以小苏痛定思痛，挑选女友的第一要件是「吃饭一定要合拍」。前任女友和他因个性不合而分手，小苏认为自己早该知道，因为从两人一起用餐就可见端倪。小苏是个高阶上班族、黄金单身汉，为吃饭多付点钱并没有问题，但他也喜欢到夜市买点外卖回家打牙祭。这一点，家世甚佳的女友很不以为然，她常用鄙夷的神情阻止他吃「不干净的东西」，只愿意到装潢一流的高级餐厅吃饭。「我本来就是路边摊养大的小孩呀。」小苏虽然可以配合，但也觉得很委屈。她要他配合的不只吃饭而已。小苏带她回家，她也用「看路边摊食物」的眼神看着他的老家和家人。久而久之，小苏觉得自己若跟她结了婚，恐怕会一辈子受歧视，还是逃之为妙。若纯碰到的则是个挑食的男人。这个男人不是美食家，但他只吃少数几种食物，比如炸排骨饭、汉堡、薯条、饺子和火锅，对于其它的食物，从小到大都缺乏尝试的兴趣。和这样的男人吃饭还真辛苦，非得配合他的步调不可。没有太久，若纯也发现，这个挑食男友很顽固，对很多事情的看法几近到偏执的地步，不容易沟通，一碰上阻碍也不知变通，跟他在一起实在累。有美食家当朋友很幸运，可以找他当餐馆咨询；但如果是结婚对象，那就另当别论了，要看你自己是否也是美食家或烹饪高手。否则你下厨，要讨他的满意眼神实在难，他一皱眉，你可能就会陷入沮丧。吃饭的习惯常与家庭背景有关，如果在食物的选择和饮食习惯上格格不入，通常还有其它不能沟通的问题，会在交往后慢慢的浮出水面。连吃饭都不能够协调愉快，生活习惯上通常还会有更多不能彼此适应的地方。吃醋有理，但请温柔点有的醋增加感情，有的醋是分手的最大肇祸原因。太在乎也不行，不在乎也不行，吃醋究竟尺度何在？男女相处，吃醋是一件奇妙的事。有的醋增加感情，有的醋是分手的最大肇祸原因。有人责怪对方太爱吃醋，使他想逃；有人却抱怨对方不爱吃醋，不在乎他。小麦这次和男友大吵，就是因为爱吃醋。这已经不是她第一次差点被吃醋毁掉感情了。她规定男友的手机里，不可以有除了他妈、他姐和她之外的女人电话；即使男友抗议，她还是坚持每天看男友的手机。某日看到一个不熟悉的号码，她回拨之后，接电话的是个女生。「我是他的女朋友，你找阿杰有什么事？」小麦气势汹汹的问。「喔，没什么大事，」对方也来意不善，「你请他本人回话好吗？」「你到底是谁？」「干嘛告诉你？」小麦觉得自己的领土被侵略了，骂了一大串圈圈叉叉的，之后还把坚称清白的阿杰大骂了一顿。结果，那一大串话被录了音，在阿杰的朋友圈里广为流传。原来是阿杰的朋友久闻她爱吃醋，请个女生来恶作剧。阿杰知道此事后，面子挂不住，气得好几天不理她。阿玉则是不吃醋的那种女生。不管男友阿伦什么时候回家，她都一律不过问，理由是男人该有自己的交友空间，阿伦出去应酬，她也从来不想跟。「管那么多有什么用？道高一尺，魔高一丈！会乱搞的就是会乱搞，不会的就是不会。」但阿伦并不习惯，向阿玉抱怨：「每次都是我打电话找你，你好像不管我到底去了哪里？你根本不在乎我对不对？」太在乎也不行，不在乎也不行，吃醋究竟尺度何在？吃醋不是坏事，但对大部分男人来说，有两个重要的地雷区——一是请保留他的面子：别让他因而被人讥笑、或影响工作。二是请温柔些，浅尝即止：用温柔的方法吃醋，没有人不喜欢，若是让人喘不过气来，就是苛政猛于虎，动不动被咬得头破血流，谁能长久忍受？

## 《幸福没有密码》

### 编辑推荐

一本让你懂得幸福本质的书——《幸福没有密码》。时间是个让人爱恨交加的东西，它让人成熟，也让人老去，它让人老去的时候，却又把智慧留给了你。而一个女人要走多少的路，才能真正掌控自己的幸福？我们怎样争取幸福，我们怎样拥抱明天，看似打不开的锁，但总有一种智慧可以带我们突出重围。吴淡如是个跟幸福颇有缘的女作家，总是孜孜不倦为女人讲述属于她心中关于幸福的故事，但时间点变了，理解自然更深，答案随之也就不一样。这次，她在《幸福没有密码》中对之前所谓的幸福人生来了一次大反思，对爱情与婚姻、事业与家庭、金钱与人生、成长与成功进行了重新解释。还是一贯知性的风格，不变的是情怀，变化的是理解。在书中，吴淡如用温暖细腻的笔触告诉我们如何坐飞机，如何吵架，如何吃醋，如何面对第三者……超越这些琐碎豆丁，我们看到的是生命的一种淡然。坐在同一间办公室里，匆忙行走在同一座城市中，有的人找到了方向，有的人找到的却是烦恼，那么，你想成为其中的哪种人呢？如果想寻找答案，那么，翻开手中的《幸福没有密码》，就是一个好的开始。他将告诉你，如何带着愿意冒险、愿意坚持的信念，为自己掌握幸福的选择权！

# 《幸福没有密码》

## 名人推荐

台湾著名节目主持人蔡康永：幸福是个永远的话题，在这一点上，吴淡如总是能带给我们惊喜。她的知识、阅历和智慧都适合成为一个幸福的领路人。她总是孜孜不倦为女人讲述属于她心中关于幸福的故事，并且推己及人，想让每个女人都拥有自己的人生幸福。台湾畅销书天王吴若权：属于自己的幸福，需要积极的争取，吴淡如以身作则，用她家庭和事业的成功，证明了丰满幸福的人生，来自正向积极的主动动力。

# 《幸福没有密码》

## 精彩短评

- 1、曾经，一根冰棍可以让少年幸福许久。那时候天是蓝的，快乐是简单的，幸福是发自内心的。而如今，一个地球都装不下成年人的烦恼。天空是阴霾的，快乐是短暂的，幸福是虚假的。年龄的增长没有让少年的幸福增加，世俗的社会异化了一个又一个曾经快乐幸福的心灵。当幸福成为一个终极的命题，当伟大的哲人和宗教家都将解读这个命题视为自己的使命，我们知道，幸福之于人类的意义是何其的重大。感谢吴淡如，用自己的智慧和经历为我们指出一条通往幸福的路径，幸福永远属于那些懂得学习并善于改变的人
- 2、知而不行...
- 3、会写书的女人难得，长得好看又会写书的女人更是难得，而长得既好看又会写书而且写的书还畅销的女人那就相当的难得了。我曾有幸听过一次吴淡如的讲座，也曾读过她的几本书，无所报道一提到她，免不了谈到她美女和作者的身份，但我更喜欢她的性格，觉得也许正是这种洒脱的性格决定了她看待事物的态度和独特的爱情观。吴淡如谈爱情就像武侠小说中的天机老人，在别人那儿如同世界末日样的事情，到了她这儿拐个弯就轻轻松松过去了。“爱是带给自己幸福和回忆的东西，干吗弄得那么悲壮？”《幸福没有密码》一书延续了吴淡如一贯以来的洒脱，现代女人要有“进取式”的坚强：不要坚强在“逞强”的地方，也别忍耐到自己全无原则的地步。用正面的许愿对自己的精神喊话，相信自己有能力改变现实，并且积极实现梦想；拥有这样的主动力和进取心，每个女人都能找到最合适自己的位置，拥抱人生真正的快乐。精辟，经典！
- 4、幸福没有密码幸福是顺其自然的幸福是宽容、知足给予的幸福是自己给的每个人都可以很幸福
- 5、这两天看完了吴淡如的这本《幸福没有密码》，比想象中的好！对吴淡如感兴趣是因为台湾综艺节目，伶牙俐齿得很，看她与主持人刀来剑往，唇枪舌战，我等作为观众倒是享受！但每每乐过之后回头想想总能琢磨出些东西，由此，知道了这个有着众多头衔的作家。书如其人，这本《幸福没有密码》记录的是经过岁月沉淀下来的对爱情、婚姻以及生活的独特解读。文章都不长，却透着睿智与气度。常会不经意间被其中的某个点触动，回想或明白一些人与事，也是种享受！
- 6、挺实在
- 7、送人的，卓越快递不错
- 8、一直很喜欢吴淡如的书，这本书囊括的很多方面，爱情、事业等，觉得不错
- 9、每一个幸福背后都站着一个紧咬牙关的灵魂。
- 10、推荐女上看到一本书，讲的话很现实，很实在。
- 11、好书
- 12、1，永远不要用否定来形容还未做的事情；2，体谅；3，容易满足；4，少说不是不说；5，
- 13、就是奔着作者去的，可是有点失望，图片太多，文字太少了，整本书一下子就看完了。
- 14、初入社会的女生建议看。怎么去把握自己的幸福和工作，怎样去爱。半年前买回来看了第一章就相见恨晚。
- 15、&lt;&lt;幸福没有密码>>，其实幸福是有点小密码的，需要我们去认识，去衡量，去仔细体会，不是没有幸福，而是没有发现，没有珍惜。这本书给人豁然一新的感觉，希望更多读者能慢慢体会幸福，把握幸福。
- 16、偶然在广播中听到这本书的广播剧，才决定买来看看。到手之后发现内容比较空泛，不太能用到生活中。
- 17、还是一年前读过的，只记得里面描写的她的那位恨嫁的女朋友，总会愿意为爱改变自己，为日本男友学习日语，结果说得如同日本本地人，为成为外交官的夫人，努力往这方面发展，最后却大有所为。其实她要的很简单，就是嫁人，可最后没有嫁成，自己反倒成了女强人。这是有多猛。哪里写到的，女人要靠心机，才能赢得自己的世界。她却无心插柳成荫了。
- 18、我是一个很懒惰的人，但是对这本书只用了2天时间就看完了，真的能够给我们很多的启示，希望每个人都能够喜欢这本书。
- 19、对这类书无感。。。
- 20、这本书从女性角度出发写了很多生活的锁事..让人从另一角度了解了更多..很值得看
- 21、道理基本都浅显但是听台湾人说故事实在是很治愈的一件事 乐此不疲
- 22、变消极的思维成为积极的思维

## 《幸福没有密码》

- 23、懂得多一点，生活会更精彩
- 24、从前阅读吴淡如的书都是电子版，这次顺带买了一本，一如既往告诉我们人性的秘密也告诉女同胞，相信自己，主动出击，生命会出现美好的转机！
- 25、如果没看过其他灵修和心灵类的书籍，还是挺推荐看这本的~简短，但是要印象深刻才能改变生活~
- 26、说的都是熟知道理，文字浅白但描写方式还算有趣，案例挺好玩，但买的话就绝对没必要了，嗯。
- 27、快速翻了一遍
- 28、嗨 你幸福吗？
- 29、很不错的一本书，可以多多学习。
- 30、幸福要靠自己，。。。。。。。。。。。
- 31、快递很给力，书的质量不错，还没看，不知道内容怎样
- 32、这种书没什么意思
- 33、verycd有有声读物，听完。演播质量很好
- 34、极少数责任感稀薄的男人才会喜欢女强人
- 35、幸福是什么呢？谁也没有个定数。偎依在妈妈温暖怀抱里的温馨，是一种幸福；依靠在恋人宽阔肩膀上的甜蜜，是一种幸福；抚摸女儿细嫩皮肤的慈爱，是一种幸福；注视父母沧桑面庞的敬意，同样是一种幸福。有人说过：“真正的幸福是不能描写的，它只能体会，体会越深就越难以描写，因为真正的幸福不是一些事实的汇集，而是一种状态的持续。”幸福不是给别人看的，与别人怎样说无关，重要的是自己心中充满快乐的阳光，也就是说，幸福掌握在自己手中，而不是在别人眼中幸福是一种感觉，这种感觉应该是愉快的，使人心情舒畅，甜蜜快乐的。幸福就是当我看不到你时,可以这么安慰自己:能这样静静想你,就已经很好了；幸福就是我无时无刻不系着你，即使你不在我身边；幸福就是每当我想起你时，春天的感觉便洋溢在空气里相思本是无凭语；幸福就是不管外面的风浪多大,你都会知道,家里,总有一杯热腾腾的咖啡等着你；幸福就是当相爱的人都变老的时候，还相看两不厌；幸福就是可以一直都在一起，合起来的日子是一生一世，从人间到天堂……这就是幸福！爱情的结晶，婚姻的沉淀，个中品味唯有你最清楚！
- 36、一个真心为女性操心的作者，很特别的表达方式！

## 章节试读

### 1、《幸福没有密码》的笔记-第50页

并不是所有的人，走同样的路，都有同样的成就。“每一种幸福的背后，都站着咬紧牙关的灵魂。”

### 2、《幸福没有密码》的笔记-第128页

#### 思前想后的主动

一个会评估“这个行动将招致什么反应”的人，才是一个成熟的人。你不需要“三思而后行”，想太久了会耽误你的行动力。但做出任何决定或采取新行动之前，你还是得思考一下几点：

1.我是在向上发展还是向下沉沦？

如果是向上的、会让自己变好的行动，就做吧，别想太多。

2.如果失败，我能收拾残局吗？如果可以，那有什么好怕的？

3.这个行动是否有助于朝我的目标迈进？

做任何决定时，都要离自己的目标越来越近，而不能越来越远。

### 3、《幸福没有密码》的笔记-第98页

当你碰到必须抉择的时候，请试着想想十分钟后会有什么后果？十个月后又怎样？十年后会有什么影响。

### 4、《幸福没有密码》的笔记-第116页

一秒钟决定自己的快乐

### 5、《幸福没有密码》的笔记-第99页

也许我们对未来的评估会有错误的时候，但毕竟是自己做下的选择，比较不会后悔，也无由责怪别人——不选择是最坏的选择，畏畏缩缩，一切都变成遗憾，徒然辜负韶光，十分钟、十个月、十年还在同一滩烂泥里打转。

### 6、《幸福没有密码》的笔记-第101页

#### 近忧与远虑

人们常讲“人无远虑，必有近忧。”反过来说，我们也可以讲：“人无近忧，必有远虑。”这是因为如果连眼前的事物都没有办法处理好，日子过得越来越糊涂，那生活终将是一团乱。

人生就像下棋，下棋不多看几步（人无远虑），不顾全局，不顾长远，贪图眼前利益，进入对方弃子陷阱，招致更大损失（必有近忧）。人的一生是一个全局的话，必须有一个总体规划，就是规划人生。那么，眼前的一切活动，都要服从大局。在现实生活中满足而没有忧虑的人，并不一定快乐，因为他们总会想到遥不可及且不可预算的未来。因此，现在和未来是必须要相互联系，奋斗的曲线必须是专注且连续的，才能有好的人生旅程。反而是那些生活在困境中的人，总忙着应付眼前的一切，倒也容易“知足常乐”。

拜伦说：“忙碌，就没有时间流泪了。”不就是这个道理吗？我们唯有在困苦中才能磨练自己，也才能不断获得突破困难后的快乐。

## 《幸福没有密码》

### 7、《幸福没有密码》的笔记-第90页

没有一段恋情会真的没病没痛地结束。无疾而终的感情，原因就在于：他可能有难言之隐。

小萍和大伟还在热恋期，每天小萍都活着醺醺然的快乐里，忙着细心打扮，让自己更有吸引力，等待着每一次机会、等待着大伟每一句甜言蜜语。

相识三个月后的某一天，她发现大伟一看到她就怪怪的，于是问他：发生什么事了？他说没有，只是早早地告辞离去。第二天早上，他发来一通短信：“我们毕竟不适合，你会找到更好的人，好吗？”措词委婉，但意思很明确，对小萍来说，像一道难以接受的晴天霹雳。

从此，大伟不再接她的电话。小萍透过认识的朋友来打探“为什么”，大伟也都拒绝回答。

“好歹要给我一个交代吧？”小萍痛苦了许久。

对于谈恋爱的人来说，最难接受的一件事，就是前一天明明还好好的，第二天感情却无预警地生变。他忽然说，我们不适合，就单方面地决定，不再和你来往。问他：到底我做错什么？他要这么对待我？离开的那个人，却始终不愿给出一个“满意的答案”，只想渐行渐远。如果你再厮缠下去，他的口气又更不悦了。

看似无疾而终的感情很多，然而事实上，没有一段恋情会真的没病没痛地结束。

无疾而终的感情，原因就在于：他可能有难言之隐。多半的状况恐怕是——还有一个你所不知道的对象，在他心里或生活中也有相同的分量。虽然你也很好，但他面临了抉择。

那个对象，可能比你先到，但是他在与你交往时，并不想告诉你，因为你也很不赖。

那人也可能比你晚来，但对他来说，你更吸引他、更适合他，他不想把这个残酷的事实告诉你，却决定选择那个人。

就像很多无法接受感情莫名其妙消逝的人一样，小萍锲而不舍，终于找出了答案。

原来大伟在她之前，已经有个无话不谈的“红颜知己”。这位知己本有男友，但在不久前分手了，大伟知道之后，决定离开小萍，追求红颜知己。

“唉，他真是痴情奇男子啊。也许她真的比我适合他吧，我祝福他。”小萍毕竟展现出了气度。

生气的只是，为什么他不讲明白呢？害她苦苦追查这么久？

他不讲明白，也算是一种厚道吧。因为他明明知道，自己的选择必定对正在试着交往的人造成残忍的伤害。

### 8、《幸福没有密码》的笔记-第147页

有钱可能让人利欲熏心、失去自己；没钱却也会让人一筹莫展。失去所有选择的自由。太穷，还是会被钱捆绑。

### 9、《幸福没有密码》的笔记-第38页

凡是处心积虑做某件事情，就都会或多或少牺牲掉自己的某种东西。

### 10、《幸福没有密码》的笔记-第127页

有人喜欢批评老板待人不公，那也请估量一下，你的实力差那个爱将多少。人家可能比你人际关系好、得人疼，在老板心中也可能比你有所值。世界上没有真正公平的事，你只能增强自己实力，千万别掉入恶性的较量和攻击。

### 11、《幸福没有密码》的笔记-第105页

正面解读你的心

## 《幸福没有密码》

面对外在的压力和挫折，自我内心的解读方式也是很重要的。

遇到挫折时，不要随意解读成“我完了”“天亡我也”“他是故意的”“所有的人都是小人”“为什么只有我这么倒霉？”解读方式若充满恨意，再怎么费力都只能拥有扭曲的人生。

我们或多或少都曾用扭曲的解读法，曲解过别人的行为或意图，把某件事、某个人越想越糟，自己的心也就越来越纠结。想要不继续在泥沼中打滚，唯一的解药就是提醒自己：“往好处想”、“换个方向再想一次”，往地狱的路，可能会扭转上云霄。

有位美国作家查尔斯·赛克斯曾说：“想当受害者，你还差得远呢！”他要写下人生中遇到最糟的事，再列举一些历史上的灾难：你就会发现，你不会比碰到被大屠杀的犹太人、被莫名其妙掉下的原子弹炸死的牺牲者，还有在恐怖攻击中丧生的无辜者更凄惨。。。。。

只要你还可以翻身，你就不是受害者。只是你还没有找到你所要的未来。只有放弃受害者的心态，你才会看到那一把开门的钥匙。

### 12、《幸福没有密码》的笔记-第21页

做人脸皮厚是优点，尤其是在工作上。在感情上，脸皮厚也会有所斩获，只要不是厚到不顾别人憎恶、死缠烂打就好。

### 13、《幸福没有密码》的笔记-第38页

凡是处心积虑做某件事情，就都会或多或少牺牲掉自己的某种东西。

### 14、《幸福没有密码》的笔记-第21页

做人脸皮厚是优点，尤其是在工作上。在感情上，脸皮厚也会有所斩获，只要不是厚到不顾别人憎恶、死缠烂打就好。

### 15、《幸福没有密码》的笔记-第142页

能够放下身段，是真英雄。大起的人生就可能大落，大落时最难忍耐的就是面子问题。卸下面子，身段柔软，别人的嘲笑就会转成敬意！千万不要只是沮丧地站在原地怪时机，怨自己！

### 16、《幸福没有密码》的笔记-第132页

如果你处在与小人的斗争中，请保证心理素质上的坚强。懒散和消极就是失败的表现。如此，一辈子被压在金字塔底将无出头之日，生命的精力也会就此被损耗光。不要愤世嫉俗，多增强运作力，只要个人觉醒了，任何时候改变都不迟，这才是人生的长久之计。生命，要将自己训练得敏捷、强壮，才能活得更好、更快乐。

### 17、《幸福没有密码》的笔记-第50页

并不是所有的人，走同样的路，都有同样的成就。“每一种幸福的背后，都站着咬紧牙关的灵魂。”

### 18、《幸福没有密码》的笔记-第130页

“人难免会碰上小人，但只要你拟定策略，沉得住气，小人只能得意一时，你反而可以因此得到新生机。”小人或许只是老天爷要你转变人生或事情态度的一颗棋子吧。

# 《幸福没有密码》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)