

<<娜么快乐>>

图书基本信息

书名：<<娜么快乐>>

13位ISBN编号：9787538564372

10位ISBN编号：7538564373

出版时间：2012-6

出版时间：北方妇女儿童出版社

作者：谢娜

页数：227

字数：160000

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：<http://www.tushu007.com>

<<娜么快乐>>

前言

无论你是否愿意承认，日子就这样一天天地过去了，仿佛瞬间就到了被称为世界末日的2012年。外面沸沸扬扬的末世论、玛雅人预言，离我却渐行渐远（因为我也没抢到船票，你抢到了木有）。

我有一个最大的优点，就是我素来不想那么多。

所以，这事和我仿佛不处于同一个空间。

我的大脑容积“过小”，顶多是个186的内存，容纳不下五花八门的状态和运作，所以，我干脆就让自己只剩三种操作：享受现在、回忆过去、清理内存式地放空。

我觉得，生活的每一天都要保持着亢奋和激情。

一睁眼就觉得，阳光格外明媚，世界多么美好。

有好的心情和心态，很多事情，只要想做，就一定能够做到。

就拿在排练和演出赖声川老师《十三角关系》这部话剧的工作中找时间写这本书来说。

我每天记词记笔记，用排练和演出的空隙来写。

他们说我是女超人，可我说这不准确。

1.我不是周杰伦，我这个超人不会飞；2.我可从不占用电话亭呀（冷笑话一个，冷冷更健康哈）。

你们看到的很多字，都是我用手机，还有ipad一点点地写出来的哦。

因为我用电脑打字慢，用手机发短信快，所以大多数时候我选择用手机来写，当然好处还有很多了

：1.随时随地；2.超级快；3.先进；4.洋气；5.废话。

此刻你是不是担心整本书都是这么没营养的话，准备马上销毁或退货？

不要，不要，我求你，手下留情，你给我一分钟我毁你全世界（此处配琼瑶剧激动表情）。

好吧，正常一点，回归你不知道的，一个人独自思考时，最本真的我。

现在，正是夜深人静，我看着窗外的明月，好多话想说，脑子里面的知识却像被卡住了的泉水一样涌不出来。

于是我开了一瓶红酒，1982年的（别拿1982年的忽悠我，有本事来瓶今年的），因为那年的阳光特别好……哎呀又扯远了。

这是我出的第三本畅销书，谢谢大家，没有你们我拿不到这个畅销作家头衔。

没错，你没看错，是畅销，畅快地销毁。

如果这样会让你快乐，你就这么干吧！

你就这么干吧，小心我再送你一本，还签了名的（此处是伏地魔式的笑声）。

没错，我是个很快乐的人，接受采访都必然会被问到的问题是：娜娜你会有烦心事吗？

遇到烦心事怎么开导自己呢？

我就想，其实一句两句话真的很难讲清楚，因为我们一定会遇到各种各样的事情，不同的事情怎么样面对，怎么样让自己继续快乐下去，对于我们来说真的很重要。

这绝不是一本要教大家怎样才会快乐的书，因为“教”字跟我就不搭边儿，而且我应该是中国最没“闻花”的主持人之一（哈哈，谦虚点儿，也别太绝对，凡事儿不能太骄傲，这得别人来夸，稳住），所以，我只是想跟大家分享我的感受，像朋友“娜样”。

<<娜么快乐>>

内容概要

谢娜通过讲述日常生活中睿智、经典的片段故事来提炼关于心态的论点，关于幸福的话题、关于快乐的阐述，关于人生的感悟。

以此来让读者能够轻松读懂一个乐观向上、真实简单的知性女强人。

让读者看到一个不一样的谢娜，她坚强、勇敢、善良，并用自己的方式延续着快乐。

<<娜么快乐>>

作者简介

谢娜，中国著名多栖女艺人。
因与何炅、李维嘉等人共同主持湖南卫视综艺节目《快乐大本营》而成名，素有“内地综艺天后”之称。
其发行的唱片及参演的影视作品、话剧，均受到广泛好评。
并开创了自己的服饰品牌——欢型。

<<娜么快乐>>

书籍目录

自序
 娜写 继续的年华
 你，认识我不
 一位内向女孩儿写书过程中的杂感
 其实快乐无处不在
 追追追我追过丫环追向女一号
 谁没遇过尴尬呀
 其实，我一直就是道儿上的
 耍呀耍呀耍大牌
 故事里的事，说是不是，不是也是
 艺人儿艺人儿，普通一人儿
 a明星相
 放轻松
 请让我来帮助你，就像帮助我自己
 娜些 努力的过往
 干吗为难自己，做起来
 酒“疯”知己几杯多
 谁也别打击我，除了我自己
 我想我是“害”
 遇到赖声川，遇到桃花源
 花姐的十三角关系
 十三角关系的爱
 爱情最初的美好是被什么改变的
 糖娃娃
 谢大胆是怎样练出来的
 勤工俭学风云
 娜式 简单的“疯”格
 因为.....快乐
 那些年，我住过的小房
 心情好，心情坏，你有的不爽，让我来分担
 其实我是一个小小小演员
 “娜”不堪回首的减肥生活
 娜记 糊涂的看透
 自我安慰和鼓励很重要的
 小小经纪人儿
 问：一般会在哪些方面省钱？
 答：方方面面(yes)
 人在旅途，温暖地找乐儿
 骗子，骗子
 有黑，有白，没有灰；有笑，有不笑，没有皮笑肉不笑
 万花筒
 八卦体，伤不起
 真实和虚幻
 娜样 感动的印刻
 流言有一千分贝

<<娜么快乐>>

爱她，就大声说

娜种 沉淀的悸动

香格里拉之缘

娜么 永远的快乐

娜娜奇怪创业经

整蛊

缘分呀缘分

那些年，我们的同学们

欢型的娜小妞幕后（微博摘录）

后记

后后记

<<娜么快乐>>

章节摘录

你，认识我不我是一个艺人（咋每次听着都像在骂人）。

艺人，大家有一种解释说是异于常人。

我很庆幸，我有一个小本领，就是我可以任何复杂环境下，让自己丢掉包袱，变得轻松简单，所以，在我这儿的解释，“艺人”就是普通一人。

你不觉得我像你家邻居吗？

半夜爬你们家窗户那种（《倩女幽魂》音乐响起）。

我以前也迷茫过，特别是刚混了个眼熟有人认识那会儿，可困扰我生活了。

有一次和老家来的朋友逛街，路上有一人儿突然拉着我问，妹子你好面熟，你是？

我想在老乡面前显摆显摆，想提醒她说我曾在大型古装合拍电视连续剧中出演女六号。

她自己突然想起来说：“哎呀，你就是在西单卖鞋的那小姑娘对吧！”

我去（此处插播拟中文四六级考题：请问我最后是去了还是没去呢？

思考中……再加考一题：请问我到底是在东单卖鞋还是在西单卖鞋呢？

两地儿不远，坐地铁中间就隔一站天安门，预备，唱：我爱北京天安门，天安门上太阳升……娜姐，娜姐，回来，回来，收）……还有一次：我们在街上拍戏，一群小孩儿来找我签名，大家都喊着“姐姐，姐姐，给签个名儿”。

我看他们也叫不出名字，可能根本不认识我，显然没有看过我出演女六号的大型古装合拍电视连续剧，于是我想开个玩笑，就认真地给大家签了名，我签的名是周迅（周迅对不起哈，主要我不想只签个人名，想签个名人）。

孩子们拿着签名仔细地看了看，都好兴奋好开心，他们显然识字儿，兴奋地对着我大喊：谢谢周迅姐姐，周迅姐姐再见。

然后又疯跑着去找我们副导演签名去了，纳尼？

妈呀，没“闻花”真可怕（插播拟中文四六级考题：请问小孩儿到底有没有“闻花”？

那闻的到底都有些什么花呢？

听我给您介绍一下，有君子兰、广玉兰、米兰、剑兰、凤尾兰、白兰花、百合花、茶花、桂花、喇叭花……太多的花啦，回头再慢慢给您介绍哈）……哎呀！

这种趣事一箩筐，想起了再继续分享吧。

一位内向女孩儿写书过程中的杂感写书的感觉很奇妙，特别是我，不是位作家只是位坐家，所以请谅解，无规律，无章法，想到哪儿写哪儿，可能这算是“娜式疯格”吧。

当书写遇见放空，那没什么可说的，有可能是庸人自扰，还有更大的可能是乱七八糟。

但这的确是属于我自己的，独自一人的思考。

虽然在大多数人心中思考这件事，离我很远，因为你们以为我是疯牛座的。

其实，也是，也不是。

我知道，大多数人在别人的眼中，与在自己心中有一些差别，根本不能够“一体”的存在。

因为电视上和舞台上所做的工作是甚少安静的，没有一个可以与安静、感悟挂钩的方面，但并不等于我没有是吧？

我得为自己说两句，我有时真的很安静，比如，睡着了（也许，睡着的安静也只是表面现象，其实梦里经常跟孙悟空和八仙过海的八仙联欢，那场面，可嗨了）……有一句话我爱说：别人笑我太疯癫，我笑别人看不穿。

这句话太好了，赞一个。

其实快乐无处不在我听过很多类似的抱怨，比如我们不快乐，我们不幸福。

很多人都在追寻快乐，到底这其中有什么样的秘诀？

我也一直在追寻中，一些感受和大家分享一下。

希望更多人快乐。

记得有位哲人说过：幸福太少，因为我们想要的太多。

越简单的生活和日子，越会有幸福的味道，越容易品味到快乐的真谛。

<<娜么快乐>>

想起我演赖声川老师导的话剧《十三角关系》，里面的电台主持花姐回忆她和丈夫曾经快乐的当年，有一段台词：当年，好自然，我们什么都没有，他就爱我，我就爱他，没有那么多的问题，也没有那么多的生活细节。

生活好简单，好美好。

其实这段话也可以不单指两个人的感情，也可以指我们的生活，在奋斗的过程中有没有因为得到的越来越多，这些反而变成一种负担，让快乐变得越来越少？

时刻保持快乐、享受生活，对于朋友和生活所给予的一切充满感恩。

记得我们每个人小时候写作文老爱用时光如梭，那时应该都不会真正感受这四个字吧。

就这么不知道怎么一梭二梭三梭……金梭银梭就梭大了。

想想自己，北漂的生活已经梭了12年了，4380多个日日夜夜，12年啊，足可以让一个牙牙学语的婴儿成长为一个漂亮的小少女，也让一个天真的小少女娜娜我，成长为一个依然纯真的美丽女人（我去…喝点水）。

穿越很简单，大家都在纷纷地穿，这可不是难事啊。

晚上洗洗后，睡觉前，过去的事儿打脑袋里一溜达，你就会发现，自己真跟穿越似的。

在这12年自主成长的岁月里，我喜欢把最开心的事情挂在嘴边（这跟娜爸娜妈一样，乐天派）。

我不断地改变着自己，同时也在守护着自己心底的某些坚持。

成长让我逐渐懂得退一步海阔天空，并且自己找乐子。

当痛苦时，自己心里知道就好，让它赶紧过去；在挫折面前，不要退缩，坚定地从中获取经验继续往前冲。

遇事儿往轻松里想，这个很重要。

朋友们都觉得我有阿Q精神，这种精神是很重要的，碰到不如意或者尴尬的事情总会很快化解掉。

要说一路尴尬、难受、不如意的事太多啦，而我选择的是保持快乐的心情。

我的阿Q精神就是凡事往好的方面想，没有什么大不了的。

人生那么短，要么开始快乐，要么一直快乐！

<<娜么快乐>>

后记

感谢看完“坐家”娜小妞写的《娜么快乐》，看完以后是不是很想哭呀。

我跟你讲如果你看完以后没有感受到快乐的话，我想想看，嗯，嗯，嗯，你可能需要再从头看一次，如果看完还是没有感受到快乐，那就需要再倒着看一遍，就这样坚持反反复复看，就一定能感受到《娜么快乐》，觉得有点冷哦！

嘿嘿。

其实，《娜么快乐》就是写些我生活中有的没的，你无聊的时候感受一下我每天的快乐，乐和乐和，翻翻我的书，看我聊点有的没的，就这样，无聊着快乐，简单着快乐，娜么快乐！

<<娜么快乐>>

编辑推荐

《娜么快乐(签名版)》编辑推荐：综艺天后谢娜全新力作！
带你分享“娜”式快乐！
洗尽铅华，与坡姐共享简单快乐人生！

<<娜么快乐>>

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:<http://www.tushu007.com>