

<<从今天起，做个幸福的人>>

图书基本信息

书名：<<从今天起，做个幸福的人>>

13位ISBN编号：9787807336877

10位ISBN编号：7807336870

出版时间：2011-10

出版时间：苏州古吴轩出版社有限公司

作者：卜伟欣

页数：224

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>

## <<从今天起，做个幸福的人>>

### 前言

如果你正处于追逐梦想的年龄，你不知道梦想在何方，更不用说怎样去实现梦想；如果你对自己的现状感到迷茫，找不到人生下一站的站牌在哪里；如果你明明拥有了很多人都羡慕的各种所谓“幸福”，但内心却丝毫没有愉悦的感觉；如果你在自己的职位上感到力不从心，无法从工作中找到乐趣……或许捧着这本书的你，正面临许多诸如此类的“如果”，归根结底，你不知道怎么让自己短暂的人生活出幸福的感觉。

幸福是什么？

幸福就是每天都有愉悦的心情，幸福就是有很多可爱的朋友，幸福就是心中有个目标，并为它努力前行，幸福就是可以跟挚爱的人一起享受所有的时光，幸福就如空气，无色无形，却能时时感受得到，幸福，就在你身边。

《从今天起，做个幸福的人》，我们不会成为你人生的老师，在校园里，在社会上，你已经学到了足够多的生存常识、做人道理、人生法则，我们不会再用说教的语气来教导你去做什么，因为你可能早已腻烦了那种被人“牵着鼻子走”的感觉。

《从今天起，做个幸福的人》，它就像是那个住在你灵魂里的天使，深入浅出、循循善诱，或者是一则让你身临其境的小故事，要么就是一些简单质朴又不失幽默的句子，足以能让聪明的你清楚地知道幸福在哪里。

书中的文章用一种简朴到极致，却又清新逼人的风格告诉你：幸福就在你身边，它正在眼巴巴地等着你发现。

## <<从今天起，做个幸福的人>>

### 内容概要

这是一本有关心灵的人生哲学读本。

书中的文章用一种简朴到极致，却又清新逼人的风格告诉你：幸福不是一件遥不可及的事情，一步一步，幸福就在下一个落脚处。

本书告诉你幸福是什么？

怎样才能幸福？

以心灵笔记和幸福箴言的方式告诉读者：从今天起，迈开你的脚步，做个幸福的人。

## <<从今天起，做个幸福的人>>

### 作者简介

卜伟欣，知名教育杂志编辑，情感专栏作家，长期从事家庭教育的调查和研究工作，很多见解独到的文章发表或转载于各大报纸、杂志、网站，广受人们的追捧。

出版图书有《二十岁决定一生》、《当婚姻亮起红灯》、《孩子交给爸妈带，隔带教育全攻略》《你的未来可以预测》等图书。

## <<从今天起，做个幸福的人>>

### 书籍目录

#### Chapter 1 遇见幸福的自己

- 1.你打听过幸福的下落吗？
- 2.幸福不是迎合别人而失去自我
- 3.守护自己的快乐
- 4.幸福的1...2...3...4...5
- 5.懂得幸福，才会幸福
- 6.幸福不是广播体操，没有固定模式

#### Chapter 2 愿意幸福，才幸福

- 1.幸福的人生，什么是幸福
- 2.童心未泯地活着
- 3.记得你是女子
- 4.小女人的姿态，大女人的心态
- 5.别让“情绪感冒”毁了你的幸福
- 6.哭着笑，女人最美的表情
- 7.感性，比性感更迷人

#### Chapter 3 幸福必杀技

- 1.善良，女人幸福的武器
- 2.向日葵的太阳
- 3.为自己化价值一亿的面妆
- 4.兴趣，一曲华丽的职场华尔兹
- 5.幽默不是男人的专利
- 6.会说话的女人才幸福
- 7.温柔的女人距离幸福最近
- 8.比Chanel NO.5更迷人的香氛

#### Chapter 4 生活比小说精彩

- 1.避风港，幸福储存罐
- 2.得体自恋，女人的整容术
- 3.取悦他人，不如取悦自我
- 4.闺蜜，永生的骑士
- 5.念好家中那本“难念经”
- 6.给梦想一个长度，还幸福一个永久

#### Chapter 5 幸福的配菜单

- 1.控制你心中的那股嫉妒
- 2.没有人会在原地等你
- 3.品味平淡，感受幸福
- 4.幸福不可或缺的单身精神
- 5.才情，女人的营养液
- 6.运动，美丽的保单

#### Chapter 6 每天给自己一个幸福的理由

- 1.你会幸福
- 2.适当奖励自己
- 3.赠人玫瑰，手有余香
- 4.今天，永远比明天精彩
- 5.卸下完美的面具

## <<从今天起，做个幸福的人>>

6.有一种幸福叫分享

7.陪你去旅行

Chapter 7 识破幸福的假象

1.不幸&幸福，有时只是自己的选择

2.灰姑娘的假象

3.金钱买来的爱情

4.别以等待当真爱的借口

5.孩子，甜蜜的折磨

Chapter 8 其实，我们可以很幸福！

1.理财，女人幸福的基本课

2.像对待高跟鞋一样对待男人

3.带着健康找幸福

4.走走停停，别让幸福擦肩而过

5.何必带着负分的记忆

Chapter 9 奢华的永远是眼前的风景

1.常握握爸妈的手

2.乐活，女人最健康的减肥法

3.享受安静独处的滋味

4.共同梦想延长婚姻中的爱情期限

5.工作、家庭、自己一起爱

6.恋与不恋

Chapter 10 幸福，像花儿一样

1.幸福，懂得适当的放弃

2.老公使用手册

3.用心享受每一天

4.女人，用梦想活出你的精彩

5.没有观众，也要为自己鼓掌

## <<从今天起，做个幸福的人>>

### 章节摘录

1. 你打听过幸福的下落吗？

给你一张画纸，要你画一只鸟儿和一个人，你会怎样构图？

- A. 人正在看着笼中的鸟儿。
- B. 人在追赶飞走的鸟儿。
- C. 鸟儿停在人的肩上或手上。
- D. 人在向飞远的鸟儿招手。
- E. 鸟儿在上空飞着，但人对这只鸟儿并不在意。

选好答案了吗？

这并不是一道无聊的测试题，通过这道看似毫不相关的测试题，可以测出你追求的幸福究竟在哪里。

或许很多人都会嘲笑，幸福还需要测试吗？

幸福不就是一种感觉吗？

可是，有多少人知道自己的幸福在哪里，许多人虽然都身处幸福之中，却还在呐喊：“我不幸福！”

果真不幸福吗？

不是。

当你读完，或许无须答案的帮助，你就已经知道了幸福的下落。

小狗问妈妈：“幸福是什么？”

妈妈说：“幸福是你的尾巴尖。”

于是小狗每天都试图咬到自己的尾巴尖，可无论它怎么努力，就是不能成功。

小狗不高兴地又去问妈妈：“妈妈，为什么我追不到幸福？”

妈妈说：“你没有必要刻意去追逐幸福，只要你抬起头往前走，幸福就会一直跟着你。”

其实幸福一直尾追我们身后。

为什么我们抓不住。

或许因为我们总是抱怨，抱怨生活，抱怨工作……而遗忘了在角落中等你拾起的“幸福”。

工作、金钱、家庭、爱情……原本都是我们快乐、幸福的元素，但现在却成为我们当中很多人的枷锁。

为什么有人总说：生活就像带着枷锁跳舞，脸上带着笑容，其实心在哭泣。

那是因为他们丢掉了简单，拾起了复杂，让幸福越来越远。

有一个三十岁的女子，大家叫她Baby，虽然这不是一个正统的英文名字，但她却喜欢周围的人这样称呼她，她说：“我喜欢躲在这个称呼背后，去感受那种被当做宝贝的幸福感。”

Baby的生活在朋友们眼里是丰富多彩的，她在一家世界五百强的外企工作，混迹职场多年，已经做到了部门主管的职位。

她身材丰满动人，面庞像个Baby一样让人过目不忘，她的衣橱里总是挂满应季的时尚衣衫，她的手提包也是女孩子们羡慕的“L”开头的奢侈品。

在物质上，Baby不仅衣食无忧，甚至已经做到了光鲜亮丽。

至于生活状态，Baby却感到无比孤单，直到现在，她依旧孑然一身，每天都在纸醉金迷的夜生活里释放自己的孤单。

每当霓虹初上，Baby就盛装出现在酒吧夜店里，在癫狂的音乐中发泄内心的苦闷。

有人问Baby：“你的生活被很多人羡慕，可你为什么就不幸福呢？”

你觉得怎样才是幸福？

Baby点起一根“黑魔鬼”，这是一种带着奶油味道的烟，Baby说这种味道能麻醉自己，烟雾氤氲中，她幽幽说道：“我知道，幸福其实很简单，找一个相爱的人，即便只是远远地看着他，也能心满意足，这就是我要的幸福。”

但我真的找不到！

其实Baby可以很幸福地活着。

她已经具备了马斯洛需求层次理论所说的四个层次。

## <<从今天起，做个幸福的人>>

爱情，她完全可以再找到。

不要以为幸福像海市蜃楼一样缥缈无度，只要你用爱去感受，用心去维护，你就能幸福。

或许你不够漂亮，或许你身材不够窈窕迷人，也许你为此感到苦恼，也许你想尽办法想改变这一切，但你却遗忘了，自己有一项最坚固的幸福资本——健康的身体。

没有什么比拥有健康更令人感到满足，更令人感到幸福。

如果没了健康，那幸福真的成了遥不可及的空中楼阁，无法触及。

倘若你健康、充满活力，证明你已经拥有了幸福的一角，那就继续守护。

倘若你有些许疾患，不用担心，同疾病抗争的过程，你会不知不觉收获幸福。

或许你总抱怨薪水不够高，房子不大。

其实，幸福真的与物质无关。

三十多年前，不丹国王提出了“幸福指数”的国家发展模式，在这个年人均GDP只有1000美元的南太平洋小国中，国民的幸福感指数却是全世界最高的。

这个例子告诉我们：幸福的来源不是物质，也不是社会地位，而是内心感受。

知足常乐，是达到幸福的捷径。

或许你的爱情不够轰轰烈烈，或许你的爱人不够闪闪发光。

别忘了，在爱情中，是否幸福，与长相、物质等外在条件并没有多大关联。

倘若感觉在，就算没有宝马车，只有自行车，同样也会快乐无比；感觉不在了，即使坐在宝马车里，也未必见得快乐多少。

前不久，在QQ上看见一个多年不联系的小学同学发的状态：“看到过太多异地恋、大学恋的种种悲欢离合，突然感觉我是多么的幸福，谢谢你，这八年来一直不离不弃地陪在我身边。

谢谢，接下来的时间让我来守护你！

我最美的新娘，你只需向我走近！

”这是一对相恋八年的情侣的幸福承诺。

看，不是还有很多人跟他们一样，拼过了时间，赢得了爱情，赢得了幸福。

谁说时间是爱情的杀手，谁说爱情经不起流年的腐蚀。

如果你在人群中迷失了，请停下来，闭上眼睛，听听你的心声，你会很快找到幸福的下落。

选A：幸福近在眼前，但它却受到了一些阻碍，让你难以如愿以偿。

这些阻碍可能来自你的家人，也可能是你内心无法克服的心理障碍，但不管怎样，都不要让幸福溜走。

。

选B：你正在为幸福努力。

但你想抓住身边的幸福，却又抓不住，这可能让你身心疲惫。

其实，有舍才能有得，如果你认为眼前的幸福并不是真正的幸福，就该做个了断，不要再做无用功。

选C：在这个构图中，你不担心鸟儿飞走，还能和鸟儿一起玩。

说明你正处于幸福之中，每天都很快活。

或许，你已经找到幸福的下落了。

选D：说明你正平静地等待幸福的来临。

但是，不要忘记，人生中有很多事情都要靠自己去争取，机会稍纵即逝，不要让自己后悔。

选E：说明你对幸福已经没有什么特别的感觉了。

现在的你心静如水，或许因为你经历了太多而对幸福有了另外一番的理解。

心理测试只是一种暗示性的东西，幸福究竟在哪里，还需要你自己去寻找，用心去打听，你总会找到属于自己的那份幸福的下落。

P5-8



<<从今天起，做个幸福的人>>

编辑推荐

2011年度最幸福、最暖人、最感动的情感读物 《从今天起，做个幸福的人》风靡全国滋润亿万心灵的暖心之作 《从今天起，做个幸福的人》抚慰亿万心灵的幸福指南书

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>