

这么容易就幸福



[这么容易就幸福_下载链接1_](#)

著者:陈玲

出版者:中信出版社

出版时间:2002-10

装帧:平装(无盘)

isbn:9787800735561

幸福不是百米赛跑撞线后才能拿到手中的奖杯，也不是千辛万苦、九曲回环之后的报偿，不过是人生的若干宽慰，若干迷醉、若干欢愉和发现的总和。

幸福是时时处处的点滴，成就只是其中抢眼的部分，惊云裂帛固然可喜，没有每天每时的快乐和领悟的增加做背景，就像独树难以成林，坚定、孤立，总不免些许凄惶。

对每件事的学习和建设，就是对人生最好的建设。对它们细致的关注，就是关注生命的品质。有时我们需要拿起，有时我们需要放下。本书中的条条建议，均娓娓道来，润物

无声，真能改变那些无望的坚持、负气的守候、幼稚的执著，创建一个一路奇花异树、回肠荡气的丰富人生。

在英文里，“亲密”（intimacy）这个词的词根是拉丁文intima，也就是innermost。可见一个人最重要的亲密关系就是和自己的关系，幸福不在身外，而是在我们自己的内心。

当我们调整好与自己和他人的亲密关系，我们就真正走上了打开内心的旅程。在变故之前，我们不会惊惶；在飞扬之时，我们不会张狂；我们知道疼惜自己和他人，知道包容和原谅知道忘怀和宽恕，实际上不是为了了结过去，而是为了释放自己。我们会发现，原来独自喝一口95℃的茶是幸福的，大手握小手是幸福的，参与是幸福的，旁观也是幸福的——我们无需做太多，因为这么容易就幸福。

作者简介

陈玲：A型血，射手座，辅仁大学大众传播系毕业。投入心理辅导和生涯规划工作达16年，拥有多项心理咨询师和生涯辅导的国际认证。创办“让梦起飞潜意识开发机构”，教授“心灵魔术师——潜意识开发与运用”、“在爱情中成长”等课程。曾主持广受欢迎的广播节目《窗外有蓝天》、《让梦起飞》，帮助听众实现“身心健康”、“亲密关系”、“潜能开发”、“生涯规划”、“休闲旅游”人生五大梦想。现为专栏作家，著有若干部心理辅导类畅销书。

作者介绍:

陈玲

陈玲，A型血，射手座，辅仁大学大众传播系毕业。投入心理辅导和生涯规划工作达16年，拥有多项心理咨询师和生涯辅导的国际认证。创办“让梦起飞潜意识开发机构”，教授“心灵魔术师——潜意识开发与运用”、“在爱情中成长”等课程。曾主持广受欢迎的广播节目《窗外有蓝天》、《让梦起飞》，帮助听众实现“身心健康”、“亲密关系”、“潜能开发”、“生涯规划”、“休闲旅游”人生五大梦想。现为专栏作家，著有若干部心理辅导类畅销书。

目录: 幸福泡泡，不必拼命吹也能很美丽

（自序）幸福其实很容易

永远记得最初的感动

确定幸福目标

大男人也有柔软心房

女强人也需要爱

婚姻是“我们的”

由衷赞美你的伴侣

只有快乐才能制造快乐

延长爱情的保鲜期

吹吐之间，学问可大了

不定时炸弹

沉重压力的出口

感情非恒温

都是“近水楼台”惹的祸

假面情人

爱一个尊重你的人

每天来一趟“发现”之旅

爱在鼓励中成长

紧紧抓住，泡泡更会幻灭
为不爱你的人轻生不值得
无法被打动的男人心
原谅了别人，释放了自己
来不及说出口的情意
时间是最好的治疗
让爱回到心灵的家
每一段感情都令人成长
孩子不是离婚的牺牲品
在年福泡泡中了解自己
另一个爸爸
是差异，不是差劲
不敢坦诚说真话
调整情绪开关
情人不是自我的延伸
男女本来就不同
要面子，还是要幸福
(结语) “分享” 让幸福加倍
．．．．． ([收起](#))

[这么容易就幸福_下载链接1](#)

标签

散文

杂谈

心灵

容易

评论

2003

[这么容易就幸福_下载链接1](#)

书评

原来这么容易就幸福……

我一直都不知道，直到今天下午在一家闹市中的二手书店翻看过，才知道原来这么容易。但是似乎已经晚了，已经到了覆水难收的阶段，再看又有什么意义？担心是买下了，读了，会悔恨和不安，是一种回避吧？何况手头上已经捧着好几本了呢。这也无非是给…

[这么容易就幸福_下载链接1](#)