

快乐是自找的



[快乐是自找的\\_下载链接1](#)

著者:理察·卡尔森博士(美)

出版者:中国城市出版社

出版时间:1999-07

装帧:精装

isbn:9787507411423

本书是著名文学评论家水晶先生研究张爱玲的著作、论文、随笔的汇编本，作者三十余年研究张爱玲的主要成果均汇集本书，从中大可窥可其分析张爱玲作品的观点和方法，特别是运用“新批评”方法进行精彩文本细读，以及对张爱玲资料的爬梳剔抉、娴熟运用。此书不但对张爱玲的研究，而且对20世纪中国文学研究都有不容忽视的参考价值。

## 作者介绍:

### 译者简介

朱衣，生活在台北的都会作家，目前移居新西兰，享受甜美的田园生活。曾任职《时报周刊》、《中晚报》，并主编过《依依》、《BAZAAR》、《美丽佳人》。《茉莉》等女性流行刊物，著有《前中年期浪漫族》、《分手的时候我爱你》等数十本著作，译有《情妇VS妻子》、《小奇迹大启示》、《与天堂对话》、《生活愈简单愈好》、《快乐是自找的》等。

### 作者简介

理察·卡尔森博士是美国畅销书作家，在《别为小事抓狂》这本书中告诉读者如何避免因为生活中的小事而抓狂。在他另一本畅销书《别怕赚不到钱》中，他说明了如何避免过度忧虑，如何过一种丰富而快乐的生活。《快乐是自找的》是《别为

小事抓狂》生活篇，在这本书中，他告诉我们别为了生活的琐事而使得全家人一起沮丧，从孩子的抱怨、争吵，到与配偶之间的问题及如何避免因为混乱而发生的口角等，理察·卡尔森让我们在家庭关系中——生命中最重要的一种关系——获得和谐与爱。

理察·卡尔森博士是演说家及心理咨询专家，专注于如何帮助人减轻心理压力。他的著作《别为小事抓狂》及《别怕赚不到钱》都是风行全美的畅销书。目前他和妻子及孩子住在美国加州北部。

## 目录: 目次

- 自序 家家有本难念的经
- 译序 真诚的关怀是抚慰人心的灵药
- 1.营造积极开朗的情绪天气
- 2.给自己额外的10分钟
- 3.快乐的伴侣才是有帮助的伴侣
- 4.像个孩子般活在当下 11
- 5.保留隐私权
- 6.原谅自己的情绪爆发
- 7.学习倾听
- 8.平心静气看争吵
- 9.家庭也需要上色
- 10.不要急着接电话
- 11.用心过生活
- 12.信守承诺
- 13.汰旧换新好心情
- 14.不要怕孩子无聊
- 15.就让牛奶打翻吧!
- 16.在日历中留一些空白
- 17.不要等不幸发生后才懂得感恩
- 18.把混乱当作一则笑话

- 19.倾听孩子的话
- 20.青春期的困扰
- 21.拒绝被骚扰
- 22.尽情表达爱意
- 23.调整情绪重新开始
- 24.实行简单生活圈
- 25.用心选择好伴侣
- 26.接受不同的意见
- 27.不要自贬身价
- 28.不要交换悲惨故事
- 29.设定好榜样
- 30.学会自动投降
- 31.偶尔自私一下也无妨
- 32.别让计划打扰亲子时间
- 33.让家中充满爱
- 34.不要被金钱打败
- 35.在一天结束时充满爱意
- 36.别认为另一半将百分之百属于你
- 37.不要贪得无厌
- 38.让他们赢一次
- 39.保持清醒状态
- 40.不要做个牺牲者
- 41.放下你的期待
- 42.对亲戚心怀感恩
- 43.当情绪跌到谷底时
- 44.公私要分明
- 45.真心接纳你所爱的人
- 46.别为怪癖抓狂
- 47.千万别说“忙死了！”
- 48.住在恶邻居隔壁
- 49.体恤家人的苦处
- 50.不要带着怒气去睡觉
- 51.别怕人生的挑战
- 52.让自己走出陷阱
- 53.坐而言不如起而行
- 54.神闲气定过日子
- 55.不要怕麻烦
- 56.与温柔约会
- 57.不要在别人背后说闲话
- 58.开一个家庭会议
- 59.随时表现你的感恩之心
- 60.让每天都像在度假
- 61.不要太过强调假期的欢乐
- 62.学着舌灿莲花
- 63.静静坐着多美好
- 64.接受生活真相
- 65.健康就是财富
- 66.跟着感觉走
- 67.别为自己的行为打分数
- 68.不要在意别人的批评眼光
- 69.记住，外在是内在的反射
- 70.重新建立新关系
- 71.让脑筋转个弯
- 72.不要夸大你的工作量

73. 提醒别人珍惜生活。  
74. 不要重复同样的错误  
75. 与另一半鸡同鸭讲时  
76. 别期望他待你与外人一样  
77. 带家人露营去  
78. 把孩子当作老师  
79. 生不带来，死不带去  
80. 家庭慈善活动  
81. 与房东打交道时  
82. 每天做一点运动  
83. 别想一步登天  
84. 重视孩子的真正需要  
85. 不要自以为是  
86. 说话语调要轻柔  
87. 保持游玩的心情  
88. 接受生活中的不完美  
89. 找到一种简单的快乐  
90. 即使是小事也值得珍惜  
91. 做个安静的好榜样  
92. 经常把谢谢挂在嘴边  
93. 停止对家人的抱怨  
94. 接受改变  
95. 与另一半对换角色  
96. 试一试明天再做  
97. 向混乱说再见  
98. 迟来的回馈  
99. 这事撑不了多久的  
100. 珍惜相聚的每一刻  
· · · · · (收起)

[快乐是自找的](#) [下载链接1](#)

标签

法则

教条

心理学

评论

这本书插图不错，有几米的风格。说教式的译本读起来实在是接收不了啊，草草读了一遍，大多只看了题目跟几句话。也算是看完了吧

---

初中时第一本接触的心灵书籍，改变我一生。

---

[快乐是自找的](#) [下载链接1](#)

书评

---

[快乐是自找的](#) [下载链接1](#)