

# 放慢.快乐-微笑的力量



[放慢.快乐-微笑的力量\\_下载链接1](#)

著者:朱丹

出版者:浙江文艺出版社

出版时间:2012-6

装帧:平装

isbn:9787533934132

《放慢·快乐:微笑的力量》是一本简单的书。一本让你在浮躁社会中学会安静、学会自我鼓掌的书。

该书记录了一个小镇姑娘，走进屏幕、走进大众视线之间所发生的点点滴滴。

知名主持人朱丹用自己的成长经历和生活感悟告诉你：在匆匆忙忙的人生道路上，有很多细小的事物值得你去品味、发现、抓住；那些或哭过或笑过的曾经，都会成为你完整人生的幸福体验；在还不确定的未来，波折与平坦都是美好的；善待不完美的自己，平凡也是一种正能量；放慢脚步，生命才有厚度。

在少年阶段，她情窦初开，做出了怎样的让她直到现在想起都能脸红的糗事？在大学阶段，她如何从一个丑小鸭变成快乐的天鹅，并得到湖南广电的邀请？她与母亲、妹妹之间有着怎样的温馨故事？在情伤过后，她是如何独自在丽江寻找艳遇的？她和天蝎男在情人节经历了怎样的爱情闹剧并导致最终分手？是谁让她从万般不快乐中解放出来？她又是如何解释与陶喆的绯闻的？在男闺蜜的眼中，她是个什么样的人？她渴望的未来爱人又是什么样子的？这所有的一切都在此书里。

乐观地去面对这个浮躁的世界，真心去爱身边的人，即使生活伤害了你，也要对生活报以微笑，或许在不经意间，你就能收获阳光。

放慢，不是停止，而是一种淡定的生活态度，给自己焦躁的时间留白。

快乐，要靠自己发现，而不是别人给予。

作者介绍:

朱丹，80后，著名主持人。2003年入行。从气象节目到访谈节目，从新闻节目到娱乐节目，尝试过各种主持风格。历经了5年的波澜不惊之后，在2008年，凭借一档娱乐节目《我爱记歌词》，红了。

目录: 爱就在你身边

小镇与家的温暖/童年故事，情窦初开/与妈妈相依的美好一封给未来的他的情书善待不完美的自己

一串珠子，一份简单的心情/妹妹，你是我的向阳花/丑小鸭，要为自己鼓掌/小小的太阳让感觉为你指引

孤独时自我欣赏/倾听心里的声音/平凡也会被幸运眷顾人生，那一路的风景

给自己焦躁的时间留白/在路上，渴望美好的相遇/出差流水日记/野百合也有明媚的春天那些随意的小幸福

我不是工作狂，只是工作让我感觉幸福/幸福可以与爱情有关，也许无关/与香水有染的小事/街角转弯处寻找一种正能量 [蜜友对话]: 关于一个人的精彩

[男闺蜜写朱丹]: 五色朱吉力，不会跟情人说的话

始初色/失恋色/自我色/得罪色/80色/有过去的人才会有未来学会放下离开，为了新的开始/分开，为了更美好的遇见

• • • • • [\(收起\)](#)

[放慢.快乐-微笑的力量\\_下载链接1](#)

标签

朱丹

放慢.快乐

随笔

青春

女性

传记

记录

休闲读物

## 评论

看了朱丹上得《天下女人》，然后追过来看了这本书。佩服她、佩服她妈妈。更好的自己、更好的未来在远方。生为女人，勇敢坚韧。

-----  
這本書內容很簡單。但我很喜歡朱丹，她是我學習的對象之一。看完這本書，覺得很多地方其實我和她有相似之處。而我也希望能跟她一樣，將最好的自己展現出來，發揮自己的所長。（3星）

-----  
两颗星给舞台上灿烂主持的朱丹，一颗星给帮她在书中写了几页文字的刘同！

-----  
文字还不错，不过内容不太感冒。

-----  
文笔一般。

-----  
120929因为某些机缘巧合我妈还蛮喜欢她的，我就借来顺带一读。朱丹在里面写的自己其实还蛮真诚的，包括自己的成长经历，和事业的成长和调整都挺诚恳的。

-----  
第一次，觉得这种聊天是享受和学习。

-----  
用几天的时间看了这本，没怎么看过我爱记歌词，所以对朱丹也谈不上了解。这本书随意性的文字，让我看到如果作为一个写作者的缺陷。这是对自己最大的启迪。另外，看到每一个人背后的酸，每一个人都活着不易，所以好好生活，让生活美好快乐~

-----  
贵的一笔

-----  
朱丹抒情三千言，不及汪涵一段评。

-----  
内容不是最全，朱丹在超级访问的内容感觉更全一些

-----  
从在《我爱记歌词》看到朱丹就一直很喜欢她，笑容爽朗，举止优雅，谈吐幽默，嗓音磁性。这本随笔又让我看到了她的另一面----明媚外表下的勇敢坚韧感性乐观。文字很亲切温暖，但又充满力量，如其人，一个小女人和女超人的共存体。但我还是要吐槽，刘同的那段介绍真是酸的可以。

-----  
想着又一天早晨沉溺还熟睡时做一份爱心早餐煮粥煎鸡蛋榨一杯果汁等你起床享用新的一天从厨房飘香开始和你一起吃早晨和你一起读报和你一起期待一天的工作一起出门就像拥有着两份梦想一样即便自己会受挫即便自己会受委屈但我知道你还在努力还有你的关心和爱这样就不容易气馁。晚上回家要是能和你一起去菜场那真是一件幸福的事我可能会像个啰嗦的阿姨一样挑东捡西讨价还价你是会无奈的摇头还是会陪在我身边微笑的看着我？并且帮我提着大包小包的菜  
默默夸奖我的贤惠？” “我已经不想要轰轰烈烈的爱情了所有的情都将逝去，在哪买多流泪哭泣后终于懂得平淡才是真。” “两颗相守的树当他们枝繁叶茂时枝叶终将在空中牵手” “我会调整好自己去去适应这个圈却依然留我自己”

-----  
喜欢朱丹，照片很好看。

-----  
充满温情的一本小自传，朱古力的微笑本身就是一种温暖了~~我们在年轻的时候，总要经历这样的经历，然后才懂得自醒和如何更好地掌控自己的生活，而不是被它奴役。

-----  
写的很温暖~

-----  
因为我爱记歌词认识朱丹，喜欢她的笑容。这本书有一点点矫情了，不知道是不是做媒体人的通病，刘同也是。书里的自己和现实中的自己总有点差别。但是朱古力的生活还是积极向上的，每个人有每个人的辛苦，不曾想到曾经如此努力的她。尽管爱笑也有抑郁见心理医生的时候，我们每个人于生活，都需要一种坦然的心态。知道自己的初衷、方向，不虚度不茫然。

-----  
这是一本能让我有流泪的冲动、感动、微笑、认同、启发的好书。因为这本书，喜欢上朱丹！

-----  
有小女生的矫情但也真实

-----  
原以为时钟图案是读者乱画，后才发现是设计上去的，充满童趣。朱丹，作为知名校友，第一次见到她是在学校录制的《我爱记歌词》，再之后就是不久前她的新剧《爱的妇产科》发布会。记得在学校的时候，校庆她没来，有同学开玩笑说，肯定是在学校的时候老师对她不好，当然这是玩笑话。朱丹书中用“灰色”来形容大学生活，说除了班主任和小课老师，其他人估计都不认识她。也是,有几个会真正想关心"丑小鸭",大家都喜欢美丽“天鹅”。

-----  
[放慢.快乐-微笑的力量\\_下载链接1](#)

书评

自从进了中文系之后，我已经好久不曾写过东西了，对于事物的好坏，也没了各种评价的冲动，也不知道该去用怎样的标准去衡量这一切，与其说乱评论一通招来谩骂和奚落，还不如就此闭嘴，让想法在肚子里翻江倒海，然后过不了几天，一切感受就会风平浪静的，时间是治愈一切的良药。 ...

-----  
在我十六岁那一年，父亲去世了。有些生活的故事不是每个人都能理解的。家家有本难念的经，幸福都是相同的，不幸都是不同的。这些成长的故事只有自己亲身经历过才会知道。没有父亲的18岁，没有父亲的大学生活。失去了经济来源，失去了家庭支柱。如何成长成为一个可以独当...

-----  
曾经买过林夕的《毫无代价唱最幸福的歌》，拿到手却没急着看，后来竟不知放在哪里了，许久未曾看到了。我想我对它的喜欢还不到最深的。一直都把她当成一种关注，静静的关注，感情不太强烈，偶尔会去看一看她的微博，看看她最近的生活，看一看她那温暖的笑脸。其实说到最开...

-----  
额 虽然我爱记歌词的这个节目很火 可是作为一个不怎么看浙江卫视的节目的人来说 朱丹的名字很耳熟 但真的不知道是谁 这一次 通过这么一本书 认识这么一个姑娘 蛮喜欢她的倔强 她的坚强 她的书 她的故事 她的情感 她的很多很多 都真实的感受到 真心希望这个努力 乐观 可爱...

-----  
她笑起来很好看，直接、大方，让人感到很舒服；  
她以平凡自居，更多将成就归功于自己的运气；  
她的内心很柔软，对许多事物都有美好的期待。  
她没有咄咄逼人的雄心，更多的是温柔的内心，却也不是完全屈服于命运，也有忍隐和努力。成功的因素是什么呢？努力、天赋和运气吧...

-----  
有人批评这本书，说她空洞，可我想说，只这一句放慢快乐，就已经丰满的无可比拟了  
想想为什么来读这本书，是因为自从看到从荧幕上看到朱丹，就有一种说不出的喜欢了，往往是经历过痛苦，又重新微笑起来的人，才会有这种感觉。很美好，充满希望。

-----  
哎，这本书表里不一，只花了两个小时不到粗略浏览了一遍，不值得精读。  
买之前觉得朱丹应该是个很有故事的姑娘。我的认识中凡是出众的人，必然是一个有故事的人，字里行间只是轻描淡写的描述了自己的内心世界，更多的像是在写抒情散文，觉得内容好空洞的说，不得不说自己高...

-----  
因为与她类似的选择而关注朱丹，才了解原来她经历更多更苦，也成长得更坚强更阳光。尽管是80后，却已经有足够多的故事来写自传了，佩服。也佩服于她能不断地克服困难，坚持，用流泪来寻找自己的阳光。如果说痛苦使人成长，那么朱丹在这个年纪已经过熟了。一切不快乐都被...

-----  
[放慢.快乐-微笑的力量\\_下载链接1](#)