

# 你可以幸福!



[你可以幸福! 下载链接1](#)

著者:[美] 威尔 · 鲍温

出版者:湖南文艺出版社

出版时间:2013-4

装帧:

isbn:9787540451318

《你可以幸福!》是一本让你的家庭、工作、人际关系变得美好而圆满的心灵成长之书！《不抱怨的世界》畅销200万册后，威尔 · 鲍温推出世界级新作。本书将告诉我们什

么是幸福，怎样实现更幸福的人生。威尔·鲍温通过数十个精彩的故事和例证，透彻地说明幸福的本质，以及如何活出更幸福的自己。读完本书，你将能转化自己的人生旅程！著名作家和心理学家毕淑敏推荐该书时说：享有幸福是当今所有人的心愿。有些人有钱，但让财富和幸福比翼齐飞，需要秘诀。有些人身处种种困厄中，但这并非与幸福绝缘。如何感知幸福并使之不断提高，是需要智慧和方法的。本书是最具操作性的幸福指南。它教会你如何给自己的幸福值打分，只要你认真读了本书并努力实践，几个月之后，你的幸福得分就会比之前提升并保持久远。海报：

作者介绍:

目录:

[你可以幸福! 下载链接1](#)

## 标签

心灵励志

幸福

个人成长

心理

励志

心灵

关于更幸福

美国

## 评论

这书偏心灵鸡汤+少量方法。里面提及当你感觉幸福指数下降可使用ABCD法则。A逆境，找出究竟发生什么事；B信念，你对发生状况的信念；C结果：这种信念造成了什么结果；D辩解：把造成这种情况的缘由写下来。

鸡汤思密达

★★☆在图书馆我也会偶然翻翻这类心灵鸡汤。

我不想吐糟此类的书了，重点我还买了，次重点我还读完了。有一个ABCD法记忆深刻因为失恋时候使用过。完全么有用！啊呸！

几乎是秘密等心灵书籍的融合版本，没有太大的收获，也算不上太大的失望。总归，幸福是好的，也是应该追求的东西。每天告诉自己很幸福，幸福其实也很容易到来。

蛮不错的心灵成长书籍，之前作者的《不抱怨的世界》就让人看了受益匪浅。这本也很好，讨论了幸福的几个关键所在，品性一章尤其受益，一个人的品质也决定了其幸福程度。

非常棒，好灵性的一本书。内心就是世界的明镜，想得到什么就去付出什么，幸福的权利不在依赖别人的态度，而是在自己手中。

三星半。可能幸福本来就是一个特别虚幻、没有定性的概念，能引起的共鸣很少，与《不抱怨的世界》相比也不够扎实，与《正能量》相比就好像只有半桶水，没有特别新鲜的内容呢。

帮班级里买的，果然如想象中一般无聊。我似乎再不需要这一类书籍，因为我总是对自己和自己的生活感到十分满足。

-----  
要让幸福成为你的全部。

-----  
每年一洗脑

-----  
of course

-----  
只能说国外的鸡汤比较香，下面的水军评论也是醉了，现在的技术已经如此高了？

-----  
纯鸡汤 烦

-----  
冥想那部分很有帮助

-----  
很足的正能量！

-----  
幸福是可以自己掌控的，掌控自己的思想言语，正面积极乐观的思考就能幸福。

-----  
每天一本书第46天，其实这本书里面的知识都差不多在之前看过的书中读到了，再次温习一下，有些还是挺好的，比如祈祷，沉思冥想，接触正能量的人、事、物，运动，一念之转等等。很多方法可以提升自己的幸福指数，看你自己要不要做，能不能坚持做。

-----  
<http://book.douban.com/people/2696758/annotation/22601902/>

-----  
对待你内心的事物，要像对外在的事物一样有兴趣。只有你内心平顺了，外在才会和谐

。

---

## [你可以幸福! 下载链接1](#)

### 书评

决定闲下来，喝一杯茶，边读边做笔记，共勉之。与你分享，祝你幸福。前言：幸福的第一步就是接纳你已经幸福的事实。专注于你神圣的目标上，就能享受到你所得的报偿，甚至还能增加这些报偿。如果光是专注在报酬上，那么永远都会觉得不满足和匮乏。第一章：思维 幸福是...

---

《你可以幸福！》（英文原版：Happy this year!）是《不抱怨的世界》的作者写的一本心智修炼方面的书。我感觉这个书的讨论就是作者先为“幸福”做一个定义，然后晓之以理、动之以情让读者接受这个定义，然后再从几个方面却讲解如何做，这几个方面基本上靠屁股都能想得出来：思...

---

在书中，鲍温分享了很多自己的人生经历，比如这一则：他以前住在南卡罗来纳州，以挨家挨户推销保险为生，常在城市之间的公路拜访客户，一天他看到这条忙碌的公路旁插了一块纸板，上面草草地写了几个字：要是你感觉幸福，就按喇叭。他发现只要他驶过这个地方，按几声喇叭...

---

威尔·鲍温先前还写了《不抱怨的世界》系列书。这正是我会买、会看这本书的动机。看到书封面用了句“实现幸福最具有实操性、最有效用的一本书！”来营销。（哈哈，和书名一样都用了“！”有没有~）如果从这点来评分，我选择给了4分。在我看来，像“幸福”这种...

---

静心读着这本书，文字很流畅，也很耐读。可以反复体会。书中很多关于幸福的观念对我蛮有启发。比如幸福并非来自于逃避挑战，它大半来自于面对并征服挑战。比如拥有幸福思维的一个关键，就在于抛开人生有朝一日终会达到圆满、不再有困难出现的念头。再比如幸福来自于每天早...

---

[你可以幸福! 下载链接1](#)