

恰到好处的幸福



[恰到好处的幸福_下载链接1](#)

著者:魏菜卿

出版者:人民日报出版社

出版时间:2015-12-1

装帧:平装

isbn:9787511532657

★百万级销量作家、《愿有人陪你颠沛流离》作者卢思浩温暖推荐

★台湾心灵励志畅销书作家魏茱卿重磅新作

★诚品书店、金石堂、博客来持续热销

★收入百幅精美摄影作品，全彩四色印刷，美轮美奂

★作者专为中国大陆读者奉上“幸福快递”亲笔信

★定制属于你的幸福秘方

★幸福，是需要练习的。

★每个人都想要左右人生，却时常忘了环顾人生已经拥有多少；每个人都希望人生能按照自身的意愿发展，却忽略了其实每件事情的发生都有其美好的一面……用爱打开心灵的眼睛，你会发现，其实幸福无处不在。

《恰到好处的幸福》是台湾心灵励志作家魏茱卿多年的感悟心得，从青春、爱情、婚姻、友情、生死、旅行等各个角度诠释对世界的看法。帮助读者在理想和现实中找到平衡，给内心更坚强的力量，收获丰硕愉悦的幸福人生。

因成长背景和价值观的影响，每个人渴望的幸福，不一而足。有人觉得年薪百万是幸福，所以即便每天身处高压环境下也没关系，有人却认为收入够用就好，更愿意把时间和精力用来发展其他兴趣。

无论你眼中的幸福标准是什么？终归一句，想拥有真正的幸福，必须先培养出一种知足和感恩的态度。如此一来，生活中再简单的事情，对你来说，都是值得欢欣鼓舞的小确幸。

作者介绍:

魏茱卿

畅销书作家、出版人、实习心理师

曾任记者十年，供职于远见杂志、东森、民视、三立等媒体，荣获多个新闻奖项。

热爱写作、阅读和流浪。

坚信人因梦想而伟大，致力以“单纯、自由、爱”活出生命精彩，让自己的存在成为世界的祝福。

著有《让未来的你，喜欢现在的自己》《在最深的绝望里，遇见最美的意外》《一切都是心理学：信念力》等畅销作品。

目录: 简体字版-作者序 I

给大陆读者朋友们的“幸福快递”_001

作者序 I

人生没有“以上皆是”，爱却能让什么都成为“是”_005

幸福学堂 I

发现幸福的11堂练习课_001

第1堂课
让你的对手把你带到真正想去的地方，而非迷路_003
第2堂课
知道自己有些事做不到，比知道自己能做什么更重要_015
第3堂课
伤人的通常并非事件本身，而是个人对事件的看法_027
第4堂课
希望生活变美丽，先换上一双发现幸福的眼睛_039
第5堂课
相信自己值得被眷顾，欢喜接收天上掉下来的礼物_049
第6堂课
思想是一颗生命种子，种的是什麼收的也是什麼_059
第7堂课
想太多并不是问题，不想太多往往才是问题的起源_071
第8堂课
别人相不相信你是一回事，你相不相信自己才是最关键的事_083
第9堂课
增加幸福额度的方式，就是先把幸福存款捐出去_097
第10堂课
困难不一定是阻碍，有时还能帮助你更靠近梦想_109
第11堂课
环境无法全然主导命运，除非你先交出了主导权_121
心灵会客室 I
关于生活的6个苦痛挣扎_133
容许爱以不同的姿态存在_135
接纳差异，关系才会增进_147
保留人际界线，做自己_159
旅行，是必要的心灵开脱_171
不选择也是一种选择_183
态度对了，幸福就来了_193
．．．．．[\(收起\)](#)

[恰到好处幸福_下载链接1_](#)

标签

好书，值得一读

魏菜卿

随笔

中国

评论

鸡汤文 有些话语触动了我，谢谢

可以不打分吗？2017，下定决心多看书，居然看了一本豆瓣里没有评论的书666，道理大家都懂，就是看你用不用了。作者说的一句话我觉得还挺对，就是给你建议你应该怎么样怎么样的人，你要看他自己是否做到，做到了他的建议才值得参考。

书的包装是挺美的，文章从第一篇开始，故事和道理都挺浅的，最多也就比较适合中学生读读吧，不过现在孩子都早熟啊～

[恰到好处和幸福 下载链接1](#)

书评

[恰到好处和幸福 下载链接1](#)