

# 马上开心起来



[马上开心起来 下载链接1](#)

著者:安妮·珍·布鲁尔

出版者:Fiberead · 浙版数媒

出版时间:2016-3-30

装帧:

isbn:9781620961476

当你心灰意冷的时候，好像什么也帮不了你。我知道这种感觉，因为我也曾经陷入这样的状态。

总是有那么一天，你终于受不了了，你躺在床上，你病了，或者你厌烦了躺在床上等待另一天结束。你会怎么办？

大部分心理自助类书籍都充斥了时髦的理论，以及老掉牙的忠告，可是他们都忘记了一件事：你需要些现在，马上就起作用的东西，你需要些能把你生活里的阴霾一扫而光的东西。

马上开心起来！

《马上开心起来》这本书的目的就是即刻产生效果。没有噱头，没有“专家意见”，没有没用的废话——全部是实实在在的“干货”，是我用来克服我自己的抑郁情绪的良方。

这本书里包括：

- 唯一一个要对你的快乐负责的人是你自己
- 滚一个雪球，是由快乐组成的雪球，然后让它越滚越大
- 如何让你萎缩了的快乐肌肉重新强健起来
- 用直观的技巧控制你的情绪问题，克服情绪障碍
- 如何保持你所获得的这些快乐情绪

我为什么要相信你？

跟你一样，我也曾经努力与抑郁抗争。我曾经躺在床上，而我的孩子在屋子里踮着脚尖走路，悄悄地说，“嘘，妈妈病了”。我听了心里更加难受，因为我没有力气起来去照顾我最珍爱的宝贝。

我还曾经饱受他人诟病，他们不明白，他们无法理解我的抑郁，他们认为我只是懒，而他们不知道这只会让我的情况更糟。

我的脑子里像一团浆糊，我不能用传统的办法去抵抗抑郁，我需要一些新的东西，新的让我专注的东西。

而这本书给了我答案。

我使用了这本书里教给我的方法，终于爬出了那个又深又黑的洞。我终于从那张床上爬起来，我用了书里立竿见影的方法，以及有些“不择手段”的途径，我不公克服了抑郁，我的生活也彻底改变了。我不再觉得自己是个受害者，相反我掌控了我的生活，并鼓起勇气实现成为作家的梦想。现在我过上了人们梦寐以求的生活。而如果没有这本书所描述的头几个步骤，我是不可能做到这些的。

这本书里没有的是：

本书没有去罗列抑郁的种种表现，并逐条开出药方。本书没有理论，只有实用方法。

本书篇幅不长，它的目标是扔给你，或者是扔给你的朋友一条救生索，它的目的是给你足够促使改变开始的东西。

本书也不是要给你洗脑，而多数心理自助工具书，你一边读一边会想，“哦，我完全做不到。”结果是它们最终会被丢在一边。而这本书短小精悍，贴心实用，你一边读一边

会说，”哦，这真够简单，我马上就可以试试。“

除了抑郁，你还能失去什么呢？

作者介绍：

安妮·珍·布鲁尔是简朴生活方面的专家，也是著名的极简主义网站Annienyngma.com的创始人。她把极简主义和简朴生活方式结合起来，过上了自己梦寐以求的生活，并乐于与他人分享经验。

目录：

[马上开心起来 下载链接1](#)

## 标签

自我管理

极简

电子书

灵性

最薄的书

我想读这本书

## 评论

很短很水

---

还有这么短的书？

感谢作者

花三块钱买了这本书看完心情更差了还钱

水书，翻两页都浪费时间

短了，但是让自己快乐的想法还是有用的

当你悲伤的时候马上快乐不起来，当你快乐的时候悲伤仿佛从未在世上存在过

当你心灰意冷的时候，好像什么也帮不了你。嗯，这本书也是

写的比较简单

我只想说：还我九毛九！

超极简风的书，其实也没具体说什么，就是从身体、心理、仪式感等各方面简单的概括一下让自己开心的方法。文风极简，看着仿佛不开心也被极简掉了，但至少不会郁结于心。

书很薄，讲的也是很简单的道理

## 第一本

书的篇幅很短，才26页，但文中透出作者快乐的心情。怀有一颗感恩的心、练出快乐肌肉、写下使你不快乐的事情然后将它扔掉或烧掉，做到这三点你一定会成为乐观开朗的人。

[马上开心起来](#) [下载链接1](#)

## 书评

[马上开心起来](#) [下载链接1](#)