

# 痛过哭过，方知幸福滋味



[痛过哭过，方知幸福滋味 下载链接1](#)

著者: (日) 卫藤信之

出版者: 北京联合出版公司

出版时间: 2016-8-1

装帧: 平装

isbn: 9787550279322

幸福，要自己给；别人给的，不是永远。凝视内心，每天都是爱自己的练习。本书的作者是心理咨询师，他的工作就是每天听别人抱怨、求助，而这些来咨询的人所不知道的是，眼前这个听故事的人，其实有更多悲惨的遭遇。作者自小父母离异，童年时继母自杀，刚出生儿子罹患癌症……然而，他却说：“我很幸福。”

作者通过自身经历和现实案例，告诉我们：很多时候，你不幸福，不是因为拥有太少，而是因为想要太多。

作者介绍:

- \* 日本大神级心理咨询师
- \* 日本人气最高的企业心理顾问之一
- \* 日本心灵健康协会会长

卫藤信之是日本著名的心理讲师，他擅长将心理学理论应用于生活实践，演讲方式轻松活泼、极具舞台魅力，因而深获好评。其在日本各地举办心理学课程，年年爆满，不少学生毕业后活跃于商业心理咨询领域。主要著作有《痛过哭过，方知幸福滋味》《心时代的黎明》《打开幸福的抽屉》等。

目录: 第一章 幸福很小，但刚刚好	
002 没有谁的人生很容易	
006 不足是幸福的种子	
010 享受失败的权利	
014 从“极点”到“第二次呼吸”	
020 麻烦中的幸福	
025 每一段幸福都会有泪	
030 被遗忘的小幸福	
035 万事皆有意义	
039 一场没有终点的旅行	
043 安心才是真幸福	
第二章 不念过去，不畏将来	
050 当下的幸福	
054 “当下”是上帝的礼物	
058 到不了的明天	
062 不可替代的当初	
066 每件东西都有故事	
071 唯有走过，才会懂得	
075 幸福的千万种方式	
079 成功和幸福之间	
083 甘于平凡即是不凡	
087 幸福从来不是完美	
第三章 你的幸福，缺的只是一个方法	
094 微笑就有好事发生	
097 创造最好的自己	
103 与世界温柔相待	
107 成全自己也成全别人	
110 换个角度寻找幸福	
116 用心与感动相逢	
120 付出的爱终有回报	
124 用心付出，不求回报	
128 爱是拥有，而非占有	
133 当你开始爱自己	
139 接受不完美的自己	
第四章 每个人都有自己的生命故事	
146 编织属于自己的故事	
150 用无限的生命，说无尽的故事	
154 一切都有自己的使命	
158 生命是从小到老的过程	
164 死是顺应自然的选择	

167 万物终有落幕  
172 生命最好的馈赠  
176 善用借来的生命  
• • • • • ([收起](#))

[痛过哭过，方知幸福滋味](#) [下载链接1](#)

## 标签

我想读这本书

好书，值得一读

自己喜欢的方式过一生

心理学

成长

日本

惬意

真心想读

## 评论

挺平实的，很流畅。

-----  
珍惜当下，未来不可控

-----  
可能是这些年社会习气的缘故，本能地排斥心灵鸡汤类书籍，但是看这本的时候觉得心里觉得很舒服，像是在喝一杯暖暖的茶，大概有的时候还是需要点抚慰内心的东西的，鸡汤也没什么不好。

-----  
[痛过哭过，方知幸福滋味\\_下载链接1](#)

## 书评

很难形容，做出第一本书的感觉。  
初见文稿，是上班的第一天。主管把她改了几节的文稿发给我，告诉我，这是你接下来的工作。稿子已经建好了目录，我需要做的就是把句子好好组织一下，把充斥其中的翻译腔改成正常的汉语，同时要注意错别字。听完要求，我就老老实实在地看起稿子。这...

-----  
[痛过哭过，方知幸福滋味\\_下载链接1](#)