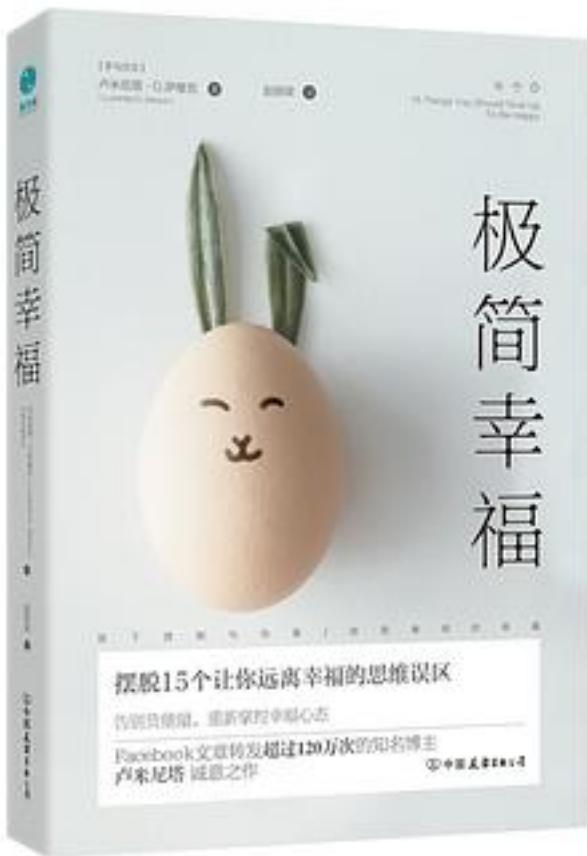


# 极简幸福



[极简幸福 下载链接1](#)

著者:[罗马尼亚]卢米尼塔 · D.萨维克

出版者:中国友谊出版公司

出版时间:2018-9

装帧:平装

isbn:9787505744202

我们每个人都向往幸福，但是通往幸福的路程似乎并不平坦，我们好像永远处在无法满足的失望中。有没有一种简单、直接的方法，能让我们获得真正的快乐呢？

当PurposeFairy博客的博主卢米尼塔 · 萨维克发布一系列”为了快乐我们应该放下的事

情“的文章时，她做梦也没想到这些文章会像病毒一样传播——在短短时间内，这些文章就得到了超过120次的转发和阅读。这些鼓舞人心的文章，实际上是教导读者们如何放下一些能拖累幸福的坏习惯的，具体包括：

- 放下过往；
- 放下限制性信念；
- 放下责备；
- 放下永远正确的需要；
- 放下贴标签；
- 放下依恋等等。

这些方法简单而又睿智。在每一章中，作者都结合自身的经历，循序渐进地向读者吐露自己的心路历程，并告诉读者们应该如何恰到好处地应对生活、感情中的种种遭遇，获得自己想要的幸福。此外，本书还得到了《纽约时报》畅销书作者维申·拉克西亚尼的大力推荐！

## 作者介绍：

卢米尼塔·D.萨维克是一位广受欢迎的博主。通过分享自己的人生经历及感悟，她为千千万万的读者带去了幸福的曙光。她从小在罗马尼亚出生和长大，但由于遭受了诸多不幸，她选择去往异乡，以忘却痛苦和找寻幸福。她广受好评的博文《为了幸福，你应该放下的15件事》，原本只是她在找寻幸福过程中的心得体会。但出人意料的是，该博文在Facebook上被分享了超过120万次。这突如其来的成功，激发了卢米尼塔帮助更多人找寻自己幸福的决心。于是，她写下了这部感人至深而又颇具启发的作品。

目前，卢米尼塔在写作、演讲的道路上不断进发。她富有感染力的语言以及她所做的一切努力，将继续照亮着这个世界，为更多的人带去获取幸福的能力。

目录:	前言/001
第一章	放下过去/001
第二章	放下恐惧/021
第三章	放下限制性信念/039
第四章	放下借口/059
第五章	不要抗拒改变/075
第六章	放下责备/091
第七章	放下抱怨/107
第八章	放下批评/121
第九章	放下按照别人的期望生活/135
第十章	放下自我挫败的自我对话/149
第十一章	放下控制/167
第十二章	放下永远正确的需要/181
第十三章	放下给别人留下深刻印象的需要/193
第十四章	放下贴标签/207
第十五章	放下依恋/221
后记/236	
致谢/238	
延伸阅读/239	

关于作者/240  
· · · · · (收起)

[极简幸福](#) [下载链接1](#)

## 标签

随笔

思维方式

心理学

社会学

极简主义

很喜欢！希望有机会拜读！

好书，值得一读

外国文学

## 评论

过去，恐惧，限制性信念，借口，抗拒改变。责备，抱怨，批评，按照别人的期望生活，自我挫败的自我对话，控制，永远正确的需要，给别人留下深刻正确的需要，贴标签，依恋，这是15个让你远离幸福的思维误区，作者的极简幸福理念就是要放下这些，放下，自然，寻求内心的平静，就能幸福。理念很好，就一篇博客来讲足够了但就一本书而言，每一种放下都少了些事例和理论支撑，也可能是我心里乱，总之这本书没有打动我，但我比较认可极简幸福的理念。

---

好的习惯有助于提升幸福感

-----  
刚开始觉得不觉得怎么样，越看越觉得这书不简单！

-----  
简简单单挺好。

-----  
明白这些道理的人生活不会太差，可惜很多人仍旧执迷不悟，自己没有要改变的意愿的话，旁人说再多也无用

-----  
加长版读者鸡汤

-----  
干了这碗鸡汤，加油

-----  
幸福其实可以很简单

-----  
学会舍得，有舍才有得

-----  
不要在乎那么多别人的眼光，做好自己

-----  
通过一种简单直接的方法让我们获得快乐

-----  
太鸡汤太教条了 没什么实质内容

简简单单便是福

如何幸福，是每个人一生的最基本追求，却从来不会有人肯定地回答，我很幸福。这本书，会成为如何找到幸福的藏宝图。

毫不走心的观点，各种名言名句摘抄.....

对于幸福的思考，从来不会停止。

幸福其实很简单，就像书里说的一样

幸福就在我们身边

如果把自己不满的现状归咎于过去，或者他人，那么就永远无法掌控自己的人生

感觉比较泛，这要怎么样，那要怎么样.....不太适合我

[极简幸福\\_下载链接1](#)

书评

[极简幸福 下载链接1](#)