

<<从今天起，做个幸福的人>>

图书基本信息

书名：<<从今天起，做个幸福的人>>

13位ISBN编号：9787530969021

10位ISBN编号：7530969021

出版时间：2012-11

出版时间：天津教育出版社

作者：女友传媒集团

页数：203

字数：90000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<从今天起，做个幸福的人>>

### 内容概要

本书是《女友》杂志中描写感情的文章集结，内容整合，书中收录了几十篇在《女友》杂志上刊登过的作品，让您一次看个够。  
没有赘余的广告，只有精美的文字，沉重的册子变身精美小开本读物，携带方便，随时随地欣赏美文。

## <<从今天起，做个幸福的人>>

### 作者简介

女友传媒集团前身为女友杂志社，1988年创建成立，同年创办了《女友》月刊，二十多年来，依靠创新、超前的意识，大胆闯路，走出了一条既符合市场发展规律又具有“女友”发展特色的成功发展之路。

历经打造品牌、经营品牌和品牌经营三个阶段，目前，“女友”已经发展成为以平面期刊、数字出版为主体，集文化创意、影视制作、数字传媒为一体的跨地区、跨行业、跨媒体、跨国界、跨所有制经营的综合性全媒体出版传媒集团。

<<从今天起，做个幸福的人>>

书籍目录

序 未曾远离的爱与温柔  
不是喜宝不懂爱情  
30斤，不是爱情的重量 郭华悦  
我们都爱看电影 April  
爱是一根扎在心里的刺 梅吉  
不靠谱的爱情也要进行到底 陈幻  
对不起，你已沦为“被替身” 十月果果  
不是喜宝不懂爱情 刘小念  
谈恋爱，谈的是恋爱吗 袁倩  
没有妒忌的爱情，  
是很高级的爱情 袁倩  
太爱等于不爱 陈幻  
谁抢了他的玩具 夏萌  
分享艰难、尴尬、隐秘的，  
一定是亲密的人 袁倩  
靠想象力完成的爱情 凌晗  
爱能当饭吃 临江仙  
减法心态，不持有爱情 袁倩  
70后有琼瑶，90后有吸血鬼 陈幻  
长得好看的代价 蒋方舟  
已婚对未婚的隐形迫害 陈幻  
背向炒作的才是爱情 凌晗  
看，这些热闹的爱情里的“果然律” 袁倩  
爱上一脸匪气的男人 陈幻  
公主命与公主病 闫晗  
侦探爱情后遗症 凌晗  
找一个靠谱的“金龟” 司徒春运  
招驸马，上不封顶 闫晗  
女公关成长记  
生病论 木恩  
向你学着做自己 桃夭  
她想红 顾晓婷  
事关体面 雅惠  
不要演成垃圾精品片 袁倩  
学生官场无处话凄凉 蒋方舟  
无感消费女郎 果冻  
开往CBD的地铁 轩果子  
被结婚时代 刘小念  
粉丝来袭 蒋方舟  
常在江湖走，哪有不被飙 Stella  
Q哥是纯女人 吴瑶  
“折女”不易做 刘小念  
大喇叭李大虾 闫晗  
女公关成长记 王南南  
我“方糖”了完美男 黄凌

<<从今日起，做个幸福的人>>

伪小资遭遇“经适男” 如人饮水  
危险的毒链 袁倩  
壁花小姐的春天 尚顺顺  
御姐罗拉 雅惠  
麦小姐的生日宴 丁婷婷  
适时清理封存关系 花天天  
恶狠狠的饿 毛利  
幸好还有大露台 肥仔  
青春的终极定格 米粒儿  
当垃圾车来袭 Lee  
甲级写字楼的丙级老板 Billa Bee  
与蕾丝擦出火花 杨心远  
你的手机拯救了谁 徐蕴芸  
三百美元的中东冒险  
制服不是诱惑 Moon  
薄钢、小树、弗兰西 于是  
叛逃青春期 蒋方舟  
冬夜，香气萦绕 春树  
入戏何必过早文 妞妞  
大叔拯救世界 蒋方舟  
够潮，就要会环保 春树  
流浪饭票的爱情姿态 刘小念  
电影节那点事儿 尹珊珊  
叶公好文艺 临江仙  
宅女搬家奇遇记 坚果  
假如来自两个世界 陈幻  
一起混过图书馆 果冻  
有人晒就有人伤 蒋方舟  
偶像最好破灭 陈幻  
关于一辆车的畅想 小BT  
望天论道坐地调情 蒋方舟  
三百美元的中东冒险 康雯萱  
今夜无人入睡 毕群  
芳香精油，越植物越疗愈 华明玥  
四个女人，四张床 奴写小铺

## <<从今天起，做个幸福的人>>

### 章节摘录

分享艰难、尴尬、隐秘的，一定是亲密的人 文/袁倩 我有一个朋友，平时是朋友间的开心果，每回出现，他都有说不完的话题，席间只要多了他，绝对不会冷场，大家一定会很开心。他也非常懂得体谅别人，相当善解人意，总是在你最需要关怀、最寂寥的时候，他的慰问电话就适时地响起。

可是，这样的人却没有任何朋友见过他的情绪决堤。

他的女友，也是我的闺密，曾经在某个晚上打电话给我，告诉我他已经失踪三天了，到处没有他的消息。

原来三天前，这位朋友面对公司一起项目事故，似乎有一些麻烦。

紧接着几天，他没去公司、拒接电话、拒绝上线，到他家敲门没有人应，窗口没有灯光，没人知道他去了哪里。

事后，我才知道，原来这位朋友哪里也没去，他只是一个人关在家，看着天黑天亮，喝闷酒发呆。

闺密为此跟他大吵了一场。

交往三年了，她似乎没见过他跟她分享过什么尴尬、忧虑和沮丧，她疑惑自己是不是跟一个完美面具在谈恋爱？

我没有立刻回答她，而是给她看了这样一封信：“住处大风，把玻璃打碎了一块。

但不久，又被迫搬到另外一个三楼上，楼上没有厕所，二楼有一个，大约，但被一户人家私有了，也不便去使用。

公共厕所在遥远的地方，需要旅游很久，才能抵达。

于是，每每在半夜的时候，跑到楼下，找一棵树，草草倾泻了事。

后来，终于找了一个替代的办法，用一个瓷的罐子，半夜里尿急了，便滋进去，可以想象，那是一个需要技巧的事情，罐子的口小，若是准确度欠了，准会尿在地上……” 这是1926年的秋天，鲁迅先生在《两地书》里写的情节。

这事鲁迅写在信里，只告诉了许广平一个人。

好笑吗？

琐碎吗？

无聊吗？

寡淡吗？

随意吗？

不。

一点都不。

这是恋爱中的男女最沉醉、最美好的时光，任何小事、难事、尴尬事、隐秘事都想第一个跟自己最亲密的人分享。

许广平回信时说，如此幼稚的信，幸好没有别人看到。

但她内心一定是甜蜜的、稳妥的、踏实的、幸福的。

岁月静好是一种美，尘世白描般的碎片，会一点一滴地渗透到你心里去。

爱情从来不分年代。

只要进入爱的境界，除了关心彼此的身体，一定会迫不及待地要把生活的四周告知对方。

还拿鲁迅举例吧，当他跟许广平分享身边事情时，总是不露声色的幽默和絮叨，譬如他提起厦门大学的展览会。

大约是为了活跃学校死气沉沉的气氛吧，学校突然决定搞一个文物展览，听说鲁迅的柜子里放了几只古老的拓片，硬是拉他出来陈列，没有办法，鲁迅只好去了。

到了现场才发现，并没有人帮忙。

别人给他搬来一张桌子，他便把两张拓片展开，压在桌子上，另外的几张呢，他用手展开了一下，结果，惹得众人观望。

## <<从今天起，做个幸福的人>>

那组织者便要求，让先生站到桌子上去，好举得高一些，让更多的人看到。再后来呢，因为摆放的其他东西需要桌子，连同先生的那一张桌子也被没收了，鲁迅只好一个人站在那里以手展开那张拓片。

如此陈列一个著名的作家，实在是好笑得很。

果然，许广平在信里笑话鲁迅，做这种傻事情，让风吹着，如同雕塑，滑天下之大稽也。

可是鲁迅在接下来的信里说：“我只是说了一半，滑稽的事情多着呢，比起我的尴尬地站立，更让人笑话的是，展览会上展览的很多东西都是假的。

” 他们之间的分享，你会觉得是凡人的、琐碎的、唠叨的，通过这样的绵长书信，你会感到温暖的、有烟火气的、有温度的爱，充满默契含蓄、相知相伴的馨香之美。

在另一封信里鲁迅说他在那样一个荒芜的岛屿上，盛开的全是寂寞。

于是，除了到邮局等许广平的信，便是在宿舍里发明吃的东西。

但他实在不太在行，便也将失败的体验告知对方。

这种坦率和天真，让爱情立刻明亮和单纯起来。

早年我的爱情审美里是有冷艳和孤傲之气的，随着岁月的更迭，慢慢地我越来越喜欢“暖”这个有温度的字。

它透着家常、平静和安妥之气。

请珍惜你身边每一位温暖的恋人吧，珍惜他跟你的絮叨、啰唆和琐碎，那都是爱的牵绊和挂念。

我们每个人都可能是某人一生的至爱。

能分享尴尬、艰难、隐秘的，我能非常肯定地说：“绝对是你内心最亲的人。

” 靠想象力完成的爱情 文/凌晗 人贵在有想象力，但女生的悲伤多半来自过度使用它。

室友大敏最近痴迷上了一部电视剧，随即爆发了精神危机，一方面“思考自己是否也会遇到一个巨富从而过上呼风唤雨的生活”，另一方面“怀疑自己的男友某天飞黄腾达会抛弃自己”。

其实不仅仅是女生有这样的“幻想症”，男生也有，这桥段在王安忆的《长恨歌》里早有描述。

王琦瑶在上海小姐比赛里得了个第三，随后平常的生活让自己的虚荣心受挫，一个貌似大人物的李主任激活了她的上流梦，于是兴冲冲搬进了“爱丽丝公寓”，十八岁的女孩，却一定要把爱情的想象寄托在一个错的人身上。

同样让青春开错了头的，还有老克腊，在某舞会上遇到王琦瑶，此时王琦瑶已经年近半百，老克腊得知王琦瑶曾是上海小姐，于是幻想自己就是孤岛时期的某阔少，和王琦瑶有一段未尽的缘分。

当然，这两段爱情均草草收场，给主人公留下了无尽的难堪。

爱情当然需要想象，但是想象不是爱情的全部，没有理性的想象只会让自己陷入一个怪圈。

闺密既抱希望于可能遇见的“巨富”，又无限怀疑身边这个二十出头的男生将来的“出轨可能性”，惶惶不可终日。

想象，在此时此地带来的是无所谓的混乱和折腾。

慕容雪村说，无论是纸媒时代还是网络时代，你网购也好去实体店也好，消费最终要落在实实在在的物品上面。

这就如同我们的爱情，不论你和男友的相识是在网络还是在某次选修课上，都阻挡不了爱情最后要落在“牵手”上。

也就是说，无论外界如何形成了一致的、权威的声音，说“男人有第二春”也好，说“异地恋肯定会分手”也好，爱情还是要两个人一步一步走出来。

年轻人的感情更容易死灰复燃，跌宕到惊悚的程度，都归功于无知无畏的大胆想象。

如果你不是足够信任与你于千万人当中相遇的这个人，那么妄加任何猜测都是可以的。

猜测可以有无限花样，只是爱情的耐心经不起折腾。

每个人都是一个独立的个体，两个独立的个体产生的化学作用没有任何公式可以套用。

你无法想见萨特和波伏娃的爱情究竟幸福不幸福，也难判断某女明星的豪门生活究竟舒坦不舒坦。

爱能当饭吃 文/临江仙 爱情的形状从来不曾固定，因为生活从来不曾停止。

实践爱情，远比预言爱情伟大。

做饭是种高效率的表达方式，哪怕最简单的食物，如若贴心可口，能令六宫粉黛无颜色。

## <<从今天起，做个幸福的人>>

三年前，我以一杯素面朝天的银耳莲子羹拿下了现任BF，几个室友更是逢人便夸我能把银耳莲子煮得入口即化，于是香名远播，誉满全系。

隔壁屋的女人们几次上门讨残羹，BF那些哥儿们也常半开玩笑让我发点儿福利，就是谁都没能分上一杯羹。

我的理由很充分，一锅水经几小时悉心熬制才出一杯精华，只供独家细品，哪有那么多肥水给你们牛饮？

久而久之，这被传得神乎其神的银耳莲子羹也成了一道门槛，仿佛谁吃上这一口，谁才算被打上闺蜜、爱人的标签。

说实话，这标签打得并非毫无根据。

常有女友逼我供出独门要诀，其实它只是耗时间，你所需要的就是绝对充足的耐心。

如有人分享，甚或独享你这份耐心，更是桩幸福的事件。

耐心背后必有某种感情作为支撑，你深爱、疼惜某个人，自然不嫌为之煲汤是麻烦的，只会担心火候不斯文，莲子不软糯，银耳不细腻，汤汁不稠密，熨帖不了他的肺腑心肠。

那时我只是煮给自己吃，如能怀着对精致生活的热爱，而不仅仅为了果腹，结果也会与众不同。心急吃不了嫩莲子，无情熬不出浓汤羹。

所以，我是从来不在饭店点银耳莲子羹的，我们是厨师的客户，不是亲眷，他恐怕不会有耐心把银耳撕得如云如雾，不会有苦心把莲子的“苦芯”根根细挑，也不会有时间文火提炼其中胶质。

通常是旺火快攻，速战速决，撒满枸杞玫瑰等艳丽点缀，端上来炫得你五迷三道。

若能冷静地拨开浮华，舀一勺银耳放在嘴里，却像胶皮手套，食材与汤汁各自为政，看不出情绪关联。

。 爰俏有篇小说名为“双食记”，有段细节印象很深，说是男主人公小时候，跟随父亲去父亲的情人家吃饭，这位阿姨擅长各式大餐，花样繁杂、口味丰富，远胜母亲的清粥小菜。

他吃着提拉米苏，味蕾大长见识，却在底部发现“很多没有耐心打碎的乳酪颗粒”。

“忽然就想起来，母亲在家里拆蟹粉的时候，会用极细的一根银针把蟹脚里最微型的肉也挑出来……她做的狮子头里没有任何一块肉粒是需要咬开才能下肚的。

如果母亲也会做这一道点心，她自然是不会让他吃到那些小渣子的。

” 小说的结尾有这样一句话：“这便是爱与不爱的区别。

” 爰有时也会过了头。

表妹喜欢吃黄瓜，我舅妈——也就是表妹的娘，爰女如命，生怕她在清早吃凉的吃坏肚子，早起调了一盘可口的小黄瓜，上班前顺手放进刚熄火的蒸锅“焐一焐”。

表妹起床，吃着热腾腾、软蹦蹦的黄瓜，被这温暖爰感动得哭笑不得。

减法心态，不持有爰情 文/袁倩 日本一著名作家，最近推出一个冷句——不持有生活，指“能不买就不买”的生活。

其实，不持有生活不仅是指提倡绿色环保、节俭、乐活，更是指精神压力的释放和解脱，内省、灵修，心灵成长和达到各方面的平衡。

由这个我想到了一个更冷的句子——不持有爰情。

因为随便翻开一本时尚杂志，你都会看到一些化名为梦呀雨呀雪呀蝶呀的小女人们的情感故事，简直是泡在眼泪里的文字；那些电视连续剧，更是把为情所困的女人们的悲剧延展到跳楼、自杀、自残或者远走天涯这样的困境结局；去KTV唱歌，一首首情歌也是唱到谁的眼泪在飞的局面，满场姐妹黯然神伤，黑暗中隐藏了不知多少灼伤的情感，多少伤怀惨绿的曾经。

这些泛滥的爰情给这些小女人们似乎带来的除了不快乐，还是不快乐。

我不禁想反思下——如果爰情真是那么让人痛苦神伤，女人们又何苦把爰情供起来，寄托那么多的期望和渴望呢？

可不可以不持有爰情呢？

或者说，稍微降低下对它的企盼热度呢？

问题不在于爰情，而在于这些小女人对爰情的态度。

记得洪晃写过一篇《满街都是包法利夫人》，没错，现如今，很多小女人都在重复着包法利夫人

## <<从今天起，做个幸福的人>>

的悲剧。

她们爱的根本不是眼前的这个男人，而是爱情本身，她们爱自己在爱情里的姿态。

她们迷恋于这个古老的游戏，她们有幻觉制造爱情的源头，她们在爱情里患得患失，出发点跟做生意一样，算计着赔赚和输赢。

这些小女人们完全背离了爱情的无私本质，她们或华丽丽或无印良品的装扮，或张爱玲或邓文迪的路线，无非想获得一种“我是唯一”的良好自我感觉。

一旦成功，她们便可以凭借这种“唯一”傲视群芳，获得荣光奖章，即使没人理会，也会暗地里开出妖娆的花来，自恋到视自己为戈多，被一场冷艳凄迷的等待感动得潸然泪下，心里恨恨地碎碎念叨：“我付出了这么多，为什么你就不被感动？”

法国思想家拉罗什福科说过：“在那些热衷于制造爱情的女人中，制造爱情不过是她们最小的缺点。

”真的希望我们大多数女人不要不幸被他说中。

如果不持有爱情呢？

会不会简单很多？

是时候用现实的人生减法来治一治爱情的幼稚症了。

在“朴素生意与奢侈生意”的摇摆中找输赢，是不会有好的爱情产生的。

爱情不仅是数学，也是文学，不仅是娱乐，也是哲学。

如果你减去自己那么多的奢望和算计，减去那么多的付出和回报的比率，只把爱情单纯看做一种情感的安放，你开心，你自由，你快乐，你在爱情中做了自己最想做的事，你爱了自己最想爱的人，就足够了。

人如果没那么多虚幻套子和虚荣头衔的需求，也许，真的会减少很多悲情剧、苦情戏的发生吧。

还有一类不持有爱情，就是去除掉“粉饰”自己爱情忧伤的油彩，这也是一种心态的减法。

现实中好的文本不多，很多人都觉得把自己的爱情故事放进这种氛围里，才算是爱情。

每个恋人都觉得自己的爱情桥段是世界上独一无二的。

听到什么忧伤的情歌，把自己嵌进去；看到什么凄美爱情小说，就YY自己是主人公……享受那种悲情，暗恋那种疯狂忧伤的情愫。

所以，很多词在日常生活中也开始出现了，比如“沦陷”、“救赎”、“傻到滴血的爱”、“爱了痛了苦了疯了”、“心碎”、“爱到死”、“崩溃”、“累累伤痕”等这样娇柔做作的词，搞得生活非常魔幻和混乱。

这都不是正常的爱情应该给予的。

我崇尚理性的、有知识的爱情，我们不要用它来买卖，更不用它来杀人。

一切不让你爱自己的事，或者变得不是自己的事，都不是爱情应该有的。

不要有非爱不可的压力，我们才可能拥有爱的王牌。

杜尚说过一句话：“不要定型在美学的形式里，不要被定型在某种定性的形式或色彩里……我的艺术就是活着：每一秒、每一次呼吸就是一个作品。

”同样，我希望我们不要被繁复的爱所定型，认为一些不必要的花边和曲线都是爱情里应该必备的。

千万不要，我们的爱需要进化。

……

## <<从今天起，做个幸福的人>>

### 编辑推荐

细腻的语言，丰富的道理，温润犹如闺蜜相伴，一本绝对值得安静下来慢慢品读的好书，《女友》杂志二十多年的精华文字的集结，给你意想不到的舒心、温馨、暖心感——“从今天起，做个幸福的人”如此轻松。

<<从今天起，做个幸福的人>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>