第一图书网, tushu007.com

<<放慢.快乐-微笑的力量>>

图书基本信息

书名：<<放慢.快乐-微笑的力量>>

13位ISBN编号：9787533934132

10位ISBN编号：753393413X

出版时间：2012-6

出版时间：浙江文艺出版社

作者：朱丹

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

第一图书网, tushu007.com

<<放慢.快乐-微笑的力量>>

内容概要

这是一本简单的书。
一本让你在浮躁社会中学会安静、学会自我鼓掌的书。

该书记录了一个小镇姑娘，走进屏幕、走进大众视线之间所发生的点点滴滴。

知名主持人朱丹用自己的成长经历和生活感悟告诉你：在匆匆忙忙的人生道路上，有很多细小的事物值得你去品味、发现、抓住；那些或哭过或笑过的曾经，都会成为你完整人生的幸福体验；在还不确定的未来，波折与平坦都是美好的；善待不完美的自己，平凡也是一种正能量；放慢脚步，生命才有厚度。

在少年阶段，她情窦初开，做出了怎样的让她直到现在想起都能脸红的糗事？
在大学阶段，她如何从一个丑小鸭变成快乐的天鹅，并得到湖南广电的邀请？
她与母亲、妹妹之间有着怎样的温馨故事？
在情伤过后，她是如何独自在丽江寻找艳遇的？
她和天蝎男在情人节经历了怎样的爱情闹剧并导致最终分手？
是谁让她从万般不快乐中解放出来？
她又是如何解释与陶喆的绯闻的？
在男闺密的眼中，她是个什么样的人？
她渴望的未来爱人又是什么样子的？
这所有的一切都在此书里。

乐观地去面对这个浮躁的世界，真心去爱身边的人，即使生活伤害了你，也要对生活报以微笑，或许在不经意间，你就能收获阳光。

放慢，不是停止，而是一种淡定的生活态度，给自己焦躁的时间留白。

快乐，要靠自己发现，而不是别人给予。

作者简介

朱丹，80后，著名主持人。
2003年入行。
从气象节目到访谈节目，从新闻节目到娱乐节目，尝试过各种主持风格。
历经了5年的波澜不惊之后，在2008年，凭借一档娱乐节目《我爱记歌词》，红了。

<<放慢.快乐-微笑的力量>>

书籍目录

一、爱就在你身边
小镇与家的温暖
童年故事，情窦初开
与妈妈相依的美好
二、一封给未来他的情书
三、善待不完美的自己
一串珠子，一份简单的心情
妹妹，你是我的向阳花
丑小鸭，要为自己鼓掌
成长的路上需要导师
四、让感觉为你指引
孤独时自我欣赏
倾听心里的声音
平凡也会被幸运眷顾
五、人生，那一路的风景
给自己焦躁的时间留白
在路上。
渴望美好的相遇
出差流水日记
野百合也有明媚的春天
六、那些随意的小幸福
我不是工作狂，只是工作让我感觉幸福
幸福与爱情有关，也许无关
与香水有染的小事
天歇男，情人节，过往的爱情
七、寻找一种正能量
[蜜友对话]：关于一个人的精彩
[男闺蜜写朱丹]：五色朱古力，不会跟情人说的话
始初色
失恋色
自我色
得罪色
80色
有过去的人才有未来
八、学会放下
离开，为了新的开始
分开，为了更美好的遇见

章节摘录

我的父亲是绍兴马鞍人，当他领着一个异乡女回到家的时候，妈妈并没有很顺利地被婆家人接受，还好妈妈一直是个手脚麻利性格爽朗的人，很快，就和周边人打成了一片，尽管那时，妈妈连普通话都说不明白。
要想让一个新地方迅速接纳你，最好的方法是扎根下来，安个家，找份工作。
妈妈也明白这个道理，很快她在三爹的帮助下在离马鞍十多公里的齐贤镇一个纺织厂找了份工作。
这在现在开车不到十分钟的距离，那时，几乎全靠走，一走就是一个多小时，在很久后，妈妈才学会骑自行车，时间才缩短些。
命运的安排有时真的很奇妙，妈妈怎么都没想到，这个让她走得差点断腿的地方有一天会有个真正属于她的家，而在那个让她工作得黑白颠倒的城市，会碰到命运中真正属于她的男人。
当然，这是后话。
其实变化从父母回到绍兴没多久就出现了。
听妈妈讲，我父亲是做建筑业的，通俗点讲就是现在的包工头。
在当时看来这是个虽然辛苦但是很有前景的行业，父亲又是个不多话比较实干的人，妈妈回忆着说，要是他没病倒，我们家在镇上也很快能算数一数二的家庭了。
可是世间没有假设，父亲就这样病倒，从一开始的肺结核到后来的肺病直接转换成肺癌，一病就拖了六年，家里所有的积蓄全部用完直至负债累累，而我也因为妈妈奶奶怕我被传染上，在出生不久后就被送到了东阳外婆家。
于是，在我的记忆里，再没有出现过父亲的身影。
后来妈妈说，其实在父亲病情好转的一段时间，我曾被带回绍兴，带回到父亲和奶奶的身边。
但是父亲总担心他的肺病会传染给我，每次抱我都不敢面对面，总让我背对着他坐在他膝盖上。
可是，这样的拥抱姿态对于曾那样年幼的我又如何能感受到疼爱？
更别说留下记忆。
那是我一辈子的遗憾。
在我的记忆里，没有扎脸的胡须，没有温热宽大的手，没有一双为我挡风遮雨的臂膀。
那时的我不懂得感受这一切，我知道我需要妈妈，我不能离开妈妈。
对于妈妈，何尝不是。
每一次要把我带回东阳都是妈妈一个人完成的，奶奶得在家照顾父亲。
那时的父亲变得虚弱，也因为身体不适变得暴躁，妈妈只能不断地迁就着他，然后自己扛下所有的事。
从绍兴到东阳那是要坐一天长途车的，夏天闷热冬天寒冷。
而妈妈每次出行总会背上大包小包，这个习惯也沿袭到了今天。
现在因为工作忙碌，我也经常会把妈妈叫到杭州来陪我住段时间，顺便能多照顾我些。
每次来，妈妈总会背个大箱子，里面塞满了给我带的吃的，回去也得有个大箱子，放满了我放在家里不吃不用的各种东西。
有时我总免不了要埋怨，干嘛不让自己舒服些呢，拎个小包来就行了，反正什么都不缺。
妈妈总是会不好意思地说：”哎呀，这成习惯了啊，不拎些东西心里空空的。
”　　那时拎得可不如现在来得轻松。
现在我偶尔还开车直接接送，可那时，从一出家门开始，妈妈就得靠自己，问题是怀里还得抱一个我，一个什么都还不懂，热了会叫冷了会哭的我。
妈妈现在形容起当时的样子总会笑，可也总让我特心疼。
那时要拿很多东西，吃的用的，又不像现在能有个能拖的大箱子，只能是大包小包一起来，等整理完，肯定不少于三个。
为了方便拿，就先把两个相对小的用绳子分别系住拎把手上，走的时候把一个往后一甩，就扛在了肩上。
这样扛着时间一久就会勒出很多深红的印子，一碰就会火辣辣地疼，但那个时候，妈妈无从诉苦。

这还不止，眉上背着小的了，剩个大的就得挎在手上，一般是左手，妈妈习惯用右手工作，右手的力气就大点，就腾出来抱着我，那个时候我还长得挺实沉的，到现在我都纳闷妈妈当时哪来那么大的力气。
妈说，总不能把你扔了吧，那东西少拿点呢，妈又说多拿一点你就能多用多吃一点啊。
在妈的世界里，那时的我是她的全部，当然，现在依然是。
拎着那么多东西在路上行走是痛苦的，到了车上总归能休息一下。
夏天还好，坐在车窗边还能吹些许凉风，我也多是沉沉睡着，妈妈的负担小很多。
冬天就痛苦很多，因为冷，我经常冻得睡不着就一直闹着，妈妈不得不一直哄着。
怕我在车里待久了会冻冰手脚，妈妈总是直接把我的脚塞在她怀里，一直随身贴着暖着，那时候，妈妈就是我最好的暖包。
我老问妈妈，对她而言，那时候最苦的是什么？
妈妈总说是要和我分开。
在经过了一天的颠簸到了外婆家之后，妈妈基本上只能过个夜就得往回赶。
我从小就很乖，很少跟妈妈闹。
那时候在外婆家，基本生活内容就是跟着外婆卖豆芽菜。
一大早跟着外婆去集市，坐在小板凳上，拿个塑料袋，帮着外婆收零钱，没客人就爱把零钱颠来倒去地数。
有段时间我的理想是去超市当收银员，估计就是受那段时间的影响。
对我而言，那样的经历是种乐趣，但是在妈妈眼里看来，不是。
毕竟那时我才四五岁，是别的孩子正绕在爸妈膝边撒娇的年纪。
妈妈的每次离开，都是偷偷的。
在我正奋力计算那对我有点难度的金钱数字时，妈妈很多次都是站在一个角落偷偷看着我，暗暗落泪。
每一次分开都不知道下次见面是什么时候，短则半年，长则一年多。
……

媒体关注与评论

这是一本可以让人放慢脚步的书，当你觉得无法承载这繁忙的生活时，不妨像朱丹一样，回到过去，寻找那些我们遗失的美好吧。

——戴军　　爱上朱小姐是瞬间的事儿……我没有想过为什么，只是就这么喜欢她……也许是因为她的不设防，也许是因为她总是受伤，也许是因为执着与情长……最重要的是，她总是那么快乐。
快乐是一种能力，在这件事上，她是强中之强……也许从这本书里，能够知道她快乐的密码，也许你可能只会像我一样，就是爱着她……　　——李艾　　顾城说“草在结它的籽/风在摇它的叶/我们站着，不说话/就十分美好”这本书有朱丹年少青草般嫩绿的梦，有和风般母亲的爱，于是我们就静静的阅览吧，不用说话，就已经美好！

——汪涵

编辑推荐

知名主持人朱丹的首部自传体心灵笔记。
这本书讲述了被誉为'现实版杜拉拉'的知名主持人朱丹坎坷的成长经历、挫折中对待生活的态度、以及最终收获成功的秘诀。
是来自当红女主播的励志呼喊。
她出身贫寒，幼年丧父。
但她依然有着美好的童年故事和家的温暖；她情路坎坷，有过婚变，曾求助于心理医生，但她依然微笑地面对过去，时刻为自己鼓掌。
她告诉我们要留更多的时间去感受和发现身边的小快乐，把它放慢放大。

第一图书网, tushu007.com

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