第一图书网, tushu007.com

<<一个人也能很幸福>>

图书基本信息

书名：<<一个人也能很幸福>>

13位ISBN编号：9787540454128

10位ISBN编号：7540454121

出版时间：2013-1

出版时间：湖南文艺出版社

作者：海伦

页数：260

字数：211000

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

前言

写在前面　幸福之路，源于心灵，始于足下　从2005-2012年这几年中，各种针对单身的调查在成倍增加，社会对不断扩大的单身群体表示关注，同时也发出了疑问：为什么要选择单身呢？
几乎有一半以上的单身男女会回应说：“我不是自愿单身的呀，是我找不到合适的人。”　几乎在所有对分手原因的调查中，被选概率最高的一项都是“性格不合”。
在一个婚恋网站的调查中，有超过60%的单身者承认“没有为了恋爱做出努力”。
在一个门户网络的调查中，有将近30%的单身者同意“上网取代交际”。
与此同时，好不容易走进婚姻的伴侣们不断刷新我国的离婚率。
在离婚原因中，除了“性格问题”以外，“家务问题”也是导致分手的重要原因。
？
？
综合这一切调查结果，单身朋友们想说些什么呢？
是的，我很想恋爱，可是我不想去追求，我懒得行动，我还是上上网算了。
是的，我恋爱了，甚至结婚了，可是我不能做“家务奴隶”，我讨厌生活琐事，我跟他/她合不来。
是的，我单身，我也想找对象，我过得不好，每天下班后回到乱糟糟的出租屋，你说这怎么幸福啊？
我幸福不起来！
想要解决问题，面对现实是第一步。
现实是什么呢？
现实并非是全世界都充斥着不理解我们、不爱我们的人，而是太多单身者把“自我”困在内心的孤岛上，等着“别人来爱我”，等着“别人给我幸福”。
请问问你自己，为了“幸福”这件事你做了多少努力呢？
很多人会惊讶地说：“哦？
幸福还需要努力吗？
生活不是要顺其自然的吗？
”要不然，又会说：“我不想把自己搞得那么累，好烦，生活简单点儿不好吗？
”在端出“简单”和“自然”当借口时，实际上是在掩饰自己的消极、懒惰、任性。
如果“简单”和“自然”的生活就是你的人生目的，那么你就不会因为生活的单调而烦恼，也不会总是悲叹一个人没有朋友、没有爱人多么寂寞，你的生活已经　足够“简单”，求仁得仁，你已经是个幸福的人了。
问题在于，在我们提出想法、要求付诸实践时会拿出很多很多借口来搪塞，而当我们不负责地随口说出梦想，说出对生活的要求时，每个人都开始滔滔不绝：我的要求很简单的，我就是想找一个人陪着我、理解我、宠爱我、保护我。
我的要求不高啊，无非是买套房、买辆车，每年去香港购购物。
唉，工资这么低可怎么办啊？
我的要求才低呢，我就是想有几个朋友，在我无聊时陪我说说话。
连朋友都没有，好惨！
我对生活都没有要求，只希望回家能有口热饭吃，房间干干净净就行了。
那么，为了这些目标，我们做出了多少努力呢？
我们是否去认真寻找适合自己的伴侣，是否真心付出？
是否以宽容和信任的态度与对方好好相处呢？
我们是否专注于自己的工作，不断钻研，让自己成为行业中的中坚力量，薪水和职位都在不断提升？
我们是否对朋友付出了同样的热心和耐心，会鼓励、安慰朋友，让他们感受到友情的温暖？
我们是否有独立生活的基本技能，会洗衣、做饭、打扫房间，并以此为乐？
如果说这些努力你都没有做，只是每天牢骚满腹地上班下班、吃饭睡觉，其余时间用来上网聊天

、玩游戏、看看电视剧和综艺节目，那你又有什么可抱怨的？
幸福从来就不会从天而降，不会因为你的等待有多么热切，因为你对生活多么不满，就会来敲你的门。
幸福只会来自于自己的努力，脚踏实地，不取巧，不偷懒，不玩弄小花招，不自欺欺人。
如果你觉得幸福的全部价值就在于“心地善良、性格迷糊的草根女遇到了帅气多金的痴情男”，如果你认为幸福的意义就是“从此公主和王子过上了幸福的生活”，如果你觉得幸福就是“大侠横行江湖惩恶扬善、挥金如土”，那么你适合且只适合看偶像剧、童话、武侠小说。
我们的一生并不很长，东看看西看看，再胡思乱想一会儿，人生最重要的几年就过去了。
那么，做着一份收入尚可的工作的你，仍然保持着单身没什么朋友的你，经常跟家人发脾气闹冷战的你，不想做饭洗衣、收拾房间的你，幸福吗？
你真的觉得这样的生活就是你想要的“顺其自然”吗？
幸福来自于努力，不但在于结果，也在于过程，因为你在为了幸福而努力的路上，心中会充满喜悦和希望。
幸福来自于我们的内心，不在于外在的物质多么丰富、奢侈，而在于我们拥有多少亲情、友情、爱情，这些温暖的生命体验是我们人生真正的价值所在。
幸福来自于我们积极乐观的态度，走出空中楼阁，去脚踏实地地奋斗，无论处于低谷还是高峰，始终面带微笑地应对。
幸福来自于我们充沛的爱，爱自己，给予自己更多的鼓励和关怀，承担起对生活、对社会的责任；也爱这个世界，在生活中不断地发掘美好的事情，让自己的心灵内外都充满美好和喜悦。
幸福不是虚幻的流行歌曲、热播电视剧、爱情小说、网络游戏，幸福是你实实在在能感受到的东西，而不是空洞的风花雪月、画饼充饥。
幸福不是毫无挫折地活在温室里，幸福是坦然地面对自己，面对不够完美的人生，接受自己的不完美，欣赏生活的不完美，努力去做到更好。
我们想要的幸福不在未来，更不在过去，而在于现在的每时每刻。
我们想要的幸福在于每天清理好的房间、洗干净的衣服，在于每天看的一本书，在于出门看到的一花一草，在于每天脸上露出的真诚的微笑。
我们想要的幸福要从吃得健康、睡得香甜、起居舒适开始，朋友事业、兴趣爱好，都会为我们带来真实的幸福。
单身时打理好自己的生活，结婚后为人妻子或丈夫，将来还要为人父母，一个能够创造幸福、享受幸福的人也能带给自己的家人幸福，也能把自己幸福的理念教给下一代，让孩子从小就知道努力付出，积极乐观地生活，做事井井有条，把独立和自爱作为人生信条，做一个人格健康的人，得到自己应得的幸福。
单身时过得一团糟，结婚后要付出更多的时间去适应两个人的生活，有了孩子后手忙脚乱，一个满腹牢骚、不懂得生活也不会发掘美好的人，自己过得不幸福，也让家人和孩子生活在纠结、紧张的环境中。
孩子从小学到的就是情绪化、任性自私、推卸责任、心胸狭窄，对生活总是挑剔和嫌弃，却完全不知该如何动手改变现状。
幸福的能力可以培养，可以传承。
做一个幸福的人，每个人都有机会，因为生命本身就是一个最大的机会，好好把握，好好努力，我们就能够创造属于我们自己的幸福。

第一图书网, tushu007.com

<<一个人也能很幸福>>

内容概要

一个人的时候依靠自己学会独立坚强，好好爱自己才是爱别人。

单身女性已经成为都市生活中庞大的群体，她们远离父母、努力工作、渴望爱情、憧憬婚姻，追求幸福。
很多单身女性面临的情感误区：谈了恋爱，结了婚才叫幸福。

其实不是这样，单身时，每个人就应该有从容面对现实， 不要怨天尤人，要好好爱自己，让自己有幸福的能力。

作者简介

海伦，网用ID海伦helen2009，多年致力于女性情感工作研究。
在天涯论坛写的婚姻心理类帖子引起多方关注，主张以独立，成熟，理性的态度面对婚恋和人生，完成自我的成长。

书籍目录

一个人生活，可以这样有趣和丰富
享受生活的趣味，关注幸福的细节
在平凡的生活中淘出幸福的金沙，掌握快乐的诀窍，其实幸福如此简单。

1_抓住小事中的幸福感
2_不要做“不幸福先生”的奴隶
3_你是你的唯一
4_每天微笑的秘密
5_和自己约会
6_城市所能给你的东西
7_不要假装幸福
8_从“偏见学校”毕业
9_对自己的情绪负责
10_把“狗窝”变成“金屋”
11_跟“拖延”作战
12_讨好自己的胃
13_“睡”出个未来
14_工作并幸福着
15_不要忽视金钱的小溪流
让心灵得到成长，学会做个成年人
你还是那个不愿意长大的小孩子吗？

独立，对自己的人生负责：自爱，爱与安全感来自你的内心。

1_自爱，寻找幸福的原动力
2_让挫折做我们的老师
3_拥抱成长后的自己
4_去恋爱，而不是自恋
5_做父母的“父母”
6_“益友”还是“损友”
7_消极不会使你更特别
多出去交往，扩大你的小世界
与别人分享一份幸福，就变成了好几份幸福
拥抱外面的世界，找到属于你的友情和爱情。

1_关于外貌：说说镜子里的那个人吧
2_关于打扮：找到你缺少的那件衣服
3_关于说话：要说出来才行
4_关于行动：组织一次聚会怎么样
5_关于兴趣：你喜欢的，会带来喜欢你的
6_关于礼物：关注别人的最好证明
7_关于态度：会说“你好”，也要会说“再见”
为梦想而奋斗，过程即是幸福
人生的提升和转变，需要付出实在的努力
有梦想是幸运的，而让梦想沦为空想则是不幸的。

1_不要让梦想成为遗憾
2_开始现实中的梦想之旅
3_追求梦想，改变生活
4_为梦想埋单，不做受害者
5_关于梦想的课程表

章节摘录

和自己约会　　美剧《欲望都市》可以说是一部当今单身女性的生活指南，她们独立、坚强、幽默的品质值得每一位单身人士学习。
其中，女主角最爱做的事情之一是什么呢？
约会。
在没有男人的情况下跟谁约会？
跟这个城市约会。
她同样会把自己打扮漂亮，脸上洋溢着甜蜜的笑容，穿上几千块一双的鞋子走在大街上：我喜欢这个城市，我要和这个城市约会。
那么，你了解自己所在的城市吗？
你会考虑在单身的时候跟自己约会吗？
单身人士的外出总会受到限制，不是跟一群人聚会，就是跟自己要好的朋友一起。
总之，他们不肯独处，因为一个人的时候会感到不安全、寂寞、没意思，不知道该做什么??　　要知道，单身生活可是我们结婚生子之前的美好时光，你正享受着比爱情更可贵的东西——自由。
为什么不好好计划一下独自外出的活动呢？
为什么总是要等着别人打电话来找你，你才肯行动呢？
考虑一下和你自己约会吧。
这个念头是否会令你兴奋？
如果你等了很久，理想的约会对象却没有从天而降，你干吗不做自己的约会对象，给自己安排一次完全合乎自己心意的约会？
就从现在开始，期待一次美好的约会吧。
约会的准备、安排、练习会让你更好地迎接自己的另一半。
同样，与自己约会也是一次美妙的体验，让你更享受自己的单身时光。
可以把和自己约会的经验作为今后约会异性的参考，也是对你的情趣和品位的培养，重要的是学会享受约会的每个细节，养成发现细微的美的习惯。
单身久了的人会对恋爱手忙脚乱：我够不够漂亮？
我该穿什么衣服？
我要带他/她去什么地方？
我该花多少钱请他/她吃一顿饭？
我买什么给他/她才好??　　很多人会理直气壮地把这些事情做错、搞砸，他们早已准备好借口：我没约会过呀，我没经验。
你会因此错过一段美好的恋情。
从约会一开始就让对方觉得被冷落，不受重视，或者是两个人大眼瞪小眼，单身时宅在家里，恋爱结婚后还是宅在家里，那么，再去抱怨生活的沉闷和乏味就太不应该了。
单身时，你有大把的时间跟自己约会，跟你所在的城市约会，跟外面的世界约会。
你有充分的自由，可以大胆地去尝试、接触新鲜的事物，而不是每天上班对着电脑，下班继续对着电脑，对现实世界的种种美好一概忽视。
一个人的单身约会会告诉你很多有意思的东西，是你不知道甚至没想到的。
比如，某家别致的小咖啡店会给你装修的灵感，或许以后你就可以用这个色调来布置你自己的家。
比如，你吃了一道很特别的菜，从而改变了你对某种蔬菜的看法，朋友聚会时你可以给他们一个大大的惊喜。
再比如，在路边的鲜花摊上你第一次看到雏菊是什么样子——也许你在跟别人聊天时提到过它无数次，你甚至是个花语爱好者，但真实的花朵的美丽最好用我们的眼睛和手指去欣赏、去碰触。
再比如，对古典音乐不感冒的你彻底陶醉在某次音乐会中，此后你成为一个忠实的发烧友，又因此结识了一群有相同爱好的朋友。

再比如，你穿着那双很后悔买回来的鞋子，逛街时却不止一次听见别人对你说：“ 这双鞋真漂亮，你在什么地方买的？
”你这才明白可能是自己还不够欣赏它。
一个人的时光要好好把握。
了解你所在的城市，熟悉城市中一些好玩的地方，最好开发出只属于你的一些美好的约会地点，那么将来等你遇到了意中人，可以带他/她进入你的小世界，一起享受这些生活中的小美好。
幸福属于会发现、会欣赏、会享受的人，坐在家里抱怨生活平淡无趣，对你的人生毫无帮助。
……

编辑推荐

《一个人也能很幸福》女性情感大师海伦最新力作。
最受欢迎的女性励志读物　一本让你摆脱单身阴霾的幸福书　海伦式关怀再次出动，女同胞们站起来——独立、自爱、行动。

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