

《娜么快乐》

图书基本信息

书名：《娜么快乐》

13位ISBN编号：9787538564372

10位ISBN编号：7538564373

出版时间：2012-6

出版社：北方妇女儿童出版社

作者：谢娜

页数：227

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《娜么快乐》

前言

无论你是否愿意承认，日子就这样一天天地过去了，仿佛瞬间就到了被称为世界末日的2012年。外面沸沸扬扬的末世论、玛雅人预言，离我却渐行渐远（因为我也没抢到船票，你抢到了木有）。我有一个最大的优点，就是我素来不想那么多。所以，这事和我仿佛不处于同一个空间。我的大脑容积“过小”，顶多是个186的内存，容纳不下五花八门的状态和运作，所以，我干脆就让自己只剩三种操作：享受现在、回忆过去、清理内存式地放空。我觉得，生活的每一天都要保持着亢奋和激情。一睁眼就觉得，阳光格外明媚，世界多么美好。有好的心情和心态，很多事情，只要想做，就一定能够做到。就拿在排练和演出赖声川老师《十三角关系》这部话剧的工作中找时间写这本书来说。我每天记词记笔记，用排练和演出的空隙来写。他们说我是女超人，可我说这不准确。1.我不是周杰伦，我这个超人不会飞；2.我可从不占用电话亭呀（冷笑话一个，冷冷更健康哈）。你们看到的很多字，都是我用手机，还有ipad一点点地写出来的哦。因为我用电脑打字慢，用手机发短信快，所以大多数时候我选择用手机来写，当然好处还有很多了：1.随时随地；2.超级快；3.先进；4.洋气；5.废话。此刻你是不是担心整本书都是这么没营养的话，准备马上销毁或退货？不要，不要，我求你，手下留情，你给我一分钟我毁你全世界（此处配琼瑶剧激动表情）。好吧，正常一点，回归你不知道的，一个人独自思考时，最本真的我。现在，正是夜深人静，我看着窗外的明月，好多话想说，脑子里面的知识却像被卡住了的泉水一样涌不出来。于是我开了一瓶红酒，1982年的（别拿1982年的忽悠我，有本事来瓶今年的），因为那年的阳光特别好……哎呀又扯远了。这是我出的第三本畅销书，谢谢大家，没有你们我拿不到这个畅销作家头衔。没错，你没看错，是畅销，畅快地销毁。如果这样会让你快乐，你就这么干吧！你就这么干吧，小心我再送你一本，还签了名的（此处是伏地魔式的笑声）。没错，我是个很快乐的人，接受采访都必然会被问到的问题是：娜娜你会有烦心事吗？遇到烦心事怎么开导自己呢？我就想，其实一句两句话真的很难讲清楚，因为我们一定会遇到各种各样的事情，不同的事情怎么样面对，怎么样让自己继续快乐下去，对于我们来说真的很重要。这绝不是一本要教大家怎样才会快乐的书，因为“教”字跟我就不搭边儿，而且我应该是中国最没“闻花”的主持人之一（哈哈，谦虚点儿，也别太绝对，凡事儿不能太骄傲，这得别人来夸，稳住），所以，我只是想跟大家分享我的感受，像朋友“娜样”。

《娜么快乐》

内容概要

《娜么快乐》内容简介：谢娜通过讲述日常生活中睿智、经典的片段故事来提炼关于心态的论点，关于幸福的话题、关于快乐的阐述，关于人生的感悟。以此来让读者能够轻松读懂一个乐观向上、真实简单的知性女强人。让读者看到一个不一样的谢娜，她坚强、勇敢、善良，并用自己的方式延续着快乐。

《娜么快乐》

作者简介

谢娜，中国著名多栖女艺人。因与何炅、李维嘉等人共同主持湖南卫视综艺节目《快乐大本营》而成名，素有“内地综艺天后”之称。其发行的唱片及参演的影视作品、话剧，均受到广泛好评。并开创了自己的服饰品牌——欢型。

书籍目录

自序
娜写 继续的年华
你，认识我不
一位内向女孩儿写书过程中的杂感
其实快乐无处不在
追追追我追过丫环追向女一号
谁没遇过尴尬呀
其实，我一直就是道儿上的
耍呀耍呀耍大牌
故事里的事，说是不是，不是也是
艺人儿艺人儿，普通一人儿
a明星相
放轻松
请让我来帮助你，就像帮助我自己
娜些 努力的过往
干吗为难自己，做起来
酒“疯”知己几杯多
谁也别打击我，除了我自己
我想我是“害”
遇到赖声川，遇到桃花源
花姐的十三角关系
十三角关系的爱
爱情最初的美好是被什么改变的
糖娃娃
谢大胆是怎样练出来的
勤工俭学风云
娜式 简单的“疯”格
因为.....快乐
那些年，我住过的小房
心情好，心情坏，你有的不爽，让我来分担
其实我是一个小小小演员
“娜”不堪回首的减肥生活
娜记 糊涂的看透
自我安慰和鼓励很重要的
小小经纪人儿
问：一般会在哪些方面省钱？答：方方面面(yes)
人在旅途，温暖地找乐儿
骗子，骗子
有黑，有白，没有灰；有笑，有不笑，没有皮笑肉不笑
万花筒
八卦体，伤不起
真实和虚幻
娜样 感动的印刻
流言有一千分贝
爱她，就大声说
娜种 沉淀的悸动
香格里拉之缘

《娜么快乐》

娜么 永远的快乐
娜娜奇怪创业经
整蛊
缘分呀缘分
那些年，我们的同学们
欢型的娜小妞幕后（微博摘录）
后记
后后记

章节摘录

你，认识我不我是一个艺人（咋每次听着都像在骂人）。艺人，大家有一种解释说是异于常人。我很庆幸，我有一个小本领，就是我可以任何复杂环境下，让自己丢掉包袱，变得轻松简单，所以，在我这儿的解释，“艺人”就是普通一人。你不觉得我像你家邻居吗？半夜爬你们家窗户那种（《倩女幽魂》音乐响起）。我以前也迷茫过，特别是刚混了个眼熟有人认识那会儿，可困扰我生活了。有一次和老家来的朋友逛街，路上有一人儿突然拉着我问，妹子你好面熟，你是？我想在老乡面前显摆显摆，想提醒她说我曾在大型古装合拍电视连续剧中出演女六号。她自己突然想起来了说：“哎呀，你就是在西单卖鞋的那小姑娘对吧！”我去（此处插播拟中文四六级考题：请问我最后是去了还是没去呢？思考中……再加考一题：请问我到底是在东单卖鞋还是在西单卖鞋呢？两地儿不远，坐地铁中间就隔一站天安门，预备，唱：我爱北京天安门，天安门上太阳升……娜姐，娜姐，回来，回来，收）……还有一次：我们在街上拍戏，一群小孩儿来找我签名，大家都喊着“姐姐，姐姐，给签个名儿”。我看他们也叫不出名字，可能根本不认识我，显然没有看过我出演女六号的大型古装合拍电视连续剧，于是我想开个玩笑，就认真地给大家签了名，我签的名是周迅（周迅对不起哈，主要我不想只签个人名，想签个名人）。孩子们拿着签名仔细地看了看，都好兴奋好开心，他们显然识字儿，兴奋地对着我大喊：谢谢周迅姐姐，周迅姐姐再见。然后又疯跑着去找我们副导演签名去了，纳尼？妈呀，没“闻花”真可怕（插播拟中文四六级考题：请问小孩儿到底有没有“闻花”？那闻的到底都有些什么花呢？听我给您介绍一下，有君子兰、广玉兰、米兰、剑兰、凤尾兰、白兰花、百合花、茶花、桂花、喇叭花……太多的花啦，回头再慢慢给您介绍哈）……哎呀！这种趣事一箩筐，想起了再继续分享吧。一位内向女孩儿写书过程中的杂感写书的感觉很奇妙，特别是我，不是位作家只是位坐家，所以请谅解，无规律，无章法，想到哪儿写哪儿，可能这算是“娜式疯格”吧。当书写遇见放空，那没什么可说的，有可能是庸人自扰，还有更大的可能是乱七八糟。但这的确是属于我自己的，独自一人的思考。虽然在大多数人心中思考这件事，离我很远，因为你们以为我是疯牛座的。其实，也是，也不是。我知道，大多数人在别人的眼中，与在自己心中有一些差别，根本不能够“一体”的存在。因为电视上和舞台上所做的工作是甚少安静的，没有一个可以与安静、感悟挂钩的方面，但并不等于我没有是吧？我得为自己说两句，我有时真的很安静，比如，睡着了（也许，睡着的安静也只是表面现象，其实梦里经常跟孙悟空和八仙过海的八仙联欢，那场面，可嗨了）……有一句话我爱说：别人笑我太疯癫，我笑别人看不穿。这句话太好了，赞一个。其实快乐无处不在我听过很多类似的抱怨，比如我们不快乐，我们不幸福。很多人都在追寻快乐，到底这其中有什么样的秘诀？我也一直在追寻中，一些感受和大家分享一下。希望更多人快乐。记得有位哲人说过：幸福太少，因为我们想要的太多。越简单的生活和日子，越会有幸福的味道，越容易品味到快乐的真谛。想起我演赖声川老师导的话剧《十三角关系》，里面的电台主持花姐回忆她和丈夫曾经快乐的当年，有一段台词：当年，好自然，我们什么都没有，他就爱我，我就爱他，没有那么多的问题，也没有那么多的生活细节。生活好简单，好美好。其实这段话也可以不单指两个人的感情，也可以指我们的生活，在奋斗的过程中有没有因为得到的越来越多，这些反而变成一种负担，让快乐变得越来越少？时刻保持快乐、享受生活，对于朋友和生活所给予的一切充满感恩。记得我们每个人小时候写作文老爱用时光如梭，那时应该都不会真正感受这四个字吧。就这么不知道怎么一梭二梭三梭……金梭银梭就梭大了。想想自己，北漂的生活已经梭了12年了，4380多个日日夜夜，12年啊，足可以让一个牙牙学语的婴儿成长为一个漂亮的小少女，也让一个天真的小少女娜娜我，成长为一个依然纯真的美丽女人（我去……喝点水）。穿越很简单，大家都在纷纷地穿，这可不是难事啊。晚上洗洗后，睡觉前，过去的事儿打脑袋里一溜达，你就会发现，自己真跟穿越似的。在这12年自主成长的岁月里，我喜欢把最开心的事情挂在嘴边（这跟娜爸娜妈一样，乐天派）。我不断地改变着自己，同时也在守护着自己心底的某些坚持。成长让我逐渐懂得退一步海阔天空，并且自己找乐子。当痛苦时，自己心里知道就好，让它赶紧过去；在挫折面前，不要退缩，坚定地从中获取经验继续往前冲。遇事儿往轻松里想，这个很重要。朋友们都觉得我有阿Q精神，这种精神是很重要的，碰到不如意或者尴尬的事情总会很快化解掉。要说一路尴尬、难受、不如意的事太多啦，而我选择的是保持快乐的心情。我的阿Q精神就是凡事往好的方面想，没有什么大不了的。人生那么短，要么开始快乐，要么一直快乐！

《娜么快乐》

后记

感谢看完“坐家”娜小妞写的《娜么快乐》，看完以后是不是很想哭呀。我跟你说如果你看完以后没有感受到快乐的话，我想想看，嗯，嗯，嗯，你可能需要再从头看一次，如果看完还是没有感受到快乐，那就需要再倒着看一遍，就这样坚持反反复复看，就一定能感受到《娜么快乐》，觉得有点冷哦！嘿嘿。其实，《娜么快乐》就是写些我生活中有的没的，你无聊的时候感受一下我每天的快乐，乐和乐和，翻翻我的书，看我聊点有的没的，就这样，无聊着快乐，简单着快乐，娜么快乐！

《娜么快乐》

编辑推荐

《娜么快乐(签名版)》编辑推荐：综艺天后谢娜全新力作！带你分享“娜”式快乐！洗尽铅华，与坡姐共享简单快乐人生！

《娜么快乐》

精彩短评

- 1、我竟然读完了。。。是有多无聊
- 2、比较喜欢谢娜乐观的态度
- 3、多年后，沉淀下来，也就那么些感受吧~~~谢娜很真诚，我也看着她一路从娱乐圈走过来，感觉看着她的成长，就好像自己也从那么小小的一个人，如今长大了。
- 4、真的可以感受到娜式快乐，文章很自然，处处都传达着一种快乐的生活方式，同时也让我了解到了作为公众人物的不易，支持谢娜和张杰，希望他们幸福美满
- 5、当我翻开《娜么快乐》这本书之后，我就被娜姐的快乐所感动了。她的每一句话，每一个字，都充满快乐，就算在尴尬的事情，她也能化解，我相信许多朋友看了娜姐的书都会变得很快乐吧？这绝对不是一本要教大家怎样才会快乐的书，因为“教”字跟我不搭边。所以，我只是想跟大家分享我的感受，像朋友“娜”样。
——谢娜
- 6、书到手后迫不及待看了，一晚看完，写得很真实，感受到谢娜工作中的点点滴滴，看书的过程中都获得很多快乐。简单的快乐。
- 7、所有梦想只为证明最初的坚持...
- 8、很快乐的一本书 跟谢娜一样一样的 一直很喜欢她 不为什么 一直绽放的都是积极乐观的心态 很能影响一个人
- 9、厕所没纸了
- 10、还是能感受到正能量的
娜娜走到这一天也真的很不容易
- 11、其中一篇写的她和张杰的情感历程，看了好感动。
- 12、喜欢谢娜，喜欢娜式快乐。。。So happy。。。。
- 13、其实很一般，图片也不好看，但是有点观点还是蛮赞同的
- 14、因为喜欢看快乐大本营，所以也渐渐喜欢上谢娜，我是收听她的微博才知道这本书，不管是外观还是什么都很好，而且都是真实性的，我希望娜娜能够写更多的书，建议可以写些专业性的书。
- 15、收到书，有点惊喜也很激动，一口气就把书看完了，有开心，有感动，还有好多不知道的情绪，娜姐就是那个我认识的娜姐，她的娜写年华我也买了，我也看了，那时觉得娜姐是一个很有内涵的淑女呢~~现在的娜姐已经是张先生的太太了，她有了更不一样的气质，我爱她，我爱的谢娜就是这么简单快乐
- 16、我不知道豆瓣打分怎么会那么低。我给五颗，给永远的太阳女神。爱你哟。我看到了一个大大咧咧，随意简单的糊涂女孩，一个正义感爆棚，一就是一，二就是二的谢大胆，一个只想当下开心果的谢疯子，一个“此处不留爷自有留爷处”的假小子。根本一点是，坚决、坚决、坚决不违背自己的本心！！！
- 17、喜欢谢娜，是从鲁豫有约一次她的访谈开始。原来她经历了那么多，才有的今天的成就，有那么多苦难还保持这么快乐的性格和生活态度。在一定程度上她改变了我。喜欢她，进而喜欢她的书。不过希望书中的插图不要用写真照，放一下日常生活照，如大本营、话剧或游玩时拍的照片就好了，想了解更多一些她的日常生活。
- 18、综艺天后谢娜全新力作！带你分享“娜”式快乐！洗尽铅华，与坡姐共享简单快乐人生！
谢娜通过讲述日常生活中睿智、经典的片段故事来提炼关于心态的论点，关于幸福的话题、关于快乐的阐述，关于人生的感悟。以此来让读者能够轻松读懂一个乐观向上、真实简单的知性女强人。让读者看到一个不一样的谢娜，她坚强、勇敢、善良，并用自己的方式延续着快乐。
- 19、谢娜想钱想疯了吧，39元一本，节目里处处宣传此书，结果粉丝买下一看百分之六七十都是照片，这和写真有什么区别
- 20、喜欢谢娜，在这本书里可以跟她一起快乐，认识她的过去，她的经历 仿佛与她对话一般 分享生活中的点滴，每期的快乐大本营都必看 唯一的想法就是能够看一场现场版的快乐大本营。
- 21、很多人不喜欢谢娜，觉得她很闹。但从《娜是一阵风》我就知道她只是把苦自己承受，把欢乐带给大家。看了《娜么快乐》还是一如既往的喜欢她，尤其写到张杰了，哈哈。。。。。。她出的三本书我都买了，以后还会继续一直支持她
- 22、很没诚意，想捞银子也不能这样吧

《娜么快乐》

- 23、喜欢谢娜，喜欢快乐大本营，就这么简单，学习谢娜如何快乐简单，这是我需要的。
- 24、变相吐槽。
- 25、一直喜欢谢娜，喜欢她的娜式疯狂，快乐无处不在，文字简单易懂，很适合悠闲的午后，一杯咖啡，开开心心的下午茶
- 26、娜么快乐，她真的很快乐，超级喜欢谢娜。
- 27、还行吧，不太喜欢读这类书，对我没有任何帮助
- 28、一直很喜欢谢娜！现在在上班不能看，恨不得马上下班躺在床上看娜么快乐...快乐很简单，谢娜，我们永远支持你！
- 29、今天收到了在当当网的《娜么快乐》这本书，本人也是比较喜欢谢娜的，一直支持，再而谢娜给人带来的快乐也是值得肯定滴,,,,,,而且书里面有好多娜姐的美图写真呢.....
- 30、爱谢娜无处不在的快乐。永远爱。虽然没有得到签名小小的失望，但是我还是喜欢娜娜给大家带来的快乐。娜么快乐，我还是娜么的一直爱你
- 31、不出书不足以当坡姐~
- 32、喜欢快乐，快乐最重要
- 33、书如其人！
- 34、阳光，是一个很有质感的词。尤其是总在一个人身上的时候。这个人很阳光，在我看来是一句很奢华的赞美 我想说的是，其实阳光不止来自太阳，也来自我们自己的心
- 35、生活中的很多感悟，对人做事。
- 36、你不能说它有多好，但是并不烂，粉丝就是想多了解谢娜啊，不论是碎碎念还是真的快乐。
- 37、
- 38、朴实的词藻，褪去了娱乐圈的铅华，一个生活中的谢娜，那么真实，像个大姐姐，让我们在快乐中长大，在快乐中教会我们成长，那么简单，却是那么快乐
- 39、终于收到书了，之前期待极了，特别特别满意，发货好快的。看娜姐的书超开心，爱死了，真的可以感受到娜姐的那份简单快乐的小幸福，虽然也有小辛酸，也有过艰辛，但让我们看到的都是娜姐的乐观与幸福，像娜姐这么简单快乐的人真的不多呢。书中那些简单朴实的文字真的让我受益匪浅，人生在世，简简单单平平凡凡就好，追求的越多付出的就会越多，无欲无求，做快快乐乐的自己就好。分享一下书中的话，也是《十三角关系》中的台词，我非常喜欢“现在世界上每一个人讲的爱，其实是被爱，所有人都懂什么是被爱，没有人懂得什么是爱，如果我说我爱你，其实真正的意思是我想被你爱...”在这个世界上，遇到一个真正爱你的人不容易，寻寻觅觅中，总希望找到自己的那个他，可是又有多少人能真正那么幸运呢，要想得到爱就得先学会给予爱。很幸福的，娜姐和杰哥已经找到了彼此，幸福的在一起，真心祝福他们永远幸福快乐下去。有杰哥和娜姐的榜样，我依旧相信爱情，我们都会找到自己的那个他的。大家都来支持娜姐杰哥吧，快来支持娜姐的新书《娜么快乐》，真心好看，绝对值得。
- 40、有时候感觉社会不公平，搞得自己闷闷不乐。可是那次看了谢娜的这本书后，觉得，我还是应该快乐的，毕竟工作就是这样，每天都有搞不定的事情，尽力做就对了，干嘛让自己不开心。觉得谢娜一路走来也听不容易的。开始喜欢娜姐了。呵呵。加油娜姐，加油大家
- 41、其实本来是在差评里的一本书，可是难得的是娜的真诚。
- 42、看的是电子版
- 43、学姐毕业送我的三本书之一
- 44、即使谢娜在荧屏上表现得疯疯癫癫，但在《娜么快乐》中看到了真实且快乐的谢娜
- 45、谢娜的简单快乐生活..最喜欢的是里面提及的谢娜与张先生的婚礼..还有教别人结婚要准备什么..甚至包括伴娘要怎么刁难新郎的..
- 46、综艺天后谢娜新作 孩子很爱看 平凡中显示生活.
- 47、从《那是一阵疯》到《娜写年华》，再到《娜么快乐》，一路的成长、一路的快乐，是谢娜，也是每个关注、支持、爱护娜娜的人！
- 48、其实我相信新演员或找工作的朋友一定经常会遇到这样的怪事吧，真不要给这种人脸，但是咱一定要有谦虚的态度，咱是正大光明来找工作，行就行不行拉倒，别把他当根葱，通常这种把自己当根

《娜么快乐》

葱的都是管不了事的，别上当，女生自己出来闯保护自己很重要。

49、一件事情，要么不做，可以选择彻底的放弃；要做的话，就一定要做好。只是想随便做做，你挥霍出去的可能比不做还要多。

50、.....畅销作家.....

51、谢娜那快乐的心态是我很崇拜的，经常看快乐大本营，也很喜欢她，看到她的书出版了，也想看看她在生活当中是怎么的面对问题，所以就买了，刚收到就看了60多页，挺好的，很喜欢

52、让读者看到一个不一样的谢娜，她坚强、勇敢、善良，并用自己的方式延续着快乐。如它所描述的那样喜欢娜姐的就下手吧~

53、花了一个半小时看完了，总的来讲就是记住了要有快乐的态度去面对生活，不要光看到不好的一面，有时要放得下，快乐生活！

54、这个书看的让人觉得很轻松，娜式快乐虽然不是每个人都学得来，但是像谢娜那样对待生活真的开心不少，我还要继续努力

55、当年脑残般的花了40块大洋。。呵呵，现在送给我，可能都不会随便翻两下的”写真书“。。哈哈哈哈哈，纪念自己的脑残。还是挺喜欢谢娜的，就觉得自己傻逼。。哈哈哈哈哈

56、一直很喜欢谢娜，不仅仅是喜欢吧。甚至有一种莫名的爱。娜么快乐，一直快乐

57、谢娜写的书很有感情，很生活化。。大爱谢娜。大爱哪些快乐

58、喜欢谢娜的朋友们想要了解娜姐的生活，可以读一读，简单的娜式快乐

59、喜欢【快乐大本营】，喜欢看明星背后的一些事情，喜欢谢娜。

60、也是我很早以前看的一本书，因为快乐大本营喜欢上谢娜，就买下了。用自己的语言描述她对生活的感悟，还是蛮正能量的

61、真实

62、平常就喜欢看快乐大本营，也非常喜欢谢娜，所以支持她的每本书！

63、一直以来都很喜欢谢娜，因为他的老公是我最欣赏的歌手，不管是书，还是发片每次都不会错过，#娜么快乐#刚看完一半，感觉与谢娜的距离越来越近，明星也是普通人，只不过多了些关注度，娜式幽默，的确很不一般，希望娜娜继续努力，以后会有更多你的作品，我会一路支持你的，当然还有你的老公，包子。呵呵呵~~~~~

64、给最好的朋友买的，她很喜欢谢娜，有人说她疯，我想送给谢娜一句话：世人笑我太疯癫，我笑世人看不穿。做你自己就对了，那样才真实，希望你和我最好的朋友娜都能娜么快乐！

65、朋友很喜欢张杰和谢娜所以在她生日的时候选择了这本书送给她作为生日礼物收到的时候看到她惊喜的表情我也觉得很开心一本让人从简单的生活中体验到快乐的书给人乐观也给人正能量

66、非常喜欢这种轻松愉快诙谐的书，喜欢谢娜，像在看快乐大本营

67、看的是电子书，说以便宜了很多。书的内容不好说好与坏，因人而异。能传递出正能量，也适合做消遣，看看而异~~

68、（娜么快乐）这本书一出产的时候就想买了 快乐其实无处不在 喜欢这个简单快乐的女孩-谢娜 很有个性 且很真实的一位艺人 懂得丰富人生 享受生活的那么一个人 这本书开头的时候还真的会有点小神经质 一堆冷笑话 不知几时才进入主题 终于翻了大概2-3张 华丽丽的文字呈现了~~ 看这本书之后应该会使我受益匪浅 简单才会快乐~~~~

69、有一个姑娘叫谢娜，她坚强、勇敢、善良，并用自己的方式延续着快乐。感动着大家，让我们娜米死心追逐。

70、一直很喜欢娜娜，当我不开心或者低谷期时候，只有一想看谢娜，快乐大本营。不开心告一段落了，明天依然美好！

71、谢娜 一直是一个以活泼台风 有些另类的主持风格著称的主持人 也许很多人会质疑这样一位看似有些离经叛道的主持人 是如何能一直受到这样的追捧和媒体相当高的关注度 但我一直深信每一种成功在其背后都有值得学习的闪光点 看了这本书 你就会了然

在他的字里行间 你都会感受到似曾相识 感受到坦诚和自然 以及其中隐藏着的快乐的能量

72、主持人的书看过几本，娜么快乐是重复看的。其实一个人怎么样，可以从她的文字表达中看出来。现在过了看大本营年纪，要看人生阅历，而且快乐的看。娜么快乐。

《娜么快乐》

73、小学生作文即视感

74、但是看着她一路跋涉、一路泪水欢颜走来，让人感慨万千。只要放下包袱，一切皆是享受。可是书只能说一般般啦。

75、谢娜的人生哲理，很喜欢看快乐大本营，也很喜欢她。很真实的一个女子，乐观有活力。

76、是那个张太把我领到快乐的道上的，真的。看这本书，一定会让你哈哈地笑起来~！

支持谢娜，支持娜姐，支持坡姐，支持张太，支持娜小妞.....

我家妞最V5了！

77、这本书现在是不会读的，这也就是我年少无知的时候读的吧

78、14.9 我来美国后认真地读完了这本书，我从中看到了简单、自信、快乐、胆子大的力量，这是我所或缺的，我很感谢这本书，出发我的改变与思考。谢娜，挺不容易的，挺好！

79、很多人不喜欢谢娜，但是我喜欢，喜欢她的真实，有很多人说她很疯癫，可是你不觉得正是这种【疯癫】才有那么好笑的快乐大本营么？是不是叫娜娜的人都是天生的乐天派呢？不熟悉人面前很“淑女”，等到熟悉了就会觉得这个女人是哪个精神病院出来的？？？总之，娜姐的书必买！

80、简单快乐，本书记录了太阳女神谢娜回忆过去的点滴，寻找快乐的真谛。

81、刚开始差点看不下去 看完后服气谢娜的随性 想哪写哪，主要也就是娜娜生活的一些小感悟经历传递一些快乐的元素 挺好的

82、喜欢谢娜的坚强，但说实话，书忒一般。

83、谢娜通过讲述日常生活中睿智、经典的片段故事来提炼关于心态的论点，关于幸福的话题、关于快乐的阐述，关于人生的感悟。以此来让读者能够轻松读懂一个乐观向上、真实简单的知性女强人。让读者看到一个不一样的谢娜，她坚强、勇敢、善良，并用自己的方式延续着快乐。

84、盒盒盒盒盒我惊奇地发现我没有打分，所以，这个屎我是泼定了。

85、也许有些人来疯，也许有些傻大姐，也许文字并不优美，也许只是闲话家长，但所有的也许都不能阻挡一颗想要快乐的心。做最真实的自己，何必在意别人怎么说，快乐就好！

86、一直都很喜欢娜姐，从初中开始看快乐大本营，现在大三了还在看。在节目上看这个女人，听她讲话，你会发现她的智慧，她的快乐。那么真的一个人。坡姐的书每一本都超值，这一本一如既往地让我一看再看。仿佛这个女人在和我们说话，娜么快乐。

87、质量不错，很喜欢两张明信片，很喜欢谢娜！！拿到书我是娜么快乐

《娜么快乐》

- 88、一直都挺喜欢她 她总是那样开心 快乐 对身边的人就像自己 所以最了解 在自己内心也有落寞 需要别人关心的时候 还好她有 而我呢 只有抱着自己 看这本书 也有张杰的原因 因为张杰对我的重要性 就像对谢娜一样吧
- 89、爱屋及乌
- 90、大家不要吐槽啦啦了，虽然她现在越来越趋于正常但是我超怀念她傻了吧唧的时候，快乐不就是傻傻的吗？谁又能在这个岁数坚持自己的快乐呢？这世界上就是有人犯傻，有人愿意看。愿意犯傻的越来越少了，娜娜还是好样的！
- 91、快乐大本营，百变大咖秀两个节目，最能给大众带来快乐的莫过于谢娜。何炅说过，有句流行话，天不怕地不怕，就怕搭档是谢娜。虽然目前还没看完，但总体给人的感觉还是温暖阳光的。
- 92、有关于很多娜娜的故事、因为是谢娜，也因为我们都有一个“娜”，很喜欢她。希望她幸福快乐。我们也要学习她的 娜么快乐
- 93、文采不好 但是，真情实感
- 94、标记。大二。看了一些。粉丝经济。
- 95、谢娜就是很欢型 哈哈 就是要快乐的生活
- 96、
- 97、<3 <3
- 98、通过看“快乐大本营”，对谢娜还是稍微有一点了解，喜欢她的个性，如果能被她的快乐感染就最好了
- 99、跟快乐大本营的谢娜一样那么快乐
- 100、虽说这是谢娜的第三本著作，但这是我第一次看谢娜的书。看这书就好像一个简单快乐的普通女孩在给我讲她一些简单而快乐的故事，是那么的亲切、快乐！在其中收获了快乐，也学会了一些东西
-
- 101、读着就是很开心

1、我今天是来骂人的，骂泄辣这本【娜么快乐】，呵呵。呵呵，呵。前几天去书店的时候已经看到有这本书在卖了，于是随手翻了翻，刚拿起这本书的时候，我就告诉自己，这是泄辣的，这是马兰坡坡主泄辣的畅销书，对于畅销书我本来就不抱什么期望，再加上是泄辣的，所以我期望值极低，宽容度极高。可当我耐着性子读了读，我以为我能够在合上书的时候默默说一句泄辣能把书写成这样已经很不错了，但是我错远了，我不能。出版商你们脑子里有屎吗？出版这样一本擦屁股都嫌硌屁眼儿的书？我看不出这本书有什么具体内涵，通篇就是那种谢娜式废话，我真的是连形容词都想不出。除了他妈的絮絮叨叨他妈的她那点小破事就是他妈的叨逼叨叨逼叨他妈的她那点自以为很睿智的小哲理，他妈的无数病句，一点也不他妈的吸引人，谁他妈关心你遇到的他妈的那点小屁事儿啊泄辣，你醒醒啊泄辣，我就他妈的告诉你，四十块买你这劳什子玩意还不如他妈的买几本读者故事会。他妈的。麻痹写到这我发现我已经写不下去了。我觉得为这样一本书写书评都是浪费时间。实在令人泄气，我后悔了，我懒得往下写了，我能引用一段吗？好的我引用一段。【N年前有一次，我被邀请去参加一个颁奖礼，作为颁奖嘉宾，那会儿我兴奋呀，开心呀，穿着礼服坐在那里等了一整晚，心里的颁奖词已经更新好几轮儿了，那会儿没助手没经纪人，一个人坐在那里苦等，一晚上等呀等呀（来，预备，唱：等等再等等，该发生的没发生，我等等等等呀等）。】通篇都是这样的内容，通篇。呵呵，一切尽在不言中。泄辣好好走谐星路线做马桶台第一女主持人这份很有前途的职业吧，别想当什么劳什子作家了，因为文笔烂到这个层次还真是太他妈稀奇了宝贝，别写了宝贝。

2、想不到谢娜还是会写书的人，写的那么认真，又穿插了那么多背景音乐，好生动，跟纪实那样写出了自己的过往和一些感悟。发心底里被感动，原来她闯了那么久经历了那么多不堪才有今天，我以为她主要在做主持，原来还拍那么多话剧电影什么的。那年，朋友的临时退出让两个人的闯荡变成了一个北漂，生活开始了。演了很久的宫女是因为身材什么的适合，为了生计一直在坚持，直到看到别人按集拿钱而自己按月拿钱并且差距不可比拟而开始了大改变。各种残酷的减肥经历、为了梦想的坚持，面对骗子的勇气与机智、从女一号变成女六号的隐忍接受、朋友间相处的真诚坦荡、拮据生活中知足的心、简单快乐这样的座右铭、面对幸福与挑战的选择和不弃、在流言蜚语中保持自我、在各种场合中的搞怪……很多很多，那么不容易。最让我感动的是她从女一号变成女六号这事，她内心挣扎了那么久可是竟然说没关系，“可以，那我就演女二号吧”“女二号没有那就女三号吧”但只有女六号空缺，她，接受了，因为，不能一辈子逃单，不能不交房租。过后她还那么坦然，干嘛跟现实过不去，干嘛跟自己过不去呢？是啊是啊，干嘛要过不去呢，都会过去的。还是那么觉得，每个靠自己成功的人都一定经历过很多痛苦和不堪回首。是不是经历的越多就会看得越透就会变得平静就越想要简单快乐的生活？我觉得她没有装，很真实，尤其是那狂野的笑声，很能带动人。喜欢看大本营中的她，那么放得开，经常被损被说是男人也无所谓，这是牺牲自己娱乐大众吗？呵呵。笑看风云，我什么时候可以做到？人生路上晴雨不定，不如意的事那么多，行走在路上，我们不得不练就一身好武功，随时控制自己，击杀敌人。有些危急时刻只有自己可以救自己，要学习很多技能努力升级才能自救，路很长，加油！

3、书到了，我欣喜若狂拆开书本，结果发现买错了，我原本买的是娜写年华，这是朋友帮我买的，人家帮忙买了总不能说点什么吧，那我只好接受现实，把这本书看了吧。看这本书我还是挺快乐的，谢娜那股神经质贯穿着整本书，很真实。看这本书不要抱着太大的期望抄袭什么优美句子。总之抱着一个平静的心态去看，像是谢娜在跟你讲故事。书中有很多心里的描写，还有很多插曲，反正还是挺乐的。这本书会传达一些道理，让你懂得快乐，积极的面对生活。我看到有的评价这本书评价得挺极端的，我是比较简单的那种，书中传达到正能量，教会我一些东西我就觉得不错了。也不懂什么高深的思维逻辑。就如那句，我愿意花我自己的钱去聆听别人的故事。不足是，这书的价格定的不合理（这个你看到这本书就知道了）

4、看到娜娜的形象就是一个有点疯癫有点爱玩爱傻爱笑的人，即使经历了很多的艰难困苦，还是会依然保持乐观的心态。你会看着她说，这个人傻的可爱，这便是娜样的快乐。但是不管你性格怎样，开朗的内向的，每个人都有属于自己的快乐，我们没有资格去评价谁更快乐。看完本书，学习到很重要的一点就是，做人做事还得厚脸皮一点，多坚持一点，哈哈。

5、一直很喜欢谢娜，因为她特有的主持风格，因为她传递的是快乐，因为她的真性情。虽然谢娜不是专业的作家，但喜欢她写的文字，因为简单得来却带着一种正能量。 当我看《娜么快乐》的这

段时间，也是我心情起伏很大的这段时间，挫败，失落，不甘，还有自我否定这种种情绪一直压迫着我，还好，有这本书让我可以稍稍放下一点，让我可以从文字中拾获那些简单的快乐，或许它不能完全让你变得快乐，或许它的快乐是存在于表面，但它所传递的正能量却是会一点点感染你的，只要你用心得感受了。

还没出道的谢娜，她并不是科班出身，她努力跻身进演艺圈却遭别人嫌弃，她的不甘，她的乐观，她的阿Q精神，让她甘愿从一个跑龙套的小丫鬟，没啥台词的角色做起，她成功了，她成为了丫鬟专业户，或许这也是一种成功的开始。谢娜一路走来吃的苦头不少，但她总是以一种一笑而过，很乐观的态度，把那些过去努力的心酸用一种轻松有趣的语气表述出来，她更多得是苦中作乐，给大家一种向上的态度去面对生活的不愉快。

作为一位艺人，一位有知名度的艺人，在娱乐圈总有那么些事，狗仔的偷拍，新闻的捏造等等。但谢娜她一直做最真的自己。在工作上，在舞台上，她努力做好自己的角色，给观众呈现好的节目效果。私底下，她不爱化妆，喜欢做真性情的自己，过些简单的生活。但简单的生活在这样的一个圈子里已经变得不那么容易了。她在书里写到的娱乐圈的那三四事，不仅仅是她自己也是众多艺人明星的烦恼不悦，她喜欢用自己的方式，用自己的态度，不做作，应对一切流言蜚语。

爱与被爱。从话剧《暗恋桃花源》的春花一角，因为著名话剧家赖声川的赏识，给了谢娜一个舞台让她真真正正的成为了演员。同时因为别人的质疑，让她越有信心，越有锐气的把角色演好，证明自己的实力。话剧表演让她成长了，五年后，她成了《十三角关系》中花姐一角除了她没人能演的重要演员。谢娜在写《娜么快乐》的这段时间正是在排练此剧，所以当把她在这部剧的感受写了下来跟大家分享。“这部剧讲得最多的是爱与被爱，里面有很多令人感触颇深的地方，当然有一点就是当你想要被爱的时候，你应该先去付出爱，因为爱是相互的，你先要认真去倾听对方，去感受对方的心，心和心的交流是很重要的。”我记得《十三角关系》中的一句经典台词：“现在世界上每一个人讲的爱，其实是被爱，所有人都懂什么是被爱，没有人懂得什么事爱，如果我说我爱你，其实真正的意思是我想被你爱……”谢娜用最平淡的语言讲出了她所感悟到的关于爱与被爱的关系，同时也会值得我们去深思。

关于她跟张先生的认识，他们谈恋爱的一些心理变化，感情的波动，当然还有他们的结婚。作为艺人，感情事永远都是狗仔媒体的八卦焦点。流言有一千分贝啊，他们的事在狗仔的镜头，狗仔的笔下被多次的曝光捏造，破坏本来可以属于两个人的平静。不过不管流言有一千分贝，他们选择沉默，不想去回应那些无聊的新闻八卦。爱情里，没有谁的感情可以风平浪静一帆风顺，他们也曾有段撑不下去的时间，可是相爱的人终会携手度过的。直至他们公开婚讯，倍受粉丝们的祝福，步上婚礼的红地毯，进入婚姻殿堂，他们修成正果！

谢娜的座右铭是“简单快乐”。从她的书中可以读出她对快乐的解读，对生活的解读，面对生活不悦的处事方式，但这一切的最终目的就是让自己活得快乐点。这本书并不是教大家怎样快乐，而是跟大家分享她的感受，她的快乐，像朋友那样，希望用最贴近，最真切的角度和语言让读者感受到她那种“娜式”的“疯”格，用快乐的正能量感染大家。

6、我是一个一直想向文艺靠拢的假文艺小青年，文字功底稍浅，但是还是觉得要用我浅薄的文字记录一下我看完娜娜这本书的感受。恩，前几天在考试的时候买的书。虽然要紧锣密鼓的准备复习功课，但是我还是每天带着这本书去上自习，复习累了的时候我就拿出来看几页，零零散散的看完的，在复习的那些日子里给了我很多的快乐和鼓励，我觉得这就是一个作者的成功之处所在啊。刚才准备进来写书评的时候，无意中看到下面的评论。有些很极端，看着那样的评论很不舒服，因为每个作者都想得到大家的认同，想帮助读过这本书的人，如果你看了之后觉得无用，那就只能是意见遗憾的事情了。言归正传，总体来说，我喜欢这本书，谢谢娜娜的分享，让我学习如何做一个快乐的人。

7、读过已经一段日子了，因为一直有写书评的习惯，所以不想把这本落下。读完这本书，觉得谢娜真心有成名的潜力，时间迟早问题。首先，她善于交际，能炒热气氛，又能给大家带来快乐，二，不管有没有出来，她一直在娱乐圈混着，且心态好，且懂得感恩，且精力旺盛，且充满自信。她的成功是不可效仿的，个人特点太明显，自然，她的快乐方法，也不是随便可以学得的，我觉得谢娜写《娜么快乐》，可能不一定是她自己有多么快乐，而是她自己就在做快乐大本营，再加上，她本身的性格中就有乐天派的一面，所以，她索性就把这个当做事业来做。我说那么多，不是想持反对态度，相反，我是相当支持的，因为现代社会，工作真的是太忙了，想要开辟出完全不搭界的兴趣爱好来，真心没那个时间，与工作有交集的兴趣爱好，又放松了身心，又有益于工作，说不定还能闯出一番不一样的天地出来。再说回谢娜这本书来，因为我现阶段比较喜欢看记录事件的书，谢娜可能本身作为一个公众人物的缘故，所以，她在写事的时候总感觉藏着掖着一点，还有就是她的娜式风格太明显，有些口头禅和话讲出来，总是让我有种硬生生被她从书里面拉出来的感觉，就好像你在看某本书，但总有

人打断你，那种感觉也满崩溃的。不过，总体而言，谢娜真的是蛮努力的人，又主持，又演戏，又出书，又开店，又学习，所以说，非超人，一般人还真学不得谢娜！

8、仔细看其实有些意思。。但是全篇9号字以里文字大小。。实在让人不得不15min就囫囵吞枣的读完整本。。不要钱都不应该设计得这么坑爹啊。。如果字大一点，排版再正常点。应该会是一本书

9、对谢娜本来还持有非常美好的情怀，看到她，就好像站在路边上，看到一个乐呵呵的笑脸，这个笑脸无论是张三李四王五赵二麻子的，这都是无所谓的，关键是它够真。但是自从坡主跟张杰在一起之后，以前她在节目里的那些自秀木有文化的下限，都瞬间由节目效果变成了赤裸裸的真相的赶脚，让我有点受惊吓。结婚就是这样，由互不相干的两个人变成一个整体的过程。对方的好或者坏都时时刻刻在影响着自己。没错啦，杰宝只是个唱歌的，我们欣赏他的歌喉就好啦，星星们可能会这么说。可是让我忽略这货的智商真心是件很难的事。“这款手机的功能真是很不错呢，我去医院做核磁共振，心里很害怕呢，有了这款手机里的音乐伴我进核磁共振舱，我再也不胆怯了。” 噗。看了杰宝这微博我也只有默默地关掉关注，转身走开。 请原谅我夸张和偏题吧。我只是想说，现在娱乐圈浮华真心连广告商也只看重一个人在电视上的脸么？杰宝和娜娜的智商真心是相互影响所以低低更健康么？同样是二货，人刘烨怎么水平就那么高呢。同样是男盆友，过去和现在怎么就能一水仙一大蒜呢。算了，还是别放在同一个级别上比较了，水仙再怎么石蒜科，大蒜再怎么百合科，哪怕再都是被子植物，两者还是有天壤之别的吧。扯回来。瞎掰了这么些，我其实就想说，在我心里，出书这事儿是还算足够神圣。娱乐圈跨界的也不少，但是没那个斤两还是不要假装大刀耍的那么威风，到头来让大家知道是个替身失望又失望。娜娜是挺厉害的，同一种嘻嘻哈哈的二呼呼，就那么几个动作摇头摆尾前后甩来甩去也能红这么些年，也能操刀跨界。说白了，谁都不容易，能捞几个钱，左划拉右划拉，娱乐节目电视电影甚至服装，不久那么回事儿呗，这都是公开的秘密了吧。但是还请放过出版界吧。随笔可以尽情写，括号尽管随使用，括号里的内容比括号外的正文多好几倍也没关系，哪怕内容是怎么教人逃单耍滑都没什么大不了的。但是咱能别出版了么。放家里自己看看，年纪大了传给儿孙后代赏玩赏玩都够了。别拿着那些排版不过关纸张粗糙经费不够用照片没几个造型，还有好几张空白页来卖给读者和粉丝来糊弄钱了行么。你赚钱通过自己的努力很不容易我们都很谅解，我们的钱可也不是大风刮来的啊。不过不怪她。她也没逼着我看。是我自己过年在表妹家看到这书非得凑上去看看结果沾了一鼻子牢骚的。我翻着书侧目问表妹：我说，你怎么突然这么没水平了。表妹无所谓：就随便看看呗。人挺乐观的，挺有意思的。顿了顿继续：我就是有点讨厌那男的，相比之下还是喜欢这女的吧。生活多没意思啊，简简单单的快乐就可以了，要求那高也是自找麻烦。表妹，原来你才是潜伏的真相帝。

10、在图书馆学习累了，随后翻起了这本书，一个小时多点的时间内解决掉，真的我只能说是生活的调味品，不是营养品，如果你真能从中汲取到些许营养，那我祝福。这本书最大的作用的就是去了解谢娜的简单快乐生活，曾经的过往，了解下她的二但却二的那么可爱的天真，从而去了解谢娜式的一类人。或者说这就是一本谢娜的粉丝或谢娜式简单的人所专享的一本书，确实不适合我。看过《快乐大本营》了，对谢娜的为人处事方式基本都了解的差不多了，就是那种始终没有消去的孩童时代傻傻的天真，永远只关注眼前生活而不去多想未来的短浅，满足于些许的成就。更多的觉得谢娜就是一还没有失去天真秉性的孩子。这类人是生活上的开心果，有之最好，多一些这样的人的存在，生后多了点让人开心的地方。再有就是：保持一个始终有着简单梦想的人。有着虽然短浅，但很正能量的小小目标，就像谢娜只是为了获得按集发钱从而可以拿到高一点的报酬，为了拿高点的薪水不惜各种手段去减肥，或许再大点就是为了在北京就会有好发展的自己也不知道前途道路的小小梦想。然后可以傻傻的为之做很努力的付出。或许这就是一类易于满足的人。他们能够从外界点滴的变化来做出等量甚至超量的反应。点点利好信息反馈出去的就是兴奋激动，而相反点点利空的信息反馈出来的就是沮丧失落，但生活总是美好的，他们的基本面还是总体向上的。是什么样的成长环境造就了谢娜这种人？谢娜就艺人，家境中产，受父亲影响，有着对表演的渴望，算是一个知道自己方向的人。求学失败，少不了挫败，进行过北漂，少不了心酸，简单生活，快乐大方，坚韧不放弃。这种性格上过于极端的人，是天性使然，还是后天顺其自然，亦或是否极泰来？猜不明道不透，暂且归为后天影响，顺其自然，本性如此吧！

章节试读

1、《娜么快乐》的笔记-第1页

觉得减肥的地方有用，

2、《娜么快乐》的笔记-第74页

有时我们本来决定要做的事情，被周围人一吓，就会害怕，就会犹豫，甚至会退缩，会放弃，其实咬咬牙去做才发现，原来可以很简单。不要怕起步阶段旁人的嘲笑，一切都会有的，疯狂的小鸟游戏不是有教我们吗？

每次你失败的时候，旁边都有几只猪在笑。其实想想他们也挺可爱的，没有他们游戏少很多乐趣呢。面对嘲笑的解决方法：他们笑他们的你做你的，你总会进步，他们也总会笑累的。

3、《娜么快乐》的笔记-努力的过往

给了我很多力量的一本书，很好，谢娜也是一个善良直爽的人，希望她和张杰幸福哈哈

4、《娜么快乐》的笔记-第76页

5、《娜么快乐》的笔记-第1页

语言并无华丽词藻，但都是总结于她的奋斗史，使人感慨万分，原来快乐就是娜么简单，只要放下包袱，一切皆是享受。

6、《娜么快乐》的笔记-第74页

7、《娜么快乐》的笔记-第76页

只是想随便做做，你挥霍出去的可能比不做还要多。

既然在做了，努力把它做到最好。

工作、梦想并不冲突

《娜么快乐》

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:www.tushu111.com