

《过得还不错的一年》

图书基本信息

书名：《过得还不错的一年》

13位ISBN编号：9787555214490

出版时间：2015-1-1

作者：[美] 艾伦·爱泼斯坦

页数：403

译者：李力,张咪,姜珊

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

《过得还不错的一年》

内容概要

用心生活，幸福指数天天涨幸福谁不追求？但什么是幸福？如何获得幸福？往往，我们到自身之外去上下求索。结果收获的是失望。

艾伦·爱泼斯坦博士相信，幸福不存在于我们自身之外。

打开幸福之门的钥匙就在我们自身之内，在于我们日常为人处世的态度，在于我们的所作所为。

总之，幸福就是要用心在意地去生活。

一年365天，《过得还不错的一年：我的快乐人生魔法书》为您每天提供一个建议。

一年的实践之后，势必在您的生活中建立起幸福的习惯。

这些建议有的简单，有的艰巨，有的甚至搞怪。

你可以按照顺序按部就班。也可以随心挑选，看中哪条建议就付诸行动。

反正每一条都是为了帮你摆脱旧有的生活藩篱，帮你全身心地沉浸在此时此刻，体味更多的愉悦、快乐。

追寻幸福不需要挑个好日子，今天就可以感受到生活的幸福。

创造幸福的生活不需要一个宏伟的事件，需要的是许许多多的小事儿，一点一滴，聚沙成塔。

这本关于幸福的书，简单，雅致，能一路陪着你，走向自己渴望的幸福生活。

《过得还不错的一年》

书籍目录

序言

1月 扩大自己的幸福源泉

1月1日元旦/问候遇到的每一个人

1月2日存钱罐

1月3日整理文档

1月4日剪报

1月5日垃圾回收

1月6日运动

1月7日工作

1月8日计划

1月9日小事

1月10日求助

1月11日施助

1月12日变化

1月13日欣赏

1月14日旧闻新读

1月15日马丁路德金的诞辰/偏见面面观

1月16日当一天“哑巴”

1月17日赠人鲜花

1月18日开始写日记

1月19日和孩子度过一天

1月20日慢慢享受一次泡泡浴

1月21日买件高品质的东西

1月22日倾听

1月23日拒绝干扰

1月24日烛光晚餐

1月25日筹办生日聚会

1月26日加入一个互助小组

1月27日看场球赛

1月28日乘坐公共交通工具

1月29日翘一回班

1月30日戒掉坏习惯

1月31日成就记录表

年终小结

2月 动机等于一切

2月1日假如生命只剩下六个月

2月2日土拨鼠日/关心小动物

2月3日书香入梦

2月4日准备申报个税

2月5日假期计划

2月6日大哭一场

2月7日做素食主义者

2月8日善始善终

2月9日全心全意为另一个人服务

2月10日找个人全心全意地为你付出

2月11日多给自己一点时间来做事

2月12日学点历史吧

《过得还不错的一年》

2月13日一日之计在于晨
2月14日情人节/尽情享受爱情与浪漫
2月15日把你最宝贝的东西都集中在一起
2月16日电影马拉松
2月17日参观附近从未去过的小镇
2月18日修修补补
2月19日邀请你欣赏的人共进晚餐
2月20日积极做事
2月21日关注饮食
2月22日华盛顿诞辰
2月23日逛逛图书馆
2月24日寻宝
2月25日拍照
2月26日拉清单
2月27日写下自己的人生目标
2月28日隆重庆祝一件小事
2月29日求婚日
月终小结
3月 幸福因人而异
3月1日给某个特别的人写封信
3月2日给自己做一个成长相册
3月3日拔掉肉中刺
3月4日改变习惯
3月5日观察，但是不要判断
3月6日开设一个新的存款账户
3月7日种植香草
3月8日为别人家的孩子做件特别的事
3月9日把自己的优点列出来
3月10日互相倾诉
3月11日缤纷的色彩
3月12日志愿者
3月13日开怀畅谈
3月14日寻找巧合
3月15日改变一下装扮
3月16日交换角色
3月17日圣帕特里克节/送一份礼物
3月18日品酒派对
3月19日记录梦境
3月20日田园漫步
3月21日整理衣橱
3月22日植树
3月23日摘下手表
3月24日时间游戏
3月25日第一眼
3月26日年少轻狂
3月27日赞美
3月28日溺爱自己的身体
3月29日讨价还价
3月30日美化工作环境

《过得还不错的一年》

3月31日随心之所欲

年终小结

4月 谁可以每时每刻都幸福

4月1日愚人节/送人一个惊喜

4月2日学习一支新舞蹈

4月3日让自己变得脏兮兮

4月4日感谢为你提供服务的人

4月5日预测棒球比赛成绩

4月6日参加兴趣培训班

4月7日学一道新菜

4月8日伸展呼吸

4月9日雨中漫步

4月10日亲手括一盆花

4月11日许愿精灵

4月12日到现场看棒球比赛

4月13日组织一个读书俱乐部

4月14日冥想

4月15日珍惜你的所有

4月16日运动多样化

4月17日参观博物馆

4月18日过分

4月19日看一部外国电影

4月20日大扫除

4月21日眼神交流

4月22日了却夙愿

4月23日他人优先

4月24日净想好事

4月25日淘点物美价廉的东西

4月26日助人如助己

4月27日有爱就要说出来

4月28日改头换面

4月29日不要爆粗口

4月30日实物交易

年终小结

5月 好事总是降临在你的期待之中

5月1日奇迹

5月2日睡个午觉

5月3日精确表达

5月4日传接球游戏

5月5日泡咖啡馆

5月6日猜猜谁来用晚餐？

5月7日做个有心人

5月8日心灵之旅

5月9日充分利用时间

5月10日写一篇演讲稿

5月11日看毛毛虫变蝴蝶

5月12日换个身份

5月13日野餐去喽

5月14日读书

《过得还不错的一年》

5月15日四海为家
5月16日与老者聊天
5月17日网购
5月18日故地重游
5月19日宣泄怒气
5月20日亲密爱人
5月21日邂逅
5月22日不看电视
5月23日留给孙子孙女看的视频
5月24日制作名片
5月25日在陌生的地方过夜
5月26日和婴儿一起在地上打滚
5月27日露天用餐
5月28日听一次现场音乐会
5月29日避免浪费
5月30日漂浮在平静的水面上
5月31日用文字描述你所爱的人或物
月终小结
6月 幸福就在一呼一吸间
6月1日我在马路上捡到一分钱
6月2日只吃新鲜食物
6月3日给衣服布料染色
6月4日扔石子
6月5日露营
6月6日清理冰箱和食物柜
6月7日自己设计贺卡
6月8日和他人互换装束
6月9日安排一次聚会
6月10日心灵健康日
6月11日计划一次冒险
6月12日忘掉节食这回事儿
6月13日天体
6月14日美国国旗纪念日
6月15日暑假时雇佣一个学生为你打工
6月16日日落时分，一轮圆月冉冉升起
6月17日吵架也要讲求公平
6月18日朝九晚五
6月19日打破老习惯
6月20日与孩子合作
6月21日要求退货
6月22日读份不同的报纸
6月23日找个听众，讲讲自己的人生故事
6月24日牵手
6月25日做点研究
6月26日摘莓子
6月27日佩戴护身符
6月28日想想你生命中出现的贵人
6月29日今天要报名加入一个组织
6月30日下水

《过得还不错的一年》

月终小结

7月 施与受

7月1日和邻居聊聊天

7月2日组织一次家庭会议

7月3日要做乐天派

7月4日美国独立日/背诵《美国独立宣言》的第一段

7月5日浏览一本介绍外国风情的书

7月6日唱歌去喽

7月7日安排相亲

7月8日想说“行”就说“行”，想说“不”就说“不”

7月9日按照心情搭配不同的食物

7月10日动起来！

7月11日制定计划去拜访老友

7月12日玩铁环套桩游戏

7月13日召集一次午后茶会

7月14日巴士底狱日/当一天法国人

7月15日试试西医以外的其他疗法

7月16日重新布置家具

7月17日在黑暗中静坐

7月18日特立独行

7月19日把你的浪漫情怀发挥到极致

7月20日去看午后场的电影

7月21日现在想一下生活中每一个对你很重要的人

7月22日和猫咪交换角色

7月23日结交新朋友

7月24日堆个沙堡

7月25日点燃篝火

7月26日整理个人财务

7月27日给照片、海报、图片镶个框

7月28日翻阅电话簿，回忆每个人的点点滴滴

7月29日在自家附近溜达一圈

7月30日总有花香迎鼻

7月31日制作族谱

月终小结

8月 痛苦不是你的敌人

8月1日开始收集

8月2日组建一个智囊团

8月3日你曾极度渴望的一样东西，到手后什么感觉

8月4日同一主题的书至少读两本

8月5日为自己写一篇讣告

8月6日钓鱼去喽

8月7日找菜农买菜

8月8日捉弄一下别人

8月9日自己动手，冰激凌管够

8月10日到建筑工地看看

8月11日观看排练

8月12日逛书店

8月13日参加其他宗教的礼拜仪式

8月14日参观工厂

《过得还不错的一年》

8月15日用体育锻炼来释放你的挫折感
8月16日给亲友寄一份录音录像带
8月17日骑自行车
8月18日和以前的同事再聚聚
8月19日开垦一个花园
8月20日电脑“大扫除”
8月21日坐火车
8月22日强化你的直觉
8月23日把鞋子擦得光可鉴人
8月24日人物观察
8月25日计划出去玩
8月26日进行一个科学实验
8月27日相偎相依
8月28日写一份简历
8月29日寻找秋天的踪影
8月30日字谜游戏
8月31日要求加薪
月终小结
9月 幸福与责任
9月1日信手涂鸦
9月2日随心所欲
9月3日百乐餐
9月4日唱反调
9月5日今天就过新年吧
9月6日参加贸易展会
9月7日买件新工具
9月8日众人拾柴火焰高
9月9日祈祷
9月10日别接电话
9月11日一夜暴富
9月12日给自己寄张明信片
9月13日把《圣经》当作文学作品来读
9月14日在家里宅一整天
9月15日晚饭就吃爆米花
9月16日问路
9月17日浏览个人档案
9月18日去大学校园看看
9月19日开创一个新传统
9月20日试驾自己的梦幻汽车
9月21日打越洋电话
9月22日想象自己的死亡
9月23日准时赴约
9月24日“小红帽”的故事
9月25日下棋
9月26日撞色
9月27日小赌怡情
9月28日三思而后行
9月29日划船去喽
9月30日对着星星许愿

《过得还不错的一年》

年终小结

10月 理想国存在吗

10月1日慈善捐款

10月2日互不相扰

10月3日跟老外交谈

10月4日在自己家乡的旅馆过一夜

10月5日演戏

10月6日给别人过生日

10月7日追踪一只普通股

10月8日想一个做生意的点子

10月9日看电视转播的比赛

10月10日给树拍照

10月11日禁食一天

10月12日哥伦布日/世界就是一个地球村

10月13日背诵一首诗

10月14日玩信任游戏

10月15日当乐队指挥

10月16日摘掉眼镜或隐形眼镜

10月17日听一场你感兴趣的演讲

10月18日物归原处

10月19日跳舞去吧

10月20日踩落叶

10月21日养鱼

10月22日七拼八凑一顿饭

10月23日照顾别人的孩子

10月24日把你生命中最重要时刻都记下来

10月25日手眼协调

10月26日帮人挠背、按摩

10月27日美食品鉴会

10月28日不走寻常路

10月29日献血

10月30日想象自己的创造力多到爆棚

10月31日万圣节/装扮成自己的梦幻角色

年终小结

11月 因爱而行动

11月1日休养生息

11月2日假日采购单

11月3日重复利用

11月4日组织一个家庭聚会

11月5日投票

11月6日算命

11月7日去看看新生儿

11月8日专业知识更新换代

11月9日头脑风暴

11月10日资助一位本地的艺术家

11月11日思考一下战争和战士的本质

11月12日烤蛋糕

11月13日准备过冬

11月14日蒙上眼睛闻东西

《过得还不错的一年》

11月15日盛装出门
11月16日在家里卖东西
11月17日举办一个睡衣派对
11月18日订本杂志
11月19日出丑
11月20日看话剧或音乐剧
11月21日到机场消磨时光
11月22日浏览相册
11月23日找房子
11月24日睡个午觉
11月25日感恩节/尽情享受每一口食物
11月26日开始读一部长篇小说
11月27日用筷子吃沙拉
11月28日用耳机听音乐
11月29日不要杀戮任何东西
11月30日知道何时该放弃
年终小结
12月 学习如何获取幸福
12月1日恶劣异常的天气要来了
12月2日旁听审判
12月3日感觉你的痛苦
12月4日记下每一件你做过的事
12月5日顺其自然
12月6日编一则广告
12月7日问古怪的问题
12月8日去旧货店买衣服
12月9日玩雪
12月10日欢迎朋友或者新邻居
12月11日熟悉的陌生人
12月12日重新装饰你的家
12月13日泡澡
12月14日快速回复
12月15日开始一项长期计划并持之以恒
12月16日从最高处眺望世界
12月17日准备过圣诞
12月18日浏览一本美术书
12月19日让孩子邀请一个新朋友到家里做客
12月20日替陌生人付账
12月21日焚烧仪式
12月22日在夜晚散步
12月23日换种方法教育孩子
12月24日时刻心怀敬畏
12月25日圣诞节/一份特殊的礼物
12月26日整理书架
12月27日Nothing
12月28日换个签名
12月29日哑剧猜谜
12月30日动笔
12月31日天生我材有何用？

《过得还不错的一年》

《过得还不错的一年》

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