

《会幸福这件事，不是鸡汤是信仰》

图书基本信息

书名：《会幸福这件事，不是鸡汤是信仰》

13位ISBN编号：9787550284385

出版时间：2016-9

作者：苏菲

页数：256

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

《会幸福这件事，不是鸡汤是信仰》

内容概要

苏菲《会幸福这件事，不是鸡汤是信仰》

#会幸福这件事# 幸福，你只有相信它，它才能成真。

知乎大V苏菲坚持自我的追梦之路，一个垫底宅女奋斗途中的升级打怪之旅！

收获310,000个关注，103,000次感谢，380,000个赞同！

随书赠送独家设计手账《食梦笔记》，四款追梦书签随机获取

她曾经是一个又丑又傻的小女孩，连课上举手上厕所、列队走路时捡起掉了的鞋子这种事情都不敢

她带着“讨人厌”的标签长大，不会处理人际关系，却有一股不服输的劲儿，拼命发掘自己的闪光点，也慢慢认识到自己的弱势、缺点和心理问题。

她一边自嘲是“垫底宅女”，一边下决心默默备战高考，后来又留学东京，创建NPO，在异国奔波就职，转入陌生的IT业，去韩国学韩语，在开普敦吃生牡蛎，到奥斯陆看极光……

她就是要立志活得漂亮的那种人。

她说：“不够努力的话，机会不会白白落到你头上。”

你或许孤身奋斗在陌生的城市，或许正陷入不被认可的困境，或许在头疼积压成堆的任务，或许重复着无意义的工作而找不到出路……

这是一本让你抛开刻意讨好、勇敢坚持自我的成长之书。

不张扬、不攀附、不抱怨。从微不足道的垫底宅女，到全力奔跑的追梦达人，她的逆转人生激励了无数在成长路上独舞的人。

《会幸福这件事，不是鸡汤是信仰》

作者简介

苏菲，知乎教育成长领域优秀回答者，收获310,000个关注，103,000次感谢，380,000个赞同。

就职于日本IT企业，产品经理，东京大学建筑系硕士毕业，现居东京。

2012年，参与创建留学生NPO；第一次走出亚洲踏上欧美；和伊朗朋友一起去伦敦看奥运会；在剑桥街头偶遇霍金。

连续两年在日本就职辅导机构担任讲师，分享在日留学经历与求职心得。

近期喜欢的东西：潮了的薯片、西瓜、草莓、大樱桃，近在咫尺的风景。

知乎ID：苏菲

微信公众号：sophieintokyo

新浪微博：@猫嘴小超人苏菲

《会幸福这件事，不是鸡汤是信仰》

书籍目录

前言 讨人厌的孩子

Chapter 1 食梦貘

章节前言 - 食梦貘

让被我喜欢，从耻辱变成愉悦

垫底宅女 追梦职人

银杏树下

岔路

在海的那边为你

Chapter 2 坐在外国的月亮下哭

章节前言 - 坐在外国的月亮下哭

闺蜜和我打工记

大地震逃生记

不务正业史

”歧视“

去看世界的意义

角色设定什么的才不需要呢

我是外国人，有何贵干？

Chapter 3 优秀强迫症

章节前言 - 优秀强迫症

优秀的定义

为什么追求优秀

如何去追求优秀

时间葛朗台

品味孤独的美食家

趴体女王，偶尔当当

什么叫做内心强大？

Chapter 4 开往逗子的列车

章节前言 - 开往逗子的列车

城市恋人

一朵莲花

吸香烟的正太

驾麋鹿的青年

最后的牡蛎

夜空丝幕

TOKYO

Chapter 5 会幸福这件事，不是鸡汤，是信仰

章节前言 - 会幸福这件事，不是鸡汤，是信仰

为了当美少女的战士

天命？

拒绝是最理性的温柔

择偶博弈

作为女性美丽坚强的生存下去

《会幸福这件事，不是鸡汤是信仰》

精彩短评

- 1、苏菲的《会幸福》是她个人成长的记录，一个中二少女不断成长，迎向梦想，一个个去努力实现的故事。书中很喜欢的句子，让我们一起坚定去面对每一天：
”我们会幸福的，一切都会好的，坏的终将过去，黎明终会到来。
我用了几年将自己洗脑得坚定不移地区相信这些。奇妙的是，当毫无怀疑地开始相信时，负面的想法不再困扰我，从前觉得不可能的好事情也接连发生。我说不清其中的道理，那肯定不是什么神迹也不是巧合。管他呢，唯有继续这样相信下去的想法，无比坚定。”
- 2、虽然这种标题看起来很鸡汤的书，现在是不会买的，以前买过几本。其中内容并没有多少涉及鸡汤，倒不如说是稍稍窥见了一个优秀的人的思维及其习惯。如果希望可以从中得到一大碗鸡汤恐怕是不行的，但是如果稍宽容一些，只吸收有用的观点还是可以的。
- 3、虽然是女神的书，但还是要客观评价下。关注苏菲很久了，这本书内容上并没让我失望，涉及到了早期经历、生活感想、文化态度等我想关注的内容，可以说是一本随笔集，作为学生，有的文章或者段落确实让我很有感触。缺点是书的图文编排和印刷的质量欠佳，不免有拼凑之感，相比之下定价太高了。
- 4、封面还不错，前面内容也赞。但是感觉书名不怎样，不吸引人。比起一般的这类书，本书是有些干货的，作者真是酷酷的女生啊。
- 5、苏菲用自己的故事撑起了一部书，然而再多的道理也只是她得出的道理。语言朴实，但也可以说很难有读第二遍的欲望。
- 6、苏菲文笔不算好，但写得很有诚意又有干货，总体来说是符合知乎style的
- 7、“你要做一个不动声色的大人了。不准情绪化，不准偷偷想念，不准回头看。去过自己另外的生活。你要听话，不是所有鱼都生活在同一片海里。”
村上春树如是说。
苏菲不是告诉你，如何去走她的路，成功逆袭，她只是用自己的成长经历告诉你：只要你相信会幸福这件事，并为之努力，总会到达期待的远方。
- 8、同龄人的心路历程
- 9、什么鬼！被盗号打五星？我要改一星为敬！！
- 10、别浮躁，别膨胀
- 11、2016.09.03周六：
很久没有读这种“鸡汤”类的书了，偶尔重温一下还是有用的。
- 12、很喜欢的知乎答主，看完了觉得自己也要相信自己会幸福，然后用力地生活。
- 13、展示了一个优秀者的成长历程 读来很有感触 见识到了一个优秀女性的坚强与细腻 文字很真诚 但是整体架构写的比较散 文章结构没有脱离知乎体 最后几篇文章讨论女性话题 坚强美丽的活下去 总觉得这态度太刚硬了 还是顺其自然的好一些吧
- 14、太主观，一些观点看得莫名其妙
- 15、感谢苏菲，让我建立的属于自己世界观
- 16、室友逼迫我看，还要说看法。。围绕题目，是不是鸡汤，我认为分人。对咱俩来说是更像扬州炒饭吧，生活的琐琐碎碎。我也分分钟给你炒一盘，当然我知道你也能...关于幸福这事，能做到对过去生活的不悔.对现在生活的珍惜.对未来生活的憧憬.就够格了。所以谈不上信仰吧...但如果我做不到以上三点，觉得人生灰暗。你跟我说happiness is a belief，难道不是在给我灌鸡汤，这鸡汤太油腻，我消化不来。。（不推荐，但你必须看，哼。）
- 17、消极的时候看看.....自由，独立，奋斗的人生.....
- 18、作者还比较年轻，内容还不够干，期待下一本书，总体来讲，可以用一句话来概括：一个产品经理是怎样形成的。
- 19、书还是可以，有一定干货。不过就是感觉作者想表达的很多，但说不出来。另外书的排版较差，书的定价偏高了些。
- 20、想要表达的可能是没问题的，很多段落都能引起共鸣和反思。但是从叙事的角度看，表达的可能不够好。标题、章节、配图、结构、内容、文体都有些混乱不一致。总之，感觉可能算是不错的知乎

《会幸福这件事，不是鸡汤是信仰》

专栏文章的合集，每篇都有”干货“。但是作为一本书，无论当散文集看，或者当做一个完整的故事看，面向知乎之外的普通读者，似乎都缺乏点什么，表达的和读者期待的可能匹配的不太好。

《会幸福这件事，不是鸡汤是信仰》

精彩书评

1、所有迷茫的年轻人，都爱看故事，看了很多励志牛人后，鸡血高涨澎湃无比。读者这种虚幻的high和分享者的善意是相辅相成的。困境和道理从来都不缺，解决的方法也不缺。如果你把这书当成解救自我的灵丹妙药，定会失望愤怒。如果你把这书当作高效了解作者的经历的媒介的时候，你就会降低期望，宽容地看待它。很多道理，在成长的路上遇到后思考了，也就明白了。像是听了一场无声的讲座，接受[苏菲的故事]，再去好好走自己的路就好。

2、这本书，放在我的书桌上，已经很多天了。不是我忙，是等待，是在等待一种合适的心情去看，具体什么时候合适呢？现如今我也说不准，就像一部新上映的电影一样，我不是只爱找新鲜的那种人，是要找到恰当的情景和适当的机遇，如果只是用来消磨时间，我往往会选择什么都不看不听不写，如果选择时辰不对，或者选择氛围不对，其实许多本该美好的东西，就会无声地失去它本来的魅力。有时觉得，若有一天我不为这乏味的生活而去活的话，而我又倚靠什么去引导自己积极面对那时的一切呢？是借用无数重复的工作麻痹自己吗？还是用日夜追逐不清的金钱去买卖人生的归宿呢！抑或什么都不做，停在萎靡的边缘寻找死亡的意义。近几年，严格的来说，我不是一个有用的人，其实用一事无成来解释且更为恰当。日子平静的已不能够接受任何涟漪的发生。我怕，我躲避，将自己所有理想的种子都摔碎在细长的庸俗里。数一数终究老去的年龄，回首看一看那些已经流过的山涧溪流，有些彻底被遗忘，也有些依旧被丢不掉的情怀碾压的千回百转。现在当我减去那些不堪的童年，然后掐指细细推算下去，于是我开始怀疑之前经历的与梦并无关系。20岁的时候，我开始对梦想忌惮着，可是过了8年后，我的梦想在哪里呢！这么多年一直在城市中游走，有过一大片孤独，也有过坐在月亮下哭的场景。说实话我也的确没有食过梦的滋味，更不会像食梦貘那样整日贪图梦的果实，其实自己顶多是顺其自然按部就班而已。工作累了一天，倒下床，什么都不想，于是什么梦都不会做。我多像一个破旧的钟啊！时钟与分钟已经生锈，时间机械的转动平静的过完每个日月。我想，此生再不会有波澜，再不会有梦想的光照亮我灰暗的额头，甚至也不会再有古怪事情离奇的发生。以上，仿佛是我生命全部的消极。我没有一个会相信幸福的信仰，这本书，我是坐在火车上读完的。苏菲用诚实的笔触描绘了一个又一个充满着梦想的正能量。其中的每一篇，都能找到积极努力的影子，也让我冲动的想去远方旅行，想去看更大世界的意义。于是，呆呆地看着窗外掠过的一片又一片雾蒙蒙的天空。突然，我好期待，需要有明媚阳光的照射。突然，我好期待，要幸福，要足够足够幸福。突然，我好期待，趁现在，就现在把以前丢掉快乐，我想一个一个都捡起来，好多好多的梦想我都好想重新来过。于是，我开始有了坚定的理由。如同苏菲写的那样：“唯有继续这样相信下去的想法，无比坚定。”

3、如果宽容一点看待，不寄期望可以通过看一本书得出大彻大悟的感想，也许能够得到一点启发。摘抄两段作者的描写：P22从高中到大学，到研究生留学，我填写过的志愿永远只有一行，一个地方，一所学校，所需要的只是100%可以实现它的充足的准备而已。P25那时候我心里也得没有真正担心过考不好怎么办，或者如何给自己找个退路。就像十七岁那随一样，对梦想渴望红了眼，根本不想承认其他丝毫的可能性。由于决定目标之前的迷茫已经足够长，所以开始实施以后就再不会有半点迷茫。从以上小小的两段话可以看出作者可以活出自己想要的人生，一点都不奇怪。即使在找寻目标的时候会有迷茫，但是一旦确定目标，就会拿出100%甚至200%的努力去实现目标，不考虑后果不找借口。所以成功是必然的。PS也有看到作者在知乎的活动，大致的意思就是怎么看待这本书？结果下面的回答果然不出所料一大堆酸言酸语，有些甚至不忍入目。恩，大部分的回答可以看出，只是嫉妒作者而已。当然，不是每个人都有和作者相似的背景条件和智商，这种人当然还是占少数的。但是作为一个普通人，应该也是要拥有自己人生希望去达到的目标，如果看到作者的书，哪怕有一点的鼓励，也是值得的。

《会幸福这件事，不是鸡汤是信仰》

章节试读

1、《会幸福这件事，不是鸡汤是信仰》的笔记-第29页

还记得第一天迈进本乡校区建筑一号馆的时候，一种浓重的老建筑特有的气息迎面扑来。我紧张地拎了拎手里的见面礼，回头望着建筑馆门口那棵巨大的银杏树。每一次踏进一个新的门槛，那之前更长更久的路就倏地向前铺去，容不得半点喘息，也不敢做太多为了庆贺的停留。

这门槛一进，便是迈了三年。不同于大学时代的忙碌写下的单调空白，这个校园里的一草一木，如今走过都是各种各样的回忆。

我曾抱着电脑爬上古老图书馆高高的铺着红毯的台阶，寻找带电源的学习桌；和一大群留学生一起吵吵嚷嚷走进讲堂地下的食堂，望着当天的套餐琢磨着兜里那点零钱够吃哪个美味又实惠；穿着淡粉色的旗袍在学院祭上卖小笼包，有点羞涩地对着顾客的照相机镜头；也会在清冷下着雨的元旦节路过在教学楼前打着年糕的师生，还摩拳擦掌用无缚鸡之力的双手试了试；急匆匆坐四十分钟地铁去赶另一个校区的课，直到毕业还是有30%的概率会坐错车。

备考硕士入学考试，是在2011年的夏天。我每天骑自行车，背着画筒吭哧吭哧地爬上学校附近一个著名的大坡，到研究室去练入学考试的设计快题。一起奋斗的有几个同是预科生的中国留学生和越南留学生。我们收集了过去所有的考试问题，然后每天一起定一个题目，共同掐时间练习，再互相看图。日本本科生们有时候会开集体评图会，我们便也奔过去蹭课，一起冲着日本前辈精美的手绘惊叹。

一个夏天的汗水洒了出去，或许是每天的积累起了作用，或许是身为预科生的小优势，那一年我们几个人一同考入了正式的硕士课程。十月入学那天，我们一起在安田讲堂前西装革履地合了影。

这世界上没什么比实现梦想那刻更快乐。

那段日子，让我忧愁的事情其实也不少。最多的可能就是钱了。那时候我每次去超市，看着曾经五块人民币可以买一斤的草莓，就那么十多个躺在盒子里，就要四百日元（当时合三十多人民币），怎么也狠不下心来买。回想起来，大概硕士期间吃过那么一两次草莓，每次都是有了好事用来犒劳自己的。至于西瓜、甜瓜，更是昂贵而不敢碰了。

想要开荤的时候，我们便跑去吃两千日元吃到饱的烤肉自助。完全不像日本小姑娘那样懂客气，也不在意服务员的眼光，所有种类的肉都要全，所有甜品都要吃两份，盘子堆得山高。扶墙进，扶墙出。

挑卡拉OK最便宜的下午去K歌也是我们的固定娱乐之一。从校园骑车走个五分多钟，就到了上野公园附近，那里有好几家平价卡拉OK，工作日的白天半小时一百多日元，软饮料随便喝。

每逢日本的打折季——七月和一月，衣服便宜成白菜价，我们就快乐地扫荡起东京的百货店，买回大大的福袋，回家迫不及待地翻看内容，思考着怎么把学生服搭配得更可爱一点。

虽然银行里总是没有存款，但反正我们总有方法取悦自己，也怀有对他人的不带猜疑的最质朴的喜爱。当我们具有这样的特质时，身边就总是能有一大群朋友，不光是中国人朋友，还有外国人朋友。

和我关系最好的就是同为留学生的瑞典人米汤和在东京的第一个日本朋友阿米。我们三个的相遇，还称得上有点奇妙的缘分。

正式入学硕士课程后，每个周五我都去参加学校工学部组织的留学生和日本学生的交流活动。中午十二点到一点，大家会把便当或者面包带到星巴克的二楼，随便找张桌子，和同桌的人用英文聊天，既交了朋友，也练习了口语，所以外国学生和日本学生都不少。

我就是在那里头一次遇到了米汤。第一次见面，对他帅气的脸庞和自信的谈吐印象深刻。回了家也不禁发起花痴，对闺蜜不断描述“周五活动遇到的那个帅哥”。那之后的活动再去，却见不到了，不禁有些失落，却也罢了。

意外的是，又过了差不多一个月，之前活动交换了联系方式却一直没再见的日本朋友阿米发短信

《会幸福这件事，不是鸡汤是信仰》

来，问我要不要和他的新朋友一起吃饭。

“新朋友是瑞典的留学生。”他说。

难，难道是……我一阵激动，立刻答应。

就这样，在“原来是你”的声音中，我们顺利相识了。

这似乎本应该是一段罗曼史的开始，不过我们三个却一直维持着友好却不浅的朋友关系，也认识了不少彼此的小伙伴。

米汤原名叫Tommy，虽然出生在北欧，却是越南和中国混血，有着棕色的皮肤和欧美人一样深刻的轮廓，像是在西藏骑行了三个月的王力宏。阿米有着典型的日本绳文人的浓重五官，总是被当作菲律宾人，从小喜欢踢足球，是个标准的优秀学生，也是美女爱好者，却不花心，对朋友极其靠谱，老是喜欢网上找些优惠券带我们去吃东西。后来我阴错阳差，进了那家优惠券网站的公司工作——这是后话。

我们三个人老是无所事事地在校园里乱逛，或者跑到上野去喝酒，让米汤教我们那些奇奇怪怪的喝酒游戏。

有一次赶电车，跑到站台上的时候，车门已经缓缓开始关上了。米汤腿长，一步先迈进去，然后扎了个马步，双手扒门，硬是把车门扒开，让朋友钻了进去。就在车里的日本人都张大了嘴的时候，他又一次大义凛然，目光坚定地扒开了第二次要关上的门，让我钻了进去。我们笑得前仰后合，全然不顾日本人们投来的惊异目光。

那年夏天，我找上闺蜜，和阿米的朋友们一起出了一次远门，飞到了冲绳旅行。

同行的朋友有一位老家就在冲绳，于是我们白天租车，晚上便一同在院子里边喝当地的泡盛酒，边看满天繁星。那酒用水兑半杯后便全无酒精味，就像甜甜的矿泉水。

那星星是我打出生以来看过的最繁密的。

聊天累了，便借宿在朋友家客厅，一地人睡得横七竖八。第二天起来又是精神百倍，边开车边听着Mr.Children的《口笛》，却因为超速招来了背后的警笛声。幸好开车的是本地的朋友，警察叔叔教育两句之后便作罢。我晕车晕到快吐，一车人便停下等我休息。为了表示答谢，我跑到路边请每个人吃了一个Blueseal芒果冰激凌，因为买得多，拿到一张抽奖券，竟然中了一件深蓝色的T恤。

我们开着车，看到无人的海边便随便一停，跑到白色的沙滩上吹着海风发呆，或者找海参吓唬人玩儿，在沙滩上写下大大的字，然后笑成一朵花一样合影。

记忆里很少有那样完全充满了惬意开心的旅程。

人好像总会美化过去的事情——尤其是那些年轻时代或是学生时代的事情。也许我在东大的整个三年都这样被记忆美化了，可无论如何也无法忘记冲绳归程飞机上，我和闺蜜双双觉得那几天过于美好，以至于结束时让人几乎要掉眼泪。也无法忘记毕业的那一天，我找到当年入学时一起合影的小伙伴们，我们在安田讲堂同样的地方、同样的角度，再次照了一张照片。

那些想来让人嘴角上弯的人和事，会在很长的一段路上持续地给我们生活的动力。每当想到，也会希望自己不要忘记对他人的善意和单纯，希望多年后再见，他们眼中的自己依然如当年一样，不带那么多大人复杂的味道。每年东大校园银杏叶落满的时候，还总会找个周末回去走走，听听脚踏在叶片上的沙沙声响，放一首让人怀念的不带歌词的曲子，那种时刻，仿佛能闻得到第一次踏入这里时空气里的味道。

《会幸福这件事，不是鸡汤是信仰》

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