

<<我心安处是幸福>>

图书基本信息

书名：<<我心安处是幸福>>

13位ISBN编号：9787508640044

10位ISBN编号：7508640047

出版时间：2013-6

出版时间：中信出版社

作者：金韵蓉

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>

<<我心安处是幸福>>

前言

我心安处是幸福 这本书付梓前，有个美好而让我深深感动的故事…… 当我写完并交出这本书的所有文字之后，不同于以往的十几本书那样，我的脑子里并没有立刻跳出一个鲜明的、不由分说的书名来，相反地，我的理性和感性一直在两个看似截然不同的书名中纠结——一个是有着鲜艳生命姿态的《玫瑰盛开》；另一个则是宁静而安适的《我心安处是幸福》。

中信出版社负责这本书的编辑们，尤其是这本书的策划编辑马英，也被我拉入了这场难以取舍的纠结之中，而且纠结的时间长达一个月之久。

我一会儿用玫瑰盛开寓意着女人最美好的生命姿态来说服她；一会儿又用我心安处是现代人最终觅得的幸福景况来引诱她。

我们反复辩证，不断思考，而难舍的原因，又因为这两个主题都是我这本书里大量涉及并“鼓吹”的论点。

最后，我们俩被折磨得不堪负荷的小小心脏向我们大声抗议，于是我们决定把这两个书名都放在我的微博中，请博友们为我们出出主意。

结果，在短短的一天之内，有超过1000位的博友投了票，而其中近9成的朋友选择了《我心安处是幸福》，理由很简单，在现今社会中，面对如许多的挑战，如许多的竞争，如许多的试探，如许多的欲求，如许多的挫折，如许多的……“心安”，是个多么令人向往的心灵状态，同时又是个多么不容易达到的心理状态？

！

因此，如果有个既拥有专业心理学背景，又拥有实际生活经验的长者，用机敏温暖的语言，告诉比她年轻的朋友们一些可资参考的经验和方法，不是一件很棒的事吗？

于是，这本书的书名诞生了——《我心安处是幸福》。

不过，对于我一样喜爱并倾心的《玫瑰盛开》，我也为她写了一篇短短的拉票文字，同样放在序里，就算对她的“落选”表达衷心的歉意吧！

<<我心安处是幸福>>

内容概要

编辑推荐：

《我心安处是幸福》
是一位睿智长者的过来经验；
是一部自我纪实；
是一个温柔的提点；
是一份慷慨的分享；
是一双温柔的手。

在这双手的牵引下，处于青春迷茫期20+的你可以找到自己努力的目标；
在家庭和办公室之间疲于奔命的30+的你可以找到平衡的支点；
经历了绵长岁月沧桑洗礼40+的你开悟了幸福的真谛。

生活美学专家金韵蓉写给都市女性的幸福规划和成长指南。

喧嚣都市里可以让人沉下心来阅读的心灵成长读本！

内容简介：

本书中，金老师以她洞彻人生的智慧，发自内心的仁爱和善良，将她50多年来人生中所见、所闻、所感、所悟写成一篇篇优美的散文，从着装搭配到自我修养，从生活美学到人生态度，从情绪管理到人际关系，为处在不同生命阶段的女性提供了细致入微的指导：
女人30岁之前需要做哪三件事，才能让自己的人生完满而无遗憾？

女人怎样永葆童心，让自己去感知生活中微小的幸福？

女人如何做才能真正学会爱自己？

女人如何在没有硝烟的职场斗争中脱颖而出，找到事业的支点？

女人如何处理好两性关系让婚姻生活保鲜？

女人又如何能够在婆媳的永恒较量中找到让自己舒适的相处方式？

.....

愿这本书，让你得到你期望的答案，成为你前进路上小小的慰藉和温暖的鼓励！

<<我心安处是幸福>>

作者简介

作者：金韵蓉从《幸福女人的芳香生活》到《先斟满自己的杯子》再到《幸福有7种颜色》，每本书均畅销10万册以上。

书如其人，内外兼修！

她是台湾卫生部心理卫生中心的心理治疗师，精研婚姻家庭问题和儿童心理教育，她还深入涉猎与心理治疗有关的治疗领域，可谓权威的心理学专家。

她更是一个多领域的“跨界高手”：她是国际芳香疗法治疗师学会大中华区首席代表、主任讲师、终身成就会员；并兼任众多时尚女性杂志专栏作家。

已出版10余本个人著作。

金韵蓉老师以其细腻、感性的文笔，从专业的心理学角度，解析女性心理，受到众多都市女性的关注和喜爱。

<<我心安处是幸福>>

书籍目录

自序一 我心安处是幸福自序二 玫瑰盛开第一章 我的女性主张：女人可以不成功，不可以不成长 别做个太要强和苛责自己的女人，鱼与熊掌毕竟不可兼得，我们不能要求自己在每一个层面上都做到完美，我们必须决定在生涯的哪一个阶段把哪一边的砝码多放一点，而且还必须清楚的告诉自己，不管答案如何，没有对与不对，只有好和更好。

1、30岁前，女人要做的三件事2、爱自己，从即刻开始 3、真正的可爱，让你收获双向幸福4、打开感受美好的心灵雷达5、为自己的优秀贴上防伪标签6、温柔，女人的软实力7、得体，女人美丽的基础8、优雅，教养的同义词第二章 我的生活美学：走自己的路，看自己的景 我确实容易最大化别人的优点而最小化他人的缺点，确实欢喜接纳别人对我的美意而不是质疑背后的动机，确实傻傻地相信世界上好人比坏人要得多得多……而我这些看似不符合实际年龄的天真烂漫，却让我过得很轻松、很快乐，每天都觉得自己好幸运和好幸福。

1、童心，缔造不老传奇2、放过自己吧，别对号入座3、娴静优雅，母亲给女儿最好的礼物4、与情绪共舞，释放你的负能量5、阅读，心灵的美容师6、微笑，让自己快乐的表情7、旅行，邂逅更好的自己8、寻找你的性感体重第三章 我的美丽观点：美，无关时间只关态度 我是在一盏盏晕黄的路灯和一群群飞舞的蚊子的陪伴下，以安静的心通往回程。

我感觉吹拂在皮肤上闷热的风或凉爽的风；闻到空气中湿润的泥土气味或燥热的木材气味；看见天空中美丽的繁星闪烁或阴郁的乌云四合；听见耳边呱噪的蛙鸣声或恼人的蚊虫声，我让自己感受大自然的一切，也在这一切的自然中寻得让心灵安适的能量。

1、亲近泥土，让身心安顿2、做做运动，让生命更有活力3、华丽早餐，喂养一天好心情4、聪明照镜子，看见精彩焕发的自己5、美丽是一种态度，无关时间6、为大脑美容第四章 我的人际哲学：感恩惜福的“双赢”人生 人际关系中，最有价值的生产力是情绪的力量。

我们希望从这段关系中得到安全感、幸福感、愉悦和快乐，这是建立人际关系最原始的动机和最基本的需求。

你知道在危难时有谁可以去请求帮助；在忧伤时有谁可以听你哭诉；在快乐时有谁可以一同分享，这是安全感的来源，也是人类对社群从属的需求。

1、永恒的较量——婆媳之间2、男女本不同——夫妻之间3、清醒做自己——同事之间

<<我心安处是幸福>>

章节摘录

30岁前，女人要做的三件事我的心里一直有个声音告诉我，如果我有宝贝女儿，我一定希望她在努力做好所有“正确”的事情之外，还能同时拥有一个缀满玫瑰花瓣的心灵密境。

邀请我参加节目的编辑递过来一份资料，上面写着斗大的几个字——“给还没嫁出去的女孩儿们支个招吧！”

”我再继续往下看那些密密麻麻的小字，赫然看见：“根据网上的调查显示，现今女孩和男孩们认为，女孩可以被称为剩女的年龄为25岁。

只要是年过25还没有固定的同居男友，就可以被划归为剩斗士的潜在大龄未婚女青年的行列之中！”

”年轻的女编导问我：金老师，您认同这份调查吗？

我不假思索、果决而快速地回答：当然不认同！

如果我有女儿，如果她打算在25岁之前就急切地把自己给嫁掉，我一定会非常伤心。

为什么会伤心呢？

因为她还没有好好享受生命中最美好的一段时光，就急切地把自己设定在一个位置上，作为母亲，我会很心疼，也会为她的失去感到伤心。

当然，如果这段感情是值得珍藏并受到双方诚恳严肃的对待，那么她25岁之前就结婚绝对能得到我的祝福，我也会因此而开心快乐，但如果她只是因为害怕被剩下，就急切地做决定，那我真的就一定会非常伤心！

年轻的女编导又问我：如果您有个女儿，您会希望她在30岁之前、在人生最美好的这段年岁里做些什么、完成些什么，或只是尝试些什么呢？

首先，我希望她能拥有一次只属于自己的旅行。

这段旅行可近可远，可长可短，既不需要义无反顾，也不需要倾家荡产，只要量力而为和注意安全，但我希望这段旅行一定是属于她自己一个人的旅行。

人，或者是女人，年过30之后，不管你愿意或不愿意，在生理上或心理上都必然会跨入另一个深度不同的界面。

在这个界面里，我们会担心或介意更多的事，也更容易被别人贴在我们脑门上的标签所影响。

因此在面对相同的景致时，我们就可能会有不同的心像和看见，也不会再用相对简单的心绪去感受周遭。

此外，一旦跨入必须承担更多责任的界面之后，我们从心灵仓库里提取美好的库存记忆的需求会更多，也会无可避免地需要有可以暂时栖身躲藏的桃花源。

而那个美好的桃花密境，我们只可以从自己的库存积蓄里去提取，别人的积蓄，一来不见得好用，二来也不一定能拿得到。

所以我会鼓励我的女儿在30岁之前，不论是否结婚了，都至少“任性地”出走一次，到一处一直向往、可以宠爱自己的地方，花掉一些钱，换取一些华丽的记忆，好为将来生命中可能遇到的困顿，预先铺好可以蜷卧哭泣的柔软床垫。

我自己在29岁那年就做过一次这样的旅行。

当时我已经有了一个10个月大的儿子，我把儿子交给先生，请保姆暂时全天照顾，一个人用很少的钱背着简单的行囊买了火车联票去了趟东欧，用年假旅行了一个星期。

我至今还记得转了几趟飞机又坐欧陆长途火车抵达匈牙利首府布达佩斯那天傍晚的情景。

那天很冷，布达佩斯陈旧的火车站外，只有两排在晚秋黄昏的寒风中伶仃摇曳的参天枯树。

我一个人走进雾霭苍茫的布达佩斯，大口呼吸着清新冷冽的空气，眼泪哗哗地流着。

我不忧伤，可却被不可方物的凄美暮色涤净周身，感动得颤栗。

由于预算有限，那个星期我多半徒步行走。

饿了，就在食品店外和当地居民一起排队买面包；累了，就回到简陋但干净的青年旅馆休息。

白天，我驻足流淌得轰轰烈烈、穿越城市中心的多瑙河畔，在河边的石板凳上往往一坐就是几个小时。

不做什么，只是凝视着奔腾流过的多瑙河水，放空、发呆、澄澈。

<<我心安处是幸福>>

一个星期之后，我回到台湾，除了略微清瘦，神色丝毫没有改变。

可是我心里明白，那经过多瑙河奔流河水刷洗之后的心境，已然趋于宁静和成熟。

其次，我希望她为自己疯狂地买一件一直想要的礼物！

我出生在一个有四个兄弟姐妹的勤俭家庭。

从我有能力赚钱开始，只要是领薪水的日子，就是我最骄傲开心的日子。

我会拿着薪水袋飞奔回家，把所有的钱原封不动地交给妈妈，再从妈妈手里领回当月的零用钱。

26岁结婚前两个月的某一天，照常是个领薪水的日子。

我那天不知道为什么心情焦躁而不安，所以下班后并没有像往常那样带着薪水袋直接回家。

我去了平常不太可能进入的高级百货公司，走进一家我一直喜欢的法国精品专卖店，用整整一袋子的薪水给自己买了一只手表，一只有着墨绿色表面、灿灿金色表带的华丽名贵手表。

拿着系着红色丝带的精致包装盒，我满脸通红，既兴奋又害怕，努力压抑住颤动得快要跳出胸口的心脏，双脚仿佛踏在云端般晕眩地回家。

感谢我慈爱的母亲，当她看见我颤抖的手里拿着的手表时，并没有立即出声指责，她只是在停顿了一会儿之后，仿佛是说服自己一般轻声地说：嗯，要结婚了，是该给自己买件好东西！

如今，那只墨绿色表面、灿灿金色表带的手表仍然在我的手表盒里。

我把它保护得很好，表面永远亮晶晶的没有油印，表带也灿灿地闪着金光。

它是我拥有的第一件“奢侈品”，是我在进入为人妻、为人母之前给自己买的名贵礼物。

拥有了它，我知道纵容过后，自此就可以安心地过精打细算的日子，可以在一切都以孩子和家庭为优先的现实生活里，心平气和。

当我们羡慕现在的孩子不用再像我们当年那样物质缺乏，甚至窘迫时，其实从另一个角度来看，物质充裕的孩子其实也失去了我们当年那种“拥有”的乐趣。

所以，你也许已经不会再和我一样为买了一只手表而狂喜，但一定也有一件一直梦想拥有但又不敢“疯狂”买下的东西。

（当然，千万不能为这个疯狂而付出日后生活无以为继，或伤害了自己的身体和健康的代价！

）去吧！

去买下它吧！

也许你纵容自己的理由不是因为它的价格而是因为它的意义或其他的原因，但不管怎么样，纵容自己一次吧！

因为纵容之后，年轻的心才会因这华丽的饱满而甘愿安分下来。

最后，在不离经叛道、伤害他人的前提下，我希望她不管成功与否，都能恣意地谈一场恋爱！

我是个被老天爷眷顾的人，这辈子只遇见并爱上一个男人，也幸运地和他携手至今。

可是在我即将进入50岁之前的几年，却突然出现了莫名其妙的委屈心情，觉得自己今生的浪漫，仿佛还没有轰轰烈烈地被燃烧过，转眼就要画上了休止符。

“幸好”我和先生在结婚之前曾经有过一年的分手经历，而我又把这痛苦的回忆无限放大，才足以“喂养”我心里那点为情伤怀的无聊心绪！

我相信任何一个年近黄昏的女子，都能理解我这小小的私密心情。

我们不希望被爱情伤得太惨、太重，但又不希望自己的幸福过于简单直白。

我们希望在心底的某个角落，有些足以让日后感受悲壮凄清的情殇，也希望有些足以让日后寂静无人时私下凭吊的回忆，这些都会给日渐平淡的日子增添旖旎的色彩，也会给日渐冷却的心，添加让火苗继续旺盛燃烧的薪柴。

况且，一个经历过狂风巨浪的灵魂，在寻觅到可以安全停泊的港湾时，会更懂得风平浪静的美好，也会更明白拥有简单的幸福，是一件多么需要感恩的事。

所以我希望我的女儿在30岁之前，不要害怕去爱和接受爱。

因为年轻，因为还不至于做决定，所以她不需要像30岁之后那样，必须考虑投入感情后的投资回报率，也不需要像30岁之后那样，计量除了爱情之外的种种现实枝节。

我希望我的女儿在她纯真美好的青春岁月里，享受一场华丽而纯粹的爱情！

作为举止言论都应该四平八稳的长辈，我知道我的“玫瑰三愿”有些惊世骇俗。

<<我心安处是幸福>>

我也知道我该说些什么在30岁之前要把书读好、把专业专精、把生活目标确立等等的正确道理。但是我的心里一直有个声音告诉我，如果我有个宝贝女儿，我一定希望她在努力做好所有“正确”的事情之外，还能同时拥有个缀满玫瑰花瓣的心灵秘境，因为从我自己的生命经历中，我知道她总有一天会需要它！

<<我心安处是幸福>>

媒体关注与评论

素黑 华语世界最具影响力的情感自疗作家 心安即是福。

阅读本书，能让你放下心中负累，邂逅最真的自己。

我爱小米菲 网友金韵蓉老师像一个你多年交心的朋友，伸出她温暖的手，引导你面对自己，处理心结，在流畅的文字中得到一种释放和启发。

Farry_eagle 网友 阅读金老师这本书，让我意识到：女人的美丽是一种修行，是从生活中的提炼，是真正地爱自己。

<<我心安处是幸福>>

编辑推荐

《我心安处是幸福》是一位睿智长者的过来经验；是一部自我纪实；是一个温柔的提点；是一份慷慨的分享；是一双温柔的手。

在这双手的牵引下，处于青春迷茫期20+的你可以找到自己努力的目标；在家庭和办公室之间疲于奔命的30+的你可以找到平衡的支点；经历了绵长岁月沧桑洗礼40+的你开悟了幸福的真谛。

生活美学专家金韵蓉写给都市女性的幸福规划和成长指南。

喧嚣都市里可以让人沉下心来阅读的心灵成长读本！

<<我心安处是幸福>>

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>