

# 《感恩日记》

## 图书基本信息

书名：《感恩日记》

13位ISBN编号：9787510460468

出版时间：2016-12

作者：[美] 贾尼丝·卡普兰(Janice Kaplan)

页数：352

译者：张淼

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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《感恩日记》

## 内容概要

练习感恩，改写婚姻、家庭、工作、健康和每一天的体验

身为知名杂志女主编，贾尼丝除了事业顺利，还拥有英俊潇洒的医生丈夫和两个杰出的儿子。然而，虽然拥有令人称羡的生活，贾尼丝却总是把焦点放在人生的负面上，充满抱怨。直到她进行了一项有关感恩的研究计划，才惊觉原来这一切都因为自己是个“不知感恩”的女人！

于是贾尼丝积极探访，从医生、心理学家、哲学家，到艺术家和好莱坞明星，深入了解感恩究竟能为生活带来什么好处，她也下定决心自己必须有所改变，就从每天写下3件感恩的事做起！

贾尼丝持续不辍地写下感恩日记，一年之后，奇迹发生了！发自内心的感恩让她和丈夫重新珍惜彼此的婚姻；正向思考让她与孩子们更加亲密；积极正面的态度，明显提升了她的工作效率；因为纾解压力、睡眠改善，她越来越健康，不知不觉减轻了5公斤！

通过为期一年的“感恩日记”实验，贾尼丝发现生活中许多快乐稍纵即逝，但感恩却能够时时刻刻成为支持我们的力量。以感恩取代抱怨、用行动代替空想，每一天，我们都能从微不足道的小事中发现值得感谢的喜悦，成为点缀生命的美丽火花！

# 《感恩日记》

## 作者简介

## 书籍目录

前言 世事没有完美，只有自足

第1章 时光深处，感恩之舟起航  
与其等待雨停，不如风雨兼程  
如果快乐是一束花，感恩就是余香盈手  
纸笔为伴，重拾遗失的美好

第2章 重新爱上那个与我同床共枕、共享财产的男人  
结婚后，我就是世界上最幸福的人了？  
爱他，就让他知道  
真幸运，有他陪我看风景  
最好的婚姻关系：时而雷雨交加，时而阳光灿烂  
幸福婚姻的秘密：接纳对方原来的样子

第3章 “熊孩子”改造计划：小孩子不懂感恩？  
孩子为什么会反感“建设性批评”？  
家长的控制欲越强，孩子越迷茫  
教孩子感恩的不是嘴巴，而是眼睛  
感恩，最深情的教养  
“不用回报我，但把爱传下去”

第4章 与其抱怨，不如抱愿  
晴天是好天气，雪天难道不是吗？  
要知道，现在拥有的，正是你曾经渴望的  
如果你天生不擅长感恩  
奥巴马总统接受了我的邀稿！  
最动人的感恩来自内心，而不是大脑

第5章 贪嗔痴后，断舍离  
买买买真开心，然后呢？  
钻石恒久远？不，它只会越来越小  
物质与体验之间，隔着一份情意  
最难忍的事情，往往也是最美的回忆  
假期、派对和精彩的夜晚都会随风而逝？

第6章 相信我，感恩可以让账户里的钱变多  
真讨厌，朋友的车比我的贵  
我怀疑，我可能不该拥有这一切  
是谁决定着我的幸与不幸？  
快乐来自于拥有足够多，而非过多  
10美元买什么最划算？1000张邮票？

第7章 感恩工作，会让我们懒散自满吗？  
原来国际巨星也不一定快乐  
吹口哨的清洁工与沮丧的金牌编剧  
从“又要加班”到“我想尽可能多学点东西”  
“不能怪我，我天生没有乐观基因”  
你脖子上的奖牌沉甸甸，还是像木炭？  
我们可能对工作寄予了过高期望

第8章 当老板对我说“感谢你”  
感谢是工作中最可持续的激励因素  
奖金做不到的，CEO的亲笔信可以  
我被大导演伊斯特伍德感谢了！  
感恩不应求回报，但确实会产生经济效益

# 《感恩日记》

第9章 每个女人都需要一场内心革命

负面情绪让人生病，那积极情绪能换来健康吗？

感恩“吓跑”了我的偏头痛

让感恩具体化，比如感谢你的猫咪

我有两条胳膊、两条腿，我在呼吸，生活真美好

第10章 走到万物之光里去，让自然做你的老师

不用找了，最好的健身房是大自然

户外散步15分钟，短期记忆改善20%

最明晰的路径，就是那莽莽森林

第11章 感恩，会让我更瘦一些吗？

我很美，但还需要再瘦10磅！

我找到了法国女人不长胖的原因

在胃里装满感恩，而非食物

拜拜，体重秤

第12章 又见面了，快乐时光！

我那位懂得感恩的“酒鬼”朋友

失去女儿的母亲，还有重新快乐的权利吗？

身患绝症的奥运奖牌获得者：感恩可以击败绝望

愤怒于不遂心的事，只会浪费时间和精力

心怀感恩，捕捉万物之美

第13章 感恩是一种行动

如果命运之手偏转几度

公益整形手术：修复的不仅是面容，还有自尊

跨过山河大海，感恩是一切的答案

当宇宙给了我一个微笑，还之于微笑

第14章 从“本应该”到“我现在拥有”

凡·高的感谢信：洁白杏花里的深情

我们遗失了从前的美好

留意幸运比祈求幸运更快乐

结语 不可能一切都好，但一切可以更美好

致谢

# 《感恩日记》

## 精彩短评

- 1、感恩的心，感谢有你，学习感恩，从这本书开始！
- 2、做一个会感恩的人。
- 3、平常经常听到也经常说到“感恩”，从理性的角度也知道对一些人和事，特别是目前拥有的一切都要胸怀感恩，但是怎样做到从心底深处流淌出来感恩，即真心的感恩呢？真心的感恩会对我有怎样的影响？这是我想读这本《感恩日记》的动机。  
没想到《感恩日记》比我想要获得的还全面。感恩从最日常做起，记录感恩，写感恩日记从现在开始。
- 4、感恩，源于内心的表达。我们每个人都知道感恩的字面意思，却忘记了感恩的真谛。在这本日记里，看到的或许是你想做却还未去真正做过的事情。
- 5、感恩每一天！
- 6、学会感恩是做人最基本的！
- 7、时光深处，感恩之舟起航
- 8、学会感恩，你会发现生活更美好
- 9、练习感恩，改写婚姻、家庭、工作、健康和每一天的体验
- 10、怀感恩之心,念相助之人,感相识之缘,承关爱之情。
- 11、感人的人更幸福
- 12、感恩是现代社会缺少的一种品质，正在离我们越来越远，练习感恩！
- 13、对生活常怀感恩！
- 14、每个人都应该有一颗感恩的心
- 15、感恩世界，感谢有你
- 16、感谢你生命中遇到的一切吧
- 17、对人温柔以待，常怀感恩之心
- 18、练习感恩，改写婚姻、家庭、工作、健康和每一天的体验。
- 19、生活中许多快乐稍纵即逝，但感恩却能够时时刻刻成为支持我们的力量。以感恩取代抱怨、用行动代替空想，每一天，我们都能从微不足道的小事中发现值得感谢的喜悦，成为点缀生命的美丽火花！
- 20、学会感恩，对自己所拥有的一切抱有幸福感。

# 《感恩日记》

## 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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)