

《有多想要，就有多幸福》

图书基本信息

书名：《有多想要，就有多幸福》

13位ISBN编号：9789861334556

出版时间：2013-5-29

作者：蘇陳端（貴婦奈奈）

页数：240

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

《有多想要，就有多幸福》

內容概要

貴婦奈奈最深度、最私密的自我剖白

她為了追求愛與幸福所遭遇的挫折、所付出的努力！

她衷心認為，每個人都能擁有幸福，只要你真心想要！

她的故事，就是最好的見證！

我接受自己的弱點，承認自己的真心，

我明白自己想要什麼，於是非常努力練習，非常努力改變自己。

我們可以一起並肩，再造另一個想要的自己、想要的生活，

前往我們想要的幸福。

「我不是你們以為的，從小活在一個正向的世界，所以可以這麼樂觀。」

你絕對想不到，如今自信美麗的奈奈，在20歲之前，幾乎活在被否定的世界。她功課不好、長得不美、個性倔強又叛逆，一直是令父母擔心的孩子，親子之間的關係並不和美。

直到20歲那年，她意外發現了媽媽從她出生第一天開始寫的日記，其中滿是對她的愛與讚美。從那一刻開始，她的人生幡然轉變。她終於知道自己的存在有多重要，於是下定決心改變自己，並修復與父母之間的關係。她花很多時間認識自己，也開始訂定人生目標、發狠練習，為了愛與幸福，期許自己永遠充滿希望地應援著自己前進。

現在的她，自信、積極、無懼、坦蕩、感恩，擁有自己想要的幸福生活。這是她經歷過一段又一段的考驗，感受過鄙視、嘲笑、無望、無愛，厚臉皮爭取著、硬頭皮練習著才完成的結果。

如果從小就活在被質疑的憤怒、在恐懼與挫折中成長的奈奈，都能勇於和過去的悲傷和解，走向自己嚮往的人生，你一定也可以！她的故事將帶給你滿滿的能量，幫助你懂得如何面對自己的「想要」，更有自信的「敢要」，然後往幸福的方向出發！

<相信自己值得更好的．奈奈的打氣語錄>

．行動讓我踏實，讓我把渴望變得真實，讓我把夢想變成現實。

．人生就像四季、日夜輪流交替，黑暗一定會過去。

．重新架構生命故事，重新賦予它們正向的意義，所有的過去經驗，即使再負面，都將變成最特別、最美的回憶。

．積極的心理是：我有資格成為更好的人，過更好的生活。當一個人有了積極的心理，就更接近成功的自己。

．適度熱血有益身心，適度瘋狂才能寫下青春。我支持偶像崇拜，我相信愛會讓人想成為更好的人。

．自問自答，是了解自己最好的方法，面對自己，才能聽見心裡最真實的聲音。

．與其懷疑世界上有沒有真愛，不如努力創造真愛，如果連自己都做不到，那還奢望什麼？

．我可以一個人活得很好，但如果我的心沒有開放，就沒有人可以進來我的世界，參與我的生命。

．「有錢人想著如何兩個都要，窮人想著如何二選一。」心裡認真想要，就能什麼都有。

．我不想讓學過的能力浪費，會認真幫這些能力找一個舞台，讓每個能力都有表現的機會。

．把自己當星探，看好自己，多認識一些自己欣賞的怪咖、奇葩，有一天，你和他都會成為當時無法想像的人。

．千萬別怕自己做不到，只要把自己放在那個位置，自然而然就會有符合那個位置該有的氣勢和表現。

．善待自己，才有餘力同理別人，給自己和別人一個台階，才能自在的度過低潮的情緒。

《有多想要，就有多幸福》

作者簡介

蘇陳端（貴婦奈奈）

她在爸媽眼中曾是叛逆少女，如今是最貼心的女兒；在愛情裡曾苛求完美，如今追求的是完整彼此的人生；青春期的同學曾說她無法交心，如今擁有一群無話不說且情義相挺的姊妹淘；甚至，在20歲之前覺得自己的人生完全被否定、毫無希望，如今卻能開朗而真心的付出愛、享受被愛，並傳遞滿滿的正面能量。

第一屆百萬部落客冠軍得主，從數百名參賽者中脫穎而出，獨得部落格史上最高百萬獎金，每天都有數萬名網友期待從她的文章中發現生活的熱情、找到生活的樂趣。

師大教育心理輔導研究所諮商心理組畢，94年諮商心理師高考及格，是領有執照的專業諮商心理師。曾任台灣大學學生心理輔導中心全職實習諮商心理師、世新大學諮商心理師及社會心理系講師、編劇與電視企畫等。

目前專職寫作及心理治療相關演講，每一場演講都能給予群眾極大的激勵和鼓舞，是難得網路與現實、文字與演說同樣受歡迎的作家，她清新、健康和認真的形象，也是眾多產品爭相合作的代言對象。

著有《我愛質男》（圓神出版）《Pink lady戀愛去》《77個人的祕密》《奈大孀變XS小姐》。

貴婦奈奈的福態日記：www.wretch.cc/blog/abig99

臉書粉絲頁：www.facebook.com/abig99

《有多想要，就有多幸福》

書籍目錄

推薦序：把童話故事變生活故事的女人 施愛咪
推薦序：有她在，真的做什麼都勇敢！ 歐比
推薦序：她的字典裡只有做、不做，沒有做不到！ 小姮
自序：一起前進我們想要的幸福
前言：我喜歡現在的生活，更期待未來的自己
Chapter 1 和悲傷的過去和解
二十年前的日記
蝴蝶效應造就了命中註定
誰來在我的臉上寫一個囧字？
才不想做自己！
寂寞，就是變強的時候
是俠女還是不良少女？
強硬的外表下藏著一顆無知又無助的少女心
Chapter 2 為未知的明日準備
我們非常容易受暗示，重要的是找到對的sign
有養分的地方就可以成長，即使那裡不是天堂
沒想到，我竟然敢發明星夢
讓我無法前進的上台恐懼症
為了愛，我想做些改變
明星之卵的訓練之路
勇敢面對自己聲音的弱點，消滅它
循序漸進的治療上台恐懼症
只有發狠練習，才能獲得想要的的能力
神秘的地下端端夫人
Chapter 3 往更好的自己出發
因為愛情，我得考上大學
把大學當Buffet，盡量吃到飽！
在大學學到比課業重要的三件事：傳播、打工、交朋友
夢想不會不見，它只是換個方式呈現
不懂計畫的人生
我喜歡做的事
只要你敢用我，我就敢做
重新認識自己的學習能力
研究所考試必勝秘技
心理治療拯救我的家庭和人生
Chapter 4 這就是我要的自己
不能只是「想要」，還要「敢要」
人生如戲，精不精彩全看你演技
你喜歡你現在的樣子嗎？
後記：只要有心，一定可以成為自己想成為的人

《有多想要，就有多幸福》

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:www.tushu000.com