

《《因为淡定，所以幸福：卡耐》》

图书基本信息

书名：《《因为淡定，所以幸福：卡耐基写给女人的100条幸福箴言》》

13位ISBN编号：9787554601730

10位ISBN编号：7554601733

出版时间：2013-12-1

出版社：古吴轩出版社

作者：卡耐基

译者：诸琳

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

《《因为淡定，所以幸福：卡耐》》

内容概要

这是一本帮助女人解决内心浮躁提升幸福感的身心灵修炼书。

全书共分：内心强大，淡定的女人不为小事烦恼、从容淡定，永远保持嘴角那一抹迷人的微笑、相比漂亮，不如做个自信的女人、要做一个有内涵的女人，读书是必不可少的等12个篇章，其内容均是卡耐基在长期的工作实践中，通过对女人的人生愿望、生活烦恼以及女性生理、心理的深入研究，对女人如何获得幸福的睿智的见解和精辟的人生感悟，帮助广大女性走出迷茫，轻松获得恒久的幸福和快乐

《《因为淡定，所以幸福：卡耐》》

精彩短评

- 1、少有一本心理系书，可以一口气读完而不厌倦
- 2、一个女人要有把生活过淡的本事，当生活重重的砸下来的时候可以轻轻的放下。
- 3、在购书中心随手翻看了几篇，就被吸引了，果断买了。喜欢卡耐基的倡议的为人处事、待人接物方式，也喜欢文章的叙述方式。
- 4、想

《《因为淡定，所以幸福：卡耐》》

精彩书评

- 1、内心强大，淡定的女人不为小事烦恼、从容淡定，永远保持嘴角那一抹迷人的微笑、相比漂亮，不如做个自信的女人、要做一个有内涵的女人，读书是必不可少的。
- 2、推荐理由：1. 一个女人要有把生活过淡的本事，当生活重重砸来的时候，她才能轻轻地放下。2. 卡耐基说：“阅读伟大的作品是一条促进自我完善和自我成熟，从而达到圆满、收获幸福的人生之路。”3. 生活有进有退，输什么也不能输了心情，淡定的女人最幸福。4. 淡定的人，不在乎太多的身外之物，而是执着于自己脚下的路。拥有一颗平静如水的心，拥有淡定的生活态度，不失为人生的另一种幸福。5. 卡耐基的作品年销量突破100万册，影响1000000万人成长，每个人都希望品读的经典励志精品。
- 3、对幸福的理解，没有特定的标准，不同的人有着不同的理解，不同的时间、不同的环境、不同的地域、不同的初衷，每个人的感受又有所不同。幸福是一种满足感、安全感，是在奔向目标时的一种享受，这种享受，源于心灵，归于精神。既然站在了地上，何必非要够着天。淡定、平真，是一种享受，是一种幸福。心里少些杂念，幸福就会时时来敲门。
- 4、第一章 内心强大，淡定的女人不为小事烦恼
1.保持淡定，别让不良情绪毁掉你的容貌
2.世界很烦躁，淡定的女人最幸福
3.减少心灵的束缚，最大限度地释放自己
轻松状态能让人心情愉快，从而减少心灵的束缚，最大限度地释放自己的潜能。痛苦是一种病毒，若不急速对它进行处理，后果就是“主机”全盘崩溃。我们都只是普普通通的凡夫俗子，哪里经得起如此多的痛苦，所以，我们只能对记忆进行选择性的删除。尽管记忆是极其重要的，但是将不美好的记忆忘却，却是一种幸福。
4.灾难只是催促我们马上行动的催化剂
时间是最好的疗伤良药。勇敢地去面对现实，让时间去治愈心灵上的伤口。灾难不是生命的终止。印度教神si柯瑞斯纳曾经说过：“一个人是否真正幸福，不在那些温和而客气的祝福，而在于她是否勇敢接受他所面临的苦难和不幸。”
5.保持积极状态，撵走烦恼和忧虑
这些“胡思乱想”就像传说中的妖魔鬼怪，它们会挤走我们积极的思想，摧毁我们的意志力，破坏我们的行动力。根据萧伯纳的结论：“人们忧虑的原因，就是把空闲时间用在自己是快乐还是不快乐这个问题上。所以消除忧虑的可靠方法，就是不要去想这个问题，卷起衣袖好好干吧。只有让自己忙起来，血液循环才会加速，思想才会变得敏锐。一句话，让自己忙起来，这就是全世界治疗忧虑的最便宜，最有效，最实惠的良药。”
6.遇事先不要庸人自扰
凡是自己力所不能的事，就把它放在一旁。为还为没发生的事烦心。清洁工每天把街道上的垃圾带走，街道才会变得干净宽阔；我们的心灵也如是，那些的垃圾，也需要每天清扫。如此，心灵干净之后自然也会变得愉悦和轻松起来。
7.面对流言蜚语，你能保持淡定吗
8.不要轻易指责和批评他人
人就是这样，做错事的时候不会主动去责怪自己，而只会怨天尤人，我们也都如此。我们想指责或纠正的对象，他们会为自己辩解，甚至反过来攻击我们，或者他们会说：“我不知道所做的一切有什么不对”只有不够聪明的人才批评，指责和抱怨别人。
9.请不要自寻烦恼
各位女士，上面这些事实充分证明，我们没必要为那些不可能发生的事情而烦恼。要知道，快乐才是一个女人从内散发出来的美丽姿态。所以，要想改变忧虑的习惯，就请谨记这一点：想想事情发生的概率，不要再担心不可能发生的事情。
第二章 沉淀心念，保持嘴角那一抹迷人的微笑
1.女人最迷人的魅力是微笑
所有女士都需要微笑，因为只有这样才能让别人觉得你魅力无穷。
2.沉淀心念，让你的忧虑“到此为止”
生命是一场旅行，于路上的每一处际遇，我们都只是路人。总有一些风景让人留恋，总有一些人深深刻在心上，总有一些伤口迟迟无法愈合。在路上，总会有某一刻，在某个地方，我们驻足，回望来时路，看到曾经那个步履XX的自己，那个笑逐颜开的自己，那个心事单纯，快乐明朗的自己，那个受伤后不知所措的自己；在路上，我们的心总是为某一个过去的时刻停留，忘了当下的世界，忘了我们自己；在路上，我们永远都不知道自己会在哪里停留，永远不知道谁会离开，当往事随风飘散在空中，我们却依然放不下，忘不了；在路上，我们明明都已经生活在今天了，却沦陷在昨天的记忆之中。经历了多少次依依不舍，多少次哭得撕心裂肺，那些人，那些事，那些风景，一天一天变得遥不可及，无可追溯。也许对每一个个体来说都很残忍，可对于生活来说，那不过是一场再平常不过的变故。终于有一天，你会发现，那些深深铭刻在心上的片断，不过是时间长河里微不足道的一滴水，一朵浪花。所以，不要因为改变而抱怨，不要因为离别而伤感，不要因为悔恨而堕落，不要因为迷恋而裹足不前。即使她再怎么愧疚自责，犯过的错已然无法挽回了。女人，爱沉湎于过去：开心的，难过的，心痛的，无望的。忘记该忘记的伤痛吧，伤痛的往事不必再提；不要因为回忆太美好，便拒绝接受当下，如果那些美好成为你往前走的

《《因为淡定，所以幸福：卡耐》》

绊脚石；原谅那些曾经伤害过你的人吧，每个人都有自己的隐忍和苦衷；爱身边的每一个人吧，不要等到是去了才后悔当初没好好珍惜。人生像一部电视连续剧，没有导演，没有台词，没有彩排，如何过好每一天，完全在于自己的把握。过去的已然过去，无法重新来过，而我们能把握的只有现在。不要去感谢那些曾伤害过你的人，（其实他们才是因，后面的改变努力才是果）说什么事他们让你成长，这对那些爱你的人一点也不公平，要记住让你成长的是你的努力而支持你努力下去的是身边那些爱你的人们。两个人从监狱的铁栏里往外望，一个人眼里全是黑暗，另一个看见了星星。人在生活中往往想要拥有很多东西，或者是物质上的，或者是感情上的，其实，我们获得这些东西的目的不外乎一个，让自己感到幸福快乐。人是很脆弱的，人的生命像小草一样卑微，渺小。生老病死，喜怒哀乐是每个人都逃不脱的自然规律。生命将销声匿迹，或者是今天，或者是明天。当你离去的时候，你是否会因为曾经误解别人的真心而一丝遗憾呢？一种坦然的心态决定着一个人的心情，甚至决定了一个人的人生。春来秋去，花开花谢，人来人往，潮涨潮落。我亲爱的女性朋友们，从今天起，试着用你的笑容去改变这个世界吧，而不要让这个世界改变了你的笑容。

3.不要让昨天的泪遮住你发现快乐的眼
4.用你的笑容去改变这个世界吧
5.快乐起来吧，哪怕仅仅就为了活着 马克吐温说：谁没有蘸着眼泪吃过面包，谁就不懂得什么叫生活。人生有时好比钢琴，有黑键和白键。所以，真正精彩的人生，是黑白交错，互相渗透的。我想告诉朋友，别跟自己过不去，我们应该感谢生命，珍惜生命。

6.多想想那些值得骄傲的事情更快乐 斯威夫特说，世界上最好的医生是他们三个--节食，安静和快乐。正如叔本华说，我们很少想到所拥有的，却时刻想着自己所没有的。

第三章 女人越自信越淡定越幸福 真正的自信可以与文雅，谦恭和善良同在。
1.摆脱“自我束缚”，幸福掌握在自己手中 牧师说，过去不等于未来。过去成功了，并不代表未来还会成功；过去失败了，也不代表未来就要失败。未来的一切都由现在来决定。我们每个人都要学会面对现实，更应该重视现在。我们现在干什么，选择什么，就决定了我们的未来是什么。失败的人不要气馁，成功的人也不要骄傲。成功和失败只不过是人生的一段经历，都不是最终的结果。在这个世界上，没有永恒的成功人士，也没有永远失败的人。过去不等于未来，幸福掌握在自己的手中。现在，我们需要做的不是缅怀或是伤感过去，而是积极把握现在，拥抱明天。

2.因为自信，所以无畏 自信是一种信念，同时也是一种意志，而恐惧则是这种信念和意志最大的敌人。美丽的外表对于一个女人来说只不过是一个瓶子绚丽的色彩而已。我们的外表是花瓶的色彩，而气质和学识才是花瓶中所装的东西。如果我们能够拥有温文尔雅的仪态，得体大方的气质和丰富的学识，那么，一定会让所有的人都产生爱慕之情，其中也包括同性。此外，这种仪态，学识，气质还会让你拥有非凡的品味。女人要在这个社会上立足，要活得幸福，快乐，便不能手无寸铁。即使你还年轻，但言语行事处处表现出肤浅与没有思想，你便很难有出人头地的机会。女人一定要有内涵。有内涵的女人如一本朴素高贵的书，只要细细品读几页便会让人欲罢不能。女人最好聪明博学。这种女人玲珑剔透，与之对话有说不完的话题，天文地理，文学艺术，无所不知。女人最好修饰得当，有独到的品位。这样，不管你有没有美貌，都会让人赏心悦目。女人要热爱生活，善待自己。你会像天上的云彩一样，带给人无尽的想象；你会像夏天的清风一般，让人心清目明；你会像春天的细雨一般无声滋润万物；你的每一个眼神，每一个微笑，每一句话，每一个动作，都会让人回味与心醉。

3.立足于这个社会，你不能手无寸铁
4.保持独立自信的人格 说自己知道的话，做自己应该做的事，成为自己想成为的人。
5.自信的女人最美丽 其实，一个女人最悲哀的时候，不是失去了美好的爱情，也不是失去了往昔的好身材，或是娇美的容颜，而是失去了内心的自信。可能有人觉得，外貌，年龄，爱情，婚姻是女人仅有的本钱，我认为那太偏激了。一个女人散发春来的自信气质，才是她一生永不贬值的资本。自信的女人是美丽的。那种气质是由内而外的底蕴，深厚而坚实。落落大方，自然得体的气质。让自信的微笑

6.给流言蜚语一个潇洒的背影 千万不必因为被“疯狗”咬过一口而耿耿于怀，那恰恰能说明，你的身上有令他嫉妒的光环。因为流言蜚语对于有的人来说，是一个陷阱一场灾难，而对于智者可能仅仅是一次心志的磨练。它能够让你洞悉自己的内心的力量。对于恶意攻击的人来说，一笑之简直是特效药敌人对我们的认识比我们自己的还要确切。一个成熟的女人，不会因为流言蜚语所困扰，反而会在唇边漾起一个云淡风轻的微笑。

给流言蜚语一个潇洒的背影。人生短短，何须为他人耗费心神。

第四章 你就是你，不要失去个性

1.坚持走自己的路是最好的 做你自己，那是最快乐，也是最好的。
2.你就是你的最佳角色
3.要做个幸福的女人，就不能追求完美 要想做个幸福的女人，就一定不要成为一个追求完美的女人。
4.爱自己，做个值得被爱的人 人一生可以说共诞过两次：第一次是为生命而诞生，第二次则是为生活而诞生。
5.终极幸福课放下
6.挖掘并释放你的内在美 眼睛是心灵的窗户
7.做自己

《《因为淡定，所以幸福：卡耐》》

，善待自己的天赋 第五章 宽于待人，怡人的风度胜过万种风情 卡耐基说：一个人如果不能从内心原谅比尔呢，那她就永远不会心安理得。宽容是一种生存的智慧，生活的艺术，是看透了社会人生以后所获得的那份从容，自信和超然。宽容可谓女人一生中最有魅力的财富。

- 1.对别人好不是一种责任，而是一种快乐享受
- 2.你的心里若装满了仇恨，怎么会有空间装快乐
- 3.适当的，站在别人的立场 很多时候，这世上最难的一件事情，不过是和人打交道。学会倾听，能帮助倾听的人排解烦恼，即使你在倾听的时候对他的烦恼起不到什么实质性的帮助，但事实上，大多数情况下，想要倾诉的人也只是一个宣泄情绪的出口而已。学会倾听，还是你了解别人的最佳途径。只有你对对方了解得更透彻，你才能在遇到一些不快的事情时，真正做到从她的立场出发。
- 4.了解一下别人的内心世界，你会变得更加睿智 人与人之间需要理解，需要爱。
- 5.让心中充满爱与宽容是女人最好的美容方式
- 6.宽恕别人，是对自己的解救
- 7.不做捕风捉影的事情
- 8.伤害别人的自尊等于犯罪 这世上，女人有千万种。漂亮的，是花园里灿烂开着的鲜花，赏心悦目；善良的，是春天里第一声惊雷后的细雨，滋心养性；温柔的，是山中兀自流淌的清泉，清澈透明；野性的，是天上卷舒变幻的云彩，捉摸不定；恬静的，是清晨茶几上冲好的香茗，沁人心脾；可爱的，是午后餐盘里精致的X子蛋糕，令人愉悦。不管是哪一种女人，都有自己无可替代的韵致。不管是哪一种女人，都值得男人用心去探索与守护。可这世上，偏偏还有另外一种女人，有着强烈的嫉妒心和虚荣心，她们都有着一个共同的表现，便是说话刻薄，不留丝毫余地。她们如花园中混乱生长的杂草，破坏着原本和谐的景致。伤害别人的自尊等于是在犯罪。

第六章 举止优雅，不让仪态妨碍幸福

- 1.优雅的谈吐让你魅力四射 第一，最重要的一点是说话不要高声第二，语速不要太快第三，不要急着抢别人的话头，但要有简短的暗示，告诉对方，你在认真地听他讲话第四，女人在讲话时，千万不要辅以太多的幅度较大的肢体动作，更不要在别人讲话时左顾右盼。第五，想好了再说第六，不要自卑第七，不要说假话，即使赞美也要真心第八，不赌咒发誓女人切忌说以下几种话：粗话，脏话，荤话，怪话，气话谈吐优雅的女人，心若X萱，吐气如兰，从内而外散发出不绝芬芳的女人
- 2.衣装不必太贵，却一定要得体
- 3.千万不要做个潦草的女人
- 4.自然流露的羞怯也是一种美
- 5.仪态优雅，时间打不败的美丽 优雅和金钱之间绝不是等同的关系，用金钱是买不来所有的优雅的。优雅也并不完全就是美丽，美丽的女人不一定优雅，优雅的女人一定会美丽。
- 6.举止投足似一朵美丽百合
- 7.幸福女人一定懂得礼仪
- 8.端正的身姿是优雅的前提
- 9.随身带上魔法词：谢谢
- 10.把自己最好的一面展现给他人

第七章 莫强求，莫慌张，做一个“会爱”的女人

- 1.爱他，就大声说
- 2.不仅女人渴望爱情，男人也是如此
- 3.爱一个人，就要学会顺从 世界上最远的距离，是鱼与飞鸟的距离
- 4.与其被爱，不如去爱
- 5.只有成熟的爱才能持久
- 6.爱人是沙，握得越紧失得越快
- 7.克制猜疑，给他爱与信任
- 8.别让你的野心毁了爱情
- 9.为了他，与别的男人保持恰当的距离

第八章 体贴与贤淑，换来一辈子的幸福

- 1.注意那些随意的小幸福
- 2.给他以信心，他会回报你以奇迹
- 3.爱是最好的精神食粮
- 4.男人需要鼓励，而不是责骂和贬低
- 5.对待丈夫像对待陌生人一样谦和有礼
- 6.且忌唠叨
- 7.与其强求改变，不如学会适应
- 8.不要批评和指责你的家人
- 9.如何让爱更浓一分
- 10.千万不要做“做了家务还得到一个恶名”的女人

第九章 淡定加靠谱，工作中的女人最有魅力

- 1.错了就承认，那没什么大不了
- 2.做自己喜欢的工作是一种享受
- 3.聪明工作胜过努力工作 这样的经历能够加深我们的理解和体会：我们的疲劳通常不是来自工作，而由忧虑，紧张和不快引起的
- 4.挥挥手，跟坏习惯说拜拜
- 5.既要穿普拉达，又能做天使 毕竟做一个独立自主的女人是一件让人感到自豪的事情不能把自己的命运交给别人。什么事情都只有尝试以后才能知道自己行不行
- 6.工作让女人更有魅力 女人终其一生所追求的，也不过是拥有一个精彩的人生，拥有一种被公认或者为自己所爱的人爱着的魅力。
- 7.跟自己玩一个“假装好心情”的游戏
- 8.“困难”是个无聊的词
- 9.面对工作，要有自己的主见

第十章 知人情世故，成为一个受欢迎的女人 女人一定要有属于自己的朋友和社交圈。而想成为一个在朋友和社交圈中受欢迎的人，就必须懂得人情世故，学会关心别人，用一颗真诚的心去交朋友。

- 1.发自内心地爱别人
- 2.站在对方的立场，一举夺得人心
- 3.主动关心他人，他人才会关心你
- 4.展示出你的笑脸，就从现在开始
- 5.两只耳朵听话，一张嘴说话
- 6.不要不好意思拒绝，这是你的权利 要学会拒绝别人，不要不好意思，这是你的权利。不要一味地迎合，让别人知道你也是有忍耐极限的。有什么话不妨直接说出来，让对方了解你的想法。人际交往中，平衡是非常重要的
- 7.聪明女人必须懂得的交际“黄金定律”

第十一章 做幸福女人，得多读书会读书读好书 一个博览群书的女人必定有着更高远的思想。思想的光芒，能让女人的智慧闪光，人生精彩。一个女人的容颜会慢慢老去，但积累

《《因为淡定，所以幸福：卡耐》》

的思想却会越来越年轻，越来越丰满。一个有思想的女人，即使失去所有，也会重新再来，寻找属于自己的人生方向。

1.学习是女人一辈子的事 学习是一种持续一生，不能停顿的过程，可我们当中的很多在取得文凭后就停止了学习。如果想拥有丰富充实的心灵，免于孤寂无聊，就得活到老，学到老。气韵来自心灵的富足，而心灵是需要我们用知识的雨露不间断地去滋养，灌溉的。所以，各位女士，在不断地学习中感受心灵的教导吧，为自己培养出高尚而优雅的气质。

2.腹有诗书气自华 岁月会给女人平添许多皱纹，读书却会给她带来睿智和豁达书是女人最忠贞的情人，它不离不弃，始终如一，源源不断地给予却从不索取回报。腹有诗书气自华的美丽让她们显得优雅淡泊，柔美恬静读书也是一种良好的修身养性的方法，可以愉悦身心，陶冶情操。书籍永远会给人带来新奇的人生体验，也可以让思想与时俱进。真正的好书，永远经得起时间和空间的考验，永远给人历久弥新的感受阅读伟大的作品是一条促进自我完善和自我成熟，从而达到圆满幸福的人生之路。尤其对于女人而言，会让你显示内心底蕴积累出的深厚气质。

3.读一本有价值的“好书” 书籍如同海洋，浩瀚无穷。女人终其一生所追求的，也不过是拥有一个精彩的人生，拥有一种被公认或者为自己所爱的人爱着的魅力。

4.用知识促进内心的成熟 心境是被拉长的情绪振奋精神，自得其乐，广泛爱好，乐于交往知识的存在可以促进心灵的成长，而心灵真正得以成长则是善加运用知识的结果

5.每天留出10分钟读书时间 女性的智慧之美甚过容颜，因为心智不衰，善用超越青春，智慧永胜智慧是穿不破的衣裳 灵性的女人有那种单纯的深刻，令人感受到无穷无尽的韵味与极致魅力

6.一本好书成就幸福的婚姻

7.用知识剪裁魅力的衣裳

8.充电是个随时随地的事儿

9.内涵是心灵的庭院 爱默生说，最佳的谈话也是一件很令人陶醉的事情

10.生命是一本翻阅不完的书 知识让心灵开出美丽的花，结出饱满的果实，会使生命主线脉络分明，苍翠欲滴。接受教育，获取知识是一件快乐的事情 我的生命将随着秋叶的飘落而凋零 阅读令人通透，因为阅读令自己有跟心灵对话的机会

第十二章 活在当下，淡定女人收获细水长流的幸福

1.请相信，一切都是最好的安排 生活中的每一场际遇都有它存在的意义，只是时间早晚的问题

2.不为明天的事而担忧 不要为明天忧虑，因为明天自有明天的忧虑，一天的难处一天受就足够了 生活在一个完全独立的今天里。我想他们就一定能收获淡定，从容和快乐的生活

3.面对现实，不要忧虑，然后再想点办法

4.请不要自寻烦恼

5.活在“今天”的女人最快乐 歌德说过：一个人如果不能有效利用有限的时间，就会被时间俘虏，成为时间的弱者 时间可以被切割的生活就在眼下，在看得见一草一木，一花一树中。生活在每一个呼吸和吸气之间。生活并不是悬浮在空中的浮桥，而是脚踏着坚实的土地，我们要步履从容地往要去的地方。

6.告别乏味的生活吧

7.生活不在远处，就在当下 善恶具有不同的能量层次幸福，是在美德的感召下得到的心灵的平和。当心灵像湖水一样不起波澜，幸福才能呈现出来幸福，一要宽容，二要自信幸福是一种自信和不依赖外界的独立心境的平和，源于生命深处的从容自信与清风作伴，与水流起舞在飘渺的梦想面前，心态又十分重要 梦想，是女人洁白的裙裾，是令一个女人有天使般关环的魔力所在

8.任何时候，都别忘了还有梦想

9.转个弯，幸福正在向你招手 所以值得我们焦虑的情况，无非就是这两种：一种是无法改变的事情，一种是可能改变但需要勇气和智慧去改变的原来，不幸降临的时候，并不是路已到了尽头，而是在提醒你：你该转弯了 奇迹总会降临在不畏艰苦，相信自己的人身上 爱默生说：改造坏世界最好的方法，就是创造一个新世界 威廉詹姆斯说：我们这一代人最重大的发现是，人能改变心态，从而改变自己的一生

10.从现在开始，做一个幸福的女人 幸福的女人是能够驾驭自己情绪的女人，他们不会左顾右盼，不将忧虑的果实抛给今天的生命；幸福的女人不会怨恨的枝头X息，只会将感恩的花朵铺满春天；幸福的女人灵魂是慷慨的，她走过的地方，都如平和的湖面，波澜不兴，又如慷慨的花朵，散发着动人的X香。作为一个幸福的女人，首先要学会放下，放下贪欲，放下索取，放下怨怼。其次，要学会将生活中的丑陋点化成美好，在土地上努力绽放出耀眼的花朵。记住，只要自己还能活动，能睡眠，能工作，自己就是世界上最开心的人 幸福并非是什么惊天动地的大事，而是一些小事件。想做一个幸福的女人，并不用站在万众瞩目的舞台，只要去做自己喜欢做的事情就好了。比如，从现在开始，报几个兴趣班，学绘画，学舞蹈，学音乐，去做那些从小想做而没有机会去做的事吧；参加一些俱乐部，文学或者艺术的，在那里找到志同道合的朋友；参加户外活动，旅行，攀岩，骑马，让自己尽情挥洒汗水，收获久违的生活激情，聆听生命的律动

《《因为淡定，所以幸福：卡耐》》

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