



1001个神奇魔法  
带你重寻轻松和快乐  
成为更好的自己

# 1001个 幸福生活的魔法

——给你和   活指南

[英] 埃斯米·弗洛伊德◎著 朗朗◎译

# 1001个

## 幸福生活的魔法

——给你和家人的快乐生活指南

[英] 埃斯米·弗洛伊德◎著 郎朗◎译



桂图登字：20-2012-198

图书在版编目(CIP)数据

1001个幸福生活的魔法 / (英) 弗洛伊德著; 郎朗译. —桂林: 漓江出版社, 2013.3

书名原文: 1001 little wellbeing miracles

ISBN 978-7-5407-6380-0

I. ①1… II. ①弗… ②郎… III. ①幸福—通俗读物 IV. ①B82-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第037529号

1001 Little Wellbeing Miracles by Esme Floyd

Copyright © 2008 Text and Design by Carlton Books Limited

This edition arranged with Carlton Books through Big Apple Agency, Inc., Labuan, Malaysia.

Simplified Chinese edition copyright: 2013 Lijiang Publishing House

All rights reserved.

## 1001个幸福生活的魔法

---

作 者: [英] 埃斯米·弗洛伊德

译 者: 郎 朗

编辑统筹: 符红霞

责任编辑: 张 芳 董 卉

版权联络: 董 卉

责任监印: 唐慧群

出 版 人: 郑纳新

出版发行: 漓江出版社

社 址: 广西桂林市南环路22号

邮 编: 541002

发行电话: 0773-2583322 010-85891026

传 真: 0773-2582200 010-85892186

邮购热线: 0773-2583322

电子邮箱: ljcb@163.com

<http://www.Lijiangbook.com>

印 制: 北京盛源印刷有限公司

开 本: 889×1230 1/32

印 张: 8 字 数: 76千字

版 次: 2013年4月第1版

印 次: 2013年4月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5407-6380-0

定 价: 30.00元

---

漓江版图书: 版权所有 侵权必究

漓江版图书: 如有印刷质量问题, 可随时与工厂调换

# 目录

## 好好生活

---

|         |     |
|---------|-----|
| 家庭最爱    | 001 |
| 快乐家庭    | 005 |
| 清理杂物    | 009 |
| 制造一个避难所 | 012 |
| 变得有秩序   | 015 |
| 享受生活    | 019 |
| 情感关系    | 022 |
| 享受性爱    | 029 |
| 分手      | 033 |
| 交流      | 039 |



## 平衡工作与生活的艺术

---

|             |     |
|-------------|-----|
| 节省时间的人      | 041 |
| 管理你的生活      | 045 |
| 安全的财务状况     | 050 |
| 找到你的职业      | 055 |
| 解决工作中的那些小问题 | 058 |
| 办公室天使       | 061 |
| 在家工作        | 068 |
| 重返职场        | 073 |



## 健康问题

---

- 补充营养和饮食 075
- 自然疗法 080
- 排毒 083
- 保持健康 086
- 牙和牙床 088
- 糖尿病 090
- 性传播感染 093
- 经前综合征 095
- 关节炎和关节痛 097
- 后背疼痛的基本知识 105
- 酒精和药物使用 111



## 精神和身体

---

|         |     |
|---------|-----|
| 抑郁症     | 115 |
| 放松      | 118 |
| 抗压力     | 123 |
| 提高能量    | 126 |
| 好好睡觉    | 128 |
| 深呼吸     | 135 |
| 愤怒管理    | 137 |
| 正面积极的思考 | 140 |
| 穿上快乐的马甲 | 143 |
| 拥抱变化    | 147 |
| 做更好的自己  | 151 |



## 其他的治疗方法

---

|             |     |
|-------------|-----|
| 针灸和针压法      | 155 |
| 冥想          | 162 |
| 大笑          | 165 |
| 风水          | 166 |
| 瑜伽          | 170 |
| 反射疗法        | 176 |
| 神经语言规划（NLP） | 181 |



## 各年龄段的我们

---

|          |     |
|----------|-----|
| 十几岁      | 183 |
| 二十几岁     | 189 |
| 三十几岁     | 192 |
| 四十几岁     | 194 |
| 五十几岁     | 197 |
| 六十几岁     | 202 |
| 七十几岁     | 206 |
| 八十岁以上    | 209 |
| 老人的季节更替  | 212 |
| 成为祖父母    | 213 |
| 不要有年龄歧视  | 216 |
| 做个好学生    | 217 |
| 怀孕       | 224 |
| 做父母      | 227 |
| 驯服十几岁的孩子 | 230 |
| 特殊需求     | 231 |
| 更年期      | 233 |



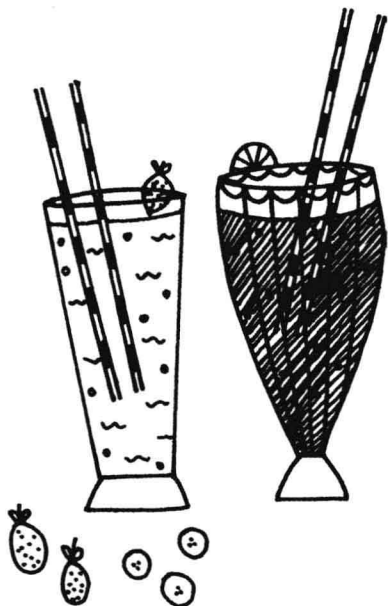
# 好好生活

## 家庭最爱

1

### 一天五份

为了帮助你的家人一天吃五份水果和蔬菜，你可以预备一盆水果放在触手可及的地方，以此鼓励他们用水果当点心。家里预备一个搅拌机，在早上准备混合果汁——就算是习惯不吃早饭的人也有时间喝上一杯。





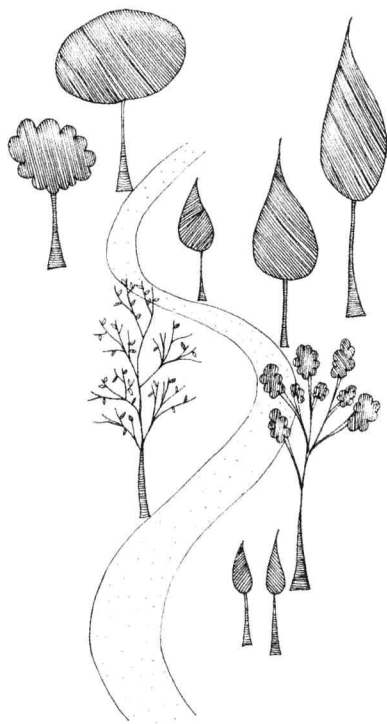
# 1001<sup>个</sup>

幸福生活的  
魔法

## 2

### 享受自然风光

散步不只是一项很好的运动，也是与家人聊天、交流、沟通的好机会。周末借只狗遛遛，或者和家人一起散步，或者只是独自走走，享受自然风光。



## 3

### 分担家务

确保家里每个人都分担一些家务，甚至是两三岁的孩子也应该有一些任务，比如整理玩具。分担家务会让每个成员对家庭更多一分珍惜。

## 4

### 不要独自吃饭

如果你一个人住，请尽量经常和朋友一起吃饭，来增加社会活动的乐趣。一家人一起吃饭对巩固家庭关系来说很重要。在合租的情况下，试着和同屋一起吃饭（即使你们吃的东西不一样）。

## 5

### 走出家门

花些时间和家人一起走出家门，做些大家都喜欢的事，比如散步，去公园或者博物馆，一起看电影，出去吃饭等。了解什么能激发你家人的兴趣。



好好生活  
家庭最爱



## 6 设置个定时器

为了帮助你的孩子学会与人分享，避免家里发生“战争”，买个闹钟吧。你可以定时5到10分钟，让孩子知道他玩某个玩具的结束时间。

## 7 为孩子制订时间表

为你的孩子制订日程计划，特别是上床时间，这不但能帮他们更快地安静下来，也能给你更多的时间去整理零星的家务。

## 8 不用去银行排队

使用电子或电话银行，这意

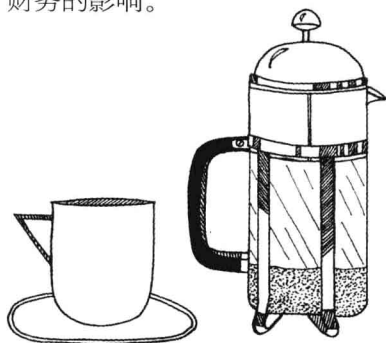
味着你可以不用浪费时间去银行排队，能够为你节省大量时间。

## 9 多做点饭

试着一次做够吃两天的食物。例如，炖一锅汤，今天配土豆吃，第二天配米饭。或者，做点肉，第一晚吃热的，第二天吃冻肉沙拉。

## 10 自己动手做咖啡

买回咖啡自己煮，而不再在上班路上买咖啡和点心。这不单单节省你的时间，你更会惊讶于一天一杯咖啡对你个人财务的影响。





# 1001<sup>个</sup>

幸福生活的  
魔法

## 11

### 跟家人玩游戏

与其围坐在电视旁，不如鼓励你的家人在休闲时间多玩扑克或者棋盘游戏。这是个让你和家人聚在一起进行交流的好方法。



## 12

### 做张日程表

每天晚上留出工作的时间。  
预备一到一个半小时来赶上工

作进度并且执行（如果你有孩子，给他们做个榜样）。把日程表公开，这样你才不会不遵守日程安排。

## 13

### 来个家庭影院之夜

每过几个月，把家人聚起来，组织一次真正的家庭影院之夜。一起选一部电影，做些爆米花和自制比萨，享受一起观看电影、讨论电影的时光。在夏天，何不在院子里支个银幕看露天电影呢？

## 14

### 一起做决定

当面对重要事情的时候，比如去哪里度假或者怎么使用房子，让你的孩子也参与进来，尊重他们的想法，以团队协作的方式来做出决定，会帮助孩子发展他的社会协作技能。



好好生活  
快乐家庭

# 快乐家庭

## 15

### 放点绿色植物

让你的家看起来更雅致、健康，最简单的方法之一，就是在家里放些绿植，特别是在那些你常待的地方。选择你看着喜欢的植物，永远别保留枯萎的植物。

## 16

### 查看账单

千万不要陷入不查看银行账单的陷阱。彻底了解自己的每一笔交易，不但能确保自己不被骗，同时能帮助你控制开销。

## 17

### 适当囤点货

囤积一些你整理家务或办公所需要的基本必需品，这样你就不用每次需要时都跑商店了。邮票、信封、便笺和笔都是不错的办公选择。



## 18

### 整理床铺

每天早上离开家之前要整理床铺，这听起来可能是个奇怪的方法。但是，有秩序地开始一天是让人长时间保持积极状态的好方法。每天早上花几分钟把床单铺平，能让你更好地开始全新的一天。

## 19

### 享受你的家

别把你的家弄成一个充满家务活和“要完成”任务清单的地



# 1001<sup>个</sup>

幸福生活的  
魔法

方，做点努力，让家成为一个你愿意在此花些时间的地方，在这里做些让你高兴、放松和恢复精神的事情。

## 20

### 保留账单

养成保留购物小票及账单的习惯，这样你能轻松地理清你的经济状况，并整理你的支票账户清单。而且，这还会让你在填写税单时节约大量的时间。

## 21

### 为周一做准备

周末是享乐的时间，但同时也是为下周做准备的好时机。用几个小时确保你有上班的工装和午餐的食物，为周一一早做好准备。

## 22

### 坚持住

如果你控制时间的尝试一开始没有马上见效，千万别放弃。养成好习惯是需要时间的，所以要坚持下去，直到有有效果。

## 23

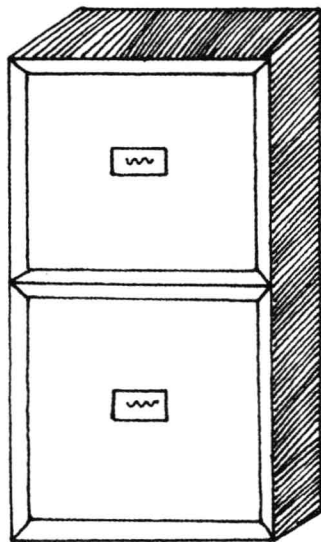
### 清理堆积的文件

把一直都堆在你桌子上的纸张、文件都看一遍。把重要文件保留好，其余的扔掉。然后制定一个规则来结束这种纸张堆积的情况，并坚持。

## 24

### 让自己快乐地挖土

作为一种帮助缓解问题、降低压力荷尔蒙的方法，园艺一





直都受到欢迎。因为这项活动结合了新鲜空气和低强度运动——新鲜空气能帮助提高情绪和改善维生素水平，低强度运动有助于放松大脑。可以一周做两三次园艺，一次 30 分钟。

## 25

### 一点一点清理

没有什么比一整周都笼罩在每天清洁、整理的阴影下更可怕的了。与其把所有家务都留在周末或一个特定时间去做，不如规律性地每天清洁一块小地方。每天干一点更容易应付，能帮助你保持放松，最后也节省了时间。

## 26

### 让办公远离卧室

永远不要把工作带到卧室。卧室是用于睡眠和放松的空间，是你和爱人一起亲热的地方，不是一个时刻提醒你还要工作的地方。

## 27

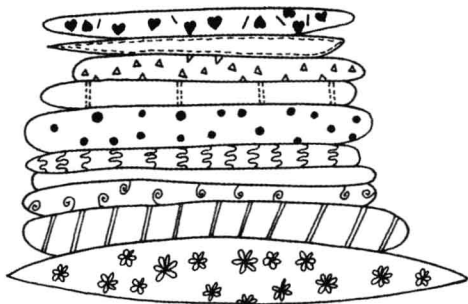
### 来一次春季清理

这听起来像个陈词滥调，但是花一个周末做一次春季清理的话，会让你的思想像雏菊一样清新。春天日照增多，在暖暖的阳光下，整理一新的房间看上去格外舒服。

## 28

### 选择柔软的床单

你给卧室最好的投资之一就是选择一款柔软的、能让你的皮肤呼吸的自然纤维的床单，这能增加睡眠深度，让你第二天一整天都感觉良好。





# 1001<sup>①</sup>

幸福生活的  
魔法

## 29

### 跳跳舞

在做家务的时候跳舞的古老神话绝对是真的——跳舞真的能让你更高兴，所以，开大音乐，开始摇摆（同时你会拥有一个干净的家）！

## 30

### 控制你的屏幕时间

不要让自己每晚在电视机前沉溺好几个小时，这会让你昏昏沉沉。控制你看电视的时间，用省下来的时间做些其他有益的事情。

## 31

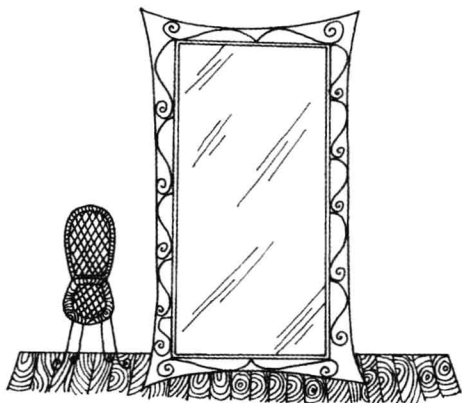
### 买件奢侈的浴袍

一个让你在家感到放松的绝好方法是买一件真正奢侈的浴袍。别把它当作每天都穿的浴袍，把它留在特别的放松时间来用，以此区别于其他浴袍。

## 32

### 清洁镜子和窗户

一个能在几分钟内把你的家打扮得漂亮的最好方法就是清洁你的镜子和窗户。这不但提亮了屋里的光线，还能让整个屋子看起来更干净。一面大而干净的镜子也会带来好风水，把负面能量反射走，带来冷静和清新。



## 33

### 改变环境

好好看看你常待的几个地方——自己家里，上班的地方，