

过得还不错的一年

我的快乐人生魔法书

How to be happier day by day

(美) 艾伦·爱泼斯坦 / 著

李力 张咪 姜珊 刘心玉 郭京杰 / 译

让幸福变成一种习惯
新的一年开始了
从今天就行动起来吧

满满的
正能量

一年的练习册 / 一生的幸福课

作者帮别人写过一份又一份漂亮的提案，自己却深陷一团混乱、不开心的生活中。她决定为自己的幸福，也来写份“快乐生活提案”，而且认真地花一年的时间，投入有趣的快乐生活实验。带着幽默和洞察力，作者循序记录了这十二个月的生活感悟。



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

过得还不错的一年

我的快乐人生魔法书

(美) 艾伦·爱泼斯坦 / 著
李力 张咪 姜珊 刘心玉 郭京杰 / 译

张

李力 张咪 姜珊 刘心玉 郭京杰

张

图书在版编目 (CIP) 数据

过得还不错的一年：我的快乐人生魔法书 / (美) 爱泼斯坦著；李力等译.

-- 青岛：青岛出版社，2015

ISBN 978-7-5552-1449-6

I. ①过… II. ①爱… ②李… III. ①快乐—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第000863号

HOW TO BE HAPPIER DAY BY DAY By ALAN EPSTEIN, PH.D.

Copyright: © This edition arranged with THE FIELDING AGENCY, LLC

Through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright:

2015 QINGDAO PUBLISHING HOUSE

All rights reserved.

山东省版权局著作权合同登记 图字：15-2013-343 号

- | | |
|------|---|
| 书 名 | 过得还不错的一年——我的快乐人生魔法书 |
| 著 者 | (美) 艾伦·爱泼斯坦 |
| 译 者 | 李 力 张 咪 姜 珊 刘心玉 郭京杰 |
| 出版发行 | 青岛出版社 |
| 社 址 | 青岛市海尔路182号 (266061) |
| 本社网址 | http://www.qdpub.com |
| 邮购电话 | 13335059110 0532-85814750 (兼传真) 0532-68068026 (兼传真) |
| 责任编辑 | 傅 刚 E-mail: qdpubjk@163.com |
| 封面绘画 | 傅子瑄 |
| 封面设计 | 润麟设计 |
| 内文插图 | 于 静 |
| 选题优化 | 凤凰传书(fhcs629@163.com) |
| 照 排 | 青岛双星华信印刷有限公司 |
| 印 刷 | 青岛新华印刷有限公司 |
| 出版日期 | 2015年1月第1版 2015年1月第1次印刷 |
| 开 本 | 32开 (850mm × 1168mm) |
| 印 张 | 12.75 |
| 字 数 | 220千 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5552-1449-6 |
| 定 价 | 29.00元 |

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017

青岛版图书售后如发现质量问题，请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话：0532-68068638

本书建议陈列类别：心灵安逸·生活励志

目录 Contents

阅读指南..... 003

序 言 006

1月
扩大自己的幸福源泉..... 028

1月1日 | 元旦 / 问候遇到的每一个人..... 029

1月2日 | 存钱罐 029

1月3日 | 整理文档 030

1月4日 | 剪报 031

1月5日 | 垃圾回收 032

1月6日 | 运动 033

1月7日 | 工作 034

1月8日 | 计划 035

1月9日 | 小事 036

1月10日 | 求助 037

1月11日 | 施助 038

1月12日 | 变化 039

1月13日 | 欣赏 039

1月14日 旧闻新读	040
1月15日 马丁·路德·金的诞辰 / 偏见面面观	041
1月16日 当一天“哑巴”	042
1月17日 赠人鲜花	043
1月18日 开始写日记	044
1月19日 和孩子度过一天	045
1月20日 慢慢享受一次泡泡浴	045
1月21日 买件高品质的东西	046
1月22日 倾听	046
1月23日 拒绝干扰	047
1月24日 烛光晚餐	048
1月25日 筹办生日聚会	049
1月26日 加入一个互助小组	050
1月27日 看场球赛	051
1月28日 乘坐公共交通工具	052
1月29日 翘一回班	053
1月30日 戒掉坏习惯	053
1月31日 成就记录表	054
年终小结	056
动机等于一切	058
2月1日 假如生命只剩下六个月	059

2月2日 土拨鼠日 / 关心小动物	060
2月3日 书香入梦	061
2月4日 准备申报个税	061
2月5日 假期计划	062
2月6日 大哭一场	062
2月7日 做素食主义者	063
2月8日 善始善终	064
2月9日 全心全意为另一个人服务	065
2月10日 找个人全心全意地为你付出	066
2月11日 多给自己一点时间来做事	067
2月12日 学点历史吧	068
2月13日 一日之计在于晨	068
2月14日 情人节 / 尽情享受爱情与浪漫	069
2月15日 把你最宝贝的东西都集中在一起	070
2月16日 电影马拉松	071
2月17日 参观附近从未去过的小镇	071
2月18日 修修补补	072
2月19日 邀请你欣赏的人共进晚餐	072
2月20日 积极做事	073
2月21日 关注饮食	074
2月22日 华盛顿诞辰	075
2月23日 逛逛图书馆	076
2月24日 寻宝	076

2月25日 拍照	077
2月26日 拉清单	078
2月27日 写下自己的人生目标	079
2月28日 隆重庆祝一件小事	080
2月29日 求婚日	081
月终小结	082
幸福因人而异	084
3月1日 给某个特别的人写封信	085
3月2日 给自己做一个成长相册	085
3月3日 拔掉肉中刺	086
3月4日 改变习惯	087
3月5日 观察,但是不要判断	088
3月6日 开设一个新的存款账户	089
3月7日 种植香草	090
3月8日 为别人家的孩子做件特别的事	090
3月9日 把自己的优点列出来	091
3月10日 互相倾诉	092
3月11日 缤纷的色彩	093
3月12日 志愿者	094
3月13日 开怀畅谈	094
3月14日 寻找巧合	095

3月15日 改变一下装扮	096
3月16日 交换角色	097
3月17日 圣·帕特里克节 / 送一份礼物	098
3月18日 品酒派对	099
3月19日 记录梦境	100
3月20日 田园漫步	101
3月21日 整理衣橱	102
3月22日 植树	103
3月23日 摘下手表	104
3月24日 时间游戏	105
3月25日 第一眼	106
3月26日 年少轻狂	107
3月27日 赞美	108
3月28日 溺爱自己的身体	109
3月29日 讨价还价	109
3月30日 美化工作环境	110
3月31日 随心之所欲	111
月终小结	113

4月

谁可以每时每刻都幸福	115
------------------	-----

4月1日 愚人节 / 送人一个惊喜	116
4月2日 学习一支新舞蹈	117

4月3日 让自己变得脏兮兮	117
4月4日 感谢为你提供服务的人	118
4月5日 预测棒球比赛成绩	119
4月6日 参加兴趣培训班	120
4月7日 学一道新菜	120
4月8日 伸展呼吸	121
4月9日 雨中漫步	122
4月10日 亲手插一盆花	123
4月11日 许愿精灵	124
4月12日 到现场看棒球比赛	125
4月13日 组织一个读书俱乐部	126
4月14日 冥想	127
4月15日 珍惜你的所有	128
4月16日 运动多样化	129
4月17日 参观博物馆	129
4月18日 过分	130
4月19日 看一部外国电影	131
4月20日 大扫除	132
4月21日 眼神交流	132
4月22日 了却夙愿	133
4月23日 他人优先	134
4月24日 净想好事	135
4月25日 淘点物美价廉的东西	136

4月26日 助人如助己	137
4月27日 有爱就要说出来	138
4月28日 改头换面	139
4月29日 不要爆粗口	139
4月30日 实物交易	140
年终小结	142

好事总是降临在你的期待之中..... 144

5月1日 奇迹	145
5月2日 睡个午觉	146
5月3日 精确表达	147
5月4日 传接球游戏	148
5月5日 泡咖啡馆	148
5月6日 猜猜谁来用晚餐?	149
5月7日 做个有心人	150
5月8日 心灵之旅	151
5月9日 充分利用时间	152
5月10号 写一篇演讲稿	153
5月11日 看毛毛虫变蝴蝶	154
5月12日 换个身份	155
5月13日 野餐去喽	156
5月14日 读书	157

5月15日 四海为家	158
5月16日 与老者聊天	159
5月17日 网购	160
5月18日 故地重游	161
5月19日 宣泄怒气	162
5月20日 亲密爱人	163
5月21日 邂逅	164
5月22日 不看电视	165
5月23日 留给孙子孙女看的视频	166
5月24日 制作名片	167
5月25日 在陌生的地方过夜	168
5月26日 和婴儿一起在地上打滚	169
5月27日 露天用餐	170
5月28日 听一次现场音乐会	171
5月29日 避免浪费	172
5月30日 漂浮在平静的水面上	172
5月31日 用文字描述你所爱的人或物	173
月终小结	175

幸福就在一呼一吸间	177
-----------------	-----

6月1日 我在马路上捡到一分钱	178
6月2日 只吃新鲜食物	179

6月3日 给衣服布料染色	180
6月4日 扔石子	181
6月5日 露营	182
6月6日 清理冰箱和食物柜	183
6月7日 自己设计贺卡	184
6月8日 和他人互换装束	185
6月9日 安排一次聚会	186
6月10日 心灵健康日	187
6月11日 计划一次冒险	188
6月12日 忘掉节食这回事儿	189
6月13日 天体	190
6月14日 美国国旗纪念日	191
6月15日 暑假时雇佣一个学生为你打工	192
6月16日 日落时分,一轮圆月冉冉升起	193
6月17日 吵架也要讲求公平	194
6月18日 朝九晚五	195
6月19日 打破老习惯	196
6月20日 与孩子合作	197
6月21日 要求退货	198
6月22日 读份不同的报纸	199
6月23日 找个听众,讲讲自己的人生故事	200
6月24日 牵手	201
6月25日 做点研究	202

6月26日 摘莓子	203
6月27日 佩戴护身符	204
6月28日 想想你生命中出现的贵人	205
6月29日 今天要报名加入一个组织	206
6月30日 下水	207
月终小结	208

施与受	211
-----------	-----

7月

7月1日 和邻居聊聊天	212
7月2日 组织一次家庭会议	213
7月3日 要做乐天派	214
7月4日 美国独立日/背诵《美国独立宣言》的第一段	215
7月5日 浏览一本介绍外国风情的书	215
7月6日 唱歌去喽	216
7月7日 安排相亲	218
7月8日 想说“行”就说“行”，想说“不”就说“不”	219
7月9日 按照心情搭配不同的食物	220
7月10日 动起来!	221
7月11日 制定计划去拜访老友	222
7月12日 玩铁环套桩游戏	223
7月13日 召集一次午后茶会	224
7月14日 巴士底狱日/当一天法国人	225

7月15日 试试西医以外的其他疗法	225
7月16日 重新布置家具	226
7月17日 在黑暗中静坐	227
7月18日 特立独行	228
7月19日 把你的浪漫情怀发挥到极致	229
7月20日 去看午后场的电影	229
7月21日 现在想一下生活中每一个对你很重要的人 ...	230
7月22日 和猫咪交换角色	231
7月23日 结交新朋友	232
7月24日 堆个沙堡	233
7月25日 点燃篝火	234
7月26日 整理个人财务	235
7月27日 给照片、海报、图片镶个框	236
7月28日 翻阅电话簿,回忆每个人的点点滴滴	237
7月29日 在自家附近溜达一圈	238
7月30日 总有花香迎鼻	239
7月31日 制作族谱	239
年终小结	241

8月

痛苦不是你的敌人	243
----------------	-----

8月1日 开始收集	244
8月2日 组建一个智囊团	245

8月3日 你曾极度渴望的一样东西,到手后什么感觉? ...	246
8月4日 同一主题的书至少读两本	247
8月5日 为自己写一篇讣告	248
8月6日 钓鱼去喽	249
8月7日 找菜农买菜	250
8月8日 捉弄一下别人	251
8月9日 自己动手,冰激凌管够	252
8月10日 到建筑工地看看	253
8月11日 观看排练	254
8月12日 逛书店	255
8月13日 参加其他宗教的礼拜仪式	256
8月14日 参观工厂	257
8月15日 用体育锻炼来释放你的挫折感	258
8月16日 给亲友寄一份录音录像带	259
8月17日 骑自行车	260
8月18日 和以前的同事再聚聚	262
8月19日 开垦一个花园	263
8月20日 电脑“大扫除”	264
8月21日 坐火车	265
8月22日 强化你的直觉	266
8月23日 把鞋子擦得光可鉴人	267
8月24日 人物观察	268
8月25日 计划出去玩	269
8月26日 进行一个科学实验	269

8月27日 相偎相依	270
8月28日 写一份简历	271
8月29日 寻找秋天的踪影	272
8月30日 字谜游戏	273
8月31日 要求加薪	274
年终小结	275

幸福与责任..... 277

9月1日 信手涂鸦	278
9月2日 随心所欲	279
9月3日 百乐餐	280
9月4日 唱反调	281
9月5日 今天就过新年吧	282
9月6日 参加贸易展会	283
9月7日 买件新工具	284
9月8日 众人拾柴火焰高	285
9月9日 祈祷	286
9月10日 别接电话	287
9月11日 一夜暴富	288
9月12日 给自己寄张明信片	289
9月13日 把《圣经》当作文学作品来读	290
9月14日 在家里宅一整天	291
9月15日 晚饭就吃爆米花	292

9月16日 问路	292
9月17日 浏览个人档案	293
9月18日 去大学校园看看	294
9月19日 开创一个新传统	296
9月20日 试驾自己的梦幻汽车	297
9月21日 打越洋电话	298
9月22日 想象自己的死亡	298
9月23日 准时赴约	299
9月24日 “小红帽”的故事	300
9月25日 下棋	301
9月26日 撞色	302
9月27日 小赌怡情	303
9月28日 三思而后行	304
9月29日 划船去喽	305
9月30日 对着星星许愿	306
月末小结	307

理想国存在吗	309
--------------	-----

10月

10月1日 慈善捐款	310
10月2日 互不相扰	310
10月3日 跟老外交谈	311
10月4日 在自己家乡的旅馆过一夜	312
10月5日 演戏	313