

重塑幸福：如何活成你想要的模样



[重塑幸福：如何活成你想要的模样_下载链接1](#)

著者:[美] 马克·曼森（MarkManson） 著，舒建广 译

[重塑幸福：如何活成你想要的模样_下载链接1](#)

标签

评论

618活动力度一如既往，价格很划算，物流也很快。

送货速度很快，图书质量也挺好的，是正品。

非常好，希望多搞些优惠活动。

京东买书经济实惠，送货超级快

不错的书，买来囤货，慢慢读

给老婆买的，比书店的便宜，做工也还不错，较为良心

此用户未填写评价内容

努力活成你想要的样子吧

很好的书，活动期间买了几本。慢慢阅读。

特别好！ 打算认真看

朋友推荐看的书，还不错！ 特别有意思！

京东的物流非常快，活动时的价格还不错

一次买了几本，书还不错，至少不是假书。

粮食到了很满意

实惠，很好，不错，速度快

物美价廉，东西很不错，一次很愉快的购物体验，期待下次再次购买

早就看中的书，趁双十200-100活动买的，特别划算，京东物流也很快，点个赞。

送货速度就是快，还是京东的服务好

朋友推荐的，一次性买了4本

挺好的，不错，单位买了用作个人学习，质量没得说。

内容不错！内容不错！内容不错！

看书

价格便宜 送货及时

朋友看完了，得到感谢！这点钱花的太值了！

不错，书都是那样

好书一本，支持京东，让利大众

还不错

看着就买下来学习了，蛮有吸引力的。

(..>?<..)

京东物流速度超快，收到书有一段时间了，一直都没时间看，今天翻看了几页，内容很丰富，我很喜欢！

好书，早就想买了。印刷质量非常好。

还没看，应该还不错……

活动价，给力，多买几本

书籍是正版，包装较为完好。

超级棒的，尤其喜欢，喜欢用，真的好，很方便。一直在买。

非常好，家里人喜欢，下次还买

很不错！质量很好！下次会回购！最满意的是物流超快。

我都还没看完，书蛮好看的

.....

多看书提升自我，京东自营的书都很好！价格也优惠，送货员很好，速度快！

很好

非常好用，一直用着，宝宝很喜欢

看完电子版，觉得不错，买一本纸质版收藏了

物美价廉，送货上门

值得一看

好书，有电子书了，纸质的看更有收获。

优惠时买的，提高一下自己！

好书，包装完好无破损，值得一看。

一如既往的快，值得信赖。

还算不错的东西，

很好的，很值得读

还没有全部看完

发货快 东西好

物流特别快

舒缓压力

不错不错

好看！

aaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaa

差评送京东！
包装用二次回首的图书纸裹着，看到了环保字眼也非常支持，可是外皮儿马上就破了就不怕书籍磨损了？！上头还贴着原来图书包装的二十多块标签印刷破碎条儿。下单提交了纸质发票需求，当天收到问穿着达达马甲的派送员，告诉我纸质发票一般都在包装里，他不确认我的有没有，如果没有也是找客服。来包装果然没发票，问客服是系统机器人，问了两次明白告诉我开具的电子发票，ok那开始选择明明有纸质发票选项，也未提示我只有电子发票，并说订单完成24小时开具。直到想起来要提交发票给公司，找订单还是添加微信卡包，打开原来还得点击要开具发票!!!!!!!!!!
确认选项后是等待开具发票……京东你们真要脸，可不可以举报你们能偷税能少税以麻烦用户为优越感的无耻企业！

书质量不错，印刷清楚，内容还没有看，看后再来追评

收藏好长时间了，终于出手了，书还不错，包装完好，正版，还没看，先评一下！

不错

还没开始看

不错，支持

好书，值得一读，书质量不错

快递速度快，物品质量非常满意！

好用不贵，非常满意！

非常好

[illegible]

重塑幸福：如何活成你想要的模样（改变二百万纽约人的心灵“断舍离”） 还没看

内容丰富，质量很好，实用。

纸质很好，印刷很好，但内容并没有评价的那么好，内容跟大多数心灵鸡汤文章一样，说时容易做时难！

书是正版书，下次还会再来

优惠券很难抽到，就算抽到了好多书又买不了
优惠券很难抽到，就算抽到了好多书又买不了
优惠券很难抽到，就算抽到了好多书又买不了

嗯

还没看，囤货中

在京东买了很多书，好评啊！

需要认真学习

挺好。。。。。

平装版的，还可以吧，看了几页，不是很明白，既然有这么多人推崇应该有它的道理

好书好书，值得推荐

不错 质量挺好 送货很快

非常好，很满意！

每天进步一点点，坚持带来大改变。唯有看书才能安抚我的灵魂

帮朋友买的！朋友说不错！

还没看，朋友介绍的买来看看

一直喜欢在京东买书，品质还不错

快递很快 书的质量也很好 可以好好的看书了

买了一堆书，这本还没看，但是我挑的不会错啦哈哈

正在阅读中，希望能够有好处吧。

未看

能够遇见《重塑幸福—如何活成你想要的模样》得特别感谢我的同事！是她推荐给我看的！看完后觉得很回味，值得深思，是一本很既具有内涵与科学性，又很贴近生活、感同身受！对我而言，让我受益匪浅的是对待事物的观点与看法潜移默化的发生了一些改变！尤其是对待生活中一些痛苦、困难与问题的态度和处理方式都与之前有些不同了！这本类似于鸡汤的书，却有着其他鸡汤没有的东西！理性的心理学和辩证的哲学贯穿于整本书，起到了穿针引线，入骨入髓的效果！看似专业而又生涩的知识，读起来却不拗口也不难懂！而且特别实用于我们现在的生活！因为痛苦、问题是每个活在当下的人都会遇到的事情！就像书中写的“生活就是一个问题接着一个问题”。而最重要的命题当然是关于“幸福”！“幸福只能通过奋斗去获得，幸福源自于解决问题。快乐不会像雏菊和彩虹那样萌生于大地……”作者以不同的视角教会我们如何才能在痛苦面前活的得更好、更有意义，如何在面对失败并重新振作。而且这本书的内容还用一个个极其契合的不同类型、不同国度的小故事穿插起来，语言生动易懂，深入浅出，引人入胜！确实是一本适合现代人用心阅读的好书！值得大家静下心来细细品味！

挺不错的，还行，希望缓解压力缓解焦虑有用

喝点鸡汤，读下也不错

鸡汤类的书，我从来不抵触，相反有时候的生活、工作、人际交往状态反倒需要一些简单明了的道理来触动一下，感觉有点像是“充电”。剩下“20%电量”的时候需要充电久一点，也就是说会多读一会儿，相反地，就可以少读一会儿。床头柜里会放几本这样类型的书，方便随时可以抓过来看，但也像我前面所说，根据自身需要读这类书的时间长短不一，也许今天只看了一个小故事就把一天的负能量全部释放了。但这本《重塑幸福》有点不一样，读起来没那么的轻松，因为它有一定的深度，每个故事都跟着一个哲学问题或者是心理学中才能遇到的知识。给人感觉很专业。但好在作者对这个“专业”的度把握的很好，没有让我觉得太专业而看不下去，总是恰到好处的出现，很好理解，也使人感觉有深度。所以，不论我“电量”余下多少，都希望一口气把它读完，有逻辑，由浅入深，故事也恰到好处，所以短时间读完也不会觉得腻歪。
至于书中的内容，三言两语也是说不完感受，需要你自己去细细品味，看过一遍虽然已经感触颇深，但个人觉得这本书可以放在床头，睡前随手翻开一章，心境不同应该有不同的领悟。好书从来也不是看一遍就够的。希望我们都能跟着作者的指引，重塑自我，迎接幸福，活成我们想要的模样。

《重塑幸福》，当朋友向我推荐这本书的时候，我比较怀疑，这本书是不是市场上一直以来比较流行的“心灵鸡汤”一类成功学的书？朋友特地告诉我：这本书和那些“毒鸡汤”可是完全不一样的，看看吧，或许你会有惊喜的发现！当我开始读这本书之后，书中的观点的确让我感到有些惊奇了，甚至有一点点小兴奋！看这句话：“记住，世上没有任何一个真正快乐的人会站在镜子前对自己说：我很快乐。”“当我们最终必须去面对问题的时候，你会发现，我们回避问题和自我麻醉的时间越长，我们就会越痛苦。”这就是这本书带给我最初的惊奇体验。
再往后看，我就发现这本书越来越引人入胜了。对于一个在大城市里面曾经漂泊过很长一段时间的我来说，真的有一种相见恨晚的感觉。不过我认为，现在读到这本书仍然让我感到都非常幸运。整个中国当下都在向城市化的方向高歌猛进，大部分受过高等教育的人都会在大都市的洪流中奋斗终生，而大都市中巨大的竞争压力带给我们的失败感和挫折感也会成为常态。如何正确地面对失败和挫折，如何积极地看待似乎终将平庸的一生，都是我们需要迫切去解决的问题。我认为，认真地将这本书看完，并且不时回味一下书中的小故事一定能够让我们成功的克服以上这些问题。

打的包装很结实呢，东西到的也非常快，早晨九点多下的订单，下午四点多就到了，卖家还挺贴心，送了一个大扇子，质量还挺好

可以。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。

《重塑幸福-如何活成你想要的样子》这本书是我近期读得最好的书籍。它给我的思想

来了一次冲击：书中讲的好多观点，都把原来的我给一次次地毁灭了，我在质疑自己的价值观念与及思想，是的，只有质疑才能进步。领略学无止境的同时，只想感叹一句：“超级喜欢这本书。”

买这本书的原因，是因为我是标题党。首先看书名，其次看书的宣传词，如果都喜欢了，于是买书的欲望就产生了。

蝉联亚马逊阅读非虚构类周榜冠军7周，登榜《纽约时报》自助类前五29周至今，风靡全美的都市人生活方式变革之作。

在这本书中讨论了人生的真正意义，如何面对挫折，和让爱情、友情和亲情永葆长青的秘密，告诉我们什么是我们生命中真正重要、值得在乎的，而什么是只会让我们困扰的无聊琐事。他教给我们如何对压力、烦恼和世俗的眼光说不，勇敢重塑属于自己的幸福。曼森就像你的老朋友，直视你的心灵与头脑，告诉你那些被都市噪音掩埋了的生活的真谛，讲给你一个又一个妙趣横生的故事，带领你清醒、脚踏实地地过好自己真正想要的那个人生。

这本书的每一小节前都有一句本小节中的经典语句，吸引着你读的欲望。读的过程是想尽快读完，读完之后是想重新再读一遍。这本书实在是太好了，受益匪浅

得知这本书是一个很偶然的机会，某天我跟朋友在一起吃饭，一边喝酒一边跟她说，我觉得我的生活过得很焦虑，整个人对什么都提不起兴致，感觉整个人越来越空虚，越来越不知所措了。

她告诉我这是这是很多都市人的通病，生活太忙碌，又不能适时减压，然后她跟我推荐了这本书《重塑幸福》。

当时我还挺质疑的，一本书能解决什么问题吗？但当我开始看这本书的时候，终于明白朋友为什么会推荐给我了。

马克·曼森在书里为我们展现了一种全然不一样的生活态度，在这种态度的指引下充满着智慧和哲学，好像一举一动都是为了快乐和幸福而不是别的。

在这里有被我们忽视的生活的真相，也揭示了焦虑的本质，告诉我们不能被情绪左右，探讨爱情、悲剧、死亡和生活的方方面面，也让我们喜欢和拥抱一个最真实的自己，哪怕这个自己平凡和渺小。人们只有认可自己，才能真正拥有踏实的幸福。

这本书里展示了作者太多的观点，看完后，就像跟一个友人吃了一顿饭一样，走出饭店的那一刻，看着依旧车水马龙的街道，突然有了豁然开朗的感觉，因为城市再大，世界再大，终有一个地方能容得下自己，这点必须毋庸置疑。

像这本书的名字一样，相信你读完之后，也一定能重塑自己的幸福。

书收到了！京东下单第二天就到了！

之前工作中遇到了一些问题，心情陷入低谷，读完这本书真的有一种豁然开朗的感觉，特别是第四章，不禁多读了两遍，所以现在才来评价。看完此书，突然发现犯错有的时候并不可怕，有的时候危机反而可以转化为机遇。

人生就是解决一个又一个的问题，不要认为自己是无所不能的，不要把自己定位成未来的天才，我们一直都在做错事。不要怕做错事，这是正常的。

看到书中的各个理论，让我感觉真的是受益匪浅，原来自己一直以为的定位与价值观反而局限了自己，也让自己处在了一种无法成功的焦虑与难过中。看到这本书我一下就明白为什么多年前美国的母亲要控告学校限制了孩子的思维，是的，我们现在就跟那个孩子一样，以前的我们看到一个O会有各种想法，但现在看到它，就会反射性认为是数字或字母，或一些我们经历或看到过的一些东西，书中有一个小故事让我印象很深刻。那

就是在一个屋子里有好些灯跟开关，告诉你一个规则，灯亮一个得一分，进去的每个人就开始用各种方法来让灯亮，但其灯的亮与不亮却是随机的。这就让我深刻的知道，当我们用经验说，老话来去面对问题时，会不由的限制住自己，也不由的因评判的标准不同而差生不同的结果。

特别喜欢这本书，书中每个小节都会把精彩的话用方框框在最前边，每个小节也用小故事来带领人理解这些论点。感觉一下就懂得了我们不快乐的原因在哪里，如何来改，很形象，让我一下摸到了如何能在生活中快乐的脉搏。很棒的一本书，可改变内心的不安与烦躁。

什么是幸福？看到书名时，我若有所思了一番。我们多数人所定义的幸福是共通的，托尔斯泰说过，“幸福的家庭是相似的，不幸的家庭各有各的不同”。我们说的幸福，就是指家庭和睦，事业有成，生活无忧。也正正是对幸福的追求，产生了各种的烦恼、焦虑，甚至是暴力。重塑幸福是不是就是调整我们的追求，达致理想和现实的平衡？没那么简单！作者以他前半生的人生经历，从少年时父母离异，寄居别人家的沙发，生活拮据，流浪55国，不断恋爱寻求爱，好友离逝，到现在生活在一地，深爱一人，专心一个工作，事业有成，逐渐感悟到一个事，只有坚持最值得的人、最好的生活体验和最好的价值观，人才会过得越来越好，越来越快乐！

我们习惯认知，一般励志读物，都提倡正面体验，把重心放在自己所缺少的事上。例如，钱少，就去了解什么方法赚钱。表面上，一定程度改变了自己的缺失，但同时也衍生了亚健康 and 悲观、焦虑等心理健康。即使最终获得了世俗的幸福，又会陷入没有人生目标的无聊和空虚。人的精力是有限的，如果是以正确的价值观聚焦于自己的更重要、更有意义的事上，我们能更容易获得成功，更持久的快乐，也得到我们想要的幸福。

告别昨日的自己，开始真正属于自己的幸福旅程。

上午下单，当天下午就到了，物流速度很快，包装里面的书完好，装帧和排版很美，纸张也很舒服，是正版。翻了几页，觉得挺吸引人，内容很期待。

人生就是一场修行。在鸡汤盛行、信息高速传递的这个年代，谁都明白这个道理。开篇用佛祖释迦牟尼的故事给读者说了一个道理：“痛苦和损失是不可避免的，因而我们不应该去回避他们。”但是这个道理并不是谁都明白。

《重塑幸福》的作者暂且不去说多么的有名气，封面的设计，就让你有想要一窥究竟的欲望。副标题：“如何活成你想要的模样。”我们从小就有梦想，但是在成长的道路上梦想偏离的却越来越远。背离了想要的生活方式。

在不断的成长中，有各种各样的压力和焦虑，而《重塑幸福》这本书就在帮我们揭开这种焦虑背后的原因，让我们从容的面对生活中遇到的问题。重新回到属于我们自己幸福的生活方式。在书中，会教会你很多道理，而这些，就看你能不能去理解。比如：一个问题的解决意味着下一个问题的产生。

如此这样，关于昨天晚上的事情，我好像有了答案。我要做一个美丽的家庭主妇或者办公职员或者好的老板。这是我的解决方案，也是我的问题。

总之，这是一款在弄不清生活是什么读者身上很期待的书籍。

[重塑幸福：如何活成你想要的模样_下载链接1](#)

书评

[重塑幸福：如何活成你想要的模样 下载链接1](#)