第一图书网, tushu007.com

<<幸福，從一個人生活練習開始>>

图书基本信息

书名：<<幸福，從一個人生活練習開始>>

13位ISBN编号：9789861792446

10位ISBN编号：9861792449

出版时间：2012-7-12

出版时间：大田出版有限公司

作者：姜美英

译者：蕭素菁

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：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

<<幸福，從一個人生活練習開始>>

内容概要

「不要跟無聊的人一起玩！
」
讓幸福感從日常生活不無聊開始吧！

小小的世界，短短的一天，
從中找到獨一無二的生活練習，
成為飽滿有趣的幸福人！

生活練習1→找一天一個人住旅館，脫離日常習慣，時間變得很特別。

生活練習2→走平常不同的路線回家，就算在探險陌生的空間，也充滿好奇心。

生活練習3→關起門，不害怕孤單，反而更享受自由。

生活練習4→獨自一個人吃飯，找一間下班會去的咖啡館。

生活練習5→寫一封像日記的信給朋友。

生活練習6→勾一條圍巾，專心拼圖，這時想一個人最棒。

生活練習7→找出屬於自己這一天的關鍵字。

生活練習8→提早一站下車散步。
爬山。
參加馬拉松。

生活練習9→用左手打球，寫字，穿一件平常不會穿的顏色衣服。

生活練習10→不要看手機通訊錄，也能夠記住電話號碼。

更多的生活練習，可以自己創造，也可以跟朋友，家人一起創造。

如果對任何事都不好奇，做什麼都嫌麻煩，人生會變得更無聊，
當然，幸福也會離你越來越遠……

作者简介

姜美英
一個人散步、一個人去咖啡館、一個人看電影、一個人聽音樂、一個人拍照、一個人坐火車、一個人想像、一個人逛街購物、一個人吃飯、一個人逛書店、一個人煮菜、一個人打包……，希望透過這些來了解「真正自我」的一名30歲職場人。

小時候的夢想是當老師，但最後卻成了平凡的上班族。
一個月領一次名為「薪水」的毒品來吸食，然後懷抱上班族所經歷的夢想及苦悶、希望及失敗、快樂及悲傷過著每一天。

如果還有不同，那就是相信即便在輪圈之內，也可以靠著不間斷的新想法來充電、發亮、和飛翔。
夢想能幫平凡老去、絕望認為「我的人生什麼都沒有！
」的人們寫自傳。
曾經擔任具本亨變化經營研究所研究員，現在任職於Daum Communications Corp行銷中心。

第一图书网, tushu007.com

<<幸福，從一個人生活練習開始>>

书籍目录

003【前言】 開始進行一個人的慶典
Part001：Surprise　給心中閃閃發光的自己
010 午茶時光
020 今天是專屬我的美麗一天
026 小姐，上旅館！

035 今天結束前所該做的事
043 簡單的事也會變困難
052 挑戰極限
Part002：Energy　陌生的空間令我手舞足蹈
062 利用空檔時間，發揮一人遊戲的神功
070 培養平日觀察力的愉快孤獨
078 將時間扭轉，就能更從容
087 身體所感受到的微小幸福
093 我專屬的喜好詞典
100 從日常生活中逃開
Part003：Like　開啟藏在心中的心靈寶箱
110 創造自己的故事
118 只要關起門，就能看見自由
124 都是為了我？
騙人！

132 死後所發生的一切
140 從通勤的公車上跳下來吧
148 想念某人的日子裡
Part004：Feel　每個人都希望有獨處的時候
158 有理由的反抗
164 能獨自一人吃飯，才是堅強的人
172　滿身瘡痍的日子裡，無法阻擋的反擊
178　填補生活中的空缺
186　讓心靈安定的單純重複手工藝
192　從躁鬱症中將我救出來的迷人寂靜
Part005：Link　我和你、還有我們心對著心

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:http://www.tushu007.com