

<<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

出版公司：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>

<<幸福，從一個人生活練習開始>>

內容概要

「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……

<<幸福，從一個人生活練習開始>>

作者簡介

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。

<<幸福，從一個人生活練習開始>>

書籍目錄

- 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>