

<<一個人生活也幸福>>

图书基本信息

书名：<<一個人生活也幸福>>

13位ISBN编号：9789868553668

10位ISBN编号：9868553660

出版时间：2010年01月21日

出版时间：哈林文化出版社

作者：米可

页数：160

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>

## <<一個人生活也幸福>>

### 前言

前言 您目前單身嗎？

據統計數字顯示，越來越多美國人選擇過著單身的生活而遲遲不走入婚姻。

而台灣每天將近有146對夫妻離婚，也就是每天會有292位男女恢復單身，這還不包括分手、分居、冷戰中的男女。

的確，維持單身在近幾年來已成為一種全球化的現象，因為人們越來越晚婚，也比從前更容易離婚，使得這種單身情況越演越烈。

隨著單身現象席捲全球，各國逐漸對單身的選擇抱正面的態度。

在美國，單身本就稀鬆平常，不足為奇；在日本，年過三十的單身漢或單身女被冠以輸家或敗犬一詞，不過日本作家酒井順子在《敗犬的嗥叫》一書中，以公正的筆調描寫快樂又獨立的未婚粉領族，使得該書一躍成為暢銷書。

即使在單身比率很低的國家亦然。

在印度，女子不再為自己的單身狀態感到愧疚，她們甚至走上街頭提倡改革。

雖然單身在某種程度上，摻雜著幾許無奈的現實生活。

但隨著社會的發展，獨身的人越來越多，逐漸地形成了一種獨特的生活氛圍。

在美國，有兩位女性建立「SingleEdition.com」網站，告訴同是單身的人，生活不要只在約會上打轉，還要塑造單身生活風格。

該網站主打三十二至四十五歲單身族群，除了提供單身財務規劃資訊、適合單身者使用的商品，還有專家提供單身者在生活及工作上的生活風格建議，也許是教你烹飪一人份的晚餐，或指導你在工作之外找回生活成就感。

在日本有一本《一個人》雜誌，專為四十歲以上單身男性上班族出版，主題內容包括食、衣、住、行、育、樂，全部以一個人的生活型態為主軸，教你如何享受生活。

編排方式以實用資訊為主，讓忙碌的上班族可以快速吸收與應用。

張艾嘉曾唱過一首歌：「其實，一個人的生活也不算太壞……」大S自從跟周渝民分手後，感情一直未有著落，她坦言單身生活十分愉快，一點也不沉悶：「現在我想去那裡就去那裡，想去看電影就看電影，十分自由，又可以多陪家人和妹妹小S的孩子。」

當然，許多單身生活者常會覺得不快樂，只要自己一個人的時候就會覺得寂寞、孤單，因此首先要對症下藥，找出讓你不快樂的主要原因，才能改變自己的人生，讓每一天都活得快快樂樂。

其實，單身生活沒有那麼糟，只要懂得為生活加分，一個人也可以活得很快樂，很幸福。

## <<一個人生活也幸福>>

### 內容概要

你目前單身嗎？

許多單身生活者常會覺得不快樂、很孤單，首先我們要對症下藥，找出讓你不快樂的主要原因，才能改變自己的人生，讓每天都活得快快樂樂。

如何享受單身的生活 懂得愛自己的同時，也能讓自己學習如何去愛別人；不光只是一味地付出，而是讓身旁的人知道，幸福不是一種依附，而是找出自己的目標和人生意義。

單身讓你有更多選擇 單身的你該很慶幸有更多機會去開創人生，去遇見更多美好的人事物。命運沒讓你提早停頓下來，要你多欣賞沿途美景、嗅覺各式花朵的芬芳，讓你有機會感觸更多，生活更加多采多姿。

單身可以盡情實現自我 經營自己，並非追求外在的假象，或一般社會的通俗標準，成就感來自於你心中的聲音。

單身者擁有許多創造的機會，別輕易假手他人，你的耕耘將會為自己帶來生命契機。

單身不婚族已成為一種全球化的現象，因為人們越來越晚婚，也比從前更容易離婚，使得這種單身情況越演越烈。

在美國，單身本就稀鬆平常，不足為奇；在日本，年過三十歲的單身漢或單身女，就被冠上輸家或敗犬一詞。

許多單身生活者常會覺得不快樂、很孤單，首先我們要對症下藥，找出讓你不快樂的主要原因，才能改變自己的人生，讓每天都活得快快樂樂。

<<一個人生活也幸福>>

作者簡介

米可 從事過戲劇企劃、兒童編劇、第一手報導及獨家報導採訪記者、女性月刊編採等等。出版過二十本愛情小說，十餘本小品散文，以文字和創作為終身興趣。著有：《好朋友，好貼心》、《男人越愛越花心》、《好樂活，好富足》、《窮也開心，富也開心》、《過好日子，很簡單》、《男人不賤，女人不愛》、《男人愈壞、女人愈愛》等勵志、兩性暢銷出版品。

<<一個人生活也幸福>>

書籍目錄

前言 輯一 享受單身的生活 1. 疼愛自己 2. 少一個男人會怎樣 3. 年齡的壓力 4. 強迫年輕 5. 別再浪費時間  
6. 別貶低自己 7. 享受生活 8. 停止關起門來憂傷 9. 偶爾放縱 輯二 單身有更多選擇 10. 自由的感情 11. 愛  
上一個人 12. 更多形式的愛 13. 妳不是廉價品 14. 擁有妳想要的東西 15. 愛過，就已足夠 16. 朋友是重要的  
資產 17. 不管 18. 緊握人生的彩筆 輯三 盡情實現自我 19. 認識自己 20. 非群體生活不過？  
21. 努力工作、努力地生活 22. 減輕負擔 23. 發揮才能 24. 獨立不是孤立 25. 這樣的犧牲值得 26. 把工作  
當作神聖的事 27. 為自己負責 28. 各人頭上一片天 輯四 單身也是一種享樂 29. 世界在妳腳下 30. 想飛  
31. 遷徙的自由 32. 延長遊戲時間 33. 我們愛這個世界 34. 嘗試流浪 35. 都是一家人 36. 掌握人生

## <<一個人生活也幸福>>

### 章節摘錄

輯一 享受單身的生活 1. 疼愛自己 其實很多的報導文章都提過了「學習疼愛自己」這主題，疼愛自己的方式的確有千百種，唯一妳必須小心避開的，便是別淪為「利己不利人」就好了。

我有一個朋友，在她走過的日子裡，不斷為別人付出，為家庭、為父母、為孩子，後來她勇敢走出婚姻。

學習獨立生活後，我到她家去，發現她在牆壁四周，全貼滿了標語，「對自己好一點，定時犒賞自己、泡湯、旅行」等等……看得我目不暇給。

可見她對自己積習已深的毛病，有多麼想連根拔除。

這絕對不是一個笑話，真的有很多女人早已經不知不覺地，把付出當作是一項自我肯定的來源。

我的母親在我小學二年級就擺起了麵攤，開始做生意。

並非是我們小孩子不孝，而是每當我們想幫忙時，她都把我們趕去唸書。

「我辛苦就是為了你們的將來。

」她從不忘記掛唸這句話。

所以她堅持大大小小的事都自己一個人來。

其實父親有穩定的收入，又有祖產，她大可不必那麼辛苦，但是——她就是堅持要做，提醒我們記住她的付出。

一直到全部小孩都踏入社會工作，轉眼間也都邁入三十歲的大關了，她還不放棄那個麵攤。

最後，終於在她的腳要動手術、不能走路的時候，才把攤子頂了出去，一個月「坐收」兩萬塊錢的租金。

我們小孩都無法想像，這收入和她做生意時賺得差不多，她為何不及早這麼做呢？

「我這麼辛苦還不是為你們？

」母親不時在耳邊唸著的話，還如此鮮活地從她口中出來。

好像一個無法從我們身上挪開的包袱，我們一輩子都要承受這壓力。

讓我們這些子女更無法理解的是，等看到攤子都頂出去了，她白天竟然還坐在攤子前，幫做生意的老闆娘義務包水餃。

「為什麼不好好享清福呢？

」老哥終於看不過去了。

母親回答說：「我這還不是都為了你們；多幫忙一些，人家才會租得久。

」可是這樣的犧牲，其實對誰都沒有好處；沒了自己，一輩子為別人而活，而子女感受到的卻有限，反而造成一種壓力，好像欠了債什麼的。

這是一個舊時代的女人，現代的女性可不同了，生活的空間大，接觸的事物多，如果還不知把握，很難想像過了二十年、三十年，會不會變得和我們上一代一樣。

女性的獨立，其實不能說是種反叛或脫逃，學習如何善待自己，不僅是對自己的好，也對周遭的人有好處——至少別人不會負擔「虧大」的壓力。

懂得如何愛自己的當時，也能讓自己學習如何去愛別人；不光只是一味地付出，而是讓身旁的人知道，幸福不是一種依附，而是找出自己的目標和人生意義。

當妳知道如何疼愛自己，別人也一定能感受到那股快樂的活力，感染了身旁的人，讓他們安心妳一個人也可以過得很好。

這的確是在單身時，就應該具備好的能力；多疼愛自己，給自己幸福也讓別人鬆口氣。

單身享樂宣言：懂得如何愛自己的同時，能讓自己學習如何去愛別人。

<<一個人生活也幸福>>

编辑推荐

本書特色 . 你目前單身嗎？

許多單身生活者常會覺得不快樂、很孤單，首先我們要對症下藥，找出讓你不快樂的主要原因，才能改變自己的人生，讓每一天都活得快快樂樂。

. 如何享受單身的生活 懂得愛自己的同時，也能讓自己學習如何去愛別人；不光只是一味地付出，而是讓身旁的人知道，幸福不是一種依附，而是找出自己的目標和人生意義。

. 單身讓你有更多選擇 單身的你該很慶幸有更多機會去開創人生，去遇見更多美好的人事物。  
命運沒讓你提早停頓下來，要你多欣賞沿途美景、嗅

<<一個人生活也幸福>>

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>