

<<幸福一生的心灵课>>

图书基本信息

书名：<<幸福一生的心灵课>>

13位ISBN编号：9787508632612

10位ISBN编号：7508632613

出版时间：2012-6

出版时间：中信出版社

作者：光野桃

页数：162

字数：69000

译者：胡菡

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>

## <<幸福一生的心灵课>>

### 内容概要

人的心情，总是会起起伏伏，有时候开心，有时候伤心。

但我们总可以找到属于自己的方式，放下心灵的重担，获得幸福而快乐的感觉。

或许是一件精致的衣服，或许是一盒巧克力，又或许是一枚漂亮的蓝宝石戒指，一次私房旅行...作者光野桃女士用细腻的文笔，记录了自己历经两年的疗愈过程，每天都在体会生命的味道，每天都获得一点能量。

其实，所有的进入你视线的东西，都能赋予你能量，请尽情地享受优雅的生活吧。

在阅读的过程中，你既能感受到文字的魅力与内心真挚情感的流露，更能感受到一种高能量的、有品位的生活方式。

<<幸福一生的心灵课>>

作者简介

光野桃，1956年生于日本东京，曾任杂志编辑，在意大利居住期间开始写作。2001年移居巴林暂停工作，2006年回到日本后，以女性时尚杂志为中心发表文章。著有《优雅一生的装扮课》《时尚的目光》《变身优雅野蛮女人的方法》（共著）《给妹妹们的礼物》《韩国收藏》《去威尼斯》《一个人的生活》等作品。

## <<幸福一生的心灵课>>

### 书籍目录

序言 如何优雅地生活

第1章 跨越低迷

某天，突然陷入低迷

跑步

蓝色戒指

对心有效的颜色

第2章 别样的美丽

素颜

与流行保持距离

意志消沉时的4种时尚活用术

自然之美

40岁的优雅

第3章 享受美食吧！

不喜欢吃东西

柿种巧克力

帕特里斯·朱利安的乡村面包

巴黎的温面

罗多伦（DOUTOR）的法式千层薄饼

可尔必思富士苹果

米兰的梦想咖啡馆

幸福巧克力

CHICHIYASU的酸奶

鱼沼产的大米

第4章 我的生活哲学

扔掉少女的尾巴

如果可以，还是结婚吧！

与孩子一起成长

第5章 重要的东西

布置香风

穿纱丽

情人石

跳舞的女人最美

无瑕的能乐

第6章 来一场属于自己的私房旅行

莫纳克亚的月光（夏威夷岛）

克诺塞斯的风（希腊克里特岛）

内罗毕（肯尼亚）

蒂沃利公园的烟熏三文鱼（丹麦）

奥德维奇一号酒店的桑（伦敦）

蒙塔贝隆酒店（巴黎）

蕾莉欧白大街（米兰）

温泉大酒店的妇人们（威尼斯利多岛）

科摩大道10号（米兰）

<<幸福一生的心灵课>>

莱博（法国南部）

浮罗交怡孤岛（马来西亚）

吉他与毕加索美术馆（巴塞罗那）

水烟的香味（巴林）

明治神宫（元宿）

喜多能乐堂（目黑）

岩室温泉“梦屋”（新潟）

伊势神宫（三重）

第7章 追寻自我的感觉

“豆腐花”女人

祈祷

自在

结束语

序言

## <<幸福一生的心灵课>>

### 章节摘录

如何优雅地生活 每一次阅读光野桃女士的书都会令我想起一段对话。

“你把哪位主播当成自己的目标？”

“当我二十三、四岁，刚进电视台还是新人时经常被问到这样的问题，每一次我都会给出同样的答案——‘嗯’，其实我没有特别的目标，只是希望当自己变成老太太的时候依然风姿绰约。”

“新闻记者听到我这样的回答总是流露出一脸诧异。”

可能他们更希望我具体说出某个前辈的名字吧，但是对我来说“如何优雅地老去”这个命题比起把从事相同工作的某个女性当做自己的目标来得更加重要。

而且我却觉得应该没有比“如何优雅地老去”更难回答的问题了。

因为对于全球的女性而言，这是一个永远值得深入探讨的题目。

像我这样一个人到底是从什么时候开始在琳琅满目的时尚杂志中寻找光野桃女士所写的文章的呢？

做新人的时候，电视中的女主播给人的印象大体可以概括为，穿着柔和色调的套装，梳着中长的垂肩长发，佩戴着小巧的饰物，然后安静地坐在男主播身边，不时配合着说几句不痛不痒评论的“乖巧女子”。

因为当时的我根本没有能力逾越这个条框，所以自然无从寻找“自己的风格”，只能苦闷地过日子。

在那个年轻与美貌就是本钱的年代，光野桃女士的文章成为在这浮躁的社会中引导女性走向成熟的指南。

“优雅地老去”，这个想法与我不谋而合，于是我不管三七二十一，在未经光野桃本人同意的情况下就擅自把她当成走在我前面的大姐姐。

阅读着她那些优美的文字，不知不觉中将她作为了我的偶像。

我觉得光野桃女士是一个特别忠厚老实的人。

看她这本书就知道了。

为何如此不安？

为何如此疲倦？

当我看到自己的偶像在书中哀叹时不禁吓了一跳。

原来从意大利米兰归国后的几年里，光野桃女士陷入了低迷的巨浪中。

她曾是时尚杂志《25ans》的创刊人之一，经历了结婚、生子和意大利的生活，作为一名时尚记者一直活跃在这个圈子中，意气风发……我只是单纯地吃惊于像光野桃女士这样的人也会陷入低迷！

只是，回看她这些年的著作就会发现，其实光野桃女士并不只是向日本的年轻女性灌输自己对美的意识。

她也会写写在Hamatora（横滨与traditional的合成语，指发祥于横滨的时尚风潮）全盛期时，明知道金扣子的衬衫不适合自己却还是硬穿上身，结果以失败告终；或是为了寻找适合自己的风格四处碰壁等小故事。

在阅读中光野桃女士这坦诚的一面总会引起读者的共鸣，感觉她的文章让你一边不断点头称是一边从中获得勇气。

对，这也是我为什么喜欢光野桃女士的原因。

我认为无论哪一个时代，女性想要意气风发地在社会上生存都绝对不是一件容易的事情。

要兼顾工作与婚姻，还有接踵而来的育儿问题，虽然难易程度因人而异，但无论哪一个时代这无疑都会成为困扰女性的永恒问题。

光野桃女士希望把自己的人生经验通过不同的形式进行传播，希望让众多的“妹妹”可以从中获益。

而作为众多“妹妹”中的一员，我也感受到了她传递来的那种温和的情绪。

## <<幸福一生的心灵课>>

当然，光野桃女士对美的意识，绝非强加于人的东西。她的审美意识中透着一种母性的温柔，当你犹豫不决的时候在你耳边温柔地告诉你“有这样的方法哦”。

所以，她会毫无避忌地告诉大家她陷入了低迷期，她也会自我否定，不只是一味地努力向前冲，而是靠自己的方式一点点儿克服心理障碍，走出低迷期。

她这种毫不掩饰的作风自然而然又引起大家的共鸣。

女人只要过了30岁，其实每一天都有持续不断的小低迷。无论你怎么想方设法地逃避都会造成新的压力，无论你怎么自我催眠，让自己每一天看起来都在轻松地面对工作，都无法真正卸下肩膀上的压力。

由于每一天都被时间追赶，所以你没有机会对他人吐露深埋在内心的真实感觉，久而久之学会了习惯性地压抑在心中，更不得不带着这样的心病继续在生活中打拼，这些都是不争的事实。

最终在压抑的过程中逐渐淡忘了自己的真实感受，就这样不断恶性循环。

光野桃女士亲身经历的两年多的长期低迷，我想有一天也会降临到我身上。

到那时，我一定会重新从书架上拿起这本书，再次阅读。

&hellip;&hellip;

<<幸福一生的心灵课>>

编辑推荐

日本时尚杂志最有影响力专栏作家光野桃的心灵疗愈记录。

日本读者：从没有一本书能如此打动我，疗愈人心。

幸福的女人，有时也会有低迷、有悲伤。

如何在浮躁的社会中获得内心的安宁，光野桃的文字会温柔地告诉你“有这样的方法哦”。



<<幸福一生的心灵课>>

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>