

<<寂寞-於是你的人生有更多可能>>

图书基本信息

书名：<<寂寞-於是你的人生有更多可能>>

13位ISBN编号：9789866037689

10位ISBN编号：9866037681

出版时间：2013-2-2

出版时间：予掄(大是文化)

作者：瑪麗拉 薩托里歐斯 ( Mariela Sartorius )

译者：杜子倩

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>

## <<寂寞-於是你的人生有更多可能>>

### 內容概要

德國大報《慕尼黑晚報》、德國版《柯夢波丹》等媒體重點推薦，亞馬遜書店五顆星高度評鑑！

「這本書談什麼？」

」

「談寂寞。」

」

「那豈不是悲慘極了？」

」

「不，正好相反。」

」

因為，學會寂寞的你，有自信、有魅力、摯友更多，懂得獨處，變得更快樂、堅強而有勇氣，為什麼？

這是瑪麗拉的30年寂寞經驗談——原來寂寞這麼好。

德國暢銷作家瑪麗拉，不管身邊有沒有伴侶、總喜歡把更多時間留給自己。

她說：懂得寂寞的美好，於是的人生有了更多可能

?一個人過生日：躲到山裡的修道院，喝著紅酒，我才領悟出.....

?偶爾人間蒸發獨居幾天：隱遁、安靜及忘我，這是好創意的基本條件。

?獨自用餐、散步：聆聽、觀察陌生人，當個旁觀者，你更靠近答案。

?溫存之後，一個人睡：少了遷就、多了思念。

?自己參加聚會：才知看人晒恩愛與宣示主權有多好笑，其他好處包括.....

?隻身出門旅行：獨行，徹底沉浸在「自己的速度」裡。

懂得寂寞的人，偶爾社交，所以懂得篩選出真正的朋友。

一個人住，於是有時間傾聽自己的內在，有一種本能般的時間感。

獨自去做某件事，擁有真正的經驗，而不是旁人不斷灌輸的觀點。

跟陌生人表達善意，結果.....

每個人都會有寂寞的時候，人群裡、派對中，它從沒消失過。

寂寞就是生活的一部分，我們需要多留一點時間給自己，別跟著流行歌、偶像劇學習如何處理寂寞，也不必急著表現自己的好人緣、朋友多，更不必覺得一個人去做某些事會很不好意思、很難過。

寂寞而快樂，成了一種迷人的人生形式。

請一個人看這本書，你馬上能領略這種「寂寞快樂」。

<<寂寞-於是你的人生有更多可能>>

作者简介

## <<寂寞-於是你的人生有更多可能>>

### 書籍目錄

目錄：

【推薦序】 繞寂寞而過的人生，太累 陳立書

【前言】 和自己相處，快樂地寂寞著  
你的寂寞，屬於哪一種？

1 所有人其實都躲不過……

2 寂寞不需要分類

3 職場英雄，與世界失聯

我這樣的寂寞，剛剛好！

4 為溫存後的獨處，慶祝

5 和朋友說謝謝，一個人過生日

6 歡聚之後，還有屬於自己的快樂等著我

7 練習：我的安德希斯禁閉室

獨處，一門生活的藝術

8 寂寞就像政治立場不同的好友

9 這是所有優秀靈魂的命運

10 散步，「為我自己」

11 無聊製造偉大

12 經驗，讓我用另一種眼光看待獨處

寂寞要規範，獨處的特權就剛剛好

13 寂寞時需要什麼聲音？

14 寂寞並不丟臉，裝熟才丟臉

15 寂寞傷人，但也有好處

16 小心落入「孤獨」的危險

17 別跟著流行歌、偶像劇學習處理寂寞

高峰經驗，留多點時間給自己

18 當「參一咖」不能讓你快樂……

19 繆思要求寂寞

20 唯一能訓練出高貴心靈的學校

21 高峰經驗能改變人生——需要一個人

偶爾喜歡人群，這讓我愛上獨處

22 一個人出席聚會，興奮刺激

23 微笑？

這些人你都認識嗎？

24 喜歡人群，才會更愛獨處

25 孤獨藝術家，隨時轉換寂寞與交流

26 依偎，因獨眠而更貼緊

愛上寂寞，讓人有魅力

27 開心作伴，但：能不能先別說話？

28 請不要強迫我接受你的安慰

29 別因為「怕寂寞」，才找得到對的另一半

<<寂寞-於是你的人生有更多可能>>

30去墓園待上二十分鐘

31寂寞令人有魅力

32找一個你自己的洞穴

「獨」與「群」的平衡

33仔細想想，你有幾個朋友？

34自在勇敢的縮小朋友圈

35開心獨處的人，健康長壽

36寂寞加上知足，等於好快樂

【後 記】 寫給總是抱怨寂寞的你

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>