

《从一个人开始》

图书基本信息

书名：《从一个人开始》

13位ISBN编号：978753998743X

出版时间：2015-10

作者：（日）川北义则

页数：304

译者：林仁惠

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《从一个人开始》

内容概要

陶醉于一个人的自在悠闲，是人生最难能可贵的享受。

一个人生活与独处其实充满了无限的可能，不一定必须与“寂寞”划上等号。一个人生活，可以说走就走去旅行、“一人新年”也很快乐……本书从多方面来探讨一个人住的生活智慧，包含心灵层面、一个人的生活智慧、一个人的享受法、一个人生活的智慧与勇气等，并援引许多实际案例与方式引领读者进入“一个人生活”的美好国度。

《从一个人开始》

作者简介

川北义则（Kawakita . Yoshinori）

1935年生于大阪。1958年自庆应义塾大学经济学部毕业后，曾当过杂志记者，后来进入东京体育新闻社，并担任过文化部部长与出版部部长。1977年离开公司，创立日本Create社。目前是出版制作人，同时也是生活经济评论家。经常站在消费者的立场发表评论，活跃于各大报章杂志与公开演讲。《三年内不要买房子！》（DIAMOND社，1999年）荣登畅销书排行榜，于各界引发热烈话题。

其余著作尚有《关键40岁》、《男性的品格》、《男人的7个敌人》、《成功30》（以上为天下杂志出版）、《瞄准中高年族群市场！》、《人口减少时代下热销与不热销之物》（DIAMOND社）、《你没有搞错销售对象吧！》（主妇与生活社）、《生活更轻松的窍门，我知道了！》（三笠书房）、《人生·乐趣的发现法》、《人生，现在是最棒的》（PHP研究所）等多部。

书籍目录

第一章 美好的生活，从“一个人”开始

享受“当下”，享受一个人 / 022

“不期待”也“不受人期待” / 25

珍惜一个人的独处时光 / 028

正是孤独让你变得出众 / 031

寂寞是自我成长最好的启发 / 034

一个人更别忘了梦想与愿望 / 037

发掘平凡事物中不平凡的力量 / 040

不管他人怎么想，都不要放在心上 / 043

下定决心不再辩解 / 046

欣然接受生活中令人发怒的事情 / 049

第二章 享受“一个人”的生活

拥有自己专属的“庇护所” / 054

独立，从一个人旅行开始 / 057

过一天没有电视、网络的生活 / 060

享受专注无人打扰的乐趣 / 063

与大自然更深刻地亲近 / 066

“马拉松”正因为是独自奔跑才获得好评 / 069

无论到哪儿都能一个人行动：女性篇 / 072

无论到哪儿都能一个人行动：男性篇 / 075

体验一个人过节的别样快乐 / 078

第三章 “一个人”的专注时光，又寂寞又美好

一个人吃饭，细细咀嚼人生 / 082

再忙也为自己拨出“独处时间” / 085

用阅读的热忱打败寂寞 / 088

用音乐治愈生活中的不愉快 / 091

以看人生的姿态看电影 / 094

欣赏好的画作提升自己的品位 / 097

把自己的人生写成剧本 / 100

随时记录自己有感受的事情 / 103

练就“一觉好眠”的技术 / 106

养只小动物，与它一起生活 / 109

有个固定的海外据点是个不错的选择 / 112

第四章 从心开始，练习“一个人”

戒除杂念，从“断舍离”开始 / 116

多凝视镜中的自己练习微笑 / 119

增加与人面对面接触的机会 / 122

将“永葆好心情”当成座右铭 / 125

食物能吃得津津有味就赢了！ / 128

用打扮为自己带来被欣赏的信心 / 131

男人也可以用化妆来愉悦自己 / 134

一个人住的关键在于会不会做菜 / 137

把生活所需的营养常识烂熟于胸 / 140

具有试用“一个人住”系列商品的玩心 / 143

第五章 唯有靠自己，才能完整自己

对自己做出正确的自我评估 / 148

适度拥有放任不管的精神 / 151

- 保持挑战现状的精神欲望 / 154
- 别再什么事都推托给他人 / 156
- 什么都好，学会一项专业技能吧 / 159
- 掌握“一个人住”的工作选择法 / 162
- 以日常生活中微不足道的事为乐 / 165
- 多运用推理能力是摆脱无趣的最大秘诀 / 168
- 自己的日子不用去和任何人做比较 / 171
- 第六章 “一个人”生活的不美好
- 一味地追求“像自己” / 176
- 凡事容易看到消极的一面 / 179
- 习惯了听从他人的指示而处处被动 / 182
- 难以启齿的性生活需求 / 185
- 遇到挫折需要更多的坚强 / 188
- 因为可依赖的男性太少所以只能独自生活 / 191
- 因为没有男性魅力所以不得不一个人住 / 194
- 也有情感不和的友情论 / 197
- 无法忍受与他人的分歧 / 200
- 偶尔试着放手，让自己跌至谷底 / 203
- 第七章 “一个人住”的时代已经到来
- “一个人”已成了经济新指标 / 208
- “单身住宅”变多了 / 211
- “一个人住”不再少见 / 214
- “自由工作者”被更多人选择 / 217
- 经营自己与众不同的人生 / 220
- “一个人生活”被看作是独立帅气的事情 / 223
- 第八章 “一个人”的老后
- 人生到头来，终究是一个人 / 228
- 当你老年突然成为单身时 / 231
- 接纳中年退休的想法 / 234
- 退休后，别再“夫妻俩形影不离” / 237
- 自己一个人住，身体是最重要的本钱 / 240
- 预先规划后事很重要 / 243
- 拥有几个谈得来的异性朋友 / 246
- 别再说“还是以前好” / 249
- 需要强力的帮手来支援 / 252
- 建立属于自己的“虚拟人脉” / 255
- 独居生活，在都市好？还是乡下好？ / 258
- 逆向抵押贷款的想法 / 261
- 如何看待以保证为名的保险？ / 264
- 第九章 重新“一个人”，拥有自由无畏的人生下半场
- 不得不一个人生活的队伍越来越大 / 270
- 选择自己不曾经历过的人生 / 273
- 把“活下去”作为生活的心灵支柱 / 275
- 因为一个人住，所以要更积极 / 278
- 舍弃“受人照顾”的念头 / 281
- 打从心底“不再愁眉不展” / 284
- 若是一个人，光是活着就会懂得感恩 / 287
- 听见自己深藏在心底的声音 / 290
- 摆脱惯性思维，体验不寻常 / 293

《从一个人开始》

你或许会成为失智症预备军 / 296
使用能转换心情的手机电邮 / 299

《从一个人开始》

精彩短评

- 1、碎片式读完 这碗鸡汤我喝得尴尬
- 2、37.站在对自己有所触动，亦有强化，更有影响的角度。五星。孤独，常带给人莫名的感动。
- 3、有些太琐碎了，散而无神
- 4、干货不多，聊以自慰。
- 5、书说教太多 反而是送的手册还不错
- 6、学会一个人的生活，发掘一个人生活的乐趣。
- 7、絮絮叨叨一堆，内容却常相互矛盾。有时扯下宗教，有时又扯点时尚，只为了说服读者，或者是作者自己，一个人很好。但，如果真的很好，为什么文字里读不到一点快乐呢？全书于我，只有开篇的“一个人住”自测有点用。
- 8、并不鸡汤。讲述得有根有据，是一本能让人心情真正变好的书。
- 9、觉得好像写的有点勉强。。。
- 10、2016.8
- 11、阿——鸡汤
- 12、学习成为一个独立的人吧！
- 13、# 书海拾贝 # 不是想看的书，就是让你在一个人时怎样保持好的心态，一个人也要过得好，用我妈的话说就是本小鸡汤
- 14、我就是一个人的当下，依然期待各种神奇的变化。
- 15、越到后边越絮叨越矫情。前边还挺有启发的，很现实。
- 16、对于独自生活很久的人来说这些话已经不新鲜了。读过目录即弃书。
- 17、鸡汤，前半本还行，后半本越来越没意思。
- 18、尽是些废话
- 19、http://wx.meet810.com/user/xiaxian.php?ref_id=1498193
- 20、因画了影号的句子而折页~那还是直接读梭罗更好~
- 21、在喧嚣的世界里先学会如何独处，然后再学会与人共舞。静如树动如兔。
- 22、虽然不会让自己一个人度过一生，但在生活中又有很多时候会是一个人，而心也变的空荡荡，让你不知所措，在现在这个高科技的时代里，网络成了人类的左膀右臂，足不出户就可以通过它完成很多事情，确实给人类带来了方便，但人们似乎都忘却了什么是生活，甚至不知道如何生活！而这本书里有很多的方法，让我们可以把生活充实起来同时又可以让生活更加的丰富和有意义！让自己和自己的心灵有个对话，给自己的灵魂安放一个舒适的家，对我们现在的人来说值得一看！
- 23、一个人也可以过的很好，加油！
- 24、川则北义用who what how 来解释一个人。 一个人的独立性，一个人最重要的就是战胜孤独和寂寞。
- 25、在图书馆偶然翻到这本书，讲的挺细致的，但基本上只要看小标题就可以了。。。
- 26、可能一开始我就不是这本书的受众，我是一个很会一个人生活的人，所以看到里面说一个人吃饭、看电影、听音乐完全无感啊，这不就是我的日常吗，无需作者说服，虽然毫无说服力。那我为什么要开始读这本书呢？其实我就是需要作者安抚偶尔的孤独感。然而并没有被安慰。
- 27、40时刻保持“一个人生活”的觉悟，不依赖他人也能好好活着，大概就是这本书希望大家抱持的心态吧。
- 28、又矫情，又鸡汤，就像是一本网文的混合体，呵呵呵呵呵呵，这种书我居然买了纸质版，真该死
- 29、一点都不鸡汤，有独特的视角和独到的见解，可以通过这本书，认真思考我们生活中的很多问题。
- 30、还好。印象不是很深刻。
- 31、其实觉得里面很多说的不无道理，能从一个人生活中享受到乐趣，我想两个人的话就更容易了。自己一个人的时候才能更好地反省自己，看清自己。才能发现自己，我希望遇见一个更好的自己。
- 32、哈哈哈哈哈送给麻麻看的洗脑书之一.嗯视角着实不错。
- 33、书的封面很喜欢。里面谈到的一个人的一些生活的内容有些还是不错的，就算不是一个人一直生活，也是值得学习的。独立什么时候都需要。

《从一个人开始》

- 34、还行。看一本书，不能要求每一句都有所触发，而是看一百句话，其中有一句话能给人启发那就是你赚到的。有些角度，有些观点较新颖，但离我较远，无法引起共鸣。
- 35、一个人的生活是将来的趋势，越来越多的店卖一人份的东西，也看到一个人吃饭的人也见怪不怪了（我就经常一个人吃饭），一个人逛街旅行，都是特别自我，享受的事。人唯有在独处的时候，才会去倾听自己内心的声音。听见平时深藏在心底深处，自己真正的声音。

1、人生而向往自由，却无往不在枷锁之中。这是我非常欣赏的一句话，很豪迈地宣示了我的理想，也很直接地揭示了生活真相。婚姻或许还不能让你更透彻地理解这句话，但有了孩子的生活，或许这句话可以换来你无数个意味深长的点头致敬。因此，如何在枷锁中寻求自由是每一个拥有新生儿的家庭需要认真思考的重要课题。一度抑郁，几度崩溃后的某一天，当我发现原来每次收衣服的时候都把衣架按顺序摆好，下次晒衣服时会更开心，就在那一刻我想我应该悟到了什么叫琐碎日常的幸福。类似这样的幸福感慢慢变得更多，把每季的衣物都单独用衣架挂好，每天早上纠结的时间变得越来越少；在做饭的间隙把凌乱的灶台顺手清干净，饭后洗碗也变得没那么痛苦；用一个透明美观的收纳盒把所有护肤品和化妆品分门别类装好，每一天清晨的涂脸都变成了一种享受。当然，买一瓶心仪的洗衣液、一台功率强大的吸尘器、质量过得关的收纳箱等等，都是提升这些幸福感的渠道。当然，以上的这些只是具象。真正的幸福感来源于你对自己生活的一种重新认识与思考。母亲、妻子都不过是种称呼而已，你最终还是你自己。不要总认为这些琐碎是一种诅咒，没有孩子、没有家庭，这些日常仍然是你的人生不可或缺的一部分。接纳这些属于自己的琐碎，再学会如何去爱上它，慢慢地你会更爱你的孩子、更爱你的家庭，当然也会更爱你自己。不是有句话很红吗？你的气质里包含着你走过的路，读过的书，爱过的人。重复的琐碎如果变成一种幸福，那这种气质将会美好到无以复加。PS:《一个人生活》是一本快速翻阅的小书，谈不上醍醐灌顶，简洁不足琐碎有余。但配上一杯绿茶，翻一翻，读一读，这何尝不也是一种琐碎的幸福~~~

2、我本身一直憧憬着一个人的生活，而这本书我告诉我一个人如何更好的生活。一人生活，该学会这些东西。一.学会自己做饭二.买青菜回家，用盐水泡一下。三.饭后尽量第一时间洗碗四.保持房间通风，干净。五.洗衣服时加点花露水，可防蚊虫六.养成早起一个小时的习惯七.独立，从一个人旅行开始八.把生活所需的营养常识烂熟于心“一个人旅行，可以以最真实的心情面对自己，也能看见平时所看不见的，察觉到平常没察觉到的。”“用音乐治愈生活中的不愉快”作者在书中提到，百货商店用音乐刺激民众的购买欲望。牧牛场上，给牛听音乐。而我认为，听一些民谣，用木吉他弹奏的音乐是比较治愈人心的。在一个人生活，我想可以买一个小音箱，放一些舒缓音乐，让自己更加放松。同时作者认为“一个人的关键在于会不会做菜”一个人住的时候，照顾自己，放松自己，给自己的胃来一次治愈的美食之旅。（即中药食谱）一个人旅行不单是日本提过。中国也有许多背包客或是驴友。也可以选择性地结伴旅游亦或是一个人旅游。“唯有靠自己，才能完整自己”对自己做出正确的自我评估 保持挑战现状的精神欲望 别再什么事推托给别人 什么都好，学一项专业技能 以日常生活中微不足道的事为乐 多运用推理能力是摆脱无趣的最大秘诀 自己的日子不用去和任何人做比较同时，这本书提出的观点也不只是好的方面，也有缺点，比如，凡事容易看到消极的一面 习惯了听从他人的指示而处处被动。这本书，可以说是从20岁打后的人来一个人生活，直到诉说退休后的一个人。在文章的最后，告诉我一些预防老年痴呆的办法，就是经常用脑。而且，重复做着古板的事情，也容易患有老年痴呆症。这本书统笼描写一个人的需求，也有说明一个人生活的精神状态。对于我这个人而言，我喜欢这本书。这本书是我认为很好的“治愈书”。

3、周末的时候，我一个人跑到万达附近吃了顿烤鸭。既忘记了预约，又是晚餐高峰期，到了饭店门口已然是大牌长龙的姿态。拿了牌号一看，前面有12桌，于是找了张门口靠边的位子，从包里拿出一本书开始看，等待似乎也不是什么糟糕事。就好像，一个多小时后，当我安然的坐在两人位上夹着鸭皮佐着白糖的时候，没有觉得有啥不好意思——我就是突然间很想吃烤鸭，尽情享有就好了。想一想，从一个人尝试看电影之后，我逐步摆脱了需要人陪伴的习惯，也克服了一个人吃大餐，一个人吃火锅，一个人喝下午茶，一个人看展览，一个人去运动，甚至一个人去旅行的恐惧和羞涩。在曾经的思维中，“一个人做某件事”=“寂寞+孤独+被人抛弃”。好像一个人的世界就是与世隔绝的世界，就是可怜人的世界，就是被他人嘲笑的世界。坐在餐厅里愉悦地享受美食是成群结队者的特权，而一个人的点单只能注定“打包带走”。可是，一个人并没有错，为何要给自己增加上这么多的“罪责”呢？生活是自己的，并没有掌握在其他人的手上。一个人看电影，可以放肆地嚼着爆米花喝着可乐，不用担心朋友突然凑上来跟你讨论剧情，更不用思考看完电影后，下一站场所在哪里。一个人吃美食，可以由着自己的喜好来点单，不用去想临时凑上的饭搭子吃些什么，也不用在等着上菜的时候找话题活跃气氛。更不用担心万一遇到个三观不同、话题不搭的主，该如何尽快结束饭局。一个人去旅游，可以惊讶的发现原来自己还是挺有用的。一个人准备行李，一个人预定机票和酒店，一个人拖着箱子

《从一个人开始》

入住，无论途中会有怎样的小意外，都会变成旅途中的惊喜一刻。电子地图看得懂了，东南西北分得清了，连各种旅行APP都用得顺手起来。过往几个人的旅行，总是充斥着拍拍拍、买买买，很多的景点不过嘻嘻哈哈的一扫而过。但一个人的行程告别了浮躁，多了用心和用眼，哪怕是熟悉的景点都变得不一样起来。曾经惧怕“独自”，是因为内心深处的“不自信”。总认为一个人应付不了突如其来的“万一”，似乎突发状况发生的时候，自己一定是一只呆呆的丑小鸭，只能窘迫地站在一边，惊慌失措，陷入到可怕的尴尬和丢脸的情境中。曾经惧怕“独自”，是因为内心深处的“依赖”。被朋友和家人呵护惯了，一旦陷入到“独自”的境地，总觉得他们抛弃了自己。常常扮演的“第三者”或者“电灯泡”，某种程度上，就是固执寻找“有人呵护”的证明。但“依赖”意味着自己不想长大，意味着逃避挑战。曾经惧怕“独自”，是因为内心深处的“未知恐惧”。未知意味着不一样，意味着很可能无法用过往的经验去解决。我总是认为自己没有准备好，没有能力去应对困境。但实际上，我的内心的这些“焦虑”恰恰把自己推向更加“焦虑”的境地。成长，从来都不可能从书本上复制粘贴下来。真正能促使一个人变得更好更强的东西，恰恰是突发事件，是窘境，是尴尬，是恐惧。它们才能激发出人内心深处的潜能，也才能真正淬炼一个人的意志和精神。我的逃避和惧怕，只能让我离成长越来越远。但，人总是要学着长大的嘛！一个人的生活，是我成长过程中最为重要的环节。有趣的是，我在一次又一次“独自”的体验中，看到了我的自信、我的勇敢和我的坚持。尝试一件事情，我不在四处需要寻找朋友的鼓励和支持，我的动力来自于我对这件事情的兴趣和热爱。我会自己做功课，会自己去咨询，更会自己去尝试。无论成功或失败，放弃或坚持，这都决于自己的内心，而非他人的定论。面对一个困境，我不在打电话到处跟朋友家人抱怨和痛哭，我会在情绪之后冷静思考问题的症结，我会尝试自己解决，会尝试咨询更专业的人。我会跟自己说，除了生老病死，都有解决的办法，无非就是尽最大的努力，去做而已。结局如何，只需问心无愧。面对一个决定，我不会摇摆不定犹豫不决，我会在自己的原则和底线范围内认真衡量选择的利弊。是走是留，我问内心的那个自己。到底哪种决定会让自己真正开心，哪种决定会让自己活得自由。在一个人的世界里，没有他人的干扰，我更加看得清内心的自己。而说到底，一个人的生活，就是为自己而活。PS：一个人生活的感触源于周末的一本书：川北义则先生的《从一个人开始》。如今的我，我不再认为一个人的世界是单色调的。生活这副画卷的色彩跟一个人执笔，还是两个人执笔都无关，只跟执笔者内心的丰富程度相关系。两个碌碌无为、无聊空虚的人相约在一起，他们生活只会是无聊的叠加和无趣的重复，但一个拥有着丰富内涵的人，注定她的世界会精彩纷呈。

4、记得上小学初中的时候，女生上厕所要结伴，上学放学要结伴，出门玩耍要结伴，似乎大多数时间都是需要有人来陪伴的。那时的我们没有自我认知，出门只要呼朋引伴就足够开心。上了大学，读了研，工作了之后，渐渐的习惯了一个人去食堂吃饭，一个人去图书馆学习，一个人走回家的路，一个人去看电影，一个人去听喜欢了很多年的歌手的演唱会。依然会喜欢和朋友相聚，但却不再经常见面，大家有了各自的方向，各自的追求，虽路途不同，却挂念于心，每次邀约仍能言欢。人生大概就是这样吧，身边人来人往，最终陪伴自己的只是自己。此时此刻才认识到原来要认真对待自己，对待自己的生活，而不是活在他人眼中，受他人的牵绊。无论一个人生活，还是家庭生活，其实本质上每个人都是独立的个体，都有独立的空间，都有权决定自己的需要，而对于能够坚持自己的人给予尊重与支持，这才是最正常不过的吧。一个人的生活，自由多多，弊端也同样不少，这与家庭生活其实也是一样的，利弊都兼而有之，只是都需要我们在生活的过程中慢慢找到解决问题的办法。无论哪种生活都没有对错之分，关键在于我们对待生活的态度，对待自己的态度。书中对于一个人生活的美好与不足，一个人生活需要做些什么，都有简单的叙述。但写一个人生活的章节分类过多过细，内容很少且稍有重复。这并不是是一本一个人生活完全手册，只是把一个人开始生活的可能遭遇或做法铺陈开来，至于一个人开始生活之后，真正的解决之道还是需要自己努力。

5、不管是主动选择，还是被动接受，每个人的人生中，可能都会或长或短地有过一段“一个人住”的时光。也许是单身日久，一直独自生活；也许是中年离婚，从同居恢复为单身；也许是后来丧偶，不得不形影相吊；也可能儿女都长大后，夫妻双方想要解脱束缚，享受分开后独立的人生……谁也不准哪天，“一个人住”就悄然成了自己社交状态上的词条。且不说究竟是群居还是独处更幸福，至少，有能力独居且独居得不错，是生产力高度发展，进入工业社会才能完成的事。因为社会分工更加细致，一个人不再需要掌握非常多的技能，就可以独立生存。不愿整理房间，可以请专业家政；不会熨烫衣服，可以拿去给洗衣店；不会做饭，可以去外面吃……几乎一切个人需求，只要付出费用，就可以被社会解决。而到了现在的信息化社会，你甚至不用出门，只要下载了足够多的APP，就连切好

《从一个人开始》

的鲜果都会有人送上门来，甚至也会有专人上门为你按摩、美容。于是，独居的挑战不再是生存技能，而是处理“自己”这件事。其实，和自己相处，是一件我们毕生都在处理的事儿。因为不论是群居还是独处，你一直都是和自己在一起。佛教《无量寿经》里有一句话：“人在世间，爱欲之中，独生独死，独去独来。当行至趣，苦乐之地，身自当之，无有代者。”与任何人和事交接时，体会痛苦和欢乐的，只能是我们自身，无人可代，无人可受。只不过群居时，“自己”略微隐去，主要处理与他人的关系，而到了独居之时，自我凸显，便成为了一件非常明确、必须处理的事。虽然毕生都要面对这件事，但有很多人对此束手无策。许多人害怕独居，就像害怕毒蛇一样，所以白天令自己在工作中忙得不可开交，晚上一有空暇就呼朋唤友出去游玩，身心疲惫之后，回家倒在床上黑甜一觉，不知所之。这种情况其实算不上是真正的独居，因为不曾为“自己”留下一丝空隙。而若你愿意为自己留出空隙，愿意来面对一下这个你一生中最重要的——自己，你就会发现，独居时光，是你一生中难得的自我认知、自我完善、提升幸福感的时光。独居之时，众人退去，自我凸显，你便有机会历历看清自身。比如，当内心生起愤怒时，你便有机会观察愤怒的来处、壮大与衰落，追溯愤怒的根源——许多时候，愤怒是对自己无能的强势表达。那么，是什么让你生出了无力感，你又为何会对此生出无力感？而令你感觉无力的事，是否真的是属于你的事呢？……其他所有情绪产生时，你都可以有这样的观察，一路观察下去，你对自己的了解就会越来越深刻，慢慢地知道自己内心真正的需求是什么，过怎样的生活会真正觉得幸福，于是不必再去追求错误的东西。我们痛苦的一大部分原因，来自于我们对自身的不够了解、对外界的无谓屈从。当身心不能协调时，不仅会痛苦，甚至有可能生病。我们屈从外界，又正是因为对自身的了解和不确定：自己内心喜悦的那条路，是否会偏离“正常”的大路，又是否蜿蜒曲折、蛇虫出没？独居，正可以帮助我们确认自我。那时，再走属于自己的路，就会从容坚定，无惧流言，也不会半途而废了。独居之时，也是最好的自我完善之时。独自居住的人，因无需对群居时的许多关系负责（如给父母交代，陪恋人、孩子等），所以时间相对自由。这些时间，正可以拿来掌握一些自己感兴趣的技能。读一个在职课程、学一种乐器、读一些书、考一个驾照、交几位志同道合的朋友……因为少人打扰，所以更易比群居者取得成就。又或者，只是来一场“说走就走”的旅行（可行性比群居者高出很多倍），也足以愉悦身心，增广见闻。当独居时光结束，也许你会发现，“自己”的内涵又丰富了许多，对专业的理解、乐感的提升、思考能力的深化等等，都是独居为你带来的美好礼物。理想中，经过一段时间的独居，我们有可能获得一些新的技能，同时对自己有了更深入的认识，再加上相对自由的时间，一个人幸福的可能性就大大增加了。这时候需要的，就是一种开放的、自然的心态。幸福从来不只有一个模样，“一个人住”时，就好好享受独居的每一分好处，并从独居的寂寞里汲取力量，但永不排斥再度与人建立亲密关系的可能性——也许，下一个要与你牵手同行的人就在街道拐角。能处理独居状况的人，也该有能力让一段新的亲密关系更舒展、更精彩呢。当下中国，处于独居状态的人相当之多，而比中国经济形态更提前的日本，也早已遭遇到了这个情况。所以《从一个人开始》的作者川北义则先生用这本书来跟大家探讨了独自生活会遇见的问题，以及具体的处理方案。与本文这种宽泛的议论不同，川北先生的意见翔实细致，论述也更为充分。对我国读者来说，以自身状况对照下彼国状况和心态，也是一件有趣有益的事。川北先生和我一样，是相信“一个人住也能幸福”的人。也愿阅读这本书的每位读者，都既有能力独居，又有能力群处，不管在何种状态下，都有满满的活力去感知幸福。

《从一个人开始》

章节试读

1、《从一个人开始》的笔记-第222页

我们无法同时走在两条路上。自己的人生，只能靠自己拟定属于自己的企划、由自己来编撰。

虽然有许多条路都可行，但我们只能择其一。

2、《从一个人开始》的笔记-第27页

一件事是必须期待的，那就是对自己的期待。

3、《从一个人开始》的笔记-第221页

现在的社会，由于资讯传递的功能异常发达，资讯犹如洪水般大量倾泻而来。然而，这些资讯完全没有经过区分，专业权威与来历不明的资讯同行，传送到世界各地。

4、《从一个人开始》的笔记-第25页

“不期待”也“不受人期待”

期待即为指望，别再指望他人，也别再受人指望。

《从一个人开始》

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:www.tushu000.com