

# 《別煩！一天只有24小時，何必饋

## 图书基本信息

书名：《別煩！一天只有24小時，何必浪費在討厭的人身上！》

13位ISBN编号：9789866487682

10位ISBN编号：9866487687

出版时间：2011-6-13

出版社：八方

作者：努姆·塔沙那

页数：187

译者：林璟玟

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](http://www.tushu000.com)

# 《別煩！一天只有24小時，何必饋

## 前言

作者序 「快樂」是每個人都想要和追求的感覺 只要是快樂的事，全都是好事 要是不會對別人造成困擾的快樂 是讓自己開懷大笑的快樂 所以，每天早晨醒來 請想著「時間」除了正在往前走 同時也在倒數中 我們在地球上呼吸的時間，其實不算多 一眨眼，一天就過了 再眨一眼，一個月也過了 然後一年就這樣過去了 過了這麼多年 我們也許根本還沒做到真正令自己快樂的事 生活中的種種變化 都是我們無法預料的變數 我們無法知道現在與未來會有什麼事情發生 正因為如此 沒有什麼比改變自己的想法 和轉換看事情的角度更重要了 打開心窗吧 接納生活中曾忽視的小小事件 讓每一秒的呼吸，都充滿快樂 也就是讓自己活得很「值得」 祝每一位讀者的心，都是快快樂樂的運轉 努姆·塔沙那

# 《別煩！一天只有24小時，何必煩》

## 內容概要

別當大悶鍋了！

泰國暢銷新銳作家 努姆．塔沙那

解悶勵志書！減壓必備！

教你改變心態、保持樂觀的39個快樂法則！

如果你有以下苦悶症狀，請速服用！

第一個打卡上班，最後一個下班...

提到人際關係就很煩...

為了升級行頭，老是變成月光族...

手機片刻不離手...

週末睡到日上三竿再熬夜...

每天在心中

種一顆快樂種子！

39個快樂法則！超有FU！讓苦悶生活變超快樂！

可愛另類+歡樂洋溢的插畫風格！給你每天好心情！

我們不知道今天會遇到什麼事

我們不知道是不是有討厭的事情正在等著自己

但我們可以知道的是 今天如何快樂度過

泰國暢銷新銳 青春圖文作家 努姆．塔沙那

細膩觀察現代人因各種壓力帶來的不快樂和憂慮，

以其幽默風趣的筆調，帶給讀者39個超有FU快樂法則，

累積發生在身邊的各種好心情，為自己創造快樂的每一天！

# 《別煩！一天只有24小時，何必饋

## 作者簡介

努姆．塔沙那Noom Tassanai

以真實姓名作為筆名

Ratchaphak Suandusit大學人文科學系（ Human Science Faculty ）畢業

曾任Akarak出版社編輯助理

食量超大，常常說些沒人覺得有趣的冷笑話

目前任職於私人企業

始終迷戀書本與熱愛攝影

# 《別煩！一天只有24小時，何必饋

## 媒体关注与评论

泰國暢銷新銳 青春圖文作家 努姆·塔沙那，讓我開心的笑了！

## 《別煩！一天只有24小時，何必饋

### 精彩短評

- 1、反復讀好多遍
- 2、一本教你如何拋開煩惱活在當下的書，方法有自欺欺人之嫌，但對於病人們應該的確實比較有用
- 3、畫挺好
- 4、挺好
- 5、沒有長篇大論，簡單小段，能記就記下來，讀起來沒有壓力的手邊書
- 6、真的覺得沒啥，在書店看完都可以了
- 7、泰國雞湯的標籤有種莫名喜感~但最近真的是各種正能量~應該也是前一段旅行給我的成長吧 心變得大有自己的生活
- 8、關於如何快樂 略幼稚的心灵雞湯
- 9、畫面好可愛的說，書的內容也像我心里想的，鼓勵的也想這樣做。但是感覺不會做的程度大！看勵志書我就是這麼的！張小賤快快成長吧！
- 10、沒有一句話對我來說像雞湯。
- 11、用簡單的文字說出平常爛在嘴邊的道理；不過對於這本雞湯，不要太迷信。現實沒有說得那麼美好。
- 12、看這種心里雞湯書，希望自己能行動一下
- 13、好可愛的包裝，好可愛的繪畫，整本書都充滿濃濃的簡單可愛風，樸素簡單的語言配上萌萌噠插畫超級喜歡，一天24個小時我會好好過的！
- 14、真理往往就像廢話一樣樸素，却也如廢話一般容易被忘記。
- 15、隨便翻翻。無公害讀物，也沒什麼振聳發聳的。
- 16、滿紙空談

# 《別煩！一天只有24小時，何必饋

## 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](http://www.tushu000.com)