

《一个人的专注时光，又寂寞又美好》

图书基本信息

书名：《一个人的专注时光，又寂寞又美好》

13位ISBN编号：9787538586032

出版时间：2015-1-1

作者：木水月亮

页数：208

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

《一个人的专注时光，又寂寞又美好》

内容概要

一个人时，可以专注地做很多事情。只要做的是能愉悦自己的事情，让心沉静，让爱释放，让梦有翅膀，就足够了。

这是一本关于时间的书，更是一本关于生命和生活的书。

它会告诉你如何与自己相处，如何诗意地打发时间，如何浪漫地做傻事，如何放肆地大笑，如何与大自然做朋友，如何表达爱，如何疼爱自己.....

相信你会需要这样一本书，因为你一定对这迷人的世界充满好奇和热爱。

编辑推荐

一个豆瓣网超人气小组、数十万豆粉爆炒的话题；一本与时间有关，温暖亿万心灵的年度暖心之作

全彩四色!收录100多个让人专注下来的方式，200多幅暖心美图。

发现能让自己专注的事，沉浸进去，这段美好时光会教会你如何与自己相处，如何浪漫地做傻事，如何放肆地大笑，如何表达爱，如何疼爱自己.....

一个人专注的时候，所有的事情会变得美好，所有的平常会呈现特别的瞬间.....

愿你不再形只影单，愿未来的你会被今日的自己感动

《一个人的专注时光，又寂寞又美好》

作者简介

网络红人，专栏作家。以女生为傲，外表柔弱内心刚强，一个人在异地生活6年，口号是“一个人也要快乐”。

一系列作品以“一个人”为主题，陪伴此时一个人的你，独处也不寂寞；生活既简单又美好。

《一个人的专注时光，又寂寞又美好》

书籍目录

第一辑：有什么样的心境，就有什么样的世界

- 1.雨巷漫步，你就是最美的风景 2
- 2.再次哼起你心底的旋律 4
- 3.将树叶收藏进书里 6
- 4.风吹雨成花，静享此刻的自己 7
- 5.品茗，论剑，谈人生 8
- 6.你若不离，它必不弃 10
- 7.将照片装裱起来 12
- 8.将心愿告诉大海 14
- 9.来一杯美酒，在某个安静的夜晚 16
- 10.看夕阳西下 17
- 11.看烟火在夜空点亮生命 18
- 12.悉心照料一盆绿植 21
- 13.让阳台成为你的后花园 22

《一个人的专注时光，又寂寞又美好》

精彩短评

- 1、没劲。
- 2、只是每个人都要追求的生活，可是他却没有说最主要的，要如何切实落实。
- 3、挺好的
- 4、还行 不过是励志风 如果有故事就好了
- 5、把我的梦想都写了进去~
- 6、没读过更差的内容+排版的书了 呵呵

《一个人的专注时光，又寂寞又美好》

章节试读

1、《一个人的专注时光，又寂寞又美好》的笔记-全书

一个人的时候，可以做的几件事：

1. 在清爽的仲夏夜，自己调制一杯美酒，站在阳台上，或者听着轻松的音乐，在卧室里安静一会儿，回忆往昔也好，思考其他与工作无关的事情也罢，都是一种美的享受，也彰显着你的有品味生活。
2. 看一场一个人的电影
3. 当有一天你厌倦了这些接踵而来的事情，你很想好好地休息一下时，就对自己好一点，干脆扔掉手表，关掉手机，“消失”一天吧。不要担心别人找不到你，事情就没法完成。要知道，这个世界少了谁，地球都还照样转。

关上所有能让你洞察到时间流逝的装备，安安静静地等待时间的流走，踏踏实实地做你该做的，不要着急去看时间，阻断外界的纷纷扰扰，让这一整天的时间完全属于你自己，在这一整天的时间里，你想做什么都可以，只要能让你彻底地放松下来，你所做的一切都是有意思的。

4. 从现在开始，准备一个本子，记录下来你的梦，你会发现梦境原来这么奇妙，你可以更好地了解自己的内心，也可以丰富自己的生活，为自己写一本梦的日记，就像是为自己写下一个奇幻的历程，它可以带给你不同的快乐和感受。
5. 去寺院听一听晨钟暮鼓，吃一顿斋饭。
6. 假如你正在为生活或事业的种种挫折所困扰，假如悲观的、畏缩的和消极的情绪还在无情地包围你，那么，就请你为自己的情绪打开一个出口吧，找一天时间，去电影院看一场使你流泪的电影，不用担心自己的情绪被别人看穿。
7. 改变平常坐车的方式，不用在站台苦苦等候某一辆车，只要有车过来，随便哪一辆，都是你的选择。上车之后，选一个自己喜欢的座位，不要给自己设定具体的终点。就这样静静地、悠闲地欣赏车窗外流动的景象，不用刻意注意乘务员的报站，不用去管每到一个站点上车下车人来人往，也不用去理会你身旁的人群拥挤或是人声鼎沸。完全沉浸在自己的世界里，想你最近发生的一些事情，把那些纷乱的事情都理出个头绪来。或者你根本什么都不用想，让你的思想享受这难得的清闲，甚至可以微闭着眼睛，静静养神，反正你不用担心会坐过站。旅程的时间完全由你自己来控制，你想进行多久就多久，到哪一站结束就到哪一站，甚至不用去理会这个终点站你是否熟悉。
8. 学习是我们应该坚持一辈子的事。我们可以在长时间工作后让自己暂停下来，休假一段时间，也可以在确实已经尽力但仍然无法实现梦想的情况下选择放弃，但是唯有一件事情我们不能放弃，那就是不断学习。
9. 闲暇时，注意一些生活细节，耐心地整理整理冰箱，扔掉过期的食物，清理不再吃的剩饭剩菜，表面和内里的各个部位都仔细消毒。虽然这看似没有什么意义，却是保重身体的重要细节。

其实，放上音乐，做做清洁，也不是一件很枯燥的事情。自己料理自己的生活，自己发现生活的情趣，人生也会变得很美好。

10. 在闲暇的时候，你可以随处逛逛。看到心爱的小玩意，就把它买下来，作为一个幸运符送给自己，然后相信它能给自己带来好运。

《一个人的专注时光，又寂寞又美好》

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