

《一個人也不錯》

图书基本信息

书名：《一個人也不錯》

13位ISBN编号：9789865805197

10位ISBN编号：9865805197

出版社：雅各文創

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

《一個人也不錯》

內容概要

其實，一個人生活可以過得更好。
不必自怨自艾，更不必把自己封閉在小小的世界中，
關鍵就在於，你用什麼樣的態度來面對人生。

許多單身生活者常常會覺得不快樂，只要自己一個人的時候就會覺得寂寞、孤單，因此首先要對症下藥，找出讓你不快樂的主要原因，才能改變自己的人生，讓每一天都活得快快樂樂。

《一個人也不錯》

作者簡介

執念：熱愛心理測驗、算命，更對自己的星座、血型自命不凡，深信在星星的引導下，一定能和心靈伴侶擦出愛的火花。

興趣：寫作、打雜、看帥哥、嗑電影、嗑音樂、嗑漫畫。

著作：全日系漫畫超級勾引收集誌、因為有我～魔法妹聊天室愛情日記、日劇之戀心理遊戲、角色扮演心理遊戲、第六感神妙占卜館、算你狠心理測驗達人館。

書籍目錄

目錄

前言

一個人，也可以很好。

[Part-1]找出不快樂的根源

[Part-2]做個未滿的桶子

建立興趣，讓自己生活有重心

別當濫好人

學習是成長的關鍵

清掉用不著的壓箱物

每天做一件好事

每天為自己找一個缺點

試著獨自生活

享受一頓豐盛的美食

改掉猶豫不決的個性

[Part-3]停止給自己打分數

每天給自己找一個優點

給心靈一個安靜的空間

去當義工幫助他人

拋開抱怨，掌控情緒

給自己一個不受打擾的充裕時光

保持赤子之心

把自己打扮得賞心悅目

保持樂觀的心態

給自己來點掌聲

[Part-4]用微笑改變生命

別急著把自己推銷出去

保持微笑，讓機會造訪

擴充交友

樂於擔任小天使

維持恰當的體態

建立自我特色

學習當個傾聽者

給自己列一份感謝名單

分享歡樂給別人

[Part-5]給人生拼圖留點空白

學會管理自己的資產

設定簡單容易達成的目標

做一趟改變人生的旅行

生活簡單就是快樂

靠閱讀來增長智慧

別給自己太大的壓力

別老想著要把事情做完

學好外國語

維持適當的運動

不要自我設限

給自己一個夢想

別為一棵樹而放棄整片森林

《一個人也不錯》

《一個人也不錯》

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