

# 《早安，晨型人》

## 图书基本信息

书名：《早安，晨型人》

13位ISBN编号：9787807697253

出版时间：2014-10-1

作者：娄丹丹

页数：224

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)

# 《早安，晨型人》

## 内容概要

《早安，晨型人》是国内第一部全面阐释“晨型人”概念的自我身心修养读本。书中倡导了一种全新的生活方式，引导忙碌的现代人丢掉不良的夜生活，赢回并利用晨光充实完善自我。

全书共7章，从清晨说起，分别讲述了核心理念、晨起在工作生活中的作用、不规律夜生活的危害、晨起养成方法、如何进行能量补充等，全面展示清晨的时光对于人们的重要性，让读者珍惜生命中那些美妙的早晨，做一个拥有品味和品质的“晨型人”。本书将理念与实操融为一体，引导读者加入晨起大军。

“晨型人”的理念源于日本，并在全球蔚然成风。本书内文排版遵循清新自然的风格，让读者在阅读的过程中产生轻松、愉悦的感觉。

想要告别平淡，远离庸常，树立信心，控享人生吗？那就在《早安，晨型人》的陪伴下，抓住晨光吧！

# 《早安，晨型人》

## 作者简介

娄丹丹

典型的“晨型人”小女子，喜欢鼓捣文学的大蛾子，喜欢在热闹的地方寻找安静，一笔细腻而不失大体、凌乱而不失魂魄的文字。

迄今为止，发表的小说不下三十万字，比方说《开始被一个少女暗恋》《被丢在春天的孩子》等青春系列；还常常借着晨光写写诗歌，抒发呼之欲出的青春萌动。

曾做过广东电视台《一品风尚》栏目组的策划与美编。

## 书籍目录

### 序

#### 第一章：还记得早晨的模样吗？

- 1.莫要抓住早晨的尾巴轻叹
- 2.你所遗忘的早晨，从黎明开始
- 3.寻找属于自己的瓦尔登湖
- 4.从小小的发现出发
- 5.向第一抹阳光献出你的笑容
- 6.明媚或阴霾，都是属于自己的晨曦
- 7.流淌在晨光中的感恩
- 8.每天拥有一个早晨，实现多倍的人生
- 9.陶醉，在早晨享受进步的美好
- 10.在每个早起的时刻，自信地向抑郁症说拜拜
- 11.Say Morning，跟随大自然的节拍
- 12.小结：我愿每天比过去更好

#### 第二章：早起，愉快生活的前奏曲

- 1.每一抹晨光，让你坚定人生目标
- 2.早起，改变你懒惰的习惯
- 3.你强韧的精神源于早起
- 4.早起的高效率工作
- 5.积极乐观的生活心态
- 6.在晨曦中跳一支优雅的舞
- 7.时间在不知不觉中涌来
- 8.每天都赢在起跑线上
- 9.味蕾在房间里绽放
- 10.良好的自体免疫力开始于早起
- 11.享受早晨，乐享健康长寿
- 12.更多的成功机遇就在清晨
- 13.保持早起健康的心理感受
- 14.每天心里都开一朵花
- 15.小结：早起，是愉快生活的前奏曲

#### 第三章：纠正生物钟，做晨型人

- 1.请对自己说：马上行动起来！
- 2.把早起当作旅行
- 3.检视已养成的生活习惯
- 4.和“再睡五分钟之法则”说拜拜
- 5.收起你周末的疯狂
- 6.赶走懒惰这个天敌
- 7.丢掉化妆品吧，让美丽清纯呈现
- 8.你所不知道的亚健康夜生活
- 9.时刻掌控好自己的生活规律
- 10.晨起不关天气
- 11.测试你的执行力
- 12.让一米阳光透过你的窗
- 13.买一辆轻型自行车
- 14.请准备一张月卡
- 15.小结：让早晨从早晨开始

#### 第四章：让早晨从早晨开始（早起方法集）

- 1.晨起愿望清单
  - 2.寻找盟友
  - 3.打卡签到
  - 4.短期目标暗示
  - 5.尝试木板床和硬枕
  - 6.早起后先用冷水洗脸
  - 7.做好睡前卫生
  - 8.实施奖罚分明
  - 9.八小时内，尽量用空大脑和身体的能量
  - 10.请为你的睡眠维权
  - 11.起床的美好诱惑设置术
  - 12.杜绝在被窝里穿衣服
  - 13.假日赖床请接受体罚
  - 14.了解自己作息，科学早起
  - 15.小结：青春正芳华，莫负好时光
- 第五章：享受过早晨，一天才完整
- 1.像百灵鸟一样醒来
  - 2.来一次痛快的自由呼吸吧
  - 3.第一杯白开水
  - 4.早起享受瞬间灵感侵袭的美妙
  - 5.迎着晨曦自由行走
  - 6.晨起阅读，唤醒饱满的一天
  - 7.小思考，大不同——给早起的晨型人
  - 8.来一次说跑就跑的“旅行”——晨跑
  - 9.柔美瑜伽深度“诱惑”
  - 10.七年之后，你是谁？
  - 11.从心开始，美丽不奢侈——晨间日记
  - 12.专注一两个爱好，并且永不放弃
  - 13.番茄工作法管理好你的早起时间
  - 14.自信地在全身镜前做最后检查
  - 15.小结：享受过早晨，一天才完整
- 第六章：转型温馨贴
- 1.无需早起的夜型人
  - 2.偶然需要早起的目的族
  - 3.经常需要早起的上班族
  - 4.每天都需要早起的经营族
  - 5.别让晨练误伤你
  - 6.更健康的晨跑方式
  - 7.更健康的饮品
  - 8.洗漱、化妆小技巧
  - 9.学习安排的小细处
  - 10.各种天气指数告诉我们的信息
  - 11.必不可少的抗衰老早餐
  13. 打一个早安电话
  - 14.有时要做到不勉强自己“早起”
  - 15.小结：晨起有道，健康养生是根本
- 第七章：一个人的清晨
- 1.走一段曾经有过回忆的小路
  - 2.静静享受一杯茶的温度

## 《早安，晨型人》

- 3.听一首完整的情歌
- 4.阳光打在肩上，就呆立在那个十字路口
- 5.你的目光所及，就是你的人生境界
- 6.翻翻老照片，不要忘了过去有多美
- 7.认真洗完这一头的秀发
- 8.就在这晨光里，给未来的自己写一封信
- 9.寄明信片给以前的死党朋友
- 10.在这晨光里，去认识一个陌生人
- 11.触摸生活中逝去的泥土芬芳
- 12.只寻一种声音来刺激
- 13.一个人的公车旅行
- 14.一个人的清晨，向自己借一段失忆时光
- 15.小结：记得清理旧冰箱，心里才能住进新的人

## 《早安，晨型人》

### 精彩短评

- 1、读完这本已对我来说最大的价值是敦促我开始我的晨型生活，虽然现在我已经六点多开始我一天的生活，但我希望的是我的一天是从四点半开始，这是我所想追求的人生。
- 2、有点啰嗦的感觉，干货太少！！
- 3、不知道怎么挤得出一本书的字数，总结起来说就是早起好啊，你可以吃早饭听音乐散散步，赶紧早起吧
- 4、又是一本绿茶文。看过目录就够了的那种。
- 5、本以为是方法集，没想到却是散文集。作者为女性且极其感性，文笔流畅，视角细腻，遗憾的是鸡汤太多干货太少。文中的方法例如番茄钟、每天打卡、开自己的帖子、晨起日记、寻找盟友的方法还是实用的。给四分吧。
- 6、很适合有梦想，想要好好改造自己的人看。要早起哦。
- 7、除了名字，真的没什么优点！建议不要买
- 8、晨型人点赞
- 9、超级好的一本书，虽然有点多重重复的句子和思想理念，但是是一本绝对打鸡血的好书，里面的条理挺好的。
- 10、重读我也算是晨型人所以喜欢看到人分享清晨的好
- 11、图书馆翻看的
- 12、哈哈绿茶文，get ，也同样好奇作者就一件事，一个主题，一个腔调怎么能铺展成一本书，如果我能练成如此本领写论文就不愁了。不过闲来读读也别有一番滋味，轻松畅快，鼓动人心
- 13、作者是个文艺女青年，文章满地情怀。读完第一章的时候，感觉是就早起的好处这个命题作文写了11篇从不同角度叙述的文章。但是就方法论而言，太过笼统和薄弱。番茄工作法那章的举例，184分钟的早晨，练瑜伽，学英语，但居然没有包括早饭。喜欢当中的一段话，写在了记事本的扉页：  
：Watch your thoughts, for they become words. Watch your words, for they become your actions...  
有缘打开这本书，自是对内容有共鸣，已早起两日，不慌不忙地感觉还不错。

# 《早安，晨型人》

## 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)