

《待在家裡也不錯》

图书基本信息

书名：《待在家裡也不錯》

13位ISBN编号：9789866613682

出版时间：2014-11-27

作者：葛瑞琴·魯賓 Gretchen Rubin

译者：尤傳莉

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

《待在家裡也不錯》

內容概要

《過得還不錯的一年》暢銷作家葛瑞琴的第二份快樂生活提案！

你停駐之處，便是我心愛的家！

快樂回家小秘訣：

壞掉的傘千萬別留、學會自己開車、回家跳一跳、出門前抱一抱……

你停駐之處，便是我心愛的家！

快樂回家小秘訣：

壞掉的傘千萬別留、學會自己開車、回家跳一跳、出門前抱一抱……

自從第一個「快樂生活提案」實驗之後，葛瑞琴知道自己真的變得更快樂了。

沒錯，她的生活還是一樣：同樣的老公、女兒、工作，住同一棟公寓，日常作息也一樣。但是一年的實驗下來，她不需要數字化的衡量表，就知道自己改變了多少。那場喚醒葛瑞琴的生活實驗，已經深深烙印在她的生命裡。（詳見《過得還不錯的一年》）

這一次，不同於上次在公車上的靈光乍現，葛瑞琴是在某個周日午后，手上收拾著碗盤時，被一股突如其來的「想家」情緒所觸動。因為前一次非常成功的實驗，讓她毫不猶豫就採取行動，再次為自己寫下一份「快樂生活提案」。

這回，葛瑞琴把重心放在她的宇宙中心——也就是她的「家」。她發現，在眾多影響快樂的因素中，「家」都是最重要的。因此，她決定花點時間，專注在家庭生活，從早晚親親抱一抱、給家人溫暖地迎接與道別、與父母談重要但很難啟齒的話題，到跟家人在一起時，把手機、iPad、筆記電腦收起來

……

種種的決心與行動，都呼應了啟發葛瑞琴的這句話：

一切野心的終極結果，一切創業精神與勞動之最終目的

就是讓我們能快樂地待在家裡。

《待在家裡也不錯》

書籍目錄

作者序

下決心，讓自己更快樂

啟動第二份happiness project

前言

尋找幸福的元素

待在家裡，你準備好了嗎？

家，是我進門不必按電鈴的地方 / 如何在家裡培育幸福的元素？ / 家，只需要是個愉快的、舒適的住處就夠了 / 為生活注入更多感恩和知足 / 首先，消除壞感覺的源頭 / 新年許願，有效期只有兩個月？ / 人生即將有轉變，你準備好了嗎？

一

家裡該擺的東西

找到真正的簡單

你擁有多少東西，與你有多快樂.....有關！ / 一樣東西之所以珍貴，通常不是因為價格很昂貴 / 一整年都沒用到，卻捨不得丟，這是什麼心態？ / 把不重要的丟掉，只留下有「連結」的東西 / 打造一處聖殿，奉獻給自己與家人 / 讓家裡擺放的東西，呈現你的人生紀錄 / 花時間整理東西，意味著你重視東西的主人 / 外在的整齊，有助於你內在的寧靜 / 你的舊電腦，孩子的舊玩具，掰了 / 閱讀說明書，也是一種成長 / 不是更少，也不是更多

二

你在哪，家就在哪

快樂的婚姻

以前眼裡只有他，現在忙著看電腦 / 既然愛對方，講話就別傷人 / 早也親，晚也親 / 你說得對，要不要一起喝杯咖啡？ / 講正面論點，不要放大自己的功勞 / 學會自己開車，選擇更寬廣的人生 / 婚姻中的氣氛，其實掌握在你手上

三

今天，就是美好的往日時光

快樂父親與快樂母親

孩子的感受，來自你的言談舉止 / 生氣有什麼用？算了，開個玩笑吧！ / 分享自己的喜好，參與家人的興趣 / 每個星期，帶著孩子去探一次險 / 溫暖地迎接，溫暖地道別 / 美好的往日時光，就在今天

四

內心深處，你真的快樂嗎？

更新自己，掃除快樂吸血蟲

遠離「快樂吸血蟲」 抱怨鬼，討厭鬼，懶惰鬼 / 盡量點頭，但不要多管閒事 / 三思而後行 / 禮物不重要，重要的是：心意 / 自制力很重要，請謹慎使用 / 先顧好你自己，才能散播好情緒

五

睡覺，運動，關手機

如何管理時間

人要活得從容 不快，也不慢 / 什麼都能省，睡覺與運動的時間不能省！ / 今天是我的科技安息日，拜託別寫長信給我 / 真正的問題不是電腦上的On，而是我們心中的Off / 孩子的時間，該怎麼安排？ / 每天只要十五分鐘，你會發現自己的奇蹟..... / 玩樂是要用心安排的。但是，別太強求 / 該道歉的人是誰！但是沒關係，我先.....

六

多一點香氣，少一點噁噁

用感官體會居家樂趣

讓家裡有各種不同的香氣 / 不要打擾家人，也請家人不要打擾你 / 光靠「噁，噁」，是絕對不能培養感情的 / 小小的慶祝活動，能帶來人生大大的滿足 / 跳一跳，你會更有活力 / 第一次嘗試針灸就快樂 / 仔細想想：你真的沒有別的選擇嗎？

七

《待在家裡也不錯》

與更多家人擁抱

回到我們的原生家庭

進門前，為自己舉行一場小儀式 / 與父母談一些重要、但平常很難啟齒的話題 / 策劃生活中美好的小驚喜 / 把不愉快的意外，轉變為美好的回憶 / 記者先生，你就是快樂吸血蟲 /

八

不必離家的觀光客

在你所居住的社區小旅行

當一個不必離家的觀光客 / 你的出現，會不會讓別人更快樂？ / 找到自己的加爾各答 / 在家裡某個角落，藏起一個小世界 / 把整個大自然，收藏在家裡

最終語

身在福中深知福

把握現在，勇敢做自己

做自己，不裝模作樣，不必懷有戒心 / 身在福中不知福，是人類最愚蠢的天性 / 生活多麼美妙，多麼稍縱即逝，又多麼珍貴

《待在家裡也不錯》

精彩短评

- 1、烦躁的周五游荡在图书馆想找点轻松的东西借出去看，就发现了它。
- 2、这种书看看标题也就可以了，不过第一次在方所看完了全书，花了一下午的时间。留点东西吧。1. 拥有真正简单的东西。2.睡觉，运动，关手机。3.多一些氛围
最后，怎么才能快乐，无忧不乡愁。打造一个可以带走的家。
- 3、读书会vol.2
- 4、...

《待在家裡也不錯》

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