# 《Yes ！好好愛自己》

## 图书基本信息

书名：《Yes ！好好愛自己》

13位ISBN编号：9789861208831

10位ISBN编号：9861208836

出版社：麥田出版

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

# 《Yes ！好好愛自己》

## 內容概要

為家人一直打拼了那麼久，我們不是也有追求幸福的權利嗎！？　從今天開始，好好愛自己吧！為自己打造一個專屬於自己的人生。　本書收集上班族、家庭主婦、教師、畫家、作家、企業家等人提出五十種愛自己的方式，　希望這些方式可以成為你我心靈上的威而剛。　有一個窮酸作家寫了這樣的話：搭了一輩子的三等列車，而今又到了新的一年，從現在起，再也不要搭三等列車了。因而有了這本書。　總是為了父母、先生、太太、子女不斷犧牲自己、努力撐持的朋友，請開始捨得疼惜自己吧！　人生總不能老是搭乘三等列車吧！讓追求幸福的權利回到自己手上吧！用喜悅與驚歎來充滿自己的人生吧！　朋友們，請——　不要再為家庭失和而羞愧傷心　帶著牙籤去找拋棄你的初戀情人吧　從這世上最熱烈也最美麗的敵人——子女——身上解放出來吧　看一部悲傷的電影，痛快哭一場，就像見到母親死而復生那樣大哭吧　說「不要」，如果有人要你和父母住一起的話　勇敢地去聽搖滾演唱會，用力甩頭扭腰吧　丟下老公，換上破牛仔褲，出遠門去找那道曾經感動你的晚霞　一年至少一次到高級餐廳享用美食，禮遇自己的身體　盡情享受性愛，從中感受到信賴與關懷　先把奠儀收下來　拜訪幫助過你的人　聽到掌聲時，請起身離開　寫封情書給另一半吧　這本書寫得很好，我閱讀過上百本討論中年的書，這本的可讀性是很高的。　一個人除非死了，否則總是在做些什麼，年紀越大，能為別人做的應該漸漸少了，親情、愛情、友情等的付出應該適當減少，為自己生命的氣息所奮鬥的應該漸漸增多??????所做，是to do，當代中年人的困境就是做太多。所是，是to be，就是找回自己的存在，輕鬆地存在。　——東海大學副教授彭懷真

# 《Yes ！好好愛自己》

## 作者简介

霸王讀書會　　2003年2月於「花草和平研究所」(所長崔成刻)成立，深信「世上所有的生命體，彼此緊密地交織在一起」，秉持這個基本理念，致力於恢復「人與人」和「人與自然」之間的固有關係。　　霸王讀書會在「花草和平研究所」的網站擁有獨立的版面，經常挑選叫好不叫座的書籍，透過線上或線外的方式分享讀書經驗。　　本書是由以五十歲為主流的霸王讀書會的成員，特過網路默默筆耕，經過八個月的時間所完成。　　「在我們背後，有一種名為時間的車輪聲，離我們越來越近，越來越響亮。」有一天，他們終於體會「剩餘的時間」逐漸比「流逝的時間」少了，因而促使了這本書的誕生。共同完成本書的十二名作者，其工作性質各有不同，包括一般的上班族、家庭主婦、教師、畫家、作家，以及與醫學相關事業的企業家等。他們共同的理念是：「為了獲得幸福而來到這個世界。」除此之外，他們也一致認為，在往後剩餘的歲月裡，只剩一個課題：「用喜悅與驚歎填滿剩餘的人生。」劉雪英　　祖籍山東，生於韓國。小學至高中就讀於韓國華僑學校，政治大學西洋語文學系畢。譯有：《公寓》、《活力早餐70選》等。霸王讀書會

## 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