

無所事事的藝術



[無所事事的藝術 下载链接1](#)

著者:Veronique Vienne

出版者:遠流出版事業股份有限公司

出版时间:20060101

装帧:精裝

isbn:9789573256977

春天酒店董事長何麗玲、毛毛蟲兒童哲學基金會創始人楊茂秀、作家、身心靈導師、本書譯者胡因夢 專文推薦

當全世界都在催你奮力往前衝時，這本書卻反其道，教你怎麼拖延、深呼吸、打瞌睡、品嚐宇宙萬物的美妙滋味……。它透過甜蜜誘人的智慧、意象豐富的圖片、簡單易行的處方，幫助疲憊身心紓解壓力，並在煩亂嘈雜的社會裡，為自我爭取更多的心靈空間。

作者薇若妮卡・魏訥不僅是位暢銷書作家、著名美術指導與行銷顧問，她獨特的創意與工作理念，更一再被「卓越大師」湯姆・彼得斯(Tom Peters)引述。這本《無所事事的藝術》在毫無宣傳造勢的情況下，僅憑口耳相傳便銷售百萬本以上，更為出版社創立了【……的藝術】品牌書系。

常覺得現代人活著真辛苦，忘記放慢腳步、靜下心停下來吸一口氣。緩慢也是門藝術，特別在凡事講求效率之現在，若適度「無所事事」，才能盡情體驗生命美好，人生精采與否，不在於金錢價值，而在於心靈是否富足。」

——何麗玲（春天酒店董事長）

喝到好酒一口，我「啊」地感嘆一聲；聽到好歌一首、看到好的電影，我都「啊」、「啊」地感嘆不已。哲學家說，人見到新的境界，就是藝術。《無所事事的藝術》是一本

叫人「啊、啊……」一連十次的好書。它將拖延、呼吸、冥想、發呆、打呵欠、打瞌睡、沐浴、等待、品嚐、傾聽等，十個生活中的現象或習慣或作為，另做詮釋，叫人看了還想再看，而且全心嚮往之，想要去試試書中的建議。這是一種生活藝術的新發現。整本書的敘事，平淡中透出來的智慧，清清爽爽。它是精神的懷石餐，寶貴而不昂貴。

——楊茂秀（毛毛蟲兒童哲學基金會創始人）

維若妮卡．魏訥的獨特觀念，多年來一直被湯姆．彼得斯引用，成為他的重要信念之一。

——tompeters.com（《追求卓越的熱情》作者與工作團隊）

感到疲憊嗎？必要的時候，請放下手邊的工作，細細品味這本書。薇若妮卡．魏訥為匆促的心靈與過度興奮的心智，提出迷人的處方。甜蜜、誘人與活潑，她討人喜歡的想像力與令人無法抗拒的智慧，是具有說服力的提醒：我們做的太多，活的太少。

——莎拉．班．布瑞斯納（《簡單富足》作者）

表面上看來，《無所事事的藝術》應該算是一本都會菁英生活指南，但細細地領略箇中深意，卻蘊藏著禪與正念的終極真理。……作者以精微的感知、別緻的異想、豐富的學養，幫助我們在自家後院裡覓得那難以捉摸的空無，或許應說是「空覺不二」的終極實相。

——胡因夢（作家、身心靈導師、本書譯者）

作者介绍:

薇若妮卡．魏訥（Veronique Vienne）

不僅是位暢銷書作家、著名美術指導與行銷顧問，她獨特的創作與工作理念，更一再被「卓越大師」湯姆．彼得斯頌揚。她的暢銷書《無所事事的藝術》(The Art of Doing Nothing)在沒有宣傳造勢的情況下，僅憑口耳相傳便銷售百萬本以上，更為出版社創立了「The Art of…」品牌書系。此外，她也長期為Bazaar等雜誌撰寫文化議題專欄。

目录:

[無所事事的藝術_下载链接1](#)

标签

心理学

心灵

无所事事的艺术

乐活

生活

心理

台湾

艺术

评论

北京酒店门口的偌大广场上，就着阳光看完这本。

我喜欢封底图片

[無所事事的藝術_下载链接1](#)

书评

无所事事的艺术 恬静而惬意，懒散而优雅。
喜欢无所事事，却经常被家长骂，他们认为这应该是退休后做的事，其实也对。但我是自由惯了的人，累了，空闲了，休憩了。。。所有不再做正经事的时候，我都在无所事事。。。曾经看一句话：“给自己五分钟，做一个简单的白日梦...

看着书的名字，就给人一种慵懒的感觉，就像看见一只午后趴在床上的猫。整本书读完，看着书中那些插图，好像看到了斜射进窗口的阳光。
作者无非是想让人体验平凡的生活中蕴含的那些奇妙，原来，打哈欠、午睡、洗澡、发

呆。。。都是平常不过的场景，却可以用不同的心境来品...

不错呀，如果处于节奏紧张的生活，象我，一看就会莫名地想睡着，虽然如此之薄，但却看了好几次才看完，主要是一看就放松，放松放松着就想去睡了，结果就睡着了。我看，治失眠尤其好！

在当当上买的，当时觉得名字很吸引人，呵呵，我很懒啊。结果就很失望…… 三条罪
1.内容教化的感觉很强
2.炒作了陶红和胡梦茵……买之前都不知道胡梦茵是谁，原来是李敖的老婆，前任老婆……
3.印刷很卑劣，昂贵且薄，单色印刷……建议大家不要买了…… 上当……

[無所事事的藝術_下载链接1_](#)