

# 寂寞-於是你的人生有更多可能



[寂寞-於是你的人生有更多可能\\_下载链接1](#)

著者:瑪麗拉 薩托里奧斯 (Mariela Sartorius)

出版者:予掄(大是文化)

出版时间:2013-2-2

装帧:平装

isbn:9789866037689

德國大報《慕尼黑晚報》、德國版《柯夢波丹》等媒體重點推薦，  
亞馬遜書店五顆星高度評鑑！

「這本書談什麼？」

「談寂寞。」

「那豈不是悲慘極了？」

「不，正好相反。」

因為，學會寂寞的你，有自信、有魅力、摯友更多，  
懂得獨處，變得更快樂、堅強而有勇氣，  
為什麼？

這是瑪麗拉的30年寂寞經驗談——原來寂寞這麼好。

德國暢銷作家瑪麗拉，不管身邊有沒有伴侶、總喜歡把更多時間留給自己。她說：懂得寂寞的美好，於是的人生有了更多可能——

?一個人過生日：躲到山裡的修道院，喝著紅酒，我才領悟出……

?偶爾人間蒸發獨居幾天：隱遁、安靜及忘我，這是好創意的基本條件。

?獨自用餐、散步：聆聽、觀察陌生人，當個旁觀者，你更靠近答案。

?溫存之後，一個人睡：少了遷就、多了思念。

?自己參加聚會：才知看人晒恩愛與宣示主權有多好笑，其他好處包括……

?隻身出門旅行：獨行，徹底沉浸在「自己的速度」裡。

懂得寂寞的人，偶爾社交，所以懂得篩選出真正的朋友。一個人住，於是有時間傾聽自己的內在，有一種本能般的時間感。獨自去做某件事，擁有真正的經驗，而不是旁人不斷灌輸的觀點。跟陌生人表達善意，結果……

每個人都會有寂寞的時候，人群裡、派對中，它從沒消失過。寂寞就是生活的一部分，我們需要多留一點時間給自己，別跟著流行歌、偶像劇學習如何處理寂寞，也不必急著表現自己的好人緣、朋友多，更不必覺得一個人去做某些事會很不好意思、很難過。

寂寞而快樂，成了一種迷人的人生形式。

請一個人看這本書，你馬上能領略這種「寂寞快樂」。

作者介绍:

目录: 目錄:

【推薦序】繞寂寞而過的人生，太累／陳立書

【前言】和自己相處，快樂地寂寞著

你的寂寞，屬於哪一種？

1 所有人其實都躲不過……

2 寂寞不需要分類

3 職場英雄，與世界失聯

我這樣的寂寞，剛剛好！

4 為溫存後的獨處，慶祝

5和朋友說謝謝，一個人過生日  
6歡聚之後，還有屬於自己的快樂等著我  
7練習：我的安德希斯禁閉室  
獨處，一門生活的藝術  
8寂寞就像政治立場不同的好友  
9這是所有優秀靈魂的命運  
10散步，「為我自己」  
11無聊製造偉大  
12經驗，讓我用另一種眼光看待獨處  
寂寞要規範，獨處的特權就剛剛好  
13寂寞時需要什麼聲音？  
14寂寞並不丟臉，裝熟才丟臉  
15寂寞傷人，但也有好處  
16小心落入「孤獨」的危險  
17別跟著流行歌、偶像劇學習處理寂寞  
高峰經驗，留多點時間給自己  
18當「參一咖」不能讓你快樂……  
19繆思要求寂寞  
20唯一能訓練出高貴心靈的學校  
21高峰經驗能改變人生——需要一個人  
偶爾喜歡人群，這讓我愛上獨處  
22一個人出席聚會，興奮刺激  
23微笑？這些人你都認識嗎？  
24喜歡人群，才會更愛獨處  
25孤獨藝術家，隨時轉換寂寞與交流  
26依偎，因獨眠而更貼緊  
愛上寂寞，讓人有魅力  
27開心作伴，但：能不能先別說話？  
28請不要強迫我接受你的安慰  
29別因為「怕寂寞」，才找得到對的另一半  
30去墓園待上二十分鐘  
31寂寞令人有魅力  
32找一個你自己的洞穴  
「獨」與「群」的平衡  
33仔細想想，你有幾個朋友？  
34自在勇敢的縮小朋友圈  
35開心獨處的人，健康長壽  
36寂寞加上知足，等於好快樂  
【後記】寫給總是抱怨寂寞的你  
• • • • • (收起)

[寂寞-於是你的人生有更多可能\\_下载链接1](#)

## 标签

自我成长

内在

生活

散文

德国

make

lonely

励志

## 评论

有的部分写得很洒脱，有的部分就有点聊以自慰。有些人的确需要主动寂寞。只不过大部分是被动寂寞，所以难以接受、自怜自慰。

-----  
没有想象的鸡汤和空泛，说得挺有意思的，在舒服的洞穴中，没有东西会逃走。全然自得的独处是一种peak experience.制式化团体有如地狱.从另一角度来说，海鲜，狗和惊悚小说不是人人都爱，更包容一些吧。

-----  
写了一堆不深刻无逻辑的话，还不如后记的一堆名人感言。

-----  
不明白自己为啥买了这么一本书，看了和没看没啥区别

-----  
看了一半以上，没有写出我想要的深度，弃了

-----  
有点啰嗦，寂寞这种东西

说再多道理都是大同小异的，念叨多了美就没了，而且并不懂玛姐的点在哪，更像是写来聊以自慰的。

-----  
灵光乍现的反射是需要孤独的

-----  
60%的内容值得推荐，但是剩下的更像是独立主义者的行为宣言，很多例子感觉很突兀也并没有说服力

-----  
寂寞令人有魅力

带着神秘色彩及独特魅力的寂寞者别具魅力。就像戒指上的单颗钻石般耀眼，人们会想从近处好好观赏。周围人们对他的好奇心，远多于对家庭主妇、一家之主的父亲、从小被教导要守规矩的孩子、热衷社团活动者、团体中的活跃人物、酒吧中的焦点人物、社交名媛、同事和伙伴……行事果决的德国总理安格拉·默克尔（Angela Dorothea Merkel），却很少和丈夫一同现身，如果有的话，脸上总会带着骄傲又尴尬的紧张神情。芸芸众生中的特立独行者，为什么总是那么亮眼？你可以从索菲亚·罗兰（Sophia Loren，1999年被美国电影学会选为百年来最伟大的女演员第21名）、葛丽泰·嘉宝（Greta Garbo，终身未婚，1954年获得奥斯卡终身成就奖）……这些人身上看到一些端倪。葛丽泰·嘉宝曾说：“我想要单独一个人。”于是她会骄傲抬起头，成为自信

-----  
不是很认同這本書寫的一些觀念, 算是很快的翻過去~  
覺得有點難念的書.也許是我年紀不夠 或者感觸沒這麼深八

-----  
可以慢慢读，一天两三百页那样的读哈哈哈哈哈。很欣赏翻译，很信达雅了，插画也是亮点。

-----  
[寂寞-於是你的人生有更多可能\\_下载链接1](#)

书评

戀愛中的男人，今天啟程回家。女人微笑地望著他。天空下著雪。~  
如果這本描述寂寞的書，多能如此寫景抒情，就會很動人。但，它沒有。  
或它的文字分析，能如社會學家所說【獨身者雖然表面看來「安全虧損」，但另一方面則是「整體獲利」】那般具體中肯，也會很具說服力。但...

-----  
帶着神秘色彩及独特魅力的寂寞者別具魅力。就像戒指上的单颗钻石般耀眼，人们会想从近处好好观赏。周围人们对他的好奇心，远多于对家庭主妇、一家之主的父亲、从小被教导要守规矩的孩子、热衷社团活动者、团体中的活跃人物、酒吧中的焦点人物、社交名媛、同事和伙伴……行事...

-----  
[寂寞-於是你的人生有更多可能\\_下载链接1\\_](#)