

待在家裡也不錯



[待在家裡也不錯_下载链接1](#)

著者:葛瑞琴．魯賓 Gretchen Rubin

出版者:早安財經文化有限公司

出版时间:2014-11-27

装帧:平装

isbn:9789866613685

《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。

作者介绍:

目录: 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

一
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

二
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

三

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

四

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／該道歉的人是他！但是沒關係，我先……

五

多一點香氣，少一點嗯嗯

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「嗯，嗯」，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？

六

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／

七

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

．．．．．(收起)

[待在家裡也不錯_下载链接1](#)

标签

自我成长

生活

日本文学

果库

幸福

读书会

美国

外国文学

评论

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。

条条框框比较多 但不是纸上谈兵
Gretchen是真的在自己实验后记录下来的。有的提议也确实让人耳目一新
产生实验的冲动。是可以常常翻看的书。

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。

...

读书会vol.2

[待在家裡也不錯_下载链接1](#)

书评

[待在家裡也不錯_下载链接1](#)