

你好，我亲爱的独居时光



[你好，我亲爱的独居时光_下载链接1](#)

著者:龙颜

出版者:北京联合出版公司

出版时间:2016-6-1

装帧:平装

isbn:9787550276758

对于一个女人来说，“一个人”的状态似乎有些凄凉，但却是每个人都不可避免的人生历练。不管你现在是单身还是热恋，是分手还是新婚，都要明白：女人，不管何时，都要做好一个人生活的准备。

其实，幸福根本和一个人还是成双成对无关，两个人时悦他，一个人时悦己，一个人的生活不等于寂寥乏味、兵荒马乱；一个人的生活，也可以有诗和远方。

本书以清新流畅的文字，介绍了独居女性如何过得精致、温暖，拥有更加精彩而自信的人生。只要用心打造你的专属时光，一个人也能把日子过成诗。

作者介绍:

龙颜，热爱生活，喜爱文学，提倡正能量生活理念，主张女性独立、自爱，以自我的成长带动身边的人。已出版作品《找到适合你的那双鞋》《二十几岁决定女人一生的幸福》等，受到广泛好评。

目录: 目录

第一章

安全：一个人的单人房

就算只剩一个人，天也没有塌下来。即使这个世界什么都在变，但仍有些东西值得我们坚守。

002 独居的理由

007 一个人找房子

012 一个人搬家

017 实用的防盗技巧

022 一个人的备用钥匙

026 一个人也可以住得很舒适

第二章

生活：一个人的就餐

一个人吃饭可以是件很寂寞的事，也可以是件很快乐的事。过去的已经过去，未来的还要继续，一个人的日子，就从习惯吃饭开始。

032 一个人别凑合

036 一人房，一人食

041 一个人的素食简餐

047 美食的治愈

052 一个人的小酌

057 学会给自己煲一碗暖心汤

064 一个人去餐厅吃大餐

第三章

思念：一个人的夜晚

异乡的夜晚总是黑得特别早，即使将孤独与不安锁进心里最深处，也会一点点偷溜出来。一个人的夜晚，是最容易天人交战的。

070 一个人没网的通宵

074 适合一个人看的电影

079 一个人的黑夜

084 独自失眠

090 一个人爱上看恐怖片

095 熬夜很危险

第四章

学习：一个人打发时间

一个人的时候，闲暇的时间一下子多了起来。这个时候更不能放纵自己，因为一个人的时候，时间是最宝贵的，你要做的事情还有很多。

102 列一张时间表

107 定时和朋友见见面

112 温暖的教堂

116 养宠物其实很麻烦

120 去看一次现场演出

125 看些真正的书

130 来一次短途旅行

第五章

成长：一个人的棘手问题

有些事情一个人做很快乐，有些事却是大忌。一个人住难免碰到一些解决不了的问题，不能逃避的时候，就去面对吧。

136 一个人生病没人疼

141 钱不知花哪儿去了

146 一个人的眼泪

151 一个人的家务活

156 警惕坏情绪

163 拖延症大爆发

170 一个人过节

173 快递二三事

第六章

充实：一个人的独立

两个人时悦他，一个人时悦己。一个人的独立是最重要的，不仅是在经济上，也适用于心理上。

178 为快乐而工作

184 看一次海

189 结交新朋友

193 一个人的花花草草

199 重回童年居住的地方

204 学点化妆技巧

第七章

梦想：一个人的坚持

不管你失去了什么，只要目标还在，一切就能够继续。即使生活欺骗了你，也要相信下一次会更好。

210 学会在压力下生活

215 试试找一份兼职

220 找到思想的归属地

224 永远不要放弃

第八章

等待：一个人的蜕变

一个人不能只会被动地等待别人爱的给予，一个内心强大的人，本身就是一个爱的发生器。

230 爱别人，从爱自己开始

235 多关心父母

239 寻找失去联系的往昔朋友

244 永远怀着一颗感恩之心

• • • • • [\(收起\)](#)

[你好，我亲爱的独居时光_下载链接1](#)

标签

生活

女性励志

独居

一个人

独居指南

独居时光

女性

一个人生活

评论

不想把女生独居写得很惨，但你就是很惨。像是这书的主旨。

不太推荐，不必把女性独居看的这么重要。除了要格外注意自己的安全以外，这跟任何性别独居是一样的

一个人也要生活得有趣，也要把日子过成诗。

很贴近生活的一本书，想要在家中体会一会儿的独居时光，或在城市里独自一人慢慢的行走体味这种不一样的感觉，似乎和我最近发起的站点项目差不多，也是走进世界找到自己的一种渠道吧

【在门口、窗台这些可以进出的地方，摆一些盆栽、小饰品、风铃什么的，这样有人进来可能会撞到一些东西发出声音。】 【一个人生活并不能作为偷懒的借口。】
【没有食欲的时候给自己煮上一碗白粥；另外还可以学着煲汤，一次吃不完可以用保鲜盒冷藏起来，下次可以直接用来煮面等等】

一星给比较全面的独居知识扫盲，一星给作者强调的独立自我意识，
一星给作者文笔流畅，负一星给存疑的生物和心理学知识，
负一星给笔墨过多的高中命题作文型鸡汤输出。
还很赞同其他短评里提到的，对“女性”独居的过度强调反而有一种莫名的偏见。

在一个人最艰难的时候看到这本书，感觉一下子找到了出口

两个人时悦他，一个人时悦己。

独居女性必备的生活小指南+心灵成长书！两个人时悦他，一个人时悦己。谁说一个人就不能有精致的生活？谁说一个人就没有更高的追求？一个人的时候不需要取悦，不需要迎合，为自己而活，一样可以过得很精彩。一个人不要怕！慢慢来，把每一天过成自己喜欢的样子。

新时代独立女性刚参加工作的精神启蒙书，文字温暖有力量，力推

两个人时悦他，一个人时悦己。独立，不止是身体，还有心灵。一个人的日子，也要开开心心的过。做一个热爱生活，享受生活的人。

封面小清新风，关于一个人租房生活的实用信息不少

【说唱诗人】一个人的时候 能想到很多好玩的事情 自得其乐 时间消失了 自我消失了 毫不费力的作为 轻而易举的富足 一个人默默练习 源自内心的观照
融入到更深的意识空间 每本书就像空间里的孤岛 很久没有人涉足过 游戏的目标是 把这些孤岛全部连起来 融会贯通 连接的过程 你成为了书的主人

[你好，我亲爱的独居时光_下载链接1](#)

书评

[你好，我亲爱的独居时光_下载链接1](#)