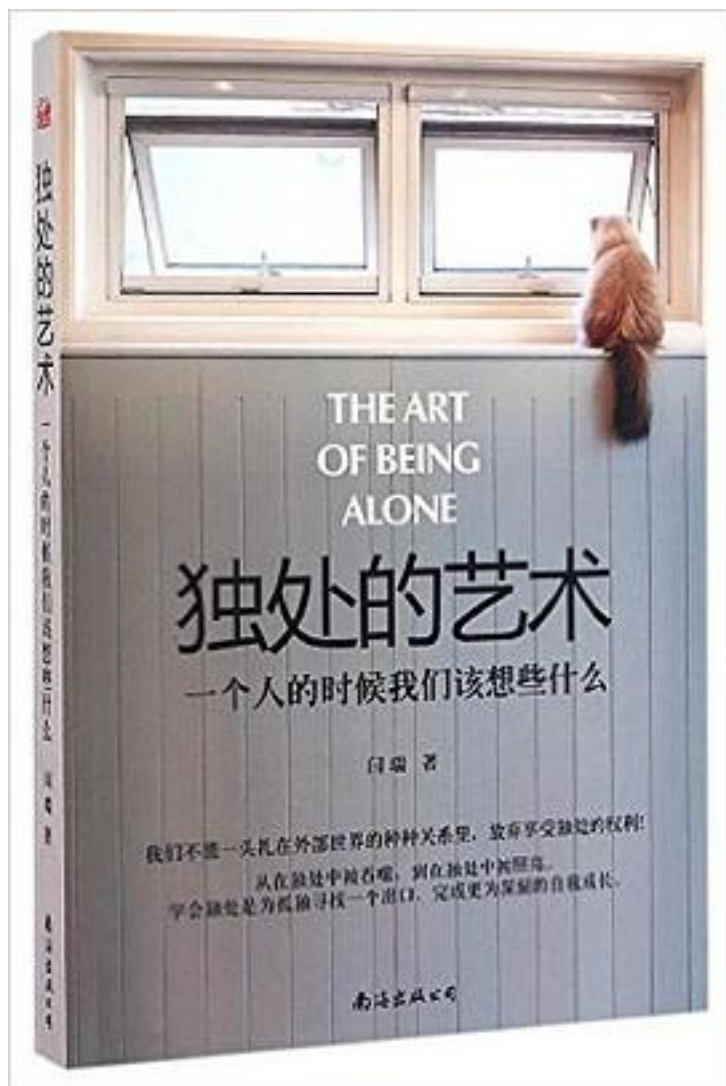


独处的艺术



[独处的艺术_下载链接1](#)

著者:萨拉·梅特兰

出版者:上海文艺出版社

出版时间:2017-3-1

装帧:

isbn:9787532162178

进入21世纪，越来越多多的人喜欢或者已经陷入独居、独处状态。本书将一种全新的生活哲学融入生动俏皮的语言，通过探讨独处与孤独的区别和界限，来启迪人们如何在21世纪积极乐观地独处，探索另一种生活方式的可能。

假如你的生活正被一种突如其来的孤独感打破，而你却不知所措；假如某些你自认为很了解的人越来越多地选择独处，或是去做某件事时将你排除在外，你正因此困惑不解；假如你因被周围的人频频打扰而很难集中精力去完成一件很重要的事，却又找不到解决之道……不妨打开本书，也许你能找到想要的答案。

作者介绍:

萨拉·梅特兰 Sara Maitland

英国作家，出生于1950年，曾入读牛津大学，现居苏格兰的加洛韦。著有大量虚构作品，如荣获毛姆文学奖的《耶路撒冷的女儿》（Daughter of Jersualem）；数本非虚构作品，其中《寂静之书》（A Book of Silence）一度引发英国“寂静生活”的讨论热潮！

进一步了解，可登陆她的个人网站：www.saramaitland.com.

目录: 一 前言
二 在21世纪独处
三 调整对独处的态度
四 独处之乐
五 结语
家庭作业
图片鸣谢
附录：中英文名称对照
Notes
· · · · · (收起)

[独处的艺术_下载链接1](#)

标签

独处

心理

心理学

萨拉.梅特兰

个人成长

2017

方法论

随笔

评论

翻译粗糙，尤其是复杂句式。最好还是看原版。三分之一的行文都很罗嗦。

2019/05 豆瓣阅读 @Beijing

Finished 2017.10.28

独处最大的毛病，就是不能放弃自我，加入社会运动中啊，比如一起生二胎这种。同样，从统治地的角度，个体思辨能力确实不重要，不停呼吁开明智的，是那些人文份子。如果公共环境糟糕，只是每个人不舒服而已，不会影响GDP，从经济指标上，依然是一个好时代。

好乱 没有想象中好

【一句话简介】缓和人们对孤独的恐惧，帮助他们主动享受独处的时光。

【个人阅读收获】

★本书是轻哲学系列丛书。作者通过调整人们对孤独的态度，用心理学及哲学的角度去审视孤独这件事本身。

★孤独和寂静是有本质区别的。我们调整对独处的态度，要从面对恐惧，独自做一些快乐的事，探索遐想，审视自然和用心学习某样事物这五个方面来处理。 ★

◆金句：己所不欲，勿施于人，每个人的品味不尽相同。

花些时间去有他人存在的地方独处，不过仅限于陌生人，乘火车旅行是个好主意。

看了之后确认，原来经常主动、被动独处的我只是享受寂静，并不是喜欢孤独。那剩下的部分里对独处的各种宣讲也就毫不在意了。

不推荐，不知道是不是翻译的原因，乱七八糟不知道在讲什么。

相当烂…被标题骗了

介绍了几本书。

两个中午读完的小书。主要说了: 1. 社会对独处误解，及这种观念是怎么来的。
2. 要如何独处: 面对恐惧，独自做快乐的事情，探索遐想, 审视自然，用心学习某样事物，独行，训练孩子，尊重差异
3. 独处好处: 更深层次的自我意思，与自然更协调，与超越的关系更加密切，创造力提高，自由感更强

2.5。德波顿做主编的书，和他自己写的书，果然差距很大……

从人类的宗教、文化发展历史和心理学的角度，分析独处可以给我们带来的作用，包括思维清晰、提高创造力、找到自我等，并批判了现代许多人对独处者的横加指责。

这种行距太大的书都是骗钱的，太不好看了，翻译还翻译腔很严重。

独处不是独居，不是禁欲，更不是放弃人际关系，而是在工作生活中，留出空间给自己思考，思考人生的要义，思考生命中遇到的麻烦和问题，更好的为自己处理各类事物提供心的标准。日益精进自我，让自己的家庭、亲人、朋友更加和谐的处在自己的人际波

之中。这本书6万字，大而化之，凑字数出书，并没说点什么。

前三分之一写的很好。开始我以为作者是男性。后面和题目更相关的独处的益处却写的比较糟糕，感觉作者也写的比较牵强，我也找不到共鸣。

“孤独及其所创造的”

我说，再也不想看着一系列。。回答，你就是个只看标题的。。。

对于已经习惯独处的人来说并不是一本很棒的关于独处的说，不过小小薄薄的一本，也算概括，相比起来里面的例子和引用的书惊喜更多～

翻译看得很头痛！从不适应独处，到渴望独处，其间的心路历程唯有自己知道，或许这也是成熟的一个标志吧！

[独处的艺术_下载链接1](#)

书评

从有记忆起，我就比较喜欢一个人呆着，我记得我小学的时候喜欢把自己长时间地锁在厕所里，因为只有这样我的父母才不会来打扰我，我喜欢那种宁静的感觉。大学时代喜欢一个人独来独往，喜欢一个人上自习。工作了之后喜欢一个人在寝室呆着，室友不在寝室我就会很开心。但是，工作...

对于许多人包括我在内，“自然界的聲音”，例如風聲和水聲，並不會“打破”寂靜，只有說話聲會。——薩拉·梅特蘭《獨處的艺术》你是否如是這般，深有感触？這裡的“寂靜”應是類似“清淨”之意的良好氛圍，但你不好咬定這到底是好的還是壞的，你可曾擔憂過，難道不是出於...

《How To Be Alone》 作者：萨拉·美特兰 陈磊译 对于译名有些不赞同，原著《How to be alone》与书本内容更为贴切，而中文译名《独处的艺术》听起来更具文艺感，但与内容还是有所相隔。
本书首先以为什么要读此书为话题打开，告诉读者读下去的理由，并且把自己的概况稍加描述...

[独处的艺术_下载链接1](#)