

# 再忙也要用心生活



[再忙也要用心生活 下载链接1](#)

著者:凯莉·威廉斯·布朗

出版者:北京联合出版公司

出版时间:2018-8

装帧:平装

isbn:9787559621801

再忙也要用心生活》是一本写给都市疲倦上班族的心灵指南。

当你被生活的忙碌所追赶，吃着单调乏味的外卖，租着杂乱无章的房间，和朋友联系越来越少，和自己的独处越来越无措，你是否向往过另一种生活？放松、独立、从容、有趣的人生其实并不遥远。与其在忙碌的世界里失去方向，不如用心感受当下的生活。

清理你的坏情绪，安抚你的小孤独，用干净的姿态，成熟地照顾自己。只要你用心，奔波的日子都能过成惬意的生活。

作者介绍：

凯莉·威廉斯·布朗 (Kelly Williams Brown)

人气专栏作家，畅销书作者，插画家。《再忙也要用心生活》登上《纽约时报》畅销书榜首，被《时尚》杂志称赞为“轻松、实用、充满会心一笑的闪光点”的生活指南。到今天为止，《再忙也要用心生活》已多次再版，并被翻译成多种语言，影视版权已经被华纳兄弟买下，由《碟中谍》导演执导，凯莉的故事即将被搬上银幕。

目录: 前言 在忙碌的世界里，学会成熟地照顾自己

第一章 你的思维方式决定了生活的质感

接受事实吧，你并没有那么独特。但这并不可耻，也不代表你整个人生的失败；这代表你已踏上了成长之途。在用心生活之前，首先要学会像一个成年人那样去思考。

第二章 当你只剩下最后一卷纸时

世界各地约有数十亿的人马马虎虎地生活着，不怎么在乎他们的生活环境。但是，有98.5%的机会你可以活得不一样。

第三章 用心生活，从亲手做饭开始

有光，有热，有香气。美好的一天，往往从美好的食物开始。不要总是用速食打发自己，花点时间，你就可以在自己的厨房煮出更好的食物。

第四章 假装久了，自有它成真的力量

记得，大多数时候，人们只能看到你表现出来的样子。如果你想要变成聪明、成熟、充满魅力的人，那就像他们那样去行动吧。

第五章 职场不是消耗你的地方

没错，你是去工作，不是去交朋友。尽管如此，你依然能在职场找到值得交往一辈子的良师益友。珍惜他们吧。

第六章 驾驭金钱，才能通往自由

我知道，花钱的快感实在太令人着迷了！但有时候，如果你能克制一点点当下的欲望，你就能够拥有更多选择的自由。要试试怎么变成有钱人吗？

第七章 让你喜欢的那些东西陪伴你更久

生活中的大部分东西，只需要你每天给六分钟的关爱，就能够维持下去；另一部分的东西，只需要每过几个月认真地照料一次，就能历久弥新。

第八章 别把朋友当成免费的心灵疗愈师

你想成为什么样的人，就交什么样的朋友。当然，你希望你的朋友怎样对待你，也请努力以这样的方式去对待你的朋友。

第九章 享受爱情的第一步是不怕失恋

很少有人能一开始就找到真爱，也很少有一帆风顺、毫无波折的恋情。如果你喜欢的人拒绝了你，并不代表他就是坏人。

第十章 生活里，总有艰难的时刻

没有人能躲过糟糕的事情。不要让坏情绪困住你，每解决一次问题，你都能看到自己的一点改变。到最后，你会越来越勇敢，越来越无所畏惧。

第十一章 在温暖的家里开启新的旅途

你无法决定出生在什么样的家庭，也不能决定自己的父母，但你可以选择如何与他们相处。努力让家庭成为你的力量来源吧。

最后的话  
致谢  
· · · · · (收起)

[再忙也要用心生活](#) [下载链接1](#)

标签

生活

随笔

心灵指南

成长

我想读这本书

外国文学

2019

文学

评论

读书有深有浅，于浅处可以看门道，寻路径，由从浅入深，一本书总有可取之处。常学习常总结常反思。觉得年轻时候面对的各种问题比现在还多一些。现在上班几年都比较固化了。打破舒适范围，期望从心态到为人处事都能有所成长。这本书挺好读的，像一个朋友跟你事无巨细的聊着初入社会面临的生活。好好的照料自己。

---

内容还可以，但是一篇文章就够了。有了一些社会阅历  
读一下目录即可。刚毕业的到可以好好看看，都是非常中肯的建议。

内容覆盖到整理收纳、做饭、理财、交友、恋爱、工作、家庭关系等方面，一句标题接一段话，书店站着十分钟看完。给一星是因为，任何一个分类下，都有更深入探讨的好书。唯一有点意思是，开篇的“雪花理论”：我们不是美丽且独一无二的雪花，承认自己的不独特吧。然而，世上总有些人认为你独特，比如父母、朋友、老师、患难与共的人，他们一心认为你是世上最有魅力的人。基于残酷世界中大部分人不在乎你这一事实，我们要珍惜这些人。

2018.10.5 @西西弗书店@矢量咖啡

只是多数时候选择源于自觉并非对着别人拟定的手册——对照，工具书阅而不用纯属浪费注意力，但还是容易被标题吸引，误以为能从中汲取有用的tips，人气专栏作家、畅销书作者、插画家，通常斜杠人士的标签，“忙碌无法填补心灵空白，只有成熟地照顾自己才能从容自如地生活”，时尚杂志点评“轻松实用充满会心一笑的闪光点”，概括出来就是做好你自己过好自己的生活：开篇思维方式决定生活质感，要接受自己并不独特的事实，多数人马马虎虎地活而你可以选择活得不一样，随后从亲手做饭、表现出betterme、职场提升、量入为出适度消费、花心思在身边的陪伴物件上、友情维系、经历爱情全过程、度过艰难时刻及与家人温馨共处等方面进行论述，条目式的组织观点，适合闲暇的人对着用几个月时间观察自我、依样画葫芦照搬照抄改进生活状态。

这本书也太全面了吧，从洗马桶到融资，从给车子起名字到收养宠物如何选粮…我服了，我服了！

近来书影音喜好“脱亚入欧”

80% 雞湯和誰都知道的廢話。

废话屁话大全

适合打发时间的书，可惜最近没时间

看目录就行了，浅显的道理，作者也才30岁

成年人保姆书

内容其实只想给两星，但想想许多都是我跟朋友说过的内容，为了一种共识多给一星吧！

怎么写出这么厚的书

不适合我，感觉自己已经不需要它来教。orz

为什么华纳兄弟会去买这本书的影视版权？！还由碟中谍的导演拍？这种鸡汤书店一抓一大把的感觉。

后半部分内容更加实用

实用。

可能十几岁的孩子读起来会觉得很有用吧。这种鸡汤加指南型的书欧美人真的挺爱出的，想想比较interesting。。这种书我竟然还读完了，interesting...

意思是有了，但是具体内容不见得有借鉴意义。无论如何，照顾好自己。

[再忙也要用心生活](#) [下载链接1](#)

## 书评

《再忙也要用心生活》同样也是一条一条的心灵鸡汤读物。

作者从几大方面。列举了400多条方方面面的建议。

这种书籍主要看阅读的方式。像这样分门别类，提出很多条建议的小书，我更喜欢每天花五到十分钟，随手翻开一章，逐一对照有哪些适用于自己，有哪些我还没有做到，需要去...

太适合生活小白看了，没事的时候总会看两眼，从租房，职场，宠物，养车，原生家庭，都有涉及到。不似老人那种循循教诲，更像一个大姐姐给的生活建议。每次看都会有对应生活上的点，很喜欢，推荐推荐。

在经济上设定预算，详细了解自身的财务状况；列出生活开销清单；买非必要的...

曾经有一段时间非常忙（瞎忙），两周才拖一次地。快递盒子都堆在一起。本来就很忙了，再加上恶劣的居住环境，会更懒得收拾。

其实每个人都知道该用心生活。整理房间，及时洗衣服，对朋友感激。可一旦生活上了，这些信条就会被抛到脑后。所以这本书就把大家明明知道但又时常忽视...

[再忙也要用心生活](#) [下载链接1](#)