

# 精致的独处



[精致的独处\\_下载链接1](#)

著者:[美]斯蒂芬妮·罗森布鲁姆

出版者:未读·文艺家 北京联合出版公司

出版时间:2019-6

装帧:精装

isbn:9787559631954

斯蒂芬妮·罗森布鲁姆用一种全新的方式道出了独处的价值。

-

罗森布鲁姆将自己的观察、思考与心理学、社会学的研究成果相结合，以自我的亲身体验和艺术家、文学家们的生活为样本，剖析独处之于每个人的重要意义，回答什么是有益的独处，如何让独处有价值。

她以优雅的笔触记录她一年当中的旅行足迹，向我们展示了如何在一成不变的城市生活中，通过独处，梳理自己与外界建立的各种联系，归零重启，更好地融入世界，获得新的能量。

-

>>> 《纽约时报》畅销好书，《时代周刊》盛赞：

“孤独的感觉总是很糟，但独处的感觉往往很棒。这两者或多或少有所交叉，如何保持其间平衡才是精妙所在，而这便是罗森布鲁姆所捕捉到的。”

>>>  
从达尔文到米开朗琪罗，从奥黛丽·赫本到梭罗，汇集文学、艺术、科学各个领域的精致生活样本。

幸福的真谛在于宁静和大量独处的时光。——达尔文

如果从周六晚上到周一早上都能独自待在我的公寓里，我会非常开心。那是我给自己充电的方式。——奥黛丽·赫本

>>> 关于独处的优雅洞察，结合文学、心理学和社会学的自治练习。

作者介绍:

斯蒂芬妮·罗森布鲁姆 (Stephanie Rosenbloom)

-

《纽约时报》资深专栏作家。她的专题和随笔大多关于独自旅行、设计，以及科技如何提升我们的旅行体验。

自北美到亚洲，越来越多的人选择独自生活，单人家庭在所有家庭类型中快速增长，可是，大多数人仍旧不愿意“独自行动”。事实上，正是这种矛盾激发了作者写作本书的灵感。另外，由于职业的关系，罗森布鲁姆常常处于独处状态，她发现，在这样的时光里，自己比平时更具洞察力，对世界的体验也更为丰富、细腻，这让她开始反思独处与个人之间的微妙关系，她希望借由此书去除独处的污名，为独自生活的人，或者渴望享有独处时光的人提供更多的思考空间和方法建议。

目录: 序言：女巫与萨满  
PART I 春 巴黎  
美食  
咖啡与雨  
人生苦短，当饮佳酿  
卢森堡公园的一人野餐  
牡蛎与夏布利酒  
美

浪漫生活博物馆-如何独自逛博物馆

舔窗

PART II 夏 伊斯坦布尔

勇气

于斯屈达尔

土耳其浴

玛津的召唤

失去

贝伊奥卢的彩虹阶梯

在它消失之前

PART III 秋 佛罗伦萨

寂静

箭与天使

与维纳斯独处

知识

自我教育

PART IV 冬 纽约

家

我的城市

圣殿与陌生人

西村颂

关于独自旅行的提示与工具

住

玩

行走

遇见

食

休息

安全问题

工作

给予

致谢

注释

• • • • • ([收起](#))

[精致的独处\\_下载链接1](#)

标签

独处

心理学

自我成长

生活

随笔

斯蒂芬妮·罗森布鲁姆

社会文化

好书，值得一读

## 评论

陆陆续续在通勤路上和睡前读完这本书。一般来说，这两个场景是我最放松，也最关照内心的时刻，能对书中很多内容心生共鸣，也是意料之中。大概每个经历着打仗一般的生活和工作的成年人都需要独处，完全属于自己的时间喘口气。至于什么是精致，仁者见仁，智者见智，能让回到轻松、通透、有规划的状态就是了。作者也在书中表达了同样的观点，所谓精致的独处是用来自省、创作、平复情绪、计划未来的状态和方式。独处是一门艺术，更是一项技能。当你面对的不是他人时，你面对的便是整个世界。

---

“独处不是为了逃避世界，而是为了以一种方式参与其中。” 喜欢封面这句话。

---

很吸引人的题目，作者通过独立旅行并记录下旅行的过程，来展现独处如何可以做到精致。不过，作者写得不是那么吸引人，旅行和写作一样，本身就具有“独自”的性质，即使是结伴旅行，具体的某个旅行者仍然可以体验“独自”感，所以，本书处处强调自己是独自旅行，笔下时时提醒是在独自品味食物，独自享受土耳其浴，独自逛博物馆等等，但没能真正写出一种与众不同的独自感或者说孤独感。独处的奥义在于沉思而非事无巨细的叙述，这与宅、旅行、白日梦、跑步等形式，并无直接关系。当然，书的文笔仍然称得上优美流畅，也适合在纽约、巴黎、伊斯坦布尔、佛罗伦萨旅行时做一番轻松阅读，看起来，翻译者依然功不可没。

---

从个人体验和理论剖析、大量举例……各个角度完成了对独处的去污名化，我还蛮喜欢她写游记的部分，后来看介绍她确实是写这类专栏的。如今不婚育比例逐年上升，也算是个时代现象讨论。

-----  
东京一年在努力模仿精致独处，精致独处以为自己比肩了阿兰德波顿。对漫步过程中中联想到的知识的理解和消化程度，就是这类书籍中差距的来源了。主题设定四个城市的游戏感是有趣的，但边写边Google到处都是补丁的文风还是更适合发表在glossy magazine上面吧。

-----  
浅显形式主义了点

-----  
挺典型的专栏文章风格，通勤随便读了一下，选题很好然而感觉欠深度，攒成一本书后显得略口水和平庸。闪亮之处是一些例子和资料来源可以参考，引用的有些论文和文献还比较新，读的时候莫名地觉得原文好适合作为英语考试阅读材料哦。

-----  
作者喜欢掉书袋，文笔一般，诸多部分像研究综述，但时不时有一些句子堪称亮点（尽管大多是引用自他人研究）。译名的问题比较多。外封纸太廉价，和配色搭配的效果也不太好，显得很没质感，这点有些遗憾

-----  
藏书阁打卡·浅出浅入，不光看到了美丽的风景，还进一步明白了“独处”之意义。在独处的时间里，我们也许才是真正的自己，能深入思考，能独立学习，更会靠自己去解决生活里遇到的各种问题，可以天马行空的想象，也可以什么也不做，像个白痴一样躺在沙发上追剧，我们不依附于他人，坦荡荡的自我表现都在独处中表现出来。当然，正如伯格所说，偏好独处并不一定是讨厌社交。我们在社交时也很快乐，只是一个人待着时，更有益于身心健康。虽然我做不到“精致的独处”，粗糙一点的独处也是让人很舒服的。

-----  
2019-125。典型专栏文章集合，像无趣旅游节目的脚本。休想以列举人名和名言提高自身逼格，实际就是无趣的流水账。满篇的引号和英文名字，最讨厌这种。

-----  
写作框架太nytimes专栏了 说实话有点浮于列举和引述 当旅行指南还行

-----  
对欧美文学历史很了解的小伙伴应该会喜欢这本书。读完之后我立马下载了一款白噪音APP，并且种草了一款法国桌游……

独处的确是一件很棒的事，作者写了自己在巴黎的独处时光，吃喝行走，很细腻，更像一个人旅行记录，最后的提示和工具里，很喜欢那个叫LiveTrekker的应用程序的功能和创意，不知道国内有没有类似的。

此时此刻真的是最适合为《精致的独处》加评的时候。多个项目并行，该有的回复和物料都悬而未决，像人行道上的5秒倒数，deadline的红灯马上亮起，我到达终点的道路还是一座未建起的桥。坐在嘈杂忙乱的办公室里，坐下来，把所有的纷乱理一理，分门别类，把能做的要做的一一列进list。依然忙，却也清晰了。这大概就是精致的独处，不是远离人群，也不必踏上旅程，而是静下来，进入自己的精神世界，梳理加诸周身的关系、事物，归零重启。像断舍离，又不用舍弃外物。推荐给所有的忙碌者，独处换来的是精准、高效和身心合一。

这本书从封面设计到文章都是模式化的。作者在旅行前查阅大量作品对目的地丰富的联想素材，走到哪里都可以随意阐发，与一般作家不同的就是对于心理学或认知科学引入。在专栏套路之内又没有即兴发挥到框架外。我终于知道了帕慕克纯真博物馆的真相。

独处的美妙当然是好，但如果到了巴黎才能享受独处，那还是没有真正的通透。

读起来很舒服，但是独不如叫一个人旅行更贴切，很羡慕她的心态与生活方式吧。但是对于不喜欢独处但是想和自己相处的人来说太平淡了，找不到任何的启发。

p202 关于独自旅行的提示与工具 内容很适合在国外旅行

对于一个喜欢一个人旅行，一个人喝咖啡读书，一个人看电影的人，喜欢这本书一点也不奇怪，一定会产生很多共鸣。作者不单单以自己的经历写出自己独处的细腻感受，还结合社会学和心理学知识来为独处正名，并推荐以此生活方式来重新感受，体味人生，其实某种意义上讲是现代人的寻求自我的存在方式。我们或多或少都能从中找到自己的影子，而更加热爱以独处的方式来面对世界，面对自己。最喜欢《宣礼员的召唤》那一篇，文字铺陈的意象，使声音都有了具象，有了画面感，让我想念摩洛哥、阿布扎比和埃及，那些地方恰是我一个人的旅行。

不仅是一本集合文学艺术心理学等关于独处的思考，也可以看作是巴黎、伊斯坦布尔、佛罗伦萨、纽约的旅行指南，看作者在书中描述的旅行生活，也想要这样独自去一个城市这样旅行，与自己的内心对话。

精致的独处 [下载链接1](#)

## 书评

文／谢风绮 大学毕业的第一年，我去了一家房地产公司做销售。穿西装套裙，踩着高跟鞋，在售楼部和样板房之间跑来跑去，接待不同的买房客，一遍又一遍地讲还是毛胚的楼盘10年后的发展。每逢节假日，还有整车整车的看房团扎堆来，大爷大妈齐聚一堂。我拿着扩音器声嘶力竭地讲话...

你喜欢一个人外出用餐吗？你愿意独自去看演出吗？当别人对你的形单影只投来同情或者异样的眼光时，你能坦然面对吗？虽然传统观念认为，如果一个人大部分时间在独处很可能不太正常——逃避社交是因为他们患有抑郁症或者焦虑症。但是根据心理学家观察，其实还是有很多人在独处...

“最理想的独处并不是为了逃避这个世界，而是以另一种方式参与其中。”今天读完《精致的独处》，才发现作者的独处会让我更加享受，特别她独自旅行，让我特别喜欢。当她独自走在一座陌生的城市行走，她会独自在街角和小巷闲逛；她会随着自己的内心去她想去的的地方，就如一次因为...

01. 如果你问我，究竟是从什么时候开始喜欢独处的？大概是童年的时候吧。喜欢独处和从小爱看书密切相关。上小学开始，我就经常一个人晚上趴在被窝里看各种课外书，周末作业完成之后，也都是在读课外书中度过的；中学课业压力大了之后，很少有时间能无拘无束地读书。但每次放...

-----  
文 | 卧猫

2020年的初春，窗外的树还没有发芽，阳光却已经透过玻璃窗，大把大把地洒进来了

。在这段特殊的日子，大多数人被迫待在家里，每天与外界唯一的接触，就是这透过窗户照进来的暖暖的阳光。很多人说，从前日夜期盼着可以有一个长假，不用上班、不用早起、不用打卡、不...

-----  
作为一个如今虽然才23岁但已经做好孤独终老准备的单身癌患者，独处，尤其是独自旅行对于我来说真的是家常便饭了。我并不需要有人教我应该怎么独自旅行，因为独自旅行的乐趣，不就在于可以随时随地改变计划的不确定性吗？曾经在很晚的时候心血来潮在武汉长江大桥上漫步横跨长江...

-----  
一本在书店里面随意拾起，一口气读完的书。说起来放在书店最醒目之处的书，不能说是经典的好书，但大多还是符合了人们当下的追求的。因为喜欢独处这个词，所以翻开了这本书。大多是一些关于作者独处时的杂谈，充斥着面包，果酱，葡萄酒，咖啡店的气息，关于生活细微之处的摘...

-----  
[精致的独处 下载链接1](#)