

# 《用来虚度的才是好时光》

## 图书基本信息

书名：《用来虚度的才是好时光》

13位ISBN编号：9787539969822

出版时间：2015-6

作者：【美】艾美·史宾瑟

页数：256

译者：简佩吟

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《用来虚度的才是好时光》

## 内容概要

如果不能放松下来体会生活的美好，拥有美满的人生又有什么意思呢？

这是一本充满温度的生活小书，写作灵感从作者的亲身经历而来：忙碌的她每天专心致志把所有事情处理完，并严格要求接下来的每一天都这样生活。长久下来的确很有成就感，但却没有感到快乐。她发觉做完了这些事情后，没有时间和丈夫说话、和朋友联络，好好吃饭也很困难，唯一的运动就是手指快速打字，生活变得越来越无趣，她开始想哪些事情能令她身心愉悦：

散步到海边再慢慢走回来

给丈夫一个拥抱

在走廊读小说15分钟

告诉妈妈我很爱她

.....

当每天开始做一点这些让她快乐的小事后，生活与心情竟奇迹式产生大大改善：她变得更快乐、更阳光、更热情、更有活力，所有迎面而来的困难都能平稳度过。在本书中，作者提醒我们：“快乐不在冲破前方目标的终点线，而在每一步感受双脚踏在道路上的感觉。每天若能跨出一小步，你就会更接近幸福。”

所以，我们用不着大刀阔斧来调整生活，只需在勤勉的工作之余给自己安排一些“虚度”的时光并由衷地投入，快乐将看起来毫不费力。

# 《用来虚度的才是好时光》

## 作者简介

艾美·史宾瑟：

曾经任职杂志社为多本知名时尚与健康杂志以及新闻网站撰稿，也主持过广播节目。目前专事写作，是知名励志与两性专家。她的作品《正面生活：一百招马上变得更快乐》获得美国欧普拉杂志推荐；《遇见另一半的橘子：找到完美伴侣的约会乐观指南》获《哈泼》杂志盛赞为“最佳精神鼓舞”。除专事写作外，她还经营一个乐观生活网（The Life Optimist.Com），网站提供提振人心的专栏文章，广受欢迎；她还推出“半个橘子乐观主义”的APP，只要摇晃手机，就会随机出现抚慰人心的励志生活小语。此应用程序获选为热门应用程序，广受媒体的关注报道。

作者语录：

- 1、透过想象未来的终点，让我们更善用与热爱今天。
- 2、别低估微小事物的价值，小事才真正令人惊艳，攀爬万里长城不也是一小步接着一小步而完成的吗？
- 3、发现你的超级力量，在困难的经验里浮现出华美的宝石。
- 4、如果我们仅仅将时间用来达到下一个里程碑，我们永远无法真正感到快乐。
- 5、善待自己的念头是一条温暖的毛毯，时常裹着这个想法入睡能让你拥有健康丰富的生活。

# 《用来虚度的才是好时光》

## 书籍目录

- 004/向生活摆出喜悦的姿态
- 007/必须追求好的生活远过于生活
- 010/列出永远能燃起你心中热爱生活的愿望
- 014/把时间浪费在美好的事情上
- 020/做一个自己喜欢的自己
- 027/现在，快乐起来
- 030/活力：活出最健康的自己
- 052/惊奇：留意当下每一刻的美好
- 074/舒适：打造惬意的生活环境
- 094/愉悦：用有趣的事情点缀生活
- 114/成长：激发自己的创造力
- 138/爱：真挚而深刻待人
- 160/人际：与朋友紧密相连
- 180/平静：在均衡的生活里找到平和
- 204/信心：成为最好的自己
- 228/恩惠：温暖仁慈地去付出
- 248/邀请美好事物进门

## 《用来虚度的才是好时光》

### 精彩短评

- 1、迷茫无所事事时 可以给生活增添一些有趣的事情
- 2、快乐并非在遥远前方，而是在此时此地，存在于每天手边数以百计的小事，像是生命糖果机里好吃的小糖果
- 3、2016.12.12 虹口区图书馆。书中提到的小乐趣我都能感受到，但是，能让人感到快乐的只有不上班呀。哈哈哈。编辑不用心，书中图片都是网上盗来的图。
- 4、最近开始关注这类书籍，发现生活也是需要学习的，怎样安排自己的时间，除了工作和目标，生活还要有有效的消遣活动。印象最深的一句话是，你已经是大人了，你的每一件内衣都应该是好的！是的，我们拼命工作和赚钱，就是为了给自己最好的！
- 5、读完很轻松
- 6、翻翻图片还挺开心的，就酱~
- 7、小确幸此时每天应该珍惜的  
很开心，这类不是特别畅销的书，底下的评论很暖心。
- 8、很少看这种鸡汤名的书 今晚看多了 顺手多翻了一本
- 9、提醒我要热爱生活，没有刻意记里面的事例，我想我可以列出属于我的小确幸，找到我的生活模式
- 10、配图很优雅、译文还可以更着意一些。
- 11、打开门，邀请所有的好事进门
- 12、很多都想去尝试
- 13、和松浦弥太郎一样，是个滋润灵魂的生活巧书。希望自己将来也会有一本关于自己虚度的时光。
- 14、书中给了很多具体的意见去从不同的细节丰富生活。对于成百上千条的建议，我觉得“取之以鱼不如取之以渔”。“你无法改变别人，也经常无法扭转所处的情况，但是你有能力改变你的想法、看待事物的角度以及感受。你永远都有选择，如果你愿意，你也可以过得快乐。”
- 15、不作者是个可爱的善良人
- 16、看过的这一刻心情变的很好 看过之后决定把美好变成一种常态
- 17、“我们用不着大刀阔斧调整生活来让自己觉得拥有一个较好的人生，其实，一些细微事物才是影响我们感觉的关键。”简言之，用你的眼睛，你的心，随时发现小确幸。可是，每看到作者用愉快的口吻启发我们去发现时，我都会对比我身边的现实情景每每吐槽啊！

# 《用来虚度的才是好时光》

## 章节试读

### 1、《用来虚度的才是好时光》的笔记-第6页

如果我们仅仅将时间用来达到下一个里程碑，我们永远无法真正感到快乐。用来虚度的才是好时光

### 2、《用来虚度的才是好时光》的笔记-扉页

所有你乐于虚度的时间都不算浪费。用来虚度的才是好时光。

### 3、《用来虚度的才是好时光》的笔记-第16页

我们的日子除了“必须”完成的工作外，也要包含单纯“想做”的、令人开心的事物作为调剂。用来虚度的才是好时光

### 4、《用来虚度的才是好时光》的笔记-第122页

全神贯注的一刻钟胜过魂不守舍的一小时。  
学会一个人的快乐：烹饪、园艺、居室和思维。用来虚度的才是好时光。

# 《用来虚度的才是好时光》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)