

<<乐活周末>>

图书基本信息

书名：<<乐活周末>>

13位ISBN编号：9787807595526

10位ISBN编号：7807595523

出版时间：2009-1

出版时间：万卷出版公司

作者：路小汤，王冬v 著

页数：212

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：<http://www.tushu007.com>

## <<乐活周末>>

### 内容概要

忙碌了一周的现代人，到了周末却变得不知所措，每周都重复着俗套的休息模式：早上睡到日上三竿，接着到卖场补充一周所需的生活用品，兴师动众地“大洗”一番，再伴着电视昏昏入眠。

本书从个人的生活方式和态度出发，为缺乏休闲及生活情趣的现代人规划并提供周末二日可以做的102件事，不但可以引导读者度过一个多姿多彩的周末，还能让您得到身体和心灵上的双重休憩，成为一个真正懂得忙碌、学会享受生活的乐活族。

<<乐活周末>>

作者简介

路小汤，IT从业者，语音杂志监制，活跃于网络文学文化坛。

## &lt;&lt;乐活周末&gt;&gt;

## 书籍目录

- 触摸一个人的世界
- 1 给自己一个奖励
  - 2 图书馆里的阳光午后
  - 3 咖啡馆里的音乐
  - 4 整理老照片笑看人生缩影
  - 5 亲临现场看一场精彩的球赛
  - 6 收集每周主打歌
  - 7 写博客总结上周生活
  - 8 计划下周工作
  - 9 买件让大家眼前一亮的衣服
  - 10 改变发型改变心情
  - 11 玩“杀人游戏”
  - 12 利用周末塑造使美身材
  - 13 培养个人爱好
  - 14 去茶艺馆
  - 15 看一本休闲小书
  - 16 对着镜中的自己说：你真棒
  - 17 写一封纸质书信
  - 18 为自己拍一张照片
  - 19 到陶吧玩：尾巴
  - 20 看一部自己喜欢的电影
  - 21 师恩难忘拜访儿时的老师
  - 22 投一枚硬币到储蓄罐里
  - 拥抱二人世界
  - 23 告诉恋人你为什么爱他
  - 24 制造一场浪漫的约会
  - 25 陪她逛街
  - 26 给心爱的人一个拥抱
  - 27 与情人去看场电影
  - 28 称赞你的恋人
  - 29 给恋人一个惊喜
  - 30 让感情在旅行中升温
  - 31 和恋人一起幻想未来
  - 32 男孩亲手做一顿烛光晚
  - 33 给恋人一个新的昵称
  - 体会生活的细节
  - 34 采购自己最爱吃的食品
  - 35 参加烹饪班
  - 36 做养生餐
  - 37 收藏值得纪念的物品
  - 38 巧手DIY点缀居家环境
  - 39 改变家具位置增加新鲜感
  - 40 蕙结上周支出进行投资
  - 41 为自己的家增添绿意
  - 42 偷得：浮生半日闲

## &lt;&lt;乐活周末&gt;&gt;

- 43 买张彩券警它中不中
- 44 整理房间让生：舌更清爽
- 45 给爱车洗漂
- 46 让宠物也干净清爽  
感知情意的温暖
- 47 家人团聚其乐融融
- 48 主动听听老妈的唠叨
- 49 跟老爸聊聊工作
- 50 陪父母到公园散步
- 51 带父母去旅行
- 52 问候远方亲友
- 53 请友人到家中小聚
- 54 和好久不见的朋友碰面
- 55 和朋友一起去垂钓
- 56 和好友来一场热身赛
- 57 和朋友去酒吧
- 58 和死党聊聊心事
- 59 找朋友去跳舞
- 60 享受烧烤的乐趣
- 61 到游乐园体验年轻
- 62 到寺院洗涤心灵
- 63 倾听朋友的抱怨
- 64 和朋友共事一本书
- 65 跟死党分事开心的事  
分享感恩的心情
- 66 种一棵小树记录它的成长
- 67 孤儿院里的常客
- 68 敬老院里的开心果
- 69 打包旧衣捐献给灾区
- 70 当义工让人生更有意义
- 71 一起动手做环保
- 72 给流浪汉一个便当
- 73 搀扶老人过马路
- 74 欣赏街头艺人的表演
- 75 向募款箱投入零钱
- 76 帮助迷路的旅人  
打下未来的基础
- 77 骑车-旃城市
- 78 在周末去晨跑
- 79 到野外去
- 80 郊区一日游
- 81 练瑜伽
- 82 坚持四季游泳
- 83 跳健身操告别游泳圈
- 84 玩童年游戏寻回儿时欢乐
- 85 尝试没玩过的运动
- 86 把身体交给按摩师

<<乐活周末>>

- 87 冲浪，冲浪，冲浪，
- 88 更酷的跆拳道  
    学习更多的知识
- 89 参加技能培训班
- 90 学习理财小窍门
- 91 周末兼职
- 92 看画展
- 93 学习一门外语
- 94 到大学里听一场演讲
- 95 到科技馆逛逛
- 96 阅读一本科普杂志
- 97 了解一位成功者的故事
- 98 看一份时事评论周刊
- 99 学习一件乐器
- 100 种花
- 101 参加口才培训班
- 102 升级你的电脑知识

<<乐活周末>>

编辑推荐

不要负了一年中七分之二的时间！  
乐活就是拥有健康而持续的生活方式，自信而达观的生活在态度。  
就该把生命浪费在美好的事物上！

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:<http://www.tushu007.com>