

<<一個人，又怎樣>>

图书基本信息

书名：<<一個人，又怎樣>>

13位ISBN编号：9789868586543

10位ISBN编号：9868586542

出版时间：2010-6

出版时间：意識文化

作者：好了眉

页数：304

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>

<<一個人，又怎樣>>

前言

瞭解單身，享受單身！

什麼是單身？

而你 又真的瞭解嗎？

最重要的是 你又是抱持著怎樣的心態來面對呢？

對於單身這個議題，我自己一直很有興趣，偶爾也會在網路上發表一些文章，沒想到，那些隨手寫下的文章，卻被意識文化的主編無意間看到，繼而和我提出合作本書的想法。

彼此二話不說，當然是一拍即合。

雖然過去我也曾以其他筆名發表過數十部作品，但《一個人，又怎樣：單身也有好人生》則是我以新筆名「好了眉」與意識文化合作的第一本兩性作品。

話說「好了眉」這筆名，緣自於和意識文化合作期間，主編不斷奪命連環call，頻頻詢問我：「稿子好了沒？

好了沒？

」之下，結合自己名字眉均而來的創意。

對我而言，《一個人，又怎樣：單身也有好人生》不僅是寫作上的一個嶄新開始，更希望直到永遠。

如同《一個人，又怎樣：單身也有好人生》，就是想要告訴所有人，單身不只是一個開始，其實只要你願意，就可以幸福很久很久。

唯有當自己懂得享受當下的狀態，心中才能自在快樂並充滿自信。

一個人，一輩子，要經過很多階段，才能慢慢地蛻變，甚至是成長！

有時候我們依照別人的期望過活，結果，活出了四不像的自己；有時候我們複製了別人成功的方法，到頭來卻發現原來適合別人的成功配方，自己拿來食用並不會幫助成長，反而可能引爆一次可怕的上吐下瀉。

在自己人生的劇本裡，只有由我們自己執筆，才能創寫出獨一無二的燦爛故事！

單身，是一種人生必經的階段之一，有的人為期很短，可能短短數個月，可能幾年，但也有可能很長、很長，好幾年，好幾十年，甚至是往後的所有日子。

每個人的狀況也都不一定一樣，有的是自己選擇，有的是被選擇，有的則是不知不覺就走到這一步，發現這樣的日子似乎還頗為輕鬆愜意，也就在這裡逍遙快活地安居樂業下來。

不管你的人生計劃如何，不論你下一步計畫去哪？

有一件事我們必須瞭解：「成為一個完整的獨立個體，是人生圓滿的第一步，而讓自己能夠成為『一個完整的獨立個體』，最好、最適合的修煉場域就是 單身狀態。

」 不管你未來是否仍想繼續單身下去，對有些事情的瞭解，如果我們可以在「單身階段」充分掌握到，將會對我們的未來十分有幫助，甚至更能為自己設計出不同於眾人的未來人生規劃。

屬於你的單身課程，「完成」了沒？

還有，你知道什麼是「一個完整的獨立個體」嗎？

以下有幾個可以幫助我們審視自己「個體完成了沒？

」的問題，現在，就請你跟我一起，一項一項問問自己吧！

1.你 跟自己熟嗎？

你清楚瞭解自己是個什麼樣的人？

自己的興趣是什麼？

或者當自己想哭的時候，其實自己反而容易在人面前笑出來？

.....關於自己的種種，你真的都瞭解嗎？

2.不管別人如何在你面前比手畫腳，你 心中總是有一套自己的做事原則嗎？

雖然你知道遇到某件事情，大家的普遍做法是什麼，但你覺得自己的方法更好，當然，也更符合你的個人風格！

3.你 敢做自己嗎？

<<一個人，又怎樣>>

當你覺得衣著的搭配就是要混搭風，才能稱得上是「穿衣王道」，偏偏有人指著你說好怪，你還能不顧他人眼光，專注做自己嗎？

4.不要老是等著父母或是任何人告訴我們該怎麼做，下一步該去哪裡，我們總是可以在別人干涉我們的人生時，坦白地說出自己真正想要的，勇敢做我們自己嗎？

5.不要告訴我應該要成為什麼樣的人！

這個答案不在別人嘴裡，而是在我們心裡，但重點是 你認真問過自己了嗎？

6.當別人對著一塊蛋糕尖叫時，你能點亮頭頂上的問號，坦白說出「我覺得還好」的真實答案嗎？

7.不要讓別人告訴我們什麼最好，對每個完整的個體而言，「真正的最好」不是客觀的，就算是客觀裡的最好，也有可能是我們心裡的真正最爛！

8.你 擁有自由的思考嗎？

還是忙著認同別人的觀點，卻沒發現始終沒把自己的觀點說出口？

9.如果你想大膽冒險去做某一件事情，就會冷靜評估，然後，用放手一搏的拚命姿態大膽迎向自己的想像嗎？

10.你被自己腦子裡滿坑滿谷的「萬一……萬一……」給徹底綁死了嗎？

11.有足夠的能量，支撐你去追求自己想要的未來嗎？

或者，你還在等待誰的允許，才肯放自己展翅高飛？

要我們從家庭、學校、社會、國家的團體形象中，將自己慢慢剝離出來，成為一個完整的獨立個體，其實是一件十分浩大的工程，而且過程中充滿琳瑯滿目的艱鉅任務。

但，一旦我們做到了，就會發現原來這世界竟是如此美好，所有的苦難，到頭來都會加倍甘甜最後的果實。

以前，曾經聽過一個成功鋼琴家陳述自己學琴的經過，他說，小時候練琴是被逼的，整個過程充滿了痛苦，直到他有天領略了彈琴的快樂，真正學會彈琴後，那種快樂是加倍的，尤其當他回想起這些過程有多辛苦時，那些快樂就會變得更多、更多…… 在這個世界上，沒有人可以百分之百瞭解你，就算是我們自己也一樣！

在國外，有大富翁花幾百萬美金，把自己丟入實驗室，讓一群專業的心理學家、生理學家……對他做成千上百的實驗，耗時一年，就為了想徹底瞭解自己到底是怎樣的一個人！

瞭解自己為什麼如此重要？

這就像是一個從未踏上自己國家領土的人，渴望在有生之年可以回到自己的故鄉一樣。

我們在這世上活了好幾十年，但人們常常對自己一無所知，所以我們時常容易感到孤獨、慌亂、焦慮、沒有歸屬感、茫然、自我厭惡……等負面情緒，大多時候，那是因為我們明明知道自己真正想要的是什麼，卻違背自己的內在渴望，按照外在世界的規則走，於是不快樂便會找上門。

如果你正決定走上自己認為對的道路，那就鼓起勇氣踏出你的第一步吧！

別理會別人又在你耳邊說了什麼，他們說不定根本就不瞭解自己，更何況是瞭解你！

當我們拋開世俗的眼光，專心瞭解自己，勇敢做自己的時候，請不用在意別人正拿什麼眼光看你，有時候瞭解你的人，其實只要有自己就夠了。

聽過父子騎馬的故事嗎？

因為聽了旁人的建議，一下子父親坐上馬，一下子又換成兒子，最後居然演變成兩人抬馬的誇張情節，這個故事似乎有點趣味，彷彿正偷偷在暗示著：「如果 我們對自己沒有定見，終究會把自己的人生生活成一場荒腔走板的誇張劇碼！

」 有人說，生活很難，很複雜，人生更難，更複雜。

我說，生活很簡單，很快樂，人生更簡單，更快樂。

重點在於 你，開始認真「做．自．己」了沒？

<<一個人，又怎樣>>

內容概要

對於單身，你的定義是什麼呢？

「總覺得身邊少了一個伴，心中就感到不安！

」 「到了適婚年齡，家人不斷催促，但就是找不到適合對象！

」 「剛破30大關，對未來感到迷惘！

」 「享受一個人的生活，卻也擔心一個人的老後人生！

」 請即刻丟掉這種宿命的安排！

因為單身，不只是一個幸福的開始，也會有個完美的永遠！

「每天生活超充實，根本無暇顧及什麼另一半！

」 「人生計畫不斷更新，，結婚這事先候補吧！

」 「剛破30又怎樣，我的人生才剛開始！

」 「保險投資樣樣有，存款數字不斷攀升！

」 「三五好友共擬退休計畫，未來生活超美好！

」 一個人，真的好好！

《一個人，又怎樣：單身也有好人生》就是要告訴你， 一個人可以擁有無限寬廣的可能，請好好享受此刻的單身人生吧！

單身不是一個結論，而是一種生活態度！

隨著年紀增長，許多仍是單身的朋友總會開始擔心：「還是一個人的我，是不是也該找個伴了？

」 「適婚年齡到了，好像也該成家？

不然拖愈久，身價好像就變成跌停板，永無翻身之日」「無人相扶持的老後，我真的可以過得很好嗎？

」.....層出不窮的顧慮與恐懼，對許多剛破30大關，卻仍是「一個人」的朋友來說，似乎是一個必經之路。

但是，「一個人」真的有那麼令人無助嗎？

在《一個人，又怎樣：單身也有好人生》中，作者以獨特犀利的眼光，推翻許多人自以為的「悲情單身人生」，大聲地告訴你：「一個又怎樣，單身不是一種結論，而是一種生活態度！

只要你願意，告別單身非難事，重要的是，你應該懂得享受當下，而不是急著逃離這人人稱羨的角色！

」 心理測驗 + 四大PART，循序漸進，讓你發掘自己的單身好人生！

心理測驗：瞭解你當下的心情狀態！

PART 1 單身，你GPS了嗎？

PART 2 單身，是一種享受，不是懲罰 PART 3 單身不是一個結論，而是一種生活態度

PATR 4 用單身，創造屬於你的新人生 一開始先透過簡單的心理測驗，讓你更清楚自己的當下的心理狀態，再透過四大PART，從瞭解單身、知道單身的優點，到懂得享受單身，樂在當下，並把單身當作一種生活態度，享受這最佳的狀態，為未來做好準備，開創自己的新人生.....。

兩人世界或許甜蜜，一個人，世界卻能更寬廣！

好姐妹Vivian有個令眾姐妹羨慕的體貼男友、大學同學Cindy前一陣子也寄了紅色炸彈、死黨小凱最近聽說在籌備婚禮、同學會上大家都攜家帶眷或是有了另一「伴」.....，這些甜蜜的訊息，忽然間讓你覺得全世界的人好像都要結婚去了，而你卻仍是一個人，什麼也沒有.....。

但是，可千萬不要因為你是一個人就感到自怨自艾，或是急著趕在適婚年齡前搭上「末班的結婚列車」。

因為，兩人世界或許甜蜜蜜的，但是一個人的你，世界卻能更寬廣。

「一個人，提起行李，就是旅行的開始」、「一個人，可以悠閒『花時間』，不怕有人來『搶時間』」、「一個人，永遠可以預留一點浪漫給自己，做自己人生計劃表上的主人」、「一個人，可以飲用去蕪存菁的愛情風味，取用自己想要的部分」.....。

你呢，仍在擔心自己是一個人嗎？

<<一個人，又怎樣>>

請先打開《一個人，又怎樣：單身也有好人生》，用心的看完它後，再問問自己：「一個人，又怎樣？」

唯有面對與聆聽自己內心真實的想法，人生才能更自在。

我們總是容易因為外界的眼光或是家人的擔心，而選擇了一條自己不確定是否想走的路，例如交往對象、例如婚姻都可能如此。

但是，這樣的人生，你過得開心嗎？

如果，現在一個人的你，很享受當下生活，現在一個人的你，雖期待有伴，但深知不可強求，卻因為外界眼光，而開始懷疑自己的選擇時，《一個人，又怎樣：單身也有好人生》就是一本幫助你更清楚「面對自己」與「聆聽自己」內心想法的心靈寶典。

只要做好準備，單身也有好人生！

無論你是個享受當下，樂於一個人過生活的「快樂女人」或是「漂畹男子」；又或者，你是個渴望愛情與婚姻的「賢妻良母」或是「愛家大丈夫」，不管當下的你是哪一種身分，你都該為自己做好「一個人」的準備。

《一個人，又怎樣：單身也有好人生》讓你瞭解，唯有先認清自己當下的狀態，為未來做好規劃與準備，人生才能過得從容而自在。

一個人，又怎樣？

請千萬別再自導自演的當個苦情小旦，丟掉你滿腦子的自怨自艾，和作者好了眉一起享受「一個人」的自在人生吧。

<<一個人，又怎樣>>

作者簡介

好了眉 舒服系作家。

本名眉均，一個熱愛寫作的天秤座女生，淡江大學畢，目前攻讀心理學研究所。

話說「好了眉」這筆名緣自於和意識文化合作時，主編不斷奪命連環call，頻頻詢問她：「稿子好了沒？」

好沒了？

」之下，結合自己名字眉均而來的創意。

雖然過去曾以其他筆名發表過數十部作品，但《一個人，又怎樣：單身也有好人生》則是她以新筆名「好了眉」與意識文化合作的第一本兩性作品。

她認為「好了眉」不僅是她在寫作上的一個嶄新開始，也將會直到永遠。

如同《一個人，又怎樣：單身也有好人生》，就是要告訴所有人，單身不只一個開始，也會幸福到永遠。

唯有當自己懂得享受當下的狀態，心中才能是自在快樂並充滿自信的。

當我們在閱讀「好了眉」的作品時，總是會不自覺的被她的文字所吸引，沒有謾罵、沒有批評，一種暗藏於文字間的浪漫和幸福，舒舒服服圍繞在我們面前，因此稱她為「舒服系作家 - 好了眉」一點也不為過。

曾獲獎：五虎崗文學獎小說類獎、海洋文學獎新詩類獎、第34屆青年文學獎散文類獎等。

<<一個人，又怎樣>>

書籍目錄

作者序：瞭解單身，享受單身！

心理測驗：進入自己內心的花花世界 PART 1 單身，你GPS了嗎？

你單身，卻還沒有意識到你正?在?單?身?

愈是瞭解「單身狀態」，愈能在單身裡施展你獨特的個人魅力，只是……你瞭解「如何享受單身了沒」？

也許你曾經不小心的錯過了「童年時代」該玩耍的那些遊戲、「求學時代」該談的清純戀愛，或者，連揮灑青春盡情撒野的時間點，你也莫名其妙地錯過了！

那麼，請別再漫無目的在人生大道上閒晃，趕快把視線聚焦在我們目前雙腳正踩著的「時間領域」上。

1. 一個人，又怎樣！

與單身縱·情·熱·戀吧 腦子裡的想法，在生活中一一實現 別人休想塞爆你的人生 享受單身，魅力滿分 2. 有充裕的時間搞定所有工作且樂在其中 自我實現不再只是句口號 Enjoy我們的工作 讓成就感加大 我們臉上的微笑 3. 作自己人生的財政部長 想花錢，不用先敲預算單 沒人拿著統計表格在背後計算 實用率 搞出一套自己的花錢「停、損」點 4. 提起行李，就是旅行的開始 員工旅遊不再是你想玩的唯一理由 在心底蓋下「批准」，隔天人就站在歐洲領土上 想飛多遠，就飛多遠吧 5. 親戚減量1/2，還有 - - 你現在「1點多」了沒？

數十人的雙人房or只有自己的單人房 別人過年像打仗，你卻輕鬆像度假 Off Day，獨享與自己共處的時光 6. 單身愛情，未完成 讓約會成為你生活裡的芬多精 研究愛情橫切面 想換口味，就點不同的菜 7. 一點點的權利，一百分的幸福 你是家裡的主角，不是空氣 你，說了算！

幸福不會去敲附屬品的大門 8. 悠閒「花時間」，不怕有人來「搶時間」 想窩在書店看書，就徹底放縱在書海裡吧 擁有整塊時間，而非被瓜分的行程表 在興趣上，盡情「花時間」，沒有馬錶黏在背後 猛計時 PART 2 單身，是一種享受，不是懲罰 有些樂子，只有單身的人才能享受，這是屬於閃亮亮單身貴族的「快樂獨享杯」！

單身有理，快樂無罪。

「單身」的魅力，可以是強悍的、自由的、飛翔的、多采多姿的、撒野的、使壞的、縱情享受的、慵懶的、能更真實地面對自我的、主動追求與享受被追求的「人生黃金階段」！

你準備好隨時投身於享樂中了嗎？

9. 我要的精采，由自己主導 如果可以飛，你幹嘛用走的？

用心執著於自己的夢想 放膽在夢想裡遨遊 10. 跟法國女人一樣化身為狼 左手掌握事業 右手掌上旋轉著各領域好友 享受活力愛情，零負擔 11. 極限單身，徹底放縱人生 電話講到天亮也沒人唸你 衣服爆出洗衣籃，只要你覺得OK就好 無所顧慮地沉溺在自己喜歡的事物中 12. 快轉動你身邊的單身貴族權杖，讓生活更加璀璨吧 大方占用浴室2小時 不想整理房間就讓它一團亂 電視遙控器跟電腦永遠是你的 13. 把偽裝關在門外 不用掩飾跌到谷底的心情 少了另一半，也少了另一半的人生難題 展現真實自我，自在過活 14. 關掉雜音，用心對待自己 弄懂自己正在做什麼、要什麼，和自己的情緒，你就搞定所有事 縱容自己的突發奇想 想做什麼，那就做什麼吧！

15. 放膽讓愛情瘋狂追逐你一輩子 讓愛情的視線永遠黏在你身上 成為男人們「珍」心相待的硃砂痣 樂做「玩」美女人 16. 讓愛情活在過去式、現在式、還有 - - 未來式 做個愛情短跑健將 成為自己永遠的最佳情人 享受追求與被追求 17. 飲用去蕪存菁的愛情風味 拒作咖啡機，樂為咖啡杯 我自由，故能保有真愛 Love輕鬆談，絕不讓自己淪為情奴 18. 做自己人生計劃表上的唯一主人 別把兩份截然不同的人生 規劃化繁為簡擠成一份 不必假裝失憶，你還擁有夢想這回事 永遠預留一點浪漫給自己 PART 3 單身不是一個結論，而是一種生活態度 單身不是一種完成式。

單身，有時候像一間大公司，有時候又像一個大型遊戲，只要你掌握了裡頭的遊戲規則、福利與風險，你就可以啟動你腦中的鬼點子，在裡頭盡情徜徉！

它是帶點浪漫情懷、多了一點自由、少了一點負擔、抽掉一些固定的關係，多出一湯匙令人驚豔的人生辛料。

<<一個人，又怎樣>>

只是，你清楚單身裡頭的遊戲規則、福利與風險了嗎？

19. 單身，有那麼簡單 一首歌的轟炸力量 單身朋友響徹雲霄的共鳴 乖乖聽自己的話 20. 擁抱「永」往直前的浪漫 你的人生是大一，還是小二？

目光永遠鎖定在正前方 空出身邊的位置，只為了擺上自己喜歡的花卉 21. 單身，也許缺了另一半，卻多出一雙可靠的翅膀 展翅，就能高飛 單人舞，就是能盡情舞出自己，卻不怕有人突然踩痛你 人們在街上走，你卻在天空飛 22. 做個驕傲又自主的單身貴族 做自己人生的總裁 照著自己的想法大步向前 讓自己在別人眼裡開出一朵朵的燦爛 23. 寂寞警報來襲 偶爾會想租一個千秋王子與溫柔佳人 哭泣時，不一定找得到厚實肩膀依靠 寂寞，原來不寂寞 24. 你跟自己「幾分熟」？

關心飛彈大舉來襲 瞭解你的人，有時候自己就夠了 讓生活變得更簡單，簡單也就更真實 25. 單身，不是逃亡計劃的擬定，而是更誠實地面對自己 先別忙著跳進既有的藍圖裡 你永遠不知道自己可以過得更好 對自己負責，讓人生更扎實 26. 敢想、敢要、敢作夢的人生，最棒！

他們不是不自私，只是比較不敢 沮喪，是因為無法做自己 挖掘自我，幸福湧冒 27. 靜下心來傾聽自己內心的聲音 嘿，你，有空做自己嗎？

別像個高速運轉的輪胎 抽掉生活瑣事，你還剩下什麼？

28. 讓古今中外任何你想結交的朋友通通跟著你走！

古今中外都有你的至交盟友 朋友，不一定是活著的人類 沒人可以預言我們的明天 PATR 4 用單身，創造屬於你的新人生 單身貴族手中該拿著哪些配備，才能擁抱享受，愉快地踏上單身國土？

我們應該準備多少錢、擁有怎麼樣的房子、手裡應該緊握著一份怎樣的工作、有什麼樣的規劃，才能幫助我們痛快享受單身階段？

當工作賺錢的目的，不再只是為了養家活口，我們又該以怎樣的目光與心態，重新看待一份工作、一疊薪水？

當時間被生活退回來一部分時，我們又應該如何絞盡腦汁，將這麼棒的人生資源再利用，創造出更加令人目眩的生活色彩？

這一連串的問題，你 - - 問過自己了沒？

請用力揉掉搞不清楚什麼時候就在我們腦子裡根深蒂固的既有觀念，抬起腳丫，輕鬆踢掉一些莫須有的顧忌，讓身子輕一點，任憑體內跳動的那顆好奇心拉著你到處跑！

請別懷疑，被你輕鬆拿在手上把玩的「單身」，就是你傾倒芸芸眾生的獨特魅力！

29. 經濟能力怎樣才叫「夠」，由你定義 60歲以前可以支付所有開銷的收入 足夠的保險 60歲以後領月退或當包租婆 30. 單身必經之戰 - - 給自己買一處祕密空間 專屬於你的溫馨小空間 拿來當包租婆的第二間小套房 不用大、不用貴，但要你喜歡 31. 喜歡和別人有「不同的調調」 創造自己的養生食譜 培養一個社交性運動與單獨一人可做的運動 找出適合自己的紓壓方式 32. 集結伙伴，無限放大單身快樂 收集單身朋友 培養1~2位默契十足的姐妹淘與哥倆好 在感興趣的活動裡，找到至少一個志同道合的夥伴 33. 當工作不再只是工作 一份足夠所有開銷的薪水 工作？

遊戲？

「聰明的」分不清楚！

自己給自己加薪 34. 撿回被自己遺忘許久的樂趣 一個人也可以好好享受的樂趣 像挖寶一樣把它們一個個找出來 如果找不到，就給自己培養一個 35. 展開全面性的「就?要?愛」哲學 對愛持開放態度，必要時主動也是一種魅力展現的機會 盡其所能延長每一段戀情的熱戀期 擁有一套自己的「打扮哲學」 36. 編寫自己的輕鬆浪漫愛情喜劇 愛情經驗愈多，不等於對愛情不忠誠 拆掉「配偶欄」，換上閃亮亮的「首席情人寶座」 別讓壞的愛情關係搞壞你所有關係！

37. 我們可以站在多高的立足點，俯瞰全世界？

撕掉字典裡寫著不可能的那一頁 把不可變可能，是你的專長 你，一個人，等於大無限 38. 親密家人，也是你的親密「佳」人 定時來場音樂與美食雙重享受的家族聚會 讓家人成為你的精神支柱 把家人收進心底最溫暖的位置 39. 好奇心可以帶你跑多遠？

頭上的問號是你的收發器 讓心智年齡永遠保持在「絕對年輕」狀態 妥善運用休息時間讓你的生活更飛揚 40. 沒有什麼好顧忌的，耍點小聰明，讓自己活得更快活！

常給自己設立小目標與大方向 幽默是你的代名詞 單身是你令人傾倒的「獨特魅力」

<<一個人，又怎樣>>

<<一個人，又怎樣>>

章节摘录

提起行李，就是旅行的開始 想去旅行？
別再猶豫了，一個單身的你，只要帶著一顆想去旅行的心，具備這些配備，真的 就夠了。

計劃一場旅行，需要花費多大的功夫？

答案是：你得先存一筆小錢、調查一下自己今年有多少年假、上網滾動幾下滑鼠，看看最近幾個月有沒有什麼出國的好康方案可以選擇，或者，你也可以很隨性，先在心中幻想自己最想站在哪一國的領土上，然後 ？

你還在等什麼，只需填個休假申請、打電話給旅行社，最後再回家收拾行李，只要你的心態準備好了，下一刻，你想飛去哪裡都隨你

<<一個人，又怎樣>>

編輯推薦

本書特色 對於單身，你的定義是什麼呢？

「總覺得身邊少了一個伴，心中就感到不安！

」 「到了適婚年齡，家人不斷催促，但就是找不到適合對象！

」 「剛破30大關，對未來感到迷惘！

」 「享受一個人的生活，卻也擔心一個人的老後人生！

」 請即刻丟掉這種宿命的安排！

因為單身，不只是一個幸福的開始，也會有個完美的永遠！

「每天生活超充實，根本無暇顧及什麼另一半！

」 「人生計畫不斷更新，，結婚這事先候補吧！

」 「剛破30又怎樣，我的人生才剛開始！

」 「保險投資樣樣有，存款數字不斷攀升！

」 「三五好友共擬退休計畫，未來生活超美好！

」 一個人，真的好好！

《一個人，又怎樣：單身也有好人生》就是要告訴你，一個人可以擁有無限寬廣的可能，請好好享受此刻的單身人生吧！

單身不是一個結論，而是一種生活態度！

隨著年紀增長，許多仍是單身的朋友總會開始擔心：「還是一個人的我，是不是也該找個伴了？

」 「適婚年齡到了，好像也該成家？

不然拖愈久，身價好像就變成跌停板，永無翻身之日」「無人相扶持的老後，我真的可以過得很好嗎？

」.....層出不窮的顧慮與恐懼，對許多剛破30大關，卻仍是「一個人」的朋友來說，似乎是一個必經之路。

但是，「一個人」真的有那麼令人無助嗎？

在《一個人，又怎樣：單身也有好人生》中，作者以獨特犀利的眼光，推翻許多人自以為的「悲情單身人生」，大聲地告訴你：「一個又怎樣，單身不是一種結論，而是一種生活態度！

只要你願意，告別單身非難事，重要的是，你應該懂得享受當下，而不是急著逃離這人人稱羨的角色！

」 心理測驗 + 四大PART，循序漸進，讓你發掘自己的單身好人生！

心理測驗：瞭解你當下的心情狀態！

PART 1 單身，你GPS了嗎？

PART 2 單身，是一種享受，不是懲罰 PART 3 單身不是一個結論，而是一種生活態度

PATR 4 用單身，創造屬於你的新人生 一開始先透過簡單的心理測驗，讓你更清楚自己的當下的心理狀態，再透過四大PART，從瞭解單身、知道單身的優點，到懂得享受單身，樂在當下，並把單身當作一種生活態度，享受這最佳的狀態，為未來做好準備，開創自己的新人生.....。

兩人世界或許甜蜜，一個人，世界卻能更寬廣！

好姐妹Vivian有個令眾姐妹羨慕的體貼男友、大學同學Cindy前一陣子也寄了紅色炸彈、死黨小凱最近聽說在籌備婚禮、同學會上大家都攜家帶眷或是有了另一「伴」.....，這些甜蜜的訊息，忽然間讓你覺得全世界的人好像都要結婚去了，而你卻仍是一個人，什麼也沒有.....。

但是，可千萬不要因為你是一個人就感到自怨自艾，或是急著趕在適婚年齡前搭上「末班的結婚列車」。

因為，兩人世界或許甜蜜蜜的，但是一個人的你，世界卻能更寬廣。

「一個人，提起行李，就是旅行的開始」、「一個人，可以悠閒『花時間』，不怕有人來『搶時間』」、「一個人，永遠可以預留一點浪漫給自己，做自己人生計劃表上的主人」、「一個人，可以飲用去蕪存菁的愛情風味，取用自己想要的部分」.....。

你呢，仍在擔心自己是一個人嗎？

<<一個人，又怎樣>>

請先打開《一個人，又怎樣：單身也有好人生》，用心的看完它後，再問問自己：「一個人，又怎樣？」

唯有面對與聆聽自己內心真實的想法，人生才能更自在。

我們總是容易因為外界的眼光或是家人的擔心，而選擇了一條自己不確定是否想走的路，例如交往對象、例如婚姻都可能如此。

但是，這樣的人生，你過得開心嗎？

如果，現在一個人的你，很享受當下生活，現在一個人的你，雖期待有伴，但深知不可強求，卻因為外界眼光，而開始懷疑自己的選擇時，《一個人，又怎樣：單身也有好人生》就是一本幫助你更清楚「面對自己」與「聆聽自己」內心想法的心靈寶典。

只要做好準備，單身也有好人生！

無論你是個享受當下，樂於一個人過生活的「快樂女人」或是「漂畹男子」；又或者，你是個渴望愛情與婚姻的「賢妻良母」或是「愛家大丈夫」，不管當下的你是哪一種身分，你都該為自己做好「一個人」的準備。

《一個人，又怎樣：單身也有好人生》讓你瞭解，唯有先認清自己當下的狀態，為未來做好規劃與準備，人生才能過得從容而自在。

一個人，又怎樣？

請千萬別再自導自演的當個苦情小旦，丟掉你滿腦子的自怨自艾，和作者好了眉一起享受「一個人」的自在人生吧。

<<一個人，又怎樣>>

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>