

<<少就是多>>

图书基本信息

书名：<<少就是多>>

13位ISBN编号：9789868833340

10位ISBN编号：9868833345

出版时间：2013-1-31

出版时间：繪虹企業股份有限公司

作者：童格拉·奈娜(Tonkla Nainathwe)

译者：璟玟

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>

## <<少就是多>>

### 内容概要

時間在不知不覺間流逝，  
帶來了很多回憶，也帶走了許多人事物！

然而我們的生活卻依舊混亂，毫無目標、秩序；  
買了很多的東西，內心卻依然空虛；  
有了手機、臉書這些方便的通訊科技，卻讓人更寂寞；  
感覺好像得到很多東西，  
實際上我們失去的也許還比擁有的更多！

難道你還想這樣下去？

清醒點！  
別讓原本屬於自己的幸福離去！

放下包袱，享受輕盈幸福人生！

拋開那些用不到的東西，  
遠離造成人際關係疏遠的科技產品，  
現在開始，和在乎的人見面、約會，  
陪他們聊聊天、出去走走，  
認真的為自己而活，  
將屬於自己的每一分每一秒好好安排、享受，  
唯有讓生活樸實簡單，你才會感到生命精彩富足！

## <<少就是多>>

### 作者简介

童格拉·奈娜(Tonkla Nainathwe)：  
是一個深信只要愛自己，就會讓生活變得更簡單的女生。

認為只要對自己有信心，就不會迷失人生的方向；  
並且忠於做自己，只要不是跟在別人的身後，照著他人的期待走，  
即使工作量再大、再累，也甘之如飴，並相信唯有如此，  
人生才會精彩、有趣。

同時也深信著，只要懂得去了解與原諒身邊所有人事物，  
這樣一定會讓自己的人生更加美麗，眼界更加開拓。

她是個樂觀、開朗的女生，對生活、人生有許多的看法，  
她將這些想法以清新勵志的短文，搭配典雅可愛的插畫，  
揮灑創造出一篇篇感動人心的作品，帶領人們重新檢視自己、  
相信自己、愛上自己。

目前台灣出版的作品有：

《少就是多》

《出發吧！

你的夢想一定會實現》

《我的名字叫機會》

《你的人生沒有不可能！

勇敢改變，不要被自己打敗！

》

《相信自己就對了！

每一次選擇，都是最好的決定！

》

《只挑簡單的做，你的人生當然只能這樣！

》

《又不是世界末日，困難都會過去的！

》

《永遠沒有準備好這回事，現在就放手去做！

》

童格拉·奈娜：tonklanaina@hotmail.com

## <<少就是多>>

### 書籍目錄

編者的話

作者的話

Chapter 1 為自己找出空間時間！

Chapter 2 你留給彼此的時間是不是變少了？

Chapter 3 勇於改變，夢想將不只是夢想

Chapter 4 拋開那些束縛吧！

生活會輕鬆點

Chapter 5 減少工作時間，增加工作效率

Chapter 6 改善周遭的環境，使它更美麗

Chapter 7 拋開對人生不重要的東西

Chapter 8 不需要豪華炫麗，也可以很動人美麗

Chapter 9 從不必要的壓力下掙脫吧！

Chapter 10 把沒有義意的鳥事，拋到腦後吧！

Chapter 11 和壓力說掰掰

Chapter 12 學習做自己，別只會期待或被期待

Chapter 13 專心在一件事情上，直到它成功

Chapter 14 誰是老大？是你？還是手機？

Chapter 15 遠離媒體，才不會被洗腦

Chapter 16 偶爾也要出去走走

Chapter 17 聆聽自己內心的聲音

Chapter 18 擁有清楚的目標，並且時常確認它

Chapter 19 善用屬於自己的24小時

Chapter 20 學會說「不」！

Chapter 21 人生需要不斷學習新事物

Chapter 22 凡事剛剛好就好

Chapter 23 減少參加社交活動的次數

Chapter 24 拋開生活中用不著的負擔

Chapter 25 負擔減少了，生活品質就會增加了

Chapter 26 今日事，今日畢

Chapter 27 給每個東西一個適當的位置

Chapter 28 想一想，這東西真的有那麼必要嗎？

Chapter 29 手工製做的東西會更有意義！

Chapter 30 不要因為「拒絕」別人而感到內疚

Chapter 31 別讓其他人偷走你的時間

Chapter 32 善用科技，而不是依賴科技

Chapter 33 列舉每個月所需的支出

Chapter 34 別太固持己見，要常常動腦思考！

<<少就是多>>

- Chapter 35 找出並發揮自己的智慧與能力
- Chapter 36 偶爾也要睜隻眼閉隻眼
- Chapter 37 生命不是 Q & A , 沒有絕對正確的答案
- Chapter 38 謹慎發言, 但必要時還是要實話實說
- Chapter 39 如果相處得不快樂, 那就分開吧!
  
- Chapter 40 無論事情變與不變, 都要接受它
- Chapter 41 當自己人生的主人
- Chapter 42 簡單的生活

#### 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>