

<<简单生活的艺术>>

图书基本信息

书名：<<简单生活的艺术>>

13位ISBN编号：9787532140718

10位ISBN编号：7532140717

出版时间：2011-3

出版时间：上海文艺出版社

作者：多米妮克·洛罗

页数：193

译者：王春慧

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>

<<简单生活的艺术>>

内容概要

《简单生活的艺术》：简单地生活不是要节衣缩食或者过一种毫无诱惑力的生活，相反，是要拥有更加富裕、有趣、充实、长久而健康的生活。

生命逝去越多，我们就越应该精选自己的生活！

不要徒劳地让生活变得复杂，给自己的生命留出空间吧！

简化生活，净化心灵，提高生活的品质。

自己想成为什么样的人，过怎样的生活，我们必须有清晰、正确、合理的构想。

欧洲生活类图书畅销作家多米妮克·洛罗在《简单生活的艺术》中告诉我们如何摆脱物质的束缚，倾听自己的心声；如何从清理身边的杂物开始，规整自己的生活，收拾内心，整理人生，从而向人们阐述了一门简单生活的艺术。

<<简单生活的艺术>>

作者简介

作者：（法国）多米妮克·洛罗 译者：王春慧 多米妮克·洛罗，法国著名随笔女作家和评论家，知识渊博，对当今人们的生活习惯和生活方式颇具研究。

她于上世纪70年代末起旅居日本，深受东西方文化的双重熏陶，其创作的生活学术类作品《简单的艺术》一经推出便成为全欧洲的超级畅销书，全球销量上百万，被译成几十种语言出版发行。

《简单生活的艺术》于2008年推出，上市之初便风靡法国，使作者的名字再次被广大读者牢记。

<<简单生活的艺术>>

书籍目录

序言 / 001 清空是一剂灵丹妙药 / 001 日常生活 / 002 不可思议的神经松弛 / 002 更为宽松的室内环境 / 005 更加健康的人际关系 / 013 一精神世界 / 017 获得释放的内心世界 / 017 更有活力的老年生活 / 021 愈发快乐的生活 / 026 放弃带来的宁静 / 026 是幸福，还是安宁？ / 030 自我的撤退 / 032 准备清除阻塞 / 041 自我属的分类 / 042 清醒地认识自我 / 042 我和代表我的物品 / 045 准确地知晓我的必需品 / 048 “好”东西的特征 / 052 注意障碍 / 061 我们隐隐地害怕清空 / 061 当过分囤积成了一个问题 / 077 恐惧和焦虑 / 082 大量贮藏（攒钱）或者第欧根尼的病症 / 086 幸福之人的类型 / 092 行动起来 / 097 清点住所 / 098 厨房以及所有相关的东西 / 098 家庭必备 / 111 电子产品 / 114 装饰和家具 / 116 整理专用空间 / 120 个人物品 / 122 文件，证件，照片和书 / 130 技巧 / 137 如何进行 / 137 是时候行动起来了 / 149 送人，回收，扔掉或卖掉 / 155 万一身处困境该怎么办 / 157 排除阻塞之后 / 173 当心不要再填充 / 173 小心陷阱 / 176 只有深思熟虑之后，再买 / 177 简朴地生活 / 180 生活在轻快和过渡中 / 182 结论 / 185 参考书目 / 187 译后记 / 192

<<简单生活的艺术>>

章节摘录

版权页：居无定所，食不果腹，衣不蔽体，享受不了基本的医疗条件，这不是简单的生活，这不是自愿选择过简单的生活，而是无奈地承受生活的贫困。

过简约的生活不是说舍弃物质舒适，而是要生活得更为轻松、更有深度，更多……奢华！

即使没有多少钱，我们也可以很好地生活，也可以体验到最高境界的奢华：“禅意”奢华。

奢华，作为伊壁鸠鲁快乐主义学说中的一个概念，意指不为自发性选择所左右而糟蹋时光，不为身边的人与事所累（高寿之人通常如此：他们已与自我达成了一致。

）即使美对我们的生活至关重要，奢华也并不仅指墙壁洁白、装潢现代的宽敞又美丽的室内环境。

真正的奢华远非欺人的假象，而是：悠闲地生活，不搞浪费，对质量问题从不妥协，自认为独特，自尊自爱。

奢华更是懂得拒绝做会使我们紧张的事情，或拒绝占有会使我们为之所困的东西。

奢华是工作了一天之后能回到清新、安静、让人得到休息的卧室，是因为公寓里空空如也，所以没有事情要做的那份宁静。

奢华是摒弃日常生活要我们做的成百上千次的小选择，却不会使我们身陷一个僵硬、沉闷的系统。

奢华是为了达到一定的精神自由境界而只求拥有最起码的生活必需品，是给予能充实自己的事物以想象的空间。

奢华——我们是否记得——是应该与梦想和想象联系在一起的：就像那些真实的事物，真实的故事和真实的人一样，它的使命是让人的灵魂变得更有深度。

<<简单生活的艺术>>

编辑推荐

<<简单生活的艺术>>

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>