

<<简单富足>>

图书基本信息

书名：<<简单富足>>

13位ISBN编号：9787807638292

10位ISBN编号：780763829X

出版时间：2012-8

出版时间：广西科学技术出版社

作者：莎拉·班·布瑞斯纳

页数：315

字数：192000

译者：毛春晖

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>

<<简单富足>>

前言

自序 一本写给女人的书 一本写给女人的书 几年前，我写完了两本礼赞十九世纪家居生活的书，然后准备着手一本有关维多利亚时期装饰风格的书籍。

但想到接下来的一年要淹没在花样繁多的衣着饰物中，我就有点恐惧。

我其实想写一本能指点我自己的书：在真实的精神渴求和经常不堪重负的现实之间，自己该如何协调与平衡。

我有一个爱我的丈夫、可爱的女儿、年迈的母亲、繁多的家务、诸多的工作、亲密的朋友、服务的社区等等，这都是我不能逃避的责任。

当然，我也知道，我不是唯一一个在现实生活中匆促无措，要灵魂出窍的女人，也不是唯一一个疲惫、沮丧、烦恼的女人。

我不知道这些问题的答案——因为，我连问题是什么都不知道。

我想要的东西太多太多——有金钱、成功、名声和真实的自我，但又不知道自己到底需要什么。

有时候欲望是那么那么地强烈，我甚至不得不全盘否定它。

我是个工作狂，是贤妻良母，是完美主义者。

我已经不记得上次温柔对待自己是什么时候了，我这么做过吗？

我经常愤愤不平，满怀妒意，我总是拿自己和别人相比，老觉得自己缺少些什么，但又说不清楚到底缺少了什么。

这种秘密的欲望让我深具罪恶感，因为我有一个非常好的丈夫和一个聪明乖巧又漂亮的女儿。

自己已经拥有这么多，似乎已经无权再要求什么。

再来说说金钱吧，它似乎关系着我的情绪，它控制着我追求快乐的能力。

我知道，是我给了它操控的权利。

现如今，金钱是衡量成功与自我价值的唯一准则，如果我的成就不能变成户头的数字，我的成就就好像根本不存在一样。

为此，我深深地感到挫折，我不明白别的女人为什么能活得那样完美，自己却不可以。

一点一滴被我消耗的生命啊，难道你正在成为我野心的祭品吗？

是的，我是一个急需简单富足的女人。

为此我仔细地考察了自己的生活，这是我第一次毫无保留地对自己坦白。

在这段内省的旅途中，感恩、简单、秩序、和谐、美和喜悦这六大精神元素是我评定生活质量的指数。

一天早上，我醒来，发觉自己在不知不觉间成了一个快乐的女人，满足和幸福多已经于烦恼和不安。

重拾自信后，我决定改变初衷，为那些和我一样想活出自我的女人写一本书，只关于生活态度的书。

《简单富足》的写作过程让我知道，我之所以不快，有挫折感，愤恨、嫉妒、恼怒，是因为我并没有过生来就应该过着的真实生活。

如今我已开始尝试。

至少，我能够辨认出界限，正慢慢设计它。

我接受了富足与匮乏并存的现实，每天我可以在两者之间做选择。

我知道不是所有的时间都可以用金钱衡量，寻找一个可以创造与维持真实生活的宁静空间，和呼吸一样必要。

《简单富足》的本质底蕴是一种欢喜愉悦，是震撼大地的觉醒，彻底改变我对自己和日常生活的观感。

读书改变生活。

写书亦然。

希望《简单富足》带来安抚与喜悦，帮你找到你生来就应该过的真实生活。

莎拉·班·布瑞斯纳 1995年5月

<<简单富足>>

<<简单富足>>

内容概要

为那些想要幸福家庭的女人，写的一本关于生活态度的书。

亲爱的，你可曾碰到过这种情形？
对镜梳妆的时候，忽然觉得自己是那么陌生。
“这是谁？”
“你这样问墙上的镜子。”
镜子没有回答。
这张脸似曾相识，却和期望的脸大相径庭。

在生活中，很多女人会时不时地感觉到一种莫名的伤感：明明完成了那么多计划中的事情，失落之感却挥之不去？

因为，我们想要的东西太多太多——金钱、成功、名誉、好老公、好孩子、好工作、充裕的物质生活……但又不知道自己到底需要什么？
我们是工作狂，也是贤妻良母，又是个完美主义者。

为此，我们经常满怀妒意，总是拿自己和别人相比，老觉得自己缺少什么，但又说不清楚到底少了什么？

作者也常常深感挫折，我不明白别的女人为什么能活得那样完美，自己却不可以。
这种觉得自己应该满足，内心却汹涌澎湃的心理，让她身负罪恶感，

在《简单富足：写给自己的幸福日记》中，作者仔细地考察了自己的生活，毫无保留地对自己坦白。

在这段内省的旅途中，感恩、简单、秩序、和谐、美和喜悦开始作为她衡量生活的指标。
不知不觉间，她惊呼“我成了一个快乐的女人！”

<<简单富足>>

作者简介

莎拉·班·布瑞斯纳 (Sarah Ban Breathnach) , 《纽约时报》畅销书作者, 著名女性作家。其作品《简单富足》被视为感恩运动的发起者, 她也因此被《乔治》杂志于1998年推崇为“美国最迷人和具有影响力的女性之一”。

莎拉的作品主要赞美了平静的喜悦和简单的快乐。她的贡献全世界有目共睹, 其作品被译为27种语言。

她同时创立“简单富足慈善基金会”, 这是一个非营利性的机构, 认为“我们拥有的就是我们所需要的”, 其宗旨是“做好事”和“过好日子”是分不开的。

目前, 她和丈夫艾德华·夏普、女儿凯蒂和四只猫住在马利兰州的达柯玛园。

<<简单富足>>

书籍目录

Preface 一本写给女人的书

Part 1.你渴望的女人

在生活中，很多女人会时不时地感觉到一种莫名的伤感：明明完成了那么多计划中的事情，失落之感却挥之不去，试图四处找寻失落之感的根由，却又总是徒劳无功。

其实，原因就在于我们与真实的自我渐行渐远。

你渴望成为的女人

站在水深及膝的河里喊口渴

你现在有多快乐

你真正需要的是什么

走吧，去墓地看看吧

灵魂之外没有匮乏

少一点就是多一点

令人难过的是那一团混乱

寻求生命的平衡

睁开双眼，感受周遭之美

钻石就在你家后院

消灭杞人忧天的迷幻

接纳自己的一切

祝福现实的生活

从所拥有的开始

每日对话追寻真实之路

发现自己的剪贴画

做一张个人藏宝图

Part 2.发掘真正的自我

活着意味着不确定，不知道接下来会发生什么，以及如何发生……我们只是臆测。

我们可能错了，我们可能会在黑暗中一次次地摸索和跳跃。

发掘真正的自我

这世界太沉重

你就是无与伦比的

每个人都是艺术家

营造真正的生活方式

很久以前，你相信自己

爱你真正的特质

用肉身追逐梦想

约见内在的旅行家

探索的终点都会回到启程之处

心是寂寞的猎人

真正的自我挖掘

挖掘真实的你（一）

挖掘真实的你（二）

现在，我要你注意

调整日常生活中的轻重缓急

Part 3.重拾日常生活中的祥和

<<简单富足>>

女人的外貌和外貌的改变并不是肤浅无益的问题……“我看起来怎样？”她问。

当她的目光与镜中的目光交汇，那得出的回答可能是发人深省的。

重拾日常生活中的祥和

与自己和谈

灿亮的外表是真实自我的倒影

你并不是外表的样子，可世人知道吗

错过了完美自我实现机会吗

我看起来怎样

接纳现在的样子

爱自己，完满而充盈

自我滋养，并非易事

你喜欢什么样的自己

强调优点

每个人内心都有一个睡美人

安静沉着的灵魂

真正的美在于找寻内在的光芒

自信的真谛

不可购得，却可借得

做回真正的自己

抑郁寡欢时

Part 4.简单是今天每个女人的宣言

有了色彩，即使一瓶颜料的花费，我们也可以表现自己的风格与特质。

然而，就如风格一般，运用色彩的能力必须通过不断的尝试才能有所增长。

如果不敢尝试，单调乏味也就无可避免。

适合生活状态的衣着

挑选衣服是定义我们自己

简单是今天每个女人的宣言

与时尚误区诀别

耐心等待最适合的东西

感知风格

勿迷恋流行，且钟情风格

风韵，个人风格的奥秘

让我们想象不曾走过的路

优雅之道：少即是多

你欣赏谁

色彩的魅力

色彩的活力

高些品位，少些花费

可承受的奢侈

身体是最神圣的衣服

自爱是唯一有效控制体重的方法

命运让人成为步行者

与头发讲和

镜子里的容颜

<<简单富足>>

女人香

给你的生活再加点味

魅力：女性的神秘气息

Part 5. 抚慰身心的舒适小窝

一颗烦乱的心无法领导敏捷的手，而还有什么比杂乱无章的家务场所更叫人烦乱，更令人厌恶？

秩序是上帝的恩典，是女人评价彼此家务的重要标准。

每位高效的贤内助都知道，没有任何地方比厨房更需要秩序

世界纷纷扰扰，家是祥和的港湾

打理家也是打理自己

提升生活品质的四个老方法

老子的顾家之道

不妨在住所做一些风水实验

家的魅力在于爱的甜蜜

要进步，而不是完美

家里不要放没用的东西

清理陈年杂物时，听听卢斯金的劝告

简化，简化，再简化

请开始寻求内在秩序

整理只需要一个人

抚慰身心的舒适小窝

Part 6. 有香味的家是必要的

我希望生活不是庸庸碌碌，而是超凡脱俗；我希望日子如龙舌兰，醇厚而芬芳。

梦想的家就在你心里

无有之有

热情是所有生命的原始能量

让热情当设计师

盘点一下家里的物品

我们曾为爱所有

礼赞谦逊

卧室：不只是一个房间而已

浴室：自得其乐的秘密所在

客厅之乐

礼赞餐厅

让厨房井然有序

从心开始创造夏天的房子

秘密的心之纪念

有香味的家是必要的

Part 7. 哪里栽花，哪里开花

灵魂食物，顾名思义，是灵魂浓烈时烹煮的食物，醇厚而丰富，因为你有颗有情有义又有爱的灵魂。

可追求的华美

秘密花园

哪里栽花，哪里开花

花瓶里的华美：与花同居

天堂女人香

播种草药的梦想

<<简单富足>>

你和根的成长空间
修剪的哲理
花园的启示
知足常乐
简单的乐事
追求快乐，表现真我
好日子正等着我们
灵魂食物
老少皆宜的儿童食品
红烧大灰狼

Part 8. 开启一扇门，隔开两个世界

独处时，有些声音萦绕回响，清晰可闻，但走到外面的世界，它开始微弱，直至沉寂。

给爱好一点时间
真实的北方
独处：一个人的时光
代价太高，快乐太少
开启一扇门，隔开两个世界
如果有时间，你想做什么
偷走时间的坏习惯
憧憬、祈求、相信、接纳
创造生活
捕捉日子的网
把握好时光
神圣的慵懒
接受大自然母亲的滋养
小动物的慰藉

Part 9. 工作，世上一些可爱可亲的梦

今天，想想要感谢的事情，改变工作的场所与方式，聘请心灵担任个人事业的顾问。

神秘主义诗人卡里·纪伯伦说：“工作时，你正在做着世上一些可爱可亲的梦。

”从心做起，完成你那份可爱可亲的梦想吧。

唤醒天赋
思前想后
创造的勇气
难得糊涂
你不是第一个，但可以是真实的
织草成金
若非现在，更待何时
此亦上帝之道
工作的意义
炒还是煎
职业，事业或使命
工作，世上一些可爱可亲的梦
从此岸到彼岸，茫然无绪时
回应召唤的勇气
不平常的女人及其他

<<简单富足>>

人生的悲哀嘲讽
真实的成功是什么
害怕成功甚于害怕失败
失败是人生过程中的一道菜
Part 10.某时某刻，万事可成
能好好照顾自己时，就能好好照顾别人。
越能敏锐体察自己的需求，越能慈爱慷慨待人。

思想有多远，才能走多远
狡猾的内敌
真实生活不易得来
为所欲为，财富自来
如果已有女人做过，你也可以做，如果没有，你为何不来做
成功之道
唯心知晓灵犀的方向
某时某刻，万事可成
有张有弛
别把自己烧焦了
致命诱惑
完美小姐
在家工作
减挡：放慢生活的步调
勇敢说“不”
美丽无所不在
释放你的压力
从容终结者
双时记
绝对绝妙
处心积虑为哪般
Part 11.不能浪漫一生，也要浪漫一时
今生今世，你最不能错过的是什么？
哪里是你非去不可的地方？
什么一定要做到？
今天，找寻浪漫吧，从身边俗事开始，即使只是打一个电话。
浪漫一生，自然而然。

掌控一天的生活品质
习惯存在
学习失去
赞美
抱怨
攀比
妥协
生命的意义和金钱
为钱烦恼
花钱的习惯
平息欲望

<<简单富足>>

钱财的明晰

确认你的富足

巴比伦人致富的第一条秘密

静观潮落

妥善处理突发事件是一门艺术

不能浪漫一生，也要浪漫一时

奇迹

天气预报

让朋友知道你有多爱她们

Part 12. 一切都将安好，即使一切不如预期

今夜会长长久久，明天也会平平安安，一切都将安好，即使一切不如预期。

一切都安好，一切都安好，一切的一切都将安好。

陌生人的好意

坏姑娘

健康不只是不生病

疾病给我们的慈爱

一切都将安好，即使一切不如预期

女人所要的只是打个盹

就让它去吧

有人说你的生活令人艳羡么

你想要的吻会有的

性只是在爱人旁边睡一个香甜的觉

日常想法，修修补补

女士们，请多多叹息

有年纪的女人

开心点，一切都没那么糟

创造出真实的女人

平常时刻，意想不到的成功

但愿旅途天长地久

<<简单富足>>

章节摘录

静观潮落 四季何时来，何时走，何时歌唱，何时住口，无人可以参透。

——亚历山大·波普 从前，有一位尊贵威严的王后，很容易动怒。

有一个秋天，当潮汐渐退时，她又陷入了极度的忧郁中，吃不下，睡不着，泪水无缘无故地滚滚落下。

她非常生气，阵阵的怒火让身旁的人有种伴君如伴虎的感觉。

王后每天召唤一位贤人解释忧郁的原因。

御医、占星师、巫师、炼金术士、植物家者、哲学家来来去去，全都说不出个所以然来。

“一定有人知道原因，”王后绝望地哭喊，但她的暴怒让所有的人更加沉默。

王宫的园丁见王后如此痛苦，心生同情，于是来到王后跟前，说：“请去花园逛逛，尊贵的王后陛下，当跨出禁锢的宫墙，我来解答您的难题。

”王后别无他法，只得照做。

她来到数周末曾踏入的花园，看到绚丽的夏日色彩已经消退，秋日金黄火红的色调正浓，一切依然美丽异常。

天空湛蓝高远，空气凉爽清新，“说吧！

园丁，”王后下令：“别乱说，我要听真话。

”“尊贵的王后陛下，您的问题凡人皆不能免。

您权势崇隆，但终究不是神祇。

世人依循感觉的四季，在悲喜间如潮涨潮落般浮沉，就好像自然世界的四季在生、死、重生之间循环不已。

现在是感恩收割、迎接岁末的时候，无论收获多么微薄。

天光渐短，黑夜渐长，但自然世界中真实的光未曾稍减分毫，您的灵魂也一样。

且静观潮落，我尊贵的王后，别惧怕黑暗。

正如黑夜白天的变化，亮光会重返，喜悦与满足也会重新降临。

”忧郁盛怒的王后用心思索着。

她问园丁，如何在感觉的四季里拥有内在的平静。

园丁领她到一座铜制日晷前，上面刻着：“逝者如斯。

”逝者如斯，既然我们无法阻挡时光流逝的脚步，那么唯一能做的是把握好手中拥有的现在好时光，只要我们足够珍惜，每个季节都有美好回忆，都是人生好时节。

……

<<简单富足>>

编辑推荐

《简单富足：写给自己的幸福日记》与其他女性励志的书籍的最大不同在于，它第一次将日常生活与心灵修养结合起来，把洗碗、种花、收拾厨房、做菜、整理衣柜、装饰屋子、处理工作等各个日常生活的点点滴滴当成一件一件有灵性的事情来做，使作为女性的你，不需要为家庭牺牲那么多的自我，就可以协调好自己的多种角色妻子、员工、母亲，又可以活出真实的自我。

改变全球千万女性的疗愈经典。

版权已经售出意大利、芬兰、日本、荷兰、英国、法国、澳大利亚、波兰等31个国家 畅销美国18年的经典作品。

1994年在美国上市以来已经再版数十次，最新版是2009年的精装版。

风靡台湾17年。

1995年被台湾立绪文化引进，最新版为2009年版。

海报： 莎拉·班的成名作，她并且因此创立简单富足慈善基金会，教会女性如何在繁重的劳动中，享受精神和物质的双重富足。

《简单富足：写给自己的幸福日记》解决了一个什么问题？

家庭生活的迷茫。

青少年的迷茫《因为痛，所以叫青春》 上班族的迷茫《找回迷失的自己，拯救伪快乐的人生》
心灵的迷茫《遇见未知的自己》 家庭生活的迷茫《简单富足》

<<简单富足>>

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>