

<<生活简单就是享受>>

图书基本信息

书名：<<生活简单就是享受>>

13位ISBN编号：9787531337102

10位ISBN编号：753133710X

出版时间：2010-7

出版时间：春风文艺

作者：伊莱恩 ST.詹姆斯

页数：208

译者：马骄

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>

<<生活简单就是享受>>

前言

“让你的生命之舟轻装前行，只装上你需要的东西——一个朴实的家，简单恬淡的快乐，一二知己，你爱的人和爱你的人，一只猫，一条狗，烟斗一二，够吃的食物、够穿的衣服水要多带一些，因为口渴可是会要人命的。

”——哲罗姆·克拉普卡·哲罗姆（Jerome Klapka Jerome） 几年前的一天，我坐在书桌前，漫无目的地扫了一眼我的日程本，这是一个根据一种超级复杂的时间管理系统设计的活页夹。日程本里塞满了各式待办事项表、电话记录、时间管理表、会议安排、目标设定表、高效图表以及五年、十年规划。

猛然间，我不想再让自己的生活如此之复杂了。

我立刻拿起电话，安排了整个一个周末的度假。

我把时间管理系统本丢在家里，只带了一个笔记本，因为我有很多事情要思考。

<<生活简单就是享受>>

内容概要

本书一开始就充满对当下最普遍的上班一族人群充满压力生活的关怀。

因为正是这一部分人群，觉得自己活得很累。

《生活简单就是享受》不提大而无当的原则，也不空发没有实际价值的议论，它从贴近每一个人生活的现实入手，提出了让大家慢下来享受真生活的100种方法。

《生活简单就是享受》告诉读者一种不累的活法：生活得简单就是享受。

比如将购物的时间减少一半，在同一地方办完所有的事，把鞋子留在门外，放弃改变别人的想法，每个月（视自己的情况而定）让自己独处一天，丢掉所有多出来的东西……一共一百种方法，让你在不经意间领会生活的真谛。

<<生活简单就是享受>>

作者简介

伊莱恩ST.詹姆斯(ElaineSt.James)曾是商场女强人,由于厌倦步调纷乱的生活,花了三年的时间,成功减化自己的生活,并将自己的心得及经验诉诸文字,形成《生活简单就是享受》一书,出版后得到热烈回响,并掀起美国新简朴运动的风潮。

目前,她是著名畅销作家,和先生吉伯斯在加州定居,享受简朴自在的生活。

<<生活简单就是享受>>

书籍目录

第一章 你的家庭第二章 你的生活方式第三章 你的财务第四章 你的工作第五章 你的健康第六章 你的个人生活第七章 给女性的特别建议第八章 简单生活的核心

<<生活简单就是享受>>

章节摘录

当我和我丈夫吉布斯开始简单生活的时候，我们做了上述，并惊异于我们积攒的那些不会再用的东西竟是如此之多。

处理掉这些东西确实是一种如释重负的清爽体验。

那之后不久，我们意识到我们获得了远比我们需要甚至想要的更多的空间，于是我们搬到了比原来的房子更小的公寓里。

搬家的过程中，我们进行了第二轮的清理工作，又清除了一些我们的房间放不下的废物。

我们发现，在这两年中，我们已经把简化计划精细了许多，我们越来越清楚什么东西是我们不会再用的，并把它们清理出去。

在前一两个回合中，你也许还没有准备好将橱柜里的东西统统清理出去，但是我敢说，你一旦开始体会到其中的畅快和自由，清理工作就会越来越容易了。

你可以用两个周六的下午完成清理工作的第一个阶段。

最好和你的孩子一起做这项工作，这会让他们在幼时就学会如何让生活保持简单整齐。

现在就计划时间开动吧！

切记，这条建议并不是要否定那些你需要的东西，晰足让你从那些不需要的东西中解放出来。

<<生活简单就是享受>>

编辑推荐

每天早起一小时，每月独处一天，搬到小一点的房子，简化衣橱，在家度假，进门先脱鞋，减少负债，慢速开车，喝白水，学习瑜伽，学会说不，别试图改变他人。

<<生活简单就是享受>>

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>