

<<让生命之舟变轻>>

图书基本信息

书名：<<让生命之舟变轻>>

13位ISBN编号：9787800877353

10位ISBN编号：7800877353

出版时间：2004-5

出版时间：中国发展出版社

作者：詹姆斯 高潮

页数：216

字数：150000

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>

## <<让生命之舟变轻>>

### 内容概要

无论在哪个历史时期，明智的男人和女人都发现，幸福的奥妙不在于得到更多，而在于要求更少。现在是变革的黄金时机，你可以自由放弃那些不能使你感到幸福的东西，把过去的经验教训与一个简单但优雅的生活方式融合在一起，并使之成为新世纪的风尚。因此，要解读亨利·大卫·梭罗，就好好利用这一机遇，简化、再简化。同时，别忘了享受。

简化生活不是像有些人想象的那样，让大家回到原始落后的生活，也不是说我们要变得懒散无聊、无所事事，而是把过快的生活节奏放慢一点，让我们有机会做自己喜欢的事情。如果你现在烦事缠身，那就要想法子改变一下了。简化生活会把一切调理得井然有序，你的工作、家庭生活，还有你自己的生活，不会再像从前那样失去平衡。

让你的生命之舟变轻，只装载你所需要的东西——一个温馨的家和简单的快乐，一两个真正的朋友、你爱的人和爱你的人、一只猫、一条狗以及一两个烟斗，够吃够穿，然后还有充足的水，因为口渴是件是危险的事。这就是《让生命之舟变轻》要告诉你的。

## <<让生命之舟变轻>>

### 作者简介

爱莲娜·詹姆斯，曾为一名房地产经纪人。  
在一次偶然的事件中，意识到我们现代人的许多烦劳都源自于把生活弄得太复杂。  
于是，她便与丈夫一起开始简化生活的计划，并收到了明显的成效。  
在朋友们的敦促下，她便将这些方案整理成《让生命之舟变轻》一书。  
此书一问世，就在

## <<让生命之舟变轻>>

### 书籍目录

读者评论鸣谢  
导言  
第一篇 你的家庭  
1 减少你生活中的混乱  
2 运用戴夫的清除混乱体系  
3 使用“速度清洁”打扫你的房子  
4 把你的买菜时间减半  
5 大批购买  
6 耕种花园  
7 在一个地方完成所有的零碎活计  
8 把你的洗涤琐事减半  
9 不再购买必须干洗的衣服  
10 把你的鞋子放在前门  
11 选择有图案的地毯  
12 使用食物托盘  
13 把植物种在室外  
14 用地被植物代替草坪  
15 以最少代价简化草坪的维护  
16 简化的宠物  
17 简化搬家  
18 简化再循环  
第二篇 你的生活方式  
19 搬到小一点儿的房子住  
20 驾驶简单的车  
21 卖掉可恶的船  
22 建个简单的衣厨  
23 减少时尚娱乐  
24 重新考虑与朋友进餐  
25 关掉电视  
26 阻止垃圾邮件  
27 取消订阅杂志  
28 停止报纸递送  
29 停止呼叫等待  
30 不要因为电话铃响了就去接  
31 不要轻易应门……  
第三篇 你的财务  
第四篇 你的工作  
第五篇 你的健康  
第六篇 你的私人生活  
第七篇 针对女性的特殊话题  
第八篇 简单的核心

<<让生命之舟变轻>>

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>