

<<新简单主义>>

图书基本信息

书名：<<新简单主义>>

13位ISBN编号：9787508428253

10位ISBN编号：7508428250

出版时间：2005-5

出版时间：水利水电出版社

作者：杰夫·戴维森

页数：214

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>

## <<新简单主义>>

### 内容概要

本书所讲的内容，就是怎样让你的生活简单化。

书中虽然是以美国的生活为主要背景，但所提到的厨房、浴室、客厅、卧室等房间的布置和简化等以及生活中的简化技巧，都并不是局限于某个国家、某个民族。

全书分为5个部分，共17章。

第一部分（简单世界）包括3章，总体上介绍对生活应该持有的态度，日常遇到的一些具体问题，以及怎样预防复杂情况的产生。

第二部分（简化城堡）包括6章，是全书篇幅最长的一部分，针对纷繁无序的家庭生活，从厨房到客厅，对各种房间的简化提供了详细的建议和方案。

第三部分（SOHO生活）包括2章，主要针对家庭文书处理开作，包括家庭办公室、消费购物和家庭财务管理3方面的内容。

第四部分（职业生活）包括3章，主要讲述对象是工作，包括简化上下班路程、提高工作效率、改善阅读效果等。

第五部分（私人生活）包括3章，主要内容个人化一些，涉及人际关系的处理、饮食健康、锻炼身体和休闲如乐等。

希望这本书能带给你一些启发、一些智慧，帮助你过上简约、时尚而幸福的生活！

作者简介 杰夫·戴维森，新简单生活研究领域当之无愧的惟一权威。

他的专长就是帮助人们找到更加舒适的生活和工作方法。

研究领域涉及压力管理、时间管理，进行过500多次讲座，出版了24本书，包括畅销书《管理压力的完全傻瓜手册》（The Complete Idiot's Guide to Managing Stress）和《管理时间的完全傻瓜手册》（The Complete Idiot's Guide to Managing Your Time）等。

## <<新简单主义>>

### 作者简介

新简单生活研究领域当之无愧的惟一权威。

他的专长就是帮助人们找到更加舒适的生活和工作方法。研究领域涉及压力管理、时间管理，进行过500多次讲座，出版了24本书，包括畅销书《管理压力的完全傻瓜手册》(theComplete Idiot's Guideto Managing Stress)和《管理时间的完全傻瓜手册》(The Complete Idiot's Guide toManaging Your Time)等。

<<新简单主义>>

书籍目录

译者序序言引言第一部分 简单世界 第一章 追求简单 第二章 普遍原则 第三章 预防复杂第二部分 简化城堡 第四章 厨房 第五章 客厅和饭厅 第六章 卫生间 第七章 卧室 第八章 孩子的房间 第九章 汽车第三部分 SOHO生活 第十章 商业文件 第十一章 掌握金钱第四部分 职业生活 第十二章 舒适之路 第十三章 工作效率 第十四章 轻松阅读第五部分 私人生活 第十五章 营养常识 第十六章 轻松锻炼 第十七章 休闲时间

## &lt;&lt;新简单主义&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘几个世纪以来的运动 希望过简单的生活并不是什么新千年的新现象，并不是新时代的潮流，也并不起源于加利福尼亚。

对简单生活的渴望已经存在了数百年。

马里兰大学哲学和公共政策研究院的杰罗姆·西格尔(Jerome Segal)博士说：“从美国早期开始，倾向于简单生活的人就一直对消费主义和实用主义持怀疑态度。

不过简单的生活(有时也被称为“朴实的生活”)对不同的人群有不同的含义。

”西格尔博士解释说，普鲁士人以工作勤奋、信仰虔诚、衣着、家庭和生活简单而闻名。

他们的经济和文化更是鼓励了对消费和财产的限制。

此外，教徒告诫人们每天要努力工作，但不要工作时间太长。

他们的家庭、P4教堂和生活都很简单。

在19世纪80年代，众多的作家和哲学家——从爱默生、梭罗到不太出名却伶牙俐齿的约翰·罗斯金——纷纷提倡各种形式的简单生活，既是为了实现他们自己固有的美德，也是为了整个社会的利益。

梭罗相信，减少消费和财产能让人解脱出来，更好地追求艺术、发展智力。

在本世纪，面对战争、繁荣、萧条和社会运动，美国这个成长中的国家在强劲的消费和对前卫生活的追求中蹒跚前进。

这些对前卫生活的追求包括控制消费、循环利用和节约资源等生态学概念，以及总体上简单的生活方式。

今天，这项运动已经非常广泛。

“简单”这个词对不同的人有着不同的含义。

其中一些含义是：更多的时间、更少的压力、更多的空闲、更少的账单、更少的混乱、更少的清扫和维持、心灵上更多的平静。

你对简单的追求也许是其中之一，甚至囊括了以上所有内容。

“复杂”是我们所处的这个时代的一大特点。

让我们来看看产生这个现象的原因。

历史上从来没有人像现代人这样，受到如此多耗费时间和精力的事物的包围。

想一想，乔治·华盛顿一生从来就没有看过CNN。

每一年，每一天，每一小时，每一分钟，每一秒，这个星球上的信息量都在剧增，技术上都在取得新的突破。

据未来学家罗韦尔·卡特利特(Lowell Catlett)的观察，从性能上来讲，你桌上和家里的高科技产品都会在5年之后成为古董(而且是价格低廉的古董)。

卡特利特是阿尔伯克基市新墨西哥大学的哲学博士，是技术和变化这一主题的作家和讲师。

不仅如此，那些技术产品的生产商也倾向于让自己的产品换代期限更短。

P5

## <<新简单主义>>

### 媒体关注与评论

书评我觉得《新简单主义》这本书可读性强，启迪智慧。

书中的建议实用而明智，而且以合乎逻辑、明白易懂的方式呈现出来。

这本书值得收藏起来，当生活中的复杂积累到不可容忍的程度时参考查阅，值得与爱人、朋友和同事共同分享。

本书的内容将会引导你走向更轻松、更充实、更有意义的生活方式。

在我们所处的时代，生活已经变得非常复杂。

幸好，你手中捧着纠正的良方。

希望你在阅读本书的过程，也能感受到和我一样的快乐，并且爱不释手。

——马克·维克多·汉森(MarkVictorHansen) 《心灵鸡汤》(Chicken Soup for the Soul)合著者之一

## <<新简单主义>>

### 编辑推荐

本书可读性强，启迪智慧。

书中的建议实用而明智，而且以合乎逻辑、明白易懂的方式呈现出来。

这本书值得收藏起来，当生活中的“复杂”积累到不可容忍的程度时，参考查阅，值得与爱人、朋友和同事共同分享。

本书的内容将会引导你走向更轻松、更充实、更有意义的生活方式。

<<新简单主义>>

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>