

<<减法生活>>

图书基本信息

书名：<<减法生活>>

13位ISBN编号：9787530964675

10位ISBN编号：7530964674

出版时间：2011-7

出版时间：天津教育出版社

作者：彼得·沃尔什

页数：288

译者：辛颖

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>

## <<减法生活>>

### 内容概要

忙碌的工作，混乱的生活，让我们深陷欲望的泥潭之中，越是拥有，越容易迷失。减法生活的艺术，是时候停下脚步了，倾听内心，摈弃物质奢华，释放心灵空间。

生活的本色是简单，净化生活，从清理身边的杂物开始。来自权威人士的权威建议，教你清除各种生活混乱，化繁为简，用最少的东西开始最精致的生活。给生活做减法，还心灵一份宁静，让人生简约而不简单。

## <<减法生活>>

### 作者简介

彼得·沃尔什（Peter Walsh），美国畅销书作家，著名教育心理学硕士，美国TLC频道热门电视节目“焕然一新”的居家整理顾问，是一位专业的“杂乱终结者”。畅销著作有《瘦子房间的秘密》《女人的幸福要自己“算计”》。曾在《首映》和《福克斯新闻》等新闻媒体上亮相，也曾为《今日美国》、《纽约时报》和《单纯生活》等报刊杂志撰文，成为刊物最宠爱的焦点人物。

## <<减法生活>>

### 书籍目录

序言

导读

第一章 恋 爱

你不能在猪圈里做爱

想象理想中的恋爱关系

当心障碍

摆脱精神混乱

清除物质混乱

第二章 工 作

做还是不做？

想象理想的职业

清除事业前行的障碍

摆脱工作混乱

组织工作生活

打造宽敞的办公空间

第三章 家 庭

学会巧妙应对家庭琐事

想象理想中的家庭生活

当心障碍

摆脱家庭中的混乱

清除其他混乱

第四章 金 钱

及时理财享受生活

想象理想中的经济状况

当心障碍

摆脱财政混乱

清除账单混乱

第五章 健 康

保持身心和谐

向身体索要健康

身材苗条不是答案

克服障碍

创造理想的健康生活

迈向健康之路

第六章 价值观

和平、关爱与理解

想象理想中的内心世界

追求完美的精神生活

摆脱内心世界的混乱

后记

致谢

## &lt;&lt;减法生活&gt;&gt;

## 章节摘录

你不能在猪圈里做爱，对艾米拉的丈夫罗伯特及他们可爱的小儿子而言，艾米拉是一位颇具魅力、时髦入时的管理人士。

他们居住在纽约市郊的一所宽敞漂亮的大房子里，女主人十分喜欢那里的花园。

在外人看来，这个家庭的生活似乎很完美，但是一年多来，艾米拉的工作一直都是生活压力的主要来源。

每天她都要工作很长时间，回到家时已筋疲力尽。

这一年中，老板不断承诺要给她涨工资甚至晋升职位，可惜这些承诺迟迟没有兑现。

这样一来，艾米拉在工作中的失意情绪不断扩大成家庭的主要话题。

令人欣慰的是，最终她得到了自己梦寐以求的职位和高薪，但这些转机竟成为家庭矛盾的开始。

艾米拉意识到随着她工作问题的迎刃而解，家庭的问题却随之而来。

她再也无法在婚姻里感受到曾经的幸福。

她想每天都把时间消耗在后花园中，努力把每件事都做得完美，然而，她意识到这样的想法是无法实现的。

她告诉丈夫罗伯特，他正在干扰她工作。

她需要独处的空间。

罗伯特环顾了一下他们所居住的房子，既宽敞又干净，可以说有足够的空间活动。

他看了看表，已经是晚上九点多，而她似乎又忘记了下班后早点回家这件事。

他平时就很少见到妻子，又从何说起他干扰了她工作呢？

我曾经见到的许多顾客，只要他们一走进混乱的家，就即刻被一种窒息感所困扰。

物质上的混乱会让你在精神上受尽折磨。

想清除这种混乱并不是一项简单的工作，但至少你能看见摆在你面前的问题是什么。

即使由于盲目，你对你面前的混乱视而不见，但你身边关心你的人仍然能看见。

但是，当这种混乱无形地隔在人与人之间，将会发生什么？

人际关系的混乱是抽象存在的，并且它也是很难被人发现及理解的。

你不能把它放在包里或是善意地扔掉，即使那样看起来很容易。

还是让我们来谈谈人际关系的混乱主要表现在哪些方面吧。

在你以往的人际交往中，你曾感到过焦虑或波动吗？

你感到被侵袭、抑制或是孤单无助吗？

你是否感到已陷入了日常琐事中无法解脱？

与丈夫在一起时，你是否感到很不耐烦呢？

关于这些问题的解决方式你是否有同样的思考？

当你对这些问题置之不理时，这些小问题是否会逐渐演变成大问题呢？

你怎样才能摆脱混乱，迎来清晰的生活呢？

你是否因坚信自己的观点是最好的而感到惭愧，渴望得到谅解呢？

还是已经陷入刚愎自用中无法自拔？

你怎么制定你与爱人之间的界线？

你怎样接受无法避免的艰难时刻？

以及你怎样才能承认那种被人指责或是无人交流的失败？

在这一章，我会引领你走出最常见的人际关系混乱的症状，并指导你把这种混乱彻底从你的生活中清除掉。

&hellip;&hellip;

<<减法生活>>

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>