

<<裸活时代>>

图书基本信息

书名：<<裸活时代>>

13位ISBN编号：9787546368788

10位ISBN编号：7546368782

出版时间：2012-1

出版时间：吉林出版集团有限责任公司

作者：戴夫·布鲁诺

页数：256

译者：王戎

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>

<<裸活时代>>

内容概要

你的闲暇时间是在商场度过的吗？
你是否沉溺在网络购物中无法自拔？

为了摆脱消费主义那如同毒瘾般对生命产生的消极影响，戴夫·布鲁诺采用了一种个性的方式——抛弃繁冗的物品，只留下100样东西去生活。挑战充满了各种意想不到的难题与阻滞，如怎样定义个人物品、怎样维持物品数量、怎样对待礼物及新的东西、如何在挑战的同时不影响正常的家庭生活等。

令戴夫没有想到的是他的这一个人行为竟然引起了一股基层运动，在他开始自己的挑战后不久全世界媒体都开始关注他，并引来无数人争先加入这个挑战。奥普拉·温弗瑞、美国《世界新闻》制作人都曾经向他伸出橄榄枝，他还远赴英国通过电台向人们传达他的挑战的意义……

美国式消费主义让人们生活中不断充斥着对“更多”的追求。戴夫·布鲁诺给世人做出了一个强有力的示范，为读者提出了许多切实的建议，让人们通过减法，通过摆脱生活中不必要的物品从而过上更有意义的生活。参与“只靠100样东西活下去的挑战”是你从消费主义这台无聊的机器上跳下来、体验积极改变的绝好机会。

<<裸活时代>>

作者简介

简约生活的倡导者，开创“只靠100样东西活下去”的挑战，现居于加利福尼亚州南部的圣地亚哥。

他原本过着衣食无忧的美国中产阶级生活，物质充盈，然而生活中一次偶然的对现有生活方式的反省，使他开创了一种全新的局面——清肃个人物品，精简物质生活，并引发一股全民竞相效仿的热潮。

<<裸活时代>>

书籍目录

开场白：关于猫与满足

第一部分：挑战的起源

- 1.只靠100样东西活下去的挑战
- 2.迷途知返的企业家
- 3.冤家聚头——美国式消费主义
- 4.挑战的规则
- 5.个人的改变从家庭做起
- 6.处理个人物品，斩断旧日情怀
- 7.忍痛割爱

第二部分：挑战正式开始

- 8.准备好了吗？

挑战开始！

100样个人物品清单

9.告别精确

圣诞大挑战

10.物质的局限性

冬季大更新

11.他人的反应

节俭新生活

12.对一个大大问题的小小回答

88样东西的挑战

13.近乎完美的星期三

10样东西的爱好

14.有些东西是我们始终不应该抛弃的

结束语：将挑战进行到底

附录1 行动指南

附录2 理想清单

<<裸活时代>>

章节摘录

当然，我会为自己到商店购物找到很多听上去似乎不错的理由，比如说为了让家里的东西摆得更整洁有序——我真的很难控制自己不这样做。

几次春季大扫除之际，我都抽出时间去塔吉特百货找储物盒，结果弄回家的都是手电筒、彩色铅笔和画框这些万恶的打折商品。

有的时候，我还会盯着自己壁橱下一大堆的各种款式的鞋子苦苦思索：“我为什么要这样买东西呀？”

然后到REI寻觅能够实现多种功能的跨界鞋，比如说既能徒步出行又能在平时穿着。

这样一来，虽然出发点是好的，但最终我总是弄巧成拙地把两双鞋变成了三双鞋。

就在那个夏日，我发现最让我感到不安的是我正在遭遇自己最害怕遭遇的噩梦：这些日常生活中的小东西，阻挡了我追求有意义的生活的脚步。

我站在车库时发现，其实给我制造这些混乱的并不完全是这些物品本身，它们的确有责任，但那远远不是最恐怖的。

最恐怖的是这样一个可怕的事实：正是它们的存在让我忽视了那些在我的生命中真正举足轻重的东西！

……

<<裸活时代>>

编辑推荐

别再拿广告来忽悠我，别再拿折扣来诱惑我，我不要你们要我要的，我只要我真正需要的。
我裸活，我自由。

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>