

<<减法生活>>

图书基本信息

书名：<<减法生活>>

13位ISBN编号：9787807632306

10位ISBN编号：7807632305

出版时间：2009-1

出版时间：广西科学技术出版社

作者：[美] 皮特·沃什

页数：205

译者：何敏如

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>

## &lt;&lt;减法生活&gt;&gt;

## 前言

改变生活，从改变你的家开始是我们拥有东西，还是东西拥有我们？

这本书的标题是不是吸引了你的目光？

或许你的人生正处于被某件事压得喘不过气的阶段——可能是你的工作，你的人际关系，或者是几乎所有事情。

如果是这样，恭喜你！

生活还有救。

因为你已经成为许许多多幡然醒悟的人中的一分子，已逐渐领悟到幸福与成功无法借由物质的丰裕与否来衡量。

拥有更多的财物，可能会令人更加窒息，而非轻松自在。

更大的房子、更好的车子，未必能保证带来更多的幸福。

对许多人来说，我们所拥有的东西到头来反而控制了我们。

当你环顾一手建立和营造的生活时，会猛然惊觉：一切实在是太多了！

我的工作非常特别。

我帮助那些淹没在堆积如山的物品中的人们，将他们从无法自拔的状况中解救出来。

他们的家中或是办公室、车里的每一个角落都塞满了衣服、报纸、小孩的劳作作品、包装纸、收藏品、园艺工具、厨房用品、运动器材、古董、玩具、书籍、汽车零件，以及其他一切你能够列出、可以想象得到（和无法想象）的东西。

令人惊讶的是，这个问题的普遍性远远超出我的想象。

我遇见的每一个人，不仅他们自己的生活杂乱无章，连他们的家人或是朋友也都有同样的问题，似乎没有人可以免疫。

所有故事也都大同小异：四处蔓延的报纸和杂志；车库中堆满了尚未开封的盒子；房间内满是小孩的玩具；而衣柜则是东西塞到爆，活像百货公司服装部门火灾后清仓大甩卖。

这种对杂乱流行病毫无招架之力、对保持整齐有序心有余而力不足，以及被太多东西所掌控的感觉，已经影响到每个人的生活。

我要“爆炸”了想要拥有得愈多，自然得付出愈高的代价。

我们的孩子会因为家里东西太多而受到过度刺激，无法集中精神和保持专注；逾期未付的账单和过度的购买，会造成家中财务紧张。

夫妻各执所爱、不愿割舍，会导致争吵不断。

最让人难为情的是，我们居住的房子早已沦为大型仓库，再也不像个家了。

杂乱不仅表现在有形物品上，许多不确定的因素和新闻里各种可怕的消息也对我们进行着疲劳轰炸。

它们有些是确有其事，但许多只是夸大炒作。

试回想，单单过去十年来我们曾遭警告的各种危机，比如SARS、炭疽热、疯牛病、禽流感……这份清单可真是数不胜数，轰得人头昏眼花。

在一个无法掌控、不可预知而又充满危机的世界中，人们开始从他们的家中寻求安定感，从他们的衣柜、车库、家庭办公室和他们的生活中，重新找回一些规律与秩序。

这种对整齐与秩序的寻求，个人对整个大环境的盼望，实在是一种蚍蜉撼大树般的，充满无力感的奢求。

如果你发现自己也被“东西”压得喘不过气，你有一个再清楚不过的选择：此时此刻便决心不要再让你的东西凌驾你的生活。

让我帮助你，把平衡与和谐重新带回你的家庭与人际关系中。

如果你突然间觉得不堪负荷，想要放下，学着割舍，那么，请和我一起踏上一段重拾生活主权的兴奋旅程。

拥有更加丰富、充实、有趣且令人满足的生活，并非遥不可及。

相信我，我曾经帮助许多人达成这个目标，而你，说不定就是下一个成功的例子。

我向你保证，如果你可以做到这件事，那么，没有什么事是你做不到的！



## <<减法生活>>

### 内容概要

城市生活叫我们无法止步，我们从一开始就活在加法的“比较级”中，有了Good,必须better，却最终，看不到best在哪里。

不如换一种思路，用“减法”来净化生活。

这本书有关生活，有关幸福，有关减法，有关舍弃，有关获得。

它的关键词是“减法”，所倡导的是一种“减法生活”。

忙碌的工作，混乱的生活总是很容易催生人们的各种欲望，促使人们相信，我们拥有的越多，我们就越幸福。

但，其实，我们拥有的越多，我们越容易迷失，我们越得不到幸福。

减法生活是一种让生活尽量简单化的状态，是一种倾听内心的声音，忠实于真实想法的生活方式，是一种化繁为简获得幸福并懂得享受幸福的能力。

我们减去的是那些不必要的烦恼、苦闷、欲望等一切有损于心灵的东西，得到的却是灵魂的纯净与安宁，一份心灵的轻松与惬意，一份生活的从容与品质。

人生几十年，既短亦长。

因其短，我们要学会减法生活，倍加珍惜，用心对待。

因其长，我们要学会化繁为简，减去不必要的负担与欲望，轻装上阵。

## <<减法生活>>

### 作者简介

皮特·沃什，美国TLC频道热门电视节目《焕然一新》的居家顾问，专业的“杂乱终结者”。他帮助过数以百计的家庭整理居室环境，净化人际关系，提升生活品质，重拾对空间和生活的掌控权。

他教会人们用更少的东西过更丰裕、幸福、无压力的生活。

作者曾参与录制哥伦比亚广播电视早安您好》和福特电视新闻等节目，也曾为《今日美国》、《纽约时报》和《单纯生活》等报刊杂志撰文，并著有《整理规则大全》一书。

## <<减法生活>>

### 书籍目录

[引言]改变生活，从改变你的家开始chapter [问题篇]为什么只有我的生活那么混乱?Part 找回本应拥有的幸福生活Part 拒绝改变的10大借口Part 别让杂乱偷窃你的生活Chapter [行动篇]生活做减法幸福做加法Part 准备工作——从表面开始Part 停止争吵的制胜法宝——与家人沟通协调Part 房间变奏曲——轻松应对每一个挑战与另一半的秘密花园快乐童年必备的成长空间杂乱大本营不是你的社交场净化你的SOHO生活非凡厨艺从整洁开始不是吃，而是用餐蓬蓬头，心灵与身体一起SPA打造宽敞有序的储藏空间Part 别给杂乱重现的机会——维护与保持不可少Part 给自己打分——成果验收Part 通往幸福的旅程——从1月到12月chapter [成功案例篇]你也可以像他们一样PartI 他们家的那点儿“乱”事[后记]全方位的减法，全家人的幸福感

## <<减法生活>>

### 章节摘录

插图：借口4：我的房子太小了，装不下我需要的东西想要改善自己的生活环境并没有什么错。如果一切顺利的话，我们这一生中都会不断这么做～换好一点的车子、到高档餐厅吃饭、出国旅游、买地段更好的房子。

这是我们生活的梦想。

杂物却偷窃了我们的空间。

等待梦想实现的过程中，你是不是连在自己家里转身的空间都没有？

有空间，才有幸福而丰裕的生活。

要是你在这个空间中塞满了给“下一个房子”的东西，现在的生活便会受到影响。

别再说房子太小了，空间大小无法改变——但东西的多寡却是可以改变的。

我们只有两种选择：要么立刻搬到大房子里（我强调是立刻），要么把东西处理掉。

为未来的日子囤积是不值得的。

要是我们富裕到买得起大房子，那么，在你需要其他东西的时候，你照样也会买得起。

此外，还希望大家能了解到，当家里有一个开阔、无杂物的空间时，你很快就会发现，家里家外所创造出来的氛围，也会开始改变你内在的心境。

一个没有冗赘凌乱物品的空间，能为你带来澄明的思绪、清晰的观点、专注的思考和开阔的心胸。

借口5：我没有时间我真希望，每次听到这个借口的时候可以收10块钱！

人生的确苦短，我们的确忙得四脚朝天，工作时间的确很长，而且越来越长，陪伴或接送孩子往返于各种活动的确无止无休。

## <<减法生活>>

### 媒体关注与评论

“减”早已成为一种生活哲学，为Simple Life铺造捷径。

城市生活叫我们无法止步，我们从一开始就活在加法的“比较级”中，有了Good，必须Better，却最终，看不到Best在哪里。

不如换一种思路，用“减法”来净化生活。

——LOHAS既具娱乐性又富启发性，这是~本读者应该放在书架上永久保存的指南！

——《出版人周刊》这是我们已知居家休闲书籍中最好的一本！

——《今日女性》现代人要学习的功课是：“能舍”与“简单生活”……这本书对于现代人十分重要。

——李清志建筑评论家书里提到了一个很棒的理念：一般人整理家务最常犯的错误就是把焦点放在“如何整理东西”上。

但是其实我们应该想远一点，想想看我们要过的是“什么样的生活”。

——GoLDFM联播网



## <<减法生活>>

### 编辑推荐

《减法生活:化繁为简的幸福法则》美国生活休闲类畅销书，生活做减法，幸福做加法，台湾诚品网络书店生活类十大好书，美国著名的生活净化专家教你用最少的东西过最幸福的生活。莫扎特减去了宫廷的纷扰，在音乐的王国里谱写经典；爱因斯坦减去了名利的诱惑，在科学的世界里尽情探索；陶渊明减去了官场的束缚，在秀丽的东篱下悠然采菊……他们用减法把自己从囚笼中释放出来，体味人生，享受生活，获得了幸福，你呢？

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>