

<<生活簡單就是享受>>

图书基本信息

书名：<<生活簡單就是享受>>

13位ISBN编号：9789577337191

10位ISBN编号：9577337198

出版时间：新雨出版社

作者：愛琳詹姆斯 著
吳達 译

页数：240

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>

<<生活簡單就是享受>>

內容概要

《生活簡單就是享受（新版）》提供讓你身心都「簡單」的妙方： * 住小房子吧！
否則你會疲於打掃房子。

* 衣櫥不要太大，大了就想多買衣服。

* 關掉電視機吧！

因為它佔掉我們太多時間了。

* 不要電話一響，就反射式地急著接。

* 在家裡度假吧！

不要出去人擠人。

* 檢討你的購物習慣，不要為買而買！

* 不要做行事曆的奴隸！

* 少工作，多讓自己享受人生吧！

* 學習如何大笑吧！

* 每個月讓自己獨處一天。

* 一次只做一件事。

* 找個時間看夕陽吧！

* 學習說「不」！

* 散步要比去健身院好

<<生活簡單就是享受>>

作者簡介

愛琳·詹姆斯 她曾是職場上的女強人，由於厭倦步調紛亂的生活，花了三年的時間，成功地簡化自己的生活，讓她又回歸「享受生活」的世界。在尋求簡化生活的過程中，她先生也全力配合，並和她一起分享努力後的成果。目前，她和先生在加州定居，享受著儉樸自在的生活。

<<生活簡單就是享受>>

媒体关注与评论

「儉，不是物質的貧乏，而是精神的自在；樸，不是生命的空虛，而是心靈的單純」
——中央大學哲研所教授 王邦雄 「本書抓住了簡靜生活的核心，使簡單不是懶惰消極，反而是積極的自在」 ——台灣大學臨床心理學博士 余德慧 「人的本能需求是很簡單的，本書提供了醫治文明病100則良方……」 ——比利時魯汶大學哲學博士 石朝穎

<<生活簡單就是享受>>

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>