

简单富足



[简单富足_下载链接1](#)

著者:莎拉·班·布瑞斯纳

出版者:广西科学技术出版社

出版时间:2012-8

装帧:

isbn:9787807638292

《简单富足:写给自己的幸福日记》内容简介：为那些想要幸福家庭的女人，写的一本

关于生活态度的书。亲爱的，你可曾碰到过这种情形？对镜梳妆的时候，忽然觉得自己是那么陌生。“这是谁？”你这样问墙上的镜子。镜子没有回答。这张脸似曾相识，却和期望的脸大相径庭。

在生活中，很多女人会时不时地感觉到一种莫名的伤感：明明完成了那么多计划中的事情，失落之感却挥之不去？

因为，我们想要的东西太多太多——金钱、成功、名誉、好老公、好孩子、好工作、充裕的物质生活……但又不知道自己到底需要什么？我们是工作狂，也是贤妻良母，又是个完美主义者。

为此，我们经常满怀妒意，总是拿自己和别人相比，老觉得自己缺少什么，但又说不清楚到底少了什么？

作者也常常深感挫折，我不明白别的女人为什么能活得那样完美，自己却不可以。这种觉得自己应该满足，内心却汹涌澎湃的心理，让她身负罪恶感，在书中，作者仔细地考察了自己的生活，毫无保留地对自己坦白。在这段内省的旅途中，感恩、简单、秩序、和谐、美和喜悦开始作为她衡量生活的指标。不知不觉间，她惊呼“我成了一个快乐的女人！”

海报：

作者介绍：

[美]莎拉·班·布瑞斯纳（Sarah Ban Breathnach）

《纽约时报》畅销书作者，著名女性作家。

1995年出版代表作《简单富足》，被视为感恩运动的发起者，也因此被《乔治》杂志推崇为“美国最迷人和具有影响力的女性之一”。而由她引导的“简单富足”践行之旅受到千万读者的追随，影响了至少两代美国人，其中包括奥普拉·温弗瑞。

同时她还创立了“简单富足慈善基金会”，开办“简单富足”工作坊，教导女性如何在工作、家庭以及个人的需求之间寻求平衡，收获物质与精神的双重富足。

目录：

[简单富足_下载链接1](#)

标签

生活

女人

心态

自我提升

随笔

女性

灵修

励志

评论

25岁以前看吧。

冲标题买的，结果是类似心灵鸡汤的短篇，没多大用处。

美式中产阶级味道很重的一本书，但是很不错。现在有些好书的定义慢慢变成对的时间看到对的书了，缘分

简单富足是生活的真谛，乐观向上，发现身边的美！

看了一半。有些句子蛮好的。但是读不下去，这类书都有点像自我催眠

每天都是新的开始。活在当下才能体会简单富足的人生。

20151027 1st 超短篇的心灵鸡汤

一个人要能接受“无创造力”的时刻，越是坦然面对，这种时刻越是消失得快。要有勇气暂停，细细咀嚼那空虚与沮丧。——艾迪希莱森 此亦上帝之道。

图书馆看了一点，拼凑空洞鸡汤型

真的是写给自己的啊……

可以看到别人也在实践自己，过真实的自我、生活。这不得不说是一种慰藉。

为了女朋友读的一本书，书中写到女人应该怎么生活，但是看完之后觉得不仅仅是女人。这个社会的生活其实需要充分地去体会自然，体会生活，然后看淡名利。只有这样你的生活才是为自己、、、努力加感受 将是生活的全部。书中通过无数的小故事讲述生活，适合作为枕边读物。

即使在城市的大街小巷游走，别人也不需要知道你已把世界摒除在外。自给自足，才是最该去过的生活。【九月】

[简单富足_下载链接1](#)

书评

【简单富足】 作者：Sarah Ban Breathnach/著 译者：高志仁 出版社：立绪
蔡：在经济不景气的時候，你如果跑到書店裡面去找書名裡面有「簡單」兩個字的書，你會發現非常多的書，大家都教你怎麼樣可以簡單的過日子，比方說你沒錢了，你就過得簡單一點吧！可是那些書有的你當然...

这本书讲解了很简单很简单，我们都知道却忘记了的东西。
366篇短文，我看到了今天2018年5月25日，已经收获颇多，接下来的我将每日一篇，直至2019的到来。在这近半年的篇幅中，我从中收获了：1. 你真正需要的是什么？我们无法拥有想要的一切，请体认这一点并泰然处之。为什么...

作者：邵青

“女人最想要什么？”年轻的亚瑟王与邻国之战被俘后，王妃要求他用一年时间寻找一个问题的答案，即可获得自由。亚瑟王久寻未果，最后找到女巫。女巫要求嫁给英俊的武士也就是亚瑟王最好的朋友葛温，然后才告诉亚瑟王：“女人最想要的是能够主宰自己的一生。”新婚之...

记得有人说过：“美好的生活就是应该要和自己喜欢的一切在一起。”可是，如果生活并没有这么如我们所愿，我们不能保证一定能和自己喜欢的一切在一起呢？那就得自己创设美好让每天的生活过得有意义。可能只是简单地做一道或是一餐美食，或是在家里插一盆花种一株绿植，或是读一...

作者：叶子

前些年“断舍离”盛行的时候，常有人在社交软件上晒自己是如何接纳这一新兴的生活方式的，但不出几个月，生活又恢复了囤货和充满着无用的欲望换取来的杂物。在我看来，这些人不过是随着流行的运作照本宣科，并没有领会断舍离的真正内涵。生活的抉择，本就不是非此即...

很久、很少有一本书能够如此打动一个人了。是作者如此直白的剖析震颤了我：“很多女性发现自己易怒善妒，胸怀怨气，生活被工作挤满，对完美过于苛求。她们为所有的事情忙碌操心，就是不为自己考虑。那是些总觉得自己的生活是用双面胶粘起来的女人；那是些记不得上一次什么时候...

看完广西科学技术出版社出版的由毛春晖、曹艺馨翻译的美国女作家莎拉·班·布瑞斯纳的代表作《简单富足：366天生活美学日记》整体给人以简洁之美，就像这本书的书名一样。而作者更是花费心思在前言中剖析自己在开始简单富足行动之前的样子，让读者看到简单富足的生活可以把...

一转眼，毕业踏入社会已经十余年。近些日子班级群里叫嚷着要同学聚会，短时间内无法全部集齐全部所有人，于是附近的几个人便先开始了一次小小的预热。多年不见自然少不了一番畅聊，话题无非就是工作生活家庭事业。可是聊着聊着气氛似乎就有些不大对劲了，刚毕业时大家起步几乎...

读着莎拉·班·布瑞斯纳的这本《简单富足：366天生活美学日记》，我想起国学大师南怀瑾的一句话：一切事情，物来则应，过去不留。确实如此啊，一年十二个月，一年三百六十五天，到了闰年多一天，三百六十六天，说长不长，其实很短，一天一篇读着这样激励又充满智慧的短文，坚持...

我们饥渴交加，但真正需要的并不是一盒冰激凌或一杯酒，而是内在的平静。
——莎拉·班·布瑞斯纳
2013年，经典畅销书《断舍离》席卷中国，入选2014年中国年度流行语，接着各种基于“断舍离”概念的书籍被迅速引进出版。谈论“断舍离”的同时，“极简主义”作为一个异曲同工的...

莎拉.班.布瑞斯纳所著，台湾立绪1997年出版的《简单富足：生活美学日记》今日在“孔夫子旧书网” (<http://book.kongfz.com/6844/67911527/>) 找到。欲购买者请自行去看之。特此通知。

莎拉.班.布瑞斯纳所著，台湾立绪1997年出版的《简单富足：生活美学日记》今日在“孔夫子旧书网” (<http://book.kongfz.com/6844/67911527/>) 找到。欲购买者请自行去看之。特此通知。

看到“简单富足”四个字我脑海中，想到的是回归“断舍离”那种简单的生活状态，但翻开这本书细细看来，才发现作者所说的“简单富足”并非“物质上的简单，内心的富足”，而是通过简化生活，营造一种内心的富足感，学会欣赏和感恩自己和身边的一切。当莎拉·班·布瑞斯纳发现： ...

曾经看过一本名为《把日子过成诗：一位女摄影师的山居笔记》的书，后来闲暇时也比较喜欢再翻来看一看。喜欢这本书的原因，不是因为这本书的文字究竟有多美，而是因为，字里行间能够体会到一种久居城市的人已经很长时间都未曾感受到的放松——如果用更文艺一点的表述就是，似乎...

[简单富足_下载链接1](#)
