

# 簡單生活清單



讓精通東洋禪意的法國生活美學家，

教你如何用一份清單，打造出專屬於自己、簡單又優雅的生活風格！

「這個清單對我來說時，能將看待一切必要和不必要的目光內心深藏的灰好，從外而內的幸福。」  
法國生活美學家——多明尼克·洛羅

★隨書附送限量禮裝精緻手帳清單筆記本《Le Carnet de listes》

◎林莘萩 試讀推薦  
林莘萩 試讀推薦

[簡單生活清單 下載链接1](#)

著者:多明尼克·洛羅

出版者:文經出版社

出版时间:2013-6

装帧:平装

isbn:9789576636950

精通東洋禪意的法國生活美學大師多明尼克·洛羅，

教你如何用一份清單，打造出專屬於自己，簡單又優雅的生活風格！

「透過清單對自我提問，就能看透一切必要和不必要，

挖出內心深藏的美好，迎接確實的幸福。」

—法國生活美學大師—多明妮克．洛羅

作者介紹：

多明妮克．洛羅 (Dominique Loreau)

文字工作者。出生於法國，曾居住日本長達30年。巴黎索邦大學取得碩士學位，其後於英國索爾斯伯瑞文法學校、美國密蘇里州立大學、日本佛教系大學擔任職教。在美國和日本學習瑜珈、禪修以及水墨畫，而更加深入理解日本文化精神。旅日期間曾花費十年師事飛？雅子和荻原麻美學習水墨畫。此外，也曾在名古屋的愛知尼僧堂閉關六週學習曹洞禪。這些經驗反應在其著作《簡單的藝術》(L'art de la simplicité) 中，此書2005年發行後立即登上法國暢銷排行榜，並翻譯成10國語言。而本書以「更簡單、更幸福」為主題，提供讀者每天都能實踐的方法，同樣榮登法國暢銷著作。

譯者：

Fumitake 曾在出版業工作過，目前為自由譯者。

吳雨芯 自由譯者，譯作緩慢累積中。

目錄：引子

推薦序—書寫清單所帶來的人生曙光 林幸萩  
前言 為什麼我們要列清單？

建立清單的訣竅

● L' ART DES LISTES 1 遇見真實自我的清單

清單是引導心靈的工具

絕對不想做的事情

具有許多不同面貌的「我」

你真的瞭解自己的喜好嗎？

「跳跳石」清單是人生的主持人

你覺得別人擁有的優點和缺點

誰是你的好榜樣 (Role Model) ？

● L' ART DES LISTES 2 讓生活變簡單的清單

只有一個的滿足感

整理腦袋釋放壓力

為了真實感受到「時間」的流動

我的時間壓縮機

無法取代的一瞬間

● L' ART DES LISTES 3 讓幸福源源不絕的清單

幸福的秘訣

想重讀什麼樣的書呢？

讓音樂成為好伙伴

畫家艾蜜莉的決定

從創造力中誕生的美妙「夢想」

在快要遺忘時重讀的清單

美好的人生是什麼？

● L' ART DES LISTES 4 鍛鍊五感的清單

鍛鍊感官可以提升幸福的感度

視覺鍛鍊法——不起眼的東西將會變得更美

嗅覺鍛鍊法——勾起回憶的香味樂趣

味覺鍛鍊法——深入品嘗並遇見新味道

觸覺鍛鍊法——由溫度與質感傳來的喜悅

聽覺鍛鍊法——細微的聲響也能撼動人心

五感的合奏

● L' ART DES LISTES 5 讓你更喜歡自己與人生的清單

為何尋求自我

雙眼看得見的自己與看不見的自己

擁有十一張臉孔的佛像

單純的眼睛會找到答案

清單與人生的指南針

審視優先順序

別再繼續欺騙自己

成為人生這本書的作者

成功經驗的清單會喚來勝利

● L' ART DES LISTES 6 解放煩惱的清單

你有種下惡果嗎？

認識積極話語的力量

整理心情

與負面能量相處的方法

趕走恐懼與不安的清單

心裡湧起風浪的時候

讓人神采奕奕的早晨習慣

● L' ART DES LISTES 7 昇華戀愛苦楚的清單

為何寂寞

無法割捨的痛苦心情

決定與對方分手之後

斷絕執著的「妄想」小清單

控制自己的思想

● L' ART DES LISTES 8 有如魔法一般的清單

成就幸福的才能

放下的意義

當痛苦變成寶物的一瞬間

一點點的幽默感和想像力

相對的感情

夢想和願望擁有強大的力量

改變現實的語言能量

● L' ART DES LISTES 9 人生的劇本由我來寫

實踐幸福的方法

「問」比「答」更重要

大腦會牽引你的想像

別當「現在」的奴隸

真正的自己與神祕的世界

思考死亡，過有意義的人生

能為世人做出的貢獻

結語——清單，一份取之不盡用之不竭的珍寶

· · · · · (收起)

[簡單生活清單 下载链接1](#)

## 标签

简单生活

生活

极简生活

极简

生活方式

生活之乐

清单

整理；极简生活

## 评论

八月初，在吉治百貨的四樓，吃著鳳梨酥喝著水果茶，讀完了它。

---

聊天清单

---

了解

---

提升生活的关键词，还要再读，生活不光有物质还有细节。

寒流之日，报名了书法班，回來又看了一次，一切都是为了遇見最好的自己

前几章讲解为什么要极简生活，然后意义何在。其实东西或者事情越多，我们越容易手忙脚乱，很多事情都是我们脑回路增加得太多，让生活变得冗杂无味。要过精致生活就得舍弃便宜的，购买真正合乎价值的好东西。当生活水平提升，我想便宜的东西也就都看不上眼了吧。看完觉得对我帮助不大，后面的一些解决办法很不与时俱进，有些整理方法无法认同。

### [簡單生活清單 下载链接1](#)

## 书评

以前，每天工作忙茫盲，回邮件、处理客户提出的问题和要求、回应同事的各种疑问。最后，一天过完了，发现自己整天都在被动回应别人，真正想完成的工作没有进展，就像陀螺，转了很多圈，依旧在原地。

后来懂得将每天工作内容列成清单，按事情的重要程度进行排序。一件事完成了...

### 一、关于本书——“清单”说了什么？

清单，没有人不知道，没有人没用过，像最熟悉的陌生人，因为不一定认真思考清单背后的意义和魔力，在我看来，清单不仅是书写的过程，更是用清晰的逻辑和思考去记录生活，去处理问题、去不断成长。用写清单走出脑力上的懒惰，敏锐洞察到周遭...

很久之前读过《简单的艺术》，原来与此书作者是同一人。两本书都将法国的浪漫与日式的禅意相结合描绘了一种理想的生活。本书相比之下，更像是一本工具书，我随时可以打开一页，找到自己想列的清单。总体分为3个大类 1.生活便捷类清单  
要做的菜，记账，安排美容日程都可以用上清...

---

这本书是前几天散步的时候在书店买的。书名很吸引我，书的英文名是《List》，很简约，可是翻译成中文就变成这两年流行的“一句话”书名格式。作者多米尼克写过《简单生活》，内容也是这样平平淡淡，说的东西看起来很有道理，可是操作起来无从下手。也许是跟我不在一个频道吧。 ...

---

01.

今天在有书听书《没有什么是一张清单解决不了的》，在共读稿中，作者提到了，我们小时候中学所写的同学录，就是人生最基本的一张清单。因为同学录上记录的你以及同学们的爱好。这种清单最主要的目的就是让你清楚地认识你自己。  
在这份自我认知清单上，还可以加上喜欢做的事情...

---

[簡單生活清單 下载链接1](#)