

# 在簡單的生活，我們發現幸福



[在簡單的生活，我們發現幸福\\_下载链接1](#)

著者:譚美· 史楚貝

出版者:商周出版

出版時間:2013-6-13

裝幀:平裝

isbn:9789862723937

怎樣的生活才叫做幸福？

是擁有名車、鑽石、樓房，或是取之不盡的財富？

你可有想過，過了數年之後，這些東西還剩下些什麼？

而你可曾因此感到真正的幸福？

在金融海嘯過後，原本有車、有房，又擁有一份人人稱羨的工作的譚美，突然發現生活的壓力讓她再也難以快樂起來。對她來說，這一切都曾是她夢寐以求的東西。

曾經她認為，一台好車可以讓她上下班方便，又不用吹風淋雨；一隻鑽石戒指可以讓她  
在人人面前炫耀，滿足自己；一棟大房子可以讓她與先生活得自在，不用擔心東西太多  
擺不完。

如今，這一切都奪去了她的快樂：這台車讓她不必吹風淋雨，卻讓她每天卡在車陣中動  
彈不得；那隻鑽石戒指，只讓她擁有短暫的快樂，卻使她為此背了好久的債務；那棟房  
子，即使再怎麼大，空間仍是永遠不夠。

譚美想著：這樣一來，這還是我想要的幸福嗎？

於是她和先生開始減量的活動，從郊區的兩房公寓搬到只需步行到公司的一房公寓，除  
了把兩輛車都賣掉，還丟了一堆東西，接著他們的公寓越換越小，最後他們買了一個外  
觀和裝潢都十分可愛的行動小屋。

在這過程中，譚美終於發現，原來幸福這件事不需要用金錢堆積，她不需要為了購物而  
購物，不需要持續的賺錢滿足自己空虛物慾的幸福。她擁有更多的時間陪伴家人，擁有  
更多的機會去幫助他人，更重要的是，擺脫了那些她曾經以為讓自己幸福快樂的東西後  
，她才體會到真正的幸福——

原來，幸福本來就未曾走遠，

一個擁抱，一句話語，一個行動，

幸福就深藏其中。

作者介紹：

譚美·史楚貝

是作家，熱愛小房子，嗜飲咖啡。二〇〇七年年底，她設立部落格RowdyKittens.com  
，以改善寫作並分享她的故事。《紐約時報》、《今日美國》、《今日秀》（Today）  
、CNN、MSNBC，以及各種媒體都曾經報導她的故事。

譚美利用空閒時間拍照片、擔任志工，以及跟親友聚會。她目前跟丈夫羅根以及兩隻貓  
，住在奧勒岡州波特蘭一間非常小的房子。

目錄：引言 重新思考正常

我們何去何從／人生苦短

第一部分 東西的矛盾

第一章 買東西不會使你快樂

凱蒂的故事：在物質財富中成長

珍娜的故事：少就是多／微行動

第二章 你擁有的東西，反而被東西所擁有

債務的情感成本／我的故事：債務、減量、與夢想  
收回我們的自由／微行動  
第二部分 簡單生活才能找到快樂  
第三章 改變你與東西的關係  
新的方向／另一個世界／回家／微行動  
第四章 債務的力量  
我們的新車／騎向財務自由  
里歐·巴保塔：債務滾雪球的方法／微行動  
第五章 能賣掉就賣掉，其他的送人  
食物之爭／屋小心寬，避免收藏／別被東西綁住  
柯特妮·卡佛：健康、快樂、與人際關係  
克里斯·歐拜恩：撥開雲霧／鑽石戒指／微行動  
第六章 小房子的樂趣  
十七坪的快樂／安德魯·歐登：小革命  
什麼是家？／小房子的生活／微行動  
第七章 改變工作  
克里斯·歐拜恩：告別隔屏／部落格  
喬莉·吉利博：謹慎選擇／微行動  
第八章 時間是唯一真正的財富  
三十秒通勤／為什麼我沒有電視機／我的數位休假／微行動  
第九章 金錢與經驗  
母親凱蒂·海提克：金錢買到穩定，不是快樂  
辨別需求與需要／微行動  
第十章 重要的是關係，不是東西  
簡單生活如何改變我的婚姻／達斯緹·阿拉伯：克服社會的期望  
講個故事／生活可能瞬間改變／微行動  
第十一章 建立社群的藝術  
發現與定義我們的理念社群／將意圖化為行動  
接受脆弱，表現認同／微行動  
第十二章 小小喜悅的力量  
友善的漣漪／運動與快樂／感激與記憶的力量  
公園散步／你不可能忽略大自然／微行動  
結語 愛生活，並非愛東西  
• • • • • (收起)

[在簡單的生活，我們發現幸福\\_下载链接1](#)

标签

极简主义

[歐美]

TammyStrobel

176.51

## 评论

-----  
[在簡單的生活中心，我們發現幸福 下载链接1](#)

## 书评

-----  
[在簡單的生活中心，我們發現幸福 下载链接1](#)