

# 慢活的角落時光： 打造身心靈的休憩空間



[慢活的角落時光： 打造身心靈的休憩空間 下载链接1](#)

著者:愛麗絲．懷特利

出版者:甜茴香

出版时间:2006

装帧:

isbn:9789868235014

以減法過生活，用自然造能量

從家的角落空間開始學習慢活

~ 建築美學專家李清志教授特別推薦

吃的食物我們強調有機，從事的活動要求能量，使用的保養品需要自然，那麼我們的住家呢？在樂活族當道、慢活的生活態度逐漸普及的時候，我們是否忽略了一家，這個休

憩的避風港、幸福的泉源，也需要慢活了！

在我們的居家空間中，不必大，只要能找到一方小天地來當作個人專屬的角落，窩在裡面能夠全然放鬆、沈澱心靈，進而找到再出發的能量，就像電池放進充電器一樣，慢慢充電，直到充飽了快樂生活的新能量。《慢活的角落時光??打造身心靈的休憩空間》將帶領讀者逐一檢視、搜尋家中的每一個空間，找出一個適合自己的角落，並且教你如何營造既寧靜又充滿能量的空間，然後悠閒地過著「慢活的角落時光」。

本書傳達簡潔的美學品味與慢活概念：捨棄繁複的造型與裝飾，使住家與心靈能夠同時回歸最自然原始的簡樸況味，讓家成為讓心靈寧靜的殿堂。書中教你如何利用簡約純粹的顏色、材質與裝飾手法，讓家具、飾品、花卉植物等彼此間相互配搭，產生陰陽調和的美感與能量。居住在這樣的空間中，紛擾的雜事隔絕於戶外，身心靈自然能平靜，你也會懂得如何慢活、如何與自己相處、如何在家中享受屬於自己的角落時光。

誠如本書推薦者實踐大學建築設計系副教授李清志所言：「居家環境對一個人的身心靈有極大的影響……當住家裝飾不再追求華麗俗豔，而懂得欣賞並享受素雅簡潔的美感時，那麼我們的心靈將更寧靜，社會也將減少暴戾之氣。」

作者簡介

愛麗絲．懷特利(Alice Whately)

愛麗絲是作家、是編輯，也是位媒體自由工作者。《週日郵報》(Mail on Sunday)、《南華早報》(South China Morning Post)、《旅行者》(Cond? Nast Traveller)和《哈潑皇后》(Harper & Queen)等知名報章雜誌上經常可以看到她發表的文章，而身為《ELLE雜誌》前藝術總編的她，除了為美國《時代雜誌》和《ES雜誌》選文外，還是《當代東方》(Contemporary Eastern)的作者。

作者介绍:

目录:

[慢活的角落時光： 打造身心靈的休憩空間\\_下载链接1](#)

标签

輕生活

外国文学

2010

# 评论

減法的簡約概念太高空，還不如「雜物再見啦」具體落實；虛無飄渺不是個小平民的活兒，或許適合有閒錢大刀闊斧整治居家的人吧

-----  
[慢活的角落時光： 打造身心靈的休憩空間\\_下载链接1](#)

# 书评

-----  
[慢活的角落時光： 打造身心靈的休憩空間\\_下载链接1](#)