

极简生活



[极简生活_下载链接1](#)

著者:[英] 黄嘉雯（Regina Wong）/著

出版者:生活·读书·新知三联书店 生活书店出版有限公司

出版时间:2020-1

装帧:平装

isbn:9787807682592

整洁的桌面、空阔的家，为什么总是那么容易赢得我们的好感、吸引我们的注意？

亨利·梭罗：“让我们放下，轻身自然地生活一天吧。”

密斯·凡德罗：“少即是多。”

极简生活方式启蒙者早已预见，消费主义时代的人们终被缚住手脚。

不仅仅是物品，检视周围，如今我们拥有的，并非太少，而是过多。

大部分书籍都与“更多”有关——教我们拥有更多、做得更多，而本书则与“更少”有关——讲述一个人在拥有更少的大前提下，如何活得更丰盛、更美好。《极简生活：为幸福腾出空间》所谈论的，事关极简生活方式的种种选择及其精神内核，从如何清除身边的物质乱块、舍弃消极的人际关系，到厘清真正重要的事项，为余下的人生腾出时间和空间。

自由之宝贵，正如空气与水，重获生命中的空间、时间，从生活点滴中尝试必要的改变开始。

作者介绍:

黄嘉雯 (Regina Wong)，华裔，生活在伦敦，公益活动组织者。曾经在全球电信行业任职，并很早跨进管理者行列。在发现自己陷入“高强度工作环境—高消费冲动—不愉快的生活”恶性循环后，决定辞职，开始有意识地选择生活中真正重要的事物和关系，从日常点滴开始实践极简生活方式，同时也帮助更多人认识这种可以带来更深幸福感、拓展自身生命更丰富维度的新生活体系。

目录: 中文版序

前言

第1章 极简主义的核心

何谓极简主义？

极简主义如何改变你的人生？

我可以成为极简主义者吗？

第2章 在物质海洋里溺毙

我们正在被满坑满谷的东西淹没掉吗？

为何拥有的比真正需要的多？

第3章 清理乱块的艺术

家，是什么？

让能量流动

如何清理乱块

把乱块一次性清理干净

分门别类整理

持之以恒

第4章 自我赋能

展现真我

按照自己的期望而活

不再炫耀忙碌

在纷扰嘈杂的世界里寻找焦点

压力兔子一点儿都不可爱

焦虑于事无补

为自己抽出时间来

有目的地度日

第5章 提高情绪幸福度
助推器和消磨器
提防空虚感
选择能够让你强大的关系
控制愤怒
嫉妒是情感上的浪费
学会放手
顺其自然，依灵感而行
感恩的心打开知足的门
第6章 健康的经济状况是一种自由
金钱意义重大，但金钱并非一切
时间是我们最宝贵的资源
充分利用极简预算
极简预算的三个要素
一份符合你需要的极简预算
慎重消费
零负债生活
维持零负债，过零负债的生活
第7章 构筑一个意想不到的生活
赋予生命意义
设定使命
向外传递
极简主义者的一天
第8章 结语
可资借鉴的重点
在线资源
注释
• • • • • ([收起](#))

[极简生活_下载链接1](#)

标签

生活

极简生活

极简

好书，值得一读

三联

@译本

三联@北京

评论

“极简主义绝不意味着“将就凑合”或者“短缺匮乏”，而是把注意力放在那些对我们而言至关重要的事物，那些我们所珍视、能为我们带来快乐和意义的事情上。它是关于拥有更少也更好、更多也要紧的东西……极简主义并非要把我们带往某个终点，而是一场自我发现之旅，围绕我们变化中的需求及生活方式而不断调整，旨在增强我们的生命体验。”感谢前辈的赠书，以及这本书作者传达的理念，有点遇到知己的感觉，里面的很多理念都是自己想要或者正在践行的，而且通过这本书我更加意识到和确认了自己的使命——分享并陪伴他人成长。

[极简生活_下载链接1](#)

书评

[极简生活_下载链接1](#)