

這樣開始也不錯，擺脫束縛的一年



[這樣開始也不錯，擺脫束縛的一年_下载链接1](#)

著者:葛瑞琴·魯賓

出版者:親子天下股份有限公司

出版时间:2020-1-3

装帧:平装

isbn:9789575035389

誰不想掌控自己的人生呢？

生命中有太多事情不是我們能掌控的，
但是生活可以。

如果能掌控好生活裡的東西，
通常會讓你覺得比較能掌握自己的人生。

這不是自我安慰，而是對自己的信心，
就從打理雜物開始吧。

放眼望去，覺得阿雜的東西就丟棄吧，
擺脫不用、不需要、不喜歡、不能用、不搭調或不適合的物品，
不只為生活騰出空間，更能釋放情緒，
把空間留給真正珍視的東西，無論是實體或是心靈的。
開始整理的最佳時間，永遠是現在。

「我被一團雜亂包圍時會坐立不安、心神不寧。

等到我清理掉那些雜亂後，
一股非比尋常的活力和愉悅隨之湧現，這樣的轉變總是讓我驚訝不已。

有個朋友曾經告訴我：

『我終於清理了我的冰箱，現在的我連轉換跑道也能做到。』

我完全懂她在說什麼。」

——本書作者魯賓這麼說。

所以，換你了！

當你還在猶豫不決什麼該丟、什麼該留時；

當你常常在家裡找不到東西時；

當你睡不著時；

當你工作莫名卡住時；

當你覺得有點心煩時；

就是站起來開始動作的時候了。

從小地方開始，一點一點整理，理出一個頭緒與條理，
拋下綁住你的雜亂事物，

建立生活的外在秩序，找到內在心靈的安定。

請試著這樣做：

當手上的工作卡住了，起身花十分鐘整理書桌；

當死線的壓力逼得自己喘不過氣時，那就打掃房間的一角；

當你看著一屋雜物不知從何下手時，

先替房間拍張照，以旁觀者的眼光審視它，你就知道什麼該清掉了。

但千萬別誤會，這本書不是在教你如何打掃房間或辦公室，

而是與你討論如何建立能創造內心平靜舒適的外在秩序，

找出讓你更快樂的生活節奏及方法。

擺脫那些惱人的雜亂吧，

讓自己鬆一口氣，重新面對生命中更重要的挑戰。

Q：哪些人適合這本書？

A：每個人，但特別是無法下定決心斷捨離或下定決心做任何事的人。

Q：什麼時候讀這本書最適合？

A：現在，快把書帶回家。但當你無所事事、覺得一天即將荒廢的時候，就是讀這本書的最佳時機，因為只讀幾頁就會讓你忍不住起身動手整理，成就感馬上出現。

Q：這本書適合當禮物送人嗎？

A：超級適合。快買一本送給你四周東西太多、有屯積病、買個不停、缺乏秩序的家人朋友吧，不然你也可以轉貼連結tag他自己來買。

作者介紹：

葛瑞琴·魯賓 (Gretchen Rubin)

魯賓是與快樂、習慣和人性相關主題最能引人深思、最具影響力的作家之一。著作繁多，包括熱門暢銷書《過得還不錯的一年》(The Happiness Project)、《烏托邦的日常》(Better Than Before)、《理想生活的起點》(The Four Tendencies) 與《待在家裡也不錯》(Happier at Home)。

在她的人氣播客 (podcast) 節目「與葛瑞琴·魯賓一起擁抱更快樂的生活」(Happier with Gretchen Rubin) 裡，她會和她的妹妹伊麗莎白·克瑞夫特 (Elizabeth Craft) 一起討論快樂和好習慣 (伊麗莎白是內務非常亂的人)；她會定期報告她追尋快樂的探索之旅，並在她的個人網站 (gretchenrubin.com) 發表。

她畢業於耶魯大學與耶魯法學院，曾擔任最高法院大法官奧康納 (Sandra Day O'Connor) 的助理，也是在這時，她發現自己志在成為作家。她與丈夫及孩子住在紐約。

目录: 前言 何必要管外在秩序?

01 決斷取捨

02 創造秩序

03 知己，也要知彼

04 培養有益的習慣

05 增添美感

結語 實現內在平靜

謝辭

附錄一 建立外在秩序的十個訣竅

附錄二 讀完這本書之後，你也可以讀……

• • • • • [\(收起\)](#)

[這樣開始也不錯，擺脫束縛的一年_下载链接1](#)

标签

[歐美]

GretchenRubin_魯賓

(待借)

评论

[這樣開始也不錯，擺脫束縛的一年_下载链接1](#)

书评

[這樣開始也不錯，擺脫束縛的一年_下载链接1](#)