

# 减法生活



[减法生活\\_下载链接1\\_](#)

著者:彼得·沃尔什

出版者:天津教育出版社

出版时间:2011-7

装帧:

isbn:9787530964675

《减法生活:减肥,减压,减负,减出完美生活》内容简介：忙碌的工作，混乱的生活，让我们深陷欲望的泥潭之中，越是拥有，越容易迷失。减法是生活的艺术，是时候停下脚步了，倾听内心，摈弃物质奢华，释放心灵空间。生活的本色是简单，净化生活，从清理身边的杂物开始。来自权威人士的权威建议，教你清除各种生活混乱，化繁为简，用最少的东西开始最精致的生活。给生活做减法，还心灵一份宁静，让人生简约而不简单。

作者介绍:

彼得·沃尔什（Peter Walsh），美国畅销书作家，著名教育心理学硕士，美国TLC频道热门电视节目“焕然一新”的居家整理顾问，是一位专业的“杂乱终结者”。畅销著作有《瘦子房间的秘密》

》《女人的幸福要自己“算计”》。曾在《首映》和《福克斯新闻》等新闻媒体上亮相，也曾为《今日美国》、《纽约时报》和《单纯生活》等报刊杂志撰文，成为刊物最宠爱的焦点人物。

目录: 序言 / 2
导读 / 7
第一章 恋爱
你不能在猪圈里做爱 / 2
想象理想中的恋爱关系 / 7
当心障碍 / 14
摆脱精神混乱 / 23
清除物质混乱 / 48
第二章 工作
做还是不做? / 52
想象理想的职业 / 57
清除事业前行的障碍 / 62
摆脱工作混乱 / 67
组织工作生活 / 80
打造宽敞的办公空间 / 100
第三章 家庭
学会巧妙应对家庭琐事 / 104
想象理想中的家庭生活 / 111
当心障碍 / 118
摆脱家庭中的混乱 / 123
清除其他混乱 / 147
第四章 金钱
及时理财享受生活 / 152
想象理想中的经济状况 / 159
当心障碍 / 167
摆脱财政混乱 / 172
清除账单混乱 / 195
第五章 健康
保持身心和谐 / 202
向身体索要健康 / 206
身材苗条不是答案 / 209
克服障碍 / 211
创造理想的键康生活 / 215
迈向健康之路 / 236
第六章 价值观
和平、关爱与理解 / 240
想象理想中的内心世界 / 247
追求完美的精神生活 / 250
摆脱内心世界的混乱 / 254
后记 / 265
致谢 / 266
· · · · · (收起)

[减法生活 下载链接1](#)

标签

生活

减法生活=自我减负

简单生活

翻译的有点繁琐

美国

非虚构

管理

生活题材

评论

3.7星。我一直怀疑，有拖延症的人，是否也不舍得扔东西。或者说这两种症状总是集中在一个人身上。

-----  
目录分类可以参考。。看书的目录可以当做话题，其实书就是对话，作者与读者的对话。  
。

-----  
其实就是教你怎样抗压和摆除混乱，最适合三十多岁已婚女性看

-----  
告诉我们想清楚自己想要的的是什么，不要的别留着

-----  
不想改变现状，很容易陷入更深的混乱，有得总要先懂得舍才行。坚持，是一切的王道！

-----  
不知道是不是翻译问题，文字逻辑性超差，看了一半看不下去了。

-----  
书中大多数观点，之前都曾接触，可惜作者就如何过减法生活没有更详细的建议。

-----  
拿出来才能放进去 看过最实用的整理书

-----  
恶俗的心灵挂励志书。。。

-----  
思考用加法，生活靠减法。

-----  
就是早年的断舍离书籍吧。有点过时。但还是有些部分对我有帮助。因为比较全面的涉及到了钱、工作、生活、家庭情况、健康等部分。

-----  
不要给自己太大压力

-----  
20111228书封面很漂亮。在恋爱、工作、家庭、健康等方面做减法，找回生活的秩序。只是我现在对整本内容的理解还有限，因为在工作、恋爱等方面还是空白。留待以后有了一番历练时再拿来看。很想读读看原文。

-----  
主要是针对工作忙碌、家庭较混乱、不太重视健康生活的群体讲的吧。不太适合我这个年龄段的看，没有共鸣。每一章都是一样的框架，差不多的逻辑。最近在了解如何健康

减肥，本书中就只有一章提到过，但减法地去生活也确实值得提倡。

---

[减法生活\\_下载链接1](#)

## 书评

最近一直在拼命的思考怎么要把家里弄的很简单。想处理掉很多东西。真的，东西太多，就不是我们拥有东西而是东西控制了我们。心情不容易干净明朗。一直买买买，东西只进不出，也不回头好好看看自己到底已经有了些什么，买的是不是真的需要。或者那些一直不舍得扔掉的东...

---

《减法生活》这本书在一大叠的励志、管理、心灵类书中，显得很不一样。如今所有的博客和书都在教你怎样多做事并且把它们搞定，然后显得更富有成效。而这本书想教你少做事，做得更少，而且这里并不是仅仅整理杂物这么简单，他包括了恋爱、工作、家庭、金钱、健康、价值观等各...

---

真的是拥有越多越容易迷失，拥有的越少将越容易倾听到内心的声音。简单就是一种美

---

近来为生活所累，已经到了近崩溃的地步。真的成了“东西拥有我”。这本书，虽然说得道理都很简单，但指出了一点：在做任何事之前，一定要问自己，这是我想要的吗。只有清晰了自己内心真正的愿望，收纳整理等等，才真正有效。

---

作者从恋爱、工作、家庭、金钱、健康、价值观这几个方面介绍了那些杂乱的思绪给你带来的无尽压力和混乱，并引领你逐步走出这种混乱的生活。核心的思想主线无外乎“认清自我--想像理想的状态--投入时间逐步扫除障碍--坚持--做到平衡”。略带心灵鸡汤的味道。减法的运用重要...

---

### 读书笔记

有时候夫妻之间的吵架，更多的是话语权力争夺拉锯战，一旦双方立场确定，各自都会变得坚定不移。  
主卧室应该未夫妻双方设立，应该营造它应有的氛围，如果连你自己都不在意你和伴侣

所拥有的独立享受的空间，谁又会在乎呢？所以，主卧会是孩子们的禁地，不要设立孩子们...

去掉多余的种种，追寻最原始最真实的自己！你的理想是什么，你想怎么的生活，其他多数人都是简简单单的过自己的小日子就好。过小日子其实需要的不多，但是要有人分享才是最重要的。你要的生活也是要和你的伴侣，你的孩子及朋友一起分享，一起讨论的。

减法生活是一种生活方式，是一门生活艺术，是一种化繁为简获得幸福并懂得享受幸福生活能力。我们减去的是那些不必要的——工作上的烦恼、生活中压抑的苦闷、个人极度膨胀的私欲及复杂的人际关系和勾心斗角地交往等一切有损于心灵的东西，得到的却是灵魂的纯净与安宁，一份心灵...

[减法生活\\_下载链接1](#)