

<<简单生活>>

图书基本信息

书名：<<简单生活>>

13位ISBN编号：9787510401435

10位ISBN编号：7510401437

出版时间：2009-3

出版时间：新世界

作者：张铁成

页数：306

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<简单生活>>

前言

阳光明媚的清晨，您是否无暇呼吸纯净的空气，拼命狂奔，只为赶上一班公交车？
晴空万里的周末，您是否无法欣赏大自然的美景，蓬头垢面，尘土飞扬，只为清理一星期都没打扫的屋子和衣服？

五光十色的城市中，您是否无心享受每一天，只知道埋头苦干，在办公室忙碌而机械地处理着一桩又一桩的业务……您有没有发现您的神经被敲打得日夜衰弱，心脏在马不停蹄地追赶中也日渐疲惫？

快，是现代社会的特征，在一切都日新月异的当今，我们总赶不上时间的节奏；快，也是现代人的追求，人人都在争先恐后，做任何事都不愿落在别人后面。

快，难道真的那么重要吗？

就拿人人熟知的龟兔赛跑的那个故事来说吧，兔子尽管跑得快，但最终还是乌龟先到达终点。

长跑比赛中，最终拿到冠军的并不是刚开始速度最快的那位，而可能是速度较慢的但更持久的那位。

因为速度快了更容易疲劳，也就不容易取得最后的胜利。

我们的生活，连同我们的城市，实在太快，太复杂。

我们置身一个急流湍息的都会，你看闹市上人车争路，快餐店人潮赶着把食物往肚里灌，我怀疑我们能够感知的事物精髓还有多少。

我们为什么要这么快？

迅猛龙式的快感让我们忽略了生活的美丽，忘记了我们拼搏的初衷——为了生活更美好。

其实，仔细回想一下，很多时候，忙碌是自己强加给自己的。

在浮躁喧嚣的社会风气中，我们正在忽略和失去一些有价值的、看似无关轻重的细节。

细心欣赏一朵花的盛开，沉醉于一阵微风的掠过。

美好可以是惊鸿一瞥，但脑海中萦绕不去的琢磨，才真正赋予那一霎定格以真正的意义。

让我们开始“简单生活”吧，趁现在开始还不晚。

究竟什么是简单生活呢？

“简单生活”的倡导者、被誉为“21世纪新生活的导师”的珍妮特·吕尔斯认为，简单生活并不意味着清苦与贫困，“它是人们深思熟虑后选择的生活，是一种表现真实自我的生活，是一种丰富、健康、平凡、和谐、悠闲的生活，是一种让自然沐浴身心、在静与动之间寻求平衡的生活，是一种无私、无畏、超凡脱俗的崇高生活。

”简单生活的最主要特征是“悠闲”。

在现实生活中我们被太多的物欲驱使着——豪华的房子、尽可能多的金钱、漂亮的女人、体面的男人、出人头地的子女……随波逐流的追逐使我们精疲力竭，太多的追求使我们失去了心灵的自由。

我们没有时间问自己这一切是为了什么，我们真的需要这些吗，还是孩子气的逞强好胜？

某种舒适的享受是必要的。

我们需要有生存所不可缺少的衣、食、住、行，我们需要有酬或无酬的工作。

作为人，我们不能一无所有，我们需要一定程度地对美和美的事物的追求。

但我们往往不知适可而止，我们显得饕餮不足。

随之便陷入了债务、劳累和新出现的困境，使我们因此失去了生活的激情。

简单不是单调。

很多人认为生活越丰富越好。

诚然，丰富是一种美，而简单是另一种美，全看个人选择。

把简单当作单调是错误的，单调是一种枯燥的重复，简单是摒弃复杂，还原生活本质，在最单纯的时间做最简单实在的事情。

简单不是无为。

其实很多成功人士的生活简单，绝对不是无为。

他们只是省略了复杂无谓的事情来做更喜欢更值得他们奋斗的事业。

就像拥有无数财富的李嘉诚先生，据说他的午餐也只是在写字楼里吃炒粉青菜汤，并且觉得这种生活是一种幸福。

<<简单生活>>

简单不是空虚。

也许有人会觉得简单的生活会空虚无聊。

其实简单不是无所为，听歌看碟做饭都是生活，并且都是简单生活。

而且这种简单制造了一个轻松自由的空间，使心灵得到充实。

简单生活正风行美国，同时被北京、上海等大城市的高级白领有选择地接受。

从形式和现象上看，美国“简单族”的简单似乎包含以下指标：不看电视、不上网、不过夜生活、不在人际关系和衣着上花费过多时间，不大规模购物以造成不必要的经济压力，甚至不驾车等等。

总之，做自己想做的事，比如跑到没人的山野，除了吃饭睡觉享受自然风光，什么也不做。

这当然是一种复杂之后的简约，华贵之后的淡雅。

简单革命正在发生。

<<简单生活>>

内容概要

不少人为了追赶时代的步伐，抛弃了一切的休闲和娱乐，把所有休息的时间压缩到工作中去。但是，不是所有事情都能事事如愿的，很多只能事与愿违，也许事业不如意，也许家庭不和谐，更甚的是，可能出现心理疾病……本书正是针对这些情况，用生活的语言、针对性的故事，让你体会到简单生活的益处，教你在各个领域怎么放慢脚步：放松心态、健康美食、把握工作节奏、休闲娱乐、……让你在短时间内调节生活节奏，让生活更加美好！

<<简单生活>>

书籍目录

第一章 简约——完美的健康生活方式 掌控时间，快慢互通 如歌行板，快慢有律 心灵鸡汤，陶冶性情 告别快餐，天然速度 弹性自由，愉快拼搏 不求速度，但求精彩 游山玩水，走街串巷 消除浮躁，放松身心 呼吸爱情，幸福人生 有规有律，自我保护

第二章 心态——每天都享受心灵鸡汤 返璞归真，回归童年 收集情书，回味爱情 视觉享受，放松心态 学会忘记，懂得放弃 坚定信念，光明眼前 创造时间，提高效率 生命一次，美丽一次 典藏心情，感受生活 心灵鸡汤，享受孤独

第三章 饮食——既要健康又不失美味 简单朴素，放松精神 一天能量，搭配合理 舌尖芭蕾，善待味蕾 轻松空气，舒心甜美 我的饮食，让我做主 味蕾旅行，精神盛宴 素食主义，流行时尚 独食难肥，不如众乐 各种美味，注意搭配 健康美丽，从“食”做起

第四章 工作——聪明的人会把握节奏 先思后行，明确目标 合理安排，游刃有余 忙里偷闲，劳逸结合 学会放弃，享受工作 豁达心胸，顺其自然 堵车塞车，不必过急 身外之物，并非万能 君子之交，珍惜友谊 拒绝加班，拥有生活 重返课堂，美好时光

第五章 健身——让身心得到充分融合 重在锻炼，输赢不计 流水不腐，户枢不蠹 减压充电，动感活力 徐步缓行，有益养生 简单项目，全面增强 纤体瘦身，健康美丽 自选样式，塑体修身 减少负荷，避免伤害 挑战勇气，冒险精神 野外生存，自然气息 爱上爵士，健康快乐

第六章 休闲——全新的都市生活方式 淘“金”高手，物美价廉 优哉游哉，浮生如梦 历史民俗，城市纪录 游艺游弋，挑战极限 镜头世界，妙寓瞬间 远足自驾，短途最佳 亲自动手，丰衣足食 飞扬跋扈，体验狂野 行游天下，四海为家

第七章 品味——享受时光彻底放松 享受生活，从心做起 茶中岁月，水样人生 散发芬芳，装点生活 轻松造型，飘逸秀发 视听快餐，缓缓享受 心随律动，舒缓节奏 付出关爱，分享生命 自娱自乐，个性创新 神清气爽，内外兼修 洗去疲惫，芳香入睡 善待自己，生活品“味”

第八章 情感——更和谐的夫妻生活 相互信任，真心付出 简单纯真，情投意合 时间空间，苦心经营 一如既往，相伴到老 小打小闹，舒缓情调 往事拾贝，平淡真实 生活事业，从容兼顾 简化家居，个性空间 悉心呵护，精致生活

第九章 养生，懂保养才能延年益寿 定期全面，早知预防 望闻问切，配合医生 对症下药，不求速效 拒绝依赖，食补食疗 淡泊宁静，延年益寿 知足常乐，泰然处之 补充精力，精神焕发 随时随地，养生健体 舒络活血，后期维修 秋季养生，尤其重视

第十章 家庭——子女教育的最佳方式 一起成长，情感交流 耐心引导，循序渐进 因材施教，发掘才能 多多鼓励，增强自信 不要压力，美好童年 开发智力，亲子关系 言行举止，最好教育 独生子女，注重优势 离异子女，更加关注

<<简单生活>>

章节摘录

生活的艺术之一就是要知道什么时候收，什么时候放，因为生活即是矛也是盾：一方面它鞭策我们不懈追求，另一方面又强迫我们在生命张结时放弃一切。

睿智者说：“一个人来到这个世界时，他紧握双拳；离去时，却松开了双手。

”我们当然得热爱生活，生活充满了奇迹和美丽。

我们常常是只有在回首往事的时候，才含悟到这条真谛。

这是我们曾经的所有都已远去，而时光是不能倒流的。

我们怀念消失的美丽和逝去的爱，但更令人痛苦的是当美丽之花绽开时我们却视而不见；当沐浴着爱的光辉时却未能以爱来回报。

约翰·列侬曾经说过，当我们正在为生活疲于奔命的时候，生活已经离我们而去。

其实，就像那个渔夫和富人的故事里所说的：富人拼命工作赚足了钱，也不过是为了有一天能像渔夫那样懒懒地躺在沙滩上晒太阳。

我们完全可以换个活法，不必急吼吼地过日子，把自己变成一部上了发条的机器，而是放慢生活的脚步，好好享受生活赠予的一切。

有没有想过，到荒岛度一个宁静的假期，在广阔的草地骑马放羊，或者选一块山坡修造一栋别墅，在无边无际的大海上漂流一个星期。

放弃忙忙碌碌的生活哲学，转而过一种放慢步调的生活，所带来的回报，也许比经济成功和社会地位更有价值。

简简单单，自自在在，在已解决温饱的今天，未必只有有钱的闲人才享受得到。

仔细想想，忙碌很多时候是被迫的，我们强加给自己的东西实在太多。

而自我的本性，却早已被飞速的生活所埋没。

一年两次黄金周，让习惯于快节奏生活的都市人放慢脚步，放松心情，试着过一种“简单生活”，感觉真好，留住“简单生活”成为许多人的梦想。

仔细想想，其实忙碌在很多时候都是我们强加给自己的。

你想要的“简单生活”，原来离你不过一步之遥。

我们常说积极、健康的心态决定人生的一切，为什么有些人就是比其他人更成功，拥有不错的工作，良好的人际关系，健康的身体，整天快乐地过着高质量的人生，似乎他们的生活就是比别人过得好，而许多人忙碌地工作却只能维持生计。

其实，人与人之间并没有多大的区别，主要是心态不同罢了。

有人在快节奏和忙碌中享受到生活的乐趣，也有人虽然日子慢运转，但内心世界充满焦虑和不安。

这些人之所以生活得快乐而幸福，其实他们并没有什么所谓的特殊技巧，只是他们对待生活和困难的态度与别人不同，他们从不问“为什么”，而是问“为的是什么”，他们不会在“生活为什么对我如此不公平”的问题上做长时间的纠缠，而是努力去解决问题。

记得曾在了一本老年保健杂志上看到这样一篇报道，一位百岁老人，别人问他有什么长寿秘诀，他回答说：“我的长寿秘诀就在于慢。

”他说，他年轻时身体并不好，属于体弱多病的一种，为何能这样长寿呢？

因为他有一个“慢”的生活习性，吃饭慢慢吃，走路慢慢走，同人发生争执，他不急不恼，在和风细雨中化解矛盾，就是因为这一点，他的心态每天都能保持宁静平和，也就顺利度过了“百岁”大关。

简单生活，关键是要心“慢”下来才行，表面上“慢”是没有用的。

只有我们的心能真正静下来，自然而然就能过上悠闲惬意的“简单生活”。

如果人们的内心不能真正平静下来，那么，“简单生活”运动也只是一种形式上的改变。

大家都言知足常乐，但大家都不能知足常乐，社会发展得越快，科技越昌明，生活越便利，好像人们就越停不下来，主动的，被动的，争先恐后的向前奔，大多数人都不知道自己到底是为了什么。

或许是虚荣心，或许是过多的欲望，甚至或许只是被动的受驱使，在马不停蹄地追逐名利，追逐物质的同时，大家都常常会忘记最根本的东西，那就是自己的心灵需要空间，需要休息，也需要感动，也需要滋养。

<<简单生活>>

为什么现在的人大多都感到空虚，感到无论赚多少钱，得到多少权势的那种快乐都只有一时，无法长久，因为满足首先要从心灵开始，是由内而外的。

人活着是为了什么呢，在保证基本生活之外，我们可能更为帮助了一个人而备受感动，更为一次美丽的日落晚霞而万分陶醉，为家人的一次欢聚而倍感温馨，为孩子的一小点成长而无限快乐，我想这才是慢生活的根本目的，放慢甚至是停下脚步，适时的放下那些欲望，那些追逐，让生活，情感和自然来感动自己，让心灵获得满足。

<<简单生活>>

编辑推荐

《简单生活》正是针对这些情况，用生活的语言、针对性的故事，让你体会到简单生活的益处，教你在各个领域怎么放慢脚步：放松心态、健康美食、把握工作节奏、休闲娱乐、……让你在短时间内调节生活节奏，让生活更加美好！

不少人为了追赶时代的步伐，抛弃了一切的休闲和娱乐，把所有休息的时间压缩到工作中去。

但是，不是所有事情都能事事如愿的，很多只能事与愿违，也许事业不如意，也许家庭不和谐，更甚的是，可能出现心理疾病……如果你正被各种压力弄得喘不过气来，如果你正处于亚健康的困扰中，如果你觉得生活一点意思都没有……试试过一下简单生活吧，改变马上看得见！

放弃心中的欲望，找回生活的乐趣，这就是简单带给你快乐！

生活的丰富多彩，应该是由简单实现的，而不是复杂。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>