

# 《Life 2.0：我的樂活人生》

## 图书基本信息

书名：《Life 2.0：我的樂活人生》

13位ISBN编号：9789571347172

10位ISBN编号：9571347175

出版时间：2007-08-27

出版社：時報文化

作者：王文华

页数：256

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《Life 2.0：我的樂活人生》

## 內容概要

一切歸零、拒絕外掛、清除bug、徹底更新。2007版本的王文華。全面升級，歡迎下載。

王文華簡單談樂活，返璞歸真最新力作！

強調“Life 2.0”的新新生活觀，主要元素為「3S」：Simple、Small、Sustainable（簡化、渺小、永續）。書中分成食、衣、住、行、工作、理財、玩樂、Shopping、保健、關懷等幾個主題，傳達「樂活」的基本意義：健康、環保、關懷，讓自己健康、也讓身旁的人健康，保護環境，讓世世代代都能健康活下去；不僅自己活，也幫助弱勢團體，讓他們和他們的子孫也有活的機會。

Life 2.0，是比1.0更好的生活方式，但所用的原料，卻少了很多。

屈指一算，只有3個S。

Simple、Small、Sustainable。

簡單、渺小、永續。

這3個S，也是「樂活」的基本精神。

我曾經迷戀複雜、追求高大、喜新厭舊、用了就丟。不僅在我的寫作，也在我的生活。不僅在我的工作，也在我的愛情。但那是1.0的我，你們都已看過，如今不用多說。

如今的我，邀請你跟我進入2.0的世紀。用更少的物質，擠出更鮮美的果汁。

# 《Life 2.0：我的樂活人生》

## 作者簡介

王文華

上半場有得有失，得分因為幸運，失分都怪自己。關鍵球通通失誤，上半場結束嚴重落後。經過兩年的中場休息，下半場從現在開始。不計輸贏，但求盡興。不求100分，只要2.0。

王文華的網站：<http://www.readingtimes.com.tw/authors/>

台大外文系畢業，史丹佛大學企管碩士。

兼具創意和行銷專長。《蛋白質女孩》、《61 x 57》、《倒數第2個女朋友》等書讓他成為風靡兩岸的知名創意作家。此外，他是史丹佛大學的MBA，在紐約和東京工作五年，回台後曾任博偉電影公司資深行銷經理、MTV電視台董事總經理，充分發揮行銷優勢。

目前從事企管顧問、教育訓練，和商業研究等工作，亦為台大進修教育推廣部的老師，和News 98廣播電台的主持人，同時為「若水國際股份有限公司」創辦人。

著有《寶貝，只剩下我和你》、《蛋白質女孩1、2》、《61 x 57》、《倒數第2個女朋友》、《史丹佛的銀色子彈》（以上為時報出版）、《快樂的50種方法》（時周）、《寂寞芳心俱樂部》（允晨）、《天使寶貝》（皇冠）、《舊金山下雨了》（聯合文學）、《電影中的實用智慧》（皇冠）、《美國企業致勝策略》（商智）。電影劇本《如何變成美國人》、《天使》皆獲新聞局優良電影劇本獎。

ps. 有鑑於眾多網友詢問，補充說明：王文華生日是12月17日，射手座。

## 《Life 2.0：我的樂活人生》

### 精彩短评

- 1、有点罗嗦，算是了解环保、绿色生活的概念各方面的入门。外加一点人生道理
- 2、非常一般，只是向不懂乐活的人介绍了一下了乐活生活而已。观点、文笔皆一般。
- 3、关于环保值得推崇以下，其他无太大价值
- 4、懂得保護環境，才會保護自己的心，珍惜自己，才能愛護別人。
- 5、没想到老王曾经很难
- 6、@王文华 关于自己2.0的乐活人生的记述，一如既往的幽默、风趣，启人深思。
- 7、一本讓人看了非常開心的書。王文華情感小說經常寫得用力過度，但是寫這種個人的理念竟然非常自然。
- 8、就是一本畅销书
- 9、重感情，但不鄉愿。
- 10、...对于环保不感冒的我... 这里面虽然有点幽默的元素... 但是我看的很痛苦... 要不是某正妹要我看看我才懒得看呢...

## 章节试读

### 1、《Life 2.0：我的樂活人生》的笔记-第70页

Light the way

### 2、《Life 2.0：我的樂活人生》的笔记-第174页

最後我送的，是一雙環保筷。什麼？怎麼這麼小氣！我送她一雙環保筷，附上一張卡片，上面寫著：“以後常一起吃飯。”

### 3、《Life 2.0：我的樂活人生》的笔记-第167页

我喜歡發呆亭，就是因為它四面通風，一覽無遺。辦公室或住家，很少是四面通風的。所以不管上班或下班，總覺得空氣有點悶、思緒有點沉。客廳要四面通風，才有氧氣。而思緒要四面通風，才有創意。

要體會偉大的真理，有時只需要四面通風的思緒。

### 4、《Life 2.0：我的樂活人生》的笔记-第55页

我們忙著追逐葡萄、美酒、夜光杯，慢慢忘記了陽光、空氣、花和水。最珍貴的東西，往往免費。快樂的秘訣，就在那朵微笑的向日葵。這個道理，不僅適用於房子，也適用於愛情。守住自然和簡單的原則，好的愛，遲早會像空氣一樣到來。

### 5、《Life 2.0：我的樂活人生》的笔记-第17页

### 6、《Life 2.0：我的樂活人生》的笔记-第19页

我們過得糟，因為沒有學習。

Surprise！生活也是要學習的，可惜的是：我們從來沒有學過。

美術課、音樂課、家政課、講性器官的那堂健康教育課，這些課教學生把「生活」過好，你上過幾堂？這些課都用來上英數理化，教學生如何把「工作」做好。這樣長大的我們，自然成為工作超人、生活白癡。如果被丟到荒島，我們第一個反應，大概是上網找資料。

我當老闆時和一位來應徵工作的年輕人面談，我問他的頭四個問題是：

「有沒有女朋友？」

他說：「我還年輕，想專心拼事業，目前不想交女朋友。」

「你去過最好玩的地方是哪裡？」

「我不喜歡出去玩，我喜歡在家研究電腦。」

「你吃過最好吃的東西是什麼？」

「我都全心全意工作，吃得很隨便。」

「會做菜嗎？」

「我家附近有很多吃的，不用自己做。」

一般來說，好的員工，必須先是一個好的情人。工作要做得好，生活品質要高。

或者說，好的員工，對生活必須有起碼的興趣。這位應徵者沒有興趣，也沒有謙虛。他沒有生活能力也就罷了，他還看輕那些能力，覺得自己花錢可以買到，何必自己學。

花錢可以上好的餐廳，但體會不出美食背後的文化意義。花錢可以坐頭等艙去義大利，但站在競技場中央不會有思古之幽情。「吃」，只需要像機器人一樣張嘴閉嘴。但「品嚐」，就需要用到五官和心

### 7、《Life 2.0：我的樂活人生》的笔记-第17页

跟朋友約吃飯，朋友問：「你想吃什麼？」我常說：「都可以。」「都可以」、「你說呢」、「隨便啊」、「無所謂」，這些話我都說過。表面上看起來是隨和，實際上是無知。因為不知道有什麼東西好吃，所以只好配合別人。

2005年之前，我對吃一直沒什麼熱情。我吃過很多好東西，但都是別人帶我去的。吃的當下很享受，但事後要我自己再去找那家餐廳，我可提不起勁。

為什麼會這樣？我猜大概是因為2005年之前，我是個認真的上班族。對我來說：「吃」是爲了「活著」，而「活著」是爲了「工作」。2005年起不上班了，我把生活顛倒過來：「工作」，是爲了賺錢來「活著」，而「活著」，是爲了好好地「吃」。

吃應該是生活的目的，不是手段。

我到38歲才體會到這一點，已經太晚。38年，41000多餐，真正令我印象深刻的，不超過10碗。

可悲？但我應該不是特例。我猜很多人跟我一樣。一天結束後躺在床上，不記得今天吃了什麼（甚至根本沒時間吃），卻清楚記得辦公室哪件公事沒有辦完，哪個傢伙講他壞話。這就叫爲了工作而活，爲了活而吃。吃飯就像汽車加油，例行公事，只看價錢。加油你還會挑98無鉛，吃飯你只在乎夠不夠鹹。甚至在加油那幾分鐘叫你熄個火，你還不甘願。

爲了工作而活，倒還有某種意義，有些人搞到活著，只是爲了不要被公司那個傢伙鬥倒。諷刺的是，那個傢伙，壓根沒把你放在眼裡。

### 8、《Life 2.0：我的樂活人生》的笔记-第145页

一般旅遊，只爲自己。生態旅遊，是帶著護照做公益。和“老忠實”女友分手后，我一直相信：當你對一個人或地方有了貢獻，你才對那個人或地方有了感情。當你動了感情，你才真正認識你自己。生態旅行帶我去天涯海角，但最終的目的地，還是我的心。

[www.crossculturalsolutions.org](http://www.crossculturalsolutions.org)這個公益組織，定期招募國際義工去旅行服務。有什麼約會，比帶女友到坦尚尼亞志願服務更浪漫？

# 《Life 2.0：我的樂活人生》

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)