

《少的乐趣》

图书基本信息

《少的乐趣》

内容概要

美国亚马逊居家类好书榜重点推荐图书

《纽约时报》专题推荐

英文原版热销30万册

《少的乐趣：极简生活手册》

（拥有空间比拥有物品重要。随书附送精美笔记本！）

名人推荐：

我爱书中很多充满智慧的语句。对于所有生活被杂物占领的人，《少的乐趣》这本书能让主动权重新回到你自己的手中。

——Holly Becker, decor8blog.com 网站创始人

无论对于资深的极简主义者，还是仅仅希望简化生活的新手，这本书都有宝贵的价值。

——David Friedlander, LifeEdited.com 网站联合创始人

杂物往往是精神压力的来源，《少的乐趣》告诉我们如何为更快乐的生活创造空间。

——Courtney Carver, bemorewithless.com 网站创始人

无论是想为生活减负，还是仅仅想清理好几个橱柜、让物品各归其位，《少的乐趣》都是一本充满启发的书。

——Rachel Jonat, TheMinimalistMom.com

内容提要：

拥有空间比拥有物品重要

你在做什么比你有什么重要

没有比抛弃杂物更好的减压方式

阅读本书，你不必回答一个个小测试，不必列清单，也不必填表格——谁有时间做这些事呢？本书也没有大量的案例提供，即那些别人如何处理垃圾和废物的案例，我们的核心只有“你”。

《少的乐趣》

作者简介

《少的乐趣》

书籍目录

前言

01

PART ONE: PHILOSOPHY

第一部分 人生哲学

1 不要混淆你的所属物的本质

003

2 你拥有的东西不能代表你

008

3 更少杂物，更少压力

013

4 更少杂物，更多自由

017

5 不要被杂物绑架

021

6 做一个好的看门人

026

7 拥抱空间

030

8 享受，不必拥有

035

9 知足者常乐

040

10 过简单的生活

045

PART TWO: STREAMLINE

第二部分 精简

11 重新开始

051

12 废物、宝物和转让物

056

13 留下每件东西的理由

062

14 物居其位

066

15 清理所有的台面

071

16 模块

076

17 限制

081

18 一物进、一物出

086

19 缩减

090

20 日常维护

094

PART THREE: ROOM BY ROOM

第三部分 一间间屋子来

21 客厅或家庭活动室

101

22 卧室

115

23 衣柜

128

24 家庭办公区

142

25 厨房和餐厅

156

26 盥洗室

170

27 储藏室

181

28 礼物、家传物品、情感寄托物

194

PART FOUR: LIFESTYLE

第四部分 生活方式

29 整洁的家庭

211

30 更大的益处

236

结 语

253

致 谢

257

《少的乐趣》

精彩短评

- 1、一开始粗略翻了一下，后来又仔仔细细做笔记看了一遍。如果你真的能按书里的去做，生活会慢慢改变。别看只是收拾这么件小事，若能有所新尝试，生活的态度也会悄然改变，直至影响整个人生。
- 2、极简主义的核心还是断舍离，对已有的东西如何整理，强调空间，对进来的东西进行设限，以达到精简。
- 3、二八原则如雷灌顶。对于新生儿只需买汽车婴儿专用椅，婴儿床、婴儿车和衣服就可以了，基本用品。
- 4、翻过，多多是多，多少是少
- 5、警惕消费主义的陷阱，我拥有的东西不能代表我，辛苦工作不是为了购买不需要/不喜欢/几个月后就抛弃或者过时的东西。
- 6、略略翻过，我懂.....
- 7、留下一件衣服首要理由是，你得穿它。
- 8、这本书的英文版上了美国亚马逊的好书推荐榜，看来老外还是很注重这本书的。《纽约时报》还专门为此做了专题推荐。要我来说，用不着的东西就要舍得扔，可能要用的东西也要分门别类收纳好。从生活哲学的角度，阐释少的乐趣。
- 9、1.系统是趋向于熵的，如果没有外部能量输入，系统会越来越混乱，也就是熵越来越大。P.S：熵指宇宙中能量与物质的退降。按照热力学第二定律，当一种形式的“有序化”转化为另一种形式的“有序化”，必然伴随产生某种“无序化”，“熵”则是“无序化”的度量。P219
2.和极简生活相伴的，是各种解脱—摆脱债务，凌乱，以及“老鼠赛跑游戏”。P.S：无意义的紧张的竞争。在这个游戏中，人们为金钱而工作，每月的支出主要靠工资来维持，没有属于自己的资产，或者虽有资产但带来的收入还不足以维持家庭的花费，毫无意义。P254
- 10、读了3遍，疗效好
- 11、少买东西，没用的就扔掉，经常整理，不被其他人思想左右
- 12、虽然是号召扔东西，但是反消费主义思想非常棒。
- 13、乏善可陈

《少的乐趣》

章节试读

1、《少的乐趣》的笔记-第8页

和销售人员忽悠的相反，你买的东西并不能代表你。然而，我们有时会成为高分贝广告的牺牲品。买下这些物品，让我们沉湎于幻想的自我中——唉，你懂的，那个更苗条，轻了20磅，环游世界，出席鸡尾酒会，或者在摇滚乐队演出的“我”。也许我们不愿意承认，但很可能我们获得的许多物品，都是在投射某种形象。

《少的乐趣》

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