

# 《理想的簡單生活》

## 图书基本信息

书名：《理想的簡單生活》

13位ISBN编号：9789866006549

出版时间：2014-4

作者：多明妮克．洛羅（Dominique Loreau）

页数：288

译者：張之簡

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)

# 《理想的簡單生活》

## 內容概要

# 《理想的簡單生活》

## 作者簡介

### 作者簡介

多明妮克．洛羅（Dominique Loreau）

法國知名隨筆作家。

巴黎索邦大學英美文學碩士，曾任教美國密蘇里大學及日本的佛教大學。旅居日本三十餘年，並學習水墨畫及曹洞禪宗，現在大部分的時間周遊世界各國，思考各宗教、哲學和文化團體的觀點，以對自我的理解為基礎，發展並實踐個人對人生的信條。她認為，最重要的價值觀是美、自由和和諧。著書多數，在歐洲及世界各國都有暢銷記錄。

### 譯者簡介

張之簡

畢業於北京外國語大學法語系，

曾從事新聞編譯工作，期間派駐法國多年，現從事教職及翻譯。

# 《理想的簡單生活》

## 書籍目錄

前言

第一章 物質主義和極簡主義

1過度的物質主義

擁有造成的負擔（具體和抽象意義的）

住宅 少即是多，簡單就是豐富

物品 只擁有絕對必需之物

衣櫃 風格是思想的衣飾，而簡單是建立迷人風格的關鍵

2極簡主義的益處

時間 少浪費就是擁有更多，以及更好地利用

金錢是我們的奴僕，不是我們的主人

3倫理和審美

美的需要

條理整潔的「少即是多」原則

第二章 身體

1美麗與你

建立自我風格

用保養和睡眠解放你的身體

2極簡主義保養方法

皮膚、頭髮和指甲（趾甲）

告別不完美之處

遠離健身房

3飲食在精不在多

放縱飲食

飲食有度，膽不厭細

「清除體內垃圾」的營養學原則

重新學習飢餓

第三章 精神

1你的內在生態

純潔你的精神

控制你的精神

凝神與靜思

2其他

精簡聯絡人

與人相處之道

利他主義和清淨自處

3打磨自己，光滑如卵石

為改變做好準備

閱讀和寫作

鍛鍊和紀律

節省你的能量

結語

## 《理想的簡單生活》

### 精彩短评

- 1、评分这么高也是醉了。书里人云亦云和胡说八道真的有点多。。。
- 2、时间，少浪费就是拥有更多。生活，越简单越快乐。
- 3、很喜欢台版书的风格
- 4、有點像斷舍離。
- 5、为了书名买的，精神可嘉，文字一般
- 6、第一章觉得很受用，接下来的两章又开始慢慢和作者所提倡的极简主义和无为的态度发生分歧。然后觉得简单从来都不是一个可以被选择的选项。
- 7、极致的less is more的生活艺术。
- 8、极简主义入门级教材
- 9、看到这本书是因为大发在一次采访中说到这本书，并且觉得这本书的书名也特别吸引我，以前看书都是囫圇吞枣的读，看完了就扔掉了所有、从未去思考，去理解！这本书特地在网上搜来看了！很喜欢！发发的生活态度，一直是我所想学习的！拥有的越多，得到的越少！学会满足！态度很重要，生活中简单也是一种美。学会感恩，知足常乐！
- 10、less is more
- 11、原来就是那本简体版的
- 12、矛盾
- 13、极佳！
- 14、有许多很好的建议可以学习
- 15、觉得比《断舍离》写的更入心，也算一本心灵类型的书籍，值得间隔一段时间再次阅读
- 16、每段时间，生活里都会出现一本好书，好像bible一样，带来愉悦的指引。
- 17、一本曾经带到美国去的书，用了一年半时间终于看完了。无法用言语形容，句句都深得我心，这么美的思想，行动起来却非易事。如果可以的话，想把它带在身边，无论我去世界上的任何角落，都有它可以指引我~
- 18、极简也是一种信念啊。
- 19、真的是太棒了！买了纸质书，是那种你能可以一直拿出来不断赏味的。
- 20、为什么我们喜欢去空无一人的海滩散步，因为在那里什么都不需要做。现在我的房间只用来睡觉、换衣服、morning and night routine
- 21、这是一本台版书籍，感谢在悦读家看到这本书，最后还是买了国内出版社的一本，讲述了把生活简单化的道理，里面的素食理念，交友理念，以及健身态度都是挺赞同的，如果说目前的断舍离是一个很时髦的词汇，那么这本书就是法国人在日本学到的关于断舍离的理解。值得一看。
- 22、这本书需要静下心来慢慢读，里面很多生活方式可以借鉴，极简不是没有，而是少且精
- 23、「春至陋室中，無一物中萬物足。」— 小林一茶俳句
- 24、虽然有些部分不赞同，还是被鼓励到了
- 25、非常好的一本书，心灵的修行，排除杂物，回归质朴。
- 26、是我很愛的書。所以我又买了一本台版繁體字！譯者和國內版的是一個人
- 27、我读了三遍！！
- 28、Less is more
- 29、每一年这个时候都会有一本与简单生活有关的书出现，谢友人。Love life
- 30、法國作家多明妮克·洛羅（Dominique Loreau）的《理想的簡單生活》（原著："l'Art de la Simplicité"）。人愈大，愈喜歡和珍惜簡單的生活，好讓自己活得更自由和綻放。
- 31、写得太好了。
- 32、最后一句话不错，但是实用性不如断舍离。

# 《理想的簡單生活》

## 精彩书评

1、這其實是一本寫給女性閱讀的書。有如『沉思錄』般的哲思札記，但文字平易近人，並非深奧的哲學思索，它主要強調的是簡單生活的內涵與美學，及極簡主義生活應具有的日常鍛鍊。作者的文思主要根植於禪學、道學、佛學、瑜珈等東方哲學思想，也有著西方古典哲學「斯多葛學派」注重自我品德修持的印象，其主張人們應過一個簡單、節欲、潔淨、安靜的美學形式生活，一種強調少即是多的審美生活。惟作者文思所觸及的內外生活層面雖廣，亦不乏有洗練的文詞佳句，但文字觀點卻偶會自相矛盾，文中所引用的現代科學實證亦不扎實，顯然只是人云亦云，且從許多文字脈絡中可窺出，作者雖熱愛東方哲學形式的美，但尚未能將之悟透。她，跟你我一樣，其實也還在追求悟道的過程中。因此，我會說：這是一本能帶給現代女性許多啟發的散文著作，是一本好書，但尚非是真正精鍊的生活哲學大作。它會是一本暢銷書，卻難以風潮太久。

2、看到这本书是因为大发在一次采访中说到这本书，并且觉得这本书的书名也特别吸引我，以前看书都是囫圇吞枣的读，看完了就扔掉了所有、从未去思考，去理解！这本书特地在网上搜来看了！很喜欢！发发的生活态度，一直是我所想学习的！拥有的越多，得到的越少！学会满足！态度很重要，生活中简单也是一种美。学会感恩，知足常乐！

## 章节试读

### 1、《理想的簡單生活》的笔记-第76页

借助仪式，某一日才不同于别的日子，某一时刻才不同于别的时刻。——安东尼·圣修伯里人们可以把进食、洒扫庭除等，最寻常不过的事情上升到神圣高度。幻想自己像电影中的额葛莉丝凯莉一样，一切如此自然不造作。

### 2、《理想的簡單生活》的笔记-第19页

实践极简主义，须有精神与智力的储备。。除了整洁而通风的居室和严格的必需品之外，纪律、洁净和意志是生活的条件。

### 3、《理想的簡單生活》的笔记-第230页

批评别人无法说明别人就是个什么样的人，反而让别人看透你：一个喜欢说是非的人，你批评别人，是在制造麻烦，只会让你自己有失身份。裁判别人需要一定的气场，会把你置于你本不该处的位置。批评更像是一种习惯，训练自己无论心里怎么想，口中永远不要说道别人的不是。这种新习惯很快就会成为第二天性。批评或许会让你心里感到些许安慰，但是还有其他东西可以成为谈话主题，对于不在场的人要做到胸怀磊落，为他们变化，这样你能够赢得在场他人的信任。切忌表里不一，应对所有人一视同仁。

可是人就是有喜好的哇 怎么办！

与其执着于别人的缺点上，不如多关注你自己的缺点。与其想着别人的坏处和不幸，不如想想更美好的事情，如大自然的秘密、真实的历史，或者乡村居住生活——乡村的美景、安宁和舒适，总能让人感到愉快。应该用这些东西取代好奇心。

毕竟没有人能取代别人的生活。

### 4、《理想的簡單生活》的笔记-第77页

懂得生活，是一种习惯，而仪式有助于形成习惯。如果赋予仪式以意义和美，它们将丰富其他各种领域，带来满足、神秘、和平和秩序。

仪式把日常变得神圣，给我们的世界另一个纬度。

不要为了没有遵守某些仪式而感到有罪恶感：如果错过了它们，却没有察觉缺少什么，这说明它们并不你想的那么对你的幸福贡献良多。

仪式只能让人感到满足。如果的确是这样，就应该遵守并以最大的热忱和活力去完成。

### 5、《理想的簡單生活》的笔记-第210页

不要让无法原谅的积恨旧伤不断侵袭毒害你的生活，把往日岁月的无益碎片随手丢弃，只保留美好回忆。

我要开始学习把所有身边的实物和脑袋里面的回忆都重新整理一次，把过去的所有的旧伤和恨痴嗔全部都打包起来，只要留下爱。

### 6、《理想的簡單生活》的笔记-第246页

不要在意别人对你的看法，即使这种行为显得幼稚，它也是颇具效果。同时利用一些时机专为自己做一些事情，例如花一刻钟时间（不要超过这个时间）专心实现一个计划，不知不觉间，这件事情就会渐渐有了眉目（学习一门外语、记住一段爵士舞步、为家用收据分类.....）。全神贯注的一刻钟胜过魂不守舍的一小时。

## 《理想的簡單生活》

### 7、《理想的簡單生活》的笔记-第93页

如果你身无分文，只剩两块面包，那么卖掉一块面包，用这最后几毛钱，买一束风信子，充实你的心灵！——波斯诗歌

### 8、《理想的簡單生活》的笔记-第50页

选择高尚材质，别理会华而不实的东西……人们在购物的时候，其实是在购买自己的一部分。…如果你还买不起渴望已久的沙发，那么就一块一块地存钱，直到买得起为止。但不要购买临时替代品，因为你会习惯于过这种与自己的钱包相匹配的生活。品质无法用数字来衡量，但品质能够满足人体及周围环境的需求拥有优良品质的物品，总是散发出更多优雅和美丽。……但是合成材料用得久了就回变丑，让人难以忍受。要选择有生命力的材质

### 9、《理想的簡單生活》的笔记-第231页

你的为人如此让人议论纷纷，以至于我根本听不到你在说什么。——爱默生  
能够自我克制是与他人保持良好关系的基础。不要卖弄学问或者摆出一副哲学家的样子，虚心是为了充实自己。我们讲出来的往往比心里想的更加高调，因为我们企图展示我们景仰的思想，我们扮演心目中想成为的那个角色，但很不幸它是不真实的。  
不要总是语不惊人死不休，要把你自己的扎实努力表现出来。不要教训别人改怎么吃饭，而是自己按照正确的方法吃饭，也不要对你做过的事有任何浮夸。

### 10、《理想的簡單生活》的笔记-第228页

倾听别人讲话时，身体保持一动不动，形如雕塑并透着优雅和庄重，这是古典时期的一种教育。这种保持关注的姿势让人相信倾听者的美德，并且透露出倾听者的内心安宁。  
在沉默中，懂得倾听的人展现出性格中的某种深邃、迷人和审慎。  
透过自我训练，争取在别人面前做到少言寡语，举止深沉，绝不虚耗言辞。观察这种新得的隐秘能量对你的裨益，……如果没有好听的话要讲，倒不如缄口不言，这是一条金科玉律。

### 11、《理想的簡單生活》的笔记-第114页

那时我祖母身上仍流露出女性特点。虽然穿一身传统的灰白衣服，但她非常认真地把一头厚厚的长发盘成发髻，还插一朵花。她从不用商店里卖的洗发水，而是用一种特别的水果洗头。然后她添上最后一笔：滴几滴自制的桂花油……她快活地做这些事，出门买东西前总不忘用一小撮煤描描眉毛。还在鼻子上扑些粉。她走路挺直，带着骄傲和自信。——张戎，《鸿：三代中国女人的故事》

拥有独特风格会让别人留下深刻印象，因此即使是不完美的外表也是展现美丽。这种独特风格赋予我们魅力。

避免你的思想被平庸的日常琐事所淹没。每天，你都能够透过选择让自己焕然一新。正是刘忻于最强烈流露个性的举止，你才能在生活中留心自己的印记，无论是燃一炷香、插一束花、烹一壶茶，还是准备一顿饮食。要在你的身体和头脑中发现属于自己的方式。

你的行为方式加深了你的独特存在。

不论或站或坐，适当的姿态会给你自信。不管你的长相为何，只要走起路来端庄有自信，在纳瓦合印第安人眼中就是“美丽”的。能让脊椎如何挺拔的原因是什么？维生素C还是自尊心？

### 12、《理想的簡單生活》的笔记-第32页



## 《理想的簡單生活》

.....极简主义绝不廉价.....然而极简主义生活所需的可不只是金钱，它还要求不可动摇的信念，以秩序和美为准则的生活，并不阻碍对广泛爱好的追求：音乐、瑜伽、收藏旧玩具或电子设备.....

### 13、《理想的簡單生活》的笔记-第96页

整洁无暇、井井有条，厨房没有一点污渍，有一股好闻的味道.....女仆对自己的工作十分满意，非常骄傲和看重：总之，生活中一切的平静尽在其中。——乔治吉辛，《四季随笔》

茶道源于一套旨在培养纪律和精确感，以及恢复思绪条例性的简单严格仪式。

### 14、《理想的簡單生活》的笔记-第43页

为保持极简生活，无论多么不起眼的物品都应该兼具美观与实用。

### 15、《理想的簡單生活》的笔记-第33页

.....接受庸俗的设计就要付出代价。留意审美观，让我们的感觉变得细腻。我们愈关注细节，细节愈触动我们。

### 16、《理想的簡單生活》的笔记-第110页

我們所有的缺陷和小小不幸，都是教育我們認識自我和走向成熟的機會

### 17、《理想的簡單生活》的笔记-第39页

中世纪是极简主义和灵性完美结合的历史时期，直至文艺复兴时期，饮食、衣服、居室都仅限于满足合理需求。

### 18、《理想的簡單生活》的笔记-第223页

择人而交，宽以待人。——《列子》

躲开不聪明的人：你永远无法确定他们的想法和对你的影响，对他们敬而远之即可，也不必去批评他们，但是请不要混淆聪明及其各种表现。聪明是分为好几种的：有情商和直觉等，很多人都不具备这样的素质。不懂宽容体谅的人，可能会阻止我们进步，要逐渐但坚决地减少他们在我们生活中的重要性。对于你不喜欢的人，不要花任何一分一秒的时间去想他们。.....不必把整个世界及其规则都带到自己家里来，在这个世界里必须时刻考虑到别人的需要，也不得不把自己隐藏在我们被迫戴上的各种面具后面。

### 19、《理想的簡單生活》的笔记-第234页

不管出于什么原因，都不要试图改变别人，这只会让你的生活变得复杂，这样做会虚耗你的能量，让你感到无力和失望。别再用言语解释，而是让别人主动寻思你平静和幸福的秘密。影响他们的唯一方法，是用行动让他们产生接受你的生活方式、态度和观点的念头，每个人都试图模仿那些洋溢着幸福感的人。帮助别人，就是带动他们进行思考。

抵制自己“永远是对的”这种不健康的念头。不要对别人指手画脚，只有你认为有必要时才这么做，其余时候保持沉默，能得到更多的尊敬。

自我感觉高人一等，也会成为一种羁绊。在别人那里碰一鼻子灰，有助于我们更好地认识自己。让别人觉得他自己有理而去沾沾自喜吧，如果你试图维护自己的立场，只不过是空耗力气罢了。

### 20、《理想的簡單生活》的笔记-第98页

把床铺叠得整整齐齐是对这个混乱世界的某种防御。每个位置只放置一件物品，每件物品拥有一个位置。

整齐有序能节省时间，减轻记忆的负担。

洁净和井井有条的环境，是出色工作的开始。

### 21、《理想的簡單生活》的笔记-第29页

29页，住宅形塑了个体的精神，人仰赖他的居所。一个人所处的环境会形塑他的个性，进而影响他所做的决定。

30页，日本人长久以来发展出一种究极美学。这种美学重视细节、哪怕是最小的空间，合理的安排也能让人忘记它们的尺寸。

33页，我们会关注细节，细节会触动我们。

### 22、《理想的簡單生活》的笔记-第229页

但你做了好事，不必把它讲出来：这种感觉是奇妙的，因为你没有冲淡这份快乐，而是自己完整地保存了它。不要争论形而上和宗教话题，不要给自己制造敌人才是最正确的，你需要牢记一点：谈论深奥的东西自有合适的时机，其他时候最好是蜻蜓点水，不必深入。你要学会选择时机。

### 23、《理想的簡單生活》的笔记-第95页

带着格调做事让生活变得无限丰富。所谓格调，就是：吃早餐前梳梳头发；就餐时放一点轻音乐；尽量避免使用塑胶和聚乙烯制品；每天使用银餐具，而不是只有客人到访时采用。

二十世纪三十年代美国大萧条时期，金钱比不上格调重要。因为差不多所有家庭都一贫如洗，显出各个家庭高下之别的不再是金钱，而是谈吐、教养、文法、道德观和对好东西的品味。

### 24、《理想的簡單生活》的笔记-第74页

禅宗的关键在于，尽量轻松地仅做一件事。无论是听音乐、阅读，还是观看风景，都要集中精力。如果活在当下，就不会感到疲倦：多数时候，人们烦心的是即将要做的事，而不是正在做的事。

### 25、《理想的簡單生活》的笔记-第120页

化妆的人能散发出积极的气场，不要消极被动，你能变得更加阳光。在自己身上花费精力（清洁皮肤、按摩或修剪指甲）的第一个效果，是让你意识到身体的存在和你正在打理身体。

### 26、《理想的簡單生活》的笔记-第19页

在生活艺术中，节俭是一种实用哲学，因为极简朴的生活可以提高生活品质人的本质并不存在于物质中，实践极简主义，须有精神及智力的储备所有人都能选择哪种拥有极少的富有，但重要的是有勇气把信念坚持到底。除了整洁而通风的居室和严格的必需品外，纪律、洁净和意志是生活的条件。极简主义需要生活纪律和对细节的重视。尽可能地去丢弃，不要让物品和家具侵占你的空间，然后把注意力转移到别的事情上面。甚至丢弃的念头，最后也将与你无关。你的决定将发自本能，你的穿着风格将更优雅，你的家将更舒适，你的日程将更充实。心灵变得澄澈，你将更智慧地看待生活。请学会柔和但坚定地丢弃。要满足自己所需，我最少需要多少东西

## 《理想的簡單生活》

### 27、《理想的簡單生活》的笔记-第49页

日用品既不能脆弱也不能劣质，因为用途和美总是相伴的。无用的物品，即使看起来漂亮，也肯定存在某种缺陷。

### 28、《理想的簡單生活》的笔记-第41页

接受这种生活方式，你的生活就会平静安宁。你会得到很少人能拥有的东西：闲暇时光。

### 29、《理想的簡單生活》的笔记-第113页

女人应该涂指甲涂到九十岁。——阿娜伊斯·宁

### 30、《理想的簡單生活》的笔记-第15页

简单，就是拥有极少，把空间留给事物的本质。

### 31、《理想的簡單生活》的笔记-给予少一些，而接受多一点

给自己太多“无价”的意见也不好，因为不求回报的东西是没有价值的。你帮助别人太多，别人就永远学不乖了。你能给他们的唯一有价值的东西，是自制和修养：冷静、投入、倾听和仁慈。……你所需要的一切都能凭借自己之力获得。很多时候我们给予别人太多了，但是多数时候这样做是为了得到爱和友谊，但是心因为自己的原因而得不到别人的爱。

### 32、《理想的簡單生活》的笔记-第16页

很多物品其实都是多余的，但我们总是在舍弃之后才明白。我们因为拥有，而使用那些物品，并不是因为它们是必需的。更有许多物品是我们看到别人有，就去买来的。

### 33、《理想的簡單生活》的笔记-第9页

……依赖更少，更能自由和放松地生活。当然，也会生活得更加细致与优雅。拥有更少，就愈自由和绽放。

### 34、《理想的簡單生活》的笔记-第249页

我们阅读的一切都成为自己意识的一部分。大多数书面的东西都基于某个人的个人观察，因此我们能够用一个下午的时间收获别人历尽一生的观察、劳作、研究、磨难、经验等，所获得的劳动果实。

### 35、《理想的簡單生活》的笔记-第63页

旅行时带很多行李的是穷人——英国谚语美容保养的乐趣之一，就是可以拥有多种形式的保养用品……

### 36、《理想的簡單生活》的笔记-第149页

强迫自己在细微之处做出努力，对自己只有好处：严控食量，黎明即起，冷水冲浴，忍受某些艰难。把这些变成你生活方式的一部分，当你面对重要事务时，你将更加刚毅和具有忍耐力。半明半晦

## 《理想的簡單生活》

、寂静安宁的清晨，更增添了这些至上仪式的庄重严格。

### 37、《理想的簡單生活》的笔记-第225页

一个自由的人就是能够不假任何借口就拒绝晚餐邀请的人。——儒勒·勒加爾

### 38、《理想的簡單生活》的笔记-第97页

禅的教义认为，家务劳动让人变得纯粹。在一个之尘不染的所在，把物品方茴原处，整理房间，关门上锁，就好像在清除世界的尘垢。洒扫庭除提炼了人和自然的本质。清洁微不足道的一间小物品，也能给人带来瞬间的安慰。你的平底锅下面藏着神明，快把它们擦得锃亮如新。

### 39、《理想的簡單生活》的笔记-第62页

价格不菲的衣服要经常穿、长期穿。衣服愈贵，就愈要经常穿。但你决定购买一件衣服时，要先确定它能跟你的其他五件衣服搭配。每次买衣服时都要贯彻这一信条。……在橱柜里洒香水……里面放一块肥皂。购买品质好的木衣架……木衣架互相碰击的声音，让我感到愉悦。

### 40、《理想的簡單生活》的笔记-第26页

……舒适是一门艺术，除了舒适之外，一切形式上的装饰都毫无意义。

### 41、《理想的簡單生活》的笔记-第54页

风格是思想的衣饰。个人风格对古怪的时尚说不，它把衣着和本人就一起来。时尚变幻不定，风格沉淀积累。时尚热闹喧哗，风格力求简单、美丽和优雅。时尚是买来的，风格才是属于你自己的。风格是一种天赋。随着岁月流逝，女人的风格愈发纯粹。风格与仪表彼此契合，因为品质的最终价值就是其中流露的静谧。最好的衣着是真实，而不是服装。

### 42、《理想的簡單生活》的笔记-第79页

#### 《沐浴的仪式》

选择洗脸、洗发和沐浴用品时，只限于最优质的几种产品。在开始慕羽茜要准备好你需要的一切：音乐、一支蜡烛、一杯苏打水、出浴时披的衣服，甚至还要准备一件首饰。在离开浴室时，要保持浴室整洁干净。

#### 《购物的仪式》

外出购物时，要坚持寻找最佳产品的信念……

### 43、《理想的簡單生活》的笔记-第112页

如果你没有什么可创造的，就创造你自己吧。——荣格，《荣格自传》

## 《理想的簡單生活》

### 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)