

高雄榮總圖書館主題書

10508 主題：生活提案

	<p><u>這一站,樂活</u></p> <p>作者：游乾桂著</p> <p>索書號：177.2 8343-3 2012</p> <p>條碼號：0000067530</p>
<p style="text-align: center;">人生除了工作之外，難道不可能有些別的？</p> <p style="text-align: center;">理想的人生，應該有條類似公車路線的站牌，站站不同。</p> <p style="text-align: center;">即使上一站，大家都很辛苦，但是辛苦過後，盼，人人樂活。</p> <p>我們周遭有太多的人，好不容易從讀書、工作的酷刑中解脫出來，就馬上跳進去另一個坑裡被埋了起來，一過就是十幾年，甚至是幾十年，不停忙碌工作，等到自己清醒過來時，就已老了，年輕拚命到老年，得的竟是南柯一夢，何其悲哀？</p> <p>工作重要，但休息是必要，各司其職，缺一不可。</p> <p>三十歲該作不作，七十歲該休不休，都非幸福之事，平衡點叫做樂活，請把本書想像成樂活人生的一帖「藥引」，人人都該替自己添幾碗水，熬製一定的時間，服食而下，方有自樂之用。</p> <p>作者簡介</p> <p>游乾桂</p> <p>出生在宜蘭員山小鎮的他，在過了一段城市人繁忙的生活之後，終於發現，錢只是生活的媒介，不必物慾橫流地追求；一九九六年辭卸工作，成了自由人，回歸成最快樂的生活家，以演講為人醫心、分享經驗，使人豁然開朗。著作豐富的他，相信書才是最好的醫生，可以引導讀者覺悟，找回智慧，於是花了更多時間，書寫貼近人們心靈、癒合心理傷口的處方，目前已出版九十多本作品，並曾榮獲新聞局金鼎獎等多項出版殊榮。</p> <p style="text-align: center;"><書籍簡介取自博客來網路書店 http://www.books.com.tw/products/0010534557></p>	



簡化時間, 讓你更自由

作者：羅塔爾·塞維特(Lothar J.Seiwert); 賴雅靜譯

索書號：177.2 8466:2 2012

條碼號：0000067628

擺脫沒完沒了的「待辦」清單， 從時間壓力中徹底解放出來，贏回你的「減擔」人生！

做少一點，過好一點！

你是不是常常一邊加班，一邊問自己：為什麼我的人生只能這樣？

每天有做不完的事，待辦清單一長串，回到家總是累得像條狗，假日都拿來補眠。事實上，你有好多事情想做：很想好好地看本書、很想去看場電影、很想悠閒地喝下午茶、很想和情人或朋友見面、很想多陪陪家人、很想去外面走走……有時候你甚至只有一個小小的願望：很想可以準時下班，或者好好睡一覺。

這本書就將幫助你從忙碌的輪迴中徹底解脫！

先找出自己屬於哪種時間人格：渦輪型？鬼才型？經理型？精準型？不同型的人分別有不同的時間運用盲點與迷思，如此一來才能好好地對症下藥！然後，本書會提供你許多有效的「減擔」技巧：行事曆盡量以自己的願望和目標為優先；對於不想參加的聚會，請堅決婉拒；偶爾不帶手機出門或把它轉成震動放進抽屜裡，真的非你不可的事別人一定會找到你的，所以別擔心！……

時間不是拿來讓工作填滿的，而是去做你想做的事，甚至是去思考你想過什麼樣的人生？只要我們以全新的視角來看待時間，你一定可以做少一點，過好一點！

<書籍簡介取自博客來網路書店 <http://www.books.com.tw/products/0010533037>>



寫給我的生活的信：關於追求成功與享受

生活的深刻省思

作者：美瑞安·梅克爾(Miriam Meckel)著;林敏雅譯

索書號：177.2 8353:2 2011

條碼號：0000065885

當生活被工作綁架，

贖回自我的代價是多少？

一位聰明美麗的專業女性，熱愛工作到快「掛了」，

身體踩下緊急煞車，拒絕再往前走一步。

在山間療養機構，面對蒼茫的雪地，

她提筆寫下：我親愛的生活，你好嗎？.....

十五年來我環遊世界各處，工作、演講、寫作、求事、出任代表，一直到非就醫不可的地步。我對自己對四周環境都沒有畫上界線，周遭的環境對我過多的要求猶如水蛭將宿主的血吸乾。我是真的樂在工作，然而在這所有一切當中我無法找到介於「太多」與「太少」之間的「中間點」。

美瑞安·梅克爾是德國當代極知名的女性公眾人物，曾身居政府機關要職，三十二歲即成為德國最年輕的教授，長期為企業提供諮詢，為國會提供建言。在外人看來，她事業有成，無比風光。然而，每天馬不停蹄的行程，和永無止境的工作，讓她面臨險境而不自知。在她身上，恰恰發生了她向大眾呼籲的事。當她再次被大量工作、訊息、旅行以及公私往來的信件淹沒時，她一夕之間整個人「垮掉」，診斷的結果是：burnout！

「Burnout」是一個醫學上的專有病名，譯為「專業枯（耗）竭」，或比較熟悉的「工作倦怠」、「過勞死」。梅克爾從未在工作上踩下剎車，等到她發現一切對她來說「太多」的時候，身體已經拒絕再往前一步了。她來到山間一所醫療機構，試圖面對並瞭解，長年來她的工作、各地奔波與繁忙的活動把她帶到了哪裡？她精準分析自身感受、揭開舊傷口，讓自己看清，如果總是同時處理多項任務、一心多用、時時刻刻在溝通交流、生活失去了界線，人會發生什麼事？在這裡，她給自己的生活寫了一封信，反省與思考自己的人生，真正開始和自己對話。

從未有一位如此「高位階」的成功專業人士，揭露自己「熱愛工作到快掛了」、「因投入工作而要看醫生」的個人經歷。她的故事真誠，同時也點醒了世人，重新檢視我們工作與生活的關係。

全書以梅克爾在醫院的「醫療禁閉日」為主軸。時而逸出，回憶過往人生，包括家庭、友誼、職業生涯、工作發展，還有醫院的療程、心理學與社會學的理論、治療團體與諮商互動等等。感性與理性兼具，讓身為職場工作者的我們，在閱讀的同時也衡量自己「工作與生活」的天秤。

<書籍簡介取自博客來網路書店 <http://www.books.com.tw/products/001052745> >



過得還不錯的一年：我的快樂生活提案

作者：葛瑞琴·魯賓(Gretchen Rubin)著；尤傅莉譯

索書號：176.51 854 2012

條碼號：0000067627

喚醒百萬人真實生活實驗！

慾望城市 Kristin Davis 主演改編影集！

不超越自己，天堂有什麼意義？

活得很悶？一成不變？

日子一團糟，老在疲於奔命？

老覺得幸福快樂，沒有降臨妳身上？

身為提案高手的葛瑞琴，幫別人寫過一份又一份漂亮的提案，

自己卻深陷一團混亂、不開心的生活中。

夠了！她決定為自己的幸福，也來寫份「快樂生活提案」，

而且認真地花一年時間，投入有趣的快樂生活實驗。

結果，意想不到地，讓自己過了還不錯的一年...

帶著幽默和洞察力，魯賓循序記錄了這十二個月的生活歷險，親身嘗試種種年老的智慧、現今科學的研究，以及大眾文化中有關如何更快樂的各種課程。從希臘哲人伊比鳩魯到自然散文家梭羅，到電視主持人歐普拉到心理學家塞利格曼，還有達賴喇嘛；看哪些建議是真正管用的。

她的結論往往出人意表——她發現金錢的確能買到快樂，只要花得明智；她發現如果你認為自己是快樂的，你就能快樂；她發現挑戰是快樂的活力泉源；她發現「正確的吵架」甚至比不吵架好；她發現失敗中也藏有樂趣；還發現當我們有所成長時，就會快樂。

更棒的是，她發現快樂的神奇魔力是：即使遇上糟糕的一天，那也是「好的」糟糕一天.....

- ★ 作者法學院畢業的背景，讓這場快樂實驗，交織理性思維的辯證與柔軟感性的生活想像。
- ★ 找回快樂，不需要改變人生。不是人人都具有冒險家精神，作者也是，她所提倡的快樂實驗，是實踐在生活中的各處小地方，微小的變化就能帶來巨大的影響。
- ★ 作者同時在部落格上經營她的快樂提案，書中收錄作者與眾多網友互相激勵、成長的精彩互動。
- ★ 每個人的快樂提案肯定都是獨一無二的，但是啟發快樂的點子無所不在，誰能保證這本書不會是讓你開啟快樂的關鍵呢。

<書籍簡介取自博客來網路書店 <http://www.books.com.tw/products/0010551230> >



在簡單的生活,我們發現幸福

作者：譚美.史楚貝(Tammy Strobel)著；李振昌譯

索書號：176.51 8874 2013

條碼號：0000069147

怎樣的生活才叫做幸福？ 是擁有名車、鑽石、樓房，或是取之不盡的財富？

你可有想過，過了數年之後，這些東西還剩下些什麼？
而你可曾因此感到真正的幸福？

在金融海嘯過後，原本有車、有房，又擁有一份人人稱羨的工作的譚美，突然發現生活的壓力讓她再也難以快樂起來。對她來說，這一切都曾是她夢寐以求的東西。

曾經她認為，一台好車可以讓她上下班方便，又不用吹風淋雨；一隻鑽石戒指可以讓她在人人面前炫耀，滿足自己；一棟大房子可以讓她與先生生活得自在，不用擔心東西太多擺不完。

如今，這一切都奪去了她的快樂：這台車讓她不必吹風淋雨，卻讓她每天卡在車陣中動彈不得；那隻鑽石戒指，只讓她擁有短暫的快樂，卻使她為此背了好久的債務；那棟房子，即使再怎麼大，空間仍是永遠不夠。

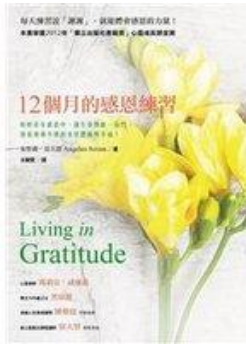
譚美想著：這樣一來，這還是我想要的幸福嗎？

於是她和先生開始減量的活動，從郊區的兩房公寓搬到只需步行到公司的一房公寓，除了把兩輛車都賣掉，還丟了一堆東西，接著他們的公寓越換越小，最後他們買了一個外觀和裝潢都十分可愛的行動小屋。

在這過程中，譚美終於發現，原來幸福這件事不需要用金錢堆積，她不需要為了購物而購物，不需要持續的賺錢滿足自己空虛物慾的幸福。她擁有更多的時間陪伴家人，擁有更多的機會去幫助他人，更重要的是，擺脫了那些她曾經以為讓自己幸福快樂的東西後，她才體會到真正的幸福

原來，幸福本來就未曾走遠，
一個擁抱，一句話語，一個行動，
幸福就深藏其中。

<書籍簡介取自博客來網路書店 <http://www.books.com.tw/products/0010588357> >



12 個月的感恩練習

作者：安哲莉·亞立恩著；王敏雯譯

索書號：192.1 8434 2014

條碼號：0000070241

今天，你感恩了嗎？

每天練習說「謝謝」，就能體會感恩的力量！

本書榮獲 2012 年「獨立出版社書籍獎」心靈成長類金獎

感恩的話語溫文動聽，
感恩的行為慷慨高貴，
而活出感恩是碰到了天堂。

感恩，不就是說聲「謝謝」？很難嗎？為什麼需要練習？而且還要花上 12 個月？
我們經常把某些事情視為理所當然，不知感恩；也經常對某些事情心存怨恨，不願感恩。所以，要習慣感恩，習慣說謝謝，其實很難！

表達感恩，可以開啟許多情況下無法開啟的大門，具有強大的療癒效果。

許多人不明白，只要花一點點時間，讚嘆人生的禮物，表達感謝，就能啟動這些禮物的力量，增強它們對我們的正向能量。

備受尊崇的文化人類學家亞立恩博士，邀請讀者進行一場 12 個月的感恩練習，以每個月為單位，搭配四季節氣的轉換，採擷不同文化的智慧，提供各種實用的工具，帶領我們練習感恩，學會感恩。

這本手冊是練習感恩的好幫手，隨時都可以拿起來練習。你可以獨自練習，也可以尋找夥伴一起練習。什麼時候開始並不重要，重要的是意向堅定，信守承諾，才能習慣感恩，時時活在感恩中。

想要不抱怨，很難；但是，試著不抱怨，而且心懷感激一整年，就會有意想不到的收穫。當你習慣感恩之後，就能體會日耳曼神學家埃克哈特大師所言：

就算你此生唯一的一句禱詞是「謝謝」，那也足夠了。

<書籍簡介取自博客來網路書店 <http://www.books.com.tw/products/0010620462>>



人生很長,最重要的是自己 : 41個逆轉人生

的思考法

作者：石原加受子著；陸蕙貽譯

索書號：192.1 8434:3 2014

條碼號：0000070754

**當別人說：這麼做比較好時，
你是不是感覺有壓力、開始不安起來？**

日本療癒系諮商心理師・超人氣暢銷作家

「自我中心心理學」的心理諮商所「All Is One」代表 石原加受子

教你這樣思考，90%的煩惱都會消失！

41個逆轉人生的思考法 + 諮商真實案例，改變數萬讀者的人生！

相信自己的感覺！為自己而活，開創你的無限可能！

「別人都好厲害，我什麼都不會……」

「現在就辭職，找不到工作怎麼辦？」

「你不是畢業了嗎？怎麼還沒去上班？」

「想要創業，卻遭受家人或朋友極力反對」

「你還不結婚嗎？都幾歲啦，沒有對象嗎？」

現在的你，是不是太在意他人的眼光，總是在想「哪些事不得不去做」，卻從未想過自己真正的欲望或願望是什麼？

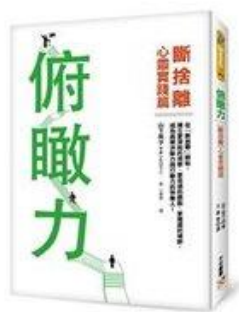
在這樣的思考中，無法擁有任何「內心的自由」。

其實，人生的答案，並不是光靠思考就能找到的。

只有活在當下，多重視自己的感受，才能活出幸福人生。

本書作者為日本知名諮商心理師——石原加受子，獨創「自我中心心理學」，指出一般人經常受限於他人的眼光，而失去真實的自我，變得焦躁與不安。透過 41 個逆轉人生的思考法，輔以諮商實例，帶你找出自己真正的想法，挖掘自己更多的潛在可能性，創造成功人生。

<書籍簡介取自博客來網路書店 <http://www.books.com.tw/products/0010643010> >



俯瞰力：斷捨離心靈實踐篇

作者：山下英子作；王華懋譯

索書號：192.1 8638:2 2012

條碼號：0000067903

從「斷捨離」開始，
建立更深刻的洞察、更高遠的觀點、更寬廣的視野，
成為具備決斷力與行動力的快樂人！

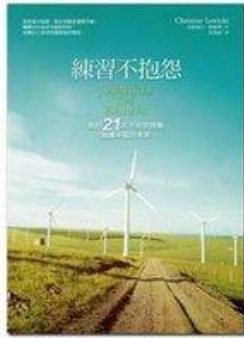
繼生活整理術《斷捨離》系列作品引領潮流、熱賣八十萬冊之後，山下英子再度提出全新的心靈整理術。

什麼是「俯瞰力」？這是一種透過實踐「斷捨離」而得到的深刻觀照能力，可以全面應用在各種人、事、物上。「斷捨離」教我們運用「減法」哲學來處理自己與物品的關係，「俯瞰力」則教我們進一步透過「加法」哲學認識更深層的自我。

當我們越能掌握住自我，明白自己現在的位置，就能更有意識地生活，而不會被現況拘束、不會被問題矇蔽，也不會受當下的情緒影響。譬如看到琳琅滿目的商品，你會很清楚自己究竟需不需要？面對事情，你可以跳脫主觀，尋求出積極的雙贏之道。

你甚至能從此擺脫對於「運氣」的期待，生出堅定的自信，你也就不再需要所謂的「吸引力」、「念力」，乃至神明的指引。因為你已超越幸與不幸、成功與失敗的迷思，每一天對你而言，都將是圓滿而喜悅的存在。

<書籍簡介取自博客來 <http://main.vghks.gov.tw/cgi-bin/spydus.exe/ENQ/OPAC/BIBENQ>>



練習不抱怨：我的 21 天不抱怨挑戰,選擇幸福的未來

作者：克莉絲汀.勒維齊(Christine Lewicki)著；范兆延譯

索書號：192.1 8665 2014

條碼號：0000070391

法國人被喻為心情不好的義大利人，是世界公認愛抱怨的民族，

但本書讓法國人從此戒掉抱怨！

讓你自己成為這世上你想見到的改變。——甘地

根據統計，我們每個人每天平均抱怨 20~70 次！

我們常常有說不完的抱怨，無形中，抱怨佔據了我們生活中一大部分的時間，負面情緒接踵而來：煩惱、浮躁、疲倦……而一直抱怨的人也會惹火我們。

所以我們更應該停止抱怨；因為空口說教並不能改變這個世界，但以身作則可以！

或許我們改變不了別人，卻可以從改變自己開始。

挑戰 21 天不抱怨，才發現少了抱怨的生活更幸福！

只要簡單 4 個步驟，就能有效改變每個人的生活：發起挑戰、面對挑戰、享受最直接的好處，最後，抓緊挑戰成功後獲得的幸福！

發起挑戰：什麼情況容易讓你抱怨？你的反射性抱怨是什麼？

面對挑戰：你為什麼會為了這件事抱怨？要如何改變心境，停止抱怨？

享受好處：不要害怕請求協助，用讚美來取代抱怨，生活大小事都更順利了。

獲得幸福：幸福是可以學習的，停止抱怨就是寵愛自己。

學習把握當下，並且放下負面思考，幸福是由自己選擇的，而非讓外界環境決定。學習用不同的表達方式取代抱怨，還能改善人際關係。與其用負面情緒填滿自己的人生，不如隨時釋放壓力，享受當下的每一刻。

<書籍簡介取自博客來網路書店 <http://www.books.com.tw/products/0010620910>>



懂得轉彎,當然無處不歡

作者：何權峰著

索書號：192.1 8746-4 2014

條碼號：0000070715

世界不一定會變更好，但是你會。

只要懂得轉彎，人生將無處不歡！

你是否常常有以下的想法——

「早知道我就……」

「我放不下那些……」

「我不知道自己有什麼優點……」

「為什麼沒有人替我著想？」

問題不在外在的世界，而是你的內心。心念改變了，自己才會改變；自己改變了，和周圍人事物之間的相處及關係也會改變；而關係改變了，人生也就隨之改變。這就是「轉彎」的智慧。

所有的苦都是「自己想出來」的，因想法所追加的痛苦，完全是沒必要的，何必自討苦吃呢？太陽下山了又何妨，若一味的耽溺其中，只會再次錯過月亮和群星。

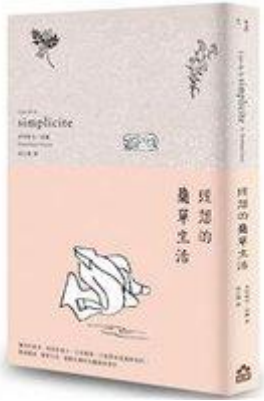
- 要是早知道，就無法有所領悟
- 痛苦，就是提醒你該放下了
- 缺點同時也是優點
- 愛的第一堂課，先學會愛自己
- 讓彼此好過的關鍵掌握在自己手中
- 勇於接受批評的人，將無所畏懼

不合你胃口的，往往是對你更有營養的。

不但要張開雙臂擁抱批評，還要把批評當作禮物。

如此，將沒有任何批評會傷到你。

<書籍簡介取自博客來網路書店 <http://www.books.com.tw/products/0010635624> >



理想的簡單生活

作者：多明妮克.洛羅(Dominique Loreau)著；張之簡譯

索書號：192.5 835:2 2014

條碼號：0000070866

擁有的愈多，得到的愈少，只有簡單，才能帶來意義與美好。

法國銷售破 40 萬冊、日本銷售破 20 萬冊

擁有英、美、韓、日、歐洲數十國譯本

掀起歐洲「簡單生活」運動狂潮的先驅經典著作

這本書，是寫給覺得生活太沉重，希望能發揮自己更大潛能的人。

簡單，是與美相遇的過程，它讓你的生活更優雅更具創造力。

曾在日本居住超過三十年的法國知名隨筆作家，

這本書是他在日本多年生活的經驗和思考、憧憬，和努力實踐的生活方式

和忙亂的你分享，簡單帶來的充實與美好。

每個人都應該追求自我的存在，打磨自己，你將光滑如卵石

- 摒除身外物才能發現新世界，穿衣、吃飯等基本需求才能邁向更深層的境界。
 - 姿勢、器具、衣飾和舉止都是一種藝術。
- 金錢是一種能量，如果把錢花在我們認為毫無價值的東西上，我們將失去能量。
- 日常生活可以是一種儀式，上升到神聖的高度，為我們的生活帶來意義和美。
- 用感覺豐富你的身體，用活力豐富你的心靈，而不是用物品豐富你的生活。
 - 少言寡語，不虛耗言詞，能為你帶來新的能量，並對人發生影響。
 - 幸福是身體和精神上每時每刻的操練，是不停歇的戰鬥。
 - 生命是一種藝術，不再強求時，你就達到了巔峰。

最重要的不是活著，而是活出美好。——柏拉圖，《克力同篇》

<書籍簡介取自博客來網路書店 <http://www.books.com.tw/products/0010631423>>



簡單就好,生活可以很德國

作者：門倉多仁亞作；王淑絹譯

索書號：192.5 8465 2012

條碼號：0000067653

你是否擺脫不掉的工作壓力、心情焦躁不安、休息卻無法喘息，這是你要的生活嗎？看看工作嚴謹的德國人，如何透過習慣的建立，讓日子過得輕鬆簡單，不必忙、亂、煩。

日本料理生活家門倉多仁亞提供了德國籍母親與外祖父母的生活智慧，寫就《簡單就好，生活可以很德國》一書，教導大家如何簡單認真過好生活。

德國人的工作態度一絲不苟，卻也極度重視休閒生活，始終保有自我的心靈休憩時間，因為他們認為，最舒適的生活應該是不被繁瑣事物所羈絆，讓心靈兩周遭事物回歸簡單樸實。這正是《簡單就好，生活可以很德國》想要與我們分享的事。

本書內容包括如何養成從容不迫的習慣、保持生活空間舒適、文件資料的管理術、創造自我風格、培養寧靜自在的心境、人際關係的落實等面向，當你懂得認真看待生活、重視內省的價值觀之後，自然能讓生活與心靈保持輕鬆自在，相信藉由《簡單就好，生活可以很德國》傳遞的概念，一定能帶給你煥然一新的改變。

本書特色

日本料理生活家門倉多仁亞小姐提供了德國籍母親與外祖父母的生活智慧，寫就《簡單就好，生活可以很德國》一書，教導大家如何簡單認真過好生活。

- ★讓頭腦經常保持淨空狀態
- ★在生活中區分啟動與關閉的時機
- ★為自己做一本數字管理手冊
- ★效率就在於隨手做整理
- ★讓居家空間保持寧靜
- ★預約自己的充電時間

<書籍簡介取自博客來網路書店 <http://www.books.com.tw/products/0010539970>>



[慢慢來人生就會不一樣：自律神經研究權威的身心調校法](#)

作者：小林弘幸著；陳惠莉譯

索書號：411.1 8473-2 2015

條碼號：0000056335

不花錢也不花時間的最佳健康法！—「慢活」
意識到「慢慢來」的重要，不需要花費任何時間和金錢，
從這一刻開始，就可以讓自己的人生變得更美好。

「慢慢來」，是保持最佳狀況的最好做法！

「慢活」是最高境界的健康法，

「慢食」讓人容光煥發，

「慢步」可保有一整天的舒適快意，

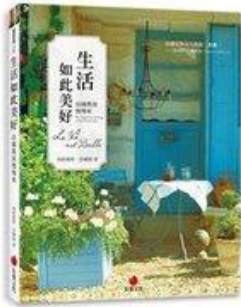
「不疾不徐地說話」可增加說服力和信賴感，迷人的男性、帶有魔力的女性都是講話慢條斯理的人。

讓日常生活中的步調放慢一些，心理和身體的「失調」便會消失無蹤！

作者小林弘幸為日本自律神經研究領域的權威。他為眾多頂尖運動選手、演藝人員調整身體狀況，提升臨場表現成果；多次獲邀上《最終警告！恐怖的家庭醫學》、《世界最想上的課》等電視節目解說醫學；著作《自律神經健康人 50 招》更獲得台灣國家文官學院推薦，深受台灣、日本讀者信賴。

他指出，承受著龐大壓力的現代人多處於「交感神經」居優勢的狀態，並引發各種生活習慣病。要維持自律神經的平衡，提升「副交感神經」的功能，最好的做法就是學習「慢活」。不再滔滔不絕地講話、狼吞虎嚥地吃東西、快步疾行……這麼一來，工作與人際關係都可以順利運作，讓自己和身邊的人得到幸福。

<書籍簡介取自博客來網路書店 <http://www.books.com.tw/products/0010675560>>



生活如此美好：法國教我慢慢來

作者：海莉葉塔·希爾德(Henrietta Heald)著；楊雯珺譯

索書號：742.3 8735 2014

條碼號：0000070936

法國是所有人的第二故鄉。

—湯瑪斯·傑佛遜 Thomas Jefferson

一位從小接觸法國文化的作者，以優美散文獨到描述法式生活的傳統與特色。書中依照不同區域分成五大篇章，以十五棟古老卻美麗依舊的房舍為主軸，一併介紹地區特色、美酒佳餚、法式建築和室內佈置，不時穿插的經典法國料理食譜、偉大作家的名言語錄，豐富多元的生活躍然紙上。

從跳蚤市場到古老建築的現代裝潢，從葡萄莊園到普羅旺斯薰衣草，從朱伊印花棉布到法式長棍麵包，翻開書，映入眼簾全是令人嚮往的法式優雅氣息。且跟隨作者動人的文筆，來杯氣泡香檳，迎著海風，配上現烤甜點與香草料理，緩慢生活就是如此愜意美好！

<書籍簡介取自博客來網路書店 <http://www.books.com.tw/products/0010644485>>



極簡富足：我靠 100 樣東西過一年

作者：戴夫·布魯諾(Dave Bruno)著；王戎譯

索書號：551.85 8563 2016

條碼號：0000056613

我是一個年近 40 歲的成功創業家，三個小孩的父親，也是一個生活在大量生產、大量消費時代下的平凡人，曾經以為「美好生活」就是擁有更多想要的東西，曾經以為我擁有之物可以告訴別人：我是誰。

直到有一天，看著堆滿物品的房間而困惑：

「為什麼我要擁有那麼多東西？它們在我生命中發揮了多少作用？」

我甚至質疑起自己沒日沒夜工作，到底是為了什麼……

這就是我所追求的「美好生活」嗎？

我發現，人的生命中大部分時間都在追求新的東西，而不是那些可以讓人安頓下來慢慢品味與享受的事物。生活其實沒有缺少太多，唯一缺少的是內在的「富足感」。

這樣荒唐的生活狀態，開始讓我的內心感到極度不安，我決定做些改變！我選擇重新定義自己的生活風格！我想要過得簡單而富足，就從「只靠一百樣東西過一年」開始吧！

為了掙脫美國式消費主義如毒癮般的影響，青年創業家戴夫·布魯諾發起了一項實驗性質的自我挑戰——只靠 100 樣物品過一年，並將多餘物品統統「斷捨離」。在本書中，戴夫真實地記錄下那一年中，他徹底落實 3R 簡單生活的心路歷程、內心掙扎（尤其是在要「處理」對自己具有紀念性意義的物品時），並在更宏觀的層面上，以一個消費者的身分，反思自己存在於這無孔不入商業消費社會中的新可能性。

跟著極簡生活的實踐家，開始過自己的清爽新生活，現在就建立一份專屬你的「100 樣物品理想清單」。你可以從參考戴夫的理想清單開始，擺脫過多物品的束縛，一起體驗「少卻更好」的快意人生。

<書籍簡介取自博客來網路書店 <http://www.books.com.tw/products/0010704997>>