

680 条简单、有趣、低成本、零负担的私生活 tips

罗马不是一天建成的，你的未来也一样。



THE LIFE PLAN

[英] 罗伯特·阿什顿 著  
Robert Ashton  
麻宁译

中国青年出版社

# 轻生活

680条简单、有趣、低成本、零负担的私生活tips

Robert Ashton [英] 罗伯特·阿什顿 著

麻宁译

中国青年出版社

---

(京)新登字083号

---

图书在版编目(CIP)数据

轻生活: 680条简单、有趣、低成本、零负担的私生活tips /  
(英)阿什顿著; 麻宁译. —北京: 中国青年出版社, 2012.1  
ISBN 978-7-5153-0456-4

I. ①轻… II. ①阿… ②麻… III. ①生活—知识 IV. ①TS976.3  
中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第260597号

---

版权登记号: 01-2007-4842

©Pearson Education 2007

This translation of THE LIFE PLAN: 700 SIMPLE WAYS TO  
CHANGE YOUR LIFE FOR THE BETTER, First Edition is  
published by arrangement with Pearson Education Limited.

---

责任编辑: 王飞宁 李佼佼

内文插图: 赵 斌

装帧设计: 瞿中华

---

出版发行: 中国青年出版社

社址: 北京东四12条21号

邮政编码: 100708

网址: [www.cyp.com.cn](http://www.cyp.com.cn)

编辑部电话: (010) 57350501

门市部电话: (010) 57350370

印刷: 三河市君旺印装厂

经销: 新华书店

---

开本: 880×1230 1/32

印张: 7.5

字数: 100千字

版次: 2012年2月北京第1版

印次: 2012年2月北京第1次印刷

定价: 25.00元

---

本图书如有印装质量问题, 请凭购书发票与质检部联系调换  
联系电话: (010) 57350337

---

## 目录

前言 \_001

### 对你而言，成功是什么呢 \_007

10种类型的成功 \_009

10种定义个人成功的方式 \_010

10个自我思考的问题 \_012

10种方式解释为何我们看待事物各有不同 \_014

10种达成理想的方法 \_019

10件当你开始疑虑时需要做的事 \_021

10件使大家都开心的事 \_024

### 区分主次，合理安排时间 \_031

10个用来静心思考的好去处 \_032

10件可能会影响你的进展的事 \_034

10种拓展思维的好主意 \_037

10种联合他人的方法 \_040

10种管理时间的简单方法 \_042

10种衡量成功的简单途径 \_044

## 做出改变 \_047

- 10件人们想要改变的大事 \_048
- 10种易于达成的小改变 \_051
- 10种推倒障碍的方法 \_053
- 10种避免成为受害者的方法 \_055
- 10种找到更多时间思考与反省的方法 \_057
- 10个可能会遇到的陷阱 \_059
- 10种从旁人身上吸取经验的方法 \_062

## 身心健康 \_069

- 10个保持健康的理由 \_070
- 10种简单的健康自我测试 \_072
- 10种帮助你保持健康的人 \_074
- 10种增加自信的方法 \_076
- 10件改善饮食的简单小事 \_078
- 10种改善形体的快捷方法 \_080

## 压力 \_083

- 10种利用压力发挥特长的方式 \_085
- 10种最大程度降低压力风险的方法 \_088
- 10种压力的征兆以及解决办法 \_090
- 10种减压的简单方法 \_092
- 10种保证充足睡眠的方法 \_094

## **你的工作世界 \_101**

10件工作中常见的烦心事以及解决办法 \_102

10种对付老板的积极方式 \_105

10种使工作更加开心的方法 \_109

10种赢得他人支持的方法 \_111

10条考虑自我就业的要点 \_113

10个自我创业的步骤 \_116

## **制造更多的休闲时光 \_119**

10种值得尝试的简单新爱好 \_121

10种与朋友、家人共享欢乐的低开销方式 \_123

10种在阳光下享受一周的优质选择 \_126

10种从假期中得到更多收获的方式 \_128

10种免费学习的方法 \_131

## **人际关系 \_139**

10种扩大朋友圈的方法 \_141

10件能与好朋友一起从事的有趣事情 \_144

10个帮助改善所有关系的建议 \_146

10种结束一段关系时的应对方法 \_148

10种结识邻居的方法 \_150

10种邻里问题以及解决办法 \_152

## 孩 子 \_155

10个建立家庭时需要考虑的问题 \_156

10条为人父母的建议 \_159

10种与孩子高质量相处的方法 \_161

10种培养孩子抱负的方法 \_164

## 父 母 \_171

10种向父母展示你已长大成人的方法 \_173

10个启发父母开诚布公与你交谈的问题 \_175

10种鼓励父母尝试的新鲜事物 \_178

## 金 钱 \_181

10条钱为什么永远不够用的理由 \_182

10种节约开支的简单方法 \_185

10种无需兼职就能增加收入的方法 \_189

10种摆脱债务困扰的途径 \_191

## 家 庭 \_195

10件让生活更加舒适的小事 \_197

10种方式让你的家更具家的感觉 \_199

10种经济实惠的方法让家庭别具一格 \_201

10种方法使你的家庭不再杂乱无章 \_204

10条保持整洁的建议 \_206

## **退休 \_209**

10条建议帮助计划属于自己的未来 \_210

10种对你自身有所帮助的义工机会 \_212

10种方式帮助你平稳过渡 \_214

10件要做的为时未晚的事情 \_216

## **着手进行 \_219**



## 前言

恭喜你！打开此书，你就已经为改善你的人生迈出了重要一步。我并不是说你现在的生活是空乏无味的，我只是知道，我们每一个人都有让自己活得更开心更圆满的潜力。

我们都有想要改变的东西，那些我们感觉控制不了或遥不可及的东西。也许你已经尝试去改变一些事情，只是并不奏效。别担心，重要的是你已经准备继续尝试，直到成功。

成功并没有一个准确的定义。成功可以是你决定去完成的任何事情。成功是属于个人的，而且，让一个人感到成功的事情有时会使另一个人感到挫败。成功，大多取决于你自己的感受。如果你正迈向成功并且可以意识到这个事实，你将感到快乐和满足。持久的成功往往取决于日积月累的每一步。成功并不是为着某些困难的目标放手一搏，更多的则是作用于你生活的方方面面。

你的人生规划需要根据你的生活、志向和需求进行调整。改善生活的艺术是实现这些小步骤。短小的每一步构成了更长远的旅程，而大步流星会使你十分疲惫，并且总是伴随着跌倒的风险。



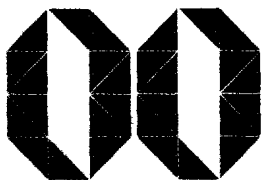
那么这本《轻生活——680条简单、有趣、低成本、零负担的私生活tips》会给你带来哪些不同的东西呢？以下是我认为你会喜欢阅读这本书的10条理由。

1. **简单明了** —— 这本书囊括了几百个可以改善生活的小步骤。每一步都会让你的人生获得一个积极的小变化。几个小变化组合在一起，你将真实地看到差别。
2. **方便阅读** —— 这本书具有清晰的目录，而且所有建议都按照10个一组排列。这样就便于你按照自己的路线阅读此书。不会有人按照同样的路线或同样的速度阅读，你可以制定自己的读书计划。
3. **我会这么做，你为什么不做呢** —— 我并不是很勇敢，这本书中所写的所有事情我都曾尝试或将要尝试。无论如何我都不会拿自己去冒险！
4. **无需查阅字典** —— 这是一本随心所欲的书，没有大话套话。使用字典虽然有教育意义，但是对你的自信没有多大帮助。这本书使用的都是简单通俗的语言。
5. **切实可行** —— 比我们优秀的人有时会使我们感到气馁。人类的本性就是关注自己的弱点而忘记自己的强项。这本书将告诉你如何改进，但不能使你成为超人——抱歉。
6. **充满乐趣** —— 个人发展不同于看医生，需要你的忍耐才能消除疼痛。它应该更像是度假，帮助你创造尝试新事物的机会。你将会喜欢这里的一切。
7. **没有更多花费** —— 改变你的人生并不意味着花费金钱。这本书并不是一张你支付不起的购物单。实际上它将向你展示如何节省金钱！
8. **许多的小改变** —— 你将惊诧于此书中一直在鼓励你改善人生的一些方面。记住，在这个游戏中，你所要做的是许

多的小改变，不是少数几个大改变。大的改变会让人无法承受，而小的改变则不会。

9. **循序渐进** —— 这本书不提倡一蹴而就，而是提醒你从生活的小处出发，通过一步一个脚印的小改变，来达到整个人生状态的改善。每一次积极地尝试都将有可能成为你人生的某个转折点。
10. **这是你的专属** —— 我们每个人都是独一无二、各不相同的，这是专属于你个人的人生之旅。请你务必在阅读此书时画出重点、插入书签或者在空白处记录随笔。它专属于你并且仅属于你。尽情享受吧!





## 对你而言， 成功是什么呢

我们都以不同的方式看待成功。我们受到的教育、生活的环境、自身的形象和我们工作生活所接触的周遭人群，都会对我们的理想产生影响。成功并不只是拥有更多的金钱，也不只是简单地感到快乐。它有更深层的含义。

### 成功的理论

什么会使我们感到成功？针对这个问题人们进行了大量的研究。亚伯拉罕·马斯罗（Abraham Maslow）的作品或许是最知名的一个。他是20世纪前半叶纽约的一名心理学家和专业研究人类行为的学者。在他的作品中，他总结出“需求层次理论”。简单说来，就是在没有满足基本需求的情况下，你不会有时间和意向去担忧其他任何事情。按照其重要性，需求层次理论由以下几方面组成：

1. **食物、水、温暖** —— 这是当你又冷又饿的时候最重要的东西。
2. **人身安全** —— 当你感到被威胁时，其他任何事情都不再重要了。
3. **与人交往** —— 一旦没有了饥饿与安全的困扰，你就会开始想要与人相处。
4. **尊重** —— 与别人相处时你就会希望感到被需要与被尊重。
5. **自我实现** —— 一旦被别人尊重，你就会想要去实现梦想和野心。

现代社会中，或许你已经做到了以上所列的四至五步。那么成功实际上就是让人感到有归属感，感到被关注，感到你所做的事情对你和周围的人都有好处。说起来简单，但是生活的复杂性使它变得相当困难。



# 10 种类型的成功

以下10种类型的成功各不相同，但在各自的领域都十分重要：

1. 物质上的成功 —— 金钱，汽车，假期，珠宝
2. 情感上的成功 —— 人际关系，自尊，满足
3. 智力上的成功 —— 学习，理解，挑战
4. 精神上的成功 —— 目标感，归属感，理性
5. 身体上的成功 —— 健康，舒适，精力充沛，外表美丽
6. 商业上的成功 —— 企业成长，盈利，名誉
7. 信仰上的成功 —— 影响他人，推进理想
8. 环境上的成功 —— 家庭，花园，保护我们的星球
9. 时间上的成功 —— 长寿，管理时间
10. 集体上的成功 —— 有效的团队合作

## 确定成功对你来说，意味着什么

成功对于我们每个人都有不同的含义。尽管如你所见，我们不可能拥有一个方便的共同目标可以追寻，但是本书已经为你铺好了垫脚石，因此你无需从起跑线开始。你可以使用下列10种方式来定义自己的成功。