

极简生活

为 幸 福

腾 出 空 间

Make Space:

A Minimalist's Guide to the Good and
the Extraordinary

[英] 黄嘉雯 (Regina Wong) 著

李恒睿 更生 译

极简生活

为幸福

腾出空间

[英] 黄嘉雯 (Regina Wong) 著 李恒睿 更生 译

Copyright©2020 by Life Bookstore Publishing Co. Ltd.

All Rights Reserved.

本作品版权由生活书店出版有限公司所有。

未经许可，不得翻印。

Make Space: A Minimalist's Guide to the Good and the Extraordinary

Copyright © 2017 by Regina Wong

Published by arrangement with Greene & Heaton Ltd., through The

Grayhawk Agency Ltd.

图书在版编目 (C I P) 数据

极简生活：为幸福腾出空间 / (英) 黄嘉雯
(Regina Wong) 著；李恒睿，更生译. — 北京：生活
书店出版有限公司，2020.1

ISBN 978-7-80768-259-2

I. ①极… II. ①黄… ②李… ③更… III. ①人生哲
学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 167937 号

责任编辑 苏 毅

装帧设计 罗 洪

责任印制 常宁强

出版发行 生活书店出版有限公司

(北京市东城区美术馆东街22号)

邮 编 100010

经 销 新华书店

印 刷 北京顶佳世纪印刷有限公司

图 字 01-2018-4948

版 次 2020年1月北京第1版

2020年1月北京第1次印刷

开 本 880 毫米×1230 毫米 1/32 印张 6.5

印 数 0,001-6,000 册

字 数 65 千字 图14幅

定 价 45.00 元

(印装查询：010-64052612；邮购查询：010-84010542)

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

献给蕾切尔和我的母亲，

还有所有对构成我的幸福不可或缺的人。

目 录

中文版序 9

前 言 13

第 1 章 极简主义的核心 19

何谓极简主义? 19

极简主义如何改变你的人生? 23

我可以成为极简主义者吗? 26

第 2 章 在物质海洋里溺毙 33

我们正在被满坑满谷的东西淹没掉吗? 33

为何拥有的比真正需要的多? 36

第 3 章 清理乱块的艺术 41

家，是什么？ 41

让能量流动 44

如何清理乱块 45

把乱块一次性清理干净 46

分门别类整理 48

持之以恒 74

第 4 章 自我赋能 87

展现真我 87

按照自己的期望而活 90

不再炫耀忙碌 93

在纷扰嘈杂的世界里寻找焦点 97

压力兔子一点儿都不可爱	100
焦虑于事无补	107
为自己抽出时间来	109
有目的地度日	113

第 5 章 提高情绪幸福度 117

助推器和消磨器	117
提防空虚感	119
选择能够让你强大的关系	125
控制愤怒	128
嫉妒是情感上的浪费	133
学会放手	137
顺其自然，依灵感而行	144
感恩的心打开知足的门	146

第 6 章 健康的经济状况是一种自由 151

金钱意义重大，但金钱并非一切 151

时间是我们最宝贵的资源 154

充分利用极简预算 155

极简预算的三个要素 157

一份符合你需要的极简预算 159

慎重消费 165

零负债生活 167

维持零负债，过零负债的生活 174

第 7 章 构筑一个意想不到的生活 177

赋予生命意义 177

设定使命 182

向外传递	185
极简主义者的一天	187

第 8 章 结 语 193

可资借鉴的重点	193
---------	-----

在线资源	195
------	-----

注 释	197
-----	-----

献给蕾切尔和我的母亲，

还有所有对构成我的幸福不可或缺的人。

贵州师范学院内部使用

目 录

中文版序 9

前 言 13

第 1 章 极简主义的核心 19

何谓极简主义? 19

极简主义如何改变你的人生? 23

我可以成为极简主义者吗? 26

第 2 章 在物质海洋里溺毙 33

我们正在被满坑满谷的东西淹没掉吗? 33

为何拥有的比真正需要的多? 36

第 3 章 清理乱块的艺术 41

家，是什么？ 41

让能量流动 44

如何清理乱块 45

把乱块一次性清理干净 46

分门别类整理 48

持之以恒 74

第 4 章 自我赋能 87

展现真我 87

按照自己的期望而活 90

不再炫耀忙碌 93

在纷扰嘈杂的世界里寻找焦点 97

压力兔子一点儿都不可爱	100
焦虑于事无补	107
为自己抽出时间来	109
有目的地度日	113

第 5 章 提高情绪幸福度 117

助推器和消磨器	117
提防空虚感	119
选择能够让你强大的关系	125
控制愤怒	128
嫉妒是情感上的浪费	133
学会放手	137
顺其自然，依灵感而行	144
感恩的心打开知足的门	146

第 6 章 健康的经济状况是一种自由 151

金钱意义重大，但金钱并非一切 151

时间是我们最宝贵的资源 154

充分利用极简预算 155

极简预算的三个要素 157

一份符合你需要的极简预算 159

慎重消费 165

零负债生活 167

维持零负债，过零负债的生活 174

第 7 章 构筑一个意想不到的生活 177

赋予生命意义 177

设定使命 182

向外传递	185
极简主义者的一天	187

第 8 章 结 语 193

可资借鉴的重点	193
---------	-----

在线资源	195
------	-----

注 释	197
-----	-----