

《莲叶清单》

图书基本信息

《莲叶清单》

内容概要

《莲叶清单》

作者简介

《莲叶清单》

书籍目录

推荐文

每一个人的简单生活 方青卓

从头说起.....

“蛙塘”

前言之一

我为什么写这本书

发现

简单始于内在

前言之二

起而行

第一章

“静坐不动”

发现

简单的一大矛盾

第一步

逮到那只虫

莲叶原则一

万事万物皆完美：不要再玩谴责的游戏

第二章

“跳下去”

发现

你在任何地方都可以简单过生活

第二步

脱离枝枝节节

莲叶原则二

暂停是必要的：给你自己时间、空间与沉默

第三章

“沼泽里的声音”

发现

压力的阴影

第三步

开始行动

病金丝雀测验

莲叶原则三

感官觉察力是快乐的关键：让感觉苏醒过来，学会与生命保持联机

第四章

“蓄水池”

发现

成长螺旋

第四步

潜入深处

莲叶原则四

我们可以信任过程：随着改变和不确定一起流动

第五章

“小东西的世界”

发现

交换

《莲叶清单》

第五步

为我们自己而做

莲叶原则五

我们都是活生生地球的细胞：像分子那样思考

第六章

“水芹菜”

发现

创造性的张力

第六步

大家一起来

莲叶原则六

我们都能让世界更美好：想看到世界什么改变，你自己就要先做改变

第七章

“冰”

发现

简单和同步

第七步

做就是了

莲叶原则七

我们只有当下：培养正念的技巧

尾声

螺丝钉和螺丝帽：简单生活的实际面

莲叶清单：这份提醒事项列表可以帮助你维持简单生活

“奇迹”

附录一 免费治疗：了解和处理情绪问题的简单方法

附录二 了解你的生态足迹

《莲叶清单》

精彩短评

- 1、简单是好事。
- 2、人只有生活的简单，欲望才会减少，烦恼才会不扰。
- 3、教我生活
- 4、爱的礼赞，心灵的释放
- 5、很好，给人很安静的感觉。。。
- 6、这本书不错，值得品读
- 7、生活就应该如此简单，学习中。
- 8、简单生活，我所想！
- 9、唉，读的时候有放松到，现在又打回原形了
- 10、其实，生活本来可以不那么累。压力可以不那么大的
- 11、还没有看，应该会不错吧，特价买的，最近因为很想修身养性培养一下自己的内在修为了，所以买了这本书，希望会对我有所帮助！
- 12、一本好书，相伴一生.低碳绿色生活值得提倡.
- 13、看起来好像很文艺，但是因为太禅了，很难理解
- 14、看着书 整个人感觉都放轻松了
- 15、这本书，没有浮华的辞藻，让人在字里行间，就找到那种宁静的情绪。发现自己，回归原点，简化生活，也许，幸福指数会更高！推荐大家来看看吧~
- 16、还要静下心来慢慢看.
- 17、非常不错枕边书，推荐
- 18、最喜欢读此类书了 能学到不少
- 19、静下心来读，会很有收获
- 20、书收到，但是还没时间看，包装印刷都还不错吧
- 21、陶冶情操，使心态回归自然
- 22、品一杯茶、读一本书！
- 23、这本书的作者的主旨在于，简单生活，信任自己，让自己轻松自在。乱世里，我们不妨多读读这样的书。
- 24、包装完整。喜欢的书
- 25、外国人写的书太死板
- 26、少欲知足
- 27、静的书 适合喝茶阅读
- 28、挺喜欢的一本书，暖暖的午后，一杯清茶一本书。
- 29、适合睡前阅读，不是催眠那种
- 30、一本令心灵放松的书，值得泡杯清茶，坐在书桌旁安静地看看。五元换一本洗涤心灵的书，十分值得。
- 31、书写的很好。像首沉静，安宁的歌，能治愈浮躁，每当浮躁的时候，都会随手翻开，静静的看一会，内心就静下来了。这个时代很需要这样的粮食，一批的，更有力的粮食。
- 32、简单生活，终极追求。
- 33、很有意义的一本书，抚平浮躁，简单生活，回归。
- 34、简简单单的生活，很让人喜欢
- 35、还行 放在桌边 没事可以翻一翻
- 36、我喜欢买些书，看完之后，放一段时间，有一天，一个人在家的时候再拿出来看看。那种感觉很好
- 37、看着书不错，抽时间看
- 38、清新舒服的一本书。
- 39、让敏感的你地方喘息
- 40、内容 很简单
- 41、理解生活的真谛

《莲叶清单》

- 42、本来是冲着书名买的，回来后大致上翻了一下，觉得是本不错的书，简单哲理，喜欢，推荐。
- 43、有不少可以借鉴的地方
- 44、看了一下，不知所谓
- 45、很让人惊喜的一本书，值得一读
- 46、多看书少上网
- 47、清新、简单的生活，给自己放松。
- 48、简单就是一种幸福，学会简单生活
- 49、简单生活的典范，环保的生活理念，值得推荐！
- 50、心真正静下来且有时间时看的书
- 51、书里还列举了不少作者推荐的书面和网络链接，便于读者拓展
- 52、这本书让人放下一切，让新生活从简单开始。读本书会让人宁静淡雅
- 53、蛮好的书，喜欢。
- 54、生活越简单越好。现在人太忙碌了，想要的太多了，累！看看这本书吧，生活就这么简单。
- 55、对人生的思考。
- 56、有灵魂和思想的一本书！
- 57、收到书后大概翻了一下，书的质量好，还有漂亮的手绘彩页，内容页好看，我很喜欢。
- 58、有时间翻翻
- 59、希望通过这本书的阅读能够回归到简单的生活，书非常值得。
- 60、也许是美式思维和中式思维的一种碰撞，简单的生活，我们都懂，看这样的东西，也只是闲来消遣罢了
- 61、现在阅读中，感觉不错，对于自己来说，有空去看一些不同于育儿类的书籍，非常之有新鲜感
- 62、一本很养心的书，心里有不痛快时可以帮我纾解。
- 63、书还没拿到，期待中。
- 64、需要慢慢读的一本书。
- 65、文字很美，意境很美，适合一个人静静的泡一壶茶，慢慢享受的一本书。有点心灵鸡汤的感觉，但是是清淡的那种。
- 66、纸张和印刷都不错的，书里面还配有几页彩图的。内容还没来得及细看。性价比还是不错的，推荐购买。
- 67、适合静下心来感受
- 68、以简单的心态，笑对生活所有不甘、不平。

以一本书，治疗贪心、浮躁。

- 69、简单生活。去繁就简，才知生活真味。莲叶清单，取舍之间，方见人生本色。
- 70、本书着重阐述简单生活的理念,而且重点探讨了简单生活的意义,以及精神上如何为简单生活做好准备,并且如何因简单而升华.不过在具体而微的生活层面,可以采取哪些具体措施来对生活进行简化,本书没有涉及太多.
- 71、佛心善事
- 72、让浮躁的心灵安静下来
- 73、如果你像作者一样，已经有孙子，不愁生活来源，你确实可以照着这本书里说的做。这本书除了讲了几个心理学概念外对我并没有什么帮助。
- 74、生活本身不复杂，是我们想的太多，以至于看不到自己了。
- 75、很适合做心里建设的一本书
- 76、简单生活的启发教材。但必须是真正领会了人生意义的人才会有共鸣。
- 77、应该是值得一口气将这本书读完的，可以令人回归到原来的自己，简单幸福的自己。幸福的法则不是一味一直加一直加，真的需要减掉浮华、减掉表面，回到纯粹
- 78、鸡肋。
- 79、希望自己能够如书中所说放松自己，让自己能够享受生活而不是被他牵着鼻子走。。。
- 80、在喧嚣的都市，找寻一片宁静的心态，这本书诠释了美好的心灵，让人感觉，生活，换种心态，可以更美的。。。

《莲叶清单》

- 81、这本书教会我，生活要做减法，人才会活得轻松快乐！
- 82、特价书，还没来得及看。真是实惠，当当多搞点这样的活动就好了
- 83、不值一看
- 84、简单生活，享受幸福
- 85、大致翻了下决定认真研读，好好改善生活~
- 86、书不错，赞一个。静下来看看读读，很好。
- 87、未读，但感觉还不错。
- 88、觉得还可以，希望自己能有这种简单的生活态度
- 89、2013.1.5 开始的时候有些絮叨，其实讲的东西挺简单的--找到你真正想要的生活，再去简化；别人的理想生活可能并不合适你。
- 90、莲叶，可以联想到“禅”，简单的生活处处充满了“禅的诗意”，简单是简单，简单同时又不是简单，看来我也可以在菩提树下冥想。
- 91、应该还可以呢，简单生活
- 92、挺好的，可以静静的欣赏。
- 93、希望有用，当然这个还是见仁见智的事情
- 94、简单生活，喜欢

《莲叶清单》

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.tushu111.com