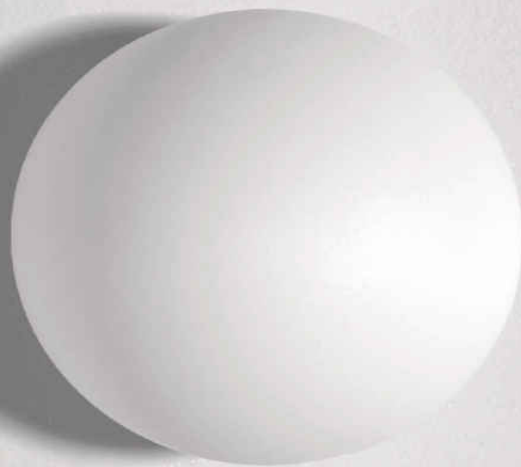


L'art de la
simplicité

Simplifier sa vie,
c'est l'enrichir

简单的
艺术



Dominique Loreau

「法」多米尼克·洛罗 著

王藜颖 译

后浪

四川文艺出版社

简单的艺术

[法]多米尼克·洛罗 著
王黎颖 译

版权信息

书名：简单的艺术

作者：[法]多米尼克·洛罗

译者：王黎颖

版权：后浪出版咨询（北京）有限责任公司

谨以此书献给所有渴望简单生活，
渴望在物质、生理、心理和精神层面得到升华的人，

但愿此书能够帮助各位探索自身的无限潜力。

春至陋室中，
无一物中万物足。

——小林一茶^❶俳句

❶ 小林一茶（こばやし いっさ，1763—1827），日本江户时期著名俳句诗人，代表作有《病日记》《我春集》等。他的作品风格独特，朴质率真，甘苦并蓄，亦庄亦谐。

序言

目录

序言

第一部分 物质主义和极简主义

第二部 分身

第三部分 心

结语

出版后记·作为一门艺术的生活

第一部分

物质主义和极简主义

第一章

物质主义的泛滥

所有物带来的负担（本义与转义）

收集欲

迟疑不决，搜集不停

②

畏惧改变

③

选择极简主义

最大限度地少用物品

不要被占有

家：拒绝拥挤

家，应当成为缓解都市压力的所在

流畅性、通用性和零装饰

⑥

⑦

⑧

给您的家“减减肥”

人如其所

“最小化”您的住所

空旷的房间

符合美学标准的“健康”住宅

为您的室内环境赋予活力

光线和声音

收纳空间

物品：孰舍孰留？

必需品

个人所有物

心思“缜密”，生活“轻盈”，简化一切

⑩

⑪

物品的精华

主动挑选物品，而不是被动忍受物品

在您的小天地里，只接受那些对您胃口的物品

选择实用、坚固、符合人体工学、兼具各种功能的物品

选择历久弥新的“基本款”

品质与奢侈

调和的艺术

衣橱：张扬个性还是返璞归真？

张扬个性和返璞归真

您的衣服和您讲的是同一种语言吗？

让您的衣橱简单起来

您的必备单品……

选购、预算和保养

旅行箱包

化妆包

手提包，您的小天地

一个美观耐用的手提包应当做到（基本标准）

①

The X-Files

②

③

④

⑤

⑥

⑦

⑧

⑨

⑩

11

12

13

14

15

16

第二章

极简主义的好处

时间：减少浪费，最大化利用，合理安排

今天是我们最宝贵的财富

人们想拥有时间，拥有之后，却又千方百计地消磨时间

②

休息一下

③

偷懒的乐趣

清醒地活着

④

⑤

把重复性的任务当作集中注意力的训练

时刻准备好面对意外

把最简单的行为神圣化，为您的生活增添仪式感

⑥

⑦

关于仪式的几点建议

写作仪式

备忘录仪式

沐浴仪式

购物仪式

鲜花仪式

在合适的时间做合适的事

金钱，是我们的仆人，而非主人

金钱，就是能量

让金钱成为您的仆人

混乱无序的代价

节约，克制欲望，明确需求

记录、精简您的账目，掌控您的生活

①

②

③

④

⑤

⑥

⑦

Rear Window

⑧

⑨

第三章 伦理与美学

美的需求

简洁和美（茶道）

“侘寂”的美学概念

美之必要

优雅、完美地生活

秩序和整洁：“少即是多”

整洁和伦理

朴素、干净和秩序

家务的艺术

家务好手（整理窍门）

简而言之，就是简单化

①

②

③

第二部 分身

第四章

美与大众

发现自我的本真

做自己

徒有其表VS内在美

不要被自己的身体所牵累

彰显您的独一无二

追求通透

留意您的强颜欢笑和焦躁不安

完善您的行为举止

通过保养和睡眠来解放身体

保养的重要性

雕琢、打磨、净化、清洁、滋养、装饰您的身体

在开始美容护理之前



①

②

③

④

第五章

一位极简主义者的保养之道

皮肤、头发、指甲

皮肤护理

别再浪费钱来损害皮肤了

一张年轻的面庞

一些“独家”美容秘方

去角质

深层清洁

饮食、水和睡眠

粉底

指定用油

体内

体外

头发

①

橄榄油发膜和牛油果油发膜

指甲

如何保养

告别浊恶

观察您宝贵的身体，让它与您的精神沟通

如何刷洗身体？

全身护理

橘皮组织

清洗眼睛和鼻子

用沐浴涤荡身心

不需要加入健身俱乐部

为自己量身定制健身计划

想锻炼您的柔韧度，练瑜伽吧！

学会自律

锻炼自己，臻于完美

①

②

第六章

食不求多但求精

过度饮食

发胖，就是在损耗生命

自爱，是瘦身的唯一方法

身体轻盈，生活轻松

向多余脂肪说再见

❶

膳食：简单而精致

木碗

在优雅的环境中享用美食

细嚼慢咽

厨房用具

我的必备厨具

从营养学角度提出的几条“排毒”建议

肠道清洁

禁食：一个历史悠久的传统

禁食前的心理准备

禁食期间与禁食后

禁食是为了……

一位信奉禁食者

重新感受饥饿

只在感到饥饿时进食

饥饿的程度

饮料

功效神奇的醋

饮食简单而营养均衡

创造您的构想并将它付诸实践

没有什么控制是必不可少的

通过图像提醒您自己

您的完美形象

日常训练

为您承诺的目标而努力

带来启发的承诺清单

饮食之道：要质量不要分量

饮食的学问

自信

意志力

时间安排

形象与态度

保养身体

❶ *Soyez bien dans votre assiette jusqu'à 80 ans et plus*

❷

❸

第三部分 心

①

③

②

②

③

第七章

您的内在生态

净化您的精神

忧思和压力

我们在想什么，我们就是什么

给纷纷扰扰的思绪做减法

您会问自己好问题吗？

精神状态

超越问题本身

负面消极对我们有害

控制您的精神

从旁观者的角度观察您自己

树立自己的原则

懂得决断

专注与冥想

训练您的专注能力：冥想

平静的早晨

沉默是金

炽热的精神之火

一心一意

①

②

③

④

⑤

第八章 他人

精简您的通讯录

谨慎择友，宽以待人

当您与人同行

学会拒绝

给予更少……索取更多

学会倾听

注意自己的言辞

不要批评他人

不要说教他人

利他主义和孤独

照顾好自己，才能更好地去爱别人

宽恕他人是为自己好

不要对他人抱有任何期待

不要试图去改变他人

保持自我

我们能为他人做的

培养独自生活的艺术

①

②

③

④

第九章

玉不琢，不成器

做好准备，迎接改变

相信自己

想象您希望成为的那个人

提炼自身的精华

成为您自己最好的朋友

每个人都有一颗钻石

每一天，用一个小时兑现一个诺言

构想您的生活

分辨出哪些事情是取决于您的，哪些不是

阅读和写作

尽可能多阅读

用写作表达您的个性

发挥您的记忆力

⑤

在知识上投资

⑥

锻炼和自律

为什么要锻炼？

好好锻炼的秘诀

几种锻炼

晨练

7

日间的锻炼

夜间的锻炼

贫穷、朴素和超然物外

贫穷

极简主义、道德伦理和宗教

知足之足

放弃

节约精力

重新发现这种与生俱来的冲动：您的能量

人体就是一个气场

控制您的能量

保护您的能量池

气和热情

日常生活中的气

①

②

③

④

⑤

⑥

⑦

⑧

结语

旅行，生活

①

②

笑口常开，幸福美满

寻求内心的平静

③

做最坏的打算，微笑面对生活

生与死

4

5

①

②

③

④

⑤

出版后记·作为一门艺术的生活

后浪出版公司