简单的艺术读后感

法国女作家多米尼克·洛罗的《简单的艺术》。这是一本适合在闲来无事时看的书，干我在另一本书上看到类似这样的话：简单的生活，也要简单的读书，你没有必要从头到尾每一句都看完，挑那些对你有用的去读吧。这本书就适合这样读。书的封面上印了这样一段话：不要再拥有过多的东西，你将省出更多时间来关注自己的身体。当对自己的身体感觉良好时，就能忘记肉体的存在，专注于精神发展，达到充满意义的生命状态。你将感到更加幸福！

这本书不仅文字优美，而且有许多详细具体的“极简”生活建议，从家居布置、皮肤护理、健身、营养饮食，人际交往到如何独处等，干货满满。而且，书中穿插了来自不同民族和国家哲人的格言，处处闪烁着智慧之光，值得反复品阅。我认为简单是一种人生观，会影响你做事情，做决定，你这一生怎样活。那什么是简单呢？我认为简单就是有所放弃，只要最重要的。所拥有的物品进行精简，保留最喜爱的，其他的可以舍弃。为了身体健康，饮食有度，早睡早起。  
 另一个方面说，简单并不意味着粗糙，而是最留下最精细的。比如钱包，并不需要个数很多，只拥有一个你最喜爱的，即使它价格不菲，也可以买下它，因为它会陪伴你很长时间。  
 如何最简单的实践简单呢？其实很简单，抓住每一刻，专注的投入到事情中。其实，简单的生活，就是提高你的做事效率，然后把节省出来的更多时间浪费在你认为的美好的事物上。

有人觉得这样活着其实一点也不简单啊，要注意的事情那么多，一点也不随心所欲，怎么能叫简单呢？我们所说的简单，不等于粗糙。人类早已脱离了刀耕火种的时代，怎样才能生活的更美好才是我们追求的意义。这里的答案就是，让自己简单的美好起来，一切就都会是简单而美好。简单，让生活摆脱使我们精力分散和紧张不安的偏见、拘束和压力，为我们提供了很多问题的解决办法。

我个人觉得整理就是很棒的一个办法。当我感到生活里的压力越来越多，重到自己再也无力承担时，或者感到不自由时，还有感到自己有困惑时，就都会去做整理。随着低头弯腰间，身体源源不断地输出力量时，头脑里也会慢慢冷静下来，思绪也许能逐渐清晰，那么我所遇到的问题，往往也能有法子去处理了。

拥有物品越少，就能花更少的时间和精力，去打理它们。整理、清扫、寻找……不都是要花费时间的吗？反之，我们能有更多时间，去做自己想多的事，去做自己真正喜欢的事。

生活的能量，是在一次再一次的相互较量，又相互妥协中，慢慢形成的。对于简单生活的理念，如果我们方向是正确的，路上有些坎坷，其实也很正常。最重要的是我们想要抵达哪里，就是我们想要的是什么样的生活。如果我们确定了自己的生活目标，可以一直朝着这个目标往前走，那身边的家人和朋友也会受到你的影响，最终也是会成为你的陪伴者和支持者的。人性的根本是趋利避害。我们自己的态度、处事和说话方式、行为等，也影响着外部世界。我们的一呼一吸、一举一动影响着其他生物和物质世界的格局。我们接受和传递“气”这一生命能量形式。风水首先主张住宅要干净。表面上整洁了，其余地方也会一样。头脑会更清醒，决定会更干脆。

所以从今天开始，用感觉丰富你的身体，用活力丰富你的心灵，用道德原则丰富你的精神，而不是用物品丰富你的生活。如果不留出空间，我们怎能接纳？别再重视物品而轻视人的价值，轻视你的劳动、平静、美、自由，总之所有具有生命力的东西。确定自己的生活目标，一直朝着这个目标往前走，先做好自己，用心去看见，去感受，去行动！