

美国生活休闲类

畅销书

亚马逊

★★★★★

好评

LESS IS MORE

减法生活

——化繁为简的幸福法则

[美]皮特·沃什 著 何敏如 译 任炜 插图

IT'S ALL TOO MUCH:
AN EASY PLAN FOR LIVING A RICHER LIFE WITH LESS STUFF

生活做减法 幸福做加法

台湾诚品网络书店生活类十大好书

美国著名的生活净化专家教你用最少的东西过最幸福的生活

- 《出版人周刊》
- 《今日女性》
- GOLD FM 联播网

联袂推荐

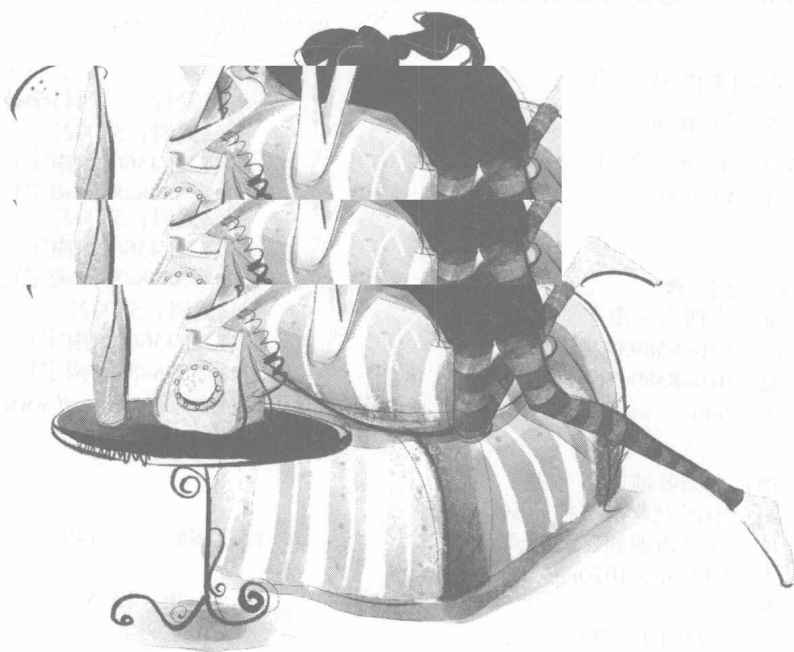


广西科学技术出版社

减法生活

——化繁为简的幸福法则

【美】皮特·沃什 著 何敏如 译 任炜 插图



广西科学技术出版社

著作权合同登记号：桂图登字：20-2008-185

Simplified Chinese Translation copyright©2009 by Guangxi Science & Technology Publishing House

It's All Too Much: An Easy Plan for Living a Richer Life with Less Stuff

Original English Language edition Copyright ©2007 by Peter Walsh

All Rights Reserved

Published by arrangement with the original publisher, FREE PRESS, a division of Simon & Schuster, Inc.

图书在版编目 (CIP) 数据

减法生活——化繁为简的幸福法则 / (美) 皮特·沃什著. 何敏如译. —南宁: 广西科学技术出版社, 2009.1

ISBN 978-7-80763-230-6

I. 减… II. ①皮…②何… III. 家庭 - 生活 - 知识 IV. TS976.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第 178082 号

JIANFA SHENGHUO —— HUAFANWEIJIAN DE XINGFU FAZE

减法生活——化繁为简的幸福法则

作 者: [美]皮特·沃什

译 者: 何 敏 如

责任编辑: 孟 辰 李 竹 李 佳

责任审读: 梁式明

装帧设计: 卜翠红

责任校对: 曾高兴

责任印制: 韦文印

出 版 人: 何 醒

社 址: 广西南宁市东葛路66号

电 话: 010-85893724 (北京)

传 真: 010-85894367 (北京)

网 址: <http://www.gxkjs.com>

出版发行: 广西科学技术出版社

邮政编码: 530022

0771-5845660 (南宁)

0771-5878485 (南宁)

在线阅读: <http://www.gxkjs.com>

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 中国农业出版社印刷厂

地 址: 北京市通州区北苑南路16号

开 本: 730mm × 1020mm 1/16

字 数: 150千字

版 次: 2009年1月第1版

印 次: 2009年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80763-230-6 / C · 1

定 价: 25.00元

邮政编码: 101149

印 张: 13.5

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 010-85893724 85893722



改变生活，从改变你的家开始

是我们拥有东西，还是东西拥有我们？

这本书的标题是不是吸引了你的目光？或许你的人生正处于被某件事压得喘不过气的阶段——可能是你的工作，你的人际关系，或者是几乎所有事情。如果是这样，恭喜你！生活还有救。因为你已经成为许许多多幡然醒悟的人中的一分子，已逐渐领悟到幸福与成功无法借由物质的丰裕与否来衡量。拥有更多的财物，可能会令人更加窒息，而非轻松自在。**更大的房子、更好的车子，未必能保证带来更多的幸福。对许多人来说，我们所拥有的东西到头来反而控制了我们。**当你环顾一手建立和营造的生活时，会猛然惊觉：一切实在是太多了！

我的工作非常特别。我帮助那些淹没在堆积如山的物品中的人们，将他们从无法自拔的状况中解救出来。他们的家中或是办公室、车里的每一个角落都塞满了衣服、报纸、小孩的劳作作品、包装纸、收藏品、园艺工具、厨房用品、运动器材、古董、玩具、书籍、汽车零件，以及其他一切你能够列出、可以想象得到（和无法想象）的东西。

令人惊讶的是，这个问题的普遍性远远超出我的想象。我遇见的每一个人，不仅他们自己的生活杂乱无章，连他们的家人或是朋友也都有同样的问题，似乎没有人可以免疫。所有故事也都大同小异：四处蔓延的报纸和杂志；车库中堆满了尚未开封的盒子；房间内满是小孩的玩具；而衣柜则是东西塞到爆，活像百货公司服装部门火灾后清仓大甩卖。这种对杂乱流行病毫无招架之力、对保持整齐有序心有余而力不足，以及被太多东西所掌控的感觉，已经影响到每个人的生活。

我要“爆炸”了

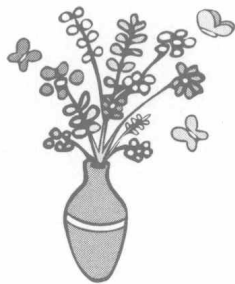
想要拥有得愈多，自然得付出愈高的代价。我们的孩子会因为家里东西太多而受到过度刺激，无法集中精神和保持专注；逾期未付的账单和过度的购买，会造成家中财务紧张。夫妻各执所爱、不愿割舍，会导致争吵不断。最让人难为情的是，我们居住的房子早已沦为大型仓库，再也不像个家了。

杂乱不仅表现在有形物品上，许多不确定的因素和新闻里各种可怕的消息也对我们进行着疲劳轰炸。它们有些是确有其事，但许多只是夸大炒作。试回想，单单过去十年来我们曾遭警告的各种危机，比如 SARS、炭疽热、



疯牛病、禽流感……这份清单可真是数不胜数，轰得人头昏眼花。在一个无法掌控、不可预知而又充满危机的世界中，人们开始从他们的家中寻求安定感，从他们的衣柜、车库、家庭办公室和他们的生活中，重新找回一些规律与秩序。这种对整齐与秩序的寻求，个人对整个大环境的盼望，实在是一种蚍蜉撼大树般的，充满无力感的奢求。

如果你发现自己也被“东西”压得喘不过气，**你有一个再清楚不过的选择：此时此刻便决心不要再让你的东西凌驾你的生活。**让我帮助你，把平衡与和谐重新带回你的家庭与人际关系中。如果你突然间觉得不堪负荷，想要放下，学着割舍，那么，请和我一起踏上一段重拾生活主权的兴奋旅程。拥有更加丰富、充实、有趣且令人满足的生活，并非遥不可及。相信我，我曾经帮助许多人达成这个目标，而你，说不定就是下一个成功的例子。我向你保证，如果你可以做到这件事，那么，没有什么事是你做不到的！





〔引言〕 改变生活,从改变你的家开始	1
 Chapter I 〔问题篇〕为什么只有我的生活那么混乱?	
Part I 找回本应拥有的幸福生活	2
Part II 拒绝改变的 10 大借口	13
Part III 别让杂乱偷窃你的生活	27
 Chapter II 〔行动篇〕生活做减法 幸福做加法	
Part I 准备工作——从表面开始	36
Part II 停止争吵的制胜法宝——与家人沟通协调	51
Part III 房间变奏曲——轻松应对每一个挑战	68
* 与另一半的秘密花园	71
* 快乐童年必备的成长空间	85
* 杂乱大本营不是你的社交场	97
* 净化你的 SOHO 生活	113
* 非凡厨艺从整洁开始	125
* 不是吃,而是用餐	132
* 蓬蓬头,心灵与身体一起 SPA	136
* 打造宽敞有序的储藏空间	141
Part IV 别给杂乱重现的机会——维护与保持不可少	147
Part V 给自己打分——成果验收	157
Part VI 通往幸福的旅程——从 1 月到 12 月	160
 Chapter III 〔成功案例篇〕你也可以像他们一样	
Part I 他们家的那点儿“乱”事	182
〔后记〕全方位的减法,全家人的幸福感	196

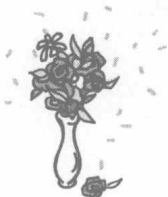


CHAPTER I 〔问题篇〕

为什么只有我的生活那么混乱？

我们一生都在不断得到各种东西，我们总以为得到的越多，人生就会越幸福。但其实，幸福跟东西的多少无关，幸福只是一种感觉。清除、减少生命中不需要的，或许你得到的会更多。





Part I 找回本应拥有的幸福生活

杂乱小测验

看看你有多“囧”多杂乱？



杂乱小测验

- ✱ 1. 在开派对之前，你需要整理家务吗？
- a. 客人们坐在地上吃饭都没问题。让他们来吧！
 - b. 明天吧。客厅很乱，不过我可以在几小时内把东西通通藏好。
 - c. 嗯……我家是不招待客人的。我们可以去打保龄球吗？
- ✱ 2. 你的衣服都放得进你的衣柜吗？
- a. 当然。它们都根据颜色和季节分类挂好。
 - b. 我想应该放得进去，只是我不记得最上层放的是什么。
 - c. 当我打开门的时候，衣服会掉到我头上。这有那么严重吗？
- ✱ 3. 你不需要看就知道哪里能找到车钥匙、未付款的账单，还有你家的房屋租赁合同或保险单吗？
- a. 当然——你要我现在就拿给你吗？
 - b. 除了保险单以外——它应该是在我先生 / 太太的办公室里。
 - c. 可以——只要给我 10 分钟让我找一下，也许我需要 1 小时。
- ✱ 4. 你的餐桌上现在放着哪些东西？
- a. 原木家具保养液和一块抹布——我刚才正在擦餐桌。
 - b. 几堆账单，还有小孩的美术作品。

c.东西太多了，我根本看不到桌面。

✖ 5. 你的房子里现在有多少本杂志？

a.3 本——都是最近一期的杂志。

b.喔，很多，不过这些都是工作上需要的。

c.我保留着每一期的《国家地理杂志》。我的收藏很棒吧。

✖ 6. 你保留了多少纸袋和购物袋？

a.不超过 5 个——我们用来回收旧报纸的。

b.满满一箱，再加上几个多出来的袋子。你永远不知道什么时候需要什么大小的袋子。

c.每一个进到我家的袋子都保留着。

✖ 7. 以下问题请回答“是”或“否”。

a.如果需要换灯泡，你能找得到灯泡吗？

b.你所有的 CD 和 DVD 是否都还装在塑料套中？

c.小孩的玩具除了在他们的房间及固定玩耍的地方之外，是否到处都是？

d.厨房的水槽内是否有用过的脏碗盘？

e.脏衣服是否四处堆放，没有放在洗衣篮内？

f.医药箱内是否还放着过期的药品？

g.所有的账单是否都已付清，文件也已归档放好？

h.你衣柜内的每一件衣服，现在是否都合身？

囧乱程度揭底

✖ 计分方式：

第1~6题：选a得0分，选b得1分，选c得2分。

第7题：回答以下答案者得1分，不对者不得分。

a.否；b.否；c.是；d.是；e.是；f.是；g.否；h.否。

请将分数加总。

✖ 如果你的分数是：

*10~20分

哇！你是囤积大王中的佼佼者。你能找到笔做这个测验，真是奇迹。不过，千万别太难过，或是觉得不知所措。首先承认你的问题，我们会一步一步地针对你的情况量身打造适合你的方法。请记得：有时单是进行一轮杂乱清除，是不够的。在你第一次大清扫的几个个月后，你会突然发现，一些从前你觉得不能丢的东西，从上次清理到现在都不曾使用过。你需要花一段时间才能习惯这个观念：如果你用不到这个东西，那么它就不是你生活的一部分；如果这样东西无法帮助你达到你的生活目标，那么它就是浪费空间，应该被请出家门。你会慢慢达到这个境界的，我保证。

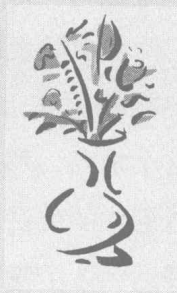


*3~9分

好消息！你是杂乱的受害者。这听起来可能不像是个好消息，不过这代表你和许多人一样，因为忙碌的生活、多样的兴趣、可用的闲钱、家人留下的纪念物，还有持续的购买以及不断涌入的垃圾邮件，而不可避免地成为杂乱的受害者。不用担心，经过一番努力之后，你应该可以把杂乱问题妥善解决，并保持良好状态。

*0~2分

恭喜你！你与杂乱绝缘。做顿好吃的，给自己鼓励一下。但千万不要偷懒，要维持整洁状态是需要努力的。你是不是有一间储藏室或办公室用来堆积杂七杂八的东西？你可以直接针对这些地方，将你的烦恼一并清除。请参见书中的 Part VI：通往幸福的旅程（见 160 页）。里面列出一一年当中每个月固定的例行整理工作，帮助你把家里保持得整洁干净。





化繁为简大行动·步骤一 观察并思考着

东西常常在不知不觉中潜入并占领我们的家。到了某种程度后，我们开始视而不见、浑然不觉。我们宁愿每天绕过成堆的杂物，也不相信自己有能力应付杂物，净化生活。好好瞧瞧这些随处可见的“物满为患症”，你是不是有些似曾相识呢？

※ 那些平面空间跑到哪儿去了？

平面空间是你与杂乱物品的对抗战役中第一个失守的战场。你是不是觉得在书桌前工作很辛苦，因为上面布满了文件？你的茶几呢？那些杂志放在这里有多久了？厨房的流理台有足够的空间让你准备食物吗？或者，上面堆满了厨房用具、早餐麦片粥盒，或是食物储存罐？床上是不是盖满了衣服？还有，房子里面最大的平面空间——你家的地板，是不是消失了？如果你家中的平面空间已经被杂乱物品占领，现在该是收复失地的时候了。

※ 警报！系统超载！每样东西是否物尽其用？

如何知道你的东西已经开始控制你的生活？有一个最大、最醒目的警讯，就是我常常说的“系统超载”。当你的房间开始失去它应有的功能，就是所谓的“系统超载”。例如：应当用作准备食物的厨房流理台变成了储藏架，书桌变成了堆积文件的台子，厨房碗盘多到蔓延至洗衣间。我的一位客户欧文竟然将他的医学辞典放在客房的浴缸中！而他的太太吉娜则一直忙着收藏儿子麦可穿过的每一件衣服，结果将

原本要给麦可用的一间可爱的游戏间塞得密不透风。

“系统超载”通常是逐渐发生的，并不是某一天你就突然决定，你宁可把家里的地下室装满旧家具和过时衣物，也不愿让它成为全家人欣赏电影的地方。你不再决定该如何使用你的空间，因为你只是忙着为你的东西寻找可以放置的地方。当你的物品放在它们不该放的地方，又无法物尽其用的时候，你就无法掌控你的东西了——你的东西已经掌控了你。

所以，不妨想想你的居住空间：每个房间是否都达到它原来该有的功能呢？每一件家具、橱柜的台面或是家电用品，是不是都物尽其用？如果答案是否定的，那么，现在该是你重新思考每一个空间要如何使用的时候了。

化繁为简大行动·步骤二 杂乱足以毁掉人生

没有人是完美的。我的朋友尼可常说：“谁想要什么都干净整洁啊？这样有什么乐趣呢？”我们并不需要过一个“无菌”的生活，我也绝对是第一个站出来反对这种说法的人。毋庸置疑，人生是需要体味的，生活是用来享受的。然而，你的凌乱无序可能已经超过界线，严重影响你的生活品质。让我们想想：杂乱可能让你付出什么代价——也许这是你从来没有想过的。

❀ 是精彩时光的纪念，还是不必要的精神牵绊？

我们常牢牢抓住一些不需要的东西，只因为我们对这些东西有感情。我最近在一个车库中挖出一堆杂物，其中有一辆饱经风霜且锈痕斑



驳的脚踏车。我问我的客户佩蒂这是怎么回事。她的眼睛突然为之一亮。她告诉我，这辆脚踏车让她想到小时候和哥哥弟弟一起绕着他们家房子赛车的日子。当我们看这辆脚踏车的时候，她看见的，跟我看见的，是截然不同的东西。我们的东西，会让我们回忆起一段过往的时光，或是一个逝去的人：这套瓷器是我祖母钟爱的传家之宝；这个婴儿摇篮象征着一段属于我们孩子永不复返的岁月；这些拉拉队用的彩球，是“我生命中最精彩时光”所留下的纪念。但没有人希望在他打开家门的时候觉得心情压抑，压力重重，你的家属于你能掌控的领域，是你逃避世上一切负面事物的地方，是压力的解药，而非压力的源泉。

※ 清理生活杂乱，理清人际困扰

也许，你觉得你的问题并没有这么单纯。你不可能单单打扫一下房子，就让所有的烦恼消失。的确，清除杂乱并不能解决一切。但是，如果你的家一团混乱、完全失序，那么你的人际关系也很难如鱼得水。有一对我合作过的夫妇，结婚已有5年的时间。他们的家摆满了他们称之为“他的”和“她的”家具。当他们结合建立一个新家时，各自都带了一大堆东西。可是他们从未思索：什么才是对“他们”和“他们的”新空间最理想的安排。他们常常为了家中的杂乱争吵，几乎无法在自己的家中生活，感情生活亦变得支离破碎。但他们却仍不明白为什么。对我而言，问题的答案再清楚不过。清理生活空间中的杂乱，才能帮你理清内心深处和人际关系中的纷扰混乱。

※ 更多 = 更好？

我们这个国家有“东西泛滥流行病”。我们住在地球上最繁荣的国

家之一，我们习惯于根据物质累积的多寡来衡量人的成功与否。举目四望，你会发现人们总是鼓励你多买东西。你爱孩子吗？那就给他们买最好的衣服、电玩游戏、运动用具，或是最新的电视游乐系统，来证明你的爱。刚加了薪或是换了更好的工作吗？买台大一点的电视，或是拉风的新车或是更多（且昂贵的）衣服，炫耀一番吧。在几乎没有休闲时间的双薪家庭中，我们试图从购买更多东西中寻找幸福。无论我们走到哪里，我们都被灌输“更多就是更好”的观念。我们把食物做成超级大号；我们买两个合起来相当于一个原价的特价品，而不是以半价买一样东西。然而，对许多人来说，这种现象不但没有带来幸福和心灵的平静，反而使我们压力倍增，并且让我们与我们的家庭、伴侣和我们的梦想渐行渐远。

当然，有些东西的确能改善你的生活。这是一定的。谁会反对拥有一栋舒服的房子和一辆好车？可是你该在哪里设定自己的界线呢？你知道，美国一般新房子的大小，在最近30年已增长了50%吗？而在这段时间中，一般家庭的人口数却已逐渐下降。有了更大的空间后，人们便急于在其中装入更多的东西。不幸的是，更多的东西未必能保证带来更大的幸福。而当幸福并未如预期来到时，你就买更多的东西，以为这就是问题的答案。但这些东西并不会让你更接近你想要过的生活，反而成为一个障碍。

※ 我们不断购买的，是我们的幸福吗？

性别的差异影响我们花钱的方式。男人倾向于购买科技产品（电脑、电视）和运动用品，而女性则比较偏爱杂志、化妆品、衣服，以及看起来可爱的小东西。