

幸福生活50招丛书

你的家居有多幸福？

How Happy is Your Home?



50 招让你的家居更幸福

Great Tips to Bring More Health, Wealth and Joy into Your Home

【英】苏菲·凯勒（Sophie Keller）著

王金辉 译



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

你的家居有多

幸福？

常州大学图书馆
藏书章

How Happy Is Your Home?



50

Great Tips to Bring More Health, Wealth and Joy into
Your Home

〔英〕苏菲·凯勒（Sophie Keller）著

王金辉 译



上海三联书店出版

内 容 提 要

本书为“幸福生活 50 招系列丛书”之一,主要讲述了让家居更幸福的 50 个技巧。书中采用中国传统的八卦方法来对居室安排进行改善,内容包括如何使用和放置八卦,如何用镜子、灯饰、植物、色彩、吊饰等物品改善不利的居室风水,如何增强客厅、卧室的能量,如何选择床的位置,等等。书的开头有一个小测试,可以帮助你了解自己的居室环境,你可以根据自己的回答从书中找到相应的改善技巧。

本书可供对家居风水感兴趣的读者阅读。

图书在版编目(CIP)数据

你的家居有多幸福?:50 招让你的家居更幸福/(英)凯勒著;
王金辉译. —上海:上海交通大学出版社,2013

(幸福生活 50 招)

ISBN 978-7-313-09500-8

I. ①你… II. ①凯…②王… III. ①住宅—室内装饰设计—
普及读物 IV. ①TU241-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 038372 号

你的家居有多幸福?

50 招让你的家居更幸福

[英]苏菲·凯勒(Sophie Keller) 著

王金辉 译

上海交通大学出版社出版发行

(上海市番禺路 951 号 邮政编码 200030)

电话: 64071208 出版人: 韩建民

上海交大印务有限公司印刷 全国新华书店经销

开本: 787mm×1092mm 1/32 印张: 4.375 字数: 74 千字

2013 年 3 月第 1 版 2013 年 3 月第 1 次印刷

印数: 1~5030

ISBN 978-7-313-09500-8/TU 定价: 20.00 元

版权所有 侵权必究

告读者:如发现本书有印装质量问题请与印刷厂质量科联系
联系电话: 021-54742979

前 言

风水就是“风和水”。它们是地球上流动的两种自然元素,是我们生存必不可缺的物质——我们呼吸的空气和饮用的水。讲究风水是为了帮助我们最大限度地利用气(也可称为“生命力”或“能量”)在我们生存空间流动带给我们的好处。

无论你是在家还是在别处,家居环境的能量都能左右你,它可以使你一天精力充沛,也可以让你整天萎靡不振。据信如果家里气的流动强,无论你身在何处,做事情都会一帆风顺。相反,如果很弱的话,你做事情就会受掣肘。

居室内气的流动不可太快,否则会使人有焦虑感,但也不可太慢,否则易使人毫无生气。要让空气很顺畅地从前门进来,就像和缓的微风、潺潺的流水平稳地流动在每个房间。



风水之于居室好比是针灸对人体的作用。众所周知,针灸是用银针刺入穴位,使体内的气能够畅通流动,并将体内能量运输到每个部位,使我们精力充沛,身体强健,活力四射。风水在很多方面和针灸的作用是一样的。我们大部分时间是在家中度过的,从居室的布局也能够看出我们是怎样的人,所以,也可以说房间就是我们的第二个身体。我们从风水的百宝箱里拿出来的“化解工具”,就好比是用于针灸的银针——它们能释放居室中的能量,使其自由流动,帮我们创造舒适、轻松、有益身心的家居环境。

我初次接触风水是在十七八岁的时候,当时并没有把它当回事,直到后来有段时间生活上遭到了挫折,感觉就像天塌下来一样,我才认识到了风水的重要性。那时,我失业了,父母被诊出患上了癌症,交往三年的男友也和我分手了,我还患上了免疫系统的疾病。要说那是一段地狱般的生活真是一点都不夸张。

然而,在危机时刻我总会去抓救命稻草,于是决定认真接受培训,使自己成为合格的风水师。当我按照风水的指导,改变居室设计时,我的生活很快有了转机,而我之前那种“证明给我看”和怀疑的态度都化为乌有了,因为我的亲身经历让我很快意识到风水的力量是如此强大。

自2001年起,我有幸帮助成百上千的人看过他们的居室、办公室和店铺的风水。就在我刚动笔写这本书时,



还有一个电视编剧来到我的办公室说：“嗨，苏菲，还记得我吗？七年前你给我的房子看过风水。我只是想告诉你，你到我家看过风水后，没几个月我就遇到了我的妻子。”也就是在同一天，我还接到一个客户的电话，之前我曾告诉过这个客户要在室内的事业区摆上鲜花。她打电话来说按我讲的方法摆放了花之后没几天，一位老相识突然给她打电话，并为她提供了一份待遇优厚的新工作。

这里我并不是说这个男人遇到他的妻子都是因为我给他的房子看了风水，也不是说我的客户得到了新的工作全凭那盆鲜花，但是，那些经我看过风水的人，不断反馈给我类似的好结果，也的确令人称奇。

本书的结构条理清晰，以便你可以挨个房间来做调整，书中还有我精选的 50 个秘诀来为您构建幸福家居。这些贴士综合了实用而且简便易行的西式风水和我自己关于“幸福家居”的一些补充建议，帮你营造一个健康、和谐、充满助力的环境，而当你去闯荡世界，追求自己命定的梦想时，这样的家居环境将成为你强大的后盾。

一旦着手做起来，你就会惊奇地发现每一个小小的调整都是很明智的，并且的确能使你的人生大不同。有一点是确定无疑的——无论你个人状况如何，你会十分享受这个调整的过程，因为，毕竟风水是非常有趣的。

爱你的苏菲



风水的历史和 不同的风格

人类践行风水这门科学艺术已有数千年之久，在这漫长的历史中，它也得到了发展，在形式上也改变了很多。起初，牧师和圣人通过研究风水来寻找理想的墓穴。当时人们相信如果祖先在永久安息的地方过得幸福，将会有助于他们的家族兴旺发达，国家长治久安。渐渐地，人们开始用这门学问为庙宇和宫殿选择风水宝地。后来，风水被贵族阶层用于指导筑屋事宜，最终，流传到民间，为大众广为使用。

现在有很多风水流派，但它们的宗旨是一样的，就是通过改善你居住环境的能量来提高你的生活水平。这本书采用简单易行的当代西方风水模式，该学派使用八卦（详见贴士 1），叫做黑帽子学派。这种特别的模式最初是由大师林云教授引入到美国的，起源于佛门密宗黑教，是



印度教、藏传佛教和中国佛教教义与西方心理学、生态学以及生理学的综合体。

这个简单模式背后的核心思想是将你生活的各方面与所居房屋的特定区域联系起来,用前门来确定八卦的方位,故前门被称为“气口”(能量从此进入居所)。该风水模式简便易行,非常有效,而且不要你拆墙,不要你花大钱,也不要你在居住条件不允许的情况下勉为其难地脑袋朝着指南针的方向睡觉。总之,它强调的是意愿的力量,意愿是实现动力的动力。

要知道,你所处的环境中离你越近的部分,对你的影响也就越大。了解了这一点后,看看下面的清单,清单上所列各项是按照离你的距离从近到远排列的:

你

你的床

你的卧室

你的居所

你的庭院

你的邻居

你所在的城市

你所在的国家

你所在的大陆

你所在的世界

你所在的宇宙



目 录

小测验：你的家居有多幸福？	1
1 如何使用和放置“八卦”	7
2 确定你的风水目标和愿望	12
3 九个简单步骤清洁你的居室	14
4 使用风水化解方法所需的准备工作	17
5 使用百宝箱化解工具 1——水晶	19
6 使用百宝箱化解工具 2——镜子	21
7 使用百宝箱化解工具 3——灯饰	23
8 使用百宝箱化解工具 4——植物和鲜花	24
9 使用百宝箱化解工具 5——水饰	25
10 使用百宝箱化解工具 6——色彩	28
11 使用百宝箱化解工具 7——吊饰	31

12	使用百宝箱化解工具 8——重物	32
13	使用百宝箱化解工具 9——声音	34
14	使用百宝箱化解工具 10——竹笛	35
15	找出房屋所有缺失和延伸的部分	36
16	弥补室外缺失的区域	38
17	弥补室内缺失区域	39
18	弥补宅基地的缺失区域	41
19	使用五行	43
20	结合五行使化解方法更有效	45
21	让更多的机遇通过前门进入居室	48
22	三个小贴士让更多能量从大门而入	50
23	让走廊里的能量充满整个房间	52
24	在大门口营造开放性和空间感	54
25	了解家里第一个房间的作用	55
26	前门正对楼梯或正对后门应如何化解	57
27	设计理想的房屋平面布局	59
28	化解房子中间区域的问题	61
29	九个简单步骤改善你的客厅	64
30	在客厅使用“八卦”	67
31	化解电磁场	69
32	使用全光谱照明设备	71
33	用下列简单办法改善狭小的空间	72
34	九个基本步骤让你的餐厅焕发生机	74

35	将大型家具放置在主导位置	77
36	增强孩子卧室里的能量	80
37	让你的家庭办公室更有效率	83
38	化解浴室问题以拥有更多健康和财富	86
39	浴室位置不当的化解方法	89
40	调整炉灶以获得健康和财富	91
41	打造健康的厨房	93
42	寻找理想的住所	96
43	主卧室须是安静的地方	99
44	选择床的位置	101
45	10个基本原则让你享受良好睡眠和性生活	103
46	卧室中七个变化助你吸引新的伴侣	105
47	化解卧室的问题	106
48	化解天花板倾斜问题	108
49	化解居室的横梁问题	110
50	用镜子对付难缠的邻居	112
	那么,你的家居到底有多幸福呢?	113
	推荐阅读书目	119
	致谢	121

小测验：你的家居有多幸福？

阅读下面的问题并选出与你和你的居所最贴近的答案。如果本书针对你选择的答案，提供了相应措施来改善你的居所，那么就找到相关的贴士，根据它的指导来创造更幸福的家居环境，记得每次学习一招！

选出你认为最正确的答案，然后翻到 113 页检查你的测验结果。

1. 你多久清理一次家中的杂物？

- A. 我什么都舍不得扔掉，有点收藏癖倾向。
- B. 我每年清理一次家中的杂物。
- C. 当我看到一些没用的东西时，就会把它们扔掉。

2. 如果你家里有些东西用不了了(比如,灯泡要换,破了的门窗要修理),你一般要过多久才会去修理?
- A. 我要等上几个月甚至一年,然后一次把几件东西都修好。
 - B. 我会让它一直坏着,直到我再也无法忍受了才去修。
 - C. 我会马上去修理。
3. 你认为目前生活中哪方面是你最需要集中精力的?
- A. 事业和金钱。
 - B. 感情关系。
 - C. 健康。
4. 住在现在的家中,你在寻找伴侣方面遇到过困难吗?或者,自从搬到现在的家中后,感情上遇到过什么问题吗?
- A. 是的,我发现找不到约会对象或者与我现在的伴侣交流很困难。
 - B. 我还不是非常糟糕,但是我在感情关系方面确实有进一步改善的空间。
 - C. 没有,我对我的感情关系非常满意,进展非常顺利。
5. 你家的洗手间是不是位于下面某个地方?
- A. 房子后部左侧或右侧的角落。
 - B. 房子的中间。

- C. 前门的对面,所以你一进门就可以看到。
6. 自从搬到现在住的房子后,你是否感觉挣钱更容易了?
- A. 没有,挣钱少了。
- B. 我的财力状况没有变化。
- C. 是的,自从搬到这里后挣的钱更多了。
7. 你怎样形容你房子的走廊?
- A. 又乱,又黑,又封闭。
- B. 不错,但是可以整理一下以增强能量。
- C. 明亮,温暖而舒适。
8. 自从搬进现在的家后,你感觉你的社交生活怎么样?
- A. 我变得越来越孤僻了,总是一个人呆着。
- B. 我感觉社交上和搬进现在的家之前一样。
- C. 社交范围扩大了,现在我的生活圈子里人更多了。
9. 你的主卧室在哪?
- A. 房子后部。
- B. 房子前部。
- C. 房子中间。
10. 如果你在家工作,你觉得集中注意力容易吗?
- A. 当我坐在办公桌旁边时,我似乎无法集中精力。

- B. 有时感觉很容易,有时发现很难。
- C. 我感觉很容易就能集中注意力,并且效率很高。

11. 当你走进自己家你第一眼看到的是哪个房间?

- A. 走廊。
- B. 厨房、洗手间、餐厅或卧室。
- C. 起居室、办公室或活动室。

12. 在你的床上或卧室你睡眠质量好吗?

- A. 不,我的睡眠不怎么好。
- B. 我的睡眠情况不稳定,有时睡得好,有时很差。
- C. 我的睡眠非常好。

13. 当你站在你房子或者公寓外,面对正门的时候,你会
有下列哪种感觉?

- A. 沉闷或者沮丧。
- B. 没有特别的感觉。
- C. 归属感。

14. 如果你要为自己房子画一个平面图,这个图将会是什
么样的?

- A. 形状上会是方形或矩形。
- B. 房子还缺几个部分,我会把它们添到平面图上去,
使其成为一个方形或矩形。

- C. 会是矩形的,在房子前面或后面有一个或者两个拓展出去的部分。

15. 当你从前门走进屋的时候,下列哪些事物会是你第一眼看到的?

- A. 后门或是对面的一个大玻璃窗,透过玻璃窗可以看到外面的风景。
B. 一面墙或是橱柜。
C. 楼梯。

16. 住在你家的人彼此之间的沟通和谐吗?

- A. 有很多不必要的争论。
B. 有时我们相处很好,但有时也会争吵。
C. 我们是非常和谐的一家人。

17. 自从搬到你住的房子里后,你进步了多少?

- A. 我想我一直没变化。
B. 改变了一点,但不敢肯定是变好还是变差了。
C. 我认为自身进步了很多。

18. 自从搬到现在的房子里后,你的事业发展得如何?

- A. 毫无发展。我丢掉了工作或者有点迷失了自己,没有以前好。
B. 事业状况不变。

C. 自从我搬进来以后,我的事业有了很大的发展。

19. 你在家是否感到幸福,对周围的居住环境是否满意?

A. 我急于搬出去,而且现在正在忙这件事。

B. 现在还好,但是我知道我不久就会打算搬出去的。

C. 我对我居住的地方非常满意。

20. 你的房子具备以下某个特点吗?

A. 悬垂的横梁。

B. 倾斜的天花板。

C. 吊扇或壁炉。