

简单富足

——写给自己的幸福日记

「美」莎拉·班·布瑞斯纳 著
毛春晖 译

Simple
Abundance

把匮乏抛开，
这是发现星星的秘密，
航行到未知的地方，
为自己的心灵开启
新的天堂的时候。



幸福家庭的
女人

简单富足

——写给自己的幸福日记

Simple

Abundance

【美】莎拉·班·布瑞斯纳 著

毛春晖 译

This edition published by arrangement with Grand Central Publishing, New York, New York, USA. All rights reserved.

图书在版编目 (CIP) 数据

简单富足 / (美) 莎拉·班·布瑞斯纳著; 毛春晖译. ——南宁: 广西科学技术出版社, 2012.8

ISBN 978-7-80763-829-2

I. ①简… II. ①莎…②毛… III. ①女性—人生哲学—通俗读物 IV. ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 145648 号

JIANDAN FUZU——XIE GEI ZIJI DE XINGFU RIJI

简单富足——写给自己的幸福日记

作 者: [美] 莎拉·班·布瑞斯纳

策 划: 姚越华

封面设计: 古涧文化

责任印制: 陆 弟

责任校对: 曾高兴 田 芳

译 者: 毛春晖

责任编辑: 姚越华

版式设计: 卜翠红

责任审读: 张桂宜

出 版 人: 韦鸿学

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: 北京盛源印刷有限公司

地 址: 北京市通州区潮县镇后地村

开 本: 880mm × 1240mm 1/32

字 数: 192 千字

版 次: 2012 年 8 月第 1 版

书 号: ISBN 978-7-80763-829-2/B · 21

定 价: 32.00 元

邮政编码: 101109

印 张: 10

印 次: 2012 年 8 月第 1 次印刷

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 团购电话: 010-85808860-801/802



我们必须愿意放弃计划中的生命，
以便拥有等待着我们的生命。

——约瑟夫·坎贝尔

无知让人拥有无限的可能性。

——乔治·艾略特

生活方式只有两种。

一种是认为世界上没有奇迹。

一种是认为无事不是奇迹。

——阿尔伯特·爱因斯坦

如今我们的手头都太紧，
唯一拿得出来的有趣东西只有赞美。

——奥斯卡·王尔德





We must be willing to get rid of the life we've planed,
So as to have the life that is waiting for us.

—JOSEPH CAMPBELL

Ignorance gives one a large range of probalities.

—GEORGE ELIOT

There are only two ways to live your life.
One is as though nothing is a miracle.
The other is as though everying is a miracle.

—ALBERT EINSTEIN

Nowadays we are all of us so hard up
That the only pleasant things to pay are compliments.

—OSCAR WILDE





失败是生命中的一道菜，
我从不曾错过它的滋味。

——罗莎琳·罗素

那么，
让我们一起行走，
一颗心开放给所有命运，
仍在成就，
仍在追求，
学着努力耐心等待。

——亨利·华兹沃斯·朗费罗

如果不是习俗与礼仪，
纯真与美丽何处栖身？

——叶芝

并不是随时都非得工作不可……
有一种神圣的懒散，
几乎所有人都忽略了它的养成。

——乔治·麦当娜





Flops are part of life's menu
And I'm never a girl to miss out on a course.

—ROSALIND RUSSELL

Let us,
Then, be up and doing
With a heart for any fate;
Still achieving,
Still pursuing,
Learn to labor and to wait.

—HENRY WADSWORTH LONGFELLOW

How, but in custom and ceremony,
Are innocence and beauty born?

—W.B. YEATS

Work is not always required,
There is such a thing as sacred idleness,
The cultivation of which is now feverfully neglected.

—GEORGE MACDONALD





Contents

Preface 一本写给女人的书

Part 1 你渴望的女人

在生活中，很多女人会时不时地感觉到一种莫名的伤感：明明完成了那么多计划中的事情，失落之感却挥之不去，试图四处找寻失落之感的根由，却又总是徒劳无功。其实，原因就在于我们与真实的自我渐行渐远。

静观潮落 018 | 你渴望成为的女人 020 | 站在水深及膝的
河里喊口渴 021 | 你现在有多快乐 022 | 你真正需要的是
什么 023 | 走吧，去墓地看看吧 024 | 灵魂之外没有匱
乏 025 | 少一点就是多一点 026 | 令人难过的是那一团
混乱 027 | 寻求生命的平衡 028 | 睁开双眼，感受周遭之
美 029 | 钻石就在你家后院 030 | 消灭杞人忧天的迷幻
031 | 接纳自己的一切 032 | 祝福现实的生活 033 | 从所拥
有的开始 034 | 每日对话追寻真实之路 035 | 发现自己的剪贴
画 037 | 做一张个人藏宝图 038

Part 2 发掘真正的自我

活着意味着不确定，不知道接下来会发生什么，以及如何发生……我们只是臆测。我们可能错了，我们可能会在黑暗中一次次地摸索和跳跃。

发掘真正的自我 040 | 这世界太沉重 042 | 你就是无与伦比的
043 | 每个人都是艺术家 044 | 营造真正的生活方式 045 | 很
久以前，你相信自己 046 | 爱你真正的特质 047 | 用肉身追逐
梦想 048 | 约见内在的旅行家 049 | 探索的终点都会回到启程
之处 050 | 心是寂寞的猎人 051 | 真正的自我挖掘 052 | 挖
掘真实的你（一） 053 | 挖掘真实的你（二） 055 | 现在，我
要你注意 057

Part 3 重拾日常生活中的祥和

女人的外貌和外貌的改变并不是肤浅无益的问题……“我看起来怎样？”她问。当她的目光与镜中的目光交汇，那得出的回答可能是发人深省的。

调整日常生活中的轻重缓急 060 | 重拾日常生活中的祥和
061 | 与自己和谈 062 | 灿亮的外表是真实自我的倒影
063 | 你并不是外表的样子，可世人知道吗 064 | 错过了完美自我实现机会吗 065 | 我看起来怎样 066 | 接纳现在的样子 067 | 爱自己，完满而充盈 068 | 自我滋养，并非易事 069 | 你喜欢什么样的自己 070 | 强调优点 071 | 每个人内心都有一个睡美人 072 | 安静沉着的灵魂 073 | 真正的美在于找寻内在的光芒 074 | 自信的真谛 075 | 不可购得，却可借得 076 | 做回真正的自己 077 | 郁郁寡欢时 078

Part 4 简单是今天每个女人的宣言

有了色彩，即使一瓶颜料的花费，我们也可以表现自己的风格与特质。然而，就如风格一般，运用色彩的能力必须通过不断的尝试才能有所增长。如果不敢尝试，单调乏味也就无可避免。

适合生活状态的衣着 080 | 挑选衣服是定义我们自己 081 | 简单是今天每个女人的宣言 082 | 与时尚误区诀别 083 | 耐心等待最适合的东西 084 | 感知风格 085 | 勿迷恋流行，且钟情风格 086 | 风韵，个人风格的奥秘 087 | 让我们想象不曾走过的路 088 | 优雅之道：少即是多 089 | 你欣赏谁 090 | 色彩的魅力 091 | 色彩的活力 092 | 高些品位，少些花费 094 | 可承受的奢侈 095 | 身体是最神圣的衣服 096 | 自爱是唯一有效控制体重的方法 097 | 命运让人成为步行者 098 | 与头发讲和 099 | 镜子里的容颜 100 | 女人香 101 | 给你的生活再加点味 102 | 魅力：女性的神秘气息 103

Part 5 抚慰身心的舒适小窝

一颗烦乱的心无法领导敏捷的手，而还有什么比杂乱无章的家务场所更叫人烦乱，更令人厌恶？秩序是上帝的恩典，是女人评价彼此家务的重要标准。每位高效的贤内助都知道，没有任何地方比厨房更需要秩序。

世界纷纷扰扰，家是祥和的港湾 106 | 打理家也是打理自己

SIMPLE
ABUNDANCE

107 | 提升生活品质的四个老方法 108 | 老子的顾家之道
109 | 不妨在住所做一些风水实验 110 | 家的魅力在于爱的甜蜜
111 | 要进步，而不是完美 112 | 家里不要放没用的东西
113 | 清理陈年杂物时 114 | 简化，简化，再简化 115 | 请
开始寻求内在秩序 116 | 整理只需要一个人 117 | 抚慰身心的
舒适小窝 118

Part 6 有香味的家是必要的

我希望生活不是庸庸碌碌，而是超凡脱俗；我希望日子如龙舌兰，醇厚而芬芳。

梦想的家就在你心里 120 | 无有之有 121 | 热情是所有生命的
原始能量 123 | 让热情当设计师 124 | 盘点一下家里的物品
125 | 我们曾为爱所有 126 | 礼赞谦逊 127 | 卧室：不只是一个
房间而已 128 | 浴室：自得其乐的秘密所在 129 | 客厅之乐
131 | 礼赞餐厅 132 | 让厨房井然有序 133 | 从心开始创造夏
天的房子 134 | 秘密的心之纪念 135 | 有香味的家是必要的 136

Part 7 哪里栽花，哪里开花

灵魂食物，顾名思义，是灵魂浓烈时烹煮的食物，醇厚而丰富，因为你有个有情有义又有爱的灵魂。

可追求的华美 138 | 秘密花园 139 | 哪里栽花，哪里开花

140 | 花瓶里的华美：与花同居 141 | 天堂女人香 142 | 播种草药的梦想 143 | 你和根的成长空间 144 | 修剪的哲理 146 | 花园的启示 148 | 知足常乐 150 | 简单的乐事 152 | 追求快乐，表现真我 154 | 好日子正等着我们 156 | 灵魂食物 158 | 老少皆宜的儿童食品 160 | 红烧大灰狼 161

Part 8 开启一扇门，隔开两个世界

独处时，有些声音萦绕回响，清晰可闻，但走到外面的世界，它开始微弱，直至沉寂。

给爱好一点时间 164 | 真实的北方 166 | 独处：一个人的时光 167 | 代价太高，快乐太少 169 | 开启一扇门，隔开两个世界 170 | 如果有时间，你想做什么 171 | 偷走时间的坏习惯 173 | 憧憬、祈求、相信、接纳 174 | 创造生活 176 | 捕捉日子的网 177 | 把握好时光 179 | 神圣的慵懒 180 | 接受大自然母亲的滋养 182 | 小动物的慰藉 184

Part 9 工作，世上一些可爱可亲的梦

今天，想想要感谢的事情，改变工作的场所与方式，聘请心灵担任个人事业的顾问。神秘主义诗人卡里·纪伯伦说：“工作时，你正在做着世上一些可爱可亲的梦。”从心做起，完成你那些可爱可亲的梦想吧。

唤醒天赋 188 | 思前想后 190 | 创造的勇气 192 | 难得糊

SIMPLE
ABUNDANCE

涂 194 | 你不是第一个，但可以是真实的 195 | 织草成金
197 | 若非现在，更待何时 200 | 此亦上帝之道 201 | 工作的
意义 203 | 炒还是煎 204 | 职业、事业和使命 206 | 工作，世
上一些可爱可亲的梦 208 | 从此岸到彼岸，茫然无绪时 209 | 回
应召唤的勇气 211 | 不平常的女人及其他 213 | 人生的悲哀
嘲讽 214 | 真正的成功是什么 215 | 害怕成功甚于害怕失败
217 | 失败是人生过程中的一道菜 219

Part 10 某时某刻，万事可成

能好好照顾自己时，就能好好照顾别人。越能敏锐体察自己的需求，
越能慈爱慷慨待人。

思想有多远，才能走多远 222 | 狡猾的内敌 223 | 真实生
活不易得来 225 | 为所欲为，财富自来 226 | 如果已有女
人做过，你也可以做，如果没有，你为何不来做 228 | 成功
之道 230 | 唯心知晓灵犀的方向 232 | 某时某刻，万事可
成 233 | 有张有弛 234 | 别把自己烧焦了 236 | 致命诱惑
238 | 完美小姐 240 | 在家工作 242 | 减挡：放慢生活的
步调 244 | 勇敢说“不” 246 | 美丽无所不在 248 | 释放
你的压力 249 | 从容终结者 252 | 双时记 254 | 绝对绝妙
256 | 处心积虑为哪般 258

Part 11 不能浪漫一生，也要浪漫一时

今生今世，你最不能错过的是什么？哪里是你非去不可的地方？什么一定要做到？今天，找寻浪漫吧，从身边俗事开始，即使只是打一个电话。浪漫一生，自然而然。

掌控一天的生活品质 260 | 习惯存在 262 | 学习失去 264 | 赞美 266 | 抱怨 268 | 攀比 269 | 妥协 270 | 生命的意义和金钱 271 | 为钱烦恼 273 | 花钱的习惯 275 | 平息欲望 277 | 钱财的明晰 279 | 确认你的富足 281 | 巴比伦人致富的第一条秘密 283 | 妥善处理突发事件是一门艺术 285 | 不能浪漫一生，也要浪漫一时 286 | 奇迹 287 | 天气预报 288 | 让朋友知道你有多爱她们 290

Part 12 一切都将安好，即使一切不如预期

今夜会长长久久，明天也会平平安安，一切都将安好，即使一切不如预期。一切都安好，一切的一切都将安好。

陌生人的好意 292 | 坏姑娘 293 | 健康不只是不生病 295 | 疾病给我们的慈爱 296 | 一切都将安好，即使一切不如预期 298 | 女人所要的只是打个盹 300 | 就让它去吧 300 | 有人说你的生活令人艳羡么 301 | 你想要的吻会有的 304 | 性只是在爱人旁边睡一个香甜的觉 305 | 日常想法，修修补补 306 | 女士们，请多多叹

SIMPLE
ABUNDANCE

息 308 | 有年纪的女人 309 | 开心点，一切都没那么糟 310 | 创造出真实的女人 312 | 平常时刻，意想不到的成功 313 | 但愿旅途天长地久 314

Preface

一本写给女人的书

人们总是把日子倒着过：想拥有更多的物质或者金钱，以便想做更多自己想做的事情，目的是让自己更快乐。其实，你应该把人生的方向调过来：首先成为真实的自我，然后做你要做的事，之后再拥有你想拥有的。

——玛格丽特·杨

几年前，我写完了两本礼赞十九世纪家居生活的书，然后准备着手一本有关维多利亚时期装饰风格的书。但想到接下来的一年要淹没在花样繁多的衣着饰物中，我就有点恐惧。我其实想写一本能指点我自己的书：在真实的精神渴求和经常不堪重负的现实之间，自己该如何协调与平衡。

我有一个爱我的丈夫、可爱的女儿、年迈的母亲、繁多的家务、诸多的工作、亲密的朋友、服务的社区等等，这都是我不能逃避的责

任。当然，我也知道，我不是唯一一个在现实生活中手足无措，要灵魂出窍的女人，也不是唯一一个疲惫、沮丧、烦恼的女人。我不知道这些问题的答案——因为，我连问题是什么都不知道。

我想要的东西太多太多——金钱、成功、名声和真实的自我，但又不知道自己到底需要什么。有时候欲望是那么那么地强烈，我甚至不得不全盘否定它。我是个工作狂，是贤妻良母，是完美主义者。我已经不记得上次温柔对待自己是什么时候了，我这么做过吗？我经常愤愤不平，满怀妒意，我总是拿自己和别人相比，老觉得自己缺少些什么，但又说不清楚到底少了什么。

这种秘密的欲望让我深具罪恶感，因为我有一个非常好的丈夫和一个聪明乖巧又漂亮的女儿。自己已经拥有这么多，似乎已经无权再要求什么。

再来说说金钱吧，它似乎关系着我的情绪，它控制着我追求快乐的能力。我知道，是我给了它操控的权利。现如今，金钱是衡量成功与自我价值的唯一标准，如果我的成就不能变成户头的数字，我的成就就好像根本不存在一样。为此，我深深地感到挫折，我不明白别的女人为什么能活得那样完美，自己却不可以。一点一滴被我消耗的生命啊，难道你正在成为我野心的祭品吗？

是的，我是一个急需简单富足的女人。

为此我仔细地考察了自己的生活，这是我第一次毫无保留地对自己坦白。在这段内省的旅途中，感恩、简单、秩序、和谐、美和喜悦这六大精神元素是我评定生活质量的指数。一天早上，我醒来，发觉自己在不知不觉间成了一个快乐的女人，满足和幸福已经多于烦恼和