

SIMPLER

最大限度地让你的生活简约而精致！

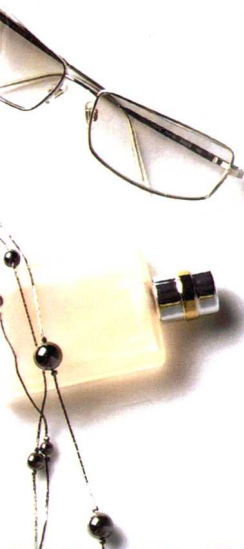
LIVING

更简约的生活

风尚篇

【美】杰夫·戴维森◎著

陈芳芳 黄琳 傅颖◎译



图书在版编目 (CIP) 数据

更简约的生活·风尚篇 / (美) 戴维森著; 陈芳芳, 黄琳, 傅颖译. — 北京: 新世界出版社, 2013.12

ISBN 978-7-5104-4732-7

I. ①更… II. ①戴… ②陈… ③黄… ④傅… III.

①住宅—室内布置 IV. ① TU241

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 292468 号

北京版权保护中心外国图书合同登记号: 01-2013-0843

Copyright © 2010 by Jeff Davidson

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any manner without the express written consent of the publisher, except in the case of brief excerpts in critical reviews or articles.

Arranged through CA-LINK International LLC.

更简约的生活 · 风尚篇

策 划: 北京阳光博客文化艺术有限公司

作 者: [美] 杰夫·戴维森

责任编辑: 刘 媛

出版发行: 新世界出版社

发 行 部: (010) 6899 5968

总 编 室: (010) 6899 5424

http: //www.nwp.cn

版 权 部: +8610 6899 6306

经 销: 新华书店

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

印 张: 5

印 次: 2014 年 2 月第 1 次印刷

定 价: 32.00 元

译 者: 陈芳芳 黄琳 傅颖

责任印制: 李一鸣 刘社涛

社 址: 北京西城区百万庄大街 24 号 (100037)

(010) 6899 8733 (传真)

(010) 6832 6679 (传真)

http: //www.newworld-press.com

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 北京荣泰印刷有限公司

字 数: 100 千字

版 次: 2014 年 2 月第 1 版

书 号: ISBN 978-7-5104-4732-7

版权所有, 侵权必究

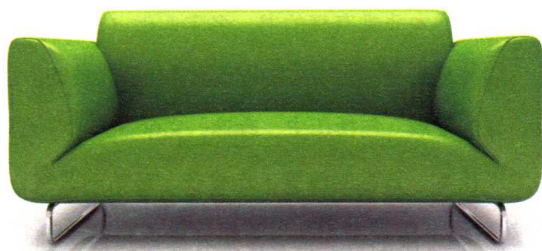
凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

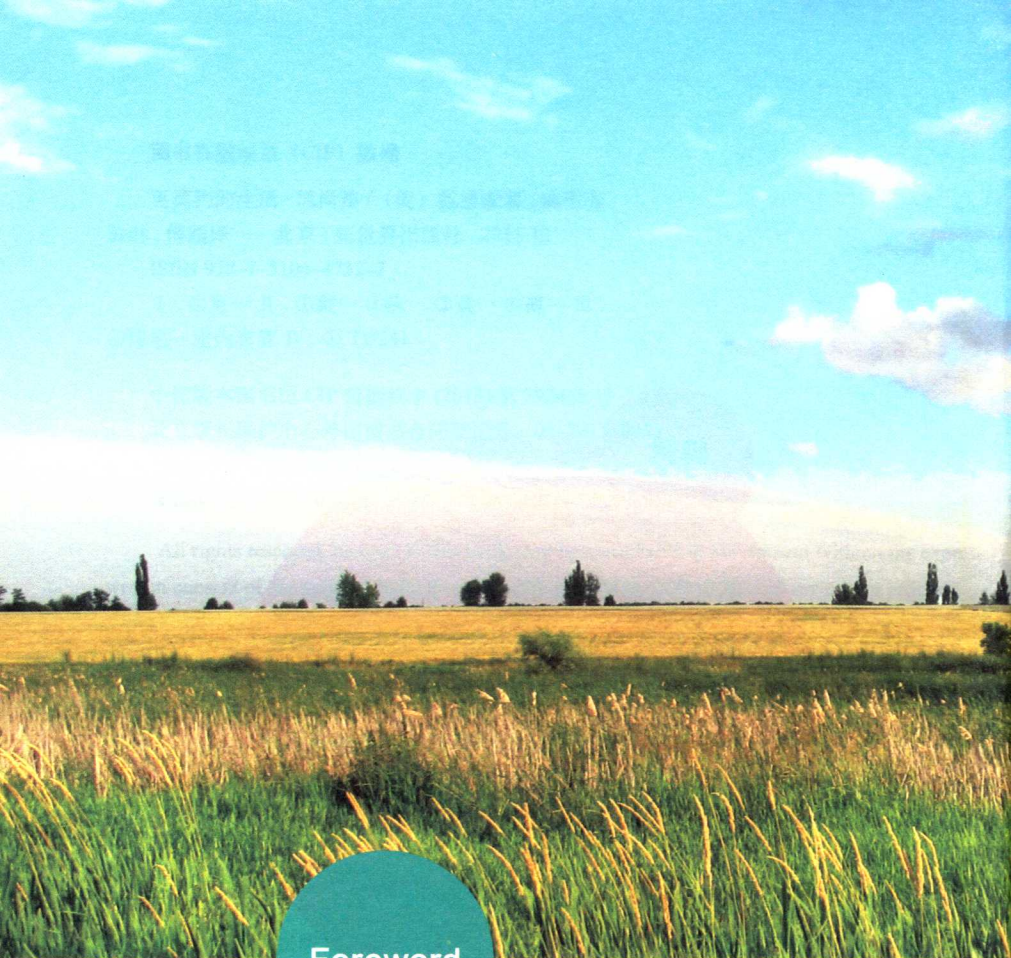
客服电话: (010) 6899 8638

鸣谢

感谢我生命中所有的人——不管是过去，
现在还是将来——他们指引着我走向简单。感谢
所有强调生活中简单的重要性的作者、记者以及发
言人。感谢我已过世的父母伊曼纽尔·戴维森和雪
莉·戴维森，感谢他们教会我独自做出判断。

感谢瓦莱丽·戴维森
——她所做的一切都充满神奇色彩。





Foreword

伯纳德·格伦写过一本非常有趣的书，名字叫做《历史的时刻表：任务和事件之间的横向关系》。作者在该书中记录了从公元前 5000 年一直到今天人类在各个领域的发展，包括历史、政治、文学、艺术、音乐、宗教、哲学、教育、科学、技术、日常生活等。作者在一开始的时候，每次讲述 1000 年的历史，然后逐渐缩短到 500 年，然后是 100 年，50 年……从公元 500 年开始，作者每次只讲述一年的事件。



推荐序

格伦用这种逐步递减的方法来记录事件是有道理的。毕竟，我们这个星球现在有了更多的居民为之创造新的突破。

全球人口正在向 70 亿迈进——经济、生态、技术、通讯以及交通将人们紧紧联系在了一起。这是一个革新的时代。

当然，随着新的发现和发明的诞生，生活也变得越来越复杂。在人类历史的长河中，简单的生活从来都没有像现在这么重要过——不仅对于

我们的健康，对于我们的生存也是如此。

在创作《更简约的生活》一书时，杰夫·戴维森成功地弥补了“简化生活”这门科学和艺术的空白。在为写书做准备的过程中，杰夫翻阅了20世纪70年代中期一直到90年代之间的好多本关于简化生活的著作。他看到这些书都存在许多不足，比如说：

- 1991年之前的书没有涉及传真机、网络以及不断扩展的办公设备系统；
- 1995年之前写的书基本不涉及网络、手机、电邮等新技术突破带给人们的影响；
- 采用一天一贴士的方式缺少综合视野；
- 有些书只关注某些个人问题，或者只关注工作问题，很少二者兼顾；
- 有些书最后的解决方案就是建议读者从某个领域中退出；
- 有些书提供的解决方案顾此失彼。

相比较来说，杰夫的目标就是开创一条先前作者从来没有尝试过的道路。他决定按照房间次序，逐个探讨普通美国人的生活方式——也可以说针对后工业时代的所有人——告诉人们如何简化生活。

杰夫所涉及的范围非常广，让人难以置信，探讨的角度也不同寻常。

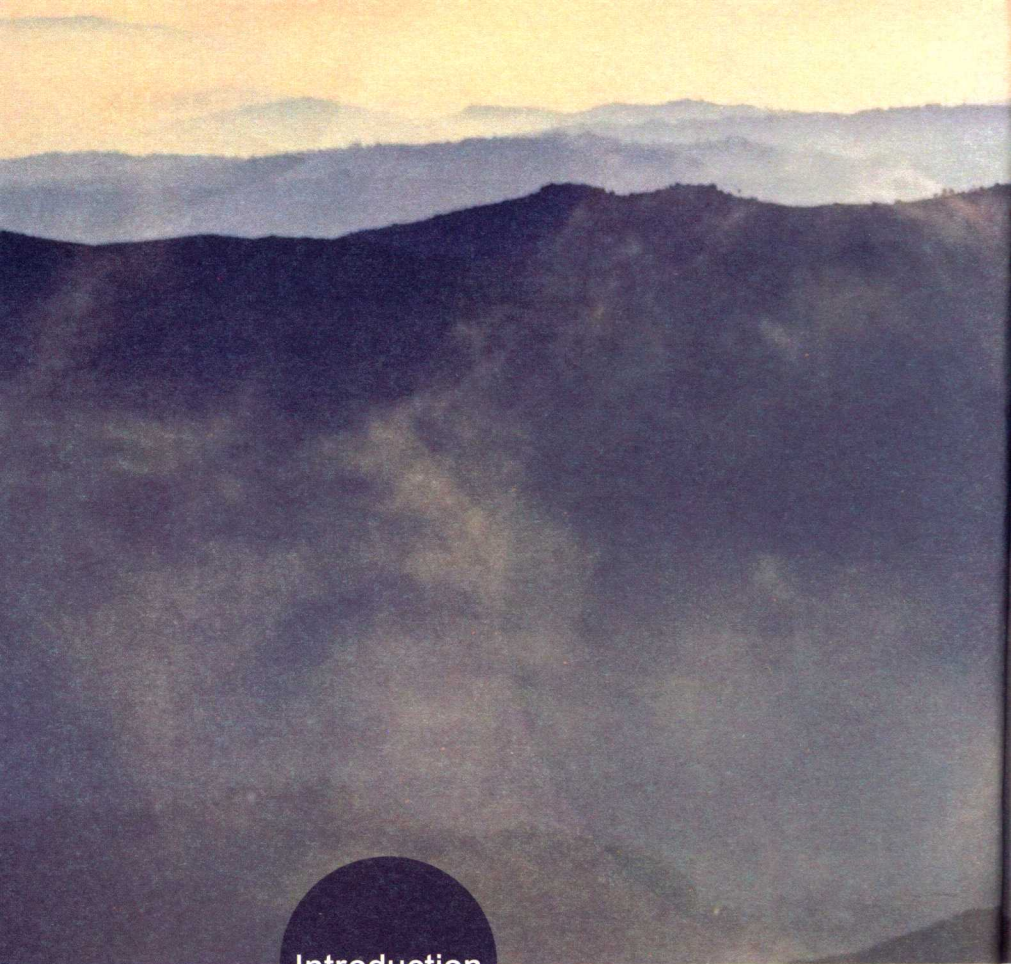
正如杰夫本人所说，你不必从头到尾仔细去读这本书，他自己非常反对这种做法。你要做的就是翻阅你最感兴趣的部分，然后收集对你有用的建议。这些章节中，总会有那么一些，对你来说非常有益。

我个人认为《更简约的生活》这本书的可读性非常强，可以启迪读者。书中的建议极具实用性，而且很明智，叙述的方式合乎逻辑，简单易懂。这本书也值得收藏起来，当生活变得复杂不堪的时候，你可以拿出来读一

读，然后走向更轻松、更有意义的生活。

我们所处的这个时代，生活已经变得非常复杂。很幸运的是，你的手里有这样一本书。希望你在阅读本书的时候，也能和我一样享受，爱不释手。

——马克·维克多·汉森，《心灵鸡汤》合著者之一



Introduction

环顾一下你的家，你的办公室，你看到了什么呢？一张张的纸，一堆堆的东西，显得那么凌乱，你觉得根本收拾不好了。当你用一种更为全面的眼光看一下你现在的的生活状态时，一个很明显的事实就摆在了你的面前——复杂多样已成为人类存在的一个特征。

你一定想既成为一个称职的爱人、一个合格的家长，同时又做好自己的全职工作吧？在现代，不管是个人家庭事务，还是有关职业的事宜，



自序

要做好这一切都需要遵循它们自身固有的规律条件和规章制度。

作为一个专业的发言人和作家，我注意了一下周围的人，发现他们的生活变得越来越忙乱不堪，我真希望他们可以摆脱杂乱无章，每一天都清爽有序。过去的十年里，我们的世界发生了巨大的变化，今后，变化也会继续，因此，很多人想从激烈的竞争轨道上驶出来，稍微歇息一下，对于这种现象我一点儿也不惊讶。越来越多的人会花点儿时间重新审视自己

的生活，他们想要找到一种方法，让自己过得更加简单，更加高效，不愿再牺牲那些对我们真正重要的东西。

你或者是你认识的某个人，可能正感觉到被生活的某一方面打败了，你觉得压力重重，快要崩溃了。这就是我要写这本书的原因——帮助你在这个日趋忙乱和吃力的世界上找到一种平衡，并保持这种平衡。你也许会问，这种平衡真的存在吗？我相信它确实存在。

本书的每一章中都介绍了很多实用的解决方法，让你消除生活中不必要的麻烦，过一种更为宁静，更为愉悦，更为高效的生活。书中有些建议是各个学科的专家自己提出的，这些学科都涉及如何简化家居，简化工作，简化生活；还有一些建议是我自己经验的总结，我希望它们能帮助你，让你在这个高速发展的世界中生活得更为舒适。

书中大多数小贴士做起来都不需要花什么钱，也不需要你一再地去尝试，我相信生活中做点儿变化比你想象的要容易得多。然而，有些时候，衡量一下金钱和时间，花钱让别人帮忙可能比你自己去要做要高效得多。该花钱请人帮忙的地方就要花钱，因为对你来说这一定是最好的、最为简单的选择。

当你读这本书的时候，一定要清楚，想要生活变得更为简单，并不是要严格做到我说的每一件事，只要选择那些对你来说合适的，让你最为受益的就行了，每一章你能吸收 8 ~ 10 条小贴士的话，就很棒了。

你希望自己寻求简单的过程更为简单一些吗？那么，一开始的时候，选择 2 ~ 3 条你很容易做到的贴士就行了。如果你感觉自己做得很好，就一定会继续做下去的。

书中的每一章都有一个特殊的部分，我称它为“简单生活的最简单法则”。这一部分为你总结了有哪些变化最容易做到，同时能给你带来最

大的收获。就算你只是尝试这一部分强调的几点，生活也会变得简单很多。

最后一点建议：把本书当作一个参考就行了。你不需要从头读到尾，就是对于阅读速度超群的人来说，从头读到尾也很困难。你只要在自己需要的时候翻到相应章节就可以了。如果你发现自己会反复看某些内容，那不妨做个标记：你可以把那一部分折起来，或者加个书签，或者按照你的习惯做个记号。你希望生活变得简单，那么使用本书也按照你觉得最为简单的方式吧。



Contents



目录

第一章 轻松阅读的法则

信息爆炸，远超所需	002
阅读的基本技巧	005
问题是：什么时候读？	010
颠覆传统的办法	016
提高效率的窍门	019

第二章 与客户联络

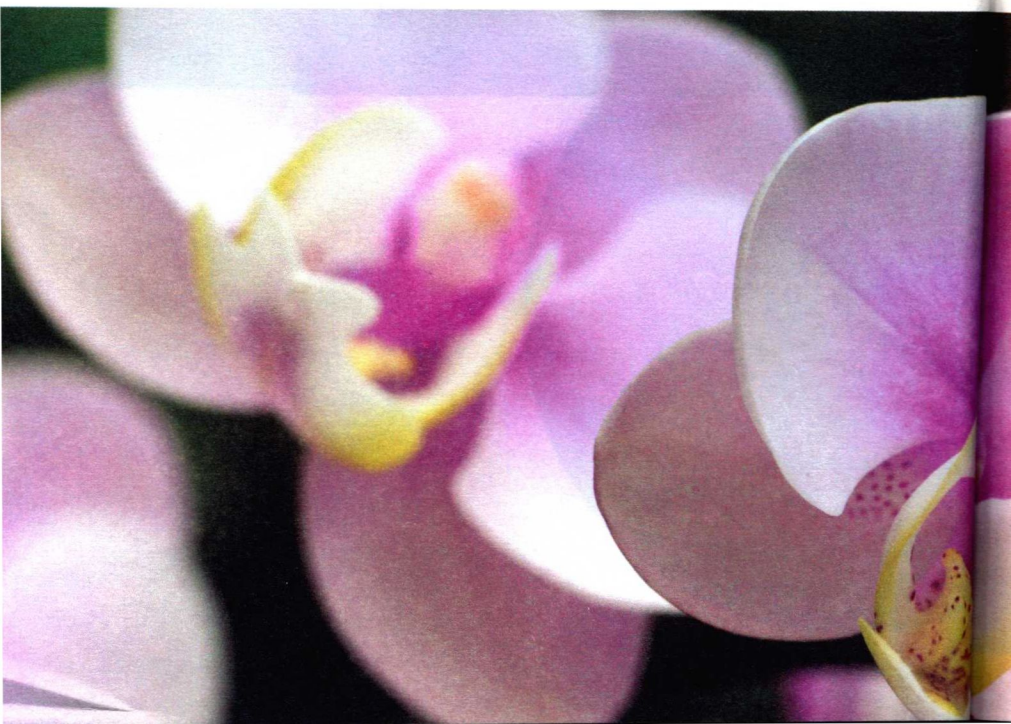
打广告，有回报	024
选择合适的宣传渠道	026
老客户回报多多	028
让赠品广为人知	034
写便条，表真情	038
良好信誉，预示成功	039
如何收账	041

第三章 建立人际关系的简单方法

朋友、约会、谈恋爱	048
培养和谐的亲子关系	051
如何面对批评	060

第四章 健康饮食小常识

最根本的最重要	068
---------	-----



吃的艺术	071
外出就餐指南	074
体重——一个问题	077
食品和身体	084

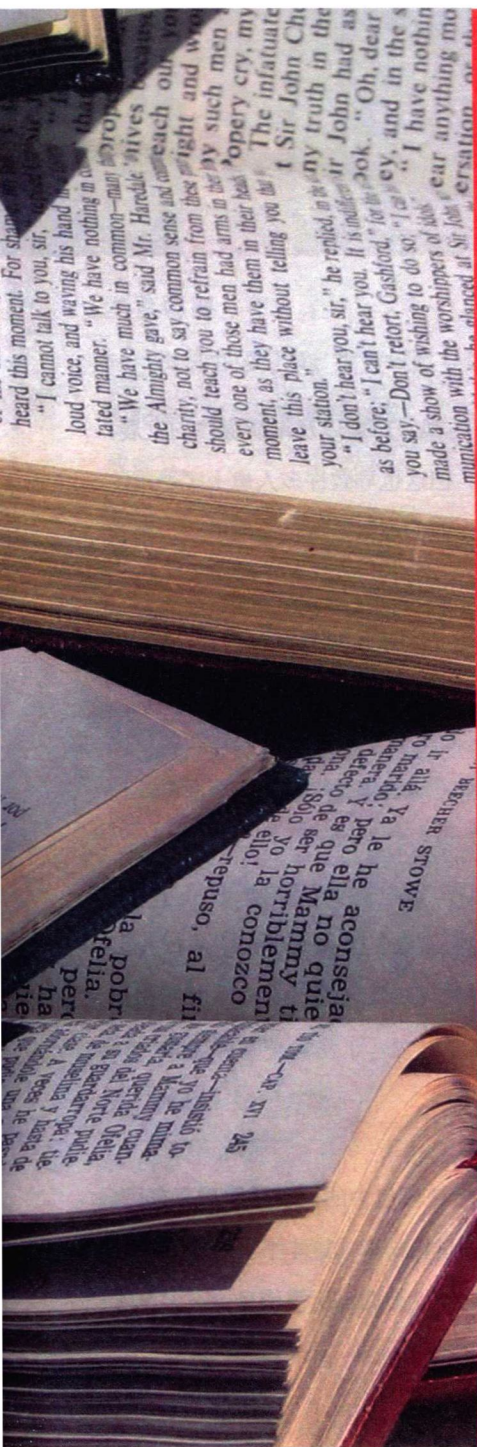
第五章 不费力气地锻炼

能坚持下来的健身运动	092
全新视角	096

第六章 享受闲暇时光

留点时间给自己	114
换个环境去度假	121
做足功课，省钱省心	124
行李多少才合适	126
离家之前	129
顺利抵达	133





“

第一章 轻松阅读的法则

信息时代的“生存秘诀”

每个工作日，普通职员一般要花2—4小时读报告、记录以及其他类似资料。不过在看资料时，他们可能会不安，生怕别人说他们“不干正事”。同样，如今家庭主妇日常所要看的书，也是有史以来最多的，然而他们也认为阅读是“浪费时间”，因此深感内疚。

阅读也许是唯一一种日常生活中不可或缺，却又常被大部分人看做是消遣方式的活动。其实，不管是工作还是休闲，阅读都可以让你充分利用时间，有满足感。倘若你经常有一堆书或杂志要看，本章的一些建议对你可能会有用。

”

信息爆炸，远超所需

我们生活在信息时代。因为网络、电视、广播以及纸质媒体的发展，如今我们能方便地获取更多消息和知识，但这也导致许多人患上了严重的“信息超载症”，也就是说，过量的信息让他们难以招架，无所适从。治疗“信息超载症”的唯一方法就是，筛选有用的信息。

鉴别重要信息

翻翻任何一份出版物，你肯定能找出至少一篇自己感兴趣的文章或段落。马上读？留着以后看？还是根本就不看？怎么做决定，下面有几种方法。

选对出版物

积极寻找那些有大量所需信息的出版物，这样你就不会把时间花在那些没用的或不感兴趣的文章上了。

细读开头

仔细阅读文章每段开头的一两句，看该段包含的信息对你是否有用。这种方法能使你快速决定是否要花时间读这篇文章或这本书。假如你有一堆的期刊要读，这种方法可以帮你快速有效地筛选出所需信息。