

减法生活

减肥，减压，减负，减出完美生活



减法进行时
幸福倒计时

Enough Already

天津教育出版社

【美】彼得·沃尔什 (Peter Walsh) 著 辛颖译

减法生活

Enough Already



减肥，减压，减负，减出完美生活

图书在版编目 (CIP) 数据

减法生活 / (美) 沃尔什著; 辛颖译. —天津:
天津教育出版社, 2011.6
ISBN 978-7-5309-6467-5

I. ①减… II. ①沃…②辛… III. ①生活方式—通俗读物 IV. ①C913.3-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第103396号

减法生活

出版人 胡振泰

作者 (美) 沃尔什
译者 辛颖
特约监制 陈禹舟 蓝珍惠
责任编辑 田昕
特约编辑 陈钰
封面装帧 荆棘设计·张雪
版式设计 新兴工作室

出版发行 天津教育出版社
天津市和平区西康路35号 邮政编码 300051
<http://www.tjeph.com.cn>

经 销 全国新华书店
印 刷 北京温林源印刷有限公司
版 次 2011年7月第1版
印 次 2011年7月第1次印刷
规 格 16开 (700×970毫米)
字 数 200千字
印 张 18
书 号 ISBN 978-7-5309-6467-5
定 价 32.00元

谨以此书赠给我的母亲
艾格尼丝·凯瑟琳·凯勒·沃尔什
她是七个孩子的妈妈
正是她创造了这个短语
“让混乱到此停止吧！”

序言

我的工作是处理混乱状况。帮助人们从不可抗拒的混乱状态中摆脱出来，是我日常工作的一部分。因为混乱状况现在几乎渗透到了大多数家庭。

很多人都会困惑：我为何会喜欢上这项看似不起眼的清道夫工作。截至目前，已经有上百个家庭邀请我到他们家中去帮助他们处理混乱状况。可喜可贺的是目前已有几十万个家庭，通过我在电视中讲授处理混乱状况的技巧，彻底赶走了空间上的脏乱差。

在这里，我还有个秘密要说——其实那些看上去堆积如山的混乱，不过是混乱状况的冰山一角罢了。你所能看到的混乱，看起来似乎很糟糕，甚至无从下手，并常常令你束手无策，然而这种展现在我们眼前的混乱，与存在于你们脑海中的混乱，绝对是无法相提并论的。

请设想，如果发生了以下状况：

- 1.你把车钥匙落在了家里。
- 2.你花费了半小时去找你的钱夹。
- 3.你还差点被自己的私人物品绊倒。

你脑海中的混乱，都对你做了什么。

理论上讲，引发这些混乱的东西都是具体存在的，是可以看见的。只要

我们加以小心，就能避开这种混乱。然而你脑海中的混乱，比物质上的混乱，应对起来要难得多，因为它看不见也摸不到。久而久之，你就会慢慢接受一个一直处于混乱状态的你，并且你会觉得你永远都是这个样子，真是拿自己没有办法。

在这里，我必须告诉你，你完全可以改变。

我收到过数以千万计的人们给我发送的电子邮件。这些人常年被混乱的生活状态干扰，本应用来居住的地方却被收藏品、家具、纸张、衣服、书籍、玩具以及鞋子的杂乱无序所占据。当他们盼望在简洁舒适的环境里喘一口气的时候，却发现自己几乎就快被活埋。

我们常常喜欢买很多自己喜欢的东西，渐渐地，我们的房间就被塞得越发拥挤。但是问题并不仅仅限于这些。我们买了运动器材，我们在对平面广告所做的健身承诺进行投资；我们买了漂亮衣服，是在对使人变得更迷人的承诺进行投资。我们在买东西的同时，真正的初衷是期待以某种途径使我们的生活变得更美好、家庭变得更幸福的承诺进行投资。然而实际上，这些初衷并不一定会起积极作用。

我真切了解这一点。因为我家也曾被我塞满了东西，而且东西多得比你想象得还要令人窒息。家的自由空间被无端占领，就连生活也被弄得一团糟。

一直以来，许多人都有一个认知上的误区，那就是人们普遍认为，如果能把舒适的房子、漂亮的衣服、便捷的电子产品、舒服的汽车、实用的家庭器具，所有合适的东西凑在一起，这便是我们所憧憬的美好生活。

如果在你的认知中，还是将这些东西与所谓“幸福”的意义联系在一起，那么最终你会发现这种呈现往往与幸福舒心的画面背道而驰，这些东西真是让人心烦！

它们要求得太多，消耗了金钱不说，还占用宝贵空间。它们是静物，不会

随着你所向往的方向去做出丝毫改变。它们代表很多意念或梦想，但很少有完全实现的。通过走聚积东西的这条路去囤积你所憧憬的幸福，最终会走向死胡同，毫无实际意义。

当人们意识到在摆脱混乱并且使其变得有序的过程中，真正要面临的挑战与他们所买的东西一点关系都没有时，他们总是感到很惊讶。至少最初，人们都是这样想的。

人们真正面临的挑战并不是怎样在他们所买东西之间跋涉，真正的挑战是在我们处理家中的任何事情之前要考虑的问题。

首先，我分配给与我一共事的人们一项最具挑战性的工作，就是说说他们对未来生活的憧憬。如果不能了解这个憧憬是什么，那么你或我所做的工作就没有一项会坚持下来甚至取得成功。

如果想摆脱心理混乱，若从处理你买的那些东西开始（因为当人们试图去战胜混乱状况时，很多人都倾向于首先去处理这些东西），那你注定会失败。若从你对未来生活的幻想开始，那么你就已经向未来生活的显著变化迈出了具有真正意义的第一步。

在这本书中我引用了一些信件，这些信件是我从大量观众来信中挑选出来的一些电子邮件。出于隐私保护，我已经去除了来信者的姓名和一些可以辨认身份的细节。请相信信中所传达的情感真实性，表达这些情感的人也是真实存在的。除此之外，书中所引用的关于其他人的一些轶闻趣事是用来阐释我在生活及工作中所遇到的普遍问题。



亲爱的彼得：

最近以来我深陷于自我摧毁的深渊无法自拔。我深知自己的弱点，甚至非常清楚我无力即时采取一些必要措施，从而使自己尽早摆脱出来。然而我却没有任何事去改变现状。为什么我不激励自己减肥、打扫房间或是参与一些有意义的事情呢？我想导致这一切的根本原因就是害怕。

这种害怕来自于由我一手创造的既安全又隐蔽的地方——我的家。只要房间凌乱不堪，我就不必为邀请朋友来家中做客而伤脑筋，因为我压根儿就不会想到要邀请谁来玩；只要我仍处于超重的状态，我就不必为吸引异性而烦恼，因为我知道我这个样子根本就不会有什么吸引力；我的财政处于一团糟，我不必去计划未来，因为没有钱，我也不会不切实际地去憧憬什么。我现在很安全。这种安全来自于我身边的每一个人，我发现我只是占据一定空间的某一个体。我就是个骗子，因为我在其他场所都戴着一张好人面具，面具下的我强壮、自信而且有魅力。如果面具没了，并且没有任何东西可以让我躲藏，告诉我，我该怎么办？

H. 胖墩

在我帮助他们实现了憧憬的生活时，我还亲眼目睹了他们的生活态度所发生的深远变化。

这种变化不仅使他们的生活摆脱了混乱，过上了压力小且富裕的日子，它还预示着谁都无法完全预见的波动效应。

清除房间的混乱，是使生活变得井然有序的第一步。不能忽视的是在清除房间的同时，人们会借此重新审视自己与他人之间的关系和定位，并开始尽力

清除自己情感和生活上的种种阻碍。

某些夫妻之间情感告急，有些只是因为这种不痛不痒的婚姻状态无法沟通或改变，最终还是选择了分道扬镳。而另一些夫妻却意识到两个人的关系如果想维持下去，就必须做出改变。为了改变，他们开始减肥、更换工作、重新评定他们在时间分配上的问题、改变他们与朋友或家人的交流方式、重新确定他们要优先考虑的事情次序。这样一来，他们的社交生活和精神生活就变得活跃起来。

想去除人们生活中的混乱可不像扔掉一个废弃物品，或把房间中的所有垃圾清理干净那么简单。这一过程中所要思考规划的事远比要即刻做的事多得多。

能真正走出并摆脱混乱状态，并走上井井有条的高质量生活之路，可以想象是极其艰辛的。

在这本书中，我会教授你方法并引领你彻底远离家中的混乱。

之前，我已经写过大量关于如何清理家中混乱状况方面的书。而最近，我又写了更多关于如何清除身体混乱状况的书。

在工作过程中，我认识到家庭、思维方式、内心以及我们的身体，彼此之间的关联密不可分。现在，我就要处理那些塞满你脑海，并阻挡你在很多领域发展的混乱状况。

除此之外，我们还要处理一些隐藏在你内心深处方向不对路的情感模式，正是这些模棱两可甚至错误的情感定位给你的人生处处造成混乱，从而阻挡你通向理想的坦途。

混乱所波及的领域非常广泛。物质或情感上的混乱会妨碍你梳理生活中凌乱的羽毛，同时还阻碍你接近或实现生活中的种种目标；你购买的一些杂货会阻挡你通向理想；钞票的支出也会阻挡你前进的道路；气愤、贪婪、嫉妒以及一些其他目的的情感同样会阻拦你奔向梦想中的康庄大道。

当你购买物品时，商家所给予的那些无法实现的承诺会阻塞你家中的要道，同时它们还会阻塞你身心的要道，使你大感不适。

无论是在你家中还是心理上出现的混乱都会使你失去前进的动力，集中不了精力去工作，失去了一个开放明朗的思考空间，找不到一个可以让你放松并

给予你滋养的地方。而你所失去的这些东西正是可以引领你过上幸福、充实生活的要素。当这些要素都失去时，那么你实现理想生活的机遇也会随之消逝。

如果你的生活，正被你头脑中那些不切实际的东西，搞得一团糟，并且当你发现它们严重阻碍你对生活期望的时候，那么你就需要在家中另辟可用空间；需要为你自己未来的生活开辟一条新路。

本书为你对未来生活的憧憬与设想制定了一个比较系统的计划，这个计划以其科学的逻辑性及顺势发展的发展力度，一一清除阻挡在你通向理想生活道路上的一切障碍，从而使你在循序渐进的清理过程中梦想成真。同时你还能清醒意识到，你所拥有的一切以及对事物的看法、与他人交往的方式、你的价值观、你进入生活各个领域的行为方式，这些都有可能帮助或阻碍你实现人生中最重要目标——过上快乐持久的幸福生活。

认清你自己

请先来思考这几个问题：你到底想从生活中得到什么？

在你不能得到所梦想的一切恋爱关系中，是什么令你一再坚持？你从工作中又想获得什么？你想得到家庭、金钱、健康还是精神上的充实？你对生活中的各个领域都满意吗？如果不满意，你会做些什么来改变现状？对于那些接踵而来，需要你同一时间处理的混乱，你会优先考虑处理哪些事？不知它们是否已经被零散地穿插于你日常生活的混乱之中？你的生活是否已经失去了积极意义？你是否感到迷惘、困惑且身陷囹圄？

如果你不能理出头绪和次序来做你必须先做的重要工作，你就无法通向快乐之门。不能即时完成迫在眉睫的案头工作不仅会耽误日后的进度还会遭到老板痛斥，这个道理再浅显不过。

请再思考以下这些问题：你是否过着正常的生活？你生活中的混乱是否使你整天忙于处理人际关系或是重要事务？以至于如果你能从中摆脱出来就会感觉自己的一部分已经丧失了？你是否因为害怕明天可能会发生的事而只是坚守当下的事情？你所购买的乱七八糟的东西是否占据着你所有关系中的首要位置而引起摩擦和争议？你现在是在为你最真实的生活投资还是在坚守目前生活所有的东西？

坚持摆脱混乱

◆清晰

摆脱混乱不仅会使你的生活变得简单化。它还能促成一种阶梯式的思想进程，你开始学会设置需要优先考虑的事情，并且利用那些幻想出来的一系列想法试图摆脱生活中的种种障碍。

如果你心中暂时并未勾勒出你所憧憬的理想生活，那么你也无法轻易摆脱这种混乱状况。所以你必须从对未来生活的憧憬开始着手，先给自己树立一个明确的方向。这就是我打算让你在你生活的各个领域都需要亲力亲为第一件事，也就是说，你想实现你所憧憬的生活，首先要对你所憧憬的生活有一个清晰的、现实的概念。

◆自我意识

在这里，我打算用一种算不上温柔的方式把你推到正确的路上去。只有一种力量能把你带到那里，那就是你自己；只有一条路通向那里，那就是你自己设计的路；路上仅有的障碍，那也是你自己创造或想象出来的。所以，请记住，不要以气愤和沮丧的方式去墨守那种混乱的模式，相反，你要力图改变这

种混乱的生活，摆脱它，直到它离你而去。

所有的人都知道要实现目标和该做些什么。然而我们却经常绕过那些必须要做的事。取而代之的是我们会怀着各种被控的情感，怀有某种侥幸心理坐以待毙，等待着某人的出现能彻底改变我们的生活。这样的生活还是到此为止吧！一旦你对憧憬的生活有了清晰的幻想雏形时，就需要为实现这种幻想而承担起责任。试着掌握自己，为你自己的决定付诸实际行动，这些都是实现真正改变的第一步。

◆付出时间

改变是个过程，它不是一朝一夕的结果，同时意味着需要你花费一定的经历和周期去协调，过程并不轻松。毕竟，与我们现有的熟悉事物待在一起，要比去接受那些新鲜事物容易得多。

在这个习惯了瞬间就能得到回报的世界中，我们想放弃实在太容易，只需说“我努力过了但还是不行”就可以了。不要只用几天或几周的时间就匆忙做出那些还不算周全的决定。相反，你要重视真诚，关注公平，并且要承担起责任。当你做决定时，务必要摆脱混乱。当你对你所生活的空间进行物质上的改变时必然会消耗精力，而这些精力都是你能看得到的。但是对于每个人来说，情感上的改变其实最难。一个有条理的组织并不需要你去做些什么，它只是体现出你所在的位置和你因此付出的时间。如果你现在仍被消沉与不安等因素困扰，那么对于你而言就到了该清除混乱、对一切尽可能敞开胸怀的时候了。

选择与改变

改变，来自于你当下的选择。通过接受清除心理混乱的各项挑战。渐渐

地，你将会以一种崭新的思维方式去面对生活。你会快速地、全身心地参与到大大小小的决定中，这些决定必然会以一种振奋人心的全新方式去指引你的生活。这个过程会使你不仅仅是思考家庭或生活中可能需要的东西，而且会让你明白你能从生活中得到些什么。从而使生活的舞台变成你最真实独特的一部分共生体。

如果你正在现有的生活中挣扎前行，如果混乱和无序的影响已经波及到你的生活，无论是你的家，你的脑海，还是你的内心，那么这就是一个绝好的机会，以这样一个经历作为你通向完美生活的奠基石。

让我们开始行动吧！

目录

CONTENTS

序言 / 2

导读 / 7

第1章 / 恋 爱

你不能在猪圈里做爱 / 2

想象理想中的恋爱关系 / 7

当心障碍 / 14

摆脱精神混乱 / 23

清除物质混乱 / 48

第2章 / 工 作

做还是不做? / 52

想象理想的职业 / 57

清除事业前行的障碍 / 62

摆脱工作混乱 / 67

组织工作生活 / 80

打造宽敞的办公空间 / 100

第3章 / 家 庭

学会巧妙应对家庭琐事 / 104

想象理想中的家庭生活 / 111

当心障碍 / 118

摆脱家庭中的混乱 / 123

清除其他混乱 / 147

第4章 / 金 钱

及时理财享受生活 / 152

想象理想中的经济状况 / 159

当心障碍 / 167

摆脱财政混乱 / 172

清除账单混乱 / 195

第5章 / 健康

保持身心和谐 / 202

向身体索要健康 / 206

身材苗条不是答案 / 209

克服障碍 / 211

创造理想的健康生活 / 215

迈向健康之路 / 236

第6章 / 价值观

和平、关爱与理解 / 240

想象理想中的内心世界 / 247

追求完美的精神生活 / 250

摆脱内心世界的混乱 / 254

后记 / 265

致谢 / 266