

国际畅销书：低碳生活**100**种方法

生活简单 就是享受

伊莱恩 ST. 詹姆斯(ELAINE ST. JAMES) 著
马骄 译

SIMPLIFY YOUR LIFE

每天早起一小时 每月独处一天

搬到小一点的房子 简化衣橱

在家度假 进门先脱鞋

减少负债 慢速开车

喝白水 学习瑜伽

国际畅销书

生活简单就是享受

伊莱恩 ST. 詹姆斯(ELAINE ST. JAMES) 著
马骄 译

北方联合出版传媒(集团)股份有限公司 春风文艺出版社

© 詹姆斯 2010

图书在版编目 (CIP) 数据

生活简单就是享受 / (美) 詹姆斯著; 马骄译. —沈阳:
春风文艺出版社, 2010. 7
ISBN 978-7-5313-3710-2

I. ①生… II. ①詹…②马… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 064956 号

SIMPLICITY YOUR LIFE by Elaine St. James

Originally published in the United States and Canada as SIMPLICITY YOUR LIFE.

This translated edition published by arrangement with Hyperion.

Simplified Chinese edition copyright ©2010 by Chunfeng Literature and Art Publishing House.

Simplified Chinese edition arranged through Big Apple Tuttle-mori Agency, Labuan, Malaysia.

ALL RIGHTS RESERVED

生活简单就是享受

责任编辑 常 晶 郝庆春

责任校对 潘晓春

装帧设计 马寄萍

幅面尺寸 170mm × 230mm

字 数 195 千字

印 张 14

印 数 1—10 000 册

版 次 2010 年 7 月第 1 版

印 次 2010 年 7 月第 1 次

出版发行 北方联合出版传媒(集团)股份有限公司

春风文艺出版社

地 址 沈阳市和平区十一纬路 25 号

邮 编 110003

网 址 www.chinachunfeng.net

购书热线 024-23284402

印 刷 辽宁奥美雅印刷有限公司

ISBN 978-7-5313-3710-2

定价: 28.00 元

常年法律顾问: 陈光 版权专有 侵权必究 举报电话: 024-23284391

如有质量问题, 请与印刷厂联系调换。联系电话: 024-83812199

序

人，一只猫，一条狗，烟斗一二，够吃的食物、够穿的衣服，水要多带一些，因为口渴可是会要人命的。”

——哲罗姆·克拉普卡·哲罗姆 (Jerome Klapka Jerome)

几年前的一天，我坐在书桌前，漫无目的地扫了一眼我的日程本，这是一个根据一种超级复杂的时间管理系统设计的活页夹。日程本里塞满了各式待办事项表、电话记录、时间管理表、会议安排、目标设定表、高效图表以及五年、十年规划。猛然间，我不想再让自己的生活如此之复杂了。

我立刻拿起电话，安排了整个一个周末的度假。我把时间管理系统本丢在家里，只带了一个笔记本，因为我有很多事情





要思考。

像我们这一代的大多数人一样，我和丈夫吉布斯是当下“越大越好、越多越好”论调的忠实信徒。我们拥有大房子、大汽车、各种现代化设施，以及许多典型“雅皮士”生活方式的小玩意儿。然而，我们渐渐开始发现一个我们不得不承认的事实：这些东西非但没有为我们的生活增添色彩，反而让生活更加复杂。我们知道与别人攀比毫无意义，但是我们总要面对一个事实——饱餐一顿的唯一后果只是消化不良而已。是时候摆脱纷繁复杂的生活了。

这之后的几年中，我在度假别墅独自享受平静和安逸，渐渐总结出一系列能够简化生活、提升生活品质的方法。一回到家，我就和丈夫一起坐下来聊这些方法。幸运的是，他同意全部的重点以及我提出的大部分细节修改意见。

我们所做的第一件事就是把不用的东西处理掉（第1条）。接下来，我们又迈出了重要的一步——搬到乡下，我们因此可以在希望的地方工作（第51条），并且做那些我们真正想做的事情了（第52条）。这期间，我们还把家搬到一套比较小的房子里（第19条）。在接下来的几年中，我们简化了饮食习惯（第57条），合并了各项投资项目（第46条），卖掉了那艘该死的游艇（第21条），检讨了购物习惯（第40条），并且彻底地减少了我们对物质及享受的需求（第42条）。一步一步走过来，我们将本书中所提到的大部分要点都付诸实践。

在实行简化生活计划时，我们的脑海里有如下三个明确的

目标。

第一，我们希望我们的生活——家庭、车子、衣服、饮食、财务——足够精简，这样我们才能轻松管理。

第二，我们想要从各种复杂的应酬、人际关系和杂事中解脱出来，以便有时间做我们真正想做的事情。我们下定决心停止做那些仅仅因为我们觉得应该做就一直在做的事儿。这样不仅为我们节省了很多时间，更使得我们不再因为要做那些我们愿意做的事儿而压力重重。

第三，我们希望生活和我们的兴趣一致，并且与环境和谐共处。

虽然我们确实希望生活中能够多些自然，而事实上我们也的确拥有了，但是对于我们来说，简化生活并非 20 世纪 60 年代的“回归自然”运动；它也不仅仅是让生活更加节约，虽然本书中近一半的建议有助于减少开支。简单生活之于我们意味着降低生活等级，保持舒适性，消除繁复，将现代生活所要花费的时间尽量减少。

当我们刚刚开始简单生活的时候，我渴望从简单生活的先行者那儿获得指导。我遍查了大大小小图书馆和书店，以寻求帮助。可惜大量关于简单生活的著作都是纸上谈兵、只讲理论，我很难从中获得行之有效的明确方法，所以我们只好慢慢摸索尝试。

每当我们完成简化生活的重要一步，便能发现其他一些可以简化的小细节，我们就把它们记录下来。我断定：如果我们





俩——基本上属于理智理性的人——都在以一种近乎疯狂的方式追求一种极简的生活方式与消费潮流的话，那么一定还有另外一些理性的人们在做着同样的事情，并且同样在寻求着能让他们的生活简单的实用方法。于是，我决定写这本书，将那些我们曾经使用过的简化方法、步骤以及我们从简化之路的同行者那儿的学习所得结集成册。

也许，你的生活也如我们曾经的生活那样纷乱复杂，那么施行本书的大部分或者全部建议是绝对有效的。或者，仅仅使用其中的一两个步骤就能提升你的简化级别，让你能够更加投入地享受人生的其他方面，如梳理你的人脉（第 72 条），或改变你的心理预期（第 88 条）。无论如何，一定要记得：一个人的简化就意味着另一个人的复杂化。放弃假期（第 33 条）可能会给我们带来极大的自由，但也可能给我们的生活增加难以言表的复杂性。你要考虑清楚。

纵观历史，每个重要的历史文化时期中的智者们都懂得一条关于幸福的秘密法则，那就是幸福并非得到的多，而是索求的少。当下似乎是一个变革的黄金时期，我们可以自由地放弃那些让我们不开心的东西，并且吸收经验，以获得一种简单却优雅的生活方式。因此，让我们像亨利·戴维·梭罗一样，从时代的变革和简单生活中获益匪浅。开始简单生活，享受生活吧！

目 录

序 / 1

第一章 你的家庭

- 1 减少生活中的杂乱 / 2
- 2 试试 Dave 的清理方法 / 4
- 3 用“快速清理法”打扫房间 / 5
- 4 把逛食品杂货店的时间减少一半 / 7
- 5 要买就买大包装的 / 9
- 6 自种菜园 / 11
- 7 一站式差事 / 13
- 8 把洗烫工作减少一半 / 15
- 9 别再买需要干洗的衣服啦 / 17
- 10 进门先脱鞋 / 18
- 11 选一块有图案的地毯 / 20





- 12 使用食物托盘 / 22
- 13 花花草草都种在室外 / 23
- 14 把草坪换成地被植物 / 25
- 15 简化草坪的日常维护 / 27
- 16 宠物与简单生活 / 29
- 17 搬家也要简化 / 32
- 18 循环利用也是简单生活 / 35

第二章 你的生活方式

- 19 搬到小一点的房子 / 38
- 20 开简单的车 / 40
- 21 卖掉该死的游艇 / 42
- 22 简化衣橱 / 43
- 23 减少外出娱乐 / 45
- 24 重新考虑和朋友的聚餐 / 47
- 25 关掉电视机 / 49
- 26 拒绝垃圾信件 / 51
- 27 取消订阅杂志 / 53
- 28 停止每日读报 / 55
- 29 取消呼叫等待业务 / 57
- 30 不要因为电话响了就去接 / 59

- 31 有人叫门也别随便答应 / 61
- 32 考虑清楚该怎样使用手机 / 63
- 33 不喜欢的节日就别勉强过 / 65
- 34 不要再寄圣诞卡了 / 67
- 35 送礼方式大革命 / 69
- 36 装备简单，旅行才惬意 / 71
- 37 在家度假 / 74

第三章 你的财务

- 38 减少负债 / 78
- 39 挣的钱花一半存一半 / 80
- 40 重新考虑你的购物习惯 / 82
- 41 改变逛街方式 / 84
- 42 降低生活要求 / 86
- 43 取消信用卡，只留一两张 / 88
- 44 留意你的银行账户 / 90
- 45 试试这个简易账户记录系统 / 92
- 46 重新整合你的投资 / 94
- 47 还清抵押贷款 / 96
- 48 下次买车，买个二手的吧 / 98
- 49 教会你的孩子有财务责任感 / 100





第四章 你的工作

- 50 不要再做万用笔记本的奴隶 / 104
- 51 住在工作地，或在居住地工作 / 106
- 52 做你真正想做的事 / 108
- 53 把你的业余爱好变成工作 / 110
- 54 工作少一点，享受多一点 / 112
- 55 停止做杂事 / 114
- 56 将你的家庭带入工作中来 / 116

第五章 你的健康

- 57 简化你的饮食习惯 / 120
- 58 在餐厅分享一份餐 / 122
- 59 每周吃一次水果或果汁快餐 / 124
- 60 喝白水 / 126
- 61 吃健康的燕麦松饼 / 128
- 62 自带午饭 / 131
- 63 抛弃健身器、解雇健身教练，去散步吧 / 134
- 64 每天早起一小时 / 137
- 65 每周一天晚上九点钟睡觉 / 139
- 66 扔掉所有药品，只留阿司匹林 / 141

67 留出属于自己的时间 / 144

68 学会大笑 / 146

69 学习瑜伽 / 148

70 学会冥想 / 150

71 慢速开车 / 152

第六章 你的个人生活

72 梳理你的人脉 / 154

73 做回你自己 / 156

74 相信你的直觉 / 158

75 如果不起效，就别继续做了 / 160

76 别试图改变他人 / 162

77 每月独处一天 / 163

78 教你的孩子享受独处的乐趣 / 165

79 每年度假一次 / 167

80 保持记日记的习惯 / 169

81 一次只做一件事 / 170

82 什么也不做 / 172

83 去看日落 / 174

84 学会说不 / 175

85 如果“不”字无法说出口，就学着搪塞吧 / 176





86 脱离那些无聊的团体 / 178

87 学会重新解释过去 / 180

88 改变你的期望值 / 181

89 经常审视你的生活，让它保持简单的状态 / 183

第七章 给女性的特别建议

90 十分钟打造完美妆容 / 187

91 丢掉高跟鞋 / 190

92 摘掉假指甲，扔掉指甲油 / 192

93 不要带大手提袋 / 193

94 减少配饰 / 194

第八章 简单生活的核心

95 租房比买房好 / 198

96 舍弃车子 / 200

97 不要电话 / 202

98 别再铺床了 / 204

99 扔掉多余的东西 / 206

100 最简单的衣橱 / 208

第一章 你的家庭





1 减少生活中的杂乱

迈向简单生活的重要一步，就是减少那些把你的家、你的汽车、你的办公室以及你的生活弄得乱七八糟的零碎东西。如果你搬到更小的公寓，削减杂物无疑是必需的。假如你开始了处理杂物的工程，那么指导原则很简单：如果你一年内或者更久不会用到它，那么处理掉它吧！

“处理掉”的含义很丰富：送给朋友，捐给慈善机构，在商店寄卖，旧货甩卖，如果可以的话就再利用，否则就扔进垃圾桶。

首先从你的衣橱开始吧，然后再将范围扩展至别的地方。把你家每个房间里的每一间壁橱、每一格抽屉、每一层架子都清理干净，包括厨房的。你真的需要一套标准尺寸的厨具和一套迷你厨具，还有手动切肉器，外加一个绞肉器？（第 35 条里有关于如何处理这些东西的建议。）不要忘了你家

前厅的壁橱、亚麻制品衣橱、工具箱以及药箱（第 66 条会帮你在决定它们的去留时节省时间）。也别忘了洗衣间、车库、阁楼、地下室、办公室、汽车以及任何你或租或借的可能存放东西的地方。

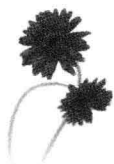
当我和我丈夫吉布斯开始简单生活的时候，我们做了上述，并惊异于我们积攒的那些不会再用的东西竟是如此之多。处理掉这些东西确实确实是一种如释重负的清爽体验。

那之后不久，我们意识到我们获得了远比我们需要甚至想要的更多的空间，于是我们搬到了比原来的房子更小的公寓里。搬家的过程中，我们进行了第二轮的清理工作，又清除了一些我们的房间放不下的废物。

我们发现，在这两年中，我们已经把简化计划精细了许多，我们越来越清楚什么东西是我们不会再用的，并把它们清理出去。在前一两个回合中，你也许还没有准备好将壁橱里的东西统统清理出去，但是我敢说，你一旦开始体会到其中的畅快和自由，清理工作就会越来越容易了。

你可以用两个周六的下午完成清理工作的第一个阶段。最好和你的孩子一起做这项工作，这会让他们在幼时就学会如何让生活保持简单整齐。现在就计划时间开动吧！

切记，这条建议并不是要否定那些你需要的东西，而是让你从那些不需要的东西中解放出来。





2 试试 Dave 的清理方法

我们的朋友 Dave 喜欢这种处理掉不需要东西的方法，若受不了扔东西，把它们放入箱子，贴上标签，写出一个两三年之后的日期，但是并不写明箱子里究竟装的什么。把箱子存放在阁楼、地下室，或者随便什么方便的地方。每年检查箱子上的标签。当你发现已经错过了某个箱子上标注的时间，你就可以直接把它扔掉了，连打开看看的必要都没有。因为你根本不记得箱子里装的是什么，自然不会遗憾。

当然，如果你能够养成在一开始就不积攒它们的习惯，保持简单生活就会容易很多。养成处理掉没用东西的习惯，你就能够防止它们越攒越多，现在就开始吧，越早越好！每次向壁橱的最深处或者暗无天日的阁楼里塞东西的时候，问问自己：“我真的需要保存这些东西吗？是不是应该停止积攒杂物了？”现在就开始约束自己，处理掉它们吧！