



爱莲娜简单生活系列

Elaine St. James

让生活不再复杂

Living The Simple Life



摆脱繁忙

选择不同行事方式

的100种方法

[美] 爱莲娜·詹姆斯 著

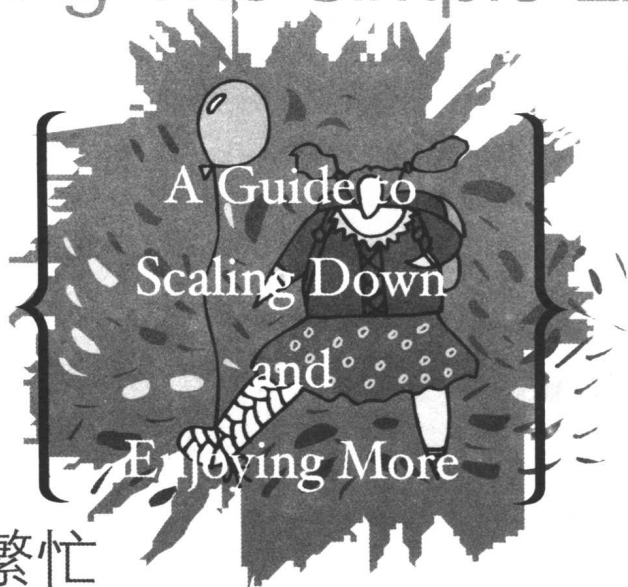
中国发展出版社



爱莲娜简单生活系列
Elaine St. James

让生活不再复杂

Living The Simple Life



摆脱繁忙

选择不同行事方式

的**1000**种方法

[美] 爱莲娜·詹姆斯 著

中国发展出版社

图书在版编目(CIP)数据

让生活不再复杂/[美] 詹姆斯著;王茜译. —北京:中国发展出版社, 2004.5

ISBN 7-80087-737-X

I. 让… II. ①詹… ②王… III. 生活方式-通俗读物
IV. C913.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 033675 号

Living the Simple Life. Copyright © 1996 Elain St. James. Simplified Chinese translation edition published by China Development Press. All rights reserved.

北京市版权局著作权合同登记号:01-2004-2451

书 名: 让生活不再复杂

原 著 者: [美] 爱莲娜·詹姆斯

译 者: 王茜

出版发行: 中国发展出版社

(北京市西城区百万庄大街 16 号 8 层 100037)

标准书号: ISBN 7-80087-737-X/Z·115

经 销 者: 各地新华书店

印 刷 者: 北京铁建印刷厂

开 本: 1/32 787×1230mm

印 张: 8.5

字 数: 170 千字

版 次: 2004 年 5 月第 1 版

印 次: 2004 年 5 月第 1 次印刷

定 价: 18.00 元

联系电话: (010)68990692 68990682

电子邮件: fazhan@drc.gov.cn

版权所有·翻印必究

本社图书若有缺页、倒页, 请向发行部调换



目录

CONTENTS

鸣谢 1

引言 3

第一篇 简单生活的含义

目录

1. 过简单的生活对我和吉布斯的意义 14

2. 关于简单生活的其他观点 16

3. 雅皮士从简记 18

4. “林中小屋”从简记 20

5. 简单生活对于你意味着什么 23

6. 令生活混乱的事情 25

7. 我们能够摆脱掉的事情 27

8. 记住那些真正快乐的时光 28

9. 准备改变你的游戏方式 30

10. 你可以有一个简单的工作 34

11. 你可以过一种简单的生活 37

SIMPLE

目录

第二篇 开始吧

- 12 第一步 /40
- 13 每天抽出一小时的 10 种方法 /43
- 14 挤出时间的 10 种方法 /45
- 15 挤出一天或更多时间的 5 种方法 /49
- 16 到一个安静的地方去 /50
- 17 携带的东西 /52
- 18 问自己一些简单的问题 /54
- 19 选择合适的简化速度 /56

S 第三篇 真正重要的事情

目录

- 20 你也许不知道什么最重要 /58
- 21 重新审视你的各种目标 /61
- 22 注意你前五个优先做的事情 /65
- 23 记住! 每天只有 24 小时 /67
- 24 记住处理各种关系也需要时间 /69
- 25 别再满足自我 /71
- 26 学会正确选择 /73
- 27 把你的时间管理系统放到一边 /76

第四篇 一些需要考虑的事情

- 28 处理不需要的东西 /80

SIMPLE

目录

29. 注意由于时间空闲所造成的问题	82
30. 远离自动驾驶仪	84
31. 追求变化的一些方法	87
32. 让你的孩子也加入到简化生活的行动中来	89
33. 你认为很重要, 别人却不想简化生活	91
34. 找一个亲密的伙伴	94
35. 有人不理解怎么办	96
36. 发现一样能够使你快乐的东西	98
37. 不断地问自己: “这样做能简化我的生活吗?”	100

第五篇 放弃一些东西 c

目录

38. 从何处开始	104
39. 放弃并不意味着放弃全部	106
40. 检查所有的东西, 有一天你可能会用到它	108
41. 一把刀子、一个叉子、一个勺子	110
42. 重新开始, 正确地做	112
43. 给这些东西照个相	114
44. 一封信绝对不要读两次	116
45. 如今的广告邮件	119
46. 不要积攒一些没有用处的东西	121
47. 做个公共图书馆的常客	123
48. 寻求帮助	125

SIMPLE

第六篇 改变我们的消费习惯

- 49 30 天的安排 /128
- 50 密切注意早期警示信号 /130
- 51 自己动手 /132
- 52 认识收益递减原则的转折点 /135
- 53 新的来了就让旧的去吧 /136
- 54 简单的纪念品 /138
- 55 如何回答你的孙子、孙女 /140
- 56 延长计划购物时间 /142

S 第七篇 学会拒绝

目录

- 57 真正自由的人 /146
- 58 对付说“不”而产生愧疚感的方法 /148
- 59 超越这种愧疚感 /150
- 60 你害怕错过吗 /152
- 61 被别人迫切地要求怎么办 /153
- 62 怎样说“不” /155
- 63 在工作中说“不” /157
- 64 你为什么没去写书 /159

第八篇 内心的东西

- 65 我们渴望简单生活的一个原因 /162

SIMPLE

目录

66. 我们为什么生活得如此繁忙	164
67. 找到你可以从事一生的工作	166
68. 回报	169

第九篇 个人和家庭事务 c

69. 处理家庭琐事的另一种方法	172
70. 简单的每周菜谱	174
71. 简化饮食的其他方法	176
72. 保持体重的简单方法	178
73. 对付不速之客	180
74. 简单的电话答录机	182
75. 简单的壁炉	184
76. 简单的床	186
77. 简单的洗涤熨烫	188

第十篇 生活方式问题

78. 简单的计算机	192
79. 电子邮件	194
80. 自动付款	196
81. 启动每月开支计划	198
82. 简单的信用卡	200
83. 真的提高交易速度吗	202
84. 简单的时间管理系统	205

SIMPLE

第十一篇 简单的养育

- 85 使你自己的生活保持简单 / 208
- 86 让你的孩子帮助做家务 / 211
- 87 减少课余活动 / 214
- 88 关注孩子看电视的情况 / 216
- 89 在孩子很小的时候就教他们如何理财 / 218
- 90 为孩子购物设定界限，并且坚持这个界限 / 221
- 91 告诫你的父母和那些好心的亲友 / 222
- 92 培养简单的价值观 / 224

第十二篇 给女人简化衣柜的建议

目录

- 93 建立你自己的规则 / 228
- 94 从现有的开始 / 232
- 95 减少你的色彩选择 / 234
- 96 选择你需要的衣服 / 237
- 97 找到最适合你的衣服 / 239
- 98 需要帮助就去寻求帮助 / 241
- 99 简单的手提包 / 244

第十三篇 给男人简化衣柜的建议

- 100 吉布斯对简化男人着装的建议 / 250
- 结束语 / 252

鸣 谢



我非常感谢卡西娅·帕奎特。她阅读了本书的草稿，并提出了富有见地的意见。

我还要感谢玛西娅·伯特、乔·菲尔蒲斯和帕特·罗斯顿，感谢他们在我写书的全过程中为我提出的建议和帮助。

我也要感谢以下人的友情和长期帮助：朱迪·巴伯库克、菲尔·巴伯库克、希米尔斯·诺娃斯、帝凡尼·米勒、玛丽沙·肯尼迪·米勒、杰基·帕沃斯、卡罗琳·豪、美格·托伯特、贝夫·布莱南、维拉·科尔、杰米·奥托尔，以及麦克尔·拉瑟、斯图·舒尔曼、邓·福斯特、米歇尔·盖珊、克里恩·麦克卡希·伊文斯和玛丽其·怀特的指导和帮助。

我要感谢我的经纪人简·戴斯托尔、出版商鲍博·米勒，感谢他们帮助我把此书整理成章。我还要特别感谢我的编辑劳瑞·阿伯科米尔，感谢他的智慧、指导和鼓励。

SIMPLE

鸣谢

感谢辛西亚·福格森、卡丽·南西格、艾林·韦布里克以及其他允许我在书中使用他们观点的人们。我还要感谢所有那些写信来与我共同分享简化生活的激动和热情的读者。

我要感谢我的丈夫韦尔科特·吉布斯，感谢他为我做的所有事情，尤其感谢他帮助我过着一种简单的生活。

引言



我是1990年夏天开始决定简化自己的生活的。在此之前的12年里，我一直是一个房地产投资商。我一天大约有10个小时的时间都在购买、整修、管理和售出我所投资的地产。

我在上一年组织房地产研讨会期间，写了一本有关房地产投资的书，并且完成了对该书的一次全国性宣传。

我的生活完全是由一个黑色、皮质的时间管理系统安排的，它大约有5磅重，占据了我办公桌的将近一半。我整天都在不停地问自己这样一个问题，“我现在如何才能最合理地安排自己的时间？”

像许多人一样，大学毕业不久，我的工作一直都处于两个速度档：更快、最快。多年以来，我每天早上7点到晚上7点或8点都以这种速度在工作。

以这种速度进行工作，我可以毫无疑问地说，我已经是一

个标准的城市职业人士了。

虽然我的丈夫吉布斯年龄更大一些、更智慧一些，但也不能称为一个完全意义上的白领人士，但因为有我的存在，他的生活也变得复杂了起来。他是一个杂志编辑，工作也安排得满满的，并且同时还写一系列的探险小说。他还是各种社团组织的积极志愿者。

除了这些浪费时间的工作以外，为了生活，我们还要承担各种各样的责任与义务。我的两个继子与我们共度周末已经有8年的时间了。现在他们已经自己独立生活了。但是，我们家里还有4只猫。我们的社会生活也非常繁忙。

1990年夏天，上帝一定眷顾到了我。那是7月中旬的一天，我停下了自己的工作有5分钟的时间，我盯着自己的时间管理系统，犹如第一次见到一样。上面列着我要打的电话、要见的人、要去的地方和要做的事情，突然之间，灵光一闪，我意识到，我生活太繁忙了。于是，我下定决心开始简化自己的生活。

我开始发现，过这种繁忙的生活并不值得。我还发现，我辛苦地工作了那么长时间，而取得的成绩却非常之小。现代社会的生活是丰富多彩的，而我们却没有时间和精力去享受。更

严重的是，我们没有时间与他人进行交流，更没有时间对自己进行反省。

最使我感觉不满意的是，我从来没有从工作中得到过乐趣。我不停地工作，只是因为我从来没有想到过我还能做其他工作。那时，变换工作、改变自己的工作计划对于我来说是不可想象的。

但我认为，我还可以在其他许多领域放慢自己的生活节奏。我最开始的目标就是为自己创造一些呼吸的空间，这样，我可以开始思考改变自己的生活方式了。

于是，我们开始了简化生活的过程。在最初的几个月里，我们摆脱掉了许多浪费我们时间和精力东西，我们搬进了一处更小的房子。在今后的几年里，我们的家务、社会交往、娱乐方式、志愿活动、经济行为、个人生活，甚至是工作方式都发生了巨大的变化。

于是，我产生了一种想法，我要把我放慢生活节奏的经历写成一本书。那本书《让生命之舟变轻》于1994年5月出版。这本书简要介绍了我和吉布斯简化生活的一些步骤。

通过简化生活，我们每周可以节省出近30个小时的时间。这就为我考虑改变一下工作提供了机会，同时我也有了机会关

注感情、心理和精神方面的许多问题。这些东西以前一直被繁忙的生活所覆盖，根本没有时间去关注。

于是，我决定写一本书讨论一下这些问题。《让内心回归平和》就这样于1995年5月问世了。

当我最初决定简化自己的生活时，我根本没有想到它会成为一个全国性的大趋势。我当时只是想摆脱12年来形成的那种繁忙、紧张的生活。

如果你也正在考虑做一些变化，正在考虑简化自己的生活，或者已经开始了这一进程，你肯定不是在孤军奋战。

纽约莱茵贝克趋势研究所是一家对各种变化进行预测和跟踪的私人组织。该研究所的调查表明，简化生活是10年之内最主要的一个趋势。

1995年在全国范围内展开的一项纵向调查表明，接受调查者有30%的人曾经主动的放慢自己的生活节奏，或者宁可少赚钱也缩短自己的工作时间，以便有更多的时间陪家人。

其他各种调查表明，60%~80%的问卷对象都认为，如果能够缩短工作时间，他们宁可减少自己的工资。

这表明了个人喜好的一个全国性变化趋势。同时也说明，

这种快节奏、高强度的工作和生活方式在近10年来已经被作为一种常态来看待了，数以百万计的美国人决定改变一下自己的生活。

趋势研究所估计，在这个10年的最后几年，婴儿潮时期出生的7700万美国人有15%都将大大简化自己的生活。当然，有些是自愿、主动的，有些是非自愿的。

我的《让生命之舟变轻》是给那些像我和吉布斯一样的成熟白领写的。这些人近年来应该受到了工作和消费观念的强烈诱惑，他们在很多重要的事情面前迷失了方向。根据我收到的全国各地的读者的来信，他们渴望简化的东西不仅仅局限于家庭、经济、教育和事业方面。

给我来信的有十几岁的孩子、单身男士和女士、已婚夫妇、退休的人、有钱的和没有钱的，以及各行各业的人，包括教师、护士、计算机专家、演员、记者、艺术家、心理医生、议员、律师、公司经理、警官、学生、传媒业的人士。有数以百万计的美国人正在自愿或者非自愿地缩短工作时间、降低住房要求和消费水平。给我来信的这些人仅仅是他们中的一员而已。

像我和吉布斯一样，这些人正在意识到，他们把自己的所有精力都浪费在了企图完成所有事情上了。他们的主要目的就

是为自己的梦想和自己爱的人留更多的时间，为自己真正想做的事情留更多的时间。

当你停下来想一想这些事情的时候，简化自己的生活会成为我们大多数人的愿望。人类在历史上从来没有像现在这样拥有丰富的物质、去过这么多的地方、做这么多的事情。我们总是想要把所有事情都做完，最终使我们自己疲惫不堪。

现在，我们要做出另一种选择。

在《让生活不再复杂》一书中，我们将探讨简单地生活对不同的人来说意味着什么，什么东西使我们的生活变得繁忙，我们能够摆脱什么，以及我们可以选择的不同行事方式。我将告诉大家如何开始，尤其是那些认为自己生活过于繁忙根本就没有时间思考简化生活的人和那些最近没有足够的时间思考什么事情对于他们来说是重要的人。

我将告诉大家，我和吉布斯近些年来是如何为自己节省出更多的时间的，还将建议大家如何对付那些不理解简化生活的人。

根据我的经验，有两样东西使我们的生活更加复杂。第一是我们的消费观念和我们所积累的东西。对这一问题有一个清