



爱莲娜简单生活系列
Elaine St. James

让生命之舟变轻

Simplify Your Life



放慢生活节奏

做自己喜欢的事情

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

让生命之舟变轻

Simplify Your Life



放慢生活节奏

做自己喜欢的事情

的100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

让生命之舟变轻 / [美] 詹姆斯著; 高潮译. —北京: 中国发展出版社, 2004.5

ISBN 7-80087-735-3

I. 让… II. ①詹… ②高… III. 人生哲学-通俗读物
IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 033679 号

Simplify Your Life. Copyright © 1994, 2001 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:01-2004-2448

书 名: 让生命之舟变轻

原 著 者: [美]爱莲娜·詹姆斯

译 者: 高潮

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 7-80087-735-3/Z·113

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: 7

字 数: 150 千字

版 次: 2004 年 5 月第 1 版

印 次: 2004 年 5 月第 1 次印刷

定 价: 16.80 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

读者评论 1

鸣谢 6

导言 7

第一篇 你的家庭 CONTENTS

目录

1. 减少你生活中的混乱 14
2. 运用戴夫的清除混乱体系 16
3. 使用“速度清洁”打扫你的房子 17
 4. 把你的买菜时间减半 19
 5. 大批购买 21
 6. 耕种花园 23
 7. 在一个地方完成所有的零碎活计 25
 8. 把你的洗涤琐事减半 27
 9. 不再购买必须干洗的衣服 29
 10. 把你的鞋子放在前门 30
 11. 选择有图案的地毯 32
 12. 使用食物托盘 34

LIFE

目录

- 13 把植物种在室外 / 35
- 14 用地被植物代替草坪 / 37
- 15 以最少代价简化草坪的维护 / 38
- 16 简化的宠物 / 39
- 17 简化搬家 / 42
- 18 简化再循环 / 45

第二篇 你的生活方式

目录

- 19 搬到小一点儿的房子住 / 48
- 20 驾驶简单的车 / 50
- 21 卖掉可恶的船 / 52
- 22 建个简单的衣厨 / 53
- 23 减少时尚娱乐 / 55
- 24 重新考虑与朋友进餐 / 57
- 25 关掉电视 / 59
- 26 阻止垃圾邮件 / 61
- 27 取消订阅杂志 / 63
- 28 停止报纸递送 / 65
- 29 停止呼叫等待 / 67
- 30 不要因为电话铃响了就去接 / 69
- 31 不要轻易应门 / 70

LIFE

目录

32.用手机要三思	72
33.若不喜欢节日,就告退吧	74
34.不再寄圣诞卡	76
35.简单地赠送礼品	78
36.简单化的旅行	81
37.在家休假	84

第三篇 你的财务 CONTENTS

目录

38.摆脱债务	88
39.用你的一半收入生活,省下另一半	90
40.重新考虑你的购物习惯	92
41.改变你的购物方式	95
42.降低你对商品和服务的需求	97
43.只留下一两张信用卡,扔掉其他	99
44.稳固你的支票账户	101
45.使用简单的支票登记系统	103
46.稳固你的投资	105
47.付清抵押贷款	107
48.下次买车的时候,买辆二手车	110
49.培养孩子的财务责任	111

第四篇 你的工作

- 50 不要再当日常工作的奴隶 / 114
- 51 在你生活的地方工作，或在你工作的地方生活 / 116
- 52 做你真正想做的事 / 118
- 53 把你的爱好变成你的工作 / 120
- 54 少些工作，多些乐趣 / 123
- 55 放下手中的繁忙工作 / 126
- 56 将你的家人纳入你的工作生活中来 / 128

CONTENTS 第五篇 你的健康

目录

- 57 简化你的饮食习惯 / 132
- 58 在饭馆吃饭的时候，请分食主菜 / 134
- 59 一周内有一天只吃水果或果汁 / 136
- 60 让水成为你的首选饮料 / 137
- 61 吃个松饼 / 139
- 62 自己带午餐 / 142
- 63 警惕健身器材 / 144
- 64 早起一小时 / 147
- 65 于一周之中的某个晚上9点前睡觉 / 148
- 66 扔掉所有，只留下阿司匹林 / 150

67. 创立你自己的典礼	153
68. 学会开怀大笑	154
69. 学会瑜伽	156
70. 学习冥想	158
71. 降低到安全速度范围以内	160

第六篇 你的私人生活 CONTENTS

目录

72. 整理你的社会和私人关系	162
73. 做你自己	164
74. 相信你的直觉	165
75. 如果行不通，就放弃	167
76. 别再试图改变别人	169
77. 每个月花一天时间独处	170
78. 教导你的孩子享受独处的乐趣	172
79. 每年做一次逃避	174
80. 记日记	176
81. 每次只做一件事	177
82. 无所事事	179
83. 花一些时间看看日落	181
84. 直接说不	182

LIFE

- 85 如果你不能说不，就搪塞 /183
- 86 如果不喜欢某组织的聚会，就退出 /185
- 87 学会重新解释过去 /187
- 88 改变你的理想 /188
- 89 定期审视自己的生活，让它保持简单 /190

CONTENTS 第七篇 针对女性的特殊话题

目录

- 90 10分钟让你光彩照人 /195
- 91 踢掉你的高跟鞋，让它们远离你 /198
- 92 取下你的假指甲，扔掉指甲油 /200
- 93 别再携带巨大的手袋 /201
- 94 将你的佩饰减到最少 /202

第八篇 简单的核心

- 95 租比买好 /206
- 96 丢掉你的轿车 /208
- 97 丢掉你的电话 /210
- 98 不再铺床 /212
- 99 扔掉所有备用品 /214
- 100 打造一个非常简单的衣橱 /216

读者评论



这本书是个奇迹！这正是我长久以来梦寐以求的良方。谢谢你，是你使我找到了正确的工作方法。

——莎拉·皮金·比尤特

当我第一次读这本书时，我被它深深地吸引了。最近搬了一次家，有好一段时间找不到这本书。那段时间里我一直心里难以安定，直到这本书又回到我的手中。我希望有朝一日我也能成为一名作家，而我的书也能像你的书那样给别人带来福音。

——凯西·德赛·达勒姆

这本书让我受益匪浅，它给人的帮助不是用语言可以说清的。你的很多精辟论述，对我来说简直就是天降甘霖。最近我需要为我的法律实习找一个客户。这本书我每天都要读一部分，从中我汲取了越来越多的知识，甚至有一些

LIFE

读者评论

段落我读了又读。我非常喜欢这本书，它无愧为一部伟大的著作！

——谢乐尔·彼得逊

这本书中充满乐趣，让人忍不住一口气读完，朋友们都争着找我借书，可我又不能把书借给他们，因为我还得经常翻翻看看。他们还是自己花9.95美元买一本好了。谢谢你，你的书富有挑战性，而且能很好地启发人们的思维。

——舍莉·雷诺兹

祝贺你写出这本书，它文笔简练流畅，内容使人受益不尽。

——贾尼斯·金伯

你的书是上帝送到人间的福音书。长久以来，我一直在祈祷上帝能把你这样的人派到我们身边。我很清楚必须简化我的生活，可是那些教你如何安排工作事务的书，充斥了陈词滥调，那些书不但一点也没有使我的生活变轻

松，反而让事情变得更麻烦、更复杂。这些天来，你的书对我就像《圣经》一样重要。

——帕米拉·克劳福德

你的书改变了我的整个世界。每次我读这本书，感觉就像是一个好朋友在无微不至地关心我、教导我一样。你给我的帮助之一，就是教我如何送礼物，我买了好几本你的书，把它们作为礼物送给我的朋友。谢谢你写出如此精彩的著作。

——爱伦·卢尼

我十分欣赏这本书，还买了好几本送给朋友，你在书中介绍的方法，将我们带入了一个新纪元。谢谢你的书。

——大卫·斯登斯

我喜欢这本书，一读完它，我就跑出去又买了5本作为礼物送给亲朋好友。

——克莱尔·理查

真精彩！这本书令人惊叹，我送给友人很多拷贝版本，真实原因是我实在不愿意把自己的这本书让出去。

——安·霍布森

我有一个当医生的朋友在我的茶几上发现了这本书，她对它简直是爱不释手，她回到芝加哥后立刻给自己买了一本，还给她的朋友们买了三本。你知道吗，我的每一位朋友在他们生日那天，都将收到这本书作礼物。

——芭芭拉·卡莱尔

我喜欢你的书，它帮助我正确地看待生活中的各种问题。我和丈夫一直在梦想能买一个更大的房子，里面有更大的储藏室，更宽敞的院子，更多的房间等等。可现在我们意识到，我们的情况实际上比想象的要好。我们都是这个社会的产物，我们的思维被定了型，好像无论什么东西只要大就好。谢谢你把我们带回了现实中。

——凯莉·格拉德

我今年47岁，我从心底由衷地感谢你。事实上，我激

动得想要拥抱你。你写的这本书说到了我的心坎里，现在我和妻子对我们从前的一些想法更肯定了。

——汤姆·瓦格纳

谢谢你的书，它使工作比从前任何时候都更像是一件乐趣横生的事情。希望你能再接再厉出版第二本，到那时你说不定就有了一群信徒了呢。再次感谢你写出的这本书。

——凯西·弗雷德里克·罗夫

这本书可以说精彩绝伦，它把人们购买其他这类书的念头都打消了，有这一本就够了。你为我们提供了许多深刻见解，这是个疯狂忙碌的世界，但你的书使生活变得轻松了。

——阿伦·伯斯塔

LIFE

读者评论

鸣 谢



我要感谢玛西亚·伯特、戴夫·索尔、玛瑞莎·肯尼迪·米勒、杰克·鲍尔斯、朱蒂·比伯考科、吉姆·卡明斯、麦格·托伯特、琳达·米勒、阿尔伯特·奇央，还有伊拉·温斯汀，感谢他们在我撰写此书的过程中给予我的支持和鼓励。感谢菲利克斯·弗斯科、苏·培丁格尔、辛迪·凡·德尔·坡尔、霍尔普·考利斯、凯西·麦克多那夫、百弗利·伯拉南、我母亲多拉西·肯尼迪以及我心爱的姑姑凯瑟琳·斯奇弗勒，感谢他们一直以来对我的关注。感谢山姆·沃格汉的建议和鼓励，还有他帮我联系到了如此优秀的出版商简·戴斯特尔。更重要的是，我要感谢我的丈夫小沃尔科特·吉布斯为我做的一切。

导言



让你的生命之舟变轻，只装载你所需要的东西——一个温馨的家和简单的快乐、一两个真正的朋友、你爱的人和爱你的人、一只猫、一条狗以及一两个烟斗，够吃够穿，然后还有充足的水，因为口渴是件很危险的事。

——杰罗姆·可莱普卡·杰罗姆

几年前我坐在我的桌前，无聊地盯着我的日程表，那是由一个时间管理系统安排的，简直有内布拉斯加州那么大。我的日程表里列满了要做的事，包括要打的电话、要安排的约会、要组织的会议、要稳定发展的目标、高科技效率表以及5年和10年之内的生活计划。突然之间，我意识到，我再也不想过这么复杂的生活了。

我立即拿起电话，安排了一个长长的周末用来静修。我把我的时间管理系统留在家，带了一个笔记本。我要考虑很

多事情。

和我们这代人中的大多数人一样，我和我的丈夫吉布斯都同意“越大越好，越多越好”这个20世纪80年代的价值观。我们有了大房子、大汽车、大多数的便利品以及大部分能显示典型雅皮士生活方式的玩具。然而我们逐渐意识到，这些东西不仅不能丰富我们的生活，还让我们更加复杂。我们一直都知道邻居不值得攀比，但我们最后必须面对的事实是：午餐再丰富，最后还是会被消化掉。现在是时候了，我们要摆脱我们飞快的生活节奏。

几天后，我一个人安静地坐在静修的房子里，想到了许多可以提高生活质量并减少复杂性的事情。我回到家，和吉布斯一起坐下来重新查看那个清单。幸运的是，他同意我提出的所有的大变化，和大部分小变化。

我们做的第一件事就是清除所有我们不再用的东西。我们跨了一大步，把家搬到这个国家的另一端，所以我们可以生活的地方工作，并做我们真正想做的事。在此期间，我们搬到一个较小的房子里。此后几年，我们简化了饮食习惯，巩固了我们的投资，卖掉了坏船，反思了我们的购物习惯，并且大幅度减少对商品和服务的需求。一步一步地，我们逐步实现了列