

SIMPLER LIVING

更简约的生活 收纳篇

[美] 杰夫·戴维森◎著
陈芳芳 黄琳 傅颖◎译

最大限度的
让你的
生活简约而精致！



新世界出版社
NEW WORLD PRESS



SIMPLER LIVING

更简约的生活 收纳篇

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·收纳篇 / (美) 戴维森著; 陈芳芳, 黄琳, 傅颖译. — 北京: 新世界出版社, 2013.6

ISBN 978-7-5104-4174-5

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 055726 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 · 收纳篇

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: 6.5

印 次: 2013 年 6 月第 1 次印刷

定 价: 38.00 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: 大厂回族自治县彩虹印刷有限公司

字 数: 100 千字

版 次: 2013 年 6 月第 1 版

书 号: ISBN 978-7-5104-4174-5

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。

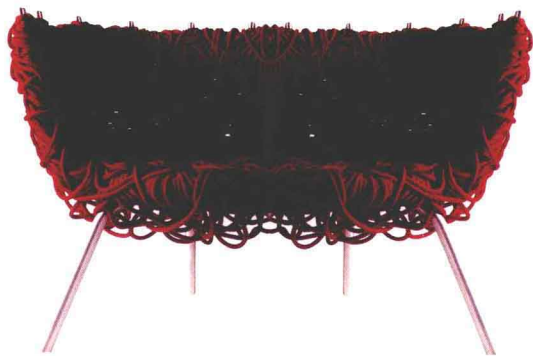
客服电话: (010) 6899 8638

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；
- 有的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。

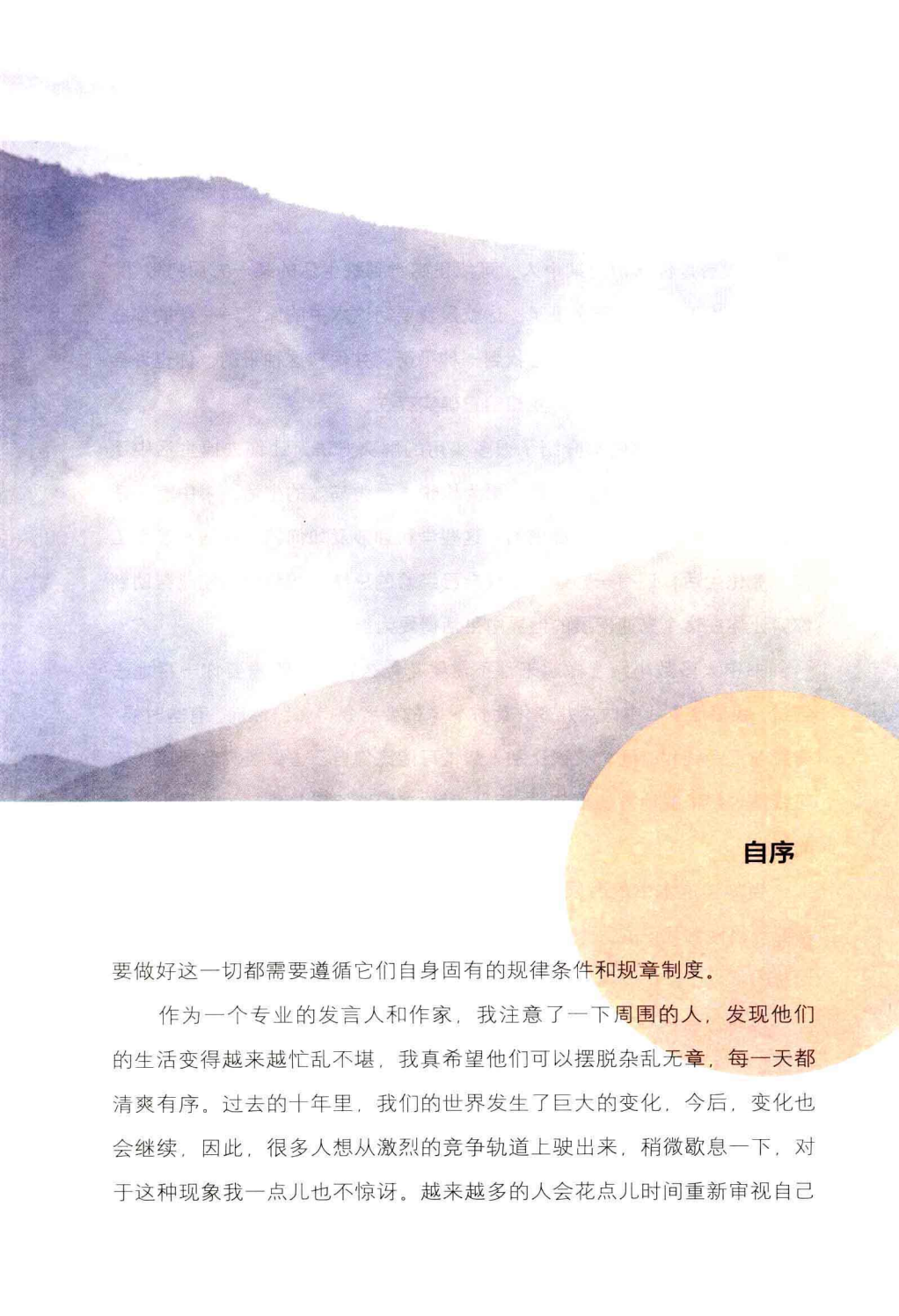
——马克·维克多·汉森，《心灵鸡汤》合著者之一



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，让你去掉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：把本书当做一个参考就行了。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。



目录

第一章 寻求简单化

持续数百年的运动

002

打起精神来

008

第二章 洗衣逻辑学

做好准备工作

032

玩转洗衣机

040

收尾工作

047

设备完善的洗衣房 054

第三章 储藏室和其他空间

及早发现地下室隐患 062

存储更多物品 067

拓展居住面积 074

房屋出租 084

小阁楼，大空间 087

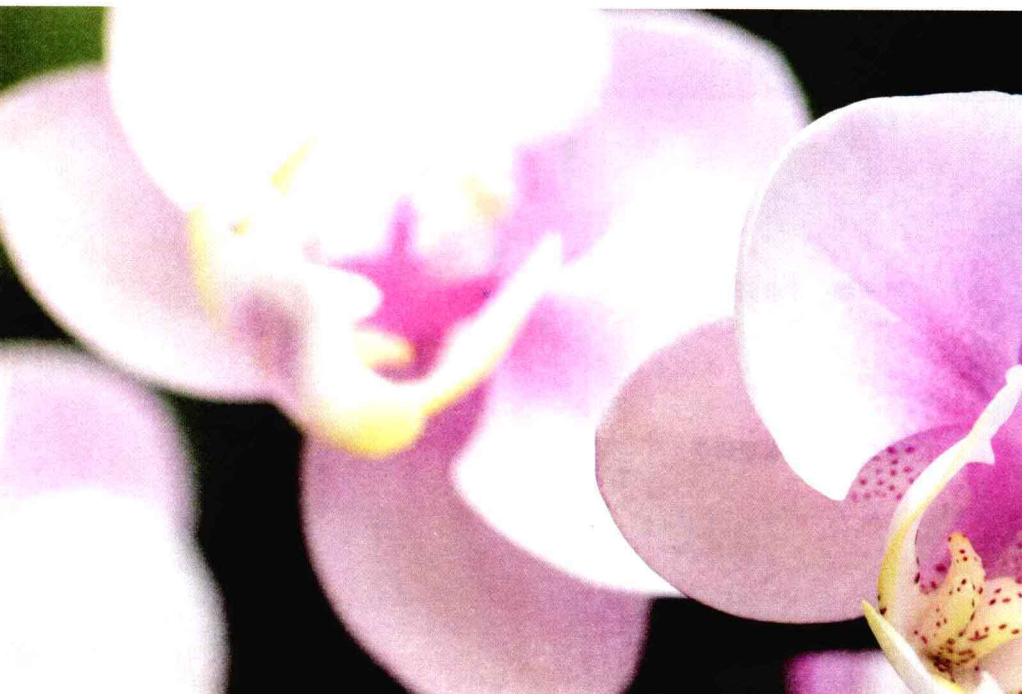
第四章 整理车库

发挥车库的其他作用 096

小心保护车库安全 105

别让车库变成储藏室 114

根据季节，定期检查 118

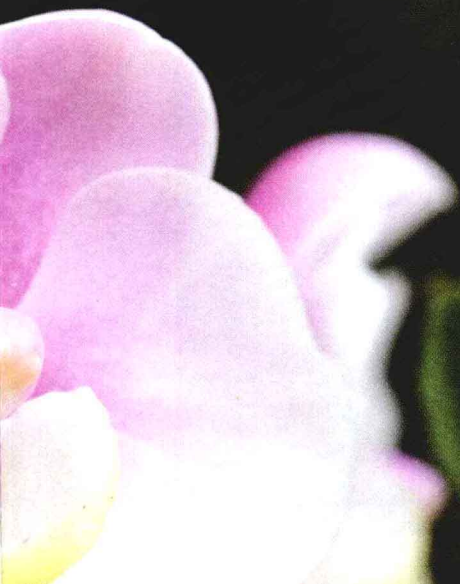


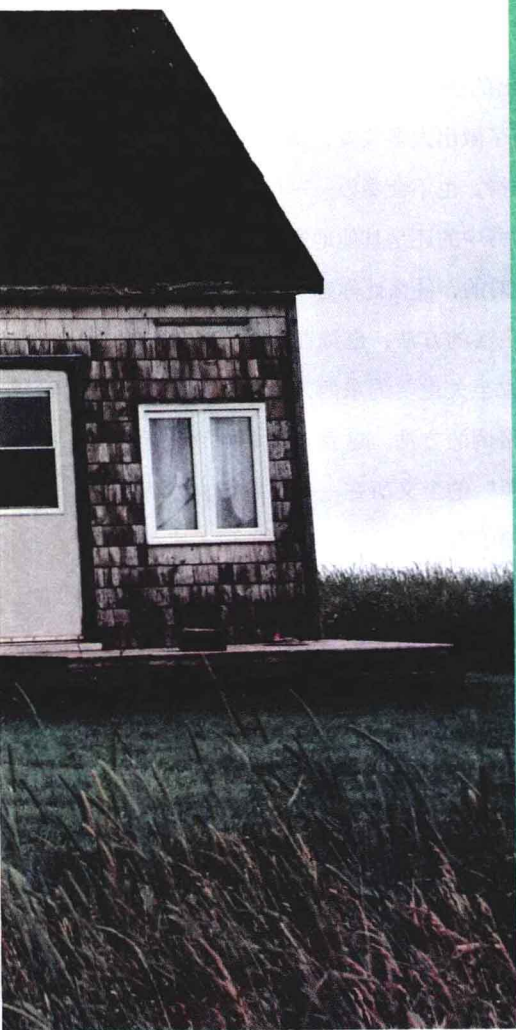
第五章 请叫我“汽车达人”

买还是租	128
养护爱车小贴士	134
装备爱车	141
做合格的驾驶员	146

第六章 生活小碎片

假日来临	158
让美妙时刻到来吧	166
家有访客	173
和孩子相处	176
与宠物为伴	180





“

第一章

寻求简单化

**没错，你可以在一个疯狂的世界里
保持头脑清醒**

这本书会让你的生活变得更加简单——这绝不是开玩笑——在一个日趋复杂的世界中让你的生活变得更加简单。这本书不会告诉你如何改变你的个性或者是让你跑到商店去花很多钱买到简单。它只会将一些理念、贴士以及策略娓娓道来，却能真正帮助人们过上简单的生活。

要让生活简单化，就要从你所掌控的简单理念入手。

你手里掌着舵，操控着开关，控制着杠杆，可以发号施令，拥有让生活变得更加简单的权力。即使你对工作要求非常高，背负着一大堆的职业和个人责任，也要鼓足勇气，因为有很多方法可以让你的生活变得更为简单。

在本章中，我们将从历史和当今两个方面入手来看一看“简单生活”的理念，然后我们将一起探索使生活简单化的有效方法，从此让你的生活风和日丽。

”

持续数百年的运动

要铭记，为了过上简单生活所做出的任何努力都要自然、易行，只有这样它们才会固定下来。如果你一下子做出太多改变，或者这些改变过于严格或激进，那么它们很可能难以维持，也不会奏效——你瞬间就会放弃掉。当你考虑某些建议时，不管是本书中的还是其他地方的，要把一切因素都考虑进去衡量一下，确定什么是对的，什么让你感到舒适。

越来越多的人都在评价他们经营生活的方法，也都在寻找可以不牺

牲对他们来说至关重要的东西，就能获得简单有效的生活格调的方法。这就是本书中“让生活变得更简单”的含义所在——不用放弃对你来说真正重要的东西，就能拥有一种更为高效的生活方式。

信不信由你——想要更为简单的生活绝不是新千年才有的现象。这不只是新时代人们所追逐的时尚，也并非缘起于美国。对于简单生活的渴望数百年来一直存在。美国马里兰大学哲学和国家政策学院博士杰罗姆·西格尔这么说道：“从美国人最早的经验算起，倡导简单生活就对消费主义和物质主义形成了挑战，尽管

