



省钱

过好日子幸福处方

365天的省钱妙方, 送给自己的最好礼物!

天天都省钱!

省钱达人教你如何在金融风暴中——

花费更少, 生活更好, 不必再为金钱苦恼!

[英] 蕾贝卡·艾许 (Rebecca Ash) 著



THE NEW
SPEND LESS
REVOLUTION

省钱过好日子的 幸福处方

THE NEW SPEND
LESS REVOLUTION

[英]蕾贝卡·艾许 (Rebecca Ash) 著
苏宇译

图书在版编目(CIP)数据

省钱过好日子的幸福处方/(英)艾许著;苏宇译. —西安:陕西师范大学出版社, 2009.3

ISBN 978-7-5613-4576-4

I.省... II.①艾... ②苏... III.消费生活-通俗读物 IV.C913.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 026570 号

图书代号:SK9N0084

The New Spend Less Revolution by Rebecca Ash

Copyright Harriman House Ltd

Originally published in the UK by Harriman House Ltd in 2006

www.harriman-house.com

Simplified Chinese Edition Copyright: 2009 Beijing Xinhua Pioneer

Culture & Media Co.,Ltd

All rights reserved

责任编辑: 周 宏

版型设计: 李孟晓

出版发行: 陕西师范大学出版社
(西安市陕西师大 120 信箱)

邮 编: 710062

印 刷: 北京通州兴龙印刷厂

开 本: 880×1230 1/32

印 张: 7.5

字 数: 162 千字

版 次: 2009 年 5 月第 1 版 2009 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5613-4576-4

定 价: 25.00 元

注: 如有印、装质量问题, 请与印刷厂联系

前言

本书为谁而写

本书是为了所有不了解自己的钱花到哪里的人而写，也指出了为什么在花了一些钱之后，人们的生活还是不快乐。

本书也是为了那些在简约清贫的生活与购买名牌的满足感当中辛苦挣扎的人而写。

为什么要读这本书呢？

如果你拿起这本书，一定是因为你想要改变你的生活，或许你很清楚自己要寻找的是什麼，或许不是很清楚，只有模糊的感觉而已。

本书有两个目的：

1. 帮你省钱。
2. 帮你改善生活品质。

另外，书中也会告诉你这两者其实是息息相关的。

但每个人从本书中获得的省钱与改善生活品质的方式，可能都不一样。某些读者可能会找到方法来摆脱债务、降低生活成本、在自己能够负担的金钱范围内生活得更快乐；有些读者可能会幡然顿悟，全然改变自己的生活方式；其他读者可能发现降低某些方面的花费之后，可以让他们每年增加两天假日；另外的读者则可能找到一些更有益于身心健康的生活方式。

本书内容结构

读者要如何开始阅读本书呢？

本书的章节段落安排有一定的脉络可循，让读者可以依序阅读。当然，也可以从你有兴趣的部分开始读起，例如第三章。

本书分为三大部分。

第一章 问题何在？

在这一章当中，我们要探讨新省钱革命背后的概念，诚实地检视自己的金钱流向，以及使得高消费行为成为社会通病的潮流趋势。读者会了解，为什么渴望拥有更多的金钱是我们生活不快乐最重要的原因，并找到真正能让生活过得更快乐的方法。

第二章 答案是什么？

在第二章中，我们会看到七种减少消费、让生活更好的方法，读者可以将这些方法当成提醒自己的小原则，提醒我们生活的目的究竟是什么。在这一章，读者将学会如何将每天省下的两英镑变成两千英镑，也将找到不花钱却能拥有你想要的东西的秘诀，以及在现有生活中找到快乐的方法。

第三章 方法大公开

本书的最后一个部分，则会提供给读者三百六十五种既省钱又能改善生活品质的方法。你可以从任何一个部分开始翻阅，也可以从头循序渐进来阅读这些妙方。书中提出的每种方法都能让你省下五英镑到五万英镑不等，也有许多方法可以让你立即快乐起来。

序言

“永远记得，你不需要拥有很多，就能拥有一个快乐的生活。”

——马可·奥勒留(Marcus Aurelius)，罗马哲学家皇帝

这句话表达了本书中最重要的精神。

这并不是要大家一无所有、过僧侣般的修行生活，也不是要大家永不屈服在购物的欲望之下。实际上，本书要教导大家如何拥有比现在生活中更多、更愉快的事物，在大幅减少财务支出的同时，还能感受到美丽与富足。

减少花费真的可以让生活更加丰富。你会拥有美丽的家、穿漂亮的衣服，过更丰富、快乐的生活。

或许现在你正因沉重的生活压力而感到筋疲力竭，整个人被压得喘不过气来。永无止尽的花费与财务困扰充斥、主导着我们的生活，也让我们感到窒息。以英国人而言，我们过着前所未有的物资充裕的生活，但是为钱担心仍是大家压力和情绪问题的最主要因素。这种状况影响了英国超过一百万以上人口，几乎每四名看医生的病患当中，就有一人为此所苦。而就一个受到物质与拜金主义所操控的社会对我们灵魂、身心与生活可能造成的伤害来说，压力只是刚开始的迹象而已。

然而，好消息是，你可以选择不要过这种生活，这种让你必须变得越来越富有、承受越来越多压力、烦恼倍增、永远也得不到满足的人生。

生活中的压力

你不需要屈服于赚更多钱、进行更多消费、付更多账单的压力；相反地，你可以放弃过度拥有与消费，选择简约的生活，并享受“少一点”的乐趣。你能找回真实健康的自己，而不是做个消费主义社会中的奴隶，总是觉得缺少某些东西，想要得到更多，却无法享受金钱买不到的乐趣。

如果我们能够从大量消费所带来的桎梏与限制之中挣脱出来的话，就可以重新发现生命中真正重要的事情，好比种花莳草的乐趣、创意带来的满足、了解我们生命中的人、事、物真正的可贵之处。

更重要的是，当我们调整心态，重新界定自己和金钱与物质的关系之后，我们不会再觉得一步出家门就得花钱，反而会觉得自己相当富有；我们不用再担心收支是否平衡，而能够享受拥有一点余钱、在银行中还有存款的喜悦。

这一切只需要你在生活中采取小小的改变，但是这点改变却能大大地影响你的生活。本书的许多小秘诀，能够帮你一年省下二十、五十或两百英镑，有些方法还可以让你立即多赚到五万英镑呢！其他方法则可以帮助你彻底重新思考、安排你的人生，或重新界定生活的优先顺序。

希望读者能从这种生活方式的改革之中获益，至少希望本书能帮你省下更多的钱！

目 录

前 言

序 言

第一章 问题何在？

为什么现代生活花费这么高？ /3

低通货膨胀的迷思：高度消费与膨胀的生活方式/9

疯狂的消费主义：持续消费的压力/17

多出来的钱会让我们过得更快乐吗？ /30

我们都在原地打转，但沉沦的速度越来越快/39

自私与不断的消费让我们的生活越来越糟/46

第二章 答案是什么？

目前为止，这本书告诉了读者什么事？ /57

方法一：谁说我们需要很多钱才能生活？ /59

方法二：别忽视花小钱的力量，那会毁掉你的生活、
害你破产、永远觉得穷困/61

方法三：从小地方找寻意义/63

方法四：如果你能要得到、借得到、或没有也无所谓，
就不要买新的东西/65

方法五：从优雅简约的生活中找到喜悦/66

方法六：找出自己的财务漏洞与弱点/69

方法七：记住，这是为了让你拥有更多，而不是更少/72

第三章 方法大公开

购物消费/77

居家房屋/94

买卖房地产如何赚钱或省钱/102

个人财务状况与存款/111

降低必要的家用花费/123

饮食/142

减少不必要与额外的消费/155

小孩、教育与大学学费/160

汽车与旅游/176

休闲、娱乐与度假/186

金钱买不到的快乐/196

从日常生活中找出更多时间/203

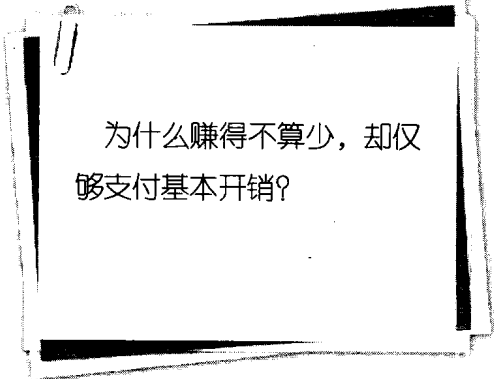
工作或职业/209

到海外工作/223

结 论/231

第 1 章

问题何在？



为什么赚得不算少，却仅
够支付基本开销？

永远记得,你不需要拥有很多,就能
拥有一个快乐的生活。

我们生活中的每个部分都被绑架了,真正的价值都被金钱交易强行取代,如此不仅伤害了我们的荷包,也让我们的灵魂越来越空虚。

1. 为什么现代生活花费这么高?

如果你现在正在阅读这本书的话,那么你一定不是那种每个周末都会出门逛街、动辄花上几百或几千元英镑买著名设计师的名牌服饰,或崇尚奢华派对生活的人;如果你是这种人的话,那你大概也知道自己的问题要怎么解决了——不要再这么浪费了!

既然我们不买昂贵的名牌服装,甚至舍不得买一双当季新款的皮鞋,为什么每个月还是莫名其妙地花掉许多钱?为什么不论我们怎么省钱,每个礼拜都还是会刷上好几张信用卡,每笔费用至少三十英镑、没有几天就花掉五十英镑的现金,每个月还得支付从一百到三百英镑不等的各式账单呢?这还没加上住房和其他贷款、所得税以及保姆费呢!

首先,我可以告诉你的是,这不完全是你的错。在下一个章节,你会发现即使政府极力试图否认,我们的生活花费还是越来越高。要维持今日的生活水准是越来越难了,而且似乎没有什么方法可以改善这种情况。

正如乔·杜明桂 (Joe Dominguez) 与薇琪·鲁宾 (Vicki Robin) 在他们的著作《富足人生》(Your Money or Your Life) 当

中所提到的：

“长期以来，我们与金钱的关系——赚钱、花钱、投资、拥有、保护、担心——已经占据了我们的生活的一大部分。”

从早上睁开眼睛开始，到晚上睡觉之前，我们都被一大堆欲望以及（看起来）必需的理由不断轰炸，而花掉一笔又一笔的钱：不论是你上班途中所花的车费或油费、在星期三花了四十七英镑购买的仅能撑到星期五的食物与日常用品、带小孩出去吃饭花掉的六十九英镑、还是在自家门口停车却被开了四十英镑的罚单。似乎勉强让自己保持理智、维持生存、每天去上班所需要的金钱，比你实际赚取的还要多。

当然，这还不包括你可能希望拥有的各种物品所要花费的钱——因为我们的确会想要拥有一部 iPod、一台高清电视、一套全新的秋冬新装，或是一个布置精美的家。

在后面的章节里，你也会发现广告与零售业所采取的一切手法对我们情绪健康与银行存款的伤害，已经远远超出我们的想像。不管是运用假折扣手法引诱我们进去消费的商店，还是各式各样充斥市场的新兴科技与产品，或是告诉我们，除非买了他们的产品，否则生活就不够舒适的广告，可以说，无论阅读报纸杂志、看电视或逛个街，都变成了会清空我们荷包、银行存款甚至我们灵魂的举动。

我们因此成了无止尽花费、总是想要更多东西的消费经济的无辜受害者，这种状况将我们卷入了一种总是在花钱、却没

能好好过日子的生活方式，让我们拒绝了其他让生活变得更好的选择。

你不需要过着跟你的朋友或邻居一模一样的生活

如果你想开始对抗现存的消费体制，让生活有所不同，话，要从哪里开始呢？

首先，要跟读者分享的好消息是，现今我们生活的许多花费并非绝对必要的。

这种必须不断消费的观念，都是关于生活方式的天大谎言，只是为了让大家相信，我们必须得到最高薪的工作、买一栋负担得起的大房子、到高级超市购物、享用高级龙虾当晚餐、买一台照相手机、跟朋友去餐厅吃饭、尽量将自己打扮成模特儿或娶个模特儿作老婆，因而必须拼命工作，以致于永远没有时间让自己变成我们曾经期望变成的样子。

试图依照这个生活方式的蓝图来过活，简直是要人命！

许许多多的人被压力压得喘不过气来，活在对贫穷的恐惧中，也因而戕害了家庭生活与婚姻。我们放弃了个人的独特性，放弃了真实的生活以及享受快乐的权利，也放弃了更有意义的人生，只为了让家里充满越来越多的杂物和冷冻食品。这些无止尽的消费，使得我们越来越厌倦自己的生活。

我们拥有的金钱越多,消费越高,累积的债务也越来越多

据统计,现代人平均拥有一万件左右的物品,但是我们却没有比上一代过得更快乐,那时有能力给孩子买鞋已经是相当大的财务支出,而且是人生很大的成就了。

2005年,平均每个家庭花在工作上的时间比以往更多,赚的钱也更多。

但是我们这一代却有更多的人担负着债务,面对的压力更大,也更容易感觉到维持生活比过去更难。

这种情况不仅不必要,更是荒唐可笑,而且最为糟糕的是,那会让我们无法安身立命。如果我们继续像今天一样快速地消耗物资,很快地,我们不只在财务上面临破产,体力也会消耗殆尽。目前英国可供作垃圾掩埋场的土地已越来越少。我们的孩子所能记得的是特力屋(B&O)、玩具反斗城(Toys R Us)或是特速购(Tesco)的标志,而不认得什么是樱草花或金凤花。婴儿每年耗用的几百万吨尿布所造成的空气污染至少需要五百年才能完全消失。

当然我们还面临着其他的问题,像是能源短缺、全球变暖以及遍布世界的贫穷、不平等和腐败等。“全球变暖”似乎已变成一个无关紧要的名词,人们仍然照常开车、坐飞机、打开家里的中央空调,一点罪恶感都没有。大家都不在乎当我们的小孩到达中年时,喜马拉雅山的冰河将会消失,引起的洪水将造成

全世界三分之一人口面临饥荒。

所有这些大量消费与对金钱的看重到底对我们的生活带来什么好处呢？

答案是：并没有什么好处。

越来越多的钱,让我们过得越来越辛苦

例如最近 ICM 市场研究公司发表的报告显示,与二十世纪五十年代的人相比,今日街上的行人看来更加郁郁寡欢。人们不仅担忧增加、快乐减少,而且有百分之四十五的人坦承,他们在午餐时刻之前,经常都处于心情欠佳的状态。

今天有多少人能够挺身而出,诚实地告诉大家他们每天都过得十分充实,所做的也正是他们这一辈子最想做的事情呢?有多少人认为每天通勤上下班、周末时逛街购物、星期五晚上瘫在电视机前的生活,比起五十年前人们钱比较少时所过的生活还要更好呢?

因此我们不禁要问,如果科技的快速进步、消费者选择与财富的大幅增加没有让我们更快乐,那么这些事情到底有什么用?如果这样还不能让我们生活充满喜悦与热情,没办法让我们有更多的时间来学弹钢琴、到柬埔寨度假,或在花园里静静欣赏造物的美,那这一切的意义何在呢?

另外,让自己被工作压榨,以负担房贷与小孩教育费用的做法意义何在呢?让小孩得以上大学、在社会上求职、工作、朝九晚五,甚至工作得更辛苦、更不了解生活的意义,那跟我们现

在又有什么两样呢？

想像如果你的薪水不变,但几乎没有花费

我们来假设一个完全不同的情境。

想像一下,如果你根本不用负担房屋的钱,交通费也是零,你可以享受免费的食物,而每个月的其他花费也相当地少,但是你的薪水却跟现在一样多。

想像着你每天早上醒来都觉得充满朝气,精力充沛;想像着你的工作是你真正感到骄傲的事业,有创意、有意义,也能回馈社会;想像着你每天早上的第一杯饮料,是在自家花园里享用刚煮好的咖啡,而不是在过度明亮的办公室里喝着速溶咖啡;想像着你能环顾自己所拥有的东西,并感觉到:“哇!我拥有的太多了,我真是个富有而幸运的人。”想像着你有时间做你真正想做的事情,还可以因此赚钱。

你真的需要金钱才能尽情享受生活吗?

我记得曾经看过一个故事,内容是关于一名有钱的游客与当地的渔夫。故事是这样的:

一名有钱的生意人到国外度假时,遇到了一名渔夫。渔夫坐在有钱人的船边,优闲地看着海浪轻轻地拍打着海岸。

“你为什么不去工作呢?”有钱人问渔夫。

“因为我今天捉到的鱼已经够多了。”渔夫回答。

“可是,如果你更加努力工作,就可以卖掉所有捉到的鱼,赚更多的钱,”有钱人说道,“你可以把那些钱存下来,再买一艘