

[美] S. J. 斯科特 [美] 巴里·达文波特
(S. J. Scott) (Barrie Davenport)

著

高晓雪 译

极简思维

颠覆传统思维模式的极简法则

Declutter Your Mind

美国亚马逊自助类畅销书，热销13国

《华尔街日报》畅销书作家
斯科特 创新之作

台海出版社

思维的禁锢 挖掘生活中化繁为简的价值

极简思维

颠覆传统思维模式的极简法则

Declutter Your Mind

[美] S. J. 斯科特
(S. J. Scott)

[美] 巴里·达文波特
(Barrie Davenport)

著

高晓雪 译

台海出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

极简思维 / (美) S.J. 斯科特, (美) 巴里·达文波特著; 高晓雪译. -- 北京: 台海出版社, 2018.8

书名原文: Declutter Your Mind: How to Stop Worrying, Relieve Anxiety, and Eliminate Negative Thinking

ISBN 978-7-5168-2003-2

I. ①极… II. ①S… ②巴… ③高… III. ①思维形式 IV. ①B804

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 156991 号

著作权合同登记号 图字: 01-2018-3412

Translated and published by Beijing Standway Books Co., Ltd with permission from Oldtown Publishing. This translated work is based on Declutter Your Mind: How to Stop Worrying, Relieve Anxiety, And Eliminate Negative Thinking by S. J. Scott and Barrie Davenport. © 2016 Oldtown Publishing. All Rights Reserved. Oldtown Publishing is not affiliated with Beijing Standway Books Co., Ltd or responsible for the quality of this translated work. Translation arrangement managed RussoRights, LLC on behalf of Oldtown Publishing.

This edition arranged with Oldtown Publishing Through the Big Apple Agency, Inc.

极简思维

著者: [美] S. J. 斯科特 [美] 巴里·达文波特
译者: 高晓雪

责任编辑: 刘峰
装帧设计: 阿鬼设计

出版发行: 台海出版社
地址: 北京市东城区景山东街 20 号 邮政编码: 100009
电话: 010-64041652 (发行, 邮购)
传真: 010-84045799 (总编室)
网址: www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm
E-mail: thcbs@126.com

经销: 全国各地新华书店
印刷: 香河县宏润印刷有限公司
本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

| | |
|----------------------------|-----------------------|
| 开本: 880mm × 1230mm | 1/32 |
| 字数: 104 千字 | 印张: 7 |
| 版次: 2018 年 9 月第 1 版 | 印次: 2018 年 9 月第 1 次印刷 |
| 书号: ISBN 978-7-5168-2003-2 | |

定价: 42.00 元

版权所有 翻印必究



目 录

引言

- 你的思维决定结果 / 003
- 巴里的故事 / 011
- 斯蒂夫的故事 / 013
- 你为什么需要读这本书 / 014

第一部分 整理你的思维

- 人为什么会产生消极思想 / 019
- 排除杂念练习一：专注的腹式呼吸 / 028
- 排除杂念练习二：冥想 / 035
- 排除杂念练习三：驯服消极思想 / 045
- 排除杂念练习四：新思想替换旧思想 / 050

第二部分 整理你的生活

如何确定自己的核心价值观 / 059

方法一：确定你的个人价值观 / 063

方法二：确定生活任务的优先级 / 066

方法三：设定季度 S.M.A.R.T. 目标 / 074

方法四：做你热爱的事 / 086

第三部分 整理你的人际关系

如何改善人际关系 / 101

改善人际关系策略一：活在当下 / 105

改善人际关系策略二：放下过去的痛苦回忆 / 116

改善人际关系策略三：同伴侣一起练习正念 / 123

改善人际关系策略四：离开让你痛苦的人 / 132

第四部分 整理你生活的环境

为什么要整理生活环境 / 143

简化你的家 / 145

简化你的电子产品 / 153

简化你的行为 / 160

简化你的日常工作 / 175

简化你的基本生活 / 184

第五部分 本书总结

请下定决心驯服你的思维 / 197

附录：定义价值观的 400 个词语 / 202

引言



你的思维决定结果

“幸福生活所需要的东西并不多，能否幸福取决于你的内心，取决于你的思维方式。”

——马可·奥勒留 (Marcus Aurelius)

你是否曾感到被烦恼所压垮？你是否每天都在与工作压力做斗争？你是否想要摆脱对生活的焦虑？

所有人都曾时不时地有过消极的想法。但如果你经常被这些消极想法所困扰，那么我想你应该仔细地观察一下自己到底在想些什么，而这些想法又是如何影响你的心理健康的。

你头脑中的内在独白其实是非常自然的心理状态，它一直都在那里，没日没夜地提醒你去处理杂事，因忘记了

姐姐的生日而谴责你，让你因近来的负面新闻（比如政治丑闻，环境问题或最近糟糕的经济状况）而感到焦虑。

这些想法是你生活中的背景噪音，即使你不是总能意识到它们的存在。现在放松一下，将精力集中于你的想法，尝试着去停止它。这很困难，是吧？你可以看到想法是如何源源不断地涌出，一个接着一个，又多余又无用。

你的想法往往是不受控制且无关紧要的：“我的胳膊痒”“外面好像要下雨了”“我把钥匙搁哪儿了”，这些琐事充斥在你的大脑中。

而另一方面，这其中的许多想法其实是消极而令人反感的：“那家伙是个混蛋”“我真的把那个项目搞砸了”“我对妈妈说了不好的话，我感到非常内疚”，这些想法不受控制地出现在脑海中，让我们痛苦难受。

而不论你脑海中的想法是消极的、中性的还是积极的，它们都会搅乱你的思维。就像在房间放太多的杂物，房间就会乱成一团一样。

不幸的是，清理你的精神杂物并不像现实中扔东西那么简单。你不能“扔掉”一种想法，也不能期待它主动离开。事实上，就像一场永不结束的打地鼠游戏，你的消极想法总有办法在被拍下去的同时从另一边弹出来。

我们为什么会有消极想法？

现在，想象你的头脑是一个整洁的房子，它远离纷扰，远离污染，远离一切会使你动摇的东西。你会不会感到振作、舒适、有力量？

再想象你的头脑是一片万里无云的天空，而且你有能力去选择什么东西可以从天空中飘过。假如那无云的精神天空让我们感到无比惬意，我们又为何要去想那么多无用的事情，特意从烦恼中过滤掉那些积极而有用的想法呢？

你的大脑包含约 1000 亿的神经元，脊髓中有 10 亿神经元。神经元的联结部分，即负责进行信息传递的细胞突触，它的总数被估计为 100 万亿左右。我们强大的大脑不断地处理着各种各样的经验，并用思考的方式来分析它们。思想构成了我们所觉察到的真实世界。

我们可以控制自己的思想，但有时候，思想又仿佛总是拥有自己的意识，反而控制着我们以及我们的感受。思想对于问题解决、分析决策、制定计划而言至关重要，但在你试图积极地想问题时，它就会散漫得像个“野猴子”，总是想把你拽入反思与否定的荆棘丛之中。

你脑海中喋喋不休的内在对话，会使你脱离当下身边

所发生的事情，它故意让你错过宝贵的经验，悄悄计划着破坏你此时此刻的快乐。

然而荒谬的是，我们总是以为，只要再多想想，我们就能弄明白为什么自己没有像想象中那样快乐与满足。我们试图去确认，是不是只要拥有更多财产、更好的伴侣、更加丰富的经验，我们的欲望就会得到满足，我们就可以安抚内心的不愉快。然而事与愿违，我们越想摆脱绝望，就会变得越绝望。当我们展望未来或回顾过去，试图寻找能够解决当下困扰的办法，过度思考总会使我们感到不安、空虚、激动。

实际上，几乎所有的消极思想都与过去或未来有关。你经常会发现自己陷入遗憾与担忧的循环中，因不能停止脑内重复播放的“负能量磁带”而绝望。

你不仅在与自己的思想做斗争，也在和无法摆脱思考这件事本身做斗争。消极情绪循环的时间越久，你感觉越糟。你仿佛变成了两个人，思考者与评论家，一个不断地思考，而另一个则意识到你在思考，并不断地评判这些想法有多么坏。

这些思考与评论不断地通过痛苦的情绪影响着我们，我们越害怕、越后悔，就越感到压力山大、焦虑异常、失

望不已。有时候，负面情绪甚至会使我们麻痹，夺走我们内在的平静与满足。

尽管思考是我们众多痛苦的罪魁祸首，甚至让我们感到束手无策，但你无法停止思考，不是吗？你不能随意“关闭”你的大脑，也无法摆脱那些阻止你享受生活乐趣的精神杂念。

偶尔，我们也会经历些令人意想不到的平静时光。然而大多数时候，我们都在试图抑制内心的杂念，用过多的食物、酒精、毒品、工作、性或锻炼来进行自我疗伤。但这些都只是消除噪音与减轻痛苦的权宜之计。很快，杂念又回来了，周而复始。

难道我们注定永远是“散漫的野猴子”的牺牲品吗？难道我们必须不断地与思想斗争，并允许它们用烦恼、后悔、焦虑来拖垮我们？难道就没有一种方法让我们的内心得以清净、摆脱消极与痛苦？

你也许不可能一直让精神家园远离纷扰，但你可以通过影响你的思想，来改善生活质量，提升总体幸福感。思维看起来仿佛是自动的、不受控制的，但事实上，我们的许多思维模式都是随意且刻板的，改变它们就能改善你的生活。

虽然你和你的思想看起来不可分割，但你确实拥有一个“拥有意识的自我”，能帮助你主动地介入和管理你的思想。你对思想的控制其实远比你想象中的要多得多。当你学会控制你的思想，那扇被不能抑制的杂念所掩盖的，通往浩瀚创造力、灵感、才华之海的门，便会为你打开。

通过各种正念的练习来养成练习的习惯，你可以减少被思想控制的时间，拥有更多的内在“空间”，来享受心灵的平静与快乐。你将会清楚地划分出什么是你生命中最重要东西，什么是你不再需要为之付出努力的事情，以及你究竟想用何种方式度过每一天。

关于本书

这本书的目的很简单：我们将会教给你许多可以用来消除精神杂念的方法，通过练习帮助你养成思维清洁的习惯。

我们不是只告诉你该去做什么，我们会向你证明，只要定期练习这些易于实践又充满科学的方法，你的生活就会发生真正而持久的变化。

本书划分为四个部分，你可以利用它们来针对性地

改变生活中那些使你感到压力的方面。具体来说，我们将讨论下面这些话题：

1. 整理你的思绪。
2. 理清你的生活。
3. 处理你的人际关系。
4. 整理你周围的事物。

你会发现本书中有大量练习，可以对你的心态产生立竿见影的积极影响。因为有大量的材料，我们建议你先通读一遍，再详细比对你生活中最需要改变的一部分。换句话说，你需要找到对你生活有着直接影响的“快速胜利法”。

我们是谁？

巴里（Barrie）是网站“大胆生活并绽放”（Live Bold and Bloom）的创始人，她是一名经过认证的私人教练，同时也是一名在线课程的主创，她帮助人们应用实际策略来走出舒适区，创造更加快乐、富足、成功的生活。她同时还是一系列自我成长书籍的作者，这些书籍涉及积极的

习惯的养成、生活激情的寻找、信心建立、正念及减法生活等多个领域。

身兼创业者、母亲、房东数职，巴里切身感受到，尽情地享受生活、去简化并管理内在及外在是有多么重要，简化又会对生活产生多么重大的影响。

史蒂夫（Steve 或称“S. J.”）运营着一个叫作“养成好习惯”（Develop Good Habits）的博客专栏，并且他还是一系列生活习惯养成方面的书籍的作者，这些书均可以在亚马逊上购买。他著书就是为了告诉人们持续保持良好的生活习惯将如何引导你获得更好的生活。

同时，我们二人也是《10分钟整理：轻松简化你的家》（*10-Minute Declutter : The Stress Free Habit for Simplifying Your Home*）和《10分钟数字整理：消除过量信息的简单习惯》（*10-Minute Digital Declutter : The Simple Habit to Eliminate Technology Overload*）的作者，这两本书介绍了正念的概念，可以帮助你养成一种简单的生活习惯。这些书不仅会教给你掌控物质财富的方法，还会向你展示消除精神“噪音”是如何对你的生活及精神产生积极影响的。

我们二人虽然有着不同的理由，但我们都遵循着这种生活原则，并决定把完成这本书放在第一位。

巴里的故事

在过去的几年里，巴里的生活方式有了意义深远的转变。她的生活重心有了极大的转移，在经历了生活的空虚和经常袭来的广泛性焦虑，她开始选择对自我进行探索。她努力地寻找，不考虑自己作为一个母亲的前提下，究竟做什么才能使她感到激情澎湃？如何做，才能让那些引起她焦虑并让她痛苦的“脑内声音”安静下来？

她的经历使她决定开始一段全新的职业生涯：她成了一名私人教练、一名博主、一名老师以及一名作家。通过工作和研究，她偶然经历了几个意义深远的顿悟时刻，使她学到了更多关于正念、简化、优先级方面的经验，从而让她能够将时间与精力花费在她最想完成的地方上。