

风靡欧美的生活时尚

简单生活

[美] 丽莎·茵·普兰特 著
陈子 王小娟 王广新 译

Simple
Living



新 人 类 新 生 活

风 靡 欧 美 的 生 活 时 尚

简单生活

Simple
Living



新 人 类 新 生 活

责任编辑:高 滨

封面设计:张 红

图书在版编目(CIP)数据

简单生活/(美)普兰特著.-北京:中华工商联合出版社,
2000.2

ISBN 7-80100-628-3

I.简… II.普… III.社会生活-生活方式-通俗读
物 IV.C913.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2000)第01936号

中华工商联合出版社 出版、发行

北京东城区东直门外新中街11号

邮编:100027 电话:64153909

北京市昌平长城印刷厂印刷

新华书店总经销

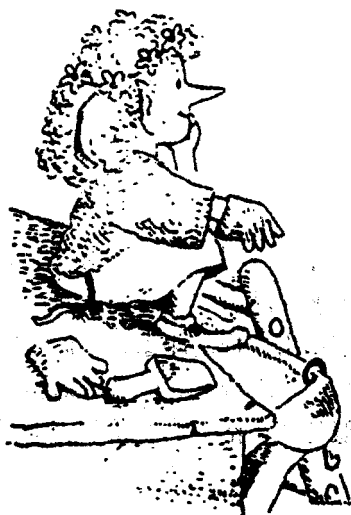
850×1168毫米 1/32 印张11.875 280千字

2000年2月第1版 2000年4月 第2次印刷

印数:8001-13000册

ISBN 7-80100-628-3/Z·131

定 价:21.80元



1.

复杂的困惑

现代文明正在走向尽头，生活中我们每天忍受繁杂的侵扰，简单正在成为奢侈品。

简直不可能不得出这样的印象：人们常常运用错误的判断标准——他们为自己追求权利、成功和财富，并羡慕别人拥有这些东西，他们低估了生活的真正价值，而且忽略了生活的美丽。

面对复杂我们无所适从

角色的扮演成为人们必须去做的事情，甚至难以选择，而最终成为一种可怕的习惯蔓延至全部生命。他们发现做一个真实的人并不容易。

人们常常举办各种大型宴会、酒会，因为众星捧月的感觉总是让人满意的。但是，其结果是使你有无数的熟人，却没有一个朋友。

习惯难以改变

一位著名心理学家曾给“人类”下了一个定义：人是一种习惯的动物。

习惯控制着我们的生活。你习惯每天早上七点起床，然后是刮脸——用一样的工具，一样品牌的剃须泡沫；早餐的食谱基本是固定的——橙汁、燕麦粥，浏览固定的一份当天的报纸，然后吃一些由一堆彩色药片组成的蔬菜素；准时开车上班，不会注意沿途新开的商店和重新休整的草坪，想的是今天的工作时间表，从不迟到；工作更是一些例行公事和惯例的做法，包括与下属吃饭，与客户吃饭，与公司的经理共进午餐等等；回家后的事情也是固定的，电视频道是锁定的；甚至与妻子的性生活的习惯和姿势也是多年不变的；周末固定的是陪妻子在临街的餐馆吃早餐，每隔一周看一场电影或是听一场音乐会；运动是固定在每周日早上，与固定的人们在固定的地方打网球或高尔夫，两小时，从不会超时……

去掉所有的习惯当然是不可能的，有些也是不科学的。习惯可以为你提供做事的一条捷径，通常一些习惯可以节省时间和繁琐的思考。但另一方面，习惯却也固定了我们的思考模式，限制了智慧的潜力和发展的空间，使你的生活成为机械化的程序，一成不变，结果是复杂了你的生活和你的心情。你有了固定的轨道和角度，可能只对自己的观念感到愉快，无法接受别人的或者新的观念，排斥异类。不知不觉中，你已经习惯让别人遵循你的方式，符合你的速度。

习惯固定了我们的感觉模式。通常我们会对重复的或者普通的情况作出固定的判断和反应，成为一种“习惯性情绪”。

习惯性情绪越多，个性也就越萎缩，从而逐渐失去创新的想法和动力。值得注意的是，这种习惯性情绪可能在不知不觉中表露，它可以下意识地使我们无法听取别人的意见，并且阻碍自己的潜力发挥，使我们成为受习惯支配的机器。

无法抛弃的东西

我们生活中有太多需要抛弃的东西，诸如陈规陋习、阿谀奉承、虚情假意以及一些繁琐的规矩、惯例、习俗。但是，我们周围的绝大多数的人却从未想过要对现有的生活怎么样，甚至要抛开些什么。

想一想，你有没有下面的这些情况：

- 我从不拒绝别人的请求，也因此花去自己很多时间；
- 好象有很多人离不开自己的照顾，有时我感到精疲力尽；
- 对工作百分之一百二十的投入，以公司为家，即使是在路上，我也常常想到自己的工作；
- 每周参加的应酬性质的晚餐超过三次；
- 时常有危机感，对工作、对生活，缺乏一种安全感；
- 没有自己独处的时间；
- 有很长时间没有开怀大笑；

.....

一项研究表明，人们的精力有 60% 以上用于抗拒压力、完成责任和遵循规矩上，大量的无建设性的、机械的步骤占据了太多时间和精力。简化生活已经成为必须的事情。

估计一般成年人每天仅仅笑十几次。这真的不算多。因为一个孩童每天要笑 150 次或者更多，他从早到晚，从每一件事情中找寻欢乐。而成年人则发现不了这诸多的可笑之事，这也

许就是为什么他们总处于压力之下，拜访医生，寻求答案的原因。

“成年人已经淡忘了如何去笑”，在医院里使用微笑治疗的创新者林恩·赫斯特说，“我们总是不断地说一些事情，比如说‘举止要与年龄相符；已经长大成人了；工作时不要笑——这是违反职业准则的’等等，这样就把幽默感排斥于彼此之外。”

赫斯特监督着 Integris Health——俄克拉何马城的一家医院的通过幽默康复的医学研究所，在那里，病人在就餐时都可以收到一个书面笑话，而医生和员工也被鼓励与病人交流幽默故事。“欢笑就是良药”，赫斯特说，“用欢笑作为疗程的一部分可以使人们感觉良好，有时还能让他们更快康复。”

赫斯特说，许多病人在康复之后仍然回到医学研究所，仅仅是为了再次感受欢乐。

不愿离开的安全岛

我们花了太多的时间和生命去追求一种安全感，但是我们渐渐发现，以今天世界的情况来看，那种安全感根本就不存在。而与此同时，在这种追求当中，我们渐渐背上了沉重的包袱。

婴儿喜欢衔着奶瓶，尤其是睡觉的时候，这是为了寻求一种安全感。但是，当这个孩子上学之后仍然衔着奶瓶，那种安全感就会被嘲笑所取代。安全岛可以带来安全感，可一旦过时和落后，就会起到适得其反的作用，成为我们生活中无形的阻力。这些安全岛常常成为我们生活中的固定的模式，以致于我们不知不觉中抓住它们而没有反应。

史迪夫太太已经三次发现丈夫有外遇，最近又开始酗酒，

还常常对她又打又骂。但她依然想的是如何忍受这种生活。她只有 32 岁，而看上去已有 40 岁的样子。好朋友问她有什么打算时，她竟认为除了维持现状，她毫无办法。结婚 8 年以来，她早已习惯了依靠丈夫的生活，丈夫是她的“安全岛”，即使是出现了问题，她也不会离开，她别无选择。

安全岛可能是一个人、一种状态、一个地方，或者是一件事情和一项工作，它会成为人们的一种非理性的需要。如果需要安全、被照顾，就不能离开这座安全岛，否则便无所适从。

汤姆森说：“我的职业给了我经济上的安全，以及社会地位、豪华住宅和孩子的教育经费。为了继续保持这样的地位，我已经放弃了许多原有的个性、原则，习惯有选择地发表个人的意见和看法。这种现有的安全感让我只能这样了。”

弗兰科先生把自己辛苦经营的集团公司留给了惟一的心爱的儿子，为了给儿子一个安全的生活，但他的儿子对经营包装机械设备根本没有兴趣，这份巨额的遗产真正成为了一种负担和不幸。

吉斯的母亲自认为是一个合格的母亲，因此要把女儿培养成最好的。即使吉斯的学校离家只有几条街区，但母亲坚持每天亲自开车送她上学；吉斯的朋友必须由母亲审查同意后有选择的交往；吉斯坠入情网，然而母亲并不同意，且出面阻拦，要她们尽快分手，条件是吉斯可以作一次欧洲豪华旅行。事情很明显，吉斯和母亲的这种依赖关系其实是为了母亲的需要，而不是吉斯本人的愿望。虽然母亲不断提醒吉斯，她付出了多年的心血，就是为了让它能够出人头地。但这种方式给吉斯带来的却是罪恶感。

信息疲乏症

电话、传真、电子邮件便捷现代人信息的传递，已经成为许多工作不可或缺的帮手。不过，如果一项工作每天都面对源源不绝的电子信息，就很可能产生“信息疲乏并发症”。

德国一家研究机构最近对每天工作都要接收大量电子邮件的人进行了问卷调查，一半以上的受访者表示每天花在处理电子邮件上的时间相当可观。过滤清除不需要的电子邮件就是相当费时的的工作。

调查报告指出，许多企业界的经理人和信息业的工作者也抱怨，每天必须接听的电话和处理电子邮件造成精神上莫大的压力。“信息疲乏并发症”甚至会造成长期失眠，严重影响健康。

欧洲一些大公司为了减轻公司各部门电子邮件收件人的负担，特别雇用专人清理电子信箱。

来自心灵的压力

“人们现在已经认识到，心灵的灾难就是社会秩序的灾难，人们的精神一旦枯萎，那么人类所创造的一切也将随之枯萎。”

——希奥多·罗萨克

20世纪，强烈的精神饥渴，传统的和谐被打破，周围是文明的缺憾。新的东西没有建立，人们上下求索，但仍无法摆

enrich

斗室之内，一盏烛光，
亦能使满室清亮。
小小心灵，需要的
只是明灯一盏。



脱那种即将来临的终结感。生命中矛盾重重，那些来自心灵的压力让人难以摆脱。人们在重新认识“心灵”。那些对于生活本质的关注是人们久违的，而成为一种心灵的复苏以及对真实生活的追求和向往。

人们有一种失落感，因为生活正在变得面目全非。心理学家称这是一种嗜睡的病态的心理。它最可怕的一点是人们感觉不到的来临，所以必须非常小心。如果你意识到一种普遍淡漠的迹象，发现你正在一定程度上失去严肃感，失去渴望、热情和对事物的兴趣，那么你就应提高警惕。你一定要意识到：如果你这样肤浅地生活下去，你的心灵将经受着折磨。

抑郁症

美国国立精神卫生研究院认为，几乎有 16% 的美国人患有严重的精神病或滥用毒品。这些严重的精神病甚至已经超过癌症、糖尿病和心脏病。

抑郁症已经成了一种很普遍的现象，几乎五分之一的人在一生中会罹患抑郁症，然而很大一部分抑郁症长时间未被医生和患者本人发现。

格丁根大学医院的精神病科医生埃卡特·吕特尔教授认为，腹部、胸部或头部等患病症的背后完全可能隐藏着抑郁症。患者常常很害怕会因患有抑郁症而被看作是“精神病患者”或是“脑子有毛病的人”，因此常常带着这些问题长年奔波于医院之间，直到最终得到正确的诊断并接受这一诊断。

封闭生活

在城市面临的各种问题中，我们对人口密度问题进行了更大量的研究，尽管这是一个带有更多主观色彩的问题。加布里埃尔·莫泽说：“在一个人口过多的环境中，人们相互漠不关心，每个人为了保护自己都想离群索居，都不想参与其他人的事情。”如果某个环境的人口密度太大，就会引起植物神经系统处于兴奋状态。在列车运行高峰时刻，如果一列火车车厢里旅客过多，那么，它对旅客的侵害就表现在人体血液中儿茶酚胺含量增加，或导致尿液中出现肾上腺素。从心理上来说，旅客肯定是很紧张的。只有那些从始发站乘车的旅客相对来说精神较为松弛些，因为他们有充裕的时间来安排自己的事情，有足够的时间找到自己的座位。

此外，加布里埃尔·莫泽还指出了居民聚居区特有的恶性循环问题。他说：“居住面积越大，住宅以外的可利用的空间就越少。服务设施（商业网点）的数量越是有限，人们之间的相互来往就越少。这样造成的结果是，居民们感到能够帮助自己的人就越少，他们的忧虑就会更大些。这样就会导致‘不礼貌的行为’增多，整个社会的监督力减弱。”

东京可能是一个非常好的反例：这里的人口密度和居民住宅的密度很大，但整个社会的监督力却很强。日本首都的组织结构像一些“村庄”，房屋没有门牌号码，人们相互间全都认识，或几乎全都认识。在西方，这样一种社会监督在农村居民区是可以看到的，但在城市，这种社会监督将会作为一种令人讨厌的约束而成为过去。

工业化给社会带来强烈的冲击，人造环境无法避免，虽然

它可能好于自然环境，但却已将我们与真实的世界隔绝了。

不知不觉中，我们的生活已经发生了变化：

已经有三个圣诞节没有见到自己的弟弟了。

与朋友或家人共进晚餐的时间缩短了。

经常一手握着方向盘，另一只手抓着热狗。

更喜欢使用电子邮件联络，甚至追求女友。

宁愿使用电话录音，而不愿与来电者直接交谈。

同事不知道你的舞跳得很好。

在一个人的时候才唱歌。

生活越来越单调和封闭，现代化的工具取代了很多原来需要自己去做的事情。人们更愿意独自在家，甚至独自一个人在家，只有这个时候才会有—种久违的轻松感。

忍受矛盾

有一次，在一家有名的超市，我亲眼见到一位老者，在售鱼的柜前对普通的三文鱼不屑—顾，指名要买世界名产挪威三文鱼，买酒也挑《酒典》上排了名的，真是让那些推车买便宜货的年轻人无法相比。

其实，年轻人未必就是没有厚实的经济实力，选择更舒适的社会，只是他们还放不下许多东西，比如金钱、比如虚荣、比如对物欲的追求。而老人们早已懂得了孰轻孰重，因此他们可以抛开身外之物，选择真实的，过悠闲的简单生活。

人们只能充分享受那些愿意抛开的东西，否则必是为其所累，比如青春、比如健康、比如金钱、比如要求的完美形象、比如安全感。我们试图创造完美形象，以及完美的生活，结果总是被弄得精疲力尽。保持成功者的形象，就要否认自己，并

且要有一张演员的脸。公司里，你的形象是一个位置；社会上，你的衣着代表着一种身份；言谈举止中，你的目的性越来越强。你会有越走越远的感觉，越来越找不到自己。

安妮总是在担心当青春消逝的时候自己会是什么样子，如果满脸皱纹、头发花白、步履蹒跚，那么自己将如何活下去，结果是她在年轻的时候也不能充分的享受青春。

克拉克先生认为没有良好的健康自己便无法活下去，以致于一点小小的病痛也会带来很大的忧虑，甚至让他想到死亡。

这是我们每个人生命中必须面对的矛盾。有的人认为没有那些物质便无法享受生活，以致于终日守护着自己的财产，小心翼翼。等到有一天他真的有钱了，却发现忘记了享受。财产并没有带来生活的享受，反而让人们为其所累，成为它的奴隶，依赖着它们生活。

有一位成功的医生曾经告诉我，他除了必须的工作以外，便是购买各种机械，用于维护家中的草坪喷灌系统，清洁游泳池，养护马匹和自己的汽车。他发现自己买的每一样新东西带来的一定是投入更多的精力去照料它，结果是被弄得疲惫不堪，以致于没有时间享受家庭生活。当我问这位先生，为什么不抛开这些东西，过一种简单的生活时，他却很肯定地说这些东西都是必不可少的。

你别无选择

“他们所有的精力都花费在区分界限，
全然不知他们在做些什么又同谁分界……”

我只知道自己想成为耀眼的明星，
但永无休止的进取永远也不会给我想要的一切。
无论你得到多少，成功多少，
总有些无可挽回的失去。
突然，我看到周围全是鲨鱼，
我一直竞争，可不了解自己的竞争力。
我明白了同鲨鱼一起游泳是很平常的。”

——苏珊·本德尔

时间和交流

许许多多的人在令人难以察觉的绝望状态下生活。

一项统计显示：在美国社会中，一对夫妻一天当中只有12分钟时间进行交流和沟通；一周之内父母只有40分钟与子女相处；约有一半的人处于睡眠不足状态。

时间的危机实际上是感情的危机。大家好象每天都在为一些大事疯狂地忙碌着，然后是疲惫不堪，而没有时间顾及其他，与最好的朋友共进晚餐的时间是提前两周在记事本上安排好的。

我的一位朋友曾经雇人去看望他的在一个城市生活的父母，而他的父母为了面子也宁愿让替代者来访，且热情款待。工作占据了罗斯全部的生活。她必须不断地思考“明天会怎样？”、“公司怎么办？”这样的问题。她已经是一位很出色的财务副总监，但她还是会想到自己有可能丢掉饭碗。如此的忙碌奔波几乎使她处于崩溃的边缘，周末她想到的不是可以充分享受放松，而是下周将面对的问题，匆忙、紧张、零乱成为生活的全部。有许多美国人同罗斯的生活一样，他们没有时间和家

人、朋友在一起；他们在家中一言不发。

科学家认为，人可活到110岁以上，极限可达160岁。但事实上只有少数人活到100岁左右，而一般人只能活到70—80岁。有关专家认为，“感情伤损”是减少寿命的主要原因。

近年来，新的心理学理论“感情应力学说”和“心理学治疗法”在临床上广泛应用，并取得良好效果。其核心内容是提倡不积累“感情势能”，即心理上受到的外界刺激一定要与承受力保持平衡。感情升华或失落，处于失调状态，造成“感情势能”。其潜在的“能量”超过一定限度时，生理代谢紊乱，免疫功能降低，势必引发或加重某些疾病。

现代医学心理学研究证实，现代人的感情释放受到精神心理、社会环境、情感倾向与物质条件等多方面因素的影响。情绪上的开朗与抑郁、喜悦与焦虑、欢乐与痛苦、成功与失败往往相伴而生，互相转化。一旦失落占据上风，则削弱生理机能，各种致病因子肆虐，有损健康。

其实人们是渴望交流的。如果我们想使自己建立起与他人亲密的关系，成为人们乐于接近的人，我们就需要改变看待时间和利用时间的方法。

“@的一代”

德国研究人员霍斯特·奥帕斯乔夫斯基认为，因特网和其他电子媒体已经改变了年轻人的世界观。

他在汉堡发表了他最新完成的研究报告《电子时代的一代，媒体革命培养了自己的青少年》。年龄从14岁到29岁的一代人世界观受电子媒体的影响比以前任何一代人所受的影响都要强烈。奥帕斯乔夫斯基认为，信息时代有可能彻底改变人