

选择简单富足
尽情吸吮生活滋养
新人类，新生活……

简单生活

Simple Living Guide

指南



[美国] 珍妮特·吕尔斯 著 宋兰臣 译

THE SIMPLE LIVING GUIDE
简单生活指南

〔美国〕 珍妮特·吕尔斯 著
宋兰臣 译

新世纪出版社

责任编辑：符绩才

封面设计：自由博弈

责任技编：王建慧

版权所有 翻印必究

Copyright

This edition arranged with SANFORD J. GREENBURGER
ASSOCIATES LITERARY SCOUTS (NEW YORK OFFICE)

Through Big Apple Tuttle - Mori Literary Agency, Inc.

Simplified Chinese edition copyright

1998 NEW CENTURY PUBLISHING HOUSE

All rights reserved.

简单生活指南

(美) 珍妮特·吕尔斯 著

宋兰臣 译

*

新世纪出版社出版发行

广东省番禺市官桥彩色印刷厂印刷

厂址：番禺市石楼镇官桥村

850×1168 毫米 32 开本 18.5 印张 410,000 字

1998 年 10 月第 1 版 1998 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 7-5405-1812-X/I·215

定价 29.00 元

如发现印装质量问题，影响阅读，请与承印厂联系调换。

译者的话

《简单生活指南》的作者，珍妮特·吕尔斯女士，原是美国一名律师，由于她崇尚简单生活，所以，在1992年放弃了律师职业，开始创办《简单生活》杂志，从此成了一位记者、编辑和出版商。她创办的杂志在美国产生了巨大的影响，她的思想也广泛地被人们所接受。目前，越来越多的美国人正在实践简单生活。据预测，自愿简单将风靡21世纪，成为人们追求的一种生活时尚。

那么，到底什么是简单生活呢？在我们中国人的字眼里，有简朴生活，豪华生活，贫穷生活；从活动范围看，有政治生活，社交生活，日常生活，等等，但很少听说简单生活。当我刚刚拿到 Simple Living Guide 这本书时，我也的确有点迷惑不解，差点儿把它译为《简朴生活指南》或《闲适人生》。通读全书以后，我才明白 Simple Living 的含义极其深刻，它是一种人们深思熟虑后选择的生活，是一种表现真实自我的生活，是一种丰富、健康、平凡、和谐、悠闲的生活，是一种让自然沐浴身心、在静与动之间寻求平衡的生活，是一种无私、无畏、超凡脱俗的崇高生活……

请读者们想一想，当今世界，有多少人在终日忙忙碌碌，弄得疲惫不堪！你是其中之一吗？大街上，汽车、自行车川流不息；家里的电话，腰上的BP机，手中的大哥大，不时地在呼唤着你，有时，弄得你简直没有喘息的机会，没有和家人共

进晚餐、共享周末的机会。（不，我正和哥儿们，姐儿们打麻将、玩扑克呢！）富人们在谋划如何挣更多的钱，如何消遣，如何寻求刺激；工薪族为了养家糊口，为了求得那么一个科长、处长的职务，或为了挂上一个讲师、教授的头衔，正在拼命地追求着，奋斗着；那些下岗的人们，正带着一种失落感，一种求生的本能，寻找着新的出路，新的生活……总之，每一个人都在忙着。但是，有人醒着，有人睡着。不管你是醒着还是睡着，不管你有权还是无权，不管你有钱还是没钱，都应暂时地停下来，静思5分钟，10分钟，重新审视一下你的生活，你的人生；或者每天花点时间，读一读这本书。

《简单生活指南》会教给你如何面对人生，如何调整自己的心态，如何工作和生活……正如《简化生活与过简单生活》的作者伊莱恩·圣·詹姆斯所说：“如果你想知道有关简单生活的方方面面，请读一读珍妮特·吕尔斯的《简单生活指南》，它是一部真正的百科全书式的著作。”它是一部资料读物，涉及到时间、金钱、工作、家庭、美德、假日、旅游等14个领域，书中提到的人，是真人；事，是真事，人与事相互交叉，有对简单生活的分析、有对实践简单生活的谋略，见解独特，信息可靠，读后，令人鼓舞，令人激奋。我敢说，只要你认真地阅读，仔细地品味和思考，无论你是哪一个层次的人，无论你是干什么的，都会从中受益，甚至，还会借助它的帮助，使你减轻生活压力，增进身体健康，陶冶你的心灵，扬起爱的风帆，学会治家、理财，开始一个全新的生活。

《简单生活指南》，是吕尔斯女士1997年的新作，从中，你可以认识当代美国各界的人士，了解他们的生活和追求，洞察美国的社会、美国的文化——这一切，会令你大开眼界，获得新的启迪。

参加本书翻译的有：宋兰臣（序言，第一、二、五、六、十二章），林灿（第九、十一章），李淑舫（第八章）、梁家敏（第三、七章），赵冰（第四、十三章）、顾毅（第十、十四章）；全书由宋兰臣修改、总纂和审定。

亲爱的读者，请读一读《简单生活指南》，它将为每一个人打开享有简单而又愉快，宁静而又完美生活的大门。

宋兰臣

1998年4月于天津

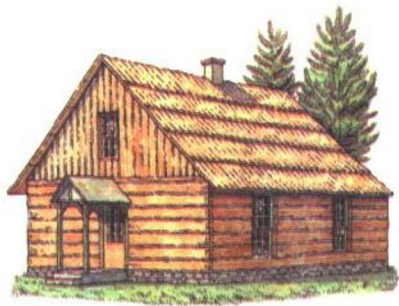


简单生活的百科全书

本书是一部真正百科全书式的著作，涉及到时间、金钱、工作、快乐与浪漫、美德、家庭、节假日、厨艺与营养、健康与锻炼、住宅、闲置物品、园艺、旅行等14个领域，书中提到的人，是真人；事，是真事，人与事相互交叉，有对简单生活的具体分析，有对实践简单生活的实用方法，只要你认真阅读，必将从中受益，它将为你打开21世纪新生活的大门！

作者介绍

珍妮特·吕尔斯女士，原是美国一名律师，由于崇尚简单生活，于1992年放弃了律师职业，全身心投入于简单生活的研究和实践之中，并创办了《简单生活》杂志。该杂志在美国产生了巨大的影响，她的关于简单生活的思想也广泛地被人们所接受，越来越多的美国人正在实践简单生活。吕尔斯女士因而成为国际知名的简单生活倡导者，被誉为“21世纪新生活的导师”。《简单生活指南》是作者多年来研究和实践简单生活的集大成之作，完成于1997年。出版后即风靡世界，至今已出版30多种文字版本，创下惊人销售量。



目 录

序 言	深入地生活	1
	获得幸福的 28 条秘诀	8
第一章	时间	10
	感情危机	11
	充分利用时间	15
	注意人与人的亲密关系	16
	采取新态度	19
	一次只做一件事	22
	时间是神圣的	25
	对“节时”装置的质疑	28
	审视整个生活	30
	今非昔比	32
	把工作留在上班时间内	33
	每周休息一天	36
	装满你的炖锅	37
	简单感官享受	38
	豪格夫妇身体力行自己的美国梦	38
第二章	金钱	43
	省下那笔钱	43

记下开支情况	47
成功的内涵	49
制订财务计划	50
尽快摆脱消费债	51
信用卡	54
先留给自己一笔钱	55
储蓄增长的工资额	59
是简单生活，还是常识	60
“靠年收入 100000 美元无法生活！”	60
储蓄和投资	63
减少日常开支	65
筹划上大学费用	69
认知不一阶段	71
经济独立	73
生活投资	74
简单感官享受	75
攒足钱，提前退休	76
巴巴拉：多挣，多存	77
格雷格：存款即部分付帐	80
巴巴拉的内在动力	82
第三章 内在的简朴	83
自愿简单只是途径不是目的	84
第一步	84
自我意识	86
选择合适的静思方式	87
精力集中式沉思	87

顿悟式沉思	88
如何练习顿悟式沉思	89
如何对付失眠	92
抚平心潮激浪	93
保持自我意识	97
简单存在于你的内心	98
静思并非总是易事	101
静思的修养	103
意识和清醒的五种常见障碍	105
贪婪和欲望	105
愤怒	105
恐惧	106
无聊	106
评价	106
痴迷	107
创造一个构想	109
边干活边静思	109
爱抚式静思	111
仁爱和孩子	112
培养安静的习惯	113
简单感官享受	116
时时留心	116
迈克尔·弗里曼关于简单生活的建议	119
第四章 工作	121
简单生活与工作	122
工作的重要性	125

用心工作	127
成功的新定义	130
找一份合适的工作	133
少工作, 多娱乐, 做个优秀工作者	135
发挥目前工作的优势	136
获取报酬	139
个人爱好	140
爱好与报酬	141
家庭办公	143
全心全意地工作	145
找出工作的兴致	147
改换职业	149
远距离遥控	151
休长假	152
一工分做制	156
提高工作效率	158
创建自己的公司	160
变业余爱好为谋生职业	163
临时工作	164
咨询工作	166
简单感官享受	168
用兼职工作换取平衡生活	168
第五章 简单快乐与浪漫	171
花点时间培养感情	174
增加简单快乐的惯例	176
无电生活	177

	日常生活中的乐趣	180
	简单活动与约会	182
	活动中的简单快乐	183
	非活动的简单快乐	185
	浪漫	189
	简单感官享受	196
	在地中海的感官享乐	197
第六章	美德	201
	满足	203
	条理	205
	诚实	207
	喜悦	208
	耐心	211
	乐善好施的行为	213
	直言不讳与说话策略	215
	创造性	216
	简单感官享受	218
	奉献多少，回报多少	218
第七章	家庭	223
	珍惜家庭时间	223
	做母亲是一种心灵的洗礼	226
	发挥榜样作用	227
	教孩子学会理财	229
	理财的其他原则	232
	广告和消费	241

	家庭生活如何	245
	怎样看待电视节目	246
	创造家庭惯例	250
	精神的净化	254
	使孩子有安全去处	258
	怎样为孩子过生日	260
	庆贺生日的其他方法	263
	使孩子更完美	264
	简单感官享受	268
	交朋友行动	268
第八章	节假日	271
	召集家庭会议	273
	确定节日预算	274
	保持节俭	276
	创立简单惯例	279
	丰富节日生活	281
	理想节日纵览	282
	对过节构想的几点意见	282
	反思礼物	286
	弥补憾事	290
	学习异族传统	291
	宽扎文化节	291
	拉丁习俗	294
	献殿节(光明节)	297
	庆祝少数民族传统节日的其他方式	299
	以地球为中心的庆祝活动	300

激励孩子们	302
不要事事放心上	304
节期的希望	305
来自《简单生活》读者的建议	306
自制巧克力	306
寒冷之夜的蜡烛和烈酒	306
有意义的礼物	307
一个精神上的新年除夕	308
减轻负担的节日	309
简单感官享受	311
经济独立的简单生活	311
第九章 烹饪与营养	316
简易烹饪	319
简易食品有利健康	323
真正的食品	326
参加慢速饮食运动	327
早饭	331
午餐	334
豆类系列	335
各种豆子	335
鳄梨色拉	335
番茄沙司	336
黑豆肉辣酱	336
晚餐	337
简化厨房	337
保持平衡	341

共享晚餐时光	342
简单感官享受	343
对于柯蒂斯家来说, 这样恰到好处	343
第十章 健康与锻炼	347
谁是健康的人	348
简单生活健身法	352
心理治疗	355
自然健康七原则	357
把自然当医生	362
草药	362
家用偏方	364
对付紧张的自然法	364
自然运动	365
聚思运动	366
如何获得地球体育场运动	371
地球体育场	372
地球体育场设备	375
加入地球体育场运动	376
步行	376
骑车上下班	377
边干家务, 边运动	378
一起干活	380
创建自己的活动场	380
创建自己的减肥疗养地	382
运动是预防保护剂	383
简单感官享受	384

农场的乐趣	384
第十一章 住宅	389
住房面积	390
价值 45000 美元的小房子	394
建房费用	396
买房和理财	397
租房方式	398
鲍勃·多尔方式	399
比尔·克林顿方式	399
与人共用的住房	400
联合建房	405
老太太居室	408
住房类型	412
天然建筑	412
经济房	412
泥夯的房屋	413
土房	414
草捆房	416
一幢颐养天年的草捆房	417
土夯房	418
土坯房	419
草泥房	420
4000 美元的草泥砖住房	421
再生和废旧建筑材料	424
自供能源的住房	426
内华达的自供能源住房	427