

贴照片、画涂鸦、写诗歌、谱曲
治愈失恋、实现减肥、排除负能量

没有什么是一 张清单 解决不了的



如果有，那就两张

【法】多米尼克·洛罗 著 尹梦 译

list

104条生命真谛

98段大师箴言

81张清单模板

一学就会，拿来即用

有料、有趣、有用

全球清单大全，颠覆你对清单的认知

中国友谊出版公司

没有什么是一 张清单 解决不了的

如果有，那就两张

【法】多米尼克·洛罗 著 尹梦 译

list

中国友谊出版公司

图书在版编目 (C I P) 数据

没有什么是一张清单解决不了的 / (法) 多米尼克·洛罗著; 尹梦译. — 北京: 中国友谊出版公司, 2016.9

ISBN 978-7-5057-3838-6

I. ①没… II. ①多… ②尹… III. ①目标管理—通俗读物 IV. ①C931.2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 217386 号

版权登记号: 01-2016-6819

L'ART DES LISTES

Simplifier, organiser, enrichir sa vie

© Éditions Robert Laffont, S. A., Paris, 2007

书名 没有什么是一张清单解决不了的
作者 (法) 多米尼克·洛罗 著 尹梦 译
出版 中国友谊出版公司
发行 中国友谊出版公司
经销 新华书店
印刷 东莞市信誉印刷有限公司
规格 880×1230 毫米 32 开
8 印张 80 千字
版次 2016 年 10 月第 1 版
印次 2016 年 10 月第 1 次印刷
书号 ISBN 978-7-5057-3838-6
定价 36.80 元
地址 北京市朝阳区西坝河南里 17 号楼
邮编 100028
电话 (010) 64668676



谨 以 此 献 给

愿意简化生活的人们

愿意探索自我的人们

愿意保留最美好记忆的人们

愿意追求小小快乐的人们

愿意找寻真正生活之路的人们

“书桌上，一尘不染的记事本，一年恍如三日。”

——吉田信子，俳句



引言 为什么要做清单

“有更多的名单在天上和地上，乔治，你的梦想。”

——威廉·莎士比亚

“在冬天很冷的夜里，同情人很深地埋在被窝里，卧着听撞钟声，仿佛是有什么东西响着似的，觉得很有趣。”（清少纳言《枕草子》，周作人译）

又或者：

“在一间熏了香、刚刚好的房间里一个人入睡。”

在 15 世纪，日本最著名的女官清少纳言就以这样的方式每天记录着她对生活的感悟。

从苏美尔人的象形文字到网络，从石板、树皮、黏土、纸张、塑料到今天的液晶显示屏，从诗集、杂集、俳句、合集到百科全书，人类一直都有一种诉求：书写或者绘出想法和事件，并从中制定出系统

详细的清单。

在中世纪的寺院中，第一批书籍是以财产清单方式出现的。在亚洲，皇帝们会让官员调查民间各色领域：草药的种类、各地动物种群、各地习俗、烹饪特色、宗教崇拜等等。

在古代，每个人所找寻的，是凭借对世界的认知以达到自我认知。得益于这些类型的目录和清单，人类可以探索宇宙，从中捕捉其本质以便更好地理解它。

人类一直在继续着这种探索：我们的本性是什么？生活的意义在哪里？

通过简洁的文笔、简单的阐述和对中心词的聚焦，清单给我们一条直接通往探索生活无尽可能的路径。通过语言的描述，清单使得我们以奇妙的清晰度接触事件，从而使事态变得明朗。我们因此便可以丰富自我，使生活更有深度。

建立一些回忆清单、梦想清单、憧憬清单、品位清单；寻找自身藏于深处的宝藏、创造力、回忆和曾被遗弃的梦想；使内心深处曾被忽视或散落的一千块碎片浮出水面，捕捉它们的含义，提炼、重组、思考、升华；服从于寂静和孤独；简化生活并使其更有价值……所有这些，都是清单的价值所在。如若我们想“为所欲为”，什么样的方式会更舒适、更有效率并令人得到满足？

由于时间的限制，我们通常会忘了自己是谁。得益于其简练的形式，清单非常完美地适应了我们的时代：因为它不仅能捕获意识，而

且能唤醒心灵。

另外，无需多言，清单可以减轻我们的心理负担并使我们的心理更清晰。禅宗告诉我们，屈服于形式是为了从中得到解放并完成计划。清单就是这种形式。那么，之后会有什么呢？更加清晰轻松的日常生活和其他领域的无尽丰富。

人 人 都 需 要 清 单

“为什么云彩如此美丽？如果要给答案列一个完整清单，云彩美丽的理由会完全超出这张纸的范围。我们会赞颂它的美，因为我们希望它美，或者我们担忧它的美。它们可以白得像羊，也可以黑得像狼。”

——让·吕克·诺提亚思 (Jean Luc Nothias)，《费加罗报》2005年8月17日专栏

不论我们是否意识到，我们的生活本身就是一个清单集合，因为我们无可避免地与过去、现在和将来连接。

清单是我们日常生活的一部分，就像它也属于我们精神生活的一部分一样。它给我们带来必不可少的支撑，比如：我们应该做的、想做的、做过的事情；地址清单、配方清单、阅读清单、旅行必备清单、

计划清单等等。通常情况下，清单帮助我们更好地生活。但是必须要承认的是，我们既没有在浩繁的记录中给予它们容身之地，也没有给它们应有的认可。然而，清单帮助我们如此之多：控制生活节奏，节约时间，避免遗忘、混淆和紧张等等。那么，为什么不索性承认这些清单对我们既有用又珍贵呢？因为一旦我们学会把它们系统化、爱它们并合理使用，我们可以生活得更加简单、更加轻松并紧凑。

自我提升

曾经，为了自我提升，我们可以托付家庭医生、牧师、心灵导师、导师和长辈，以获得实践中、精神或者心灵上的建议。今天，这些人的角色被治疗学家、心理学家、各式旨在推动个人发展的技术、各种各样的“教练”甚至是医药工业所取代。

自我提升占据的重要地位可见一斑，它是所有东西的根本所在。大量关于这个概念的刊物充斥着市场，它们通过透露形形色色的秘诀、方法和技术以完善人格、身份、个人行为及心理功能等方面。所有的这些形式都或多或少地推荐人们做笔记、列清单。

尽管我们对某些主题感兴趣，对某些咨询产生共鸣，但它们的数量是如此之多，以至于我们不能把每个方面都深化。另外，我们总是

下意识地希望在下一本书刊杂志里出现更好、更快、更行之有效的东西。于是我们坚持不懈地阅读，不停窥伺最新的可以减肥、减压、找到白马王子或者幸福的神奇秘方。

诚实地说，我们能从中得到什么呢？我们实际生活中又实践了哪些东西？在花费了大量时间和金钱在书刊杂志上之后，我们又获得了什么？

当我们读这些作品的时候，我们想要的改变和进步大多涉及生活的改善、精神和肉体上的安逸、对心灵的追问这些方面。然而为了做到这些，我们需要付出实际行动，亲力亲为。不要只满足于阅读那些能给出答案的建议，而是想想我们能从这些建议中得到什么、做到什么。

那么，如果你真的想从这些读物中有所收获，那么去弄一本厚厚的记事本，并且开始记录吧！记下所有要做的清单主题，以及那些在你看来适合自己并行之有效的练习。编辑一本属于你自己的兴趣刊物，并且把它们付诸实践，进而提高。有了这个记事本，你就会知道在哪里以及如何写下想深入提高的东西。尝试着开始，你会逐步完善这本对自己重要的有意义的“作品”。

最终，你也会知道在哪里写下你想保存在记忆里的小事件，或者写下你偶尔想到但是没有实施的事情。为什么要这样做呢？因为我们会懒惰或者无聊，但更确切的是因为我们缺乏组织性。一个小小的声音在你心底呻吟：“去哪里记录这些事？最终这张记录过东西的纸片会被抛到垃圾桶里或者扔到沙发底下。那么，这么做又有什么意义

呢？”于是你就放弃了，因为你知道这些“备忘录”会消失得无影无踪。但是这本书会向你展示，做清单是件既不疲劳也不徒然，更不是轻率的事情。相反地，这是一种自我丰富、辅助记忆并使其保持活力，从而使生活更加紧凑的方式。

清单与性格有关

“清单？我经常做，没有它们我无法生存，它们使我有安全感。”

“清单？我每天都和它们在一起，它们是我的参考和支撑。”

“清单？它们总是被遗忘在桌子一角。但是只要我记得我曾在上面写下过什么，我就知道该在购物车里放什么。”

当我问周围的人是否做清单的时候，一部分人露出一种冷淡甚至是高傲的神情回答我：“当然，去超市购物的时候会做，否则清单还能有什么作用？”另一部分人则精神焕发：“我什么清单都做！我想去参观的地方、家里有的东西、这一年里要送的礼物。”

“清单？我父亲能把它们做得极其漂亮。他有一套特殊的方法把它们组合起来，按天、星期和月份折成像扇子一样。我真的希望能收集几套，它们实在太新颖了。”

“我们家花园里的各种植物和树木的种类都被写到了清单里。”

做清单的人总是乐于谈及清单，通过清单我们能够看到他们身上一些不为人知的东西。我们也因此可以发现，一个看起来没有特殊爱好的人可以是个艺术家，就像一个看起来大大咧咧的人实际上是个斤斤计较的货色一样。

做清单实际上与性格有关。喜欢做清单的人通常是很有意思的人，像所有喜欢收集东西的人一样。甚至有网站专门给用户发布他们自己做的清单，到目前已经有超过两千种清单。

清单也是种文化现象。日本最著名的大学——东京大学的一名学生曾对我说，他和他的伙伴们习惯于记录所有的东西：看过的电影、读过或者要读的书、展览、棒球比赛、参观过的地方等等。做这些是为了大考时最大限度地利用他们在日常生活各个领域中的知识。

在日本，人们经常会联想到“清单癖”这个名词。日本人喜欢完美甚至是极端的東西，这是他们性格中的一部分。对于一些民族来说，大和民族的教条主义到了一个不可思议的程度，他们记录所有的东西并且尽一切努力拥有他们了解的东西。如何解释这个现象呢？这是把对多元主义的爱包裹进一个整体：拥有知识并留下所有痕迹，却不受制于各类材料（小册子、电影票、报纸上剪下的文章等等）。这就是空无一物但包罗万象的艺术。这是否就是禅宗里所提倡的“摒弃无用以专治”呢？

做清单就等于品尝生活，这也是一门艺术。它可以延长时间，增强时间概念，通过不同的“人生标记”使生活更有节奏感，收集时间

碎片以达到无穷。

极简主义、无章法主义风格

“黎明

鲸鱼的呼吸

冰冻的海洋。”

——鱼代，俳句

清单是最简洁的表达方式，它以简练的风格涵盖了各个领域纷繁复杂的特征，它的简练使我们做事更清晰。要写出简练的句子，有时需要更多的努力来简化句子，学会减少句子和词的数量，使用简短的语法，让读写简便、理解容易，一个简短的句子就能带来最大化的满足感，一行字就能提炼出感官中最纯洁的宝石。这，就是清单的作用。像俳句一样，这甚至有可能成为一种艺术。

诗歌一直都是写作的一部分。为什么它不属于清单的一部分呢？日本人经常通过俳句表达感情。作为一种对生活的观察方式，从根源上讲，这些诗应该不长于呼吸之间。而西方文明则显得过于冗长，西方人深受拖沓的句子和冗长介绍之荼毒，以至于人们常在无用且空泛

的话语中迷失。

字，反反复复的字……连篇的废话使我们的思想无法清晰，就像野草侵蚀植物的生长一样。与此相反，简练紧凑的俳句喷出的火花可以带我们直奔主题。

秘密在哪里？单词的简单并列无需线性逻辑，就像翻译过众多日语著作的法国杰出翻译家柯琳·阿特朗说的那样，无需事事都一板一眼。有时甚至不需要解释，一些程式的简单并列反而能达到精心推敲的语言所达不到的效果。像禅宗里推崇的那样，这是一种临近“无言”的状态。

几个方块字、观念联想、拼贴、图画、动词图表就足以画出整个世界。让思想接近其本质而到达顿悟，没有什么是比一连串的词更简单明了的了。

清单也是一连串的词。它们可以让我们以更加富有诗意和深度的方式压缩我们的经历，捕捉一个瞬间的要素而接近其本质，我们便可以从雾蒙蒙的词海中脱身，放手去尝试我们想做的。箴言和谚语是否也遵循了这一原则呢？

组合、修改、删减、明确、精心修饰……这些涂改、过滤的过程，就是我们随着对本质的憧憬逐渐抛却我们不再需要的东西的过程。在这个过程中，我们依然可以在追逐内心的信仰和模糊但强烈的乐趣的路上前行。就像俳句的艺术一样，组合一些清单代表了一种把词语和感官格式化的方式，一种小组合的艺术方式。

词语就像我们的住宅一样。尽可能精心地使用它们以便让我们生

活中策划的不起眼的事情更加明晰。

日记还是清单？

“我不久后就会没有地方收拾我那些众多的形状各异的小册子，它们待在纸箱或者旅行箱里，窗帘或者床下，甚至阁楼的摇篮里，长时间无人问津。家政阿姨来帮我把它们收拾在旧床单里，我们一边闲聊一边打包。我管这些包裹叫‘我的木乃伊’，然后我们在上面写下生产日期。堆积成山的‘木乃伊’们靠着它们的‘白衣服’标签难倒了不少好奇者。”

——一位 90 岁女士的陈述，菲利普·勒热讷 (Philippe Lejeune)

收集，《亲爱的小册子》

曾经，写日记是一种道德上的义务。在一些国家，比如日本，很多人依然保持这个习惯。这部分人不会去考虑日记的用处，写日记是一种习惯，否则他们就可能失去生活中一些珍贵的东西。在法国，青少年和老年人依然有写日记的习惯，但是在其他人群中，写日记的人越来越少。我们认为它落伍，带有强迫性并且很枯燥。把自己的生活甚至是非常隐私的部分放在博客上任由陌生人观看显然更令人兴奋，

仿佛被别人认可了，自己的生活才会有意义。于是，日记就沦为一种不合时宜的表达方式。

日记的第二个缺点是它的私密性。除非你是故意的，就像一些日本夫妻那样，假装是在跟自己说话一样，让对方知道你想对他说的话（你表达自己的感受但回避正面接触对方）。除此之外，你永远不能保证防止窥视而且会一直处于被窥视的紧张中。一本日记可以在物质和精神上占据一个侵略性位置。一些人甚至会在写了一辈子的日记面前毫不夸张地崩溃，他们不担心自己的死亡，反而担心他们过世后日记被别人看到。

最后，年复一年，日记会变得越来越富有侵略性，并且重读的时候让人痛苦。那么如果我们不想再读日记，为什么我们要留着它们呢？

如果有天你觉得日记是个负担，你会怎么做？让你人生经历的这么多东西消失，想起来有点可惜。解决方案可以是重新拾起并编订日记（去掉一部分东西，更清楚地表达其他部分），从中抽取最好最有智慧的部分，在清单的帮助下，以一种更简洁更通畅的方式重新书写您的人生，并配上笺头：“我的生活全景图”“零散的打算”“旅行日志”“灾祸”“我最美好的回忆”等等。把所有东西写上日期，整理存放到柜子的小抽屉里，就像中药店里存放药材的小抽屉那样。抛弃那些情绪化的评论、感叹、叹息和哭泣，清理你写过的东西，就像打扫一间居住了很久的你已经不知道里面藏有什么的屋子一样，这间屋子有太多既占空间又无用的东西，以至于你都没有空间生活和呼吸。

训练自己以一种新的形式讲述生活中的事件可以帮助你抛却一些负面的东西，让你不再给它们染上悲剧色彩。你在精神和情绪上都会如释重负，学会捕捉生活所教给你的事情的本质，这会让你大踏步地前进。这个过程可能会让生活起波澜，但是，最终，你会是生活的赢家。生活的艺术就是从自己的经历中得到教训并继续前行，让这种澄清自我的经历变得刺激提神，这个过程也会让你的回忆变得更清楚。

清单的格式会让你收集事件的工作变得更简单、更容易、更实用也更舒适。你的情绪会自动与名字、地点和事件联系在一起。它们会在你的身上烙下我们想象不到的更深刻的印迹。

清单可以让我们重新组合自己的想法，对自己的生活有一个全景化的视野。它们使文章更有空间感，更易阅读，因此重读这些文章便成为了一种乐趣。小津安二郎在他绝妙的《1936 到 1963 年的记事本》中记录“休息”的一天时，他“明白了”：“我昨天喝得酩酊大醉”。

不要留下太过私密的文本，但要留下生活留给我们的所有礼物，把它转变成自己生活的作品，这就是“写日记”和“什么也不写”的中和。

所有人都能有的娱乐

“孑然一身，润色诗歌。”