

— 风靡法国 · 三周见效 —
购物成瘾心理自愈课



世界上 可爱的东西 我不能什么都想要 太多



〔法〕乔安娜·塔达姆 著
张玥 译



高跟鞋控，香水控，美甲控，“包”治百病……
买买买，根本停不下来！
月光族江湖告急：卡又刷爆，怎么办？！

当女神，白了，美了，还要富
一本神书帮你“剁手”，
攒下你的小金库



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING CO., LTD.

世界上 可爱的东西 我不能什么都想要 太多

〔法〕乔安娜·塔达姆 著
张玥 译



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING CO., LTD.

图书在版编目 (C I P) 数据

世界上可爱的东西太多:我不能什么都想要 / (法)乔安娜·塔达姆著;张玥译. — 南京:江苏凤凰文艺出版社, 2016
ISBN 978-7-5399-9616-5

I. ①世… II. ①乔… ②张… III. ①消费心理学-通俗读物 IV.
①F713.55-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第199560号

著作权合同登记号 图字:10-2016-385

Original French title: J'arrête le superflu ! © 2014 Groupe Eyrolles, Paris, France

Simplified Chinese edition arranged through Dakai Agency Limited

书 名	世界上可爱的东西太多:我不能什么都想要
作 者	(法) 乔安娜·塔达姆
译 者	张 玥
责 任 编 辑	邹晓燕 黄孝阳
出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰文艺出版社
出版社地址	南京市中央路165号, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.jswenyi.com
发 行	北京时代华语图书股份有限公司 010-83670231
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	三河市宏图印务有限公司
开 本	880×1230 毫米 1/32
印 张	7
字 数	150 千字
版 次	2016年9月第1版 2016年9月第1次印刷
标 准 书 号	ISBN 978-7-5399-9616-5
定 价	45.00 元



引言

尽管我不是在富裕的家庭长大，但是也从没缺过什么。回首当年的生活，我甚至要说我是在相当丰裕的物质环境中成长的。当时，我总是有合适的吃的、穿的、玩的。我想我妈妈觉得手头物品齐备并且总是穿着光鲜是很重要的。于是，每次我去野营的时候，合上行李箱就像要参加奥运会比赛那么困难！除了基本装备，我还要带一些以备不时之需的东西。也就是说，不光要带那些确实需要的，还要多带一点（很多）“在这种情况下就能用到”的东西。

随着成长，这些习惯并没有离我而去，因为我是一个不太自信的女孩。然而，当我们缺乏最重要的东西——自信的时候，怎么才能感觉自己“和朋友打成一片”，而且“酷”“靓”“潮”呢？只能用点儿小心机让自己“似乎”和别人一样……

幸运的是，我妈妈很明智，从小也不会满足我所有的欲望，而且我长大独立之后，就不再需要其他人来帮助我满足物欲了。

啊……终于可以自己赚钱买那些觉得“可爱”的东西啦，真是太幸福了！我终于有能力购买所有那些能令我变得“更好”的商品啦！于是没犹豫太久，我就开始放手大买了。

从各类衣服到各种高科技小玩意儿，我基本什么都买过。疯狂地购物或多或少给我的银行账户带来了不良后果！

我之前很少为网购后悔，因为一般买的都是衣服、鞋子和其他的时尚饰品，不用投入太多金钱，因此也不会为此深思熟虑，而且我所到之处总有丰富的可选产品，经常头脑一热就下手买了，因为它漂亮啊，因为有各种场合需要不同的衣服啊，因为要庆祝什么事情啊，因为这天过得不顺啊……消费购物成了解决一切问题的方法，而且这样也没什么不正常的：我大部分的朋友、同事都会通过买东西来获得快感！



我这样持续了好些年也没遇到什么问题，虽然我意识到有些事情不太对，比如毫不考虑地购买我可能只用一次甚至根本就用不到的东西，购买那些我买了好几次都忘在箱底的东西……我感到困扰，但是不能确定为什么。

当我遇到了一些经济情况很糟糕的人，他们买不起喜欢的东西，我才发现“诱惑”我的是什么。

我们一直都轻信了别人编织的谎言。通过购物，我们并没有满足自己实际的需要，而是满足了别人通过广告招贴和广告片的狂轰滥炸给我们制造的“需要”。

我看到一些女性深信如果她们不在家大摆排场招待朋友或是给朋友送昂贵的礼物，朋友就会不喜欢她们；我听她们说想要通过买新的东西来弥补生活中的空虚。有时，我在她们身上看到了自己的影子。

在这一刻，我意识到，事实上，我拥有的那些东西并没有使我变得更好，而是让我透不过气了。在那些充斥我公寓

和我脑袋的物品的重压下，我都要窒息了。它们并没有令我昂首挺胸，反而像在我的腿上灌上了铅，令我只能在地上蹒跚。它们的影响看不见，但却实实在在地存在：我不知道把它们放在哪儿好，不知道用什么，不知道穿什么，不能方便地打扫……在消费能产生幸福的假象后隐藏着如此多的限制！因为最终的问题是：我以为获得这些物品能令我生活舒适，但是它们却只是凸显了我的紧张情绪。然而，只有在我内心感到平静的时候，我才能幸福。所以二者的分界就在这儿！

正是意识到这一点之后，我才开始关注“极简生活”，才开始在博客上分享我的思考和发现。本来在采取行动之前，可能还需要一些时间，但是在2010年11月，我决定迎接第一个挑战：在30天内，每天和一件“无用”的东西说拜拜。

我在博客和社交网络上讲述了这次经验。通过这次经验，我在生活中终于有一次可以正视内心真正的愿望，可以从细节上检视我的东西，即使是那些小东西。

终于，我不再让自己去适应东西……而是让它们来适应



我和我的需要。每和一件物品告别，我就感觉变得更轻松、更自由。

第一次的挑战令我获益良多，因此我决定再向前推进一步，在2011年1月开始第二次挑战：在3个月内把衣柜里的单品限定在33件（333计划）。美国博主科特妮·卡佛发起的这项挑战对当时的我来说并不那么容易（而且我在过程中还做了些自由变化），但是在亲戚朋友和博客粉丝的支持下，我又一次清楚地明白了自己的欲望和需要。

我观察到很多人并不一定真的想要过“极简生活”，但是他们也感到在生活中清理出一些空间的必要，因此，作为博客的延续，我决定写一本书，这是鼓励尽可能多的想要过“极简生活”的人，并和他们分享我的经验的最好方法。

如果你正在阅读本书，也许你也想要重新审视自己的生活，想要倾听内心的需要，而不是让别人来决定你的需要。那么，请允许我引导你向这条道路迈进。

本书是一个历时 21 天的个人计划，旨在帮助你循序渐进地改变生活。每天，我们将引导你做一些练习，采取一些具体的行动，并进行总结。

希望亲爱的读者们好好利用这三周的时间来关注自己，聚焦自己真正的需要。尽管你也可以和几个人一起实行这个改变计划，但是要注意，目的并不是让周围的人来陪伴你，而是每个人都走出个人化的道路。

第一周的计划主要是让你进入主题，保持良好的精神状态，自由地控制自己的金钱、时间和精力。第二周的计划将会涉及更加具体的层面，通过审视你所拥有的物品为真正的变化打好基础。第三周将会在第二周良性动作的基础上跟进一步，巩固你的变化。

“世界上可爱的东西太多”，但真正适合你的东西，才是属于你的。

愿你不被信用卡或面子奴役，愿你真正享受轻松、快乐的生活。

目录 Contents



引言 001

第一天 认清什么是多余的东西 / 003

什么是多余的东西?	003
平衡的问题	010
当日总结和计划	014

第一周 001

第二天 列现状清单并确定目标 / 015

关于你拥有的东西的几个问题	016
生活领域轮状图	019
确定干扰你的东西	022
确定你的目标	027
当日总结和计划	029

第三天 设定界限 / 031

尊重需求	032
确定你的需求	033
向自己保证	035
设定界限	036
为什么要设定界限?	038
怎样设定限制?	039
当日总结和计划	042



第一周

001

第四天：切断联系 / 043

切断联系是为了不再被打断	043
切断联系，把时间资本转入一个更好的银行	045
被打断和时间空洞：怎样摆脱它们？	046
纪律	048
当日总结和计划	050

第五天：通过集中来节约时间 / 053

当日总结和计划 057

第六天：学习分清主次 / 059

怎样有效率地分类？	060
确定优先项	061
学会委托别人	064
专注于重点	067
当日总结和计划	068

第一周

001

第七天：设定新规矩 / 071

设定新规矩做什么？	072
设定新规矩的练习	073
当日总结和计划	076

第八天：认清虚伪的“好”借口 / 081

积累	081
好的理由	084
“这是 × × 送我的礼物”	085
“它（将会）很值钱！”	086
“这是纪念品”	087
占有物，情感和需要	088
当日总结和计划	090

第九天：从物质向非物质转化 / 093

数据化	094
为什么要把文件数据化？	094
要把哪些文件数据化？	095
把数字化的文件存在哪儿？	095
去物质化	096
当日总结和计划	098

第十天：给有保质期的物品分类 / 101

食品	101
化妆品	102
养护产品	103
当日总结和计划	104

第二周

079

第十一天：检视衣橱 / 105

怎么分类？	106
如果我很难进行分类怎么办？	108
其他方法	109
当日总结和计划	110

第十二天：检视收纳 / 113

当日总结和计划	115
---------	-----

第二周

079

第十三天：清除视野中的“障碍” / 117

我为什么混乱？	117
这样会有什么后果？	118
怎么改变？	119
当日总结和计划	121

第十四天：智慧地处理旧物 / 123

网上售卖	123
不是只有网上能卖	126
送人：怎么送？在哪儿？给谁？	126
当日总结和计划	128

第十五天：补充库存 / 133

我真正需要的是什么？	134
怎样确定真正的必需品？	135
小练习	137
生活中不是只有衣服！	138
当日总结和计划	139

第十六天：考虑实用性 / 143

提高警惕	143
久经考验的体系	145
当日总结和计划	151

第十七天：质优于量 / 157

当日总结和计划	161
---------	-----

第十八天：避免重新重新制造障碍 / 165

从长期来说要实施怎样的体系？	166
怎样养成新习惯？	168
当日总结和计划	168



第三周

131

第十九天：发动周围的人 / 171

有分寸地沟通 171

一些行动 175

当日总结和计划 177

第二十天：享受获得的空间和时间 / 181

当日总结和计划 185

第二十一天：总结 / 187

你的成就 187

结论 197

日 志 ————— 198



第一周