

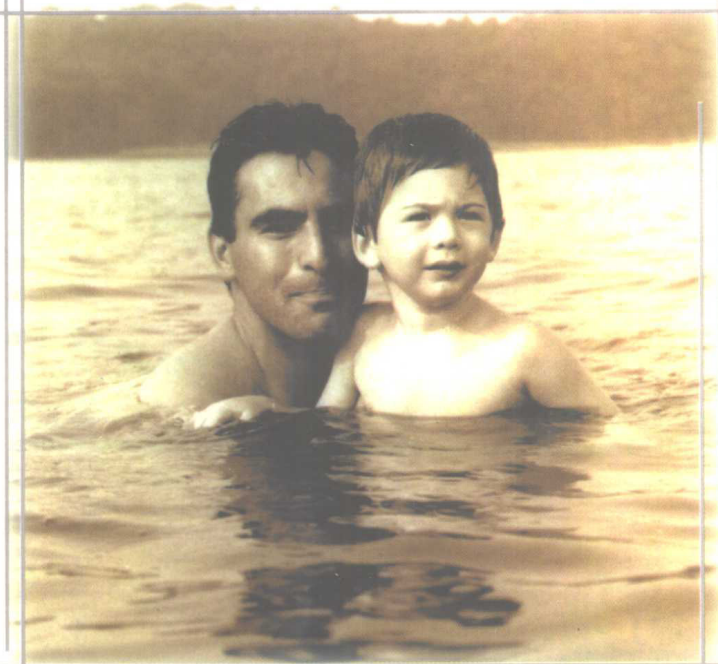


[美] 爱琳·詹姆丝◆著

吴 达◆译

生活简单 就是享受

简·雅各布斯《城市生活》



享受返朴归真的生活乐趣

内蒙古文化出版社

生活简单就是享受

作者 爱琳·詹姆丝
译者 吴 达

CS13
1512

生活简单就是享受

HOW SIMPLE LIFE IS PORTABLE

088213



女子学院 0002174

享受返朴归真的生活乐趣

(内蒙古)新登字 004 号

生活简单就是享受

著 者 爱琳·詹姆丝
责任编辑 占 柱
装帧设计 小悦 蒋宏
出版发行 内蒙古文化出版社
(海拉尔市河东新春路)
发 行 呼伦贝尔盟新华书店
印刷装订 新源印刷厂印刷
开 本 850×1168 毫米 1/32
印 张 6.5
字 数 100 千字

1997 年 8 月第 1 版
1997 年 8 月第 1 次印刷
印 数 1—10000 册

ISBN 7-80506-555-1/G·50

定 价 13.80 元

推荐序一 自胜者强·知足者富

中央大学哲学研究所教授 王邦雄

科技文明带来了空前的富有，而心灵却空虚贫乏；人潮车队已然瘫痪了都会的街头，而精神却孤单寂寞。一方面饥渴的在街头求取，一方面游魂般的在人间飘荡，这是现代人的存在环境。

现代的文明已走到了尽头，迷幻的街景也终究成空，心灵在睡梦中觉醒，精神正寻求自己的出路。新俭朴运动，成了后现代的新风尚。

新人类的新气象，就在回头过俭朴的生活。俭不是物质的贫乏，而是精神的自在；朴不是生命的空虚，而是心灵的单纯。老子说：“自胜者强。”又说：“知足者富。”克制我心狂野，才是真正的强者，回归内在的纯真，才是真正的富有。俭朴是回归自我的真实，与自然的和谐。这部流动着灵感创意的书，给出了道家式的生命智慧。

推荐序二 单纯心·自在心

台大临床心理学博士，任教东华大学 余德慧

简单、干净的生活方式已经成为现代生活的基本修炼之道。作为一个临床心理学家，对许多人把生活弄得零碎与杂乱感到忧心，把生活弄得紧张焦虑感到很不卫生；因此，我很赞同过着简单丰富的生活：专心一致的单纯心，在心灵里营造丰富的内心生活，而不是忙碌零碎，拥有太多的物质却空乏其心。“生活简单就是享受”，从居家的日常生活提出一百种具体的方法，而“简化生活，从内心开始”，则把心灵的简单丰富用一百种方法来实践，都深得我心，这两本书抓住了简净生活的核心，使简单不是懒惰消极，反而是积极的自在。

编按：“简化生活，内心开始”为作者继“生活简单就是享受”一书畅销后之力作；本公司将于近期出版，敬请期待！！

推荐序三 返朴归真的生活

比利时鲁汶大学哲学博士 石朝颖

生活在二十世纪末现代化社会里的人，生活的方式，已变得愈来愈复杂。因为，我们的生活几乎已被各类商业资讯活动所统治。我们生活的四周，已充斥着各类的商业广告；各种精美的食物、饮料、化妆品、电器用品……都在刺激我们的购买欲。我们生活的中心，已转移到商品的消费上。生活的目标是物质享乐，以及如何获得一些制造这些商品的知识。现代都市人的这种“人格商品化”，已使得人和自己内在完整的心灵分裂出来。现代商业都市文明里的人，已愈来愈在“身、心、灵”上，失掉了平衡。因此，生活在大都市里的现代人，普遍有不安、焦虑、倦怠和绝望的心理倾向。换句话说，我们已得了一种所谓的“文明病”！

当我读完爱琳·詹姆丝女士的这本“生活简单就是享受”的书时，我高兴的发现，这本书里所提供的 100 则帮助我们过“返朴归真生活”的具体方法，正好能对治我们这个时代的“文明病”！

从本书中的一些实例，我们不难看出：这本书的作者，是真的用自己的“生活”，去实践她创造出来的过简朴生活的法则。而且，这些法则几乎包括了“身、心、灵”三个层次。所以这是一本真正能用深入浅出的文字，告诉我们如何去过一种更“自在”、更能真正做自己主人的生活指南书，值得大家参考！

译 序

几千年来,各种经典都教人要过简单质朴的生活,但是,人们都不知如何着手。坊间也有许多劝人简单过日子的书籍,可惜的是,读者看完之后是心有余而力不足,很难把书中抽象的想法,切入实际的生活中。

爱琳·詹姆丝女士的这本书,则是一本教人如何过简单日子的好书。这本书的好,在于它是经过亲身经验的结晶;在于它有实际、具体的方法;在于它的生活化和浅白易懂。

本人在译书的过程中,浓受本书影响,生活也做了些许改变,至少比过去简单自在一些,这是我的收获。希望读者也可以从本书得到生活上的共鸣。

吴 达 于台北

作者的话

让你的生活之舟，只承载你所需要的东西，例如：你只要一个朴素的家和一种单纯的喜悦；一个或两个值得交的朋友；一些你爱的或是爱你的人；一只猫；一只狗；一支或两支笛子；刚好足够的食物和衣服；还有稍微多一点的水分；因为缺水口渴是一件很危险的事。

——Jerome Klapka Jerome

几年前，我坐在书桌前慵懒地看了我的行事历一眼，这本行事历是以一种时间管理模式来设计的。这本行事历塞满着行事表、电话栏、时间规划表、开会格言、目标设定表、高效率图表和五到十年的生涯规划表。忽然间，我意识到我不应该再过这么复杂的生活了。

我立刻拿起话筒安排了周末的度假行程。我把那本时间管理的本子留在家里，只带了一本笔记本去度假，我知道，我有许多事情要做。

我们这一代的人，像是我先生吉伯斯和我，都已经接受了一九八〇年代中“大就是好”和“多是好”的观念。我们拥有大房子，拥有大型轿车，几乎无所不有的便利，以及许多典型“雅皮”生活型态该有的玩具。然后，我们渐渐会觉察到，面对生活中许许多多被复杂化的事物，与其说是我们太投入生活，不如说是不愿意承认我们把生活复杂化这个事实。我们都知道没

有必要去和别人比较,但是,到了最后,我们总免不了要面对在饱食丰盛午餐后,唯一得到的只是消化不良的事实。眼前,应该是我们脱离纷乱生活的时候了。

过了几天,我独自徜徉于度假屋的宁静角落,列出一些藉着简化生活来改善我们生活品质的事项。当我回到家,我和吉伯斯坐在一起讨论这些事。令人高兴的是,他同意我所提出的全部重点和大部分改变细节的建议。

首先要做的是清除掉那些用不到的东西(第1法)。我们跨出了重要的一步,把家搬离郊外,因此,我们可以在靠近我们住的地方工作(第51法),而且,我们还可以做一些真正想做的事(第52法)。在计划进行当中,我们搬到一间比较小的房子(第9法)。在几年后,我们也简化了用餐的习惯(第57法),合并我们的各项投资(第46法),卖掉那该死的游艇(第21法),检讨我们的购物习惯(第40法),断然地减少对物质及服务的需求(第42法)。一步一步地,我们渐渐实现这本书所提到的构想。

当我们执行这个简化计划时,我们心中设定了三个明确目标。第一,我们要把生活中的需求,像是房子、车子、衣服、餐点、财务等,降到我们可以很轻松管理的程度。

第二,我们要从各种承诺、人群和束缚中解脱出来,好让我们有时间去做那些自己想做的事。我们下定决心不再去做那些我们认为不该做的事。这么做不仅为我们省下很多时间,也可以因为不用做那些我们不喜欢做的事,减少很多压力。

第三,我们要生活和欲望可以得到一致,并且和环境和谐相处。

对我们来说,简化生活并非是六〇年代“回归自然”的运

动,虽然我们真的想要在生活中拥有更多的自然,而且我们已经拥有了。虽然这本书中将近一半的建议,会使你减少开销,但是节约生活并不是这本书的重点。就我们而言,简化生活意味着降低生活等级,但保持舒适性,剔除复杂性,而且把我们在1980年代下的生活需求,降到最低限度。

当我们开始进行简化生活时,我渴求有一些先进的引导。我在图书馆和书店中细心搜寻。当我搜集了为数可观的有关简化生活哲学的书籍,我却无法从这些著作中找出任何可以实际执行的具体事项。于是,我们只好靠着辛苦摸索地往下走。

每当我们完成一个简化生活的重要步骤时,会发现其他更多有助于简化生活的小细节,而我们也会把这些发现增添进来。因此,我可以得出个结论:如果我们两个属于比较理性的人,都已经陷入一种狂乱的步调和80年代的流行式的消费潮流中,那么,除了我们之外,势必有更多理性的人在过着同样的生活,而这些人也必然在寻找可以简化他们生活的具体办法。因此,我决定将我们实际执行过的简化生活事项汇编起来,加上我们从一些志同道合朋友身上学来的东西,写成这本书。

像我们一样,你的生活可能也已经复杂到必须实践本书的部分或是全部建议了。或者,你只需要实行一项或两项就可以了,像是整理一下你的人际关系(第72法),改变你的期待(第88法)等,当你需要享受生活中其他领域的乐趣时,这些方法都将提供一个简化生活的依据。在任何情况下,请牢牢记住一个观念:一个人的生活简化,将会造成另一个人的复杂化。当我们决定从假日中退出(第33法),我们是可以得到很

作者的话

大的自由,但是,这个决定也可能让我们的生活增加更多难以言喻的复杂化,你必须自己判断。

综观整个历史,每一个重要文化中有智慧的男性和女性,他们并没发现更多的“拥有幸福的秘密”,充其量只是对幸福的需求减少罢了。九〇年代看起来似乎是仍然存在一些美好事物,像是人们可以任意放弃任何令人不快乐的事物,而且能统合八〇年代的经验,追求一种质朴的生活,并非一味地执著九〇年代优雅的生活,进而朝下个世纪前进。因此,我们可以像梭罗(Henry David Thoreau,美国作家及哲学家)一样,从简朴生活和时代的运动中得到许多好处。让我们简化生活,并且从中享受它的乐趣吧!

目 录

推荐序一 自胜者强·知足者富

推荐序二 单纯心·自在心

推荐序三 返朴归真的生活

译序

作者的话

第一篇 你的家庭..... (1)

1. 减少生活中的杂乱 (3)

2. 运用“大卫”的清理方法 (5)

3. 运用“快速清理法”打扫房子 (6)

4. 将购物时间削减一半 (7)

5. 一次大量采购 (9)

6. 开辟菜园 (11)

7. 在同一个地方办完所有的事 (12)

8. 将洗衣等杂事削减一半 (14)

9. 不要购买需要干洗的衣服 (16)

10. 把鞋子留在门外 (17)

11. 购买有图案的地毯 (19)

12. 使用食物托盘 (21)

13. 把盆栽放在室外 (22)

14. 丢掉你的草皮	(24)
15. 简化维护草皮的工作	(25)
16. 宠物问题单纯化	(26)
17. 简化搬家	(28)
18. 良性循环	(31)
第二篇 你的生活型态	(33)
19. 搬到一个较小的房子	(35)
20. 开简单的车	(37)
21. 卖掉那该死的游艇	(39)
22. 拥有较小的衣橱	(40)
23. 减少娱乐上的开销	(42)
24. 检讨你和朋友的聚餐	(44)
25. 关掉电视机	(46)
26. 远离垃圾信件	(48)
27. 取消订阅杂志	(49)
28. 不要每天看报纸	(51)
29. 挂掉线上插播的等待电话	(53)
30. 不要因为电话响,就急着去接	(54)
31. 不要一听到门铃响就应门	(55)
32. 舍弃你的行动电话	(57)
33. 如果你不喜欢节日,就摆脱它吧!	(59)
34. 不要寄圣诞卡片	(61)
35. 简化送礼	(63)
36. 简化旅行	(64)
37. 在家里度假	(66)
第三篇 你的财务	(69)

38. 解决债务	(71)
39. 用收入的一半来生活,另一半储蓄起来	(73)
40. 检讨你的购物习惯	(75)
41. 改变逛街的方式	(77)
42. 降低你的生活需求	(79)
43. 只留一张信用卡	(81)
44. 整合你的银行帐户	(83)
45. 运用简单的票据管理系统	(85)
46. 整合你的投资项目	(87)
47. 赎回你的抵押品	(89)
48. 下次买车时,选二手车吧!	(91)
49. 教导孩子负起财务责任	(92)
第四篇 你的工作	(95)
50. 不要做行事历的奴隶	(97)
51. 让工作和生活在一起	(99)
52. 做你真正想做的事	(101)
53. 将嗜好融入工作中	(103)
54. 乐在工作	(105)
55. 脱离繁忙的工作	(107)
56. 将家庭融入你的工作生活中	(109)
第五篇 你的健康	(111)
57. 简化你的饮食习惯	(113)
58. 到餐厅共享一份餐	(115)
59. 一周吃一次水果或果汁餐	(117)
60. 谨慎选择饮料	(118)
61. 吃松饼	(120)

62. 打包你的午餐	(122)
63. 离开健身器材,去散步吧!	(124)
64. 提早一个小时起床	(126)
65. 每周有一个晚上九点上床	(127)
66. 除了阿司匹灵,什么都不要留	(129)
67. 给自己一些戒律	(131)
68. 学习如何大笑	(132)
69. 学习瑜伽	(134)
70. 学习静坐	(135)
71. 慢速开车	(136)
第六篇 你的个人生活	(137)
72. 整顿你的人际关系	(139)
73. 做自己的主人	(141)
74. 相信你的直觉	(142)
75. 万事不强求	(144)
76. 放弃改变别人的想法	(146)
77. 每个月让自己独处一天	(147)
78. 教导孩子享受独处的乐趣	(149)
79. 每年度假一次	(151)
80. 保持旅行的习惯	(152)
81. 一次只做一件事	(153)
82. 什么事也不做	(155)
83. 找个时间看夕阳	(157)
84. 学着说:“不”!	(158)
85. 如果无法拒绝,就用话搪塞吧!	(159)
86. 离开那些让你害怕的团体	(161)

87. 试着重新诠释你的过去	(163)
88. 改变你的期望	(164)
89. 检视你的生活,让生活保持单纯	(166)
第七篇 对妇女的叮咛	(169)
90. 十分钟让你妆扮完毕	(171)
91. 丢掉你的高跟鞋	(173)
92. 拿下你的假指甲,丢掉指甲油	(175)
93. 不要带大型的皮包	(176)
94. 尽量缩减你的配件	(177)
第八篇 简化生活的物质需求 179)	
95. 宁可租房子,不要买房子	(181)
96. 不要开车	(183)
97. 舍弃你的电话	(185)
98. 不要在床铺的整理、布置上花工夫	(186)
99. 丢掉所有多出来的东西	(188)
100. 拥有一个非常简单的衣橱	(190)