

《心灵鸡汤》著者 **马克·维克多·汉森** 郑重推荐

复杂之后的简约，华贵之后的淡雅，变成了一种时尚而幸福的游戏。

[美] 杰夫·戴维森(Jeff Davidson) 著
张林华 译

The Joy of Simple Living

新 简 单 主 义

简约、时尚、幸福的细节



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

[美] 杰夫·戴维森 (Jeff Davidson) 著
张林华 译

新

简单主义

The Joy of Simple Living

简约、时尚、幸福的细节



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

The Joy Of Simple Living
Copyright © 1999 by Jeff Davidson.
Chinese (Simplified Characters only) © 2005 By China Waterpower Press/Beijing
Multi-Channel Electronic Information Co., Ltd.

ALL RIGHTS RESERVED.

北京市版权局著作权合同登记号：图字 01-2004-1004

图书在版编目（CIP）数据

新简单主义：简约、时尚、幸福的细节 / （美）戴维森（Davidson, J.）
著；张林华译．—北京：中国水利水电出版社，2005

书名原文：The Joy of Simple Living

ISBN 7-5084-2825-0

I.新... II.①戴...②张... III.生活—知识 IV.TS976

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2005）第 030433 号

书 名	新简单主义：简约、时尚、幸福的细节
作 者	[美] 杰夫·戴维森（Jeff Davidson）著
译 者	张林华 译
出版 发行	中国水利水电出版社（北京市三里河路 6 号 100044） 网址：www.waterpub.com.cn E-mail: mchannel@263.net（万水） sales@waterpub.com.cn 电话：（010）63202266（总机）、68331835（营销中心） 82562819（万水）
经 售	全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	北京万水电子信息有限公司
印 刷	北京市天竺颖华印刷厂
规 格	787mm×1092mm 16 开本 14 印张 150 千字
版 次	2005 年 5 月第 1 版 2005 年 5 月第 1 次印刷
定 价	23.80 元

凡购买我社图书，如有缺页、倒页、脱页的，本社营销中心负责调换

版权所有·侵权必究



译者序

你一定为塞满大小衣柜的旧衣服烦恼过。

你也一定面对商店里似乎无穷尽的商品，捏着干瘪的钱包茫然过。

美国物质文明发达甚至泛滥，这已经是不争的事实。公路上川流不息的汽车、商场里琳琅满目的商品、上下班来来往往的人群……生活的复杂，唤起人们对简单生活的渴望和追求。于是，有了杰夫·戴维森对这个领域的潜心研究，有了读者眼前这本书的出现。

如今的中国，已经不再是往日的旧模样。经济的稳步发展，个人生活的逐步提高，我们正朝着高度商业化、物质化的社会迈进。生活的复杂，也同样是一个不可避免的难题。

本书所讲的内容，就是怎样让你的生活简单化。书中虽然是以美国的生活为主要背景，但所提到的厨房、浴室、客厅、卧室等房间的布置和简化等以及生活中的简化技巧，都并不是局限于某个国家、某个民族的。

作者本人和作序的马克·维克多·汉森都在强调：应该将本书当作工具书来使用，挑选其中适合自己的篇章和段落来细读，加以运用。书中一些经过实践证明、充满智慧的技巧能够在你最需要的时候发挥作用。作者在遇到难题时冷静观察、分析、寻求解决方案的思考方式，或许也能够给身陷烦恼的你一些有益的启迪。

全书分为5个部分，共17章。

第一部分（简单世界）包括3章，总体上介绍对生活应该持有的态度，日常遇到的一些具体问题，以及怎样预防复杂情况的产生。

第二部分（简化城堡）包括6章，是全书篇幅最长的一部分，针对纷繁无序的家庭生活，从厨房到客厅，对各种房间的简化提供了详细的建议



和方案。

第三部分（SOHO 生活）包括 2 章，主要针对家庭文书处理工作，包括家庭办公室、消费购物和家庭财务管理 3 方面的内容。

第四部分（职业生活）包括 3 章，主要讲述对象是工作，包括简化上下班路程、提高工作效率、改善阅读效果等。

第五部分（私人生活）包括 3 章，主要内容个人化一些，涉及人际关系的处理、饮食健康、锻炼身体和休闲娱乐等。

希望这本书能带给你一些启发、一些智慧，帮助你过上简约、时尚而幸福的生活！

张林华

2005 年 5 月



序言

伯纳德·格伦（Benard Grun）著有一本非常有趣的书，书名叫做《历史的时间表：人物和事件的横向联系》（*The Timetables of History: A Horizontal Linkage of People and Events*）。从公元前 5 000 年到现在，该书记录了人类在各领域的发展，包括：历史、政治、文学、艺术、音乐、宗教、哲学、教育、科学、技术和日常生活等。开始的时候每次讲述 1 000 年的历史，然后逐渐缩短到 500 年、100 年、50 年。从公元 500 年开始，每次只讲述 1 年。

格伦完全有理由采用这种时间间距递减的方式，值得记录的事情逐年增加。毕竟，这个星球有了更多的居民来产生新的突破和重要事件。

全球人口正在向 70 亿迈进——人们被经济、生态、技术、通讯和交通联系在一起。这是一个创新的时代。

当然，有了新的发现和发展，随之而来的是更多的复杂。在人类历史上，简单的生活从来没有像现在这样重要——对于我们的健康，甚至生存。

在撰写《新简单主义：简约、时尚、幸福的细节》时，杰夫·戴维森成功地弥补了简化生活这门科学和艺术的空白。在他为本书做研究的过程中，杰夫翻阅了 20 世纪 70 年代中期到 90 年代间的数十本关于简化生活话题的著作。实际上所有这些书都有明显的疏漏或不足，例如：

- 1991 年之前写的书没有涉及传真机、网络和不断扩展的办公设备系统。
- 1995 年之前写的书很少或根本不涉及网络、手机、电子邮件等新技术突破的影响。
- 采用一天一个模式的书缺少简化生活中各个方面的综合视野。
- 有的书只是关注个人问题或者工作问题，而没有二者都兼顾。



- 有的书建议读者从生活的一些方面中退出。
- 有的书提供的建议能够简化一些问题，却让其他问题变得更加复杂。

杰夫的目标，就是开创一条以前的作者都没有走过的路。他决定采用逐个房间、逐个场所分别讨论的方式，探讨普通的美国人——也可以说是后工业时代世界中的任何人——能够怎样简化他们的生活。

杰夫所涉及的领域之广简直令人难以置信，而且在某种程度上不同寻常。这让他研究和写作时，能很好地驾驭。

正如杰夫所说，你不必从头到尾仔细去读这本书。实际上，他是反对这种做法的。你只需翻阅那些最有关联或让你最感兴趣的章节，收集对你最有用的建议，然后去做。这 17 章提供的办法中，哪怕只是选择几种措施，你也很可能会受益匪浅。

我觉得《新简单主义：简约、时尚、幸福的细节》这本书可读性强，启迪智慧。书中的建议实用而明智，而且以合乎逻辑、明白易懂的方式呈现出来。这本书值得收藏起来，当生活中的“复杂”积累到不可容忍的程度时，参考查阅，值得与爱人、朋友和同事共同分享。本书的内容将会引导你走向更轻松、更充实、更有意义的生活方式。

在我们所处的时代，生活已经变得非常复杂。幸好，你手中捧着纠正的良方。希望你在阅读本书的过程中，也能感受到和我一样的快乐，并且爱不释手。

—— 马克·维克多·汉森（Mark Victor Hansen）

《心灵鸡汤》（*Chicken Soup for the Soul*）的合著者之一



引言

面对你的家和办公室，你看到了什么？纸张、文档、用品……杂乱无章，难以处理。当你现在的生活状态满怀希望时，一个明显的事实出现在你面前：复杂已经成为人类存在的一大特点。

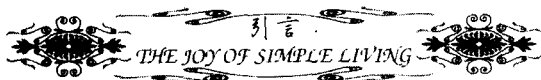
你是否愿意卷入一定的社会关系，抚养孩子，做一份全职工作？今天，几乎任何重要的私人事情或工作都有自身的一套规律、规则、礼仪和做法。

作为职业演讲者和作者，我看到周围的人生活越来越忙碌。过去 10 年中发生的许多改变和即将来到的更多改变，让我惊讶地发现，人们正在努力寻找摆脱紧张忙碌生活的途径。实际上，越来越多的人在花时间重新审视自己的生活，寻找更加简单、有效的生活方式，同时又不会丢失真正重要的东西。

也许你或你认识的人在生活的某个方面感到失落、沮丧或压力太大，这就是我写本书的原因：在日渐忙碌而且要求很高的世界里，帮助你找到并且维持平衡。这样的平衡可能吗？我对此充满信心。

书中的 17 章都提供了数十条具体问题的解决方案，帮助你消除麻烦，过上更加平静、快乐和充实的生活。有的建议直接来自于研究简化家庭、工作和生活方式等一系列问题的专家，其他建议则是在帮助别人的过程中得来的经验——帮助别人在这个高速运行的世界中以更加舒适的节奏生活和工作。

你会注意到，其中大多数建议实施起来都花费很少或什么也不花费。在我看来，在不用花费太多的情况下，改变才更令人愉快。不过有时候，无论从时间还是金钱的角度来说，花钱让别人帮你做都比自己亲手去做效率更高。当你需要花钱时，那就真的是你最好也是最容易的选择。



在阅读本书的过程中，请牢记这样一点：要达到简单生活的目的，你没有必要将我提出的建议都一一付诸实践，相反，应该选择那些适合你、对你最有利的办法。实际上，如果你每章采用 8 至 10 条建议，你就会做得很好了。

想让追求简单的过程更加简单吗？开始时，只需选择 1 至 3 条能够容易实施的方法。有了一些成功的体验，你可能会受到启发，尝试更多的方法。记住：只做那些不会给你造成负担的事情。

每章结尾有一个特别的内容，叫做“简单中的简单”。它总结了这一章最好的建议——能够产生最好结果的、最容易的改变。即便只按照这一部分的内容去做，你也会让生活简化很多。

最后一点建议：将本书作为参考，不要从头到尾费力去读，而是在需要的时候再翻看。如果你发现自己在反复地参考一些段落，也许就有必要用粘性便笺、纸夹、彩笔等你喜欢的方式把它们特别标出来。在你追求简单生活的过程中，请以最方便的办法使用这本书。

目录

译者序

序言

引言

第一部分 简单世界

越来越多的人愿意花时间去重新审视自己的生活,寻找更加简单、高效的生活方式,同时又不能失去自己觉得宝贵的东西,这就是“简单化”在本书中的意思——拥有更加有效的生活方式的
同时,又不失去对于自己来说重要的东西。

第一章 追求简单 3

第二章 普遍原则 22

第三章 预防复杂 33

第二部分 简化城堡

如果常用的地方被占满了,还有什么办法挤出更多的空间让你使用起来更方便呢?毕竟,当你时间紧的时候,总是希望能够随手拿到需要的东西,不想费力到处寻找,也不希望浪费太多时间去清理。

第四章 厨房 51

第五章 客厅和饭厅 67

第六章 卫生间 78

第七章 卧室 91

第八章 孩子的房间 104

第九章 汽车 114

目 录

第三部分 SOHO 生活

如果你是老板，你可以安排自己的工作时间表；如果你是老板，还可以早上工作几个小时，下午就飞到牙买加。也许第二种假设有些夸张。关键在于，很多人希望拥有自己的公司，只是因为厌烦了被别人使唤。所有这些想法都有一个共同点：人们希望更多地控制自己的职业生活。

第十章 商业文件 131

第十一章 掌握金钱 145

第四部分 职业生活

保持上下班的简单是很重要的。如果你觉得每天来回的路程是痛苦的折磨，你就会感到更多的压力。这些压力不可避免地会增加焦虑的情绪，降低工作绩效，使你的生活更加复杂。上下班的路程越顺利，你一天的状态就越好。

第十二章 舒适之路 153

第十三章 工作效率 162

第十四章 轻松阅读 172

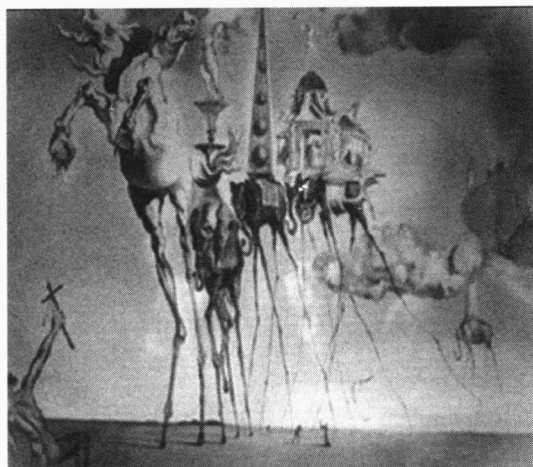
第五部分 私人生活

生活的各个领域中对技术进步的迷恋，已经让人们忽视了传统娱乐方式所带来的简单快乐。人们以为，必须拥有最好、最先进的设备器械才能充分地放松。但是当紧跟潮流成为焦点所在，休闲的乐趣也就荡然无存。在自己快乐的同时，尽量不要同朋友和邻居攀比。

第十五章 营养常识 185

第十六章 轻松锻炼 197

第十七章 休闲时间 205



第一部分

简单世界



第一章

追求简单

如果我有 8 个小时去砍一棵树的话，我会用 6 个小时去磨斧头。

——亚伯拉罕·林肯，美国第 16 任总统

是的，你能够在这个疯狂的世界中保持清醒的头脑。

本书会让你的生活在这个愈加复杂的世界中变得更加简单——这不是在开玩笑。你不需要改变自己的性格，或者花很多钱。书中出现的现象、技巧和策略都是以友好建议的形式出现，能够帮助每位读者拥有简单的生活。

一定要记住，为了让生活简单化而进行的任何改变，都必须符合“自然”和“容易”的标准，否则是很难持久的。如果你一下改变太多，改变太剧烈，或者要求太高难以坚持，那么很可能会失去应有的效果——你就会毫不犹豫地放弃这些做法。当别人给你建议时，不管在任何场合，一定要用这条全面的标准来衡量：正确并且让你觉得舒服。

越来越多的人愿意花时间去重新审视自己的生活，寻找更加简单、高



效的生活方式，同时又不失去自己觉得宝贵的东西，这就是“简单化”在本书中的意思——拥有更加有效的生活方式的同时，又不失去对于自己来说重要的东西。

要让你的生活简单化，首先牢记一个简单的事实：一切都在你的控制。你亲手掌舵，一切由你掌握，同时你体内蕴藏着巨大能量，能够通过你的努力让生活简单化。即便你的工作要求很高，需要承担很多工作和个人的责任，也不用感到灰心，因为照样有办法让你的生活变得更加简单。

在这一章里，我们首先要从历史的和现代的角度来分析简单化，然后讨论一下应有的人生态度和动机，这样的态度和动机能够有效地优化你的生活。

一场几个世纪以来的运动

希望过简单的生活并不是什么新千年的新现象，并不是新时代的潮流，也并不起源于加利福尼亚。对简单生活的渴望已经存在了数百年。马里兰大学哲学和公共政策研究院的杰罗姆·西格尔（Jerome Segal）博士说：“从美国早期开始，倾向于简单生活的人就一直对消费主义和实用主义持怀疑态度。不过简单的生活（有时也被称为“朴实的生活”）对不同的人群有不同的含义。”

西格尔博士解释说，普鲁士人以工作勤奋、信仰虔诚、衣着、家庭和生活简单而闻名。他们的经济和文化更是鼓励了对消费和财产的限制。此外，教徒告诫人们每天要努力工作，但不要工作时间太长。他们的家庭、

教堂和生活都很简单。

在 19 世纪 80 年代，众多的作家和哲学家——从爱默生、梭罗到不太出名却伶牙俐齿的约翰·罗斯金——纷纷提倡各种形式的简单生活，既是为了实现他们自己固有的美德，也是为了整个社会的利益。梭罗相信，减少消费和财产能让人解脱出来，更好地追求艺术、发展智力。

在本世纪，面对战争、繁荣、萧条和社会运动，美国这个成长中的国家在强劲的消费和对前卫生活的追求中蹒跚前进。这些对前卫生活的追求包括控制消费、循环利用和节约资源等生态学概念，以及总体上简单的生活方式。

今天，这项运动已经非常广泛。“简单”这个词对不同的人有着不同的含义。其中一些含义是：更多的时间、更少的压力、更多的空闲、更少的账单、更少的混乱、更少的清扫和维持、心灵上更多的平静。你对简单的追求也许是其中之一，甚至囊括了以上所有内容。

“复杂”是我们所处的这个时代的一大特点。让我们来看看产生这个现象的原因。

历史上从来没有人像现代人这样，受到如此多耗费时间和精力的事物的包围。想一想，乔治·华盛顿一生从来就没有看过 CNN。

每一年，每一天，每一小时，每一分钟，每一秒，这个星球上的信息量都在剧增，技术上都在取得新的突破。据未来学家罗韦尔·卡特利特（Lowell Catlett）的观察，从性能上来讲，你桌上和家里的高科技产品都会在 5 年之后成为古董（而且是价格低廉的古董）。卡特利特是阿尔伯克基市新墨西哥大学的哲学博士，是技术和变化这一主题的作家和讲师。不仅如此，那些技术产品的生产商也倾向于让自己的产品换代期限更短。

例如，索尼高科技产品的市场期只有 90 天。当索尼产品上市后，一般来说在 90 天之内索尼就能够推出更新的产品，在性能或者设计功能上超过以前的产品。索尼估计这个期限很快就会减少到 18 天。这样做的目的就是让自己的产品迅速换代，因为新产品会更加高级。

为什么这些公司会这样做呢？这样不断地推出新产品不是会对其员工、分配系统以及顾客产生负面影响吗？回答是“完全正确”。同时，如果索尼没有不断地提升自己的产品，别的竞争对手也会这样做。每个大的生产商都感到这样的压力，顾客却不知道他们的苦衷。

叹为观止的微缩技术

大家知道，计算机芯片正变得越来越小巧，而且功能越来越强大。由于技术的进步，芯片已经小到比头发丝还薄——用数字来衡量，就是几微米。实际上，已经出现了头发丝那么薄的发动机。

科幻电影和超人喜剧里的那些小发明，很快将会出现在普通商店的货架上。根据工业报告，以下这些令人惊奇的设备已经存在或者即将出现（不过，它们都还过于昂贵，无法大规模生产）：

- 接收电视信号并在镜片上播放电视的太阳镜，让你无论身处何地，都能欣赏喜爱的节目。
- 激光眼镜，让空军驾驶员能够通过眼睛的运动来发射导弹、驾驶飞机。
- 一美元硬币大小的光盘，可以容纳数千部电影。
- “智能图书”——当你的目光停留在一个词上表示不知其意时，