

Gracious Living in a New World
by Alexandra Stoddard

心灯系列

简单生活

感悟生命的96种生活方式

〔美〕亚莉珊卓·史达德尔 著 李佩味 译



我们忙着追求更新、更快、更好的同时，
却往往忽略了生命最基本的渴求——
一个更宁静、更温柔、更甜美、更祥和的世界。

Gracious Living in a New World
by Alexandra Stoddard

简单生活

感悟生命的96种生活方式

〔美〕亚莉珊卓·史达德尔 著 李佩味 译

我们忙着追求更新、更快、更好的同时，
却往往忽略了生命最基本的渴求——
一个更宁静、更温柔、更甜美、更祥和的世界。

黑版贸审字 08 - 2002 - 025 号

图书在版编目(CIP)数据

简单生活 / (美)史达德尔著;李佩味译. - 2 版.

- 哈尔滨:哈尔滨出版社, 2005. 6

ISBN 7 - 80639 - 806 - 6

I. 简... II. ①史... ②李... III. 随笔 - 作品集 - 美国 - 现代 IV. I712.65

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 052504 号

Copyright: © 1996 BY ALEXANDRA STODDARD

This Edition Arranged With BRANDT & HOCHMAN LITERARY AGENTS, INC.

Through Big Apple Tuttle - Mori Agency, Inc.

Simplified Chinese Edition Copyright:

200X HARBIN PUBLISHING HOUSE

All Rights Reserved.

责任编辑:周群芳

封面设计:马青军

简单生活

(美)亚莉珊卓·史达德尔 著

李佩味 译

哈 尔 滨 出 版 社

哈尔滨市动力区文政街 6 号

邮政编码:150040 电话:0451 - 82159787

E - mail:hrbcbbs@yeah. net

网址:www. hrbcbbs. com

全国新华书店发行

黑龙江新华印刷厂印刷

开本 787 × 1092 毫米 1/16 印张 14 字数 221 千字

2005 年 6 月第 2 版 2005 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 7 - 80639 - 806 - 6/C · 24

定价:24.80 元

版权所有,侵权必究。举报电话:0451 - 82129292

本社常年法律顾问:黑龙江大公律师事务所

亲爱的读者

亲爱的读者：

我们生活在一个崭新的世界里，这个新的世界使我们平和的心灵和谦厚的品德受到挑战。由于现代生活的脚步是如此紊乱而又不间断在改变，已经让我们觉得手忙脚乱而且没有安全感。科技在提供我们许多便利的同时，也鼓励我们每天要与时间竞赛，使得我们根本不知道一旦慢下脚步，该做些什么才好。

那些省时省力的新发明似乎不但没有提升我们的生活品质，反而让我们无法享受生活上一些立即而简单的乐趣，甚至使我们承受了要做更多事情的壓力。许多人觉得他的生活远离了幸福、远离了邻居、远离了大自然的神奇，也远离了那种自我存在、有重要意义的感觉——现代生活使我们觉得精神上非常空虚。

在我们忙着追求更新、更快、更好生活的同时，似乎还忽略了我们基本的渴求——一个更宁静、更温柔、更甜美、更祥和的生活。想获得这样的生活容易吗？非常不容易。但是有可能获得吗？绝对有可能。

自从我和先生开始在康涅狄格州一个小村庄里生活之后，我们发现了一条任何人在任何时间、任何地点都可踏上的新道路，一条步调比较慢的路。其实这条路已经很旧了。印度圣雄甘地曾说过：“我们必须学习在活动时保持平静，在休息时保持活力。”甘地说这番话时就提到了这条路。随时留心、用心体会和充满感激，是引领我们走向新生活之路的原动力。

在这个不断变化的世界里，我们共同走在一条漫长的朝圣路上。但是这条路总是把我们带回到相同的地方，使我们回到自己的内心及构成幸福人生的基本欢乐。我们可以自己决定我们需要什么、不需要什么。只要改变自己对需求的看法，就可以看到真正使我们凝聚在



一起的东西。

你知道谁的心中充满了快乐吗？他们有着什么样的热情呢？他们是生下来就有这样的天赋，还是曾学习追寻真正重要的事物呢？仔细观察一个生活快乐的人，不论他是 9 岁或 99 岁，你都会看到一个对生活充满热情、有朝气、有活力的人。对一个充满喜乐的人来说，这个世界是非常有趣的。现在，我们周围就充满了许多这样的机会，让我们也可以成为这样的人、过这样的生活。我们需要的工具非常简单，就是用手和心。

我们要学的东西很多。过去，我们在匆忙中错过了生活中基本的欢乐，但是可以把它找回来。生活中充满了各种可能。我们越是欢迎和珍惜每一天，越能累积生活的意义和快乐。放手去寻找“快乐”吧！快乐就在你面前。只要敞开心胸、积极地去寻，你就会发现到处都是充满快乐的机会。不论是有灾难还是平和的时候，我们的快乐都会使生活更加明亮、更有希望。善意从每个人的内心开始，流向我们的家人、邻居，一直到整个世界。让我们一起庆祝“快乐”这份礼物吧！

谨献给您——我的快乐！

亚莉珊卓·史达德尔



目 录

CONTENTS

简朴新世界 1

- 清晨的笑容/3
- 社区大家庭/5
- 理想小世界/7
- 小小自治村/10
- 社区培养凝聚感/13
- 皱纹,笑容曾出现的地方/15
- 人比昆虫更具社会性/17
- 奇妙的相遇机会/19
- 把人性带进工作/21
- 定期拿掉手表/23
- 到处有“慢”的标志/25
- 简化、再简化/27
- 简单生活的欢乐/29
- 用眼睛看世界的秘诀/31
- 摇钟看美景/33
- 悠闲散步云天间/35
- 感觉心中的宁静/37
- 内心的快乐不分年龄/38

唤醒五大感官 39

- 快乐种在环境里/41
- 生根在大自然/43
- 用感官体验生活/45
- 梵高的晚餐/48



目录



物品蕴涵着故事/50

神圣而亲密的空间/52

自得其乐/54

双眼让静物有生命/55

理性与感性/57

悠扬钟声/59

用手过生活 61

动手更有趣/63

安步当车/65

电脑死机怎么办 /67

用手过丰富的生活/69

过程才真实/71

手的深度冥想/73

我手表我心/75

手的内心世界/77

艺术家的手/78

工作的手/80

厨房不是平凡地/82

生活艺术家/84

手越用越漂亮/86

享受你的生活 89

工作是人性的接触/91

效率的陷阱/93

把人性融入工作/95

体贴的心/97

细心的小关怀/99

目录

- 机器不是万能的/101
- 有意义的工作环境/103
- 卧室变成办公室/105
- 在家工作更自在/107
- 创造更多空间/109
- 找时间休息/110
- 我要跟家人吃晚饭/112
- 追赶无尽的目标/114
- 享用身边的东西/116
- 时间无法储存/118
- 时间不是金钱/120
- 丰富的生命之诗/122

独处培养优雅 125

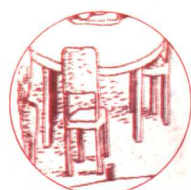
- 独处时光/127
- 独处是自私吗/129
- 宁静的独处/131
- 找出时间独处/132
- 沉思冥想/134
- 探索内心深处/136

点燃家庭温馨 137

- 甜美交响乐/139
- 家庭大团圆/141
- 家庭活动的归属感/143
- 安排家庭聚会/145
- 共同承担压力与悲伤/147
- 沟通有渠道/150



目录



点燃好情绪/152

学习当好继母/155

宽恕的温情/157

欢乐的庆祝 159

延伸爱的能量/161

办活动的喜悦/162

客人舍不得离座/164

永远保持简单的美感/166

用新鲜而简单的食物/167

宴会焦虑症/169

快乐做自己/172

随兴小聚/174

优雅的下午茶/175

分享开心/177

出国体验自己 179

护照新世界/181

美丽的色彩万花筒/183

高品质的生活/185

随兴的意外收获/187

到处交朋友/189

人生之路的点灯人/191

曼谷的红漆筷子/193

加深对生活的体验/195

旅行去/196

目录

诗人般的生活	197
--------------	-----

优雅的元素/199

懂得惊奇/201

有福的生活诗人/202

又是新鲜的一天/205

附注：快乐生活十大守则/207





简朴新世界

清晨的笑容

每天清晨我们都充满希望地迎接一天的来临。爱默生说：“在步履中找寻旅途终点，在生命中享受黄金岁月，就是‘大智大慧’。”我们追求的就是这种境界。

在康涅狄格州当宁顿的一个小村庄，我和丈夫彼得很幸运，可以在一幢 18 世纪的小房子里度过宝贵的时光。

每天早上大约 7 点钟，法兰克的店就人声鼎沸。村子里的人每天都到法兰克开的“新闻办公室”买报纸。他们有的慢跑，有的骑脚踏车，有的顺便遛狗，充分享受买一份报纸的简单乐趣。

每天，当彼得拿起他的《纽约时报》时，报纸的左上角早就有法兰克用铅笔写下的记号“Pete”。法兰克卖报纸的工作告一段落，他就会把收银机关好，斜靠在柜台边，讲一个自己的故事。法兰克住在当宁顿将近 90 年了，现在经营的店是他的妈妈留给他的。

小村子里，我们其实有很多省时省力的工具，像电话、传真机、汽车，但

是大家还是比较喜欢自己动手做事。我们觉得这种感觉更好。

比方说，如果哪天不想下厨做饭，我们不会拿起电话叫餐厅送东西来吃，而是到码头的鱼店挑选一只龙虾，请老板为我们烹煮。我们常会为了要坐着等龙虾煮好，还是先





去逛一阵子再回来而跟老板扯个没完。每一次闹到最后,都用掷铜板来决定。

不论最后的决定是什么,我们都很乐意花时间去作那个决定。谁知道在等待的时间中会发生什么事呢?也许会碰到朋友或者刚好看到一艘船出航;不然就在鱼店休息休息,想想事情也好。

当宁顿的每个人脸上总是挂着笑容,没有人慌慌张张。这里有一种

稳定而令人安心的生活步调。每天清晨我们都充满希望地迎接一天的来临。爱默生说:“在步履中找寻旅途终点,在生命中享受黄金岁月,就是‘大智大慧’。”我们追求的就是这种境界。

时间在这里不再有棱有角,它像流水那么柔软。我们总会有时间去花圃买更多的种子回来种,也有时间去院子里采一些花草。当然,下午小睡片刻的时间,也一定是有的。我们每天会烤一些热乎乎的面包、饼干,送到几条街以外的餐厅。我从来没想到哪一天多做一点,放起来第二天用,因为我觉得每天出门送货是一件很愉快的事。



社区大家庭

我们会轮流到每个人家里欣赏落日美景，共同分享大自然的奥妙，那种欢乐是很特殊的。我们不会去过度打扰别人的私生活，也不会觉得被人家打扰了。

在这个悠闲的小村庄里，家家都洋溢着快乐，而且毫不做作。比如说，每个人都喜欢写小纸条，随时互通消息。常常有人随手写了纸条就丢进别人家门口的信箱里。

有个邻居有一次和朋友在我家门口照了张照片。照片洗出来后，他就把照片连同纸条丢进我的信箱里，我才知道有这么回事。有一次我们不在家，玛姬发现我们家窗台的天兰葵开得很漂亮，就照了张相片，后来我知道了，觉得蛮有成就感的。这样的互动关系，一直都是很有礼貌、很和气的。

当然啦，只要一有机会，看长岛海湾的夕阳，也是大家常常聚在一起的活动。我们会轮流到每个人家里欣赏落日美景，共同分享大自然的奥妙。那种欢乐是很特殊的。我们不会去过度打扰别人的私生活，也不会觉得被人家打扰了。

这里的每个人都会互相照顾。整个社区就是一个大家庭，人们互相叫得出名字，而且真心关怀对方。几年前，我丈夫彼得病了，邻居们给我们送来热汤和食物，也有人送生火用的木材，还有人送来新鲜的草莓、玫瑰和慰问卡。碰到收获的季节，家门口就常常会出现一筐番茄，或是一束铃兰花。

彼得爱在村子里走动。不论你走到哪里，都会有人告诉你他们最新的消息。从理发师道格到从事女服务生工作的茱莉，每个人发生了什么重要的事，大家都会知道。

这个地区最成功的房地产中介商，每星期五晚上在餐厅做吧台服务



员。他说,这么做的目的是为了和村里的每个人接触。还有另一家名叫诺亚的餐厅,女服务生是名平面设计师。她总会告诉我们她最近的计划。店里还有一名男服务生,他在附近开了一家书店,常常会告诉有哪些新书出版了。村里的一些官员和居民代表,也常常到诺亚餐厅用餐,顺便讨论本地的事务和世界时事。



理想小世界

在我们的村子里,所有人的才能和技术,都用来增进大家的欢乐和改善整个社区的生活质量。

我们在6年前买下位于当宁顿的小屋后,彼得就一直在研究乡村生活。

小小的村庄特别强调诚实无欺、彬彬有礼。通常,在互不认识的大都市里,人们都比较冷漠,不太在乎彼此的互动关系,一切只要达到目的就好。所以在都市里和人交往,必须随时提高警觉,免得吃亏。

但是,在我们的村子里,大家都不会斤斤计较。如果有人发现多收了钱,一定立刻告诉对方。如果有人在商店里拿错了人家的东西,对方一定认为那是无心的,不会多加责怪。没有人会被认为是存心占人便宜。

彼得相信,在与世无争的小村子里,大家都比较慷慨,也比较关心别人。

在一个8月的下午,我和彼得用一辆很大的车子,运来一批为数不少的书。这么浩大的工程每个人都看得到,还有些人停下来看热闹。当我们两人搬书搬得汗流浹背时,对街一个邻居端着清凉的柠檬水跑过来,给我们解渴。渐渐地家门口的小马路开始拥塞。不久,我们注意到,伊莉莎白把车子停在不远处。伊莉莎白和她丈夫正要回家,他们看见我们夫妇俩忙得团团转,决定下车帮忙。结果浩大的工程没花多长时间就大功告成了。

村子里的人也贡献许多闲暇的时间,协助完成社区的一些计划。他们知道,越努力改善,生活就会越好。村民会自动组成监督小组,确定每个计划是否都实实在在地完成了。举例来说,如果你沿着街道走下去,会到喷水池广场。另外还有一个炮台广场,广场里有两门具有纪念价值的大炮。