

裸活时代

*The 100
thing challenge*

用减法带来幸福

[美] 戴夫·布鲁诺◎著 王 戎◎译

我再不只
拿拿要
广折你
告扣们
来来要
忽诱我
悠惑要
我我的
我的的
自由



吉林出版集团有限责任公司

裸活时代

用减法带来幸福
【美】戴夫·布鲁诺◎著 王戎◎译



吉林出版集团有限责任公司

吉林省版权局著作权合同登记 图字: 07-2010-2811 号

THE 100 THING CHALLENGE©2010 by Dave Bruno
Simplified Chinese Translation copyright ©2011
by Beijing Reader's Cultural & Arts Co., Ltd.
Published by arrangement with HarperCollins Publishers, USA
through Bardon-Chinese Media Agency
博达著作权代理有限公司
ALL RIGHTS RESERVED

图书在版编目 (CIP) 数据

裸活时代 / (美) 布鲁诺著; 王戎译. —长春:
吉林出版集团有限责任公司, 2011. 12
ISBN 978-7-5463-6878-8

I. ①裸… II. ①布… ②王… III. ①生活方式-通俗读物 IV. ①C913.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 220373 号

裸活时代

作 者: [美] 戴夫·布鲁诺

译 者: 王 戎

责任编辑: 宋 春 乐 琳

特邀编辑: 宋丽琴

封面设计: 水玉银文化

内文制作: 邵海波

开 本: 850 mm × 1168 mm 1/32

字 数: 139 千字

印 张: 8

印 数: 10000 册

版 次: 2012 年 1 月第 1 版

印 次: 2012 年 1 月第 1 次印刷

出 版: 吉林出版集团有限责任公司

电 话: 总编办: 010-63109462-1104

发行科: 010-68423599

印 刷: 三河市三佳印刷装订有限公司

ISBN: 978-7-5463-6878-8

定价: 28.00 元

版权所有, 侵权必究 举报电话: 010-63109462-1104

让我们在地球上过快乐而审慎的生活吧！
在这种生活中，最重要的不再是外部财富的占有，而是我们内心的馈赠。

目 录



开场白：关于猫与满足	1
第一部分：挑战的起源	5
1. 只靠 100 样东西活下去的挑战	7
2. 迷途知返的企业家	19
3. 冤家聚头——美国式消费主义	35
4. 挑战的规则	53
5. 个人的改变从家庭做起	65
6. 处理个人物品，斩断旧日情怀	77
7. 忍痛割爱	95

第二部分：挑战正式开始	109
8. 准备好了吗？挑战开始！ 100样个人物品清单	111
9. 告别精确 圣诞大挑战	131
10. 物质的局限性 冬季大更新	145
11. 他人的反应 节俭新生活	165
12. 对一个大大问题的小小回答 88样东西的挑战	185
13. 近乎完美的星期三 10样东西的爱好	199
14. 有些东西是我们始终不应该抛弃的	211
 结束语：将挑战进行到底	 225
附录1 行动指南	231
附录2 理想清单	243

开场白

关于猫与满足

我今年 39 岁。从各种角度来看，都可以说我已经过上了十分舒适的生活——至少相对来说是这样。我写作本书的地点是一幢坐落在小路尽头的大房子，位于南加利福尼亚郊区开发区，出自顶尖设计师之手，并且作为一件作品它还获过大奖。大多数傍晚，我都可以站在自家车库的露台上，欣赏 10 英里^①之外太平洋海面上的美丽日落。

我有一个漂亮的妻子，她不但有一手好厨艺，还热爱阅读，而且喜欢和我讨论一些有思想深度的书；在上帝的恩宠下，我们有了 3 个可爱的女儿，她们都十分健康并且

① 1 英里 = 1.609 344 公里。

各有所长；我们的信用卡上没有债务；在事业方面，我最初是在科技领域工作，后来转到出版业开公司，如今，我在一所大学里教授市场营销课程——总之，我的工作已足以让家人过上中产阶级的生活了，再加上父母也在经济上慷慨地支持着我们。

我有一只名叫派珀的狗，这会儿它正懒懒地躺在我的脚上呢！它是我们从宠物收容所领养来的，应该是德国牧羊犬和罗德西亚脊背犬的杂交品种。它跑起来快如闪电，嗅觉也极为灵敏，对我忠诚无比。

除此以外，我们还养了猫。不过，这大概就是我美好生活土崩瓦解的开始。虽然我对猫多多少少也有些感情，但是家猫似乎总是有它们自己的打算。而这，大概就是为什么很少会有人把养猫和美好生活联系在一起吧！比方说，你听过谁在一句话里同时出现过猫和美国梦吗？一般来说，要想梦想成真，我们得首先设定它的实现步骤，但是猫儿们可从来都不会同意——不像狗，猫儿们总是沉浸在它们自己的小世界里，全然不顾主人的感受与愿望。

但我们房子后面有一大片沿海鼠尾草灌木丛，那是一群郊狼经常出没的地方。这些年来，这群郊狼经常会吃掉邻居的猫。去年的时候，它们终于把我们的一只名叫尤斯塔斯·克拉伦斯·克拉伯的小猫吃掉了。这只猫也是我们

收养的，有一次它从我们朋友父母家的房顶上摔下来，似乎是同它的家人走散了，于是我们收养了它。克拉伯被吃掉两周后，我们又从收容所领养了一只名叫克里斯普的猫。另一只名叫比阿特丽丝的猫，为我们如此迅速地替换克拉伯而感到无比愤慨，以至于好几个月都闷闷不乐。当然，我是能够理解它的，它也不得不接受这个残酷的现实。即便是猫，也得服从于人们对“美好生活”这一概念的理解：在人类的世界里，猫也可以被无情地迅速换掉。

当谈到美好生活或美国梦时，我们似乎认定它们是永恒不变的——就像赛跑的终点线一样——于是我们说“实现了美国梦”，或者宣称已经过上了“美好生活”。但是根据我的生活经验，不管是美国梦还是“美好生活”，它们不仅无法实现，而且已经被荒废掉——至少在我们这个时代是如此。让我们承认这个事实吧，不管你是不是一个爱猫的人——家猫是可以被不断替换的。同理，所有那些我们认为可以给我们带来满足感的东西也是一样。日复一日，年复一年，我们为了追求满足感而不断地购买新的东西，我发现似乎替换比拥有更接近我们梦想的本质，这真让人费解！我们总是通过无止境地购买那些所谓正确的东西来衡量我们与美好生活间的距离，我们不断购买，但却永远到不了满足的彼岸。

这就是我的发现，同时也是我个人的亲身经历。我生命的大部分时间都在追求新的东西，而不是那些可以让我安顿下来慢慢品味与享受的东西。我不断地在重复这样一件事情：不是为了某一件特别的东西而努力工作。相反，在得到了一件特别的东西之后，我便会把它束之高阁，然后去商场里继续寻找下一个目标。

多年来，我的生活中充满了各种各样的东西，但是最缺乏的恰恰是满足感。当我在一定程度上实现了美国梦以后，又开始追寻更多的东西。这种荒唐的生活状态让我的内心感到极度不安，本书所写的“只靠 100 样东西活下去的挑战”正是我对内心这种不安感的一个回应，因为我发现自己正在追求一个完全不属于我并且也永远不会属于我的梦。我正不断地远离那个真正的自己，变成了一个我不应该成为的人。

我要改变这一切。

第一部分



挑战的起源



只靠 100 样东西 活下去的挑战

我们这些加州南部的圣地亚哥人有一句特别爱说的话，这话也许夏威夷人听了会不大同意，因为他们觉得这话他们更有资格说，但是无论如何我们还是会说。圣地亚哥人经常走出门，环顾四周，然后由衷地感叹道：“哇，又是天堂般的一天！”

这句话几乎可以用来形容一年中的每一天，因为坐落在海边的圣地亚哥既没有严寒也没有酷暑。而我，是亲身体会过一些地方不太理想的气候的。在回圣地亚哥之前，

我在芝加哥读了几年大学，两年之后又回到芝加哥读了硕士。据我计算，在我待在芝加哥这座中西部城市的5年（也就是60个月）之内，有40个月是寒冷的冬天，17个月是热得令人窒息的酷暑。整整5年里大概只有短短3个月的天气能称得上舒服，至于绝好的天气，我看不会超过两天。而圣地亚哥就不同了，同样5年内大概能有59个月都是天堂般的好天气。

就在几年之前，7月的一天，正是这样一个好得不能再好的天气，暖暖的阳光让气温保持在25℃左右，一阵凉爽的海风通过敞开的窗户吹进我们的房子里。这样的天气，来上一句“哇，又是天堂般的一天！”是最合适不过了，但那天我却没有这样的感叹，因为这句话我实在说不出来。当时的我忐忑不安，情绪很不稳定，可以说算是陷入了危机之中——虽然只是个小小的内部危机，但那的确存在。然而，也恰恰是那一次的经历让我顿悟，像是找到了一个一直以来苦苦寻觅的东西，因为正是那一刻我突然对自己说：“我要接受只靠100样东西活下去的挑战！”

我承认自己有些怪癖，但自己说出这样的话来也太不寻常了。因此，还是让我们回到当时，来看看到底发生了什么事。

那个周六，我就像许多过着中产阶级生活的美国人一

样，忙碌地辗转奔波在各种各样的事务之间。我的妻子莉娜和三个年幼的女儿——露西、菲比和布里奇特，她们都需要我的关心。当然，我很乐意做这件事，至少大部分时间我是乐意的。我喜欢到高山和沙漠徒步旅行（圣地亚哥不但临海，拥有迷人的气候，而且还靠近山脉和沙漠）；我还负责在家附近遛狗，并保证家里的几只猫不会成为那些饥饿的郊狼们的盘中餐；我有一把吉他，每隔一天我都会在晚上拿出来弹一弹；当然，我还有一个非常理想的爱好——木工活，每个周末我都会如饥似渴地沉迷其中；白天我在波音特洛玛基督大学的市场营销系教书，作为副业，我还经营着一家名为“基督徒之声”的有声图书出版公司；两年来，我一直坚持在 StuckInStuff.com 上写博客，内容主要是反对极端消费主义。总而言之，我是丈夫、父亲，热爱户外运动，喜欢动物，想成为一个歌手和作曲家，同时还是个企业家，算是个爱动手去劳动的人，不时还有写东西的冲动——你看，我要做的事情如此之多，自然得有一张书桌。为了方便起见，我的书桌就摆在床边，说实话，有时候上面还挺乱的。

2007年7月一个周末的上午，我跟家人一起花了很长时间进行大扫除。我们整理了后院，修剪了院子里的草坪；用吸尘器清理了地毯，打扫了楼下的竹地板；洗了衣服，

并把衣服都晾了起来；我们把孩子们的玩具塞回柜子里和架子上；最后，我把注意力放回自己的工作，打算继续完成手头上的事务，但扫了一眼书桌我惊呆了：太可怕了，要想在我桌上找到想要的那份文件犹如大海捞针，桌子上完全是一团未开化的混乱，所有的东西都好像失控了一样！

当时的场面让我很绝望，因此我作出了一个大多数正常人都会做的决定：拖延！我放下了刚刚准备着手的工作事务，逃离了书桌上的那一团混乱，快步走到几英尺^①外的卧室壁橱旁。但是，天哪！在这儿等待我的仍然是一片混乱！

我们家卧室的壁橱其实是一个可以容人的小储藏间，里面有足够的空间来装衣服、鞋子、皮带、帽子及各种各样的小玩意儿。在壁橱顶上，还能放置许多装杂物的箱子。我把储藏室的一个角落专门腾出来放我的户外装备，背包和帐篷就塞在那里，睡袋则悬挂在屋顶上——我基本上把所有的东西都塞了进去，唯独放不下的就是自己。因为当时的我站在那儿几乎一步也挪动不了，这让我开始感到有些恐慌。

拜托！我们可是刚刚才做过大扫除的，而且是难得地

① 1英尺=0.3048米。

彻底清洁了一次！此外，我想让你们知道，我们绝对不是那种处心积虑积累财物的守财奴，我们的人生信条绝不是“谁临死前的财富最多谁就是赢家”，实际上恰恰相反。这些年来，我们常常把自己的东西送给那些比我们更需要它们的人，也在很努力地抵制那些习惯性的消费冲动。当然，这并不意味着我们家过的就是隐士般的生活，而是说我们想让生活来得更简单些。但是，我们花了一个周末进行大扫除之后才发现，我的书桌和储藏间完全不像是属于一个声称自己要过节俭生活的人所拥有的。

于是我赶紧到厨房喝了一大杯冰水，试图稳定一下自己的情绪。我们的厨房是长方形的，里面有一个大桌子，内含 12 个大抽屉，其中 4 个用来盛装其实完全可以当成垃圾的一些杂物。也就是说，我们把厨房 30% 的抽屉空间都用来放置那些我们今后可能再也用不着、甚至在车库旧货市场也卖不出去的小东西。比如说，都不知道钥匙扔到哪儿去了的锁、坏掉的手电筒和用过的旧电池，甚至还包括早就打不开的第一代 iPod。当我谈到垃圾抽屉的时候，还没有将那两个装厨房用具的抽屉计算在内，这两个抽屉里面装得满满的全是东西，不但打开很费劲，有时连关都关不上；还有两个装满了抹布的抽屉我也不敢算进去。当然我也不想提厨房里的另外 15 个柜子，里面装满了锅碗瓢