

我想要的 简单生活

简佳玺 著

简单生活

从身与心的整理开始

你如何生活

生活就如何对待你

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

我想要的

简单生活

简佳玺 著



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

图书在版编目 (CIP) 数据

我想要的简单生活 / 简佳玺著. — 南京: 江苏凤凰文艺出版社, 2018.5

ISBN 978-7-5594-1574-5

I. ①我… II. ①简… III. ①成功心理-通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第018781号

本书通过四川一览文化传播广告有限公司代理, 经大喜文化有限公司授权独家出版发行中文简体字版本。

书 名 我想要的简单生活

作 者 简佳玺

责任编辑 丁小卉 姚 丽

选题策划 王 维

封面设计 马顾本

版式设计 新兴工作室

出版发行 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 www.jswenyi.com

印 刷 三河市中晟雅豪印务有限公司

开 本 880毫米×1230毫米 1/32

字 数 80千字

印 张 7

版 次 2018年4月第1版 2018年4月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5594-1574-5

定 价 35.00元

江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换

序言



清理不是一个人的事，它就像我们的情绪，会渲染和扩散给你周遭的朋友。

在写这本书的过程中，我发现周围人们的清理态度发生很大的变化。

平日不太愿意打扫清理的家人，也逐渐开始动起来，主动整理自己的书籍，整理衣柜、检查过度堆积的橱柜、清除堆积在地面的纸箱与物品。

几乎每隔几天，就会有朋友对我说，他正在整理自己家中的储藏间。



在社群网站上，时不时就看到友人贴出清理办公室或居家空间的照片或是有朋友转帖“断舍离”的文章，表示自己也要积极效仿。

而完成本书后，我的朋友圈内不约而同地掀起了一阵奇妙的清理潮。以下是几个想与你分享的案例：

一、一位平常不爱整理家务的学生宣告他开始将自家的储藏室清理一番。

二、经营两家礼品店的闺密好友，在二年前收掉公司专心照顾生病的家人。在母亲过世后，一直无心整理堆放在仓库中的物品。然而最近她打电话给我，告诉我她开始出现一点点勇气，开始鼓起勇气去将部分的物品打包，送给需要的人。

三、好同学在脸书上面宣布，她准备清理女儿的玩具与存放多年的杂货小物。她有点感伤地表示玩具是她目睹小孩成长的纪念物，要丢弃很舍不得，所以就一直堆放着。还有女儿从小玩的芭比娃娃，她也都保留完好。既然要断舍离，就彻底一点吧！她跟女儿都已经将玩具的美好留在心里了，记忆是永远

不会磨灭的，既然如此，就将玩具捐赠给更需要的人们吧！

四、以前的一位同事说她家的衣柜层架塌了，堆放的物品与衣物纷纷掉落下来，层层堆叠，简直是一场灾难。但她非常乐观地说“也好，终于可以正视衣柜过满的问题”了。

五、另一位好友表示，要清理久不联系的朋友圈，准备将不怎么联系的朋友通讯簿进行瘦身，并准备大删网络上的网友。因为朋友名单太多，泛泛之交或因为生意的社交之交太过泛滥，对她的生活造成困扰。她说删除那些不适合的朋友或少来往的朋友，可以让生活变得更简单、更充实，也能与原本知心、频率相符的朋友好好交流。

六、学姐说她最近将居家空间进行清理。她清理了许多旧物与纪念品，包括过去看的杂志、数据与孩子的旧课本与笔记，通通将之回收或舍弃。学姐说生活中需要的用品其实真的不多，很多东西都是可有可无，没有还是能照样过日子。

是的，清理就是打开新生活的起点！

我们无法改变他人的想法与习性，但是通过自身的改变，



周围亲近的人也会开始动起来喔！

生活中出现某些“状况”或不适的大小事件，都是一个美好的提醒。提醒我们需要处理的课题，或去正视喜欢延误拖延的习性。当我们能够去面对处理这些状况与事件，从而清理与整顿，我们就能超越事件带来的不适，愉快地在新生活启程。

那是我们灵魂温柔又强大的提醒，让我们明白，清理外在环境，能帮助我们清除内在顽固不灵的陈旧信念。

微妙的地方就在于，堆积的部位移除后，自己的内在仿佛也注入崭新的空气，阳光也能照射进来。消极想法跟着正面积极起来，于是所有的事情都开始往好的方向发展。

回想我内在觉醒的开始，也是从清理的行动启程的。

确实，每当碰到重大挫折，觉得痛苦至极，体悟到“这样下去不行，必须做一个重大的改革”时，内在就会有一种声音，温柔的敦促自己要“去整理、去整理、去整理”。

清理可以说是我人生中重要的工作。

每当我心情低落、觉得事情推动不前，或为某事感到愤怒悲伤时，我都会不由自主地开始清理我的环境。

无论是清理堆积的抽屉、整理过度堆放的书架、检查衣柜还是放置纪念物品的柜子都好，我的“清理雷达”会不断地侦测各处。

必定是有某处的堆积，导致外在世界也出现了障碍。

当我清理完毕，看到空间中一尘不染、物品井然有序的陈列，所有事物光洁整齐在展现于眼前时，心情也会跟着喜悦振奋起来。

这时我会深切相信，我的外在世界也会井然有序地开展。

在这本书的写作过程中，我自己本身也经历了一场深度的内在清理。

随着书稿的进行，许多深埋在内心，平日觉察不到的消极想法与念头纷纷跳出来让我看到，迫使我去面对与处理。原本很不愿意面对的深藏愤怒，随着书的完成一一跳出来。

与家人的相处，朋友间的累积不满，对工作的压抑情绪全



部都爆发出来。

平日对于家人的不满，不愿表达出来的情绪，原本都收藏得好好的。因为怕说出来，会引起他人不高兴，或是为了表面的和谐(或想当好人)，避免引爆任何的冲突。那种害怕冲突的恐惧，终究也被清理的强劲力道中引爆。

整个夏天，我爆发了许多场与家人间的大小冲突。从鸡毛蒜皮的小事、不满长期被当作情绪垃圾桶般的对待乃至种种家族关系的对立戏剧，我将心中的不满与愤怒全部表达出来，进行一场史上最彻底的清理。

大声哭泣、痛快的大声呐喊、激烈的争吵，全部都在这个夏天上演。

这本书完成时，是我重新擦亮身心的日子，因为我完成一场又一场深层的内在清理。许多深埋内心的情绪、顽固的想法、根深蒂固的僵化念头，一一浮现。确切来说，这本书也清理着我。

如果我们内在有没有处理的情绪、不愿意改变的顽固想法、消极的心态，而且不愿意去正视它，那么这些想法往往就会在我们的生活各处形成阻碍。特别是压抑的情绪，堆积越多，便会成为毒素。清理就是积极清理生活中的障碍。

零阻塞的空间，就会创造无障碍的人生！

我由衷邀请你，看看这本书。

跟着书中的节奏，一起来检视居家生活中的阻塞吧！

无论是顺应有同感的章节来清理，还是跟着章节的安排来逐次清理，都一定会产生微妙的效果。

无论如何，只要你跟着书中的步骤动起来，一定能感觉到改变的风在生活中吹起。

相信你也会发现清理的奇妙力量，让清理的魔法在你的生活中发生，成为扭转障碍的神奇工具！

简佳玺

Q 如何使用这本书

A 一、按部就班，按照书中我所设计的章节，从头读一遍。

二、接着找出这些章节中，你最有共鸣的章节，开始着手制定实践计划。通常有共鸣的章节，往往就是你最需要处理的部分，信任它并开始吧！

三、往后可以在生活中，将本书当作参考指南，碰到各个区域或空间需要整顿时，翻到那一章，找出最适合你的清理方式，着手实践。

四、最后希望你把这本书读完，然后开始实践、实践、实践你的清理生活！

认识清理的重要性，
开始新生活，

Part 1 ▽

Chapter 1 检查你的“需要清理指数”·003

Chapter 2 清理的重要性·009

为什么要清理？

何时需要清理

阻碍清理的原因：为何大多数人不清理

如何开始清理？勇气、决心、行动力

从居住空间开始清理！
身心健康，

Part 2 ▽

Chapter 1 卧室·021

杂乱的床铺·024

卧室到处堆满物品·027

卧室里的化妆仪容空间·030

Chapter 2 浴室·033

积水或脏污漏水·036

浴室到处脏污·039

堆满物品的浴室 · 041

Chapter 3 厨房 · 045

脏污的水槽 · 047

充满污垢的瓦斯炉 · 050

污垢脏污的砧板、料理台、米缸、料理工具 · 053

混乱的冰箱 · 056

吃剩的食物、未处理的厨余垃圾 · 059

Chapter 4 衣柜 · 063

衣柜塞得满满，经常找不到衣服 · 065

衣柜没有换季 · 068

没有清洗衣物就直接塞入衣柜 · 071

家中各处都是临时衣柜 · 074

喜欢囤积旧衣 · 077

大量买衣服的购物狂 · 080

Chapter 5 抽屉、鞋柜、置物柜 · 083

堆满杂物的抽屉 · 086

满布旧日纪念物的橱柜 · 089

塞爆生活备用品的橱柜 · 092

杂乱的鞋柜 · 095

Chapter 6 客厅与餐厅 · 099

客厅沙发与茶几、地板堆满物品 · 102

没有清理，缺乏空气流通的客厅 · 105

餐桌上堆满物品 · 108

Chapter 7 工作间与办公室 · 111

办公桌堆积文件 · 114

杂乱的文件柜与陈旧的数据 · 117

乱塞的书柜 · 120

杂乱的电脑数据 · 123

好命的生活，
从行程瘦身开始！

Part 3 ▽

Chapter 1 行程表与时间 · 129

总是满满的行程表 · 131

花费大量时间看电视与八卦报章 · 134

Chapter 2 整顿你的人际关系 · 137

应酬与饭局满档 · 139

每日花很多时间讲电话 · 142

随时挂在社交媒体上 · 145

有很多八卦聊是非的朋友圈 · 148

Chapter 3 清理购物人生 · 151

信用卡很多 · 153

购物狂 · 156

钱包与皮包塞到爆 · 159

好事会发生，
身心灵的清理术！

Part 4 ▽

Chapter 1 清理你的身体 · 165

嗜含糖饮料、油炸食品与加工食品 · 167

吃太多、暴饮暴食 · 169

肉食主义 · 172

过度依赖咖啡因饮品 · 175

Chapter 2 心灵：开始每日小清理 · 177

使用芳香 · 180

晒太阳 · 184

点亮心情的色彩魔法 · 186

在大自然中散步 · 188

净化身心海盐泡澡 · 190

体验运动的魔力 · 192

接触美的事物 · 194

大笑的魔法 · 196

让自己感动 · 199

结束语 清理有什么积极的效果? · 201

附录一：环境与身体的关系 · 204

附录二：精油的使用技巧 · 207
