



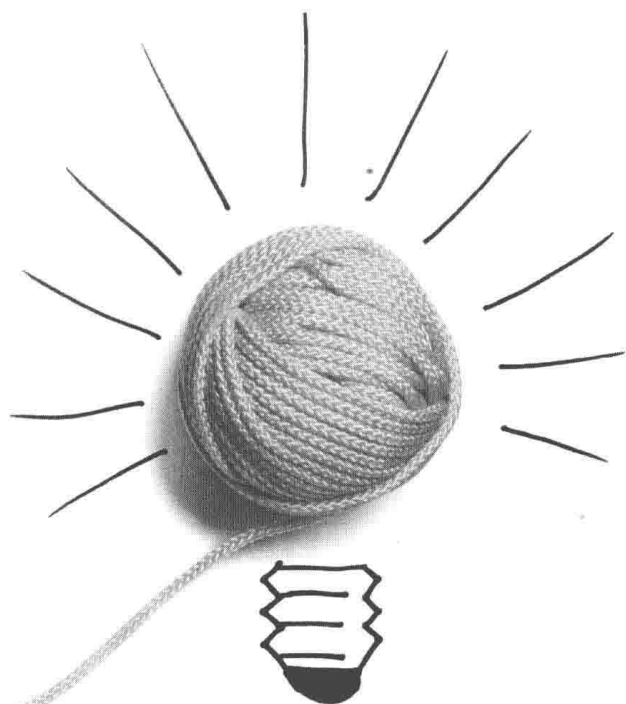
告别你的杂乱人生

CLUTTER BUSTING YOUR LIFE

[美]布鲁克斯·帕玛 / 著
威 治 / 译

让我们活在杂乱种的许多舍不得，
其实都来自于你的心
放下心中不需要的人事物，
才是你快乐的开始

人民日报出版社



告别你的杂乱人生

CLUTTER BUSTING YOUR LIFE

[美]布鲁克斯·帕玛 / 著
威 治 / 译

人民日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

告别你的杂乱人生 / (美) 布鲁克斯·帕玛著 ; 威
治译. — 北京 : 人民日报出版社, 2016.5
ISBN 978-7-5115-3903-8

I. ①告… II. ①布… ②威… III. ①人生哲学—通
俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 110834 号

书 名: 告别你的杂乱人生
作 者: [美] 布鲁克斯·帕玛

译 者: 威 治
出 版 人: 董 伟
责任编辑: 王 楠
封面设计: 李 辉
特约编辑: 吴宏凯

出版发行: 人民日报出版社

社 址: 北京金台西路 2 号

邮政编码: 100733

发行热线: (010) 65369527 65369846 65369509 65369510

邮购热线: (010) 65369530 65363527

编辑热线: (010) 65369511

网 址: www.peopledaily.press.com

经 销: 新华书店

印 刷: 北京市通州京华印刷制版厂

开 本: 880mm×1230mm 1/32

字 数: 91 千字

印 张: 6.5

印 次: 2016 年 7 月第 1 版 2016 年 7 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5115-3903-8

定 价: 32.00 元

这本书是要献给你的。

感谢你打开心胸，真心卸下你身上那副虚幻的盔甲。

我们的心，

其实比任何我们为了要保护自己而躲藏在背后的东西，

都要来得更为强大。

前言

我从不打算撰写另一本教人摆脱杂乱的书。当我完成第一本书《扔掉坏人生》后，我认为这本书已经概括了所有造成杂乱的因素，这是一本全方位的杂乱摆脱手册，你只需要这一本就能够搞定一切。我要传达的主要讯息是：你是神圣的，但你所有的身外之物则不是。在书中，我清楚地阐明了所谓的杂乱，就是那些充斥于你的生活之中，但却没有为你所用的一切物品。当你摆脱了这些杂乱后，你就会焕然一新。

接下来，我展开了全国巡回推书之旅，全力推广《扔掉坏人生》。每一次活动上，都会有读者提出关于人际关系的问题。他们很清楚如何处理他们的居家环境以及办公室的杂乱，不过他们对于自己与他人的人际关系——像是家庭成员、工作伙伴、公司同事以及朋友关系之中所产生的杂乱，还是有很多的疑问。

最常见的问题就是：“我要怎么对我的兄弟（或是姊妹、朋友以及丈夫）提出，我恨透了去他家拜访这件事情？他家里塞满了各种杂物，我希望他可以把那些东西都丢掉，我要怎么跟他说，他才会真的动起来呢？”

我会这样回答他：“没办法，这不是你能处理的事情。你

无法强迫某人去做某件事，他们如果不把书打开，我就没有办法帮他们摆脱他们家中的杂乱，你当然也没办法。”

大家似乎都对这个答案有点失望。不过我也开始察觉到，有些人的杂乱，常常是因为别人带给他的困扰而造成的，而且这个问题也会在不知不觉中延伸到其他状况中。与他人的人际关系常常是造成杂乱的原因所在。有些人会带来一些他们收到的礼物，说别人送这些东西给他们，他们不喜欢，却无法就这样把它们通通丢掉。他们担心把这些他们不想要的礼物通通丢掉会让对方觉得不快，或者在某种程度上不尊重彼此的关系。这层发自内心的恐惧变成了一种杂乱，因为这破坏了礼物的受赠者以及赠送者之间的关系。

有时候他们会将自己的伙伴、朋友或是家庭成员带来，然后将他们的杂乱“委婉”地诉说给我听，并期盼我对他们晓以大义，告诉他们应该怎样摆脱杂乱。这常会让被带来的人们产生防卫心，继而产生种种争端，只会让事情变得更糟。

也有些人会提到家具或是其他他们从某个已故的亲戚那里继承来的物品。他们觉得继承这些东西让他们有压迫感，同时

又对摆脱已故亲人带给他们的杂乱有着深深的罪恶感。

通过以上种种状况，我们可以很清楚地看出来，什么要留、什么要丢的问题其实是复杂且微妙的，不是仅仅按照某个人的意见就可以做出决定。真正的杂乱常常基于人们对某人的对立情绪。他们只是想知道怎样才能让这份情绪获得舒缓罢了。

这些问题比我第一本书里面提出的问题：“你是真的喜欢这样东西吗？还是你能够就让它离开呢？”还要更加难以捉摸。

这个问题的目的是帮助我的读者了解到，不管那个东西是不是他们生命的一部分，都应该坚定意志，做出决断。问自己以下这些问题，可以直接且真诚地跟自己对话：审慎考虑某些物品——像是一个有形的物体、一个人、一种状况，或是一种生活方式——问问自己，这是不是你现在的生活中不可或缺的一部分？这是厘清你是否真诚地考虑过一个物品的去留，以及你对那个东西究竟怀抱什么想法的好机会。这就是摆脱杂乱的症结所在。

这本《告别你的杂乱人生》，更深刻地探究了我们在人际关系上的本质——我们跟自己的连接，我们在生活中与他人的

连接，以及杂乱如何干涉、扭曲并且损害这些连接，这种种的侵扰就是杂乱产生的根源。这本书阐释了当我们的情感涉入这些人际关系上的杂乱，并且忽略了那份从人际关系而来的连接与喜悦时，究竟发生了什么事。一旦意识到这个难以捉摸的问题，就可以减少这份杂乱干扰我们的程度，因此，我们就可以再次享受人际关系带给我们的愉悦。清除这份内部的杂乱，比起丢掉那些身外之物的意义要深邃得多，因为我们心中最大的愉悦必定是来自于与他人的连接。总而言之，任何干扰、阻碍、中断或是破坏这份愉悦的东西，就是需要好好厘清的杂乱。

这本书的架构为何？

摆脱杂乱的主要目的就是要跟自己重新产生连接。每当我们在心理或情感上跟自己脱离，往往会感受到莫大的痛苦。从我超过十年从事专业摆脱杂乱指导的经验中，我了解到，我们往往会将这种断线具体化，并反映在我们的住处以及工作场所中——成堆发霉的箱子、柜台上以及桌上堆满了纸张或是各种杂物、我们看了就讨厌却又不甘心就这样丢弃的沙发、衣服满

到关不住的衣橱、三年内都不想打开的储藏室，塞得密密麻麻，乱到不行的抽屉与橱柜——以上种种都反映出你内心深处的那份杂乱。

因此我在这本书中提出的第一项人际关系，就是我们与自身的关系。对这份关系有了深层理解后，会让你更容易了解自己与他人关系的样貌。这本书会将焦点放在生活中那些影响我们与自身之间关系的事物上，观察那些我们为了掩饰自身固有的情感而将之带入我们生活中的事物。这些事物让我们睿智万分、美丽大方、充满力量、精神饱满，也更加富足，这对我们来说并不是一件坏事，不过当我们把这些事物当成一种盔甲来保护自身温和的内在时，最后会与自己内心最关键的平静的心灵与喜乐失去连接。这股动力恰好也是我们与他人维系关系的基础。

一旦我们将焦点放在自己身上，我们就可以开始检视基本的摆脱杂乱的技巧。即使你已经看过我的第一本书，这份检视的工作也可以再次提醒你，在进行的过程中有哪些地方要注意，以及如何一步一步脚印地达成这项任务。接下来，这本书的其他

部分，就会带领你在每一个面向，彻底摆脱你在人际关系中产生的杂乱。

第一步就是观察我们如何将杂乱成为我们与他人之间的缓冲。我们用许多东西保护自己，作为防御的手段，好让我们不在人际关系中受到伤害。我们真正期盼的是感到安全，同时又与他人产生连接，不过，那层盔甲摧毁了我们渴求的那份与他人的连接。杂乱的防御系统赋予我们一种权力，但那是一种虚假的权力，我们的防御手段只是不断提高我们断线的可能性罢了。我们的恐惧、痛苦以及悲伤不断地催眠我们，让我们相信自己确实需要这些防御系统以避免更多的伤害，但其实我们并不需要。事实上，没有那些东西，我们会更强大，没有任何盔甲能够给予我们心灵上的平静。我很清楚这件事，因为我早就试过了，当然，我所有的客户也都试过了。

接下来，我们要考虑到人际关系是一件有形的物体。我们通常认为人际关系是一种抽象的物体。我们尽量将它在我们心中的比重降低，在这个情况下，我们内心就空出了许多位置，这些位置马上就会被那些杂乱占满了，虽然我们的人际关系仍

如果连你都会欺骗我，
那么这世界还有什么值得珍惜。

然存在，但它马上就会被情感上的杂乱遮蔽了。我们对于人际关系的重视，应该跟我们对自己的身体、轿车以及住所的重视比重相同。

情感上的杂乱最明显的表现方式之一，就是我们往往试图去控制对方，以确保对方无法伤害我们。不幸的是，这些努力也造成了疏离感、斩断了彼此之间的连接，并将那些脆弱的亲密感与自然的互动隐藏起来，而那正是带给我们喜乐的关键所在。这份因控制而产生的杂乱，正是让我们感到痛苦的始作俑者。

同时我们也要观察一件事，就是我们如何在不知不觉中将自己的情感或人际关系的杂乱隐藏在自己的生活空间中。这份杂乱实在太沉重了，我们无法承受，因此我们便将它藏在自己所拥有的物品中。我们开始摆脱杂乱时，要先从我们意识的表层着手。因为我们有太多悬而未决的感受需要处理，也常常被这种重负压垮，并拿那个与我们一同生活的人出气。在书中，我提出了一些建议，可以用温和的方式渡过这场风暴，这样一来，我们就能顺利进行了。

接下来，我们会调查过去的人际关系对我们产生了何种负

面影响，特别是那些过去的亲密伙伴、前男友或女友、已故的父母与亲人等等。我们在情感上的依恋会让我们在人际关系上不断留下痛苦的阴影，让我们在面对现存的人际关系时裹足不前，或是无法展开一段崭新、健康的人际关系。当我们将这个问题放大后检视，会看到杂乱的情绪将我们困在过去的那些经验中。了解这件事情后，当我们试图维护我们与自己所爱的人的关系时，就能突破桎梏，重新建立连接。

我们调查自身人际关系中的杂乱时，有时会发现，在我们的生活中，某些人本身就是那个杂乱的成因。或许他们一开始不是这样，不过就现存的交往关系来看，这段关系对彼此都造成了损害，但我们并不知道这个问题，因为彼此都陷于正面的回忆中无法自拔。有时，某段关系从一开始就没有健康的发展过。人际关系就跟我们所拥有的其他事物一样，当它无法带给我们安宁与幸福的时候，它就是一种杂乱。因此，我们必须时时检视，看我们是否要摆脱这个给我们造成杂乱的人。

最后一章，我会说明如何跟某人一起摆脱杂乱。你绝对能够跟你的伙伴、朋友、家庭成员或是共事者携手合作，并成功

摆脱杂乱。摆脱杂乱的过程本身就是一种建立及加强一段亲切并真诚的人际关系的手段。举例来说，我曾经跟一对夫妇共事过，他们几乎可说无事不吵。当时，他们在讨论卧房是否要挂上那幅亲戚送他们的画时，陷入了非常激烈的争论。这幅画已经摆在房间角落超过一年了。我介入他们的争论，然后提出一个问题：“你们喜欢这幅画吗？”他们异口同声地说：“不！”这时候，他们也一起大笑起来。这个“不”将他们重新连接起来。他们争论的原因从来就不是这幅画，而是他们彼此之间的断线。通过将事情简化，他们重新得到连接，并且在没有干扰的状况下再度共事。最后一章将会教你怎样在你的人际关系中进行这样的简化工作。

在书中的各个部分，我都会提出一些练习来协助你将学到的东西付诸实践。有些东西能够帮助你判别出哪些是你的杂乱盔甲，并协助你卸下它。这个盔甲会耗尽你的精力，而且无论在哪个方面对你都没有好处。其他的练习会专注于干扰你以及你的人际关系的那些情绪上的杂乱。剩下的部分我打算用来帮助你处理那些跟你非常亲密的人。

在最后一部分，这本书会提出最原始的摆脱杂乱大提问：

“这个东西是否对我有实际的价值，还是我根本就应该直接舍弃它？”然后将问题的解答带到更深层的地方，让你能够跟自己以及其他重新连接。我们将学到如何不带感情、实事求是地检视我们四周的环境，并且确定那些东西究竟是对我们的生活以及人际关系有所帮助，还是会为我们带来伤害。思考某些我们已经一头栽进去的事情可能会让你恐慌，不过你要想想，如果我们不得不与一些事实上正不停伤害我们的东西一起生活，那是多么令人担忧的事情？

跟他人产生连接，绝对是我们生活中所能遇到最美妙的事情，而这本书将会帮助你去除在这条路上可能会遇到的任何阻碍。

推荐序

宽阔的空间就像氧气一样

文 / 王琤

我下了三年的决心，终于在夏季来临之前，将家中卧室的地毯统统换掉。

当然，换之前，少不得又和孩子爸爸吵了一架。

因为，他嫌麻烦。

是的，非常麻烦。

要把所有的东西，衣柜、书柜、床都从两间卧室里清理出去。然后，地板铺好，还要至少放一个月的味道，不可以住人。那么到时候人住到哪里去呢？

还有，铺地板需要一周时间。这一周里谁可以成为那个看着工人干活的人，以保证家中东西不丢呢？我想起这些，头也很疼。

因为以上理由，这个决定拖延了三年之久。

但这一次，我的忍受似乎到达极限。地毯的颜色愈发暗沉，而我们的孩子就坐在上面做着游戏，我们也不得不光着脚在上面走来走去……我感到每一口呼吸，都吸进了地毯滋生的细菌。我更厌烦了每当看到它都感觉不好的感受。

有意思的是，孩子爸爸原是比我爱整洁的人。不止一次，他因家里由于添丁进口而日渐堆积的物品而大发雷霆。他说，看到满屋的东西，他有时真想放把火全都烧了。他觉得憋得慌啊。这憋得慌的感觉我一直未懂。我只是从那要放把火的比喻里，汲取了他可怖的情绪。于是我更是对此不愿反省。

但，在我很多次要从女儿的衣柜里寻找一件合适的衣服而找不到的时候，或者陷落在成堆的书里试图找出那本想读的书的时候，我也感受到内心潜藏着要爆发的怒气。那是一次次在这种细微的挫败感里滋生的怒火。怒火，熊熊怒火，还发泄不到别人头上的怒火，让我渐渐理解了他的感受。

人就是如此，没到不得已，改变就不发生。而看上去，换

地毯之事与屋内过多物品毫无关系——所以他才会觉得我这是在给原有的杂乱火上浇油吗？这也是我们从原生家庭带来的思维差异啊。我通常对东西多不以为意，对屋子脏才感到可怕。但事实上，那些我们不会使用的、不会在意的，但会让自己心情变差的，都是杂物，都是多出来的物品。

直到工人们第一次将我住了七年的屋子腾挪一空的一刻，我才明白这一切！

那一刻，屋内只有一张除去卧具的床架静静放在原地，整间屋子，呈现出来某种非常舒服的空旷。瞬间，我感到了一种流动而松弛的气息。

是在突然间，想起了乔布斯的家。他那只有两三件家具的屋子里，目光所及，是舒适与空灵。正是这个深深喜欢日本文化的美国人，创造了伟大的苹果手机，赋予了它极简的审美与出色的功能。老子说，由车轮中间的轴、屋子四壁形成的空，才创造出了“用”。这么想来，对物理空间的“空”的保护，更是在保护心理空间的“空”啊。