

极简生活

SIMPLE MATTERS

Living with Less and Ending Up with More

[美] 艾琳·博伊尔 著 熊亭玉 译

Erin Boyle

极简生活

SIMPLE MATTERS

[美] 艾琳·博伊尔 著 熊亨玉 译

Erin Boyle

图书在版编目 (CIP) 数据

极简生活 / (美) 艾琳·博伊尔著; 熊亭玉译. --
南昌: 江西人民出版社, 2018.1
ISBN 978-7-210-09905-5

I. ①极… II. ①艾… ②熊… 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(2017)第267803号

Copyright © Erin Boyle

First published in the English language in 2016

By Abrams Image, an imprint of Harry N. Abrams, Incorporated, New York/

ORIGINAL ENGLISH TITLE:SIMPLE MATTERS:LIVING WITH LESS
AND ENDING UP WITH MORE

(All rights reserved in all countries by Harry N.Abrams,Inc.)

本书中文简体版由银杏树下(北京)图书有限责任公司出版。

版权登记号: 14-2017-0495

极简生活

作者: [美] 艾琳·博伊尔 译者: 熊亭玉

责任编辑: 冯雪松 钱浩 特约编辑: 王婷婷 筹划出版: 银杏树下

出版统筹: 吴兴元 营销推广: ONEBOOK 装帧制造: 墨白空间

出版发行: 江西人民出版社 印制: 北京盛通印刷股份有限公司

720毫米 × 1030毫米 1/16 12印张 字数133千字

2018年1月第1版 2018年1月第1次印刷

ISBN 978-7-210-09905-5

定价: 66.00元

赣版权登字-01-2017-883

后浪出版咨询(北京)有限责任公司常年法律顾问: 北京大成律师事务所

周天晖 copyright@hinabook.com

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

如有质量问题, 请寄回印厂调换。联系电话: 010-64010019

目录 | CONTENTS

自序：第一步——安家	2
第一章：清理杂物	8
第二章：简单	36
第三章：整理	66
第四章：装饰	84
第五章：浴室与美容护肤产品	106
第六章：穿戴打扮	120
第七章：下厨和请客	134
第八章：打扫清洁	150
第九章：盎然生机	164
致谢	183
出版后记	184

极简生活

SIMPLE MATTERS

[美]艾琳·博伊尔 著 熊亭玉 译

Erin Boyle

自序：第一步——安家

“这份礼物是简单，
是自由，是天上的恩
赐降落在你身旁。”

——Joseph Brackett
创作的震教徒舞歌歌词

很多极简主义者的书一开始就不简单。他们有太多随意支配的钱，有太多不必要的支出，东西太多了，而幸福却远远不够。我的这本书并非如此。

我的故事开始于美国北卡罗来纳州威明顿市中心一套空荡荡的旧公寓，故事的起点就在这套公寓的厨房。厨房的木制橱柜很高，橱柜的漆面也有十层厚，防火胶合板的台面坑坑洼洼的。一开灯，就看见美洲蟑螂朝着四面八方飞掠而去。那里最不缺的就是蟑螂。

当时，我刚过完 23 岁生日没几天，詹姆斯也就 25 岁多。一年半之后，我贴出了第一篇博文。后来，我们离开了北卡罗来纳州，来到罗德岛州的普罗维登斯，我在那里攻读研究生，詹姆斯完成了自己的硕士论文。接着，我们一同搬到了布鲁克林的一套小公寓里。到了布鲁克林，我开始写有关生活的文章。又过了一年，我们结婚，后来有了一个孩子，又得搬家。但这些都是后来发生的事情。我和詹姆斯的生活开始于北卡罗来纳州，始于我们的第一套公寓。

我第一次来到这套公寓是天黑以后。

公寓是詹姆斯几周前找到的，当时我还在国外。我们是异国恋，在一起的时间很有限，但也正是因为相隔万里，我们的恋情才因各自不同的经历变得更为丰富多彩。在落日的余晖中，骑行在勃艮第南部的葡萄园里面，周围弥漫着雪当利葡萄的芬芳，我决定了，等这学年一结束，我就去北卡罗

来纳州和詹姆斯在一起。他会开始他的研究生学习，我则要重新适应美国的生活，找一份新工作。

詹姆斯把公寓的照片发给我看。他懂得如何扬长避短。我看到了壁炉，看到了飘窗，还有安放了秋千的门廊。他当然没有发给我蟑螂的照片。

房子的纱窗破破烂烂，天然气取暖器占据了半个起居室的空間。我们互发电邮，交换意见，讨论怎么处理这些问题。后来，我们发现，有个男人每每路过时就会在飘窗处探头探脑。我们的房子是“安妮女王风格”的建筑，非常容易着火，两座房子间的距离只有10英尺¹，而我们的邻居有一天晚上却在此处燃起了熊熊篝火。在租期中，我们浴室的天花板不堪负重，塌了下来，而且炉灶还漏煤气。所有的这一切，我们事先都不知道。我们来到这里的时候，只知道要把这里变成自己的家。

于是，在法国教了一年小学的我刚下飞机就来到了这里。在卧室里，我看到弹簧床垫上铺了褥垫，褥垫上面是干干净净的淡褐色床单。褥垫是詹姆斯自己买的，他四仰八叉地试躺了一床又一床的褥垫，最后才找到了他心目中适合我们的那一床。家里有一个沙发，是他从一对即将横跨美国搬家的年轻夫妇那里讨来的。家里还有一个洗衣机，一个烘干机，詹姆斯随便从U-Haul²卡车出租公司租了一辆卡车，把这两件东西扔到了里屋。厨房里有两只平底锅。

两年前的夏天，詹姆斯在南卡罗来纳州的埃迪斯托岛，当地的小猪扭扭超市³和皇家道尔顿⁴联手搞促销。他把收据的积分一张张地攒下来，买了两只不锈钢的平底锅。两年来，

1 1英尺=12英寸≈0.3048米。

2 U-Haul，美国的租车公司。

3 小猪扭扭超市，1916年，美国人克劳伦斯·桑德斯创建的连锁超市。

4 皇家道尔顿，英国的最大骨瓷出口制造商，创立于1815年。

不同的季节里，詹姆斯或是参与海龟研究项目，或是在滑雪场打工，无论走到哪里，他都拎着这两只锅。

我们是成年人了，至少我们对父母是这样说的，我们也想证明这一点给自己看。离开出生地，跑到千里之外，一起开始生活，这是证明自己是成年人的最好方式。成年人都是有家的，而家不只是四面墙和一张床。于是，我打开行李，拿出几条裙子挂在壁橱里。这时，不知从哪里钻出了一只蟑螂，“嗖嗖”地跑掉了。

安家是艰苦的工作，不知道为什么，很多人都不太重视安家这件事。安家就要打理各种事情。在盘算着怎么付房租的同时，我们还要花很多时间讨论餐具的问题，讨论如何清理砰砰作响的纱门上昆虫的尸体。我们躺在床上，幻想着该挂什么样的窗帘。

下午下班之后，我会独自一人徘徊在一家又一家的古董商店，物色一把椅子、一盏台灯，或是一面镜子，这些东西能给我们的居所增添家的感觉。不上班的时候，我也忙得不亦乐乎。家里窗户的百叶窗都坏掉了，我一扇扇地取下来，挂上薄纱窗帘，窗帘买得很便宜，但为了节省开支，每扇窗户只挂一副。

我们买了拖把后，詹姆斯一遍又一遍地拖地板。他拖了不知多少遍，直到最后光脚走在地板上时终于没有黏糊糊的感觉。即便是这样，最后一次洗拖布的水也还是灰灰的。

我们住在一起的第一周，尽管手头非常拮据，我还是狠心花钱买了一副蓝白条纹的新浴帘布。浴帘挂起来后，浴盆在反衬之下看起来真是肮脏不堪。我想着，也许漂白一下，浴盆就会焕然一新。我拿着清洁剂，喷着浴盆的陈年老垢，可一不小心，一股清洁剂喷在了浴帘上。眼睁睁地看着浴帘呈现出橘红色的斑点，我深感挫败，一屁股坐在了浴室脏兮

今的地面上。虽说只是一副浴帘而已，可当时它的意义却甚为重大，它代表的是我长大成人的努力。我们想要把脏乱失修的公寓变成一个家，却惨遭重创。面对拮据的经济状况，我们束手无策。我打电话给妈妈，哭了。

詹姆斯在厨房窗沿上为我摆上了插着鲜花的空啤酒瓶。我们清除了屋前花园的荆棘丛。为了妥善安放冲浪板，我们把它们倚靠在墙角，同时也是为了装饰。我们买来陶质花盆，种上常春藤。我们共用一个小小的衣橱，里面挂满了衣服。我们往家里拉回好多破破烂烂的抽屉柜，一件件清理，然后又一件件扔掉，最后终于选中一对柜子并打磨上漆，视为珍宝。我还买了一床被子，这花掉了我一个星期的薪水——也就是说，没花多少钱。

似乎总是有做不完的决定，而选择时总是左右为难。我们需要一个拖把，可是该选什么拖把呢？我们需要肥皂，可选什么肥皂好呢？面粉是精白的好，还是全麦的好呢？是选餐巾呢，还是选餐巾纸呢？是液体清洁剂好呢，还是粉末的好呢？还记得，我去了一家又一家商店，商店里日光灯的光线是那么的直白。面对商品，我无所适从。

东西只是一方面。我们在公寓里做的每一件事情都富有深意。你真的要把那个东西挂起来并且挂在那里？你怎么这样折内衣？我们在学习。我们在考虑应该保留原生家庭的哪些习惯，哪些应该摒弃。我俩之间，哪些习惯应该相互借鉴？到底该怎么做？没有人指点我们，可同时似乎每个人都在指点我们：什么东西是好的，什么是必须持有的。关于这些，我们听过太多自相矛盾的建议了。

詹姆斯对豆腐怨声载道，我对牛排不屑一顾。到底晚餐该吃什么？在饿意的驱动下，我们终于解决了这个问题。我们都喜欢烛光晚餐。我们买来蜡烛，放在桌子中央，点燃蜡烛。

即使连续三天都在吃意大利面，没关系，我们每天都是烛光晚餐。

我们也有过不明智的决定。收集了一些并不真正需要的东西，花了冤枉钱；有过一些争吵，而这些争吵是我们日后懂得如何避免的。

从第一套公寓里积累的经验，我们运用到了第二套公寓。我们选定了一款肥皂。我们买了面粉和罐子，把面粉放在罐子里保存。应该使用哪家的有线电视、网络，还有电、煤气呢？我们都做出了决定。我们学会了如何在农夫市场上买东西。我们找到了一家不错的当地食品店。我们长途驱车前往海滩。我们试着给彼此留空间，有时没有办到，但失败的经历也教会了我们一些东西。

后来，我和詹姆斯搬到了布鲁克林的小公寓里，在那之前，我们一起已经生活了4年。4年的时间里，我们一共住过4套公寓。我们搬进搬出，把每套公寓都当成自己的家对待。

位于布鲁克林的那套小公寓只有173平方英尺¹，在这样狭小的空间里，我们居然没有疯掉，我知道这完全是因为之前我们已经做出的选择。我们必须舍弃很多东西。凡是不必要的篮子、书籍和家具，通通都要舍弃。搬到那套小公寓后，我们的生活方式并没有改变，但我们学会了关注更重要的东西。

我们从来没有住过这么小的房子，好在我们还略懂道理，知道开动脑子就能解决问题。第一步就是要打开窗户；第二步就是把住所洗刷干净；第三步就是铺床，也许还能摆放一束鲜花，然后再深呼吸一两次。

我希望这本书也能起到相似的作用。我分享我的故事，分享我居家生活中有用的经验，我希望这些简单的解决方案

1 译者注：相当于16平方米。

能像新鲜空气一样，给你带来启迪。你读完这本书，就像打开了窗户、刷净了地板一样。

生活是复杂的。这几年，我们学会了居家生活，也遇过一些刻骨铭心的人生经历。我们目睹了死亡，目睹过罪行，也经历了突如其来的悲痛。我们保持恋爱的热度。我们思念自己的家人。面对各自的事业，我们也曾焦虑万分。我们谋划未来。有时，我们感受到了某种难以言说的喜悦。我们明白了，生活不是那么简单的。但是，选择窗帘可以非常简单。

这本书讲的就是我们在跌跌撞撞的生活中做出的那些简单的决定、简单的做法、简单的目标和简单的习惯。这本书讲的就是简单物质和朴实设计带来的快乐，以及慢节奏带来的好处。这本书介绍了一种安家方式，这种方式对地球而言更为环保，对自己、对钱包、对自我意识而言更为温和。这本书的前提是：一个简单的家，家里装的都是自己辛勤汗水浇灌出来的东西。不要忘了，如果要设计自己的家，我们要管理的不仅仅是自己的私人空间。

简单生活不仅仅是审美或经济上的选择，还需要亲力亲为。减少用度，避免不必要的购物，减少垃圾，我们就能有空余的时间来做真正重要的事情，有多余的空间来安放真正重要的东西。我们把每一平方英尺的空间都转变为有用精致的地方，就能提高生活的品质。无论你是谁，无论你住在哪里，你都能创造出简单而有意义的生活。

01: Decluttering

第一章

清理杂物

“更少，但更好。”

——迪特·拉姆斯
(Dieter Rams)

在一个炎热的六月天，我和詹姆斯搬到了位于布鲁克林的小公寓。天气并非闷热难耐，可明显让人感受到了春去夏至的热度。搬家的前一天，我父母帮着我们在普罗维登斯的公寓里收拾行李。我们已经廉价处理掉那些不适合新公寓的东西，其中一个是我们早就不想要的日式坐垫，两张我们用整条的厚胶合板做的书桌，另外还有一个衣橱柜。这柜子是我们在克雷格列表网站¹淘来的，一直都是我们的心爱之物，可惜它太大了，肯定没法安放到我们的新家。家具大多给了朋友们，他们都是继续留在普罗维登斯的研究生。我们把书装进了纸箱，打算挪到我父母家的楼顶间里，还打算把一面古董床头板放到他们院子的小屋里。新家的卧室在阁楼上，但这个床头板太高了，肯定要把天花板捅出个窟窿。

我们挺有把握地把行李搬到了货车上。之前我们也搬过家，知道如何妥当地在货车上安放行李。我们要先到康涅狄格州，在我父母家卸下书和床头板，然后继续上路。这次搬家应该是驾轻就熟。可是看着货车里的东西越来越多，我感觉心情沉重起来。几周前，我们签下了新公寓的租约，当时还很难想象出新家的具体模样。现在，站在敞开的货车面前，我感觉我们带的东西还是太多了。我是个收纳摒弃得当的人，

1 克雷格列表，美国著名的大型分类广告网站，创立于1995年。位于美国加利福尼亚州的旧金山湾区地带，是一个免费自由的信息发布平台，也因此受到了美国大众的青睞，成为美国最火爆的分类网站。

可家里壁橱、柜子，还有箱子里整理出来的东西，打包装箱之后，依然是堆积如山。

就在六月炎热的那一天，我们来到新公寓的门前，紧挨着其他车辆并排停好车，打开双闪。在搬东西之前，我们要去看看自己的公寓，这是第二次看。

真希望我能说，开门一看我们都松了一口气。可事实是，开门一看，我们都笑了，倒吸一口凉气。之前的租户搬走了他所有的东西，可奇怪的是，空荡荡的蜗居反倒显得更为狭小了。这地方看上去像是个门厅，充其量是通往别处的过道。我敢肯定，这里以前肯定是个10英尺宽的大厅末端。真是小得可笑，但这就是我们的家，我们还有一货车的东西要搬进来。

东西一件件地搬了进来，我们的心情也慢慢放松了。衣服装进了抽屉柜。我们公寓的管理员脾气不好，心地却善良，帮着我们把一个抽屉柜挪到了阁楼上。我们排除万难，总算在阁楼上放下了自己的床。杯盘碗碟从包裹的旧报纸中拿了出来，整整齐齐地放在了橱柜里。公寓里甚至还有个壁橱，尽管非常小，可还是可以收纳不少东西。行李打开放好后，房间看起来还空空的，但那一堆箱子都不见了。我们办到了，只带了自己需要的东西。

是不是只有搬到了小公寓里才能知道自己有很多用不上的东西呢？并不是这样的。可是怎样才能防止各种东西潮水般地涌入家里呢？即便是自诩为极简主义者的人也会觉得这是个难题。

有一个好消息是：清理杂物并不意味着你要扔掉所有的东西，重新来过。搬进小公寓当然要清理掉很多杂物，可不搬家，也可以开始简单的生活。

首先要做什么？那就是减掉脂肪。

要知道，雪球是越滚越大的。听起来似乎不合理，但道

理就是这样的。我们的东西越多，就越想要更多的东西。我们记不清自己到底有什么东西。我们开始着手解决东西的收纳问题，同时把已有的东西隐藏了起来，这样一来，堆积的东西就越来越多。最后我们就崩溃了。

从本质而言，拥有物质的东西并不是一件坏事。但家里总是堆满了自己并不真正需要的东西，甚至是自己根本不喜欢的东西。如今，只要敲一敲鼠标和键盘，各种方便就送到家门口了，这一来，我们总是购买太多的东西，持有太多的东西。我们把物质等同于幸福，把幸福等同于物质，在这个过程中却不知怎么地就迷失了自我。这种扭曲的关系真的会让我们感觉非常糟糕。

21 世纪初，加州大学洛杉矶分校的一群研究者开始了一项前所未有的研究。这是一项人类学研究，调查对象是洛杉矶的 32 户家庭，目的是研究现代美国家庭如何运转。这项研究认同美国当时是“全球历史上物质最富有的社会”——这样的结果就是家里散见着各种各样的东西。作为研究的一部分，训练有素的编码员统计了研究对象家里的物件。第一户人家，仅仅是起居室和两个卧室里的可见物品就多达 2260 件，这一数字还不包括隐藏在衣橱和柜子里的东西，也不包括隐藏在大物件后面的小物件。这不仅仅是拥挤的问题，研究者报告说，“大量物件造成的视觉忙碌会影响这个家庭的基本快乐”。研究对象连续数天接受了皮质醇测试，那些认为自己家乱糟糟的研究对象在晚上表现得更容易抑郁。

要知道，美国家庭的平均居住面积是 2598 平方英尺¹。多少消费品才能塞满这么大的空间呀。2009 年美国劳工统计局的数据是：所有美国人仅在随意消费上的支出就达到了 1 1300

1 译者注：约为 241 平方米。

亿美元。家里装不下的，美国人就给扔到了自助私人仓库里。根据自助仓储行业的游说组织（当然是自助仓储协会了）给出的数据，2013年这一行业为美国财政收入的贡献超过了240亿，他们提供的仓储面积更是高达23亿平方英尺。

没错，生活的确是乱糟糟的。可是用得着23亿平方英尺的仓储空间吗？在我看来，生活中这点乱糟糟的东西简直是失控了。我认为，在这些乱糟糟的东西控制我们之前，我们可以先把控它们。

所谓清理杂物，就是仔细地查看我们已经拥有的东西，决定什么是应该保留的，然后着手清除剩下的东西。这么做不仅仅是为了营造一个干净清爽的家，也是为了让你感到舒适宁静。

在我们许诺要明智购物的这一刻起，就引发了一系列的连锁反应。这些反应会影响到我们从未见到过的人，影响到我们从未到达过的地方。清理杂物不仅仅是让我们乱糟糟的生活回归有序，也最终会影响到我们生活之外的世界。

开始

从哪里开始呢？先扔掉那些没用的东西吧。家里的东西应该都是有用的。这些东西要么装饰我们的空间，要么给我们带来快乐，要么满足我们日常生活的需求。凡是没用的东西，都是浪费空间。在我看来，我家里的空间，还有你家里的空间，都是神圣的。

处理东西并不是说置之不理、视而不见，或是放到储物空间，或是花言巧语让别人帮你收着，然后你再决定究竟该怎么处置。处理东西的意思是：现在就要解决这些棘手的问题，不要优柔寡断，一旦决定要丢弃什么东西，就不要后悔。