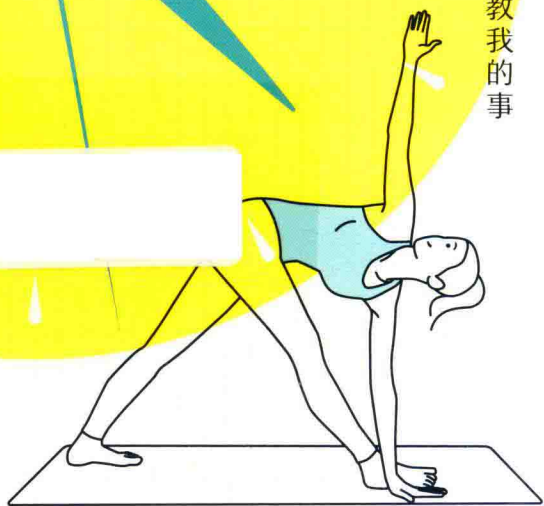


易被忽略却重要的150件小事

找回生活的秩序感

励志女记者细心总结，那些专家教我的事



THE
LITTLE BOOK
OF LIFE SKILLS

ERIN ZAMMETT RUDDY [美]埃林·扎米特·拉迪——著 杨婷婷——译

生活小事

工作技能

自我关怀

居家整理

自我提升

中信出版集团

以认真生活的秩序感，迎接一切不确定

找回生活的

秩序感

易被忽略却重要的100件小事

THE LITTLE BOOK OF LIFE SKILLS

ERIN ZAMMETT RUDDY

[美]埃林·扎米特·拉迪——著 杨婷婷——译

图书在版编目 (CIP) 数据

找回生活的秩序感：易被忽略却重要的 150 件小事 /
(美) 埃林·扎米特·拉迪著；杨婷婷译. -- 北京：中
信出版社，2022.7

书名原文：the Little Book of Life Skills

ISBN 978-7-5217-4432-3

I. ①找… II. ①埃… ②杨… III. ①心理学—通俗
读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2022) 第 082611 号

The Little Book of Life Skills
Copyright © 2020 by Erin Zammett Ruddy
This edition arranged with InkWell Management,
LLC, through Andrew Nurnberg Associates International Limited
Simplified Chinese translation copyright © 2022 by CITIC Press Corporation
ALL RIGHTS RESERVED
本书仅限中国大陆地区发行销售

找回生活的秩序感——易被忽略却重要的 150 件小事

著者： [美] 埃林·扎米特·拉迪

译者： 杨婷婷

出版发行： 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

承印者： 天津丰富彩艺印刷有限公司

开本： 880mm×1230mm 1/32

印张： 9.5 字数： 211 千字

版次： 2022 年 7 月第 1 版

印次： 2022 年 7 月第 1 次印刷

京权图字： 01-2022-2904

书号： ISBN 978-7-5217-4432-3

定价： 59.00 元

版权所有·侵权必究

如有印刷、装订问题，本公司负责调换。

服务热线： 400-600-8099

投稿邮箱： author@citicpub.com

引 言

过去二十年，作为各大时尚生活杂志的作家，我的工作就是收集专家对各种生活问题的建议，从如何让会议顺利进行，到如何做出完美的汉堡；从如何要求加薪，到如何增加个人空间；再到如何让邻居在三月取下圣诞彩灯（顺便说一下，这些建议都在书中，除了圣诞彩灯的事——说实话，这件事就别管了，因为确实很棘手）。我喜欢和真正擅长做某件事的人聊天，无论这件事是什么——办公室规划？可以！草坪维护？当然行！完美大餐？绝对没问题！我知道如何把这些技巧传递给读者，并帮助他们将其应用在实际生活中，因为一位高水平的专家并不总能与我们当中一些没有棉布或者拖把的人交流。我很理解读者，因为我就是读者，即使是关于如何把整个食品储藏柜的东西都装入贴了精美标签的玻璃罐子这类事。老实说，我会那么做吗？不可能。我想看看那是怎么做的吗？是的！

那么，我为什么要写这本书？因为我需要这本书。我的父亲是前空中交通管制员，总是很讲究秩序、心理清单以及他称之为“第一次就按正确的方式做事情”的习惯，这种习惯很长一段时间之后才形成一种潮流。在我的成长过程中，每年春天当游泳池到了开放季节时，我和我的姐妹都要帮他烘干并卷好游泳池的盖布。这是一场漫长的、在一定流程之下的折磨，一共有 18 个步骤和不可避免的消防演习——“快！把它从草坪上挪开！它要把 × × × 草烧坏了！”接着，我们当中一个人会大声哀叹：“我们为什么不能把那东西卷起来然后收工？”父亲不会回答，只是瞪我们一眼。每年秋天，当我们把崭新的、没有霉斑的盖布从库房拉出来的时候，父亲会眉开眼笑，满脸自豪地告诉我们为什么做事不能虎头蛇尾。父亲这个人办事效率高、有条理，他总能把大多数事情做得很漂亮。从 20 世纪 80 年代起他就没有走进过控制塔，但他处理每一项任务时，还是像对待整架飞机的乘客的命运那样小心翼翼。不用说，有他参与的事情都变得很紧张，但是，当你需要别人帮忙做决定的时候（嗯，我每天都需要），他正是你可以求助的最佳人选。

我希望我能说他的方法影响了我，我过得很好，活出了最好的样子，总有折叠整齐的床单、全部完成的任务清单和从未丢失的钥匙。但我不能这么说。我一点儿也不像父亲那样做事精确（也没有我母亲那接近专业水平的洗衣技能）。假如我成为心理学家，我会说这是有原因的：如果你的父母总是质疑你做看似无关紧要的事情的方式——“你准备那样切面包圈吗？”“你不能那样打包行李！”“你真的在‘42 号出口’下了高速公路，埃林？那个红灯有 1 分 45 秒长，

我计时了”——你就不会努力采用“正确的方式”做事，而是满足于“无所谓，我还是完成了，不是吗”。

当然，现在我42岁了，经常在某个任务处理到一半的时候（清空洗碗机，清理台面上的碎屑）想着：“呃，一定有更好的方法做这件事！”的确有！继续读下去！和你们一样（我猜），我渴望在日常生活中提高效率，减小压力，而且随着生活变得越来越复杂，这个需求也日益增长。曾几何时，我会花45分钟时间在杂货店里像个喝醉的宝宝（大口嚼着一袋烧烤味乐事薯片）一样走来走去，买七件东西会忘记两件，而这就是我消磨时光极为合理的方式。现在这种情况已经不会出现了，理由有一百万个，但最重要的理由也许是：现在我有三个孩子，如果你家里有好几个孩子，而你做事效率不够高的话，你还来不及说“要是你刷过牙，为什么牙刷没湿”，就会被一大堆脏衣物吞没。我也听别人说过这样的事。

事实是，日常生活中的每件事都有一个合理的特定顺序，最佳的做法会让你用最少的精力达到最好的效果。也有一些重要的技巧和诀窍能让我们的身心得到更好的照顾，但当我上大学的时候，我甚至不知道那些是生活技巧（我曾认为衣物柔顺剂是洗衣液）。但是我们很多人只是在忙碌的生活中埋头苦干，而不注意我们是如何完成一项任务，以及如何开始下一项任务的。不过，这本书不是要让你对自己的做事方式感到难过，也不是要告诉你，你的做事方式都是错的。因为那也许没有错。但是，那很有可能不是最有效的做事方式。

不过，你在网络上搜索一下做事的正确方法不就行了吗？当然可以。我也搜索过。输入“怎样熨衬衫”，你会得到一百多万条结果。

这就是我们需要这本书的理由。谁有时间仔细筛选那些常常自相矛盾的内容，然后决定相信什么？你真的需要观看一部时长 7 分钟的“优秀”（YouTube）教程教你怎样熨衣服吗？——哦，看！名人的素颜照！现在，你已经跳到了金·卡戴珊的“照片墙”（Instagram）评论区。嘿，大多数人都会遇到这样的事，不过，你不是为了做事更高效吗？新闻简讯上说在网上寻找建议会花费大量时间，这还不包括为了看新教程而必须观看的 15 条广告。

所以我直接找专家。各个领域的顶级专家告诉了我们把事情做好的基本步骤，包括我总是做不好的那些事——养活家中的植物，给车加汽油（在我小时候生活的地方，自己加汽油是违法的，所以别笑话我），通过电子邮件介绍两个人相互认识（为什么总是会很尴尬）；还包括在心理和情感方面我们都应该拥有的技能——和自己友好对话，平静地呼吸，在火车上向某些人问声好而不必坐在他们旁边。本书将告诉你更快速、更智慧、更合理地处理日常事务的方法，每一章都干货满满。你获得的回报是：更多的时间，更少的挫败感，完成工作的快乐。没错，你会有愉悦的感觉，（好吧，老爸）还会有一种自豪感，这是由于你用正确的方法完成了某件事，哪怕这件事像清空洗碗机或妥善保存游泳池盖布那么简单。重要的不是匆匆完成日常事务，然后尽快开始真正的生活（或者看“网飞”的视频），而是放慢速度并且把小事做好。因为真正的生活就是去杂货店，写电子邮件，坐在四向停车标志前思索谁可以先走。

有了书中 150 条简单、可操作的指南，我们都能在完成各种任务时更自信，并且一整天都会拥有平静的心态和干劲十足的状态。你能

完成更多任务（也不太骂人了）。每当丝绸衬衫上洒了东西时，你也不用求助你妈妈了。谁不想让自己每一天都充满这样的成就感？其中一些指南简直是聪明绝顶。毫不夸张地说，有一天我学会了如何快速辨别一辆汽车的油箱设置在哪一边，那对我而言真是意义非凡的一天（在第2章可以看到那让人茅塞顿开的指南）。

在本书中，我选择把大多数人每周都会用到的基本生活技巧作为重点，因为如果你连整理床铺的最佳方法都不知道，那么学会给浴室刷漆或者在感恩节招待客人又有什么意义呢？这些事情可以通过最小的调整带来最大的变化，我们反反复复地做这些事情，却很少停下来问自己：“等等，我的做法对吗？”也许在家待了几个月后，我们意识到一些日常琐事可以有全新的做法。只有我这么想吗？

书中的章节是按照一天中你所需要掌握的技能来排序的，包括起床，做好准备，轻松出门，工作时富有成效、令人满意，想好中午到底点什么吃，做家务、整理院子而不感到腰酸背痛，准备晚餐（呃，又来了），以及睡个好觉等。还有一些章节的重点放在如何做最好的自己——无论是在你自己的心智中，还是在与他人的关系中（是的，如何有效地争辩是一项生活技能）。

哦，美食博主承诺给你最棒的柠檬馅饼食谱以吸引你点击她的文章，你接着就看到一篇千字短文介绍她姨婆家的柠檬农场，以及她在托斯卡纳度过升学前的间隔年时喝过的柠檬酒，然后你就一脸疑惑，×××食谱在哪儿呢？《找回生活的秩序感：易被忽略却重要的150件小事》会直接跳到食谱。这里没有背景故事，没有冗长的解释，你不需要跳过前文去找美食的部分。本书将直奔主题——制作美食的步

骤，掌握了这些步骤后大家都会跃跃欲试。

你可以把这本书从头看到尾，也可以在目录中查找此时此刻你最需要的指导。只要你喜欢，你甚至可以前后跳跃着读。这是一本关于如何正确做事的书，我保证不评判你读这本书的方式——只要你保证不告诉我爸爸，我还是每一次都走“42号出口”。

目 录

引 言	VII
-----------	-----

•• 第 1 章 醒来并为这一天做好准备

轻松起床	迈克尔·布鲁斯	001
用积极的态度开启每一天	霍达·库特布	002
整理床铺	阿里尔·凯	004
完美地吹干头发	萨拉·波滕帕	007
清洁并滋润你的脸	尼亚基欧·格里科	011
涂防晒霜	克里斯·伯奇比	014
化妆	玛莉·龙卡尔	016
上高光	莉萨·赛奇诺	018
画眉毛	吉米娜·加西亚	020
调制完美的思慕雪	凯瑟琳·麦科德	023
烹制火候正好、香浓嫩滑的炒蛋	雅克·佩潘	026
快速而直接地了解新闻时事	詹纳·李	028

•• 第 2 章 从此地到彼地

早晨出门备忘录	劳拉·范德卡姆	033
---------------	---------	-----

通过有四向停车标志的道路	埃米莉·斯坦	036
自己给车加汽油	克里斯·赖利	038
搭电启动抛锚车	哈里·亨德里克森	041

●●● 第3章 更智慧地工作

换上衣服迎接重要的工作日	萨利·克里斯特森	043
得体地坐在椅子上	史蒂文·魏尼格	046
发送有效的电子邮件	贾斯廷·克尔	048
发送一条语音留言	乔尔·施瓦茨贝里	050
通过电子邮件介绍两个人相互认识	贾斯廷·克尔	052
表达你的观点	乔尔·施瓦茨贝里	053
给别人建设性的反馈意见	德博拉·格雷森·里格尔	055
开一场富有成效的会议	丽贝卡·萨瑟恩	058
提早离开工作活动现场	劳伦·史密斯·布罗迪	060
要求加薪	塔德·迈耶	062

●●● 第4章 让工作日富有成效

安排好你的工作日	妮科尔·拉平	065
随时关注你的电子邮件收件箱	贾斯廷·克尔	067
创建你记得住的安全密码	蒂娜·西贝尔和雅拉·兰西特	070
午餐吃什么让你不会在办公桌上犯困	杰克琳·伦敦	072
防止和管理干扰	德博拉·格雷森·里格尔	074
居家办公	劳伦·麦古德温	076

●●● 第5章 把家里收拾得井井有条

清理物品	彼得·沃尔什	081
整理你的杂物抽屉	希拉·吉尔	083

打开信箱	科琳娜·莫拉汉	085
重新整理你的抽屉和衣柜	帕蒂·莫里西	087

•• 第6章 让日常琐事更简单

列一个可完成的待办任务清单	克里斯蒂娜·卡特	091
付账单	科琳娜·莫拉汉	093
装洗碗机	“消费者报告”	095
清空洗碗机	雷歇尔·霍夫曼	098
只买计划中的东西	蒂法尼·阿利切	099
列一个食品购物清单	米歇尔·维格	102
超市购物后装袋	戴韦恩·坎贝尔	103
洗一堆衣物	贝基·拉平竺	106
清洗污渍	格温·怀廷和林赛·博伊德	108
保持毛巾清新、柔软、气味好	贝基·拉平竺	109
折叠床笠	阿里尔·凯	112
熨烫衬衫	格温·怀廷和林赛·博伊德	113
装被套	阿里尔·凯	115

•• 第7章 打扫卫生

花10分钟甚至更少的时间清理房间	雷歇尔·霍夫曼	117
清洁地板	唐娜·斯莫林·库珀	119
饭后打扫厨房	雷歇尔·霍夫曼	121
清洗淋浴间和（或）浴缸	梅利莎·马克尔	124
3分钟清洁马桶	梅利莎·马克尔	126

•• 第8章 做事得心应手

挂照片	杰思敏·罗思	129
-----------	--------	-----

修补墙上的小洞	杰思敏·罗思	132
买一株室内植物并养活它	希尔顿·卡特	134
养护你的草坪	阿林·哈恩	137
给你的花园浇水	克里斯·兰普顿	140
预防和处理花圃里的杂草	克里斯·兰普顿	142

●● 第9章 正餐时间

存放和清洗果蔬产品	凯瑟琳·麦科德	145
解冻肉类	安亚·弗纳尔德	147
准备做菜	瑞秋·雷	149
做一份令人满意的沙拉	凯特琳·香农	151
做一份简单的沙拉调料	凯特琳·香农	154
煮完美的意大利面	瑞秋·雷	156
做一块完美的汉堡	博比·福雷	158
打包剩菜	丹·帕什曼	161
找一个吃饭的地方	克里斯·斯唐	163
当你带着小孩在餐厅吃饭	卡拉利·法勒特	166
假装能看懂餐厅的葡萄酒单	格兰特·雷诺兹	168

●● 第10章 请客与做客

计划一场鸡尾酒会	玛丽·朱利亚尼	171
布置一张漂亮的餐桌	利兹·柯蒂斯	174
在花瓶里插花	凯蒂·哈特曼	178
买一瓶价廉物美的葡萄酒	阿莉莎·维特拉诺	180
给多层蛋糕涂糖霜	达夫·戈德曼	183
摆出奶酪板	玛莉萨·马伦	185
像专业人士那样打开葡萄酒	劳拉·马尼克·菲奥万蒂	187
品尝葡萄酒	莱斯莉·斯布罗科	190

来一段很棒的祝酒词	玛格丽特·佩奇	191
做介绍	帕特里夏·罗西	194
迎接或介绍一位你不记得名字的人	黛安娜·戈特斯坦	196
挑选一份给男主人或女主人的礼物	乔伊·秋	198
包装礼物	安娜·邦德	200

•• 第 11 章 自我关爱

冥想	叙译·雅洛夫·施瓦茨	205
1 分钟内减压	穆罕默德·奥兹	207
泡一杯茶	塔季扬娜·阿普赫提纳	208
避免生病	穆罕默德·奥兹	211
小睡片刻	阿里安娜·赫芬顿	213
3 分钟内提升能量	帕尔瓦蒂·沙洛	216
自己涂指甲油	米歇尔·李	217
为锻炼做好准备	利兹·普洛瑟	220
锻炼后拉伸	阿曼达·克洛茨	224
拒绝那些你应该答应但其实不想答应的事	劳拉·范德卡姆	226

•• 第 12 章 提升你的个人能力

自信地走进房间	莉迪娅·费内	231
做出更用心的决定	妮科尔·拉平	232
设定目标	妮科尔·拉平	235
别纠结于那些可能发生或可能不发生的坏事	伊桑·佐恩	238
快速检查你的开销	蒂法尼·阿利切	240
冷静下来再做出反应	戴维吉	242
让自己渡过难关	埃米莉·麦克道尔	244
下定决心做一件事并坚持到底	格雷琴·鲁宾	246

●●● 第 13 章 提升人际交往能力

记住别人的名字	吉姆·奎克	251
写一张感谢字条	雪瑞·贝里	253
了解体育动态	萨拉·斯佩恩	255
在社交媒体上发表评论	萨拉·巴克利	257
与你的伴侣有效率地争辩	乔·皮亚扎	260
道歉	塞拉娜·蒙敏尼	262
退出你不想参与的谈话	黛安娜·戈茨曼	263
想好如何告诉别人自己遭遇的棘手情况	格雷琴·鲁宾	266
支持有困难的朋友	瑞秋·威尔克森·米勒	268
表示慰问	诺拉·麦金纳尼	270

●●● 第 14 章 以健康的状态结束一天

不用手机	阿里安娜·赫芬顿	275
原谅别人，然后放手	戴维吉	277
为睡个好觉做准备	迈克尔·布鲁斯	280
回顾你的一天，看看哪些事做得好、哪些事没做好 ...	帕蒂·莫里西	282

致 谢		285
-----------	--	-----

... 第 1 章 ...

醒来并为这一天做好准备

轻松起床

1. 别按闹钟上的贪睡按钮。把闹钟重新设置一下。
2. 睁开眼睛（要是这一步很难做到，你可以默念“1—2—3 睁眼”）。
3. 把双腿垂到床的一侧摇晃一下，然后让脚踩到地板上。
4. 做五次深呼吸。
5. 喝一大杯水。
6. 如果可以，到室外沐浴阳光（或者在窗边晒太阳——开窗直晒，让未经过滤的光线穿过窗户），最好晒 15 分钟。

专家：

迈克尔·布鲁斯博士，人称“睡眠博士”，是著名的睡眠专家，著有《生理时钟决定一切》。

讲解：

用贪睡闹钟开启新的一天是最糟糕的做法——你的身体无法在 7~9 分钟重新进入深度睡眠，因此你只是轻声地打着鼾，而这最终会让你感觉更加昏昏沉沉。相反，在你站起来之前，通过深呼吸，身体和大脑可以获得氧气，达到最佳状态。由于呼吸是湿润的（有点凉，有点黏腻），每晚你都会流失近 1 升水，所以喝一大杯水能帮助你补充水分。接着是阳光——晒 10~15 分钟最理想——它会关闭你大脑中的褪黑素水龙头，驱散一大早昏昏沉沉的感觉。想要达到最佳效果，就到室外（别戴太阳镜）清醒 15 分钟。如果你起来的时候太阳还没升起（或者你住在美国西北部），可以开灯。蓝光——存在于阳光、LED 灯、电子设备和荧光灯中——是你早晨最需要的东西。你也可以考虑光疗箱，在这个设备旁边坐着或者工作，它会发出类似阳光的明亮光线。

小贴士：

想要感觉更精神？如果你早晨淋浴，就在快要洗完的时候慢慢调低水温。不必把水调得冰冷，但你要感到微微的凉意，这会让血液涌入躯干，非常提神。爽！

用积极的态度开启每一天

1. 醒来后，马上写下三件你要感恩的事（写具体一些，别只写“阳光