

心灵简单就是美



[心灵简单就是美 下载链接1](#)

著者:

出版者:内蒙古文化出版社

出版时间:1997-11

装帧:平装

isbn:9787805065632

新簡樸生活：「生活簡單就是享受」、「心靈簡單就是美」好書導讀

張耐 【靜宜大學兒福系教授】

※書評雙月刊32期第21-23頁

書名：生活簡單就是享受 (Simplify Your Life)

著者：愛琳. 詹姆絲 (Elaine St.James)

譯者：吳達

出版者：新路出版有限公司

出版年：民國八十五年九月 (初版)

書名：心靈簡單就是美 (Inner Simplicity)

著者：愛琳·詹姆絲

譯者：黃漢耀

出版者：新路出版有限公司

出版年：民國八十六年六月（初版）

卅年前在選修美國文學時，第一次拜讀亨利大衛梭羅的經典之作〈湖濱散記〉，原來在一個半世紀前，梭羅就殷殷叮嚙人們不要把心神都浪費在瑣事上，而倡導生活之簡化。當時雙十年華的我，只覺得哲人隱居兩年的理想世界固然有益心靈洗滌，但卻與現實生活十分遙遠。五年後在美國唸心理輔導時，教授指定閱讀了當代心理學大師史金納的名著〈桃源二村〉（直譯為「湖濱散記二或續」）工具制約大師在書中塑造了一個小型實驗性的理想社會，以適當地控制環境來塑造人類行為，並奉勸世人改用新的生活方式，來減低消費、減少污染、節省時間和精力，以提升效率和創意力，使人們能生活得更自由、更豐富。當時一心學習心理諮商理念與技術的我，只把大師的理想社會，一個自給自足的烏托邦，當成一個輔導模式以及一種生活方式。

如今到了廿世紀末的九〇年代，經歷了卅年的學習、工作、打拼、累積了一些事務與經驗。這些年來隨著臺灣社會、經濟之變遷，日子雖然充實、順利，卻也免不了忙亂、繁瑣。幸運地，在今年一年的休假期間，在放慢了生活步調中，才深深體驗生活是可以簡化、心靈是可以淨化的。只要給自己多一點時間（可以自主）和空間（享有自由）。因此特別介紹這兩本好書，一本是從實際外在生活的物質面來力行簡約，另一本則從個人內在的心靈面來返璞歸真，使人能徹底地放下俗務，找回本真，重新界定人生及規劃生活。

事實上，近年來在美國掀起了「新簡樸運動」，在日本也流行「清貧思想」。有人說這是廿世紀末的反思，人類最後一次的心靈覺醒與生活運動。經歷了百年來高科技、高物質的衝擊，人們擁有了現代文明，也累積了豐足的財富，但同時也付出了相當的代價。緊張、壓力、煩惱使現代人失去了親情、健康與自我，更破壞了自然環境。現代人的生活的確太複雜了，負荷太沉重了。經年累月地忙、盲、茫之後，大家都受夠了，累壞了，也終於覺悟了。其實只要把注意力開始由外在轉向內在，原來生活是可以簡單、平實而純淨的；生命是可以充滿喜悅、自在而美好的。只要我們肯割捨、放下、簡化生活、淨化心靈，就能做自己的主人。因此近年來生活清簡化乃蔚為趨勢，而興起了世紀末的新心靈改革運動。

定居加州的著者愛琳·詹姆絲，一位曾經馳騁商場的女強人，在厭倦了步調紛亂的現代生活後，在揚棄了不必要的身外雜物後，生活竟開始清新、心靈也變得清明，於是她和丈夫花了三年時間徹底地、成功地簡化了自己的生活。她將個人享受新簡樸生活的實際心得與經驗成果公諸於世，帶動風潮。她的二本姐妹作也一時成為全美暢銷書，而中譯本也很快地頗受臺灣讀者歡迎。

這兩本書鼓吹人們從身、心雙管齊下，徹底擺脫世俗的羈絆，找回真實、閒適，而好好享受簡樸純淨的生活。當然這並非要求人們像古代儒家顏回一般過著「一簞食，一瓢飲」的清苦日子。現代文明人是不可能在物質上太苛刻地虐待自己。但卻希望人們能像道家老子所謂的「見素抱樸」，能清心寡慾的自在生活。這是一種生活方式，也是一種生命智慧，更是一種人生哲學。

在〈生活簡單就是享受〉一書中，著者有鑑於時下美國人為了滿足物慾、追求時髦，把「需要」和「想要」混淆了，導致生活充滿緊張、壓力、競爭與複雜。加上工作壓力、家庭負擔、瘋狂採購、抵押貸款、資訊氾濫……，使得人們心慌意亂，心浮氣躁，而且筋疲力竭。因此應該痛定思痛來個物極必反。書中著者建議不要壓抑自己，想哭就哭、想笑就笑。並介紹了一百種具體可行的妙方，讓生活化繁為簡。因為時間、生命比金錢、物質寶貴，所以著者提出反忙碌潮流，希望人們能：少做一點、少賺一點，少花一點

。把大廈變公寓，把衣櫃中多餘的不必要的衣物丟掉或捐獻出去，拋棄所有必須清理、保養的東西、削減家務、降低需求、整合帳目、精簡消費，以減少生活的雜亂。並希望人們好好思考檢討家居生活的型態與習慣，改變成清淡、規律、均衡、且健康的生活方式。必要時拔掉插頭電源，尤其是電視、電話、傳真等，遠離垃圾資訊，少應酬、少送禮，免去太多的「繁文縟節」。身為女性，著者特別呼籲婦女們平日可以妝扮簡樸些，剪短頭髮方便舒適，脫下高跟鞋、拿下假睫毛、放棄大皮包、駕駛經濟小車、快速清理屋子……。書中富有許多靈感與創意可供讀者參考取捨。當然這些首要產生自覺的選擇，由個人思想與意志來積極開創出簡單樸實的生活內涵與型態。

在〈心靈簡單就是美〉一書中，著者則繼前一本書後，再提出心靈淨化的一百個妙法，提醒人們把注意力由外在物質轉向內在精神。這回除了強調快樂解放、一笑置之的樂觀生活態度外，更鼓勵人們要擁抱大自然，沉默冥想、獨處隱遁、閱讀靈修、學習接受、自我肯定、勇於求助、發洩憤怒、克服恐懼、關愛寬恕。並激勵讀者要找尋良師益友，探索夢境、聆聽心聲，常懷感恩的心、喜悅的情來面對每一天，使自己心靈滿意、祥和、澄澈而清明。唯有內在心靈的淨化，才能有生活上的真正簡樸。

在今天紛亂的臺灣，脫序的社會中，人們實在應該痛定思痛，重新界定生活的意義與生存的價值。如果我們不想也不願再被貪慾所矇蔽，不要為競爭而苦惱，不必為忙碌而紛擾，不願為追求而迷失，就該平心靜氣地把這二本書好好看一遍，有所割捨，有所選擇。讓臺灣有朝一日也能成為清平、樸實、簡約的真正美麗寶島。

最後以兩本書的新簡樸運動宣言與讀者共勉：

宣言一：

「大」不見得就是好，「多」也不見得就是富有；唯有簡單自在，生活才真正是一種享受。

宣言二：

「多慮」不見得就是聰明，「多愁」也不見得就是感性；唯有讓心靈留白，生活才能美麗自在！

作者介绍:

目录:

[心灵简单就是美_下载链接1](#)

标签

新简单主义：简约、时尚、幸福的细节

菜园耕读

美国

精神

简约/时尚/幸福

杂书

最近打算买

心理学

评论

2013.3.3——2013.3.4

[心灵简单就是美_下载链接1](#)

书评

[心灵简单就是美_下载链接1](#)