

<<太多了>>

图书基本信息

书名：<<太多了>>

13位ISBN编号：9789868640689

10位ISBN编号：9868640687

出版时间：2010-12-14

出版时间：智園出版有限公司

作者：Peter Walsh

页数：304

译者：何敏如

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<太多了>>

前言

改變家，就能改變你的生活 或許你的人生正處於被某件事壓得喘不過氣的階段——可能是你的工作，你的人際關係，或者幾乎是所有事情，突然間變得令你不堪負荷。

人們已逐漸領悟到，快樂與成功無法藉由物質的豐裕與否來衡量。

擁有更多的財物，可能會令人更加窒息，而非解放自由。

而更大的房子、更好的車子，還有更多的東西，也未必保證能帶來更大的快樂。

對許多人來說，我們所擁有的東西到頭來反而擁有了我們。

當你環顧一手建立和營造的生活時，會猛然驚覺：一切實在是太多了！

我的工作非常特別。

我幫助那些淹沒在堆積如山財物中的人們，將他們從無法自拔的狀況中解救出來。

我指的，不僅是混亂的衣櫃，或是車庫中充斥著過多節日裝飾品的盒子而已。

跟我一起工作的，是那些把家裡、辦公室、車子，還有生活中都塞滿了太多東西的人。

這些人已經失去能合理且理性地處理他們擁有的東西的能力。

他們將家中的每一個角落塞滿了衣服、報紙、小孩的勞作作品、包裝紙、收藏品、剪貼簿材料、園藝工具、廚房用品、運動器材、古董、洋娃娃、玩具、書籍、汽車零件，以及其他一切你能夠列出、可以想像得到（和無法想像！

）的東西。

令人驚訝的是，當我在各處旅行，幫助人們清除雜亂及重整生活環境秩序時，我發現這個問題的普遍性遠遠超出我的想像。

我遇見的每一個人，不僅告訴我他們有雜亂的問題，他們的家人或是朋友也都有同樣問題，似乎沒有人可以免疫。

所有故事也都大同小異：四處蔓延的報紙和雜誌；車庫中堆滿了尚未開封的盒子；房間內滿是小孩的玩具；而衣櫃則是東西塞到爆，活像是百貨公司服裝部門火災後清倉大拍賣。

這種雜亂流行病、對保持整齊有序的狀似無能，以及被太多東西所掌控的感覺，已經影響到每個人的生活。

我們生活在一個過度消費的盛世，而許多人已開始明白，這種渴望擁有如此多東西的需求，得付上極高的代價。

孩子們因為家裡東西太多而受到過度刺激，無法集中精神和保持專注。

逾期未付的帳單和過度的購買，則造成家中財務緊繃。

夫妻（伴侶）各執所愛、不願割捨，導致爭吵不斷。

最讓人難為情的是，我們居住的房子早已淪為大型倉庫，再也不像是個家。

許多家庭的東西已多到難以掌控，以至於他們根本不知該從何處著手。

他們已經被自己的東西壓得動彈不得。

這些我協助的人常常哀嘆：「東西實在太多了，救救我吧！

」如果你發現自己也被你的財物壓得喘不過氣，你有一個再清楚不過的選擇：此時此刻便決心不要再讓你的東西凌駕你的生活。

讓我幫助你，把平衡與和諧重新帶回你的家庭與人際關係之中。

這是可以做得到的，而我也知道如何辦到。

這類困難並不會令我害怕，也不會讓我無法消受，因為我見識過太多了。

我從來沒有因為看見雜亂房子裡的東西太多而逃之夭夭。

反倒是那些把東西看得比自己的人際關係還重要，把物質看得比自己的夢想還重要，把財物看得比自己對生命的真正願景還重要的人，會令我退避三舍。

如果你也和這些人一樣，突然間覺得東西太多、不堪負荷，想要放下割捨，那麼，請和我一起踏上一段重新拾回生活主權的興奮旅程。

擁有更加豐富、充實、有趣且令人滿足的生活，並非遙不可及。

<<太多了>>

相信我，我曾經幫助許多人達成這個目標，而你，說不定就是下一個成功的例子。

我向你保證，如果你可以做到這件事，那麼，沒有什麼事是你做不到的！

如果你的東西和你管理東西的方式，能讓你達到你的目標……那太棒了！

但是，如果它們阻礙你渴望的生活願景，那為什麼還會留在你家呢？

為什麼還會留在你的生活當中？

你為什麼還緊抓不放？

對我而言，這是對付雜亂唯一的起始點。

當你在考量你該擁有什麼，或是家中該有什麼東西的時候，這些問題就是最終極的檢驗標準。

要想整齊有序的第一步，就是先從你渴望的生活願景開始著手。

之後的每件事都是從這個點延伸出去。

我希望也期待，這本書可以在你和你的伴侶或家人間激發誠實與真誠的討論。

改變是必須的，而這樣的過程有時也會很難。

互相妥協很重要，但最終的結果會讓你覺得非常值得。

當你根據我的這套方法實際執行之後，你會學習到清楚的優先順序，以及一套實際可行的方法來維護你的優先順序。

當你環視你的家時，你將會看到，在你生活空間中，只有自己真正想要和需要的東西。

家是每天生活的開始。

改變它，就能改變你的生活。

推薦序 找回內心的單純與清淨 李清志【建築評論家、實踐大學建築系副教授】 觀察現代台灣人的居家空間，可以發現台灣人基本上對於家室的居住習慣，還是停留在過去農業時代的狀態，總是以為東西丟掉可惜，希望放著等到有一天可以用到，因此家中總是堆積著許多看似可用，其實一點都用不到的雜物。

在農業社會，這些雜物還可以放在倉庫、空地或田邊，總有地方可以放些備用的雜物，總有一天可以用到這些資源吧！

但是在寸土寸金的都會生活中，囤積這些雜物就成了生命中不可承受之重擔；畢竟現代都會公寓大廈，空間本來就不比鄉村，公共空間更不能占為己用、堆積雜物，因此人們便想盡辦法要擴張領土，把陽台打出去，加裝籠子般的鐵窗，或加蓋違建，為的是用來堆積更多的雜物，最後屋滿為患，那些捨不得丟的雜物，終究淹沒了整個家園。

我們總以為捨不得丟東西是惜物、是節省，但是用幾千萬的房子來堆放雜物，似乎就太不合經濟效益了！

我的家就曾經陷入在這樣的困境之中，一方面是因為我父親的勤儉持家，許多東西都堆放著，希望有一天用得到；另一方面也因為我們全家人都很重感情，許多具紀念性的大小東西，都捨不得丟棄。

幸好我們家有一個將近百坪的地下室作為儲藏空間，只不過很快地便被老舊雜物所堆滿，雖然我多次試著去整理清除，但是都無功而返，整個地下室就有如異形的巢穴一般，一直長出更多可怕的怪物出來。

我心中開始悲觀了起來，想說：我大概窮這一輩子之力，也無法清除這些雜物了！

上帝大概聽了我的禱告，有一次大樓地下室儲水池止水閥故障，大水淹沒了整個地下室，所有的雜物都被浸泡在水中，所有的過去記憶也隨之幻滅。

我再也沒有權力選擇要丟棄或保留這些物件，我只能一股腦地將所有泡水的東西清除丟棄，換回來的是一個乾淨、空曠的地下室空間，頓時這個地下室又充滿了無限的潛力。

事實上，現代台灣人要學習的功課是：「能捨」與「簡單生活」。

空間的簡單化取決於內心的單純與清淨，現代主義講求「少即是多」（Less is more），的確是帶著禪意的。

我想到日本現代建築大師，安藤忠雄的作品／住吉的長屋，那是一間非常簡單狹窄的住宅，室內雖小，卻鬧中取靜，與塵囂隔絕；中庭裡甚至植樹，隨著四季變化，屋主可以享受大自然的不同美感，所以物質生活可能簡單樸實，但是精神上卻是豐富滿足的。

現代台灣人就是應該學著更多物質的「能捨」，捨棄對物質虛榮的戀慕，也捨棄對物質缺乏的不

<<太多了>>

安全感。

在逛街過程捨棄對商品的慾望與貪求，才能減少家中雜物的堆積；另一方面，要積極整理家中雜物，要捨得給需要的人，《聖經》上說：「有給人的，必有給你的。」

交換二手衣物、玩具等家庭用品，或是捐贈舊衣物給真正需要的人，甚至將根本忘記它存在的東西，直接丟到垃圾桶裡，都是改善居家空間情況的方法之一。

這本書《太多了》對於現代台灣人十分重要，書中內容提到如何清理家中各個房間，也很實用與親切；更重要的是，希望這本書對每個人的觀念產生改變，進而影響整個國人的居家空間環境。

家庭主婦應該要讀這本書，因為很多主婦連冰箱都整理不好；一家之主更要讀這本書，否則如何創造出一個清淨、可供休息的城堡呢？

連總統候選人都應該來念這本書，因為古人說：「一室之不治，何以天下國家為」，意思是說，一個人連自己的房間都整理不好，如何去治理國家大事呢？

應該有人好好地去檢驗一下所有總統候選人的居家房間，對於選民的抉擇應該有很大幫助。

從減法開始 邱柏洲【朵卡室內設計藝術總監】 曾經在日本電視頻道觀賞到一個節目：獨居的老人將住宅裡堆滿了雜物，甚至變成了沒人敢靠近、臭氣沖天的垃圾屋；在一件件發霉發臭的物品清理過程中，一個個感人溫馨的故事也被發掘。

其實，在我的室內設計生涯中，也充滿了「太多了」的雜物故事：醫生汗牛充棟的藏書，造型師滿溢到廚房的鞋子，都會女子只進不出的衣服，旅行者什麼都值得留戀的紀念品……。

是的，在某個程度上，我們都是「蒐集狂」，想要完成自己心中的博物館；但是，濫收或只收卻不好好藏的結果，不是找不到東西，就是物滿為患，正如同《太多了》這本書作者所說的：「你擁有的東西，到頭來反而擁有了你。」

而一個個可能的垃圾屋，便悄然成形了……。

《太多了》這本曾在美國獲得無數好評的暢銷書，剛好可以解決大家「收藏」的困擾。

一般的「收納」雜誌往往只教你怎麼利用空間、工具來好好收東西，彷彿你還買得不夠多，鼓勵你再買也放得下；但是，這本深刻探討現代家庭「物滿為患」的妙書，卻教你從怎麼「取捨」開始，再以實在順手的「收納」為方法，以房間功能為別，一步步地帶領你藉著整理房間而轉換心

情——一朵玫瑰花的催化終於清理了整個房子。

作者魏爾許從二〇〇三年起，在美國有線電視「學習頻道」TLC（The Learning Channel）煥然一新（Clean Sweep）的電視節目中，擔任居家環境整理顧問，其任務如同上述的日本節目（只是不像老人垃圾屋那麼誇張）：幫助家庭在兩天內清除雜亂、恢復整齊；在百感交集的清理過程中，他幫助你提起勇氣好好把家從頭到尾端詳一遍，並教導你如何重新檢視收藏的優先順序，割捨那些牽絆你的冗贅之物；更重要的是他特有的幽默感、洞察力、與以人為主的收納設計，往往才是導引人們走向新生活的真實靈感。

其實，就一個室內設計師的角度來看，空間的佈置，應以人為本，而以家具收納為輔；想想看，若室內空間是固定的，從一開始我們就只能用減法來裝潢有限的居家空間，正如以下的公式： 固定的室內空間 家具收納 = 人在室內活動的空間 家具越大，雖然收納越多（卻不一定越巧越順手），但相對的，人剩餘的活動範圍就越少；而且收納越多、量體越大，靈活擺置的可能性就越小；收納越雜，能表現空間的獨特美也越不可能。

所以，如果要放大有限的室內空間，家具收納其實就是要適用而且又小又精。

因為空間有限，實在沒有多餘的地方，擺那些永遠穿不到的衣服與用不到的杯子。

我們是因為需要完成操作的功能，才会有家具、收納的產生，而非需要收納才做櫃子；這樣的觀念雖然淺顯易懂，但卻為多數人所忽視。

常會看到有人本末倒置地先以收納為主，再求家具，而忘了哪個位置能夠暖洋洋地曬曬太陽、人走進室內旋迴其間是否得宜，只見到處都是櫃子、收納、雜物，但卻找不到一面空牆能好好擺上一幅畫，讓視覺透透氣。

如果設計能回歸以人為本，這樣的擁擠其實是可以避免的。

室內設計的工作讓我深刻瞭解：每個人心中都有一座私人博物館，賦予這些雜貨意義和情感。人和人相處久了都免不了有感情，更何況，在這個疏離的現代，人和東西比人跟人相處更久。

<<太多了>>

但是，在這個買東西太簡單的時代，如果丟東西也太難，我們會不會太跟不上這個e時代了呢？

<<太多了>>

内容概要

你很念舊、你有光榮的過去，也有浪漫的回憶。

這件太緊的牛仔褲不能丟，說不定哪天我會瘦下十公斤； 那本書是我最鍾愛的小說，一定要珍藏一輩子； 這套啦啦隊服代表了我生命中最精采的時光； 還有，那組瓷器是搬新家時，好友送的賀禮……。

但是，雜物讓我們忘記「什麼是真正重要的事」。

此時，你需要從減法出發的生活美學，幫你找回「家」的意義。

一般來說，常見的囤積雜物10大藉口： 1.有一天我可能會用到它 2.這個東西太重要了，不能丟！

3.我不能丟掉 - - 它很貴的 4.我的房子太小了 5.我沒有時間 6.我不知道怎麼會變成這樣 7.這不是什麼問題，只不過我先生 / 太太 / 孩子覺得是 8.這不是我的 9.這實在太令人不知所措了 10._____（你個人的藉口） 每一件我們擁有的東西，都牽繫著一份情感或記憶，都教我們難以割捨。

但是，後果是雜物不斷累積，甚至變成「異形」，到處蔓延滋生，直到你驚覺：太多了！

《太多了：整頓居家，找回簡單的幸福》作者彼得？

魏爾許，是美國熱門電視節目 煥然一新 的居家整理顧問，也是一位專業的「雜亂終結者」，幫助過數以百計的人清理雜物、重整生活。

書中內容在幽默裡帶著深刻的洞察，讓我們領悟自己和家中物品之間的關係，以及我們期待什麼樣的生活願景。

這本書不只是教你如何使用收納箱或盒子依顏色分類，更提供一套完整實用的方法，幫助你逐一檢視每個房間、每樣東西，重新擬定生活空間的優先順序及規劃；同時，帶給你莫大的激勵，輕鬆擺脫累積多年的雜物包袱，發現更多空間和清朗、自由；讓你擁有的東西對你的生活都是有意義的，可以用更少的東西過更輕鬆、更快樂的生活。

<<太多了>>

作者简介

彼得·魏爾許 (Peter Walsh) 居家整理顧問，也是《整理規劃大全》(How to Organize【Just About】Everything) 一書作者。

曾獲邀上哥倫比亞電視 早安你好 和福斯電視新聞等節目，也曾為《今日美國》、《紐約時報》和《單純生活》(Real Simple) 等報章雜誌撰文。

目前在美國洛杉磯和澳洲墨爾本兩地輪流居住。

何敏如 政治大學英語系畢業，美國伊利諾大學香檳分校教育心理碩士。

曾任職資策會及美商公司專案經理。

譯有《進入電腦》(滾石文化)。

現居美國。

书籍目录

〔前言〕改變家，就能改變你的生活推薦序美好的生活，來自可以呼吸的空間 王文欣【無印良品台灣區總經理】找回內心的單純與清淨 李清志【建築評論家、實踐大學建築系副教授】從減法開始 邱柏洲【朵卡室內設計藝術總監】PartΙ 問題篇：又雜又亂的物品第一章 這可不是我美麗的家第二章 雜物的10個藉口第三章 想像你要過怎樣的生活PartΠ 行動篇：讓全家煥然一新第一步：開始啟動——處理表面的雜亂第二步：與家人溝通協調第三步：征服你的家房間1：主臥室——家具、衣服可以留下來，其他一概出清房間2：小孩房——帶領孩子認識「給予」的觀念房間3：起居室及客廳——尊重回憶卻不製造雜亂房間4：家庭辦公室——為不同的文件規劃「區域」房間5：廚房——離開前請清理乾淨房間6：餐廳——將需要的物品就近放置房間7：浴室——將空間保持乾淨清爽房間8：車庫、地下室與儲藏室——精簡物品數量第4步：維護保持第5步：成果驗收第6步：新的居家整理計畫〔後記〕應用到生活的每個層面

<<太多了>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>