

《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

出版社：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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

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。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

《太多了》

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。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》

內容概要

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！

本書作者彼得·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》

作者簡介

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。更多有關彼得·魏爾許的資訊。

書籍目錄

〔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】

Part 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

Part 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:www.tushu000.com