

<<生活不用大>>

图书基本信息

书名：<<生活不用大>>

13位ISBN编号：9789862132050

10位ISBN编号：9862132051

出版时间：2010-11-1

出版时间：大块文化

作者：Sarah Susanka

页数：380

译者：吳貞儀

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>

<<生活不用大>>

前言

前言 大約十二年前的某個夜晚，我躺在床上讀一本輕小說。多年來，結束緊張忙碌的一天後，我總會藉此紓壓，而且通常都有效。但在那一夜，我卻突然覺得沮喪。於是我放下書，試著釐清是什麼念頭令我惱怒。

「真的僅止於此？

」一個念頭閃過腦海：「我這輩子就只有這樣嗎？

我是個成功的建築師，一家四十五人公司的執行合夥人，肩負許多責任，面對大量挑戰，待辦事項清單像阿婆的裹腳布那麼長。

我成天努力工作，有接不完的電話和開不完的會。

每天都得保持驚人的步調，才能處理完幾十件公私要務。

這就是我的『日常生活』。

一天下來，回到家通常已超過八、九點，這時我會做些不花腦筋的事，好從白天的心情抽離，換得一夜好眠，以應付同樣繁忙的明天。

人生應當有比【這】更有意義的事吧。

」 正視這個問題後，我知道自己得有所改變。

我看到，甫成年時的夢想和此刻真實的生活，存在落差。

高中時代，我總是滿腦子想法和理念。

我想研究腦部如何運作，想探究讓事物顯得美麗、方程式漂亮的原因，想設計出令人心曠神怡的建築，還想和關心自己居所與工作環境的人共事。

但我最想做的，是寫作。

我喜愛寫作，當我靜下心來，讓文字從指尖流洩而出，便有股神奇的感覺湧現——筆下字詞的意義，使我更深入地了解書寫的主題。

內心深處，我知道這才是我真正熱愛的事；我渴求找到時間與空間，實現夢想。

可惜，雖然我實現了一、兩項早年的志向，眼前的生活卻沒有餘裕做其他事。

與其說我的人生充滿意義、不停追求內心的欲望，還不如說我的人生填得太滿了——塞滿了責任。說真的，那天晚上我簡直快要窒息。

我了解到：尚若不調整生活的輕重緩急，下半輩子就會一成不變地過下去。

車子以定速在人生道路上行駛，我卻在車裡睡覺，還深信自己始終朝著某個重要的地方前進。

但直覺提醒我：我正錯失旅程中最重要的部分——需要警醒、覺察和全心投入的部分。

我的生活是那麼混亂、那麼【大】，情況難以抑遏，導致快速的步調成了生活唯一的色調。

我彷彿大夢初醒，突然間，成年的我頭一次活了起來。

如今，學習在每天的活動中保持清醒，並盡快找出保持清醒的方法，似乎成了首要之務。

通常要在鬼門關前走過一遭，或者重病患者，才会有這層體悟。

但我都不是。

我能領略到這一點，並非外界事物使然，而是靜下來聽見自己內心的聲音。

上天在我頭上敲了一記，引領我以嶄新的方式檢視自己的現況。

就從那天起，我開始探索改變生活的可能性。

我繼續擔任建築師，但也開始端詳自身和我填滿日子的方式，觀察我生活的「地基」。

當我開始質疑過去的信念，周遭有許許多多的門陸續打開，而過去我從不知有這些門存在！

我開始簡化生活，把焦點放在對自己真正有意義的事物上。

此外，我還抽空寫作，釋放長期被忽視的熱情。

心之所欲對全然覺醒的人生非常重要，正因為我做了自己真正想做的事，「房子不必大」（Not So Big House）系列叢書才得以誕生。

事實上，「設計出每天都能讓我們振奮的房子」這想法，就是源自於我的「生活不必大」哲學。而「不必大」（not so big）這個詞彙，是我全心投入寫作後才創造出來的——就在寫第一本書的導言

<<生活不用大>>

時，神來一筆。

透過寫作的過程我才明白，有些要緊的事情我早已知道，過去卻不自覺。

但寫下這個詞彙後我發現，不管設計住宅或過生活，「不必大」最能解釋我們在規模、步調和比重上遭遇的難題。

你我沒什麼不同。

不管是誰，都能從過度緊湊的生活中清醒，做自己長久渴望的事。

責任、差事、電子郵件、親朋好友……，身處一團亂的現代生活，我們可以放慢腳步，讓自己真正「參與」正在做的事。

我們可以開始過充實、豐富、充滿活力的「不必大生活」，全然體驗所遭遇的一切，讓心靈和情感得以茁壯、成長。

就像我容許自己探索正職以外的事物，你會發現，你也能追求自己特質中尚未展現、但渴望獲得解放的面向。

如今，我以這種新模式做為生活的【核心】，而不是如大家想像的，以建築師或作家的職涯為重。

職涯是人生的內容或情節，但新的生活模式讓我得以開發愈來愈多的潛能。

這是「生活不必大」哲學的應許，對於有心讓生活更平衡、更和諧且更有意義的人，一律適用。

如果你想改造生活，請依照下文藍圖中的指示行動。

你將發現，生活真的比你現在所知更有意義。

我已經迷上這種生活，但願也能感染你。

<<生活不用大>>

内容概要

你的生活跟你所住的房子很像。

房子裡你喜歡和討厭的東西都有；有你經常使用的空間，也有心血來潮才會臨幸的角落；有經常需要保養的區塊，也有不予理會卻能數十年不壞的部分。

若時間和財力許可，幾乎所有人都會翻修房子。

最理想的狀況是，房子所有的缺點都會依照我們的喜好改善，且有足夠空間存放我們最寶貝的物品。

真正的關鍵是：不管居家還是過日子，我們都想要「自在」。

對此，我們通常的做法是修正自己察覺到、並判定為問題根源的事物，例如空間不足、時間不夠。

但有些問題出在質而不在量，因此不容易看到，也較難確認、描述與解決。

倘若我們不了解自在感從何而來，就無法提升自在的程度。

比方說，每天下班回到家，你總會覺得煩，因為你得先穿過一堆雜七雜八的東西。

問題不在雜物堆，而是進門的動線不良——必須「穿過」雜物堆，才能進到屋裡。

生活也一樣。

我們常以為問題出在工作、老闆、保母或者另一半，試著調整，卻發現一波剛平，一波又起，自在生活遙遙無期。

原因在於，事情和我們所想的不一樣。

就像確認問題出在進門動線不良的過程，解決問題時，我們得先了解問題為何發生。

我們需要大幅調整看事情的角度，而以建築設計為例，頗能幫助我們了解改變是怎麼一回事。

<<生活不用大>>

作者简介

莎拉·蘇珊卡Sarah Susanka 美國知名建築師、暢銷作家、文化人，著有「房子不用大」(The Not So Big House) 系列叢書。她引領美國社會一股新文化潮流——房子要「蓋得好一點，不用蓋得大一點」(build better, not bigger)，並據此延伸出「不用大」(Not So Big) 的生活哲學。歐普拉曾邀請她上節目暢談理念；《高速企業》(Fast Company) 雜誌評選她為改變美國社會的「高速50」(Fast 50) 創新家之一；《美國新聞與世界報導》(U.S. News & World Report) 曾評選她為「美國文化的創新者」；《建築商》(Builder) 雜誌則將她列為「建築業50位最具影響力人士」之一。

<<生活不用大>>

书籍目录

「前言」第一章 規劃新生活的藍圖準備好「生活不必大」筆記本第二章 找出令你振奮的事物第三章 確認哪裡有問題第四章 移除雜物第五章 傾聽你的夢想第六章 學會看穿障礙第七章 改善現有品質第八章 創造屬於自己的空間與時間第九章 完成施工階段第十章 遷進你的「不用大」生活第十一章 維持改造後的新生活第十二章 自在人生「附錄：「生活不必大」使用者手冊」

<<生活不用大>>

章节摘录

第一章 規劃新生活的藍圖 一如往常，今天我們空虛且恐懼地醒來。

別打開書房的門，也別找書讀。

拿起一件樂器。

讓我們做自己喜愛的美好事物。

跪下親吻土地的方式有上百種。

——魯米 我們缺少了什麼？

今天，我們面對著一項大問題，這問題時時刻刻都在眼前，卻大到看不見。

我們的生活都太大了，從早到晚塞滿看似必要的活動、急事和責任。

沒有時間喘口氣，更無暇檢視問題的根源，而是拚了命在找解決之道。

假如停下腳步，想像速節奏更快時生活將變成什麼模樣，我們可能會被絕望和徒勞的感覺壓垮。

我們會被掏空，束手無策。

我們必須改造生活方式，但不會是透過擴充現有的空間——這麼做只會讓生活變得更龐雜。

我們需要的改造，能讓我們以不同的方式體驗已然存在的事物，進而使我們感到愉快，而不是把我們逼瘋。

你的生活跟你所住的房子很像。

房子裡你喜歡和討厭的東西都有；有你經常使用的空間，也有心血來潮才會臨幸的角落；有經常需要保養的部分，也有不予理會卻能數十年不壞的部分。

若時間和財力許可，幾乎所有人都會翻修房子。

最理想的狀況是，房子所有缺點都會依照我們的喜好改善，且有足夠空間存放我們最寶貝的物品。

真正的關鍵是：不管居家還是過生活，我們都想要自在。

對此，我們通常的做法是修正自己察覺到，並判定為問題根源的事物，例如空間不足、時間不夠。

但有些問題出在質而不在量，因此不容易看到，也較難確認、描述與解決。

倘若我們不了解自在感從何而來，就無法提升自在的程度。

比方說，每天下班回到家，你總會覺得煩，因為你得先經過洗衣間，推開待洗衣物的籃子、堆積如山的床單和毛巾，還有小孩的外套和鞋子……。

你可能需要建築師來點醒你，你家進門的動線設計【不良】。

問題不在洗衣間，而是你必須【穿過】洗衣間，才能進到屋裡。

生活也一樣。

我們常以為問題出在工作、老闆、保姆或者另一半，試著調整，卻發現一波剛平，一波又起，自在生活遙遙無期。

原因在於，事情和我們所想的不一樣。

就像確認問題出在進門動線設計不良的過程，解決問題時，我們得先了解問題為何發生。

我們需要大幅調整看事情的角度，而以建築設計為例，頗能幫助我們了解改變是怎麼一回事。

翻修房子時，無需大興土木就能轉變屋子的性格，但一定得評估哪裡原先規畫得不好，並確認什麼是你想要，但現在欠缺的空間。

接著，你需要構思良好的設計方案，就現有空間做小幅修改，創造新的機能。

之後，你還得製作一套藍圖，記下所有的決定。

最後，你必須動工；這一步說來簡單，卻最容易被忽略。

再多的計畫都是紙上談兵，實際動手改變才會成真。

改造自己的生活也一樣。

你可以博覽群書，東思西想，但唯有下定決心，貫徹計畫，事情才會開始不一樣。

新學到的生活方式必須融入你的每一天，像洗手、刷牙那麼自然，而不是週末餘暇偶一為之。

解決生活太大的問題有兩個步驟：第一，我們需要知識，才懂得用新的角度看待事物；其次，我們必須以新的方式過日子、做事情，新知識才算成功融入原有的生活。

為了完成生活的改造，我們需要藍圖，以及落實藍圖的指南——這正是本書所要提供給讀者的。

<<生活不用大>>

大功告成後，你的生活內容不會有太大改變，但你將有餘裕做自己一直想做的事，也更能體驗自身等待發掘和實現的潛能。

假如你遵循指定的步驟，融會貫通，改變【將會】發生，你也【將會】以新的方式和活力體驗人生。

那麼，要怎麼做呢？

<<生活不用大>>

媒体关注与评论

阮慶岳 元智大學藝術與設計系系主任

褚士瑩 地球人，國際NPO工作者

強力推薦

<<生活不用大>>

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>