

<<爱上这身无分文的日子>>

图书基本信息

书名：<<爱上这身无分文的日子>>

13位ISBN编号：9787550105911

10位ISBN编号：755010591X

出版时间：2011-12

出版时间：南方出版社

作者：【美】劳拉·李

页数：210

译者：洪萃晖

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>

<<爱上这身无分文的日子>>

前言

在身无分文盛行前，我就已经身无分文了！

“贪财是万恶之根。

有人贪恋钱财，就被引诱离了真道，用许多愁苦把自己刺透了。

”——《提摩太前书》第6章第10条多年来，我一直羡慕那些生活在经济大萧条时期的人们。

虽然那时候人们都失业了，排着长队等着救济品发放，但当时有很多很棒的工会歌曲让穷人们觉得充满力量：“你吓唬不了我，我跟工会在一起！

”还有些悲伤的歌曲，让穷人们觉得备受抚慰：“曾经我修过铁路，让它通车，让它跟时间赛跑。

”甚至有些逃避现实的歌曲，让穷人们可以做白日梦：“我们掉进钱堆啦，我们掉进钱堆啦。

”从多萝西娅·兰格的人像摄影到约翰·斯坦贝克的小说，贫穷都是当时艺术和文学的主题。

那时你可能已经破产了，日子过得艰难，但你可以得到很多精神上的支持。

你和你微薄的收入都是那个时代的一部分。

那时候人们觉得，大家都一样身陷其中。

我成年于里根时代，是看着杜兰杜兰乐队的男孩们划着船在异国情调的地方瞎晃荡，还有麦当娜唱《物质女孩》的录像带长大的。

我们记得《家族关系》里的艾利克斯·P.基顿和《华尔街》里的戈登·基科。

脏兮兮的粗野不堪的嬉皮士们早都是上个时代的事儿了。

过了30岁，他们开始信任他人，穿上西装，变成了雅皮士。

他们想要别人都知道他们那些发家致富的新爱好。

各种各样的“秀”充斥着电视荧屏，将道德缺陷等同于可怜的时尚意识。

我们痴迷地收看电视节目《富人和名人的生活方式》。

我们把注意力集中在翻修房屋，装饰房子内部，观看硅谷的科技怪才们变成百万富翁。

当然，也有很多人欠下一屁股债，但这不是我们要谈论的东西——甚至不是我们要想的事情，如果不是必须的话。

（那又怎样，反正那些债务还没把人压死。

）我们轻易就能得到信用额度。

我们的住宅越来越值钱，所以明天我们肯定比今天有钱。

尽情地花吧——不然就便宜恐怖分子了！

影片《梦幻骑士》的编剧戴尔·沃瑟曼说自己是“演艺圈的无业游民”。

“我是文学界和戏剧界的无业游民。

我过着拼拼凑凑的生活，写写书，组织些芭蕾巡演，做些稀奇古怪的工作，比如在商场里扮复活节兔子，在马萨诸塞州彼茨费尔德的阿洛地带——阿洛·格斯里商场及咖啡店当小职员。

”（得知这个地方歇业时，我跟大家一样感到震惊。

）我的财务状况就是，一分一分攒钱付房租，在网上搜蒲公英食谱，以便利用草坪里冒出来的免费作物。

不过，我还是不得不买食物——它花掉了我所有的预算。

我彻底地过时了。

现如今，我有种丑小鸭变天鹅的感觉。

我知道我曾站在潮流前沿，遥遥领先。

现在每个人都在谈论支付不起的东西。

他们谈论油价、房屋贷款和杂货店账单。

“少花钱，多办事”成了新的报刊头条。

我能挺直腰杆说：“在身无分文盛行之前，我就已经身无分文啦——没钱的日子也能过得很美！

”所以，欢迎你们，穷人们，祝贺你们的“出柜”。

作为一个缺钱的人，再也没有比现在更好的时机可以让我们抬头挺胸了。

以前你自己孤军作战，别人还告诉你要凭自己的力量重新振作起来，现在，你也是这场流行运动的一

<<爱上这身无分文的日子>>

分子了！

约翰·F.肯尼迪总统说过“水涨船高”。

同样，对于踏水而行的人们，潮退船沉也是一样的道理。

因为我一度经历过，我想让你们知道这儿的“水”还不错。

我觉得自己完全够格指引你们这些突然发现自己的财产只不过是些“肥皂泡”的人。

是的，我说的就是没钱的简朴生活的快乐。

如果你认为暂时的贫困将照亮你的道路，并且可以给你机会测试自己的创造力及智谋，这样会更有帮助。

至少你可以这样来看待它，因为再怎么说明人都可能遭遇没钱的时候的。

这本书的大前提是非常简单的：没钱并不是不正常的。

这本书不是指导人们怎么对付紧张的预算或者怎么过简朴的日子，虽然书里或多或少会有这一类的小提示。

这是一种心灵的指引，教你从不同的角度来看待暂时的贫困——经济学角度、历史角度和文化角度，让你在难关面前保持心智健康。

并不是每个人都用我们传统文化的思维方式看待金钱。

把自己看成一把不负责任的懒骨头只是你的个人选择，而如果碰巧你正遭遇经济挫折，这对你的身心健康可能就不是什么最好的选择了。

试试别的想法：把自己当成绿色环保运动中的环保分子，或放弃了物质主义的精神至上的人，又或者是一个善于奇思妙想的生活艺术家。

记住，“wealth”（富有）这个词来源于古英语“weal”（幸福），也就是身心健康的意思。

富有，简单来说，就是你过得挺好的意思，并不需要很多金钱来达成。

如果你在一段时间的鼎盛期后，第一次仔细考虑没钱的日子会是什么样，很有可能，你想到的只是消极的方面。

丹尼尔·吉尔伯特，著名的幸福研究专家（你根本都不知道还有这种职位吧）指出，我们以为会给自己带来快乐的事情，实际上带来的快乐要比我们预计的少；而我们为之担心的事情所带来的恐惧，也要比我们预计的少或者短暂。

就像买到梦想中的房屋没有让你跟想象中一样快乐，付不起款、被抵押方收回也不会让你感到如想象中一样糟糕。

我不是说这不是件尴尬的事儿，也不是说你不会因此不好受。

但是，那种羞愧不会是你生活的唯一；你还是会有自己的朋友、自己的想法和自己的才智，你还是会有快乐的日子。

更重要的是，当有些事情发生后，你本以为它们会摧毁你，而你依然傲立，你会觉得自己更富有适应力，更加坚强。

要知道，我有大把的时间来思考这些事情，因为在身无分文盛行之前，我就已经身无分文了。

紧跟时代，过别人的生活？

“年岁渐长的烦恼在于，想要找到一个处在你的年龄段又没什么了不起成就的历史人物越来越难了。

”——比尔·沃恩，美国专栏作者你不用费很大力气就能找到某个没钱却还能尽情享受生活乐趣的人。

只需要凝视你自己的过往。

还记得上大学的时候，你用砖块和木板搭了一个书架吗？

或者那会儿你的男朋友——现在的丈夫——没钱带你出去，所以在他的住所准备了一顿浪漫的晚餐。

那天吃的是通心面、奶酪，喝的是装在极不相称的塑料杯里的葡萄酒，而这可能是你有史以来最好的约会。

在我上戏剧学院大二的那年暑假，我得到一个机会，在游乐园为一个即兴剧团工作一个夏天。

这份工作听上去比送比萨要好得多，所以我开始干了，以为它最终将会在我的履历上添一笔“专业哑剧演员”的经验。

我想肯定有人在1989年在多丽公园和急湍王国做过民意调查。

<<爱上这身无分文的日子>>

这项民意调查询问公园的游客，对于他们的多丽之旅，他们喜欢的和不喜欢的都有哪些东西。

他们说喜欢过山车、水滑道和波浪池，但是在排队等候的时候非常无聊。

公园行政处经过周密思考后觉得，这将会是个大问题，因为他们即将推出世界上最高的木制过山车“大力士”。

解决方法？

流动艺人！

“你将会在公园的各个角落遇见这些巡回表演的艺人！”

“多丽公园的宣传小册子自夸道，“魔术师、音乐家、哑剧演员，还有更多的！”

“我就是“更多”之中的一分子。

这个比较大的流动艺人剧团包括一位女哑剧演员，一位魔术师，几个杂耍演员，几个单轮脚踏车骑行演员，几个做动物气球的人和长号演奏者。

聘请我们的娱乐公司还给名为“多丽决斗”的剧场游戏配了一个主持人和一些舞者。

想象一下类似《家庭问答》的节目，配上一个穿着金光闪闪夹克衫的滑稽主持人，和三个穿着亮闪闪裙子、又唱又跳的美丽女子吧。

舞台演员们和流动艺人们都被安置在几乎没有家具的公寓里（公园在宣传册里把配置烟雾探测器列为他们的卖点）。

我的喜剧搭档和我跟一个哑剧演员同屋，她是一个眉清目秀、金发碧眼的俄亥俄美女，她的爱好包括唱歌、玩通灵板和招魂。

我们在墙上贴上纸条，在上面写上我们最爱的台词，还贴上不同的艺人朋友画的画。

我们的租金和设施费用都是公司支付的。

可能是为了省电吧，所有的公寓里都没有电视机。

我们也不想念电视机。

下班后，我们就玩些即兴的剧场游戏，自娱自乐。

我们有许多聚会。

喧闹的夜晚之后，你醒来可能会发现身边都是乱糟糟的动物气球。

我们通常都大开着门，冲住在大厅对面屋里的同伴们大喊。

他们喜欢熬夜玩集体鼓乐，直到旁边公寓的人叫警察来制止他们。

你可以想象，在那样的环境下，我根本没觉得自己穷，尽管我们的家具陈设像斯巴达人的一样简朴清苦。

你的过去可能没有那么多动物气球，但是我敢打赌，你肯定有类似的回忆——没钱也能让生活很美好。

可是，如果你现在想复制那种生活方式——用废弃的牛奶纸箱做家具，或邀请约会对象跟你一起坐在图书馆里，或者在麦当劳里分吃一个奶酪汉堡——就一点都不好玩了。

老实说，这种生活看上去会有些不合时宜。

你已经34岁了，20岁时让你开心的东西现在看上去有点可悲。

为什么会这样呢？

所有的事情，都在转变，转变，转变……某段时间，我们认为应该“寻找自我”，又有一段时间，我们认为应该已经找到自我了。

我们想象自己是在沿着一条码尺前进的，只不过刻度不是英寸，而是年月。

我们期待的成功都有相应的最后期限，而且因为凭主观经验很难评判是否“抵达成功”，所以我们就追求一些外在的标志，比如拥有一栋房子，一辆汽车或者一个职位名称。

这些东西好像成了你的个人目标和最后期限，但其实它们全都是来自于一样东西——攀比心理压力。

如果你以为攀比心理压力是你12岁的时候才有的东西，现在你已经成熟了，进步了，你最好再好好想想。

我们只是给它换了一些名字：社会地位、形象，名誉。

维护良好社会地位的动力好像深深植入了我们的大脑。

美国国家心理健康研究所和日本国家生理科学研究所的科学家们通过不同的方式做了不同的研究，得

<<爱上这身无分文的日子>>

出相同的结论。

在我们大脑中，处理社会地位和处理酬金的部位是同一个，也就是纹状体，这大概可以解释为什么我们会把这两者等同在一起。

“ 尽管我们直觉上认为良好的名誉让我们感觉很好，但是良好的名誉是一种奖赏这个观点，只不过是一个没有任何科学依据的假想。

” 研究员定藤规弘接受《科学美国人》杂志采访时说。

作为社会人，我们创造了社会规范，却几乎意识不到它们的力量。

我们完全接受了这套价值，将必然的生活事件看成“ 成熟的标志 ”，而不是“ 社会标准行为 ”。

可能并没有人这么告诉过你，你也没见过这样的书面文字，但是对于某些行为适合的年纪，我们的确有些不成文的规则：男人应该结婚的年纪：20-25岁女人应该结婚的年纪：19-24岁完成学业参加工作的年纪：20-22岁男人事业应该稳定下来的年纪：24-25岁男人承担责任最多的年纪：35-50岁男人成就最大的年纪：40-50岁以上数据是一项针对40-70岁中产阶级的调查结果，并且作为伯尼斯·雷文·钮加顿编辑的《中年及老年时代》一书中“ 正常年龄标准，年龄参数和成人社会化 ” 调查的一部分。

“ 当这些行为发生在这些年龄阶段之外时，它们就会被人认为是不合时宜，会被人们所不认可。

” 作者写道。

如果你碰巧“ 错过 ” 了那么一两件事的最后期限呢？

想想马来群岛上男人的生殖器吧。

《科学美国人》杂志上刊登的文章《像正常一样的反常》中，史蒂夫·J.阿颜和艾瑞斯·塔加纳·卡利斯用马来西亚男人的例子来阐述不同的文化是如何将各不相同的行为看成正常行为的。

他们以为自己得了一种名为“ 皱唇鲨 ” 的病，担心自己的生殖器会缩回自己的身体里去，为了阻止它，他们在自己的阴茎上挂上重物。

“ 这种令人恐惧和难受的矫正方法很不寻常，但是在这个长期存在的文化之中，也是为大家所接受的。

” 他们写道，“ 但是如果在西方国家，有个男人这么做的话，肯定会被人当成精神错乱的。

“ 如果在这个世界的某些地方，用私处来举重还算是正常的话，那么想必25岁就得稳定事业也不是上帝刻在石头上的话。

当你摒弃所有的文化暗示后，你认为什么才能更好地衡量一个人的成熟程度：学识还是一栋带双车库的房子？

还有一个问题：寻找自我的价值并以此确定令人满意的生活方式，或是追求符合社会规范和期待的某个特定的目标，哪种做法更明智呢？

记住以下来自儿童健康网的建议：“ 要做唯一那个对攀比心理压力说‘ 不 ’ 的人很难，但你可以做得到。

关注自己的情感和是非观念，有助于你知道什么是正确的事。

当你认识得更清楚的时候，内在的能量和自信能帮你站得更稳，能帮你从攀比压力身边走开，并抵制住它的诱惑。

” “ 我们回忆过往的时候，总是集中在童年时代，父母保护我们的时代。

作为成年人，即使社会变得越来越好，受庇护的感觉却一去不返。

没有人再来关心你，所以好像一切都变得更加令人不安，尽管客观来说，一切都越变越好了。

” ——克里斯托弗·杰克斯，哈佛大学教授

<<爱上这身无分文的日子>>

内容概要

《爱上这身无分文的日子》从经济学和心理学角度，对我们的生活做了简洁幽默的剖析，使我们看到自己是如何被品牌和商人和所谓经济学家的消费理论所驱赶，追寻繁华却不断失落的生活。透过作者之笔，我们发现，生活里似乎每个人都在表演，表演着如何向富人阶层的宁愿而挺进，但这场表演的观众又是谁呢？

觉得没钱很失败？

觉得没钱就无法做自己想做的事情？

书中深刻的剖析为读者提供了一种心灵的解脱，作者戳穿被各种媒介堆砌出的浮华生活的真相，也使真正令人感到满足的生活方式逐渐呈现出来。

正如作者所说，快乐必不可少的成分，不管多么难以得到，却都不太昂贵。

富有并非不好，身无分文的日子也并不是终极目标，但是，在身无分文的日子里具有热诚生活的能力，的确是一种值得培养的强大能力。

只有当我们能够从对金钱的焦虑中解脱出来，更为坦然、勇敢、理智地追寻自己真正认可的生活状态，才可能获得踏踏实实的安全感和真实的幸福。

<<爱上这身无分文的日子>>

作者简介

（美）劳拉·李（Laura Lee）：

知名报刊专栏作家，同时兼任美国广播电台早间财经节目首席DJ、即兴喜剧演员、职业哑剧演员以及俄罗斯芭蕾舞公司公关总监。

劳拉·李曾创办一家企业，但在金融危机中不幸破产。

她之前以为这件事会摧毁自己，然而实际上，在这段没钱的日子里，她对金钱、消费、职业、家庭、幸福有了更深刻的认识，也对生活的方向有了崭新的调整。

为此，她深深地感激这段身无分文的日子，也希望可以将自己的感悟与更多的人分享，使人们可以从对金钱的焦虑中解脱出来，拥抱真正的安全感，获得心灵的平静。

<<爱上这身无分文的日子>>

书籍目录

序言：在身无分文盛行前，我就已经身无分文了！

一 幻影中的生活

没钱就无法支配自己的生活吗？

缺钱带来的创造力会把你带离贫穷

允许自己“饥饿”，是一种莫大的解脱

手工再利用，有情感的物品世界

没钱也可以感受消费快感

物品的价值

垃圾车潜水员

我是人，不是机器人

选择职业的新标准：陪在所爱的人身边的能力

紧跟时代，过别人的生活？

感谢我们还有图书馆

白日梦就像免费电影

身无分文的隐形侠

高级社区有那么好吗？

贫穷的人有福了，因为神的国是你们的

自尊心的幻影

健康美味蒲公英

你需要钻戒吗？

二 爱上真实的生活

点石成金的手指——真的值得拥有吗？

伊壁鸠鲁的传世奢华晚餐：三明治和一杯白开水

是不是“增长”和“进步”被估计得太高了呢？

为什么我们更憧憬“野蛮”世界？

金子：地狱里的大粪！

以为自己是世界上最富有国家唯一的穷鬼？

钱都到哪儿去了？

欲望的博弈游戏：求你告诉我，我还需要买什么？

银行更爱负债者

为什么“市场”成了我们的神？

“被电视”的生活

<<爱上这身无分文的日子>>

不必伪装快乐
有钱人的沮丧：金钱边际效用递减
至少性生活还是免费的！

奢侈品那些事
如果你没钱，就感谢自己能生活在“这样的时代”吧！

资源

<<爱上这身无分文的日子>>

章节摘录

版权页：如果能提前做好计划，你就能避免所谓的“埃尔维斯效应”。

你可能还记得，埃尔维斯的过分慷慨是出了名的。

他曾把全新的汽车送给他的朋友们和一个当时碰巧在经销商店里的女人。

有人做出这样的事情时，你可以打赌他肯定穷过。

他试图以大张旗鼓的炫耀来平衡自己现阶段与落魄时期的巨大反差。

那些认为每个人都要凭自己的力量重新振作起来的人，从另一个角度看，可能并不需要“振作”起来多少。

持这种观点的人，更像是含着金汤匙出生，自己却认为是理所当然，还把所有的成功都看做是自己的功劳。

这并不是说穷人在道德上有什么优越感。

如果这么说的话，就跟富人们在道德上有优越感的论调一样荒谬。

人们之所以会表现出这样的行为，在心理学和人际交往方面都能找到简单而根本的原因。

提前知道这些，你就能创造自己的心理安全阀门，从而武装自己。

如果你的大多数人际交往都围绕着花钱——看电影、出去吃饭——你将会觉得自己像个揩油的家伙，你会因此而把自己跟别人隔离开来。

有研究表明，跟那些经济宽松的人比起来，经济紧张的人在社交活跃度方面要差得多。

为了调整收入和参加培训，经济压力最大的人会比经济最宽松的人少参加三分之二的社团和组织聚会。

没钱的人们不仅不常去看电影（他们看不起电影），在那些不用花一分钱的事情上也会花更少的时间——比如跟朋友们聚聚，去看望朋友，去教堂做礼拜，当志愿者，参加些政治活动等。

<<爱上这身无分文的日子>>

媒体关注与评论

<<爱上这身无分文的日子>>

编辑推荐

《爱上这身无分文的日子》：那些最能让人们感到幸福的东西，全是市场之外的。如果追求物质财富及消费快感并没有带来人们所说的快乐，为什么我们还要保留这样一种一直怂恿人们这么做的文化呢？

<<爱上这身无分文的日子>>

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>