



*In
a very simple
way of life*

以极简的方式 过一生

刘文献 著

《人民日报》盛推极简主义生活方式

不要那么拼，去过一种更有趣的生活，从浮躁的世界找到内心的平静，停下来享受美丽，只愿从此生命从容、恬静、平凡而美丽



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

以极简的方式 过一生

刘文猷

著

In

*a very simple
way of life*



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据
以极简的方式过一生 / 刘文献著 . -- 北京 : 北京
联合出版公司, 2015.10
ISBN 978-7-5502-6317-8

I . ①以… II . ①刘… III . ①生活方式—通俗读物
IV . ① C913.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 233263 号

以极简的方式过一生

作 者: 刘文献
选题策划: 北京宏泰恒信文化传播有限公司
责任编辑: 徐秀琴
策划编辑: 杨亚琼
封面设计: 胡椒设计
版式设计: 张 敏
责任校对: 孙惠芳

北京联合出版公司出版
(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)
三河市祥达印刷包装有限公司印刷 新华书店经销
字数 220 千字 710 毫米 × 1000 毫米 1/16 17 印张
2015 年 10 月第 1 版 2015 年 10 月第 1 次印刷
ISBN 978-7-5502-6317-8
定价: 32.00 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: 010-58572848

前言

p r e f a c e

“没时间，我要上班赚钱还房贷！”

“两年内，我一定要买一辆属于自己的车。”

“你们去玩吧，我要加班，还要赚奶粉钱呢！”

看上去多么无可奈何，为了车子、房子、孩子，我们活得像牛一样不辞辛劳，没日没夜地干活。可最终我们又得到了什么呢？车子房子有了，孩子终于长大了，我们的身体也垮了，我们这辈子也算完了。

《人民日报》几次向大家推崇“极简主义生活方式”，我怎么可能习惯去除生活中的所有物质享受，远离电脑、电视、网络、iphone、汽车、电梯房，开始过苦行僧的生活呢！

其实不然，“极简”对每个人的意义都不同，我们只需要把握它最重要的两条原则就行了。一是定义对你而言最重要的事情。二是专注于对你最重要的事情，其他的统统不要。简言之，“极简主义”就是追求简约而高质量的生活！

极简者，对物质的追求少而精，绝对不会成为消费主义者，拼命工作赚钱还债。

极简者，践行更健康的生活方式。早睡早起，坚持晨练，坚持周期性素食习惯，保持充沛精力与身体健康。

极简者，绝不沉溺网络，更注重现实中的人际关系，和朋友、邻居、家人踏青出游，品茶赏花，更珍惜可贵的真实情感。

极简者，崇尚更简约的工作方式。简洁而富有效率，留出更多的时间陪伴家人。

我们别再不知疲倦了，换一种生活态度，以极简的方式过一生，好吗？

目录

c o n t e n t s

前言

第一章

欲望极简，人生重要的事情才几件

总想等网下的鸟儿再多几只才放网，等来等去很可能一场空。欲望太多，即使忙得像陀螺一样，背负超负荷压力挨了一日又一日，到头来结果未必如人意。如果欲望少一些，把所有精力集中在人生重要的几件事情上，你会活得更轻松愉快，反而容易取得成就。

为值得做的事加注时间，想想都很开心 / 002

砍掉多余的欲望，做到断、舍、离 / 005

合理拒绝是为了更爱你 / 008

打发无聊是件技术活 / 011

停下脚步，享受美丽生活 / 015

别嫌弃毛毛虫的丑陋，这是蜕变成蝶的必经路 / 019

一个念头，也能给你带来无限能量 / 022

倾听自我心声，做最爱的自己 / 025

诱惑滚开，我要过真正简单的生活 / 028

简化生活，别让财富绑架了幸福 / 032

今天的格局决定明天的结局 / 034

枪毙耗费我们精力的三个凶手 / 036

第二章

精神极简，做独特本色的你

做正版的自己，不去辛苦地模仿谁谁谁，静下心来发现自己的独特潜质，勇敢地走出平庸，开启自我心灵，释放个性，从而解开生命中的成功密码，获得属于自己的成功和幸福。

寻寻觅觅，人生到底在追逐什么 / 040

找对圈子站对队，只交正能量朋友 / 043

付出就是一种快乐 / 045

阻碍成长的是所谓的习惯 / 048

激发你最大的热情，用心去干 / 050

什么也不会，从学习开始 / 052

人生苦短，做好自己最重要 / 055

未来的你会感谢现在努力的自己 / 058

保持本色，做独特的你 / 061

善抓重点的人更懂生活 / 063

面对人生选择题：坚信拥有的就是最好的 / 066

能强能弱，受宠一辈子 / 070

取悦自己，每人必备一份乐趣清单 / 072

第三章

物质极简，淡泊方能宁静生活

放下所有的事情，让生活回归空白，在没有任何事情干扰的情况下，去聆听心底真正的声音。放弃不能带来效用的物品，控制徒增烦恼的精神活动，从而获得最大的精神自由。

定期清理，家庭温馨更美丽 / 076

来点绿色，美化自己的心情 / 079

分门别类，减少找东西的痛苦 / 081

善用收集箱、收纳盒，生活整齐又有序 / 083

一张卡走天下，量力而为不做卡奴 / 085

限购 IT 产品，只要功能简单实用的 / 088

出门只带“身手钥纸钱” / 091

不囤货、拒绝便宜货与次品 / 093

非必需品，再优惠也不要 / 095

必需品，我们要优质的 / 098

常带环保袋，省却无数塑料袋 / 100

喝茶用钢杯，省掉多少一次杯 / 102

电脑写东西，便于整理与保存 / 104

学会记账，合理分配你的收入 / 106

第四章

信息极简，关注少而精确保时间线干净

QQ 聊一下，网页看一下，信息回一下，大量时间被吞噬，注意力分散，工作效率也严重受到影响，人累戏还不好看。从现在起，限制你的无谓通讯与关注吧，你会因此轻松很多，工作也会出色不少。

少看微博朋友圈，省时又省力 / 110

不看娱乐新闻，有时间就学习 / 112

不看社会新闻，只听与己相关的 / 114

定期与世隔绝，杜绝信息骚扰 / 117

远离广告，清心寡欲 / 119

关注少而精，时间线干净 / 121

电脑手机定期清理，界面干净心情好 / 124

打电话 / 聊微信，控制在 5 分钟 / 126

早晚查 email，设定三个邮件区 / 129

不看电视剧，不读长篇小说 / 131

减少订阅，不看门户网站 / 134

少用新网站新软件，精减收藏夹 / 136

不被网络绑架，多做有意义的事 / 138

第五章

表达极简，达意则灵

抓住问题的实质，把话说到点子上，越短越容易给人留下深刻的印象。言不在多，达意则灵；文不在长，明了就行。精彩的话无须长篇大论，短小精悍往往更有力。有话则短，无话则不讲。讲得少些、短些、精练些。

唠叨，他人不能承受之重 / 142

管住嘴，别想到哪儿说到哪儿 / 144

削减语言繁枝，直奔主题 / 146

临场发言，以短小精悍取胜 / 149

言不在多，达意则灵 / 152

简明扼要、切中要害显威力 / 154

最想说的话摆在最前或最后 / 158

少说理多讲故事，事比理强 / 160

简化语言 = 简化问题 / 163

开口只说有把握的话，方能百战百胜 / 166

有话则短，无语则不讲 / 169

123条理化，说话只说重点 / 171

文句如橄榄，形小韵味却无穷 / 173

第六章

工作极简，单任务没压力

工作最大的敌人就是混乱。将心力分散在太多的事情上，就会降低效率徒增烦恼。你需要清除一切分散注意力、产生压力的想法，把你的注意力集中在你主要专注的事情上，像服务员“一次只服务一位顾客”一样。

想太远会被吓倒，只做 24 小时计划 / 176

每天只做三件事，且做好这三件事 / 179

最不想做的事儿最先做，越做越轻松 / 182

每一小时只专注一件事 / 184

思前想后累死人，只关注手头上的事 / 186

别让琐事牵着鼻子走，每天为明天积累一点 / 189

别让梦想只停在开始 / 192

别让生活磨灭了你的坚持 / 194

不必着急，时间会为你证明一切 / 198

不抱怨的身体最好命 / 201

最好的休息不是睡觉，解密最管用的“休息模式” / 205

节奏慢一点，你会变得更可爱 / 209

永不停止的工作很可怕，你完全可以活得轻松些 / 211

休息要充足，就近工作或租房 / 213

第七章

生活极简，过自己真正想要的生活

简单的生活复杂地过，幸福谈何容易？其实你并不需要太多，只要一点点就够了，够了以外就是多余，我们完全没必要为了获得这些多余的东西而劳苦奔波。

起床深呼吸、伸懒腰，开始美好的一天 / 216

停下脚步、慢下来，是时候给自己身心放个假了 / 218

大病小病都不爽，能爬楼梯绝不乘电梯 / 221

放弃无效社交，把时间留给自己最享受的事 / 224

每月只逛两次街，你要买的没那么多 / 226

穿着简洁大方些，让身体尽情放松吧 / 229

搭配变简单，穿衣不费神 / 231

不要饮料，来杯白开水，不为防腐剂伤神 / 233

简单规律的生活，平平淡淡才是真的好 / 236

尽量租借不持有，及时清空一身轻 / 239

丢掉虚荣，还我优雅 / 241

我想做，还是别人想让我做 / 244

了解自己，大多在独处时 / 247

放慢车速，省油钱更安全 / 250

选择小居所，节省开支与时间 / 253

简化家务，靠工具与佣人替代 / 256

时刻反省：这样会令生活更简约吗 / 258

欲望极简，
人生重要的事情
才几件

第一章

总想等网下的鸟儿再多几只才放网，等来等去很可能一场空。欲望太多，即使忙得像陀螺一样，背负超负荷压力挨了一日又一日，到头来结果未必如人意。如果欲望少一些，把所有精力集中在人生重要的几件事上，你会活得更轻松愉快，反而容易取得成就。

为值得做的事加注时间， 想想都很开心

◆ 玩游戏的过程中我认识了几个玩伴，他们一边工作一边玩，有些甚至玩通宵，工作乱哄哄，健康指数直线下降，这样的生活值得这般追求吗？

◆ 其实只要你想想自己的将来，克制自己一两个月不去玩你入迷的游戏，你也会慢慢放下它。即使以后偶尔再玩，也不会有太大的瘾了，基本能做到收放自如。

“不要总是在家里打游戏，多出去走走！”爸爸每天都要这样提醒我数次。那是2009年我从广州回到乡下老家，很快迷上了网络游戏三副牌升级。从3打到K算一轮升级完成。游戏打得顺的时候，随着级别不断上升，到了吃饭的时候也顾不上，就怕走开了好运气就走了。爸爸无奈只得把饭菜送到我电脑桌上。如果游戏输了，我会很激动地不停换对家，企图挽回那些损失。

刚开始我不太熟练，总会输分，输了分只要我向对家说：“对不起，我是新手，害你输分了。”对方也会表示理解，可是随着输的分越来越多，我的对家开始频繁换动。一局输两分，我终于输满1000分了。我发现，只要我对家坐了人，看到我的负分数，立刻就撤退了。我四处求游戏好友赐招，怎么才能找到人愿意同我玩。玩伴教我花钱买个清零器，把之前的负分先清零再继续玩。经过两个月夜以继日的奋战，反复清零过好些次之后，我终于完成了由赤脚—穿鞋—单车—三轮车—卡车—面包车—轿车—房车—坦克—滑翔机的升级，原本我还想朝直升级迈进，可是我发现由于长时间坐着打游戏，缺少运动，我的腰部疼痛得厉害，这才被迫放弃游戏。

后来冷静想想，我浪费这么多时间精力在这上面追求一些虚拟的级别，即使让我获得了“神”的称号又能怎么样呢？难道我找工作时可以对面面试官说：“我打升级游戏，获得了神的级别，你录取我吧！”

玩游戏的过程中我认识了好些玩伴，他们一边工作一边玩，有些甚至玩通宵，工作乱哄哄，健康指数直线下降，这样的生活方式值得这般追求吗？

据我所知，游戏很受大家欢迎，并且极易上瘾。不仅是有大量空闲时间的人玩，连学生、上班族也是争分夺秒地玩。并且以自己在游戏中的级别高而扬扬得意。其实只要我们有更好的清晰追求，就会想通，衡量好轻重了，我们是能够从游戏中走出来的。

我有一位朋友迷恋魔兽世界游戏好几年，大学毕业后找工作连连碰壁，他意识到要考研提升自己的档次才能重生。于是，这占据他大量时间没意义的游戏成了他巨大的障碍，为了将来，他果断拔掉了网线，把电脑也打包收藏起来半年。连续几个月的努力准备，终于考上了。他感慨地说：“其实只要你想自己的将来，克制自己一两个月不去玩你入迷的游戏，你也会慢慢放下它。即使以后偶尔再玩，也不会有太大的瘾了，基本能做到收放自如。”

还有另一种追求是很不值得的。那就是盲目追星！

曾有人这样评价周星驰的电影：周润发、李连杰的电影是好看，可是看一遍就很少有人愿意再去看第二遍，而周星驰的电影却不同，你看一遍就能笑一遍，开心一次。我很喜欢这个人说的这段话，也以此自勉并且认为自己喜欢的偶像真的很棒。

高中时学习任务挺繁重的，周星驰让我开怀大笑的同时也让我的学习成绩一落千丈。其他同学在教室里、宿舍里复习功课，我却只要没有老师上课就偷偷溜出去，一个人躲在录相厅看周星驰的电影。

高考在即，我仍旧没心没肺地在录相厅看周星驰的电影，正当我大笑不止时，班主任老师神一般出现在我眼前。他脸上带着复杂的表情劝我道：“已经上第二节晚自习了，快回去上课吧！”我也很想给他一个面子，可这部《大内秘探零零发》正演到好看的时候，我居然想也没想就脱口而出：“等我看完大结局！”班主任老师没有离去，只是默默陪着我看完了大结局，尽管

中间有不少十分搞笑的镜头，可是我们都没有笑。

后来，班主任老师也没有过多责怪我，只是对我说：“这么大的光阴，你用来看电影，你有没有想过你的将来？”

那段日子里，我满脑子都是周星驰，看他的电影、背他的对白、学他的大笑、收集他的明星片……在迷恋一个永远不会出现在我生活中，我也并不了解他现实生活的明星偶像的同时，我把最需要对其将来负责的自己给丢失了，值得吗？我反问我自己。

追星一定要理智，我们可以分析一下偶像身上的优点与不足，提醒自己在生活中、工作中以偶像的优点为学习榜样，激励自己，培养自己积极奋进的精神。

每个人的青春都只有一次，当你要花费大量时间去追求某个目标的时候，请你一定要想想：这样的付出值得吗？如果不值得我们就要及早铲掉浪费时间的不良习惯。如果值得，我们便义无反顾地去追求，直至达到目标。

以极简的理念来简化自己的欲望，放下对游戏的痴迷，减少对明星的关注，花费点精力为自己的生活努力，我想多看会儿书，多了解当下的新闻热点，总归是好的。欲望简化了，注意力集中了，做任何事都能事半功倍了罢。

砍掉多余的欲望， 做到断、舍、离

◆ 现在知道你生活的压力是怎么来的吧？欲望太多，身上的压力自然越来越重。

◆ 如果我们心中有一个最高的目标，就一定要砍掉其他90%的细小目标，让人生所有的精力都为这个终极目标服务，我们成功的机会也会大大提升。

有一位表情痛苦不堪的中年人去找柏拉图，他说：“有什么办法可以让我的生活压力小一些？我感觉快喘不过气来了！”柏拉图没有直接回答他的问题，而是给了他一个袋子，然后对他说：“走，我带你到一条石子路，待会儿你把认为漂亮的石头都捡起来装进袋子里。”来到这条石子路之后，中年人发现这里的小石头奇形怪状，又晶莹剔透，他不断地捡石子往袋子里装。走到半路，中年人感觉袋子里的石头有些沉了，可是看到漂亮的石子，他还是不忍放弃，继续往袋里装，就这样还没走到路的尽头，中年人就感慨背不动了。这时候柏拉图哈哈大笑对他说：“现在知道你生活的压力是怎么来的吧？欲望太多，身上的压力自然越来越重。”中年人顿悟。

我们绝大多数人又何尝不是如此呢，当我们生下来的时候，是那么快活，无忧无虑的，吃饱了睡觉，睡醒了玩耍。随着我们年龄的增长，除了食物，我们还会想要更多，我们想要漂亮的衣服，优异的成绩，更好的工作，丰厚的薪资，追求喜欢的异性……我们想要的越来越多，我们背上的压力也愈来愈重。据相关调查结果显示，人在儿童时期每天笑的次数是500次，到了成人每天笑的次数就只有15次。可见随着我们获得的越来越多，能力越来越