

极简主义

活出
生命真意

Minimalism

[美]

瑞安·尼科迪默斯
乔舒亚·菲尔茨·米尔本

/ 著

李紫 / 译



CIS

湖南文艺出版社

HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE



博集天卷

CS-BOOKY

极简主义

Minimalism

[美] 乔舒亚·菲尔茨·米尔本 著
瑞安·尼科迪默斯

李紫 译



湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE



博集天逸
CS-BOOKY

图书在版编目 (CIP) 数据

极简主义 / (美) 乔舒亚·菲尔茨·米尔本, (美) 瑞安·尼科迪默斯著; 李紫译.
—长沙: 湖南文艺出版社, 2017.5

书名原文: Minimalism

ISBN 978-7-5404-8061-5

I . ①极… II . ①乔… ②瑞… ③李… 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 (2017) 第 076094 号

©中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可, 任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内容, 违者将受到法律制裁。

著作权合同登记号: 图字 18-2017-009

MINIMALISM; ESSENTIAL by Joshua Fields Millburn and Ryan Nicodemus

Copyright © 2017 by Joshua Fields Millburn and Ryan Nicodemus

Published by arrangement with Asymmetrical Press, through The Grayhawk Agency.

上架建议: 畅销·生活方式

JIJIAN ZHUYI

极简主义

作 者: [美] 乔舒亚·菲尔茨·米尔本 瑞安·尼科迪默斯

译 者: 李 紫

出 版 人: 曾赛丰

责任编辑: 薛 健 刘诗哲

监 制: 吴文娟

策划编辑: 董 卉 许韩茹

特约编辑: 陈晓梦 庞海丽

营销编辑: 杜 莎 李茂繁

版权支持: 辛 艳

装帧设计: 利 锐

出版发行: 湖南文艺出版社

(长沙市雨花区东二环一段 508 号 邮编: 410014)

网 址: www.hnwy.net

印 刷: 北京鹏润伟业印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 640mm × 955mm 1/16

字 数: 170 千字

印 张: 19

版 次: 2017 年 5 月第 1 版

印 次: 2017 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5404-8061-5

定 价: 39.00 元

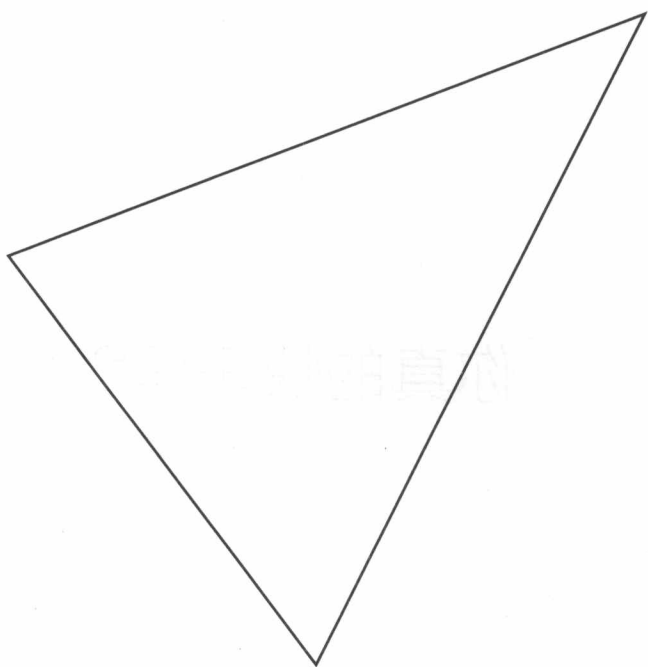
质量监督电话: 010-59096394

团购电话: 010-59320018

你真的快乐吗？

前言

Preface



试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com

开场白

随大流是许多人用来医治自己的麻药。不幸福吗？买这个，买那个，跟上那些名流、大款、豪门的脚步。毕竟，你也可以像他们一样，对吧？

很显然这是错误的。我们都明白这一点，却继续这么做。日复一日，我们努力着。我们努力跟上他人，努力达到标准，努力不辜负社会期望。我们将巨大的压力施于自身，强迫自己成就事业，或变得和某人一样——然而那并不是真实的我们。

结果是，人们变得前所未有地紧张。我们所背负的压力比任何时候都要沉重。你在电视上看到瘦得像牙签一样的模特以及裹着毯子的“世界上最性感的人”占据着屏幕。你也应该有这样的窈窕身形。你在收音机中听到，那些开着悍马的说唱明星和痛饮香槟的流行歌手，以自我为中心，任性放纵，宣扬着不负责任的人生。你也应该这样肆意花钱。你在工作中注意到，同事们谈论着各种流言蜚语——关于他或她，或者（上天保佑这事别发生），关于你。你也应该像他们一样。要拥有全镇最高的建筑，你就得拆掉其他所有人的。

一言以蔽之，压力围绕着我们。当真如此吗？

真相是，我们所承受的几乎所有压力都完全源于自身。诚然，这种压力受到外界因素的影响，但也不意味着我们就必须去咬这口饵。我们不需要屈服于这些影响。因为就算能够成为名流、大款、豪门，那也不会使你幸福。**幸福源自内部，源自内心，源自充满意义的生活。**而这就是这本书想帮你发现的。

幸福源自内部，

源自内心，

源自充满意义的生活。

关于 极简主义者

这本书的内容归根结底是关于你自己，以及你要如何过上有意义的生活。但是，也让我们稍微谈一下我们的事情。

我们是乔舒亚·菲尔茨·米尔本和瑞安·尼科迪默斯。我俩三十出头，在网站“极简主义者”（TheMinimalists.com）上写文章，谈如何用更少的东西过更有意义的生活。我们网站的读者超过了四百万人。我们的故事上过《今日秀》《华尔街日报》《纽约时报》《今日美国》《福布斯》《时代》《人物》以及其他许多媒体，美国国家公共广播电台、加拿大广播公司、美国全国广播公司、福克斯广播公司以及一些其他媒体都做过我们的专题节目。在引领大批美国企业员工，指导帮助他

人实现个人成长，为世界做出贡献这一点上，我们两人都经验丰富。

曾经，我们是两个快乐的年轻职场人士，住在俄亥俄州的代顿市。但我们并不真正感到幸福。二十多岁时，我们俩成为了最好的朋友。我们拥有年薪六位数（美元）的工作，拥有豪车、豪宅、昂贵服装及大量玩物。即便如此，我们也清楚，自己对生活并不满意：我们没有实现梦想。我们发现，这种一周工作七八十个小时、买更多东西的生活无法填补内心的空虚，空虚感反而因此加强了。所以，我们采取了极简主义的原则，专注于真正重要的事物，重新掌控了自己的人生。

关于本书

本书从开始写作到成书出版经历了很长时间。其初版构思始于2010年，到2011年3月，一本厚达三百页的指导书《21天极简主义》终于完成。一本三百来页的书，讲成为极简主义者？我们觉得这可不大对头。一本关于极简主义的书，一本关于减少生活冗余的书，怎么能有三百页呢？我们似乎尝到了其中的讽刺意味。别误会，那确实是一本好书，比你在网上找到的绝大多数废话都要好得多。然而，我们觉得那本书还不够棒，缺乏必要的简洁性，于是我们做了任何一位负责任的作者都会做的事情：放弃整个计划，在我们的网站上发表瘦身版的《21天极简主义》，一切从零开始。这个过程艰难曲折，但似乎是写出好书的唯一有

效途径。

最后，《极简主义：活出生命真意》一书第一版于2011年由不对称出版社（Asymmetrical Press）出版。初版发行后的五年间，发生了很多事情，我们也得到了很多经验教训。因此，才有了你现在正在读的这本书的第二版。

为了更新升级这本书而重读旧版时，我们惊异于书中原则贯彻维持得有多好——在我们参与的每场活动、每个采访，以及几乎每次与读者的交谈中，我们都会谈及书中的五种价值。在新版中，我们对本书做了大幅修改，扩展讨论了书中所述的五种价值。

我们的网站免费提供最终版的入门指南，在线文章也频频更新，深度探究了极简主义，阐述了将简单生活的理念运用于人生中的具体方法。我们也以同样务实的方式写作本书（我们当然不想浪费你的时间）。本书所含的内容是我们精心设计的，它将为你提供极简生活的基础配方，你也能够根据自己的口味和生活方式进行调整。此外，尽管整本书可以在一到两天之内看完，我们还是将其整理为七个简短的篇章，这样，你便可以一天看一章，用一周时间更好地消化。

本书与我们网站上的内容以及我们出的其他书不同。我们的网站用文字记录了我们走进极简主义的旅程以及通过各种试验所获得的成长，而这本书则以不同方式探讨了极简主义，深入诠释了过有意义生活的五种价值。书中也提到了我们对个人生活的深刻理解，以及那些让我们步入极简主义的悲伤往事。

这本书写作的初衷是为了帮你思考你的人生以及你是如何生活的；也为了让你有所作为、反省自身，从而离开过去的生活，开始新的旅程；还为了帮你认识到你可以做出改变，可以重新选择做怎样的人，可以变成自己所能成为的最好的人——真正的你，热情、有爱心、有同理心、自律、快乐的你。因此，如果你真的想要让从本书中学到的东西发挥最大价值，那么，请不要仅限于阅读书中的内容，而是在阅读的同时做到

—————三件事：

不要只读一遍。

首次阅读是打基础、做准备，而重读与你关联最密切的部分则会燃起你付诸行动、改变生活的渴望。

做笔记。

与我们网站上的散文不同，这本书可不是为了让你只读一遍而设计的。它也不是理论文件。我们想让你充分利用这本书，这就意味着你需要做笔记、标记特定段落，还需要通过列清单来更好地认识自己。

采取行动。

这是最重要的一步。如果你读完了这本书，却不将所学付诸行动，那便是在浪费时间。在起步阶段仅仅吸取信息并非不可，但只有行动才能改变你的人生。我们不想用下面章节中的行动吓坏你，但我们的确要求你在生活中做一些微小的调整，随着时间的推移，最终形成显著的改变。

总而言之，

这是一本建议之书。作为极简主义者，我们起初有很多物质财产，而随后，一旦我们清理掉多余的东西，便超越了物质，转向人生中最重要方面：健康、人际关系、热情、成长和奉献。这五种价值，正是过有意义生活的基础。

最终，需要注意的是，虽然我们通过本书与读者分享了我们二人合计六十年来生活经历，但我们并未掌握全部问题的答案。书中分享的策略、试验和故事都是我们从无数不同来源，如伊丽莎白·吉尔伯特（Elizabeth Gilbert）、托尼·罗宾斯（Tony Robbins）和其他人那里学到的。这些策略的共同点是对我们及成百上千的其他人都卓有成效。虽然人们各不相同，但都在寻求同一目标：如何让生命更有意义。

前言

第一章 我们来了

001

第二章 健康

055

第三章 人际关系

107

第四章 热情

153

第五章 成长

203

第六章 奉献

227

第七章 汇流

259

我们来了