

- 内心越丰盈，对生活要求就越素简
- 极简不是一无所有，而是另一种拥有

# Minimalist life

## 极简生活：

放下越多，越富有

赵文彤◎编著



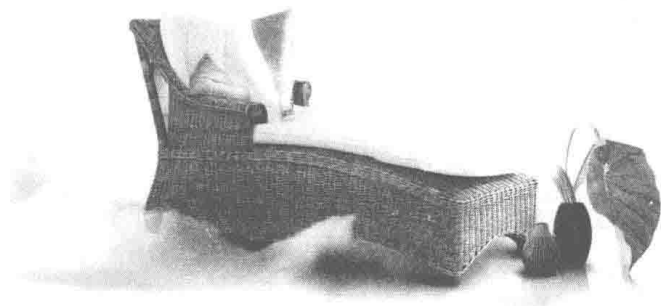
中國華僑出版社

# 极简生活：

放下越多，越富有

Minimalist  
life

赵文彤◎编著



中国华侨出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

极简生活：放下越多，越富有 / 赵文彤编著. — 北京：

中国华侨出版社，2017.5

ISBN 978-7-5113-6825-6

I. ①极… II. ①赵… III. ①人生哲学—通俗读物

IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 117565 号

## ● 极简生活：放下越多，越富有

---

编 著 / 赵文彤

责任编辑 / 晓 棠

责任校对 / 志 刚

装帧设计 / 环球互动

经 销 / 新华书店

开 本 / 710 毫米×1000 毫米 1/16 印张 / 16.5 字数 / 206 千字

印 刷 / 香河利华文化发展有限公司

版 次 / 2017 年 8 月第 1 版 2017 年 8 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-6825-6

定 价 / 36.80 元

---

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编：100028

法律顾问：陈鹰律师事务所

编辑部：(010) 64443056 64443979

发行部：(010) 64443051

传 真：(010) 64439708

网 址：www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

## 前言



在消费主义大行其道的时代，极简主义悄然在全球范围内兴起。极简思潮作为一种文化潮流，正以一种微妙的方式影响和改变着人们的生活。人们由以占有更多物品为荣，改为大胆践行“扔扔扔”的生活方式，将超出生命需要的多余物品，视为不必要的垃圾，统统扔出了自己的视线之外，以求获得心灵的解脱。

简单的“扔扔扔”真能换来心灵的自由吗？这要看你从删减物品的体验中感悟到了什么。家里堆积如山的杂物，衣橱里满满当当的衣服，冰箱里数不清的垃圾食品，这些物品的背后是什么？盲目消费、冲动购物，强烈的占有欲、虚荣心以及不健康的生活方式。毫无疑问，相当一批现代人是通过占有物品来获得安全感和尊荣感的，时下流行什么就想占有什么，不考虑自己的实际需要，别人拥有的东西自己必须拥有，即便那些东西只是装饰品和奢侈品，在日常生活中基本用不到。

一切复杂表象背后反映出的是人对物的狂热迷恋，可事实上并不是人占有了物品，而是物品占据了人的内心。人如果割舍不掉过剩的物品，就无法从混乱中解脱出来，无法过上恬淡、安然、从容自得的生活。内心空虚、焦虑迷茫、无法肯定自己，是现代人的通病，人们之所以会陷入这样的困境，主要原因是脱离了简单纯粹的生活，脱离了本色的自我，把所有的心思和精力投放到了错误的追求上。

很多人在践行了极简生活方式以后，心灵得到了治愈，他们通过对物的取舍，学会了放下。放下了攀比心，放下了虚荣心，放下了能力支撑不起的野心和欲望，放下了超出生命以外的欲求，将所有的能量聚焦到了自己的内心，重新找回了丢失的快乐。

大幅度地削减物品，将其删减到无以复加，减少到无从删减，不断地给生命做减法，不断地给心灵减负，你的生活才能从繁复回归简单，从浮华回归质朴，从混乱回归安宁。你才能放飞心灵，惬意地享受当下美好的时光，邂逅阳光与幸福。

当然，极简理念并非减物那么简单，除了物质领域，极简还涵盖生活的方方面面，比如信息极简、社交极简、办公极简等，践行极简主义，就要将其渗透到生活的每一个层面，如此你才能最大限度地简化生活，腾出更多的时间和精力关照自己的内心。极简并不会减掉生活的丰富和精彩，相反，它在教会你该如何“断舍离”的同时，将以一种独特的方式丰盈你的心灵和生命，给你带来更多的灵感和惊喜。

与极简相约，犹如遇见一个美丽的意外，新的生活、新的生命起点就在你的脚下，挥挥手，告别过去的杂乱与不堪，告别昔日的疲累与迷惘，告别生命之舟承载不下的贪婪与欲望，你将发现眼前的世界不再光怪陆离，它已变得朴素而简单，正焕发着一种洗尽铅华的美，一如你刚刚被新雨洗濯过的心灵。希望本书能带给你同样的欣喜，谨以此书献给所有追逐内心、追求自由，渴望拥有简单快乐的读者。



## 第一章 极简生活，从心开始

极简即是极美 / 2

只买对的，不买贵的 / 4

懂得知足，方能满足 / 6

学会“断舍离”，跟过剩物欲说拜拜 / 9

心灵的富有，从扔掉家中的多余物品开始 / 11

简约生活的本质：简而不陋，实而不华 / 13

脚步慢下来，让幸福追上你 / 16

交友在“精”不在“多” / 19

说走就走的旅行，原来可以这样简单 / 21

极简风潮流行的 N 个成因 / 23

## 第二章 与物相处，增减皆须章法

一张购物清单解决血拼问题 / 28

给自己一个非买不可的理由 / 30

告别“恋物癖”，不做“囤积狂” / 32

把控好舍与弃的尺度 / 35

最 in 的活法——不持有 / 38

衣物巧收纳，打造私人专属时装柜 / 40

不要让食品超出冰箱的负荷 / 43

整洁的客厅是你的形象标签 / 46

厨房重地马虎不得 / 48

一个温馨的安乐窝，适合美美地入睡 / 50

### 第三章 打造精致私人空间，诗意地栖居

夺回呼吸空间，让家成为心灵的休憩地 / 54

像打扫刻意一样打扫心情 / 56

灵动的素色不高冷 / 60

玩用转角艺术，死角也能活用 / 62

屋舍不必奢华，但要舒适 / 65

温馨小天地 PK 豪华大房子 / 68

让自然光成为最棒的空间化妆师 / 70

穷尽可能，不如给想象力留白 / 72

黄金地段≠宜居之地 / 74

### 第四章 简约不简单的别样生活

简单烹饪，还原食物本真的味道 / 78

把白开水当成最好的天然饮料 / 80

运动越平民，离健康越近 / 82

低碳出行不只是一句响亮的口号 / 85

幸福的奥秘在于听从自然 / 88

唯有回归家庭，心灵才不至于流离失所 / 91

只有买买买的行程，不叫旅行 / 93

用精神食粮奖励自己 / 95

### 第五章 极简信息，让世界静下来

对垃圾信息大声说“不” / 100

当心社交网络副作用 / 103

对新闻资讯要进行过滤筛选 / 105

不要把八卦当成最大的消遣和娱乐 / 107

将自己从复杂喧嚣中剥离出来 / 110

别打着充实的幌子浪费时间 / 113

甩掉广告，让诱惑滚开 / 115

对垃圾邮件要“斩草除根” / 118

## 第六章 精简社交，让友谊更纯粹

把冷漠自私的人从好友名单中剔除 / 122

工作环境简单，人际关系就简单 / 124

交友黄金定律：博爱不如专注 / 126

跟不喜欢的人在一起，是一种精神自虐 / 128

宁可少交朋友，不能错交朋友 / 131

对别人最大的尊重是不打扰 / 134

嘴上功夫厉害，不如把对方放在心上 / 136

朋友贵在真诚相惜，而不是相互利用 / 139

招待朋友，不要讲排场比阔气 / 141

## 第七章 理财更简单，人生更自由

理财之道：从节流到开源 / 146

选择恰当的时间、地点，购买优质商品或服务 / 149

别让物欲套牢你的快乐 / 152

心情凌乱时切忌疯狂购物 / 155

投资犹如博弈，务必要戒贪戒燥 / 157

为支出记账，让消费更有计划 / 160

网购与实体店，究竟哪个更划算 / 163

一定要储备一笔紧急备用金 / 165

决不让自己财政赤字 / 168

## 第八章 做好美容功课，留住青春美颜

神奇的裸妆：“素面朝天”亦可“惊若天人” / 172

DIY 四种纯天然面膜，敷出无瑕肌肤 / 175

可怕的真相：过度护肤会破相 / 178

驻颜抗衰很简单，做好洁面功课就可以了 / 181

不花冤枉钱，食补吃出美丽与健康 / 184

自然养发，轻松拥有如云乌发 / 188

拥有高颜值的简单秘诀：学会定期给情绪排毒 / 191



好皮肤是睡出来的，任何美容品都比不上优质睡眠 / 194

极简瘦身法则：用健康的方式慢慢甩掉脂肪 / 197

## 第九章 极简办公，让工作更高效

时间和精力，都要花在刀刃上 / 204

一次只做一件事，并做到最好 / 206

挽救分散的注意力，找回被浪费的时间 / 209

让文件资料各归其位 / 212

脱离伪忙碌，让办公从极繁变极简 / 215

简化工作要以优化秩序为参考系 / 219

计划赶不上变化，抓紧时间制定新计划 / 222

## 第十章 忠于内心，丰盈心灵

在有限的岁月里，先做你喜欢的事 / 226

与其花时间提升物的档次，不如花时间提升自己的内涵 / 229

给思想做减法，不再徘徊纠结 / 231

回归初心，不等于释放本我 / 234

适合自己的路，往往路径最短 / 237

无法把握的东西，也许放弃是最好的选择 / 240

磨砺内心比粉饰外表更重要 / 244

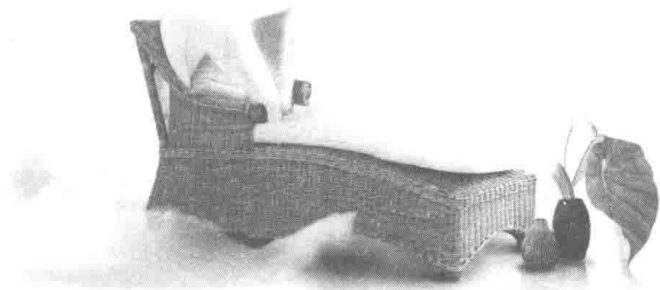
世界绚烂繁华，更要坚持极简 / 247

人生是一个水到渠成的过程，何必急着大器早成 / 250

## 第一章 极简生活，从心开始

爱因斯坦说：『凡事力求简单，直至不能再简。』的确，世事繁杂，斑驳陆离，许多的苦恼由此而生。唯有去繁就简，简约到极致，才能找回遗失的快乐，发现幸福的奥秘所在。在复杂莫测、物欲横流的社会环境中，极简理念就像一股清新的春风吹遍了全球，给人们带来了警醒的力量。

极简是一种符合现代生活方式的新锐理念，同时又是一种与消费主义相背离的价值取向。它倡导不购买非必要的东西，割舍多余的物件，脱离对物质的高度依赖，回归自己的内心，回归生活的本质，努力经营一种简单至极的纯粹的原味生活。它告诉我们，舍是一种智慧，放下也是一种拥有。当物质已然变成一种羁绊，当舍则舍，将身外之物统统割舍掉，为生活腾出更多的空间，为心灵找回更多的空间，让自己更轻松更自如地呼吸，生活就会变得纯粹而美好。



## 极简即是极美

米开朗琪罗说：“美就是净化过剩的过程。”人生亦是如此，若想活得精致活得美，就要学会化繁为简，把多余之物统统丢掉，给自己留一个可以自由呼吸的空间。仔细审视一下当下的生活，你会发现自己的人生已经被杂物和杂事占据了，比如房间里囤积了一堆乱糟糟的物品，同样的东西至少有十件以上，常用的不过是一两件而已，每天忙忙碌碌，灰头土脸，焦头烂额，只为了刷卡消费时不会心疼钱，然而拥有的越多，生活越纷乱，心情越糟糕，结果证明自己不过是一直在自讨苦吃而已。

其实一个人的生活品质，与其拥有多少物品是完全无关的。你过得快乐舒心与否不在于你拥有的物品的数量。物质只能暂时满足你的小小虚荣心，带给你转瞬即逝的幸福，而不必要的存货却会占据你更多的时间、精力和心灵空间。有的人认为，高档物品可以提升生活的档次，体现出一个人与众不同的品位，彰显他（她）的购买力。可前提是，你要学会打理自己的生活，高档物品堆积多了也会变成高档杂物，而多余的高档杂物在本质上跟垃圾差不多，除了进一步侵占你的生活空间外，几乎毫无用处。

事实上，简单精致的生活，好过一切的奢华与混乱。过剩消费，囤积物品，不过是土豪们钟爱的生活方式，而简约矜持、低调纯粹的清新生活模式，才能体现出精神贵族所特有的独特品质，那种别致而又带点小情调的生活，才能给你带来真正的自由与快乐。极简即是极美，在狂热消费盛行的时代，遵从极简生活，可以帮助你从物欲的沉迷中解放出来，使你的内心获得持久的安宁与快慰。

要想活得悠然自在、惬意洒脱，就不要去购买商家蛊惑你购买的东西，你不需要让任何东西代表你和你拥有的生活，因为没有什么东西能够真正代表你，你身上穿的名牌服装不能代表你，你肩上背的限量版皮包不能代表你，你的首饰、皮夹以及所有最新款流行的小物件都不能代表你，凡是明码标价钞票可以买来的东西，都不能用来衡量人的价值。它们不是你的身份证，而是负累，是制造混乱的罪魁祸首。

玛丽总觉得生活不如意，得不到自己想要的，抱怨房间不够宽敞，容不下更大的沙发，因为家里没有一个可以举办烤肉派对的屋顶楼台而唉声叹气。经过多年的努力奋斗，她终于过上了梦想中的生活，搬进了高档公寓，但是房子面积变大了，生活空间却越来越少了。

她控制不住自己的购买欲，每个周末都会去商场扫货，临近节假日促销，更会大买特买，而今家里各式包包堆积如山，过时的时装储满了衣柜，苹果手机有好几款，上等的餐具有好几套，无数的杯子等着她擦洗，角落里更是堆满了各种各样花花绿绿的小物件，沙发上堆满了脏衣服。玛丽总是没办法把家收拾得更整洁更干净一些，那些重复购买的高档货已经快把她的生活空间挤占没了。更糟糕的是，为了购买这些物品，她的信用卡已经严重透支了，面对还款压力，她每天通宵达旦、蓬头垢面地工作，日子过得匆忙而慌乱。

与其整天计划着怎样出门扫货，不如从现在开始大胆地丢东西，把所有的非必需品扔到仓库、卖掉或者捐赠出去，不要舍不得，实际上它们自从被你带进家门以后就已经迅速贬值了，更何况现在又影响到了你的正常生活，拿出壮士断腕的豪情来，让生活回归纯粹、回归本身，从此你再也不用浪费时间翻找东西，再也不用在杂货店一样的房间考虑该怎样闪转腾挪，再也不用琢磨怎样向别人展示某款高价的物品。

家里从此窗明几净，稍加装点布置，优雅天成，品茗读书别有一番



极简生活：

放下越多，越富有

意趣，节制消费以后，你不用再疲于还卡债，多一点闲情逸致种花养鱼，中午小憩一会儿，闲来练练瑜伽，周末到郊外踏青赏景，与大自然来一次亲密接触，又有什么不好呢？

## 只买对的，不买贵的

大到房车、小到生活用品，很多人在购买时都只选贵的而不选对的，说到底都不是为了有效地使用和享用这些物品，而是为了攀比和炫耀。多数人其实心里明白最贵的不见得就是最好的，商家卖的不过是品牌和概念而已，很多的东西根本谈不上是物有所值。奢侈品牌和上乘品牌并不是一回事。就拿厨具来说吧，环保、节能、实用才是最重要的，如果不符合这些标准，款式看起来再高档又有什么用呢？

当一个人想要维持表面上的光鲜生活，但财力又不允许的时候，大都会选择购买堆积如山的 A 货，好让别人误以为自己有能力购买更好的东西，现在正在奢享一种别人想都不敢想的生活。极简主义者绝不会做同样的事情，他们早就把目光从奢侈消费转向了品质消费。真正有品位的人不可能热衷于囤积 A 货，也不会花冤枉钱购买任何热炒的概念，对于各种物品，他们宁缺毋滥，不赶时髦不追风潮，不轻易血拼，只买对的，不买贵的，所以才会活得如此悠然和洒脱。

苏珊是一个典型的极简主义者，她非常清楚自己需要什么，从来不会被天花乱坠的广告牵着鼻子走。热爱音乐的她宁可花 1 万元买一架钢琴，也不会花 5000 元买一台自己根本不需要的平板电脑，虽然很多年轻人都把它当成时尚的标志。她的很多朋友皮包里装满了功能相同的化妆品，橱柜里都是清一色的 A 货服装，梳妆匣里有好几款看起来差不多的饰品，她看了感到很不理解、朋友们说，这样做是为了让自己看起

来很时髦，如果别人拥有的自己没有，就会显得非常落伍。

苏珊说：“你是为自己而活，而不是为了活给别人看的。你们的工资并不高，买了这么多充场面的东西，以后岂不是要勒紧裤腰带过日子？”朋友们苦笑着，也没办法争辩了。苏珊想法很简单，她认为物品是为了生活理想而服务的，而不是本末倒置，为了得到某些价格昂贵的物品而扭曲自己的生活理想。

正是因为拥有这种生活理念，她从不追逐别人争相效仿的时尚，也不以拥有最贵的物品为荣，生活得分外简单和舒心。平时她喜欢穿牛仔裤和平底鞋，妆容化得很淡，出行多半是骑自行车。有些人误以为苏珊收入不高，她从不争辩，一边拿着高薪一边过着最简单最朴素的生活，闲下来的时候对着夕阳美美地喝葡萄酒，晚上在素净的房间里美美地入睡，每天都过得很轻松很惬意。

长期以来，商家总是不厌其烦地告诉人们，越是名贵的东西越是值得你去拥有。可是你知道吗？就在眨眼之间，全世界就有数以千计的电脑、手机和衣服用品被源源不断地运到了垃圾站，这些被丢弃的物品并没有丧失使用价值，商家为了推出更新款的东西，好让广大消费者多掏腰包，居然会用这种方法加速产品的更新换代。你现在持有的最贵商品也许很快就会变成垃圾场上的明日黄花。

最贵的东西并不能真正提升你的生活品质，它不应该作为体面的炫耀资本，更谈不上是个性的自我表达，说到底它只是一种浮华的泡沫和被过度包装和粉饰过的物质快餐而已。一旦你被某些轰炸式的宣传蛊惑，生活目标就会变得无比庞大，很有可能把辛辛苦苦赚来的生活费，都用来购买工业化的复制品，而这些毫无用处的工业复制品又需要你耗费很多的时间收拾和打理，不知不觉你就被自己批量购买的物品埋没了，然后就被彻底物化了，感受力退化得还不如一只午睡晒太阳的猫，这是何其可悲啊！



## 懂得知足，方能满足

39岁的约书亚是一位小有名气的作家兼演说家，所得的薪水足以让他买下所有想要的东西，20多岁的时候他很热衷于消费，是个潇洒的月光族，买了很多没有实际用处，但在人们的观念中却超酷的东西。随着年龄的增长，他对过去那种消费主义的生活方式感到厌倦了，开始尝试追求一种更特别的生活——极简生活。他认为盲目地购买、占有更多的东西并不能让人更幸福，反而会给自己的心灵带来沉重的负担和压力，商品是买之不尽的，但家里的空间是有限的，一个人的心灵空间也是有限的，全都让商品占据了，那么幸福的空间就被挤没了。

娶妻生子以后，他才发现自己最大的财富就是妻子和两个活泼可爱的孩子，比起他们，所有的东西都无足轻重。清理旧物的时候他开始反思，自己当初为什么要买这些又贵又没用的东西呢？答案很简单，是为了买给别人看。比如刚参加工作不久，他便买了一辆雷克萨斯，其价格完全超出了他的负担能力，这笔巨债直到两年后他才还上。他之所以宁愿负债也要买下这辆车，是为了让心仪的女子高看自己一眼。为了让自己显得更富有更有品位，每次约会他都把女友请进最高档的豪华餐厅，给女友买首饰也挑最贵的，可最后还是没有留住对方的芳心，那个爱慕虚荣的女孩最终嫁给了一个大财阀。

失恋后的约书亚受到了沉重的打击，他开始用最贵的东西包装自己，无论买什么都挑最上等的，连纽扣、袜子都是如此。可是这样做并没有让他过得更幸福，反而让他更困惑了。他认为人们只能看到他所拥有的东西和他的生活方式，却看不到他本人的价值，这绝对不是他想要的。于是他又开始尝试做一个普通人，后来遇到了真心喜欢自己而不是

因为拜物而跟自己在一起的女孩，两人建立了美满的家庭。

经过商量，他们卖掉了大房子，搬进了一套公寓，仅保留了有限的生活物品，不再出入豪华会所和大酒店，每天都会一丝不苟地在厨房里做简餐，日子过得舒心而惬意。约书亚说：“我原以为你不会喜欢这种生活，甚至会因此对我产生看法。”妻子笑笑说：“你怎么会那么想呢？现在社会上正流行极简风潮呢，过去人们喜欢用奢侈品来衡量人的价值，而今人们更重视人本身的价值和生活的原本面貌。我觉得你是一个与时俱进的人，我也是这样的人，所以我们俩是绝配。我不在乎你有多少东西，我也不想拥有太多东西，有你和孩子们就足够了。”

许多人均GDP排在世界前列的欧洲国家，没有多少巨无霸的摩天大楼，很多城市建筑低矮，但设计得都无比人性化。人们不穿昂贵的裘皮大衣，不买奢侈品，不以穿名牌为傲，一切都遵循极简主义原则。少即是多的极简理念格外受到推崇。有限的土地资源和独特的人文环境，使得简约为先的理念在那里更容易扎根，不少人乐于将极简理念付诸于生活的点滴之中，平时非常注意废物的回收利用，不铺张浪费，不讲排场，餐桌上摆放着简单的食物，最大的乐趣不是在商场里狂刷卡狂消费，而是能和朋友、家人安静地度过一段快乐的美好时光。

欧美国家早期的极简主义者大概就是梭罗了。他独居瓦尔登湖畔，眼前除了一间简朴的小木屋和美丽的湖光山色，几乎什么也没有。没有物质牵绊的生活可谓简约到了极致，几乎只剩下了人与自然。他什么也没有带，只带了一颗纯粹沉静的心，便毫不犹豫地投身到了一种世外桃源般的生活中。在他看来，越是简单的东西，越是丰富和美丽。走出复杂多变的世界，与清澈的湖水和悦耳的鸟鸣为伴，便将诗意永远地留在了平凡无奇的生活里。

虽然作为凡夫俗子，我们达不到哲学大师梭罗所达到的精神境界，但却可以借取一点哲人的智慧，试着为生活做一些减法，不要让自己的





欲望得到百分之百的满足，而要学会知足常乐，将一切限定在“半饱”状态。饭不能不吃，但不必吃得太饱，只要刚刚八分饱就好，钱不能没有，但不必太多，只要能满足日常所需便好。不是所有的愿望都应该得到百分百满足，不是所有的追求都应该达到极致，正所谓懂得知足，方能满足，对于任何追求都要学会适可而止，如此才能遏制贪心，懂得珍惜。

爱因斯坦到荷兰莱顿大学任教时，拒绝了学校的超规格待遇，只要求校方提供牛奶、水果、饼干等日常食物，外加一床一椅，一把小提琴和一张写字台。他认为有了这几样东西就足以正常生活和办公了。而我们现代人，从来就不满足于“半饱”的状态，事事追求“常满”，吃穿用度格外讲究，都期望住豪宅开名车，吃最贵的菜，随心所欲地购买自己想要的东西，玩乐一定要最 high，然而这种奢侈的享受并不能换来满足，反而激发了更多的贪欲，让我们对生活愈发不满。

我们的父辈没有宽敞的大房子住，屋里没有空调、电扇、冰箱、电视，衣服只有常穿的几件，吃的不过是粗茶淡饭，然而他们却感到很知足，从来没想过要比邻居更豪奢一点，也没想过怎么变得万众瞩目，只想简简单单地生活，踏踏实实地度过每一天。反观正处在社会转型期的这代人，无论想要什么，都期望得到最好的，而且不能容忍别人比自己拥有更多，在妒忌心和贪欲的刺激下，越买越多，越买越贵，然而自身的品位和内涵却没有因此得到一点提升，幸福感不但没有上升，反而直线下降了。这足以说明快乐是不能买来的，懂得知足，你不需要拥有太多，就能获得简单纯粹的快乐。