

极简主义生活美学

人活到极致，  
一定是素与简

[日] 山口势子 著  
李玲 译

台海出版社

人活到极致，  
一定是素与简

[日] 山口势子 著  
李玲 译

台海出版社

图书在版编目（CIP）数据

人活到极致，一定是素与简 /（日）山口势子著；  
李玲译．—北京：台海出版社，2017.2  
ISBN 978-7-5168-1298-3

I . ①人… II . ①山… ②李… 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 033385 号

SUKUNAI MONO DE SUKKIRI KURASU by Seiko Yamaguchi  
Copyright © Seiko Yamaguchi 2016  
All rights reserved.  
Original Japanese edition published by Wani Books Co., Ltd.

This Simplified Chinese edition is published by arrangement with  
Wani Books Co., Ltd, Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo  
through Shinwon Agency Co., Beijing Representative Office

版权合同登记号：01-2017-0291

本书为引进版图书，为最大限度保留原作特色，尊重原作者写作习惯，故本书酌情保留了部分外来词汇。特此说明。

## 人活到极致，一定是素与简

著 者 |（日）山口势子 译 者 | 李 玲

责任编辑 | 刘 峰 赵旭雯 策划编辑 | 赵荣颖 孙清清  
装帧设计 | 主语设计 责任印制 | 蔡 旭

出版发行 | 台海出版社  
地 址 | 北京市东城区景山东街20号 邮政编码：100009  
电 话 | 010 — 64041652（发行，邮购）  
传 真 | 010 — 84045799（总编室）  
网 址 | [www.taimeng.org.cn/thebs/default.htm](http://www.taimeng.org.cn/thebs/default.htm)  
E — mail | [thebs@126.com](mailto:thebs@126.com)

印 刷 | 北京嘉业印刷厂  
开 本 | 880 毫米 × 1230 毫米 1/32  
字 数 | 60 千字  
印 张 | 4  
版 次 | 2017 年 4 月第 1 版  
印 次 | 2017 年 4 月第 1 次印刷  
书 号 | ISBN 978-7-5168-1298-3  
定 价 | 38.00 元

版权所有 侵权必究



## 目录

前言 / 2

我心中的极简主义者 / 9

我的房间风格的演变 / 10

极简生活的良好循环 / 12

一天的家务安排 / 13

我家的房间布局 / 14

### PART 1

#### 极简主义与东西少的好处

在审美上无须浪费太多时间 / 16

不再听到“那个在哪儿”这种声音 / 17

打扫戏剧性地变简单 / 18

随时都能邀请朋友来家里做客 / 19

让人迷茫的事情减少了 / 20

### PART 2

#### 极简主义者的室内装饰

保持少量物品的方法 / 24

布置让家人放松的客厅 / 26

两把餐椅 / 28

放置榻榻米的多用途房间 / 30

空荡荡的全能型房间 / 31

选择白色家电，让人感到简洁舒适 / 32

不用摆件和装饰品 / 33

桌子选用无垢材质更易护理 / 34

室内光线满满是最好的奖赏 / 35

### PART 3

#### 极简的烹调 and 收纳

餐具也选用简单款式，保持最少数量 / 40

极简餐具的选择方法 / 42

不按人数，而按食量备齐餐具 / 43

厨房：“狭小”反成其魅力 / 45

打造安全厨房，不再训斥孩子 / 46

沥水架用毛巾代替 / 47

厨房的收纳 / 48

烧水壶坐在收纳特等席的理由 / 49

不擅长做饭，就来个全家总动员 / 50

简单款式也会让收纳变得很美 / 51

冰箱空荡荡的好处 / 52

不擅长做饭，就简单化处理 / 53

烹饪家电收纳整齐意味着家务做完 / 54

“方便”物件让空间极简化 / 55

衣柜 / 56

壁橱是物品的卧室 / 57

如何让衣柜看起来更整洁 / 58

尝试做一次搬家模拟实验 / 60

不备置客用被褥 / 61

减少壁橱衣服的办法 / 62

### PART 4

#### 极简的清扫和洗涤

打扫是整理心情的仪式 / 66

平常的风景中发现幸福 / 67

东西一少，打扫不再有死角 / 68  
选用简单款式的打扫工具 / 69  
每天的垃圾可见化 / 70  
一月一次中型打扫，不做大扫除 / 71  
毛巾、床单统一选用白色 / 72  
用中意的物件营造舒适洗衣房 / 73  
喜欢熨烫衣服的理由 / 75  
快速敏捷地清扫浴室 / 76

## PART 5

### 少量衣服的穿搭术：一种款式制服化

“一种款式制服化”穿搭详介 / 82  
衣服虽少，却被夸打扮得漂亮 / 86  
衣服少的好处 / 87  
颜色搭配要遵从“三色原则” / 88  
一种款式制服化，一年搭配来穿 / 90  
一件白衬衫应对诸多场合 / 95  
让人心动的毛衣容易让东西增多 / 96  
衣服少了更要注意保养 / 97  
腾出时间好好保养肌肤 / 98  
“坚持自己的步调”初期较费钱 / 99  
包包里的东西也要极简 / 100  
选择适合自己的同色系化妆品 / 101

## PART 6

### 全家一起用极简方式生活

家人一起选用生活物品 / 104  
物品少了，会更加珍惜 / 106  
程序简单，孩子自己就会整理 / 107  
处理物品前一定要与家人商量 / 108  
不控制家人的物品 / 109  
整理打扫三原则 / 110  
不说“你给我收拾收拾”这种话 / 111  
孩子房间找得到东西了 / 112  
努力让孩子满 18 岁独立生活 / 114  
用褒奖方式给孩子分配家务活儿 / 115  
从育儿教科书中获得启示 / 116  
把教育孩子当作头等大事 / 117  
处理每天的家务活要留有“余力” / 118  
白板是家人的留言板 / 119  
信息工具也极简 / 120  
心灵与身体的调节术 / 121  
问题在“家庭会议”上快速解决 / 122  
极简主义者擅于处理紧急事态 / 123  
极简主义 Q & A / 124  
结束语 / 126

人活到极致，  
一定是素与简

[日] 山口势子 著  
李玲 译

台海出版社

## 前言

“妈妈，我的尺子找不着了！”“我的领带，你知道在哪吗？”早上七点，一片混乱。

“这个也找不到，那个也找不到”，很多家庭的一天都是从这样忙乱的早晨开始的。出门之前，我的这些不善于收拾整理的家人还跟我说“这可怎么办呢！”

这样的家庭天天充斥着急躁的气息，从早上就开始数落孩子，明明想微笑地目送他们出门开始新的一天，却往往适得其反，越想做到的事儿，反而越难以办到。每次发怒，一天就莫名觉得很累，想做的事情便一拖再拖，缓过来后发现，电视台柜上已堆满灰尘。

“今天明明想把架子全都擦拭打扫一番，却一个都没打扫完！”

我想改变这样的生活，尝试着将室内的装饰品和收纳用具进行了替换，但实际并没多大变化，“生活”依然如此。于是，我决定将架子上的装饰物品全部撤掉，开始打扫看看。

“哎，竟然发现打扫很容易！”

虽然刚开始只是打扫一个架子，但之前一直抱怨“一个架子都打扫不了”的生活渐渐有了变化；我想，原来这才是自己真正想做的事情，而这样的事情还有很多！

以此为契机，我开始从物品整理的视角思考“生活”和“人生”：不善于整理收拾的家庭，并非是不能整理收拾，其原因在于物品超过了我们的可管理量。在意识到这个问题之前，看似我很关心家人，其实不然。我想我更应该丢掉的是“为什么不帮我整理收拾”这种想改变对方的思想。

按照这样的想法去做，结果很令人惊喜，一家人开始积极回应彼此，一起商量，一起思考，“微笑地目送家人出门开始新的一天”这样一个非常简单的愿望轻易就实现了。

尝试减少物品，就会发现有更多时间让我们思考自己的事情，家里每个人的事情，以及身边的事情。拿起这本书，如果能让你的生活有所启发，作为一名主妇的我会非常愉悦。



## 目录

前言 / 2

我心中的极简主义者 / 9

我的房间风格的演变 / 10

极简生活的良好循环 / 12

一天的家务安排 / 13

我家的房间布局 / 14

### PART 1

#### 极简主义与东西少的好处

在审美上无须浪费太多时间 / 16

不再听到“那个在哪儿”这种声音 / 17

打扫戏剧性地变简单 / 18

随时都能邀请朋友来家里做客 / 19

让人迷茫的事情减少了 / 20

### PART 2

#### 极简主义者的室内装饰

保持少量物品的方法 / 24

布置让家人放松的客厅 / 26

两把餐椅 / 28

放置榻榻米的多用途房间 / 30

空荡荡的全能型房间 / 31

选择白色家电，让人感到简洁舒适 / 32

不用摆件和装饰品 / 33

桌子选用无垢材质更易护理 / 34

室内光线满满是最好的奖赏 / 35

### PART 3

#### 极简的烹调 and 收纳

餐具也选用简单款式，保持最少数量 / 40

极简餐具的选择方法 / 42

不按人数，而按食量备齐餐具 / 43

厨房：“狭小”反成其魅力 / 45

打造安全厨房，不再训斥孩子 / 46

沥水架用毛巾代替 / 47

厨房的收纳 / 48

烧水壶坐在收纳特等席的理由 / 49

不擅长做饭，就来个全家总动员 / 50

简单款式也会让收纳变得很美 / 51

冰箱空荡荡的好处 / 52

不擅长做饭，就简单化处理 / 53

烹饪家电收纳整齐意味着家务做完 / 54

“方便”物件让空间极简 / 55

衣柜 / 56

壁橱是物品的卧室 / 57

如何让衣柜看起来更整洁 / 58

尝试做一次搬家模拟实验 / 60

不备置客用被褥 / 61

减少壁橱衣服的办法 / 62

### PART 4

#### 极简的清扫和洗涤

打扫是整理心情的仪式 / 66

平常的风景中发现幸福 / 67

东西一少，打扫不再有死角 / 68  
选用简单款式的打扫工具 / 69  
每天的垃圾可见化 / 70  
一月一次中型打扫，不做大扫除 / 71  
毛巾、床单统一选用白色 / 72  
用中意的物件营造舒适洗衣房 / 73  
喜欢熨烫衣服的理由 / 75  
快速敏捷地清扫浴室 / 76

## PART 5

### 少量衣服的穿搭术：一种款式制服化

“一种款式制服化”穿搭详介 / 82  
衣服虽少，却被夸打扮得漂亮 / 86  
衣服少的好处 / 87  
颜色搭配要遵从“三色原则” / 88  
一种款式制服化，一年搭配来穿 / 90  
一件白衬衫应对诸多场合 / 95  
让人心动的毛衣容易让东西增多 / 96  
衣服少了更要注意保养 / 97  
腾出时间好好保养肌肤 / 98  
“坚持自己的步调”初期较费钱 / 99  
包包里的东西也要极简 / 100  
选择适合自己的同色系化妆品 / 101

## PART 6

### 全家一起用极简方式生活

家人一起选用生活物品 / 104  
物品少了，会更加珍惜 / 106  
程序简单，孩子自己就会整理 / 107  
处理物品前一定要与家人商量 / 108  
不控制家人的物品 / 109  
整理打扫三原则 / 110  
不说“你给我收拾收拾”这种话 / 111  
孩子房间找得到东西了 / 112  
努力让孩子满 18 岁独立生活 / 114  
用褒奖方式给孩子分配家务活儿 / 115  
从育儿教科书中获得启示 / 116  
把教育孩子当作头等大事 / 117  
处理每天的家务活要留有“余力” / 118  
白板是家人的留言板 / 119  
信息工具也极简 / 120  
心灵与身体的调节术 / 121  
问题在“家庭会议”上快速解决 / 122  
极简主义者擅于处理紧急事态 / 123  
极简主义 Q & A / 124  
结束语 / 126

## 4口之家 极简生活

留下必要的生活用品，  
购买缺少的，我们用这样的方式生活，  
更加注重舒适性和安全性。





虽会被周围人看成奇葩，但在自己认为最重要的事物上倾注全部精力，这就是我心中的极简主义者。

又吉先生之于『相声』，就如同我之于家人。我认为养育孩子是一项『有时间限制的大事业』，因此我希望把有限的时间倾注到孩子身上，也给老公创造一个能集中身心工作的环境，给家人一种安心感，故而，我想排除一切浪费。

东西减少，家务就变得轻松，安全也得以保证，和家人一起生活的时间也多了！

这就是我作为一个极简主义者的生活方式。

## 我心中的极简主义者

极简主义者（又称最低限度主义者）指的是，摒弃不是真正非常重要的事物，对自己最珍视的事物倾注全部精力。极简主义者认为物品的多少只不过是表面的，人的思想意识的转变才尤为重要。

去年获得芥川奖的笑星又吉直树说了这样一段话：

「一周打一次工，跟一周一半时间都在打工的人相比，能够确保很多时间都花在相声上。如果两个人才能相当，一周打一次工的人很可能更加叫座。虽然会给周围人带来麻烦，会被艺人同行议论我的做人方式，但我不在乎这些。」

## 我的房间风格 的演变

自然风、北欧风、简约风等。  
室内装饰和用具经历了不同的风格，终于形成了现在的极简风。

### 30~33岁“Come home！”时期

这一时期，在家待得时间较长，一边要照料年幼的孩子，一边还在犹豫“要不要工作”，无聊之际，就看了一些关于女性和室内装饰类的杂志。当时很流行用100日元（约合6元人民币）的物品手工制作各类物件，作为手工小能手的我当然不能缺席，就孜孜不倦地利用碎花花纹和格子布料制作了靠垫套和窗帘，这种甜美自然风我很喜欢，但我家的男人们并不买账，说“这种氛围让人静不下心，不踏实”。



## 34~35岁 北欧期

这个时期，室内装饰博客开始流行，我迷恋上了第一眼看上去“非常养眼”的北欧风，还手工制作了布艺墙面挂画，连北欧风标志性物件 Lisa Larson 的狮子我都买了。由于北欧风物品的颜色和花纹都很华丽，买完一件，还想买另一件，结果东西不断增多，为物品所累的我视它们为贪念之源，已经腻烦不已，于是决定舍弃这些东西，将墙壁上的装饰统统卸下来，心里这才安静了许多。

## 36~ 现在 简约、极简时期

室内装饰与用具由做加法转为做减法。很巧这个时候，我邂逅了《伊礼智的〈小家庭〉之70个秘诀》，开始憧憬简约自然的空间，打算将家里的装饰风格换成以白色和木色为基调，为了强调重点、突出变化，还特意将照明和钟表选为黑色，但是，我随后发现黑色物件的存在会让人不自在，就多添了些白色物品，家具和家电也换成“标准品”。至此，终于安生下来，完成室内极简风格的完美转换。





### 家务活变得简单轻松

东西变少后，整理收拾眨眼就能完成，打扫也能即刻着手。没有绊手绊脚东西的厨房，做饭也非常顺畅，饭后收拾得也快，所有家务活做起来都非常高效，节约了很多时间。



### 时间变充裕了

家务活、社交、上网……平常需要花费很多时间的事情减少了，时间就更充裕了。每天10点打扫完，到傍晚孩子们回家前，这段时间都可以自由支配，我可以尽情享受一个人的时光。



### 与家人愉悦交流

下午提前把晚饭准备好，等孩子回来后，一起聊天玩闹，共同度过欢乐时光。通过和孩子们心灵的接触交流，能够察觉一些细小微妙的变化，切身感受他们的成长。



### 家人之间的摩擦减少了

东西更容易管理了，“这个没有了”“那个找不着了”，孩子们间的争吵打闹也就减少了。由于大家的思考方式变得更简单了，所以相互之间交流也更顺畅了，问题当即可解决，不再拖延累积了。

自从开始极简生活，我的时间利用方式也发生了变化，更容易感知生活中的小幸福，做事更加从容，心灵也更加富足，与家人的关系也开始朝着良好的方向发展。