

少即是多！



北欧自由生活意见

LESS IS MORE

自由に

生きるために、

幸せについて

考えてみた。

〔日〕本田直之

著

少即是多：

〔日〕本田直之

著

北欧自由生活意见

LESS IS MORE

自由に

生きるために、

幸せについて

考えてみた。



重慶出版集團  重慶出版社

LESS IS MORE - JIYU NI IKIRU TAME NI, SHIAWASE NI TSUITE KANGAETE MITA

by NAOYUKI HONDA

Copyright © 2012 NAOYUKI HONDA

Chinese (in simplified character only) translation copyright © 2015 by Beijing Alpha Books Co., Inc.
All rights reserved.

Original Japanese language edition published by Diamond, Inc.

Chinese (in simplified character only) translation rights arranged with Diamond, Inc.
through BARDON-CHINESE MEDIA AGENCY.

版贸核渝字(2014)第104号

图书在版编目(CIP)数据

少即是多：北欧自由生活意见 / (日) 本田直之 著；李雨潭 译。—重庆：
重庆出版社，2015.9

书名原文：LESS IS MORE

ISBN 978-7-229-10093-3

I. ①少… II. ①本… 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(2015)第131915号

少即是多：北欧自由生活意见

SHAO JI SHI DUO BEI' OU ZIYOU SHENGHUO YIJIAN

[日] 本田直之 著

李雨潭 译

出版人：罗小卫


策 划： 华章同人

出版监制：陈建军

责任编辑：陈 丽

责任印制：杨 宁

封面设计：主语设计

 重庆出版集团 出版
重庆出版社

(重庆市南岸区南滨路162号1幢)

投稿邮箱：bjhztr@vip.163.com

北京中印联印务有限公司 印刷

重庆出版集团图书发行有限公司 发行

邮购电话：010-85869375/76/77转810

 重庆出版社天猫旗舰店
cqchs.tmall.com

全国新华书店经销

开本：880mm×1230mm 1/32 印张：6.625 字数：118千

2015年9月第1版 2015年9月第1次印刷

定价：32.80元

如有印装质量问题，请致电023-61520678

版权所有，侵权必究

Less is more.

少即是多。

——密斯·凡德罗(建筑大师)

序言



为什么生活富足的日本人并不觉得自己幸福

近几年，很多调研机构都在发布世界各国的“幸福指数排行榜”。在盖洛普民意调查组织公布的2010年度调查报告中，日本幸福指数是全球第81位。而雄踞排行榜前四位的（丹麦、芬兰、挪威、瑞典）无一不是北欧国家。

在北欧，各个国家的国民税金及社会保险金缴占比重几乎占到其收入的六到七成，国民拿到手的实际可支配现金并不可观，可却全都居于幸福排行榜的前列。

相反，日本国民的税务负担率才四成左右，国民手中所掌握的可自由支配现金非常充裕，市场上形形色色的商品亦种类繁多。可相对富有的日本人，为何却难以感觉到幸福？我想，其罪魁祸首就在于，他们信奉美式的物质至上思想，而这样的价值观和幸

福感之间是水火不容的。

2005年，日本经济再次跌入泡沫时期，从那时候开始，我对于日本人所持的“幸福观”的理解产生了“违和感”。当时，我刚刚开始东京和夏威夷之间两点一线的生活，一直在思考这种“违和感”是如何产生的（顺便说一下，据2011年的盖洛普“全美幸福指数调查”显示，我当时的居住地夏威夷是全美幸福指数排名第一的州）。

从2007年起，我真正开始了自己的两点一线生活，每年也有机会到新西兰、澳大利亚等幸福指数排名靠前的国家生活，我发现，如果人类依然运用过时的价值观去构建自己的生活方式，就会越来越难以感知幸福的真谛。

夏威夷、新西兰、澳大利亚……虽然这些国家和地区的人们生活简朴，却格外幸福，而物质高度发达的日本，人们却难以感受到快乐……往来这些国家的次数越多，这样的反差感觉就越突出。

就个人而言，其实我对物质的占有欲，比如一定要开名车之类的欲望，一点也不强烈。在刚刚开始双城生活的时候，我还在嘀咕，是不是只有我一个人有这样的“违和感”，是不是因为夏威夷的价值观本身和其他地方的不一样，我才会变成这样。但现在我发现，事实并非如此。

让我抱定这种想法的决定性因素是2007年的美国次贷危机。有消息称，近几十年来，美国人的住房面积以每十年20%的增速不断上涨（*Spend Shift*，约翰·耶森玛、迈克尔·德安东尼奥著，有贺裕子译，PRESIDENT出版社出版）。为了填充空旷的空间，人们内心充满着购物的冲动，使得家具、家电、服装、首饰以及玩具等数量急剧增加，就连家用汽车的规模也在不断壮大。

但是，这些都是通过贷款即负债行为建立起来的幸福。随着次级抵押贷款公司的破产，房地产神话随之破灭，曾经的幸福非但不复存在，甚至沦为不幸的枷锁。这些表面看上去是标榜富庶的东西，其实根本就是绣花枕头，作为不幸的佐证倒是再好不过。

因为这样的生活方式全都建立在一个大前提之下，那就是相信自己一直会拥有稳定的收入，而整个家庭所拥有的资产将会源源不断地持续增值。

在夏威夷、新西兰、澳大利亚这样的国家和地区，虽然物质品种相对单一，人们的生活本身也很单调，但他们可以纵享大自然的恩惠和各式各样的户外体验，不会为物质和金钱所摆布，他们将生活重心转移到精神享受与切身的体验之上。我越来越确信，这些看上去乏善可陈的生活，其实是静水流深，简朴之中蕴含着更为丰富的质素。

“Less is more”是一个象征时代潮流的关键词

“Less is more”，出自德国建筑大师密斯·凡德罗的名言。密斯·凡德罗是与赖特、勒·柯布西耶、格罗皮乌斯齐名的20世纪中期全球最著名的四位现代建筑大师之一。“Less is more”是他对建筑设计在哲学意义上的描述，但是在我看来，“少即是多”这个关键词，也正是现代人所苦苦寻觅的幸福良方。

从现在正在热销的商品中就可以看出端倪。譬如 iPhone，就算不看使用说明也能够凭借直觉操作。整个设计没有键盘、按钮之类的多余物件，外观设计、基本功能全都一目了然。而之前的那些畅销商品，无一不是功能复杂、极尽奢华，外带超厚的使用说明。iPhone 之所以能够风靡全球，只不过是顺应了时代的潮流而已。

凡德罗自己也曾经说过，与附加的装饰相比，进行精简要更为困难。这个观点套用在生活方式上也一样成立。

过去，人们不辞辛劳地拼命工作，大肆花费挣来的钞票，也许用不着考虑这么细致的问题，因为那时候人们相信，通过平面广告、电视广告和商家的市场宣传买到更多的东西便是幸福。

但是，如果想要将生活化繁为简，你就必须认真思考自己的生活乃至人生。重要的是要通过我们“自己的意志”来做选择。正

因为就连随身之物都必须精简，才更能推动自己去追求富有效率的生活。

其实自古以来，日本人的骨子里所持有的就是这样的想法。但是，在经历了高速的经济增长长期以后，受物质主义思潮影响，大众的观念才逐渐发生了转变。

所谓的物质至上主义，换句话说，就是一种生活中除了被车、房束缚以外，还会受到其他物品和场所制约的生活方式。

我们要从这种束缚中解脱出来，自由自在地生活。

为了更好地享受生活，我以为，“Less is more”是一种非常重要的人生哲学。

现在，如果我们依然坚持追求关于幸福的旧式价值观，就不可能再得到快乐。

当然，也许其中还是有一些人会获得成功。但是拼命工作挣钱，然后购买自己心仪的东西，不断地升职加薪，即便如此，就是找不到那种神似幸福的感觉。现在这样的人越来越多，所以才会出现开篇提到的排名。

前面说到的次贷危机，虽然发生在美国，但日本也不能独善其身。降薪裁员，公司倒闭，原本一切安好的人生，瞬间轰然倒塌……这些是现在每个日本人都可能遭遇的问题，我们必须注意到这样的事实。

为了得到幸福，必须做的事

最近，正如我在2005年所感受到的那样，为了购买新近的时装和时尚品牌，或是汽车房子，越来越多的人不得不忍受超长距离的通勤，从事高强度、高压力的工作和应付复杂的人际关系，并为此抱有“违和感”。

与此同时，一个对物质表示出轻蔑态度，被称为“草食族”的人群适时出现，共同形成了崭新的潮流。而像我这样住在自己喜欢的地方，自由自在地工作，选择两点一线双城生活的方式也是顺应这一潮流的表现。

不要因为受广告、宣传等商业影响而去刻意迎合任何生活方式，要去主动甄选对自己来说最为重要的东西，仔细斟酌什么是真正的幸福，一切皆由我们自己做出选择，这才是决定幸福与不幸的关键。

关于个人的幸福也是如此。就算你开始自行创业或是从事营销，如果不在我们的幸福观已经发生变化的基础上加以考量，就不可能获得成功。

这种关于幸福的全新价值观的重要之处在于，它的外观看上去非常质朴，但内涵却相当丰富。我们要根据具体的现实生活处境，灵活地调整自己的收入来源、生活方式和商业模式，即要建

立一个既自由自在又富于流动性的简单生活形态。

为了坚定自己的想法，此次，我特意前往丹麦、瑞典、芬兰等幸福指数排名靠前的北欧国家，围绕幸福的话题与二十几位人士进行了探讨。本书就是在整合这些采访的基础上，对如何获得幸福的生活，所做出的全新思维和行为论断。

达成自由生活“新幸福”的十个条件具体都包括些什么呢？

富足的日本，为何却在幸福指数排行榜的排名如此靠后？

想要获得自由的生活，我们需要做出哪些改变？

想要获得自由的生活，我们又必须做出哪些舍弃？

想要构建这种全新的生活方式，我们到底应该做些什么？

本书将对此一一给出答案。

最后，我诚挚地祝愿各位都能够确立这样的全新价值观，收获属于自己的幸福。

本田直之 于夏威夷

目
录

序言：为什么生活富足的日本人并不觉得自己幸福 / 1

Chapter 1

秉持旧时的价值观，不会得到幸福

从物质中获取幸福的时代已经结束 / 3

从加法时代来到减法时代 / 7

北欧国家位居世界幸福指数排行榜榜首的理由 / 11

日本如此富足，为何却屈居幸福排行榜第81位 / 17

为什么要向“草食族”学习 / 24

你得过“消费传染病”吗 / 27

能做好自我管理的人更容易提高幸福指数 / 30

不被常识束缚，感受幸福需要自由 / 33

尝试工作与生活泾渭分明的双城生活 / 38

降低满足“阈值”，只选择自己需要的东西 / 42



“新幸福”的十个条件 / 47

从“平衡工作与生活”到“开心工作，快乐生活” / 53

Chapter 2

想要自由生活，就得做出改变

从“厉行节约”变为“主动选择简朴” / 59

拥有金钱or拥有时间 / 62

与其追逐地位的提升，不如追求自由 / 66

与其在一流企业就职，不如从事自由职业 / 69

与其一味推销，不如提供意见 / 72

做不依赖任何平台、靠实力说话的人 / 75

以愉悦的心态面对辛苦 / 78

保持自己的独立思考能力 / 80

小众市场更具有消费力 / 83

比起短视的加薪，更应重视个人品牌的积累 / 86

在咖啡馆、公园、健身房等场所办公 / 89

借助生活方式这个共同语言拓展自己的世界 / 93

比起短暂的大幸福，长久且可持续的“小确幸”更令人感动 / 96

在方便快捷的时代，刻意追求一些“不便” / 100

- 比起金钱，更重要的是精神层面的充实感 / 103
- 提高工作效率，改变“重量不重质”的习惯 / 106
- 从“以他人为中心”转变为“以自己为中心” / 109
- 改变每天既定的生活模式，享受变化 / 113

Chapter 3

为了自由生活，必须舍弃的东西

- 找到对自己来说最为重要的东西 / 119
- 不必为获得丰厚的津贴福利而从事束缚重重的工作 / 123
- 与其决定想做什么，不如决定不做什么 / 126
- 囤积一堆赘物，不如轻装上阵 / 129
- 延续惯性，不如重新设定 / 132
- 生活在多元化时代，不必被他人的价值观所左右 / 134
- 不必在意小世界对你的看法，应追求更广阔大环境的评价 / 137
- 不要依赖金钱，而要多花心思 / 140
- 不做“设备控” / 142
- 想要快乐工作，就得最大化地减少制约 / 144
- 将富余的时间用于提升自己的生活质量 / 147
- 运动是让自己成长的最佳投资 / 149

降低满足感的阈值，体味生活中的小惊喜 / 152

Chapter 4

寻求全新的生活方式

死守在一家公司，不如多寻求几个“复业” / 157

放弃高档住宅，享受双城生活 / 161

通货紧缩的时代，向双城生活转型的绝佳时机 / 164

工作与娱乐之间没有界限 / 168

将工作方式与生活方式合二为一 / 171

“双城生活”的实践心得 / 173

以“游牧生活”来提高创造力 / 176

海外调动是一种全新的工作方式 / 179

别把“喜欢做的事”当成工作 / 182

幸福感强，则不容易生病 / 185

“新简约”矩阵图 / 188

“减速生活”：一个让人怦然心动的选择 / 192



Chapter 1

秉持旧时的价值观，不会得到幸福

