

奔向自由的50个断舍离

极简主义

[日] 四角大辅 著

李达章 译

日公司
版社

[日] 四角大辅 著

Daisuke Yosumi

李达章 译

极简术

奔向自由的50个断舍离

LESS MAKES FREEDOM

GO

SIMPLE MINIMUM

AND

北京出版集团公司
北 京 出 版 社

著作权合同登记号

图字：01-2014-6293

《自由であり続けるために20代で捨てるべき50のこと》

© Daisuke YOSUMI 2012

First published in Japan 2012 by SANCTUARY PUBLISHING Co., Ltd., Tokyo

Chinese Simplified character translation rights arranged with SANCTUARY PUBLISHING Co., Ltd. through Erudite Multiculture Co., Ltd

Chinese Simplified Translation Copyright@ Beijing Publishing Group Co., Ltd 2015
未经书面许可，不得翻印或以任何形式和方法使用本书中的任何内容

图书在版编目(CIP)数据

极简术：奔向自由的50个断舍离 / (日) 四角大辅
著；李达章译。—北京：北京出版社，2015.5
ISBN 978-7-200-11092-0

I. ①极… II. ①四… 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(2014)第304629号

极简术 奔向自由的50个断舍离

JI JIAN SHU BENXIANG ZIYOU DE 50 GE DUANSHELI

[日] 四角大辅 著 李达章 译

*

北京出版集团公司
北京出版社 出版
(北京北三环中路6号)
邮政编码：100120

网 址：www.bph.com.cn
北京出版集团公司总发行
新华书店经销
北京华联印刷有限公司印刷

*

787毫米×1092毫米 32开本 6印张 100千字
2015年5月第1版 2015年5月第1次印刷

ISBN 978-7-200-11092-0

定价：36.00元

质量监督电话：010-58572393

CHAPTER:1

物与金钱

- 01 舍掉视野中的“杂物杂念”022
- 02 舍掉至今都不使用的东西025
- 03 舍掉“储存”的概念028
- 04 舍掉吝啬的习惯031
- 05 舍掉零钱包.....034
- 06 舍掉冲动型购物037
- 07 舍掉“随便”这口头禅040
- 08 舍掉附属品.....043
- 09 舍掉“提高生活质量”的想法.....046
- 10 舍掉对服装的挑选.....049

CHAPTER 2

工作方式

11 舍掉不擅长的工作·····	054
12 舍掉一心多用·····	057
13 舍掉自吹自擂·····	060
14 舍掉To Do·····	063
15 舍掉依赖多数人的想法·····	066
16 舍掉预定计划·····	069
17 舍掉指责·····	072
18 舍掉老地图·····	075
19 舍掉拖延·····	078
20 舍掉“什么都可以做的”全能感·····	081

CHAPTER:3

修身养性

21 舍掉熬夜	086
22 舍掉“睡眠质量差”	089
23 舍掉吃得过饱	092
24 舍掉一成不变的日子	095
25 舍掉他人的影子	098
26 舍掉“常识”	101
27 舍掉口业	104
28 舍掉所谓骨气	107
29 舍掉为学习而学习	110
30 舍掉噪音	115

CHAPTER:4

人际关系

31 舍掉人脉	120
32 舍掉“情投意合”	123
33 舍掉黄金周	126
34 舍掉总要顾及他人的想法	129
35 舍掉“平等待客”的想法	132
36 舍掉渺小的叛逆心	135
37 舍掉每天确认电邮的强迫症	138
38 舍掉竞争心	141
39 舍掉“对不起”这块挡箭牌	144
40 舍掉无谓的客套	147

41 舍掉“没有就会不安”的感觉	152
42 舍掉“老地方”	155
43 舍掉“什么都放不下”的做法	158
44 舍掉腼腆	161
45 舍掉“总是在线”的习惯	164
46 舍掉毫无意义的“绝不后退”	167
47 舍掉在一个工作中吊死	170
48 舍掉对梦想的遗忘	173
49 舍掉过分的欲望	176
50 舍掉所谓的成功案例	179
后记	182

[日] 四角大辅 著

Daisuke Yosumi

李达章 译

极简术

奔向自由的50个断舍离

LESS MAKES FREEDOM
GO
SIMPLE MINIMUM
AND
SOLID LIFE

北京出版集团公司
北 京 出 版 社

20 岁出头，可谓身轻如燕——
想干啥就干啥，
反正早晚都会长大。
找一份非我莫属的工作，
过上富有自在的生活，
激情在胸，与挚友并肩应对挑战，
与心上人分享最浪漫的邂逅，
总之，年轻，凡梦想都可以有。

但是，几乎所有充满梦想的年轻人，
都会在不知不觉间，被现实和常识所束缚、禁锢，
渐渐蜕变成一个“良知未泯又循规蹈矩”的社会人。
这样的“大人”，你一定见得很多。
随后，你暗自告诫自己——不要变成那种人。
然而，你无法超然于“排斥新生事物”的氛围，
每天，依旧要承受无形的压力。
是的，没人愿过这种唯唯诺诺看人脸色的生活。

虽然都会这样想，
但很多不到 20 岁的年轻人却仍在“不希望”之中，
变成了那种“大人”。
究竟为什么？
着实令人费解……

prologue

序言

无论是谁，
都不喜欢忍受他人的指指点点。
任何人都在心底祈祷——“自由地活出一个自我”，
多大年纪都不例外。
30岁之前，渴望自由的心情尤为强烈，
都在努力把束缚挣脱。

可是，一旦找到并开始工作，
就会慢慢沉陷入所谓社会人的生活，
不知不觉地忘却了曾经的渴望。
我曾经在公司工作了 15 个年头，
相同的体验举不胜举。
既有痛苦的人际交往，
也曾目睹为了升迁而机关算尽的讨价还价，
还有，不着边际的会议，N 次方的加班，
当然，这些大体上意味着我越来越有经验。
是的，长此以往，既可获得相应的收入也可确保安稳的生活，
喏，我的生活不乏多样的选择——
但是，我毅然抛弃了这一切！

我，径自选择了一条“越野”之路——
往来于东京和新西兰某湖畔，
现在，过着游牧民般的生活。
在东京，
一边享受着来自朋友的各种嘻哈刺激，
一边在大学里给学生传授所谓生活方式的秘密，
同时，还去企业兜售如何培育品牌的建议。
在新西兰，
我日出而作，日落而息，
吃的是院落里栽种的蔬菜和刚刚钓来的鲜鱼，
一边从大自然贪婪地获取灵感，
一边写着某书，或某杂志的小品，
或者琢磨户外用具的新花样。
无论是在城市空间，还是在原始森林环绕的湖畔，
都可以自由自在地链接朋友和资讯，
于此都要感激现代发达的科技。

看到我如此生活，

很多人都会说“小日子过得太滋润呵”。

然而，果真如此吗？

没有自来水的森林，生活太不容易！

与当初就职的公司工资相比，现在每年的收入少得可怜。

即便是当下的工作，恐怕都谈不上安稳。

所幸，我已经做好了遭遇万一的准备。

不回日本，就这样在新西兰生活下去，

继续我半自给自足的日子，

只要每年能有 150 万日元，

只要还拥有智慧和生存能力，就挺好。

所以，丢掉工作本身并不可怕。
无论什么活计，只要毫不退缩，搞掂它皆有可能。

也许很多人会这样说——“这种生活方式，我是万万不能的”。
果真如此吗？

我却以为，只要你是认真的，不管是谁，这类生活方式都是可能的。
那么，究竟是什么决定了生活方式的差异？

其关键在于 30 岁之前，
你究竟能舍掉哪些于己毫无益处的东西？

或者哪些是终究无法舍掉？

这一切掌控在你的手中。