

让生活变得简单而精致。

过生活不如极简

著

佐木夕

非虚构

Approaching Minimalism

民主与建设出版社

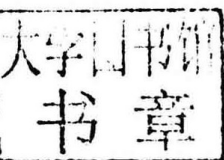
让生活变得简单而精致。

不如极简 过生活

佐木夕

Approaching Minimalism

著



民主与建设出版社

© 民主与建设出版社, 2018

图书在版编目 (CIP) 数据

不如极简过生活 / 佐木夕著. -- 北京 : 民主与建设出版社, 2018.4

ISBN 978-7-5139-2117-6

I. ①不… II. ①佐… III. ①社会生活 IV.

①C913

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第074782号

不如极简过生活

BURUJIANGUOSHENGHUO

出版人	李声笑
著者	佐木夕
责任编辑	刘树民
封面设计	仙境书品
出版发行	民主与建设出版社有限责任公司
电话	(010) 59417747 59419778
社址	北京市海淀区西三环中路10号望海楼E座7层
邮编	100142
印刷	大厂回族自治县德诚印务有限公司
版次	2018年6月第1版
印次	2018年6月第1次印刷
开本	880 mm × 1230 mm 1/32
印张	6.5
字数	160千字
书号	ISBN 978-7-5139-2117-6
定价	48.00元

注 : 如有印、装质量问题, 请与出版社联系。



///

当我们将注意力转移到更加有意义的事情上，有了新的思想和新的生活方式时，切记要警惕旧思想的反弹，不能半途而废。





///

带着你的极简生活理念，我们一起踏上极简的旅途，听我之故事，谱你之心曲，若你能趁一壶清酒尚烈时写就，就莫待一杯温酒已凉时动笔！



当我们都以情怀开路，用极简方式
真切感受周遭时，就能重整心中美
好『山河』！



Chapter1

去过极简生活，给人生做减法

- 极简主义，改变你一生的生活理念 _ 002
- 用坚定的意志力，专注于心灵的修行 _ 007
- 带上最初情怀，用热情改造生活 _ 013
- 心安静下来，感受生活的质朴 _ 016
- 修炼品格，成为最好的自己 _ 021
- 以简为美，对未来充满希望 _ 025
- 行动吧！与极简做朋友 _ 029
- 去过想要的生活 _ 034

Chapter2

精简欲望，活出生命的本真

- 精简欲望，活出生命的本真 _ 042
- 不将欲望当作理想 _ 045
- 学会断舍离，让心灵减负 _ 052
- 不用刻意压制，用精神力量来净化欲望 _ 057
- “精专”往往比“多杂”更重要 _ 061

提升内在修养，不做“键盘侠” _ 066

不要成为手机奴隶 _ 070

不要被金钱冲昏头脑 _ 074

Chapter3

极简生活，最简单的才最美好

学会整理，精简家具 _ 082

注重细节，让人生更有品质 _ 087

张弛有度，高雅的娱乐 _ 092

健康才是最大的资本 _ 096

不要假装很努力，结果不会陪你演戏 _ 100

做出最适合自己的选择 _ 104

以一颗赤子之心，守护着亲情的温暖 _ 108

简单自然的爱情，是人生最美的风景 _ 112

Chapter4

物质极简，追求更高的生活品质

远离“剁手党”，做生活的主人 _ 120

把财产集中，让理财变得简单 _ 125

写下购物清单，戒掉过度购物的瘾 _ 129

回归本真，过舒适幸福的生活 _ 133

经常算账，让生活有条不紊 _ 140

物尽其用，发挥每样东西的功效 _ 145

拒绝浪费，从小事做起 _ 148

Chapter5

职场极简，不攀附，不将就

优秀的人，从来不会输在情绪上 _ 154

绝不把今天的事，留给明天 _ 160

一次只做一件事 _ 164

严于律己，宽以待人 _ 168

请停止无效社交 _ 172

一味讨好别人，只会浪费时间 _ 176

克服攀比炫耀，让生活更充实一点 _ 180

拥有质朴平淡的友情 _ 185

与人分享，共同实现人生价值 _ 190

Chapter 1

去过极简生活，
给人生做减法



极简主义，改变你一生的生活理念

此刻我正端着一杯醇香咖啡，躺在沙发上享受这下午茶时光，一双星星眼里尽是对未来的憧憬。

可在十年前，甚至两年前，我都还是个每天疲于工作和交际，过着随波逐流、周而复始生活，始终混乱的人。让这一切从根本上发生改变的原因，是我践行了极简主义生活。

而这，也正是我在本书中要急切分享给你们的！

记得十年前，我初登职场，跟同期大部分毕业新生一样为生存苦苦挣扎。没有辉煌的工作履历可写，只能在苍白的简历上精心插入几条美化边框，以为这样就能清新脱俗，吸引面试官目光，可战战兢兢递出去时，却连眼神都不敢与面试官对接……

当我稳坐某大型港资企业的高管职位，被贴上“白领精英”标签时，七八年的光景已然逝去。那些年的工作内容永远是开不完的会、加不完的班、写不完的策划、改不完的文案……虽然拿着不菲的收入，我的内心却愈加慌乱。

那些年，我经常在五花八门的应酬中，压抑着情绪应对错综复杂的人际关系；在昼起夜落的飞机上盘算到失眠；更要忍受陌生角落袭来的重重凉意……做着看似光鲜、内心却并不热爱的事情，谁说不是一种折磨？

我想要来一次亲近自然的郊游，却只能封在蓝色格子间里工作……

我想要有烟火气息的生活，却只觅得寡淡无味的快餐……

我想要一场说走就走的旅行，却只是在公务差旅的途中浪费着沿岸的美景……

负面情绪堆积下，我变得迷茫无助，踟蹰不前，但因久未做出去留决断，工作变得更索然，生活变得更复杂，人际关系变得更微妙，内心无法平静，情绪一团糟。

或许努力打拼出来的一切——口袋里足够消费的存款、花园洋房、进口小车，都是我难以舍弃的因由，就这样又是三年光景，恍惚而去。

在毕业以后的第十个年头，我渐渐明白，原来那些无数个眉头紧锁的日子，仅是对生活现状不满意的情绪反馈，而挥之不去的多数困扰，也都源于有心改变却又未付诸行动的愧疚吧，现代人为这种状态取了一个好听又贴切的名字——拖延症！

或许，人们永远无法避开生存与生活的主题，但有些人为了金钱而工作，有些人为了热爱而工作。

直到两年前，我在商场看到一幅巨幅海报，虽没能记住宣传主题，却清晰记得下面一行大字：“今天你极简了吗？”

“极简？”那一刻我在心里问了问自己，“如果去过简单的生活，是不是会更快乐呢？”也就是从那时开始，我和极简主义结下了不解之缘。

深入接触之后，我才知道，原来这种生活态度，在欧美流行已久。

乔布斯是极简主义的狂热奉行着。在他的家里只有一张爱因斯

坦的照片、一盏 Tiffany 桌灯、一把椅子和一张床。在创造苹果手机时他对设计师的要求是：“把一切最复杂最强大的功能简单化。”

Facebook 创始人扎克伯格喜欢简单的生活方式，上班常开 1.6 万美元的本田车，外出旅行常去麦当劳吃饭，重要活动和大型演讲常穿普通 T 恤和牛仔裤。

米开朗琪罗的雕塑《大卫》，1664 年展出于意大利震惊了整个欧洲，被誉为文艺复兴时期最牛雕塑。人们追问他创作灵感源自何处。他说在采石场看到一块大理石，凿去多余的留下有用的，便看到《大卫》。三百多年来人们一直铭记他那句名言：“美就是净化过剩的过程。”

无论乔布斯、扎克伯格，还是米开朗琪罗，都进入了一种非凡的人生境界：简单是复杂的高级形式，简到极致便是大智大美、极智极美！

那些及早就被醍醐灌顶的人，能够在尘嚣世上、熙攘人群中造就一个独属于他们自己的世外桃源，难道我们就不能吗？

于是，我下定决心，做个勇敢的行动派，与原有的一切挥手说再见。

当我毫无保留地抽刀断水以后，发现复杂的环境竟然被自己清晰地勾勒出来！当我迅速果断地抛却凡尘琐事以后，发现追求极简并没有想象的那么难，它越来越被社会认可接受！

脱离凡尘俗世的困扰，就是如此简单！

只要简化心头旁生的枝蔓，厘清脑中疯长的蒿草，用极简指引行动，改变现状，便可阻止更加复杂不安的情愫生成，这是极简主义的思想精髓！也是现代人所推崇的极简生活！当我被这种生活理念所感染时，也找回了最初的快乐！极简是一个心绪、一场情怀、一种态度，爱上极简主义，为自己来一场全新的生活革命吧，只要行动，任何时候都不会为时过晚！

带着你的极简生活理念，我们一起踏上极简的旅途，听我之故事，谱你之心曲，若你能趁一壶清酒尚烈时写就，就莫待一杯温酒已凉时动笔！

当我们都以情怀开路，用极简方式真切感受周遭时，就能重整心中美好“山河”！