

极简力

小野

著

内心越是丰盈，生活越是素简



极简力

内心越是丰盈，
生活越是素简



 中国出版集团
 现代出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

极简力 / 小野著. — 北京 : 现代出版社, 2016.9
ISBN 978-7-5143-5400-3

I. ①极… II. ①小… 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(2016)第232440号

作 者：小野
责任编辑：张桂玲
监 制：黄利 万夏
丛书主编：郎世溟
特约编辑：宣佳丽 路思维 张秀
内文插图：刘勤毅 日光海岸等
出版发行：现代出版社
地 址：北京市安定门外安华里504号
邮政编码：100011
电 话：010-64267325 64245264（传真）
电子邮箱：xiandai@cnpitc.com.cn
印 刷：北京瑞禾彩色印刷有限公司
开 本：880毫米×1230毫米 1/32
印 张：6.25
版 次：2016年11月第1版 2016年11月第1次印刷
书 号：ISBN 978-7-5143-5400-3
定 价：39.90元

版权所有，翻印必究；未经许可，不得转载

蘇簡氏

田 泉

越简单，越精致 _____

过不持有的生活 _2

极简力是身心的加法 _7

你的身体和心灵都需要减负 _11

少就是多 _16

与家庭整理、收纳相比，极简是一种态度 _21

囤积是内心混乱的信号 _25

极简是一场自我修行 _33

幸福不是你想要的，而是你拥有的 _37

PART 02

欲望极简:

不盲从、不跟风 _____

你的精力都花在了哪里? _42

为了好心情而简单生活 _51

夺回被欲望占领的生活空间 _55

90% 的杂念会影响 10% 的真实生活 _60

专注才会有品质 _64

什么才是你真正想要的东西 _68

PART 03

感情极简:

不攀附、不将就 _____

“化简为繁”的正是我们自己 _72

情感要平淡，要适可而止 _75

简单、直接、清楚地表达 _79

生活就是要不断地选择和放弃 _83

从收拾心态开始，人生会再次启动 _89

自立、自由、自在的成熟气质 _92

PART 04

物 质 极 简：

不迷恋、不堆积 _____

21 天，过上想要的生活 _98

要买确有必要的最好的 _102

你的屋子，就是你心灵的映照 _107

关注物质，就会永远舍不得 _110

东西要被欣赏和使用，才有价值 _114

“没有了就会很不安” _119

什么是时尚？法国人只需十件衣 _124

PART 05

工 作 极 简：

不拖延、不抱怨 _____

找回对自己的信任 _130

任何事情都可以归为四类 _134

一次只做一件事 _138

办公桌和工作能力，一目了然 _143

能立刻解决的，现在就做 _148

清理你的缓存 _151

PART 06

生活极简：

不花哨、不浪费 _____

放弃无用的社交 _156

简约而不简单的生活，职场女性的简易养颜经 _162

理财，要理得清晰、开心 _169

慢生活，珍惜身边的小确幸 _173

亲近生活吧，简而美地过生活 _178

为自己的成长“买单” _184

越简单，越精致



只有不持有，
才能看清每件事物的价值，对你的意义。

只有不持有，
才不会被欲望所束缚住。

生活 过不持有的

在阅读这本书之前，我想问你一个问题：你觉得此时此刻的你拥有什么？请闭上眼，认真思考一分钟。

当你睁开眼的时候，你的眼前一片阳光。相信你在这一分钟的时间里，想到了贴心的亲人和伴侣、乖巧的孩子、还算不错的工作、几个能聊得来的朋友、一间虽不大但是很温馨的房子、有一辆可以走遍天涯的小轿车、一只可爱的狗狗或者猫咪、也许还有可观的银行存款等，但是，亲爱的，请你再认真想一想，当你老了，坐在阳光下晒太阳的时候，你又拥有什么呢？刚刚脑海中想的那些还在吗？

你拥有的，是免费的阳光、舒畅的空气、生命的律动，简单地说——是你自己。

也许你会觉得这么说过于天真，也许你会说，不对，我明明拥有那么多，怎么都不算呢？你要知道，

亲爱的，那些都是点亮你生活色彩的装饰品，是你努力奋斗的结果。所以你看，其实你拥有的是你自己的思想，你想到了什么，你自己去努力实现，才拥有了那些物质生活。

而生活本身，是不持有的。

这也是这本书所倡导的，你要跳出“我执”的想法，当那些迷乱的物质都被清除后，留下的将会是心灵真正的渴望，你将会体会到纯粹而又单纯的乐趣。这就是不持有的意义，简单、自由即最美，除此之外，皆可不要。

日本自由文字工作者金子由纪子曾大力倡导“不持有的生活”，这种生活并非省吃俭用或者搞到家徒四壁的节约生活，而是不持有“非必要物品”的生活态度，没有杂念扰乱内心、抑制购买廉价物品的冲动不去10元小店等。金子由纪子的观点是：

超过自己管理能力的物品，不持有；

不留恋的物品，不持有；

无法回归自然或转让给其他人的物品，不持有；

和自己或自己的生活风格不符的物品，不持有。

而极简的生活，首先要学会“不持有”和“放下”。若能放下，你就强大。不管是感情和物质，都要学会放下。只有不持有无用的欲望，放下杂念，才能够找到真正的自我。在短暂的生命中将一些我们不是很想要的东西舍弃，把时间或空间留给更重要的人、事、物。用“少量物品过悠闲生活并从中获得快乐”的生活，才是生活纯白的本质。

你可能会说，我这么努力生活，就是为了好好享受生活，不拥有的话，我还怎么享受人生呢？你错了——享用一样物品，未必要真正持有它。例如，你不必拥有一个每天打理直到厌烦的花园，你可以去家旁边 100 米处的街心公园，去那里享用它的美好和新鲜空气，顺带还锻炼了身体。只要你愿意，整座花园都为你所拥有；你也不必拥有那些艺术家的作品，把它们藏在黑暗的箱底直到遗忘。你可以去 5 公里外的艺术博物馆，在那里尽心看遍每一幅字画，欣赏每一处细节。只要你愿意，整座博物馆都为你所拥有。如此看来，你也不必拥有跑步机、游泳池，开阔宽敞的马路、微风徐徐的清晨的公园，全都可以成为天然舒适的跑道。

客观地看待事物，抱有“不持有”的心，才能看清每件事物的价值以及对你生命的意义。不要被欲望和贪念所



你不必拥有那些艺术家的作品，把它们藏在黑暗的箱底直到遗忘，你可以用好看的落叶、果实拼出一幅自己的艺术作品。

束缚，那是生命的无底洞，你会迷失掉自己，最终被吞噬所有。不要把宝贵的时间和精力去跟一些廉价、不喜欢、根本不用的东西相处，不要过被杂物拖累的人生，不让物欲泛滥，只有物质的进出平衡，身心才能得到平衡。人的需求总是在变的，每个阶段都有每个阶段的需要。所以，不能固执地将自己困在一个点上，执着于物质的结果，无法让自己去接受新的事物，或者影响新的事物。世界每天都在变化，每天的你也都不同，流动的态度看待事物和自己，定期地审视自己，看看自己是否快乐，是否想要的过多而放下的太少，是否执着于不必要的东西。

如果说在物质匮乏的年代，人们需要靠囤积物品来增加安全感的话，那么，在这个任何物品都唾手可得的年代，我们已经能够实现窗明几净、家无一物的轻松生活。

可以说，不持有的生活，现在正是最好的时代。生活中的每一个时刻，都是美的，只看你的心是否能够领悟。

极简，才是最有力的生活。

PS：另外，请你牢记，最好的东西都是免费的：雨后的蓝天、花香，还有亲爱的老爸老妈。

极简力是 身心的加法

几年前我出差的时候，顺便去一位很久不见的朋友家拜访。临别时，她从阳台拿出几大袋子的图书，说她正在追求极简主义，这些书都是一时兴起买下的，基本都没拆开过，白白放着占用空间，扔了或者卖掉又太可惜，知道我是爱书之人，问我是否可以收下。我简直如获至宝，心里嘀咕：什么简约主义啊！我可别染上了！好好的东西拿去送人，我可舍不得！随即拖着几个大袋子坐火车又倒汽车，不辞辛苦地背回了家。然后呢——那些书只看了十之一二，剩下的我也没翻过，要么是没时间，要么是不感兴趣，总之，它们常年堆放在书柜的最底层，占用了大半个空间，暗无天日。

近几年由于生活的稳定，家里的东西越来越多，深感空间不够用，房子不小却显得凌乱拥挤，本来宽敞空荡的各种柜橱里也变得逼仄狭窄，每每开启的时候都小心翼翼，生怕塞得太满会掉出来。

小时候经历过物质匮乏的年代，不浪费物品的思想一直深植内心，一针一线都要珍惜。导致后来我又以为拥有得越多，生活就会越富足，却不知生活被越来越多的东西所淹没，心也随之迷失。花在家务活上的时间和精力与拥有物品的数量成正比，一旦疏于收拾整理，家里就会一团乱，很多需要的物品动不动就玩“失踪”，新买的东西也时常不知道放在了哪里。家本来是一个休息舒适的地方，结果却因物品的繁杂而让身心得不到放松，心生逃避之后，我陷入了严重的自我责备与自我厌恶中。

直到有一天，当看到书柜中朋友送的几大包书的时候，我想通了：这些东西真的都是我所需要的吗？这样不断恶性循环的生活真的是我渴望的生活吗？

谁也叫不醒一个装睡的人，一个人改变自己的前提是他内心渴望改变，这样才能触发到关键点。而改变一个人最重要的是观念，观念决定习惯，习惯决定行动。

而我渴望改变。

我开始尝试和朋友一样，过极简的生活，也逐渐体会到了极简不是一无所有，而是另一种拥有。

我们并不是要抛弃自己，无欲无求。而是要正视自己的需求，正视自己的拥有。极简不是生活的减法，它是身心的加法。

只有不再拥有过多的东西和欲望，人的精力才能从中解放出来。当你的关注点不再被那些繁杂的事物所迷惑时，真正的生活就会自然地出现在你的面前。再简单不过，却又再美丽不过。当外在的诱惑少了，内心才能得到真正的快乐。

也许很多人跟我一样，在刚开始的时候放不下，认为拥有才是最好的，觉得当看到自己有那么多东西时才是幸福的，外在的诱惑对他们而言，是那么美丽。他们用了那么多的精力和时间去追逐那些所谓的美好。可当心灵和物质空间被这些东西堆积得无法呼吸时，剩下的只有迷茫。这就是为什么在这个物质和精神世界都极为丰富的当代，还有那么多年轻人不快乐，甚至患上抑郁症的原因。

现在的生活节奏如此之快，别再让外物对你造成不必要的拖累，尝试把你的家变成一方净土，为负荷的心灵减压，只有心“简”了，才能算是真正意义上的“极简”生活。