



Francine Jay

[美] 弗朗辛·杰 / 著

黄琳 / 译

THE JOY OF LESS

A Minimalist Guide to Declutter,
Organize, and Simplify

少的乐趣
极简生活手册

山西出版传媒集团



山西人民出版社

Francine Jay

[美] 弗朗辛·杰 / 著

黄琳 / 译

THE JOY OF LESS

A Minimalist Guide to Declutter,
Organize, and Simplify

少的乐趣

极简生活手册

山西出版传媒集团  山西人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

少的乐趣: 极简生活手册 / (美) 弗朗辛·杰著,
黄琳译. — 太原: 山西人民出版社, 2016.9

ISBN 978-7-203-09713-6

I. ①少… II. ①弗…②黄… III. 生活方式—通俗读物 IV. ①C913.3-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第194759号

版权登记号 图字: 04-2016-026

少的乐趣: 极简生活手册

著 者: (美) 弗朗辛·杰

译 者: 黄琳

责任编辑: 柳承旭

装帧设计: 陆红强

选题策划: 北京汉唐阳光

出 版 者: 山西出版传媒集团·山西人民出版社

地 址: 太原市建设南路21号

邮 编: 030012

发行营销: 010-62142290

0351-4922220 4955996 4956039

0351-4922127 (传真) 4956038 (邮购)

E-mail: sxskcb@163.com (发行部)

sxskcb@163.com (总编室)

网 址: www.sxskcb.com

经 销 者: 山西出版传媒集团·山西新华书店集团有限公司

承 印 者: 北京汇林印务有限公司

开 本: 655mm×965mm 1/16

印 张: 17

字 数: 150千字

印 数: 1-10000册

版 次: 2016年9月第1版

印 次: 2016年9月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-203-09713-6

定 价: 48.00元

如有印装质量问题请与本社联系调换

前言

你有没有好好打量一下你的房子？你购买的，你继承的，以及别人送给你的那些东西，你瞧过吗？你看着它们时，不是欣喜若狂，而是不知所措吧？你是否正艰难应付信用卡账单，却几乎想不起你当时买了什么东西了？你是不是私下里希望来场大风，把家里的“凌乱”一吹了之，好让你有机会重新开始？如果是这样，极简生活就是你的“救世主”了。

先让我们实实在在搞清楚“极简主义”（minimalism）这个词。它看上去多少带有点令人生畏的精英主义的味道，并常常和有品位的、只有三件家具的价值数百万美元的 Loft 公寓等联系在一起。这个词让我们联想到宽敞高冷的内部空间，混凝土地板，泛光的白色表面等。这一切听起来非常冷静、严肃，且枯燥。那么，在充斥着孩子、宠物、各种爱好、垃圾邮件、洗衣拖地等的日常生活中，这个词大概扮演了什么角色呢？

许多人一听到极简主义（minimalism），就会想到“空荡荡”（empty）。遗憾的是，“空荡荡”这词完全没有吸引力，经常和“失去”“匮乏”“贫瘠”相关。不过，从另一个角度来看这个词——别

想它“不是什么”，而想想它“是什么”——那么，你会想到，“空荡荡”意味着你有了“空间”（space）。是的，空间！也就是，我们有了更多使用的空间！壁橱里的空间，车库里的空间，计划表上的空间，思考、玩耍、创造的空间，和家人一起享受快乐时光的空间……这就是极简之美。

当我们的家——承载我们日常生活的大容器——堆满了纷尘杂乱时，我们的精神生活已经“让贤”于物质生活，不再重要了。我们已经没有时间，没有精力，也没有空间来尝试新的体验。我们感到压抑、受制，已无法任意舒展和完整地表达自己。

成为极简生活的一分子，可以让我们掌控自己的物品。让我们的空间回归，恢复其对于家庭的原有功能和潜力。让我们的房间重新成为一个开放的、通畅的、容纳能力强大的“容器”，装下我们生活的方方面面。我们宣布脱离凌乱这个“暴君”的统治。这绝对是一次解放！

听上去非常了不起吧——但是如何实现呢？我们从哪里着手？就如何组织你的生活来说，这本书和其他同类的书相比，有什么不同？好吧，和其他生活整理书不同，这本书不是讨论如何购买心仪的箱子盒子来收纳物品，也不是讨论如何重新整理储存系统，摆放你的杂物；而是关于减少物品，也就是一开始就减少必须处理的那堆东西。所以，你不必回答一个个小测试，不必列清单，也不必填

表格——谁有时间做这些事呢？本书也没有大量的案例提供，即那些别人如何处理垃圾和废物的案例，我们的核心只有“你”。

我们将从如何培养一个极简主义者的心态开始。别担心，这事并不难！我们只是要思考一下，一个不再凌乱的生活会带来哪些好处和回报；我们也将给出相关理由或动机，这在后面处理奶奶留下的旧瓷器时，会派上用场。我们将学会从其本身来考虑物品，消弭它们可能控制我们的任何“权力”；你会发现，满足生活必需品的生活，会更自由自在。我们甚至会进行一点哲学的思考，想一想新的极简生活会怎样丰富我们的生命，给我们生活的这个世界带来哪些积极变化。

整理物品就像是减肥。我们可以马上开始，像计算卡路里一样算好我们的物品，为了求得快速“减肥”的效果，我们饥肠辘辘。但是，这常常会让我们在最后有被剥夺的感觉，往往大吃大喝，最后又回到起点。所以我们首先要做的，是改变态度和习惯——好比是一个喜欢肉和土豆的人，变成地中海饮食（Mediterranean diet）¹的拥趸。养成极简生活主义者的心态后，在面对我们拥有之物，以及添加新物件的时候，我们会改变做决定的方式。不再是权宜之计，而是从一个对新的美妙生活方式的长期承诺出发，来衡量取舍。

译者注：地中海饮食，是泛指希腊、西班牙、法国和意大利南部等处于地中海沿岸的南欧各国以蔬菜水果、鱼类、五谷杂粮、豆类和橄榄油为主的饮食风格。

做好心理热身后，我们来学习精简法则（the streamline method）——最有效的十种技巧，可以帮助你获得并维护一个整洁的家。接下来，好戏开始了！家里的每个抽屉、每个壁橱、每个房间，我们都要重新开始整理，确保我们家里的每一件物品都能尽其用，能对我们的家有所贡献。每一件物品都能放在合适的位置，并设立限制，让其处于我们掌控之中。我们要稳步减少家里的东西，并建立起相关系统，确保那些物品不会卷土归来，在家里重新堆积如山。一旦掌握了这些诀窍，我们的家将一劳永逸，永别凌乱。

我们在房间里的每个区域，都会遭遇不同的挑战。所以，我们会一个房间一个房间地进行清理，找到更具体更有针对性的解决办法。先从客厅开始，先搞出一个灵活的动态空间¹，在这里，我们可以进行休闲活动。我们要重新考量每一件家具，想想如何安置所有的书、游戏用品，以及工艺品。然后我们进入卧室。卧室宛如宁静的绿洲，安抚我们疲倦的灵魂，在这里，我们卸下冗余。我们的目标是：一个明净的、整洁的空间，一个可以让我们安宁和重新焕发活力的空间。

橱柜早已不堪重负，塞得太满，许多人深受其苦，所以我们将用整整一章来讨论怎么整理衣橱。（我保证，只需一小部分衣服，也能让你穿起来棒极了。）那么，一旦我们进入整理的最佳状态中，我

译者注：Flex space，可随时调整、用于不同功能的空间。

们就要对付家中办公间里乱七八糟的文件了，像把江河大海变成涓涓细流一样，减少“流入”收件夹的东西。我们的极简生活美容师，甚至会搞定最最糟糕的工作间。

接下来，我们将锐利的目光转向厨房。处理掉一些锅碗瓢盆吧，你会发现，洁净的台面，简单的厨具，会大大地提高你的烹饪水平。清理完厨房后，我们到盥洗室小憩片刻；在那里，我们精挑细选，打造一个别致的，有温泉浴氛围的空间。我们甚至要简化梳洗打扮的流程，这样的话，我们就不再瞎忙，我们会因为从容淡定而光彩照人。

当然，我们不能忘掉地下室、阁楼、车库那些地儿。那里存放的物品虽然不在我们日常视野之内，但也不可掉以轻心。一旦清理那些地方储存乱放的东西，乱七八糟的物品也就无处藏身了！我们也会谈谈怎么处置我们拥有的那些礼物、纪念品、传家宝等。我们会发现，这些小玩意是如何偷偷混进我们的生活的，我们会提供一些有创意的办法来对付它们。

和我们一起生活的其他的家庭成员怎么办？就整理来说，家庭成员绝不可能置身事外。我们想办法处理他们的物品，并让他们参与整理的过程。不管你是埋头清理婴儿用品、幼儿玩具，还是青少年的东西，你都要从不同年龄段的家人那里获得相关建议。我们甚至找出了办法，指导不情愿的配偶或情侣走上极简生活之路。

最后我们将探讨，倡行极简生活，如何让我们成为地球的良好公民，并帮助我们给后代留下足够的自然馈赠。我们会着眼于我们的消费行为带来的真正影响：审视我们购买之物给人类和环境带来的代价；了解轻松而优雅的生活带来的深远的好处。最妙的部分是：我们会发现，留出橱柜的空间，竟然能帮助我们挽救世界。

彻底清除冗余，准备好了吗？翻开这本书，来一次极简生活的洗礼；很快，你就会踏上极简生活之路，走向更简单、更合理、更宁静的生活。

目 录 CONTENTS

前 言	01
-----------	----

PART ONE: PHILOSOPHY

第一部分 人生哲学

1 不要混淆你的所属物的本质	003
2 你拥有的东西不能代表你	008
3 更少杂物，更少压力	013
4 更少杂物，更多自由	017
5 不要被杂物绑架	021
6 做一个好的看门人	026
7 拥抱空间	030
8 享受，不必拥有	035
9 知足者常乐	040
10 过简单的生活	045

PART TWO: STREAMLINE

第二部分 精简

11 重新开始	051
12 废物、宝物和转让物	056
13 留下每件东西的理由	062
14 物居其位	066
15 清理所有的台面	071

16	模块	076
17	限制	081
18	一物进、一物出	086
19	缩减	090
20	日常维护	094

PART THREE: ROOM BY ROOM

第三部分 一间间屋子来

21	客厅或家庭活动室	101
22	卧室	115
23	衣柜	128
24	家庭办公区	142
25	厨房和餐厅	156
26	盥洗室	170
27	储藏室	181
28	礼物、家传物品、情感寄托物	194

PART FOUR: LIFESTYLE

第四部分 生活方式

29	整洁的家庭	211
30	更大的益处	236
	结语	253
	致谢	257

第一部分 人生哲学

设想一下，假定我们是走上战场的将军，或者是重大比赛前的运动员：为了拿出最佳状态，发挥最好的水平，我们必须做好心理准备，应对即将到来的挑战。是时候准备好我们成功的秘诀了：一个极简主义的心态。

这部分是关于态度。在我们能掌控自己的物品前，我们需要改变和它们的关系。我们会定义物品，看它们究竟是什么，以及不是什么，并审视它们对我们生活的影响。这些原则会让我们更轻松地清理物品，并阻止更多物品进入家门。最重要的是，我们会明白：那些物品是用来为我们服务的，而不是我们为它服务。

不要混淆你的所属物的本质

好好瞧瞧你的四周，很可能，在你目光所及之内，至少有二十或三十种物品吧。它们是什么东西？怎么就到了这儿？有什么用处？

现在该好好想想，这些东西到底是什么？我们打算给这些东西取个名字，给它们下个定义，并更清晰地认识它们。这些耗费我们如此多的时间，让我们费心尽力去搜刮、维护和储藏起来的宝贝们，到底是些什么玩意？它们怎么会越来越多？（难道是趁我们睡觉的时候，它们自动繁殖的？）

一般来说，我们的物品可以分为三类：有用的，好看的，以及寄托感情的。

我们从最简单的一类开始吧：有用的物品。这类物品有实际的用处，有一定的功能性，对我们做好事情有帮助。它们当中，有些是我们生活必需品；其他一些则会让我们生活变得舒适点。我们所有的物品都是有用的，这种想法很诱人——不过，你读过关于求生技能的书吗？很有启发性的一点是：实际上，保障我们活下去的必需品少得可怜：一处简单的遮蔽物（住所）、调节我们体温的衣物、

水、食品、几个容器、一些烹饪工具。（如果这些就是你的全部家当，那请你不要继续往下读了；要不是的话，快跟我们一起继续！）

除了上述必需品之外，还有一些是我们生活中不可缺少的，仍然有些用处的物品，如床、被单、笔记本电脑、茶壶、梳子、笔、订书机、灯、书籍、盘子、刀叉、沙发、（两端分别有插头或插座的）延长线、锤子、螺丝刀、笤帚——明白了吧。对极简生活来说，我们常常用到的，能真正给我们的生活带来实惠的物品，是受欢迎的居家生活之物。

一般来说，我们的物品可以分为三类：
有用的，好看的，以及寄托感情的。

不过，要记住：有用的物品，是指那些你必须使用的物品。而问题在于：我们大部分人都有大量的，也许有用但实际上从来不用物品。最典型的一个例子是备用品：你有多少个塑料食品容器是从食品储藏室里取出来，放到午餐包或冰箱里的？无线电钻备上两个有必要吗？其他用得少的物品是因为它们要么太复杂，要么不易清洗：食品处理器、干酪火锅、加湿机等。我们总有一些“以防万一”“可能会有用”的物品，躲在我们抽屉里消磨时光，等待着闪亮登台的那一刻。这类物品的留存时间，屈指可数了。

混在有用物品队伍里的，还有那些并无实际用处，但能满足我们某个不同需求的物品：一句话，就是那些我们喜欢看的東西。从历史上看，我们人类一直觉得有必要美化自己的环境——从旧石器时代留下的洞穴壁画，到我们沙发后悬挂的画，莫不如此。

美学鉴赏是我们身份认同的重要组成部分，我们没理由否认这一点。一个美丽花瓶上的高光泽釉，或者一把现代主义风格椅子的圆滑线条，可能都会给我们的的心灵带来丰盈愉悦的满足感；所以，这些物品就有了足够的理由留存在我们的生活中。注意：这类物品必须受到尊重，并被安置在家里显眼的地方，它们必须拥有这个荣耀。假如穆拉诺岛产的玻璃杯被你随意放在某个架子上蒙尘——甚至更糟，被收拾到阁楼的某个地方——若是如此，它们不过是一些华美的杂物而已。

当你在盘点你拥有的宝贝时，千万不能自动给艺术类物品放行。那件物品或许是在某个夏日的工艺博览会上——一眼打动了你，但不要因为这个原因就想当然地让它在客厅的壁炉台终生永驻。但另一方面，假如某件东西一直让你感到愉悦——或者其视觉上的和谐能打动你的心，让你更深地感受到生活之美——那么，这件宝贝你就好好留在家里吧。

现在，要是家里所有的东西都是“好看的”，或者“有用的”，事情就好办多了。但是，随着日子的流逝，你会发现许多东西没办

法贴上这两个标签，既不能算好看，也谈不上有用。那么，这类物品是从何而来的呢？为什么它们会在我家现身？十之八九，它们是代表了某种记忆，或者是某个情感依恋：奶奶的旧瓷器、爸爸收藏的钱币、蜜月时买的纱笼裙。这类物品往往勾起我们的尘封岁月，想起那些人、那些地方，以及我们人生中特别重要的那些事。通常而言，它们以礼物、家传物品、纪念品等形式进入我们的生活。

再说一遍，如果眼下正在讨论的物品让你满心喜悦，那就请你自豪地展示，享受其在家中的存在。另一方面，要是你抓住这些东西不放，只是因为责任（比如，要是扔了她留下的瓷器茶具的话，埃德娜婶婶恐怕要气得在坟墓里翻来翻去了），或者只是因为它们是证据，证明曾有的经历或体验（假如你丢掉这个不入流的雪花玻璃球，就没人相信你去过大峡谷了），如果这样的话，接下来你该做的就是认真地反思了。

你在家四处逛逛的时候，和家里那些物品聊聊天吧。问问它们，“你是谁，你是干什么的？”“你怎么会出现在我的生活中呢？”“你是我买来的，还是别人送给我的？”“我多久用你一次？”“你要是丢了或者坏了，我会再买一件呢，还是觉得解脱了？”“我当初对你是一见钟情吗？”诚实地回答这一个个问题吧——这又不会伤害它们的感情。

在追问这些问题的过程中，你可能会遇到另外两类更细分的物