

# 我决定 简单地 生活

——从断舍离到极简主义

[日] 佐佐木典士 著


程礼礼 译

# 我决定 简单地 生活

—— 从断舍离到极简主义

[日] 佐佐木典士 著

程礼礼 译

 江苏凤凰科学技术出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

我决定简单地生活 : 从断舍离到极简主义 / (日)  
佐佐木典士著 ; 程礼礼译. -- 南京 : 江苏凤凰科学技术出版社, 2017.1

ISBN 978-7-5537-7193-9

I. ①我… II. ①佐… ②程… III. ①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 217495 号

江苏省版权局著作权合同登记号: 10-2016-151

BOKUTACHINI, MOUMONOWA HITSUYOUNAI

Copyright © 2015 Fumio Sasaki

Chinese translation rights in simplified characters arranged with WANI BOOKS CO., LTD.  
through Japan UNI Agency, Inc., Tokyo

### 我决定简单地生活——从断舍离到极简主义

---

著 者 [日] 佐佐木典士  
译 者 程礼礼  
项目策划 凤凰空间/陈舒婷  
责任编辑 刘屹立  
特约编辑 艾璐

---

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司  
江苏凤凰科学技术出版社  
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009  
出版社网址 <http://www.pspress.cn>  
总 经 销 天津凤凰空间文化传媒有限公司  
总经销网址 <http://www.ifengspace.cn>  
经 销 全国新华书店  
印 刷 北京市十月印刷有限公司

---

开 本 889 mm×1 194 mm 1/32  
印 张 9  
字 数 201 600  
版 次 2017年1月第1版  
印 次 2017年1月第1次印刷

---

标准书号 ISBN 978-7-5537-7193-9  
定 价 39.90元

---

图书如有印装质量问题, 可随时向销售部调换 (电话: 022-87893668)。

# 目 录

引文 我们的极简生活	017
------------	-----

第1章 极简主义者的诞生源起	033
----------------	-----

每个人最初都曾是极简主义者	034
---------------	-----

成为极简主义者之前的我的日常	037
----------------	-----

成为极简主义者之后的我的日常	039
----------------	-----

我丢弃的杂物	040
--------	-----

成为极简主义者的理由	043
------------	-----

日本人最初都曾是极简主义者	045
---------------	-----

反向输入的极简主义思想	046
-------------	-----

极简主义者的定义	047
----------	-----

极简主义并不是“目的”	048
-------------	-----

终极的极简主义者到底是谁	049
--------------	-----

断舍离、简单生活、游牧式工作模式	050
------------------	-----

严重超载的信息量	051
----------	-----

人类的信息处理能力仍然停留在5万年前	052
--------------------	-----

我是一台忙得团团转的沉重电脑	053
----------------	-----

我们用智能手机可以完成任何工作	054
-----------------	-----

用来减物的物品	055
---------	-----

分享文化的渗透.....056

“杂物”化身为杀人凶器.....057

## **第 2 章 为什么物品变得如此泛滥? .....** 059

其实你早已得到你想要的.....060

“习惯”是种毒药.....063

人为什么总是喜新厌旧.....064

为什么少女再也无法满足于玩具戒指.....066

如何安慰世界杯失利的本田圭佑.....068

胜利的喜悦只能持续 3 小时.....069

比尔·盖茨一天能吃 6 顿饭吗.....070

价格与喜悦不成正比.....071

无法预测未来.....072

物品愈多，人愈不满足.....074

“功能性”才是判断物品是否必需的标准.....077

展现“自我价值”的物品.....078

每个人都安装了“孤独”程序.....079

猫和狗的孤独.....080

透过别人，看见自己.....082

人的行为都是为了实现“自我价值” .....	084
迅速展现自我价值的方法 .....	087
通过物品表达内心 .....	088
杂物的逆袭 .....	090
不要让物品控制你 .....	091
伤害自我价值的物品 .....	093

### **第3章 减物法则大全** .....

55项终极舍弃法则 .....	096
15项进阶版减物法则——治愈“减物癖”的药方 .....	151

### **第4章 丢掉东西改变我的12件事** .....

拥有更多时间 .....	167
享受更好的生活 .....	179
感受自由，获得解放 .....	191
不再与他人比较 .....	200
不再害怕他人的目光 .....	206
成为行动派 .....	213
专注度提高，忠于自己 .....	219
勤俭节约，环保生活 .....	232
身体健康，内心平静 .....	237
人际关系发生变化 .....	243


活在当下·····	258
懂得感谢·····	263
<b>第5章 不是变幸福，而是感受幸福·····</b>	<b>272</b>
丢掉“幸福范本”·····	273
幸福有一半概率决定于遗传·····	274
环境的影响力只有一成·····	275
幸与不幸都会让人习惯·····	276
无法“变”得幸福·····	277
不是“变”幸福，而是“感受”幸福·····	278
幸福取决于内心·····	279
成为极简主义者后的改变·····	280
<b>结语 极繁主义的谢词·····</b>	<b>282</b>

# 我决定 简单地 生活

—— 从断舍离到极简主义

[日] 佐佐木典士 著

程礼礼 译

 江苏凤凰科学技术出版社



## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

我决定简单地生活 : 从断舍离到极简主义 / (日)  
佐佐木典士著 ; 程礼礼译. — 南京 : 江苏凤凰科学技术出版社, 2017.1

ISBN 978-7-5537-7193-9

I. ①我… II. ①佐… ②程… III. ①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 217495 号

江苏省版权局著作权合同登记号: 10-2016-151

BOKUTACHINI, MOUMONOWA HITSUYOUNAI

Copyright © 2015 Fumio Sasaki

Chinese translation rights in simplified characters arranged with WANI BOOKS CO., LTD.  
through Japan UNI Agency, Inc., Tokyo

### 我决定简单地生活——从断舍离到极简主义

著 者 [日] 佐佐木典士  
译 者 程礼礼  
项目策划 凤凰空间/陈舒婷  
责任编辑 刘屹立  
特约编辑 艾璐

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司  
江苏凤凰科学技术出版社  
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009  
出版社网址 <http://www.pspress.cn>  
总 经 销 天津凤凰空间文化传媒有限公司  
总经销网址 <http://www.ifengspace.cn>  
经 销 全国新华书店  
印 刷 北京市十月印刷有限公司

开 本 889 mm×1 194 mm 1/32  
印 张 9  
字 数 201 600  
版 次 2017年1月第1版  
印 次 2017年1月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-7193-9  
定 价 39.90元

图书如有印装质量问题, 可随时向销售部调换 (电话: 022-87893668)。

## 内容简介

第一章介绍极简主义者的定义并围绕定义进行思考。找出这几年越来越多的人成为极简主义者的原因。

第二章从另一个角度思考，为什么物品会越来越多？深入探讨“物品”对一个人的意义，其实都源起于人类习性与不断增加的欲望。

第三章以列举方式总结成功减物的具体观念与技巧，完整介绍各种减物方法与集大成的终极手段。不仅如此，也针对想要进一步减少物品的极简主义者，提供追加法则。此外，在追求极简生活的过程中，许多人容易陷入“看到东西就想丢的心理陷阱”，本章也会详细介绍远离陷阱的方法。

第四章与各位分享当我将自己生活中的物品减至最少后，对我产生的影响。不只是单纯地减少物品，而是减少至“最低限度”带来的积极影响，让我从减少物品这件事情上，看到“幸福”，结合减物在心理学上的成效，检视改变的效果。

第五章将进一步思考在第四章探索的个人改变，为何让我感到“幸福”。

为了让各位深入理解何谓极简主义，建议各位从头开始读起。但也可以依个人需求，选择感兴趣的章节阅读。只读第三章也有助于减少你的家中物品。

本书认定的“极简主义”为：

- ① 将个人物品数量减至最低。
- ② 为了重要的事物减少其他事物的行为，这样做的人就是“极简主义者”。

## 前言

# 少即是幸福

身边多余的物品愈少，人生愈幸福。因为我们都已经不需要物品填满我们的人生。若以最精简的方式解说本书要传达的理念，我想就是这两句话。我希望借由本书，让各位了解“减物”生活的美妙之处。

现今社会建立的“幸福范本”无一不告诉我们，未来充满未知，我们要趁现在尽情拥有，才能获得幸福。这与本书想要宣扬的理念截然不同。

有钱可以买到想要的东西。如果遇到任何问题都可以用金钱来解决，渐渐地就会以别人拥有的金钱来衡量一个人的价值。“只要有钱，什么都能买到。没错，就连人心也和物品一样，只要有钱就能买到。既然可以收买人心，那买到幸福也不是什么难事吧？所以，更加努力赚钱吧。那我可不要吃苦，我要让更多的人买我的书，才能大赚一笔。”

在这里简单介绍一下我的基本情况。本人 35 岁，男性，单身。没结过婚。从事出版社编辑工作。最近刚从住了 10 年的东京都目黑区的中目黑搬到品川区的不动前一带居住。之前住在那里的

原因很简单，我希望别人问我住在哪儿时，我能回答中目黑。现在的房租是 6.7 万日元（比之前的房子少了 2 万日元）。这次搬家几乎花光了所有积蓄。

从来没结过婚，一把年纪了还口袋空空。很多人都会认为我就是个失败的男人吧！如果是以前的我，因为有着无用的自尊心，一定会感到羞愧并难以启齿。现在，我是相当的无所谓了。原因很简单，因为现在的我很幸福。

10 年前，因为我一直想从事一项能传达价值观的工作，而不是为了金钱或物质出卖劳力，所以无论如何都想要从事出版工作，但是我渐渐地失去了那样的初心。我甚至觉得出版业已成了夕阳产业，要想存活下去必须要有畅销书。如果没有畅销书，就无法维持出版事业。更勿论可以出版流传万世的书籍了。迫于这样的状况，我渐渐地“长大成人”。当初立志从事出版工作的那种心情、那种热情完全被浇灭，我最后还是屈服于“向钱看”的普世价值。

丢掉东西却让我重拾年少时的价值观。

我觉得，日本社会中长期执政的并不是自民党。而是在其背后组成的“金钱党”“物质党”和“经济党”的联合政权。由于这样的联合政权长期处于“蜜月期”，进而成为维持社会运作的潜规则。不仅没有让人产生怀疑，甚至没有人察觉它们的存在。

联合政权长期霸占主席台，我首先针对“物质党”主席发难：“不好意思，可以让我坐一下你的位子吗？如果我的表现不好的话，就将位子还给你！”

于是我开始贯彻极简生活，将自己拥有的物品数量减至最低，成为一位极简主义者。全面实践这种生活方式后，我发现最大的好处不是房间整洁、心情变好，或打扫起来很方便等显而易见的好处，还有更本质的内涵。我开始对生活有了新的认识，重新定义每个人都渴望的“幸福”。

这一路我丢掉很多东西。让我现在得以每天品味幸福，过着充实的生活。自从开始舍弃东西以后，不知为何，我感觉自己比以前幸福了。

每个人都想拥有幸福生活，因此每天努力学习、运动、工作、育儿、从事兴趣爱好活动。尽管在别人看来你可能过于苛刻、孤独、不幸，但这都是追求幸福的结果。人们奋斗的原动力就是对幸福的追求。

一直以来我都跟大多数人一样喜欢囤积物品，以为这关系到自己的价值，甚至幸福。想必大家看过开篇的垃圾屋照片后就知道了吧，我很喜欢收集物品，属于什么都舍不得扔掉的个性。看到东西就想留下来，所以愈积愈多。

但是曾经拥有很多物品的我，还是喜欢一味地跟别人比较，那时很是凄惨。总是不知道自己应该做什么，时常处于混乱的状态。脑袋也无法深入思考，任凭时间流逝。就连自己选择的理想职业，都开始后悔了。每天沉迷于喝酒，让女朋友伤心，却无力改变自己，只能接受自己是个这么差劲的男人。

以前的我花了很多心力想要逃离垃圾屋，如果周末女朋友要来家里，就收拾一下看得见的部分，使房间看起来也还过得去。然后再摆放一些有品位的摆设，利用间接照明营造气氛。

但是在平时，就会发现我的书已经多到放不下，散落在房间的各个角落。那些几乎都是我想着有一天自己会翻开来看的书，或者借来后又不感兴趣而放在那里长期没还的书。

壁橱是千万不能打开的，因为里面乱七八糟地塞满了我曾经喜欢的衣服。难得心血来潮从中抽一件出来穿，却没有勇气穿出门。

这些衣服都是买回来没穿过几次，价格又贵，总想着天气好的时候拿出来洗一洗、熨一熨，说不定什么时候就可以派上用场。

房间里还堆满了因一时兴起购买的娱乐用品，落满灰尘的吉他和音响，想着等空闲下来时一定要自我进修的英语会话教材，经典款古董照相机竟然一次也没用过。

我总是三分钟热度，没法在家里持续进行一种兴趣活动。看完预录的《毒舌纠察队》后，在手机上玩玩拼图游戏，没玩一会儿就关掉游戏，去便利店买酒喝。

我曾经总是盲目地与别人比较。

大学时期的一个朋友住在位于东京人造陆地新市镇的高级公寓里，玄关富丽堂皇，餐厅里摆放着高档的北欧家具和餐具。我一边暗自在心中计算房租，一边接受朋友热情的款待。朋友在大公司工作，有稳定的高收入。工作后没多久就抱得美人归，太太跟他一样是电影爱好者，两个人兴趣相投，结婚不久就有了孩子，开始了童话般幸福美满的生活。我看着穿着时尚的可爱的小朋友，不禁感慨，明明大学时代的我们几乎在同一起跑线，为什么现在我们的差距却这么大？

纯白的法拉利敞篷车炫耀似地驶过十字路口，这辆车的价格够我买2幢现在租的公寓了吧！我一边骑着从朋友那里花5000日元买来的二手自行车，一边注视飞驰而去的车尾灯。

抱着从那样的状态中一下子逆袭的一丝希望，开始每周买 toto BIG 运动彩券。我也曾因为收入低及月光族等原因，让女友对未来感到不安，最终导致分手。

我曾经用尽方法将所有的自卑感和嫉妒心隐藏起来，而若无其事地生活。坦白讲，过去那个拥有满屋子废物的我，其实就是一个废柴。

我很庆幸自己勇于丢东西。这个决定成就了截然不同的自己。

各位听起来可能有些夸张。曾经有人跟我说过：“不过就是丢东西而已嘛。”确实我也只是丢东西而已。我没有做成什么大事，也没有值得人夸耀的地方。只有这件事，我可以挺起胸膛自信地说：“自从减少物品后，我每天都感到幸福，也渐渐地明白幸福到底是什么。”



对于跟以前的我一样过着悲惨的生活，总是将自己与别人比较，认为自己是不幸的人，我强烈建议你尝试丢东西。有些人他们天生就对物品没有执念，当然也有人具有一种天赋，总是可以从混乱的物品中发现宝藏。但是，我希望传达的是让“普通人”感受到“普通”的幸福。每一个人都希望获得幸福，为此而购买的物品，却只能给我们短暂的满足。由此可见，我们对于幸福真的一无所知。

减物后能让我们重新思考幸福的真谛。各位是否又觉得我言过其实了呢？

但，我是真心这么想的。