



物质极简



怦然心动






的

人生整理

魔法

韦甜甜 著



台海出版社

物质极简

怦然心动的人生整理魔法

韦甜甜 著



台海出版社

图书在版编目(CIP)数据

物质极简：怦然心动的人生整理魔法 / 韦甜甜著. —北京：台海出版社，
2016.10

ISBN 978-7-5168-0973-0

I. ①物… II. ①韦… III. ①成功心理-通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 227841 号

物质极简：怦然心动的人生整理魔法

著 者：韦甜甜

责任编辑：刘 峰

装帧设计：马小马

责任校对：吕彩云

版式设计：通联图文

责任印制：蔡 旭

出版发行：台海出版社

地 址：北京市朝阳区劲松南路 1 号 邮政编码：100021

电 话：010-64041652(发行, 邮购)

传 真：010-84045799(总编室)

网 址：www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E-mail：thcbs@126.com

经 销：全国各地新华书店

印 刷：北京鑫瑞兴印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误，请与本社联系调换

开 本：880mm×1230 mm 1/32

字 数：190 千字 印 张：9.5

版 次：2016 年 10 月第 1 版 印 次：2016 年 10 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5168-0973-0

定 价：36.00 元

版权所有 翻印必究



前言 Preface



2016年，人民日报推出——“极简主义生活方式”。定义为：对自身的再认识，对自由的再定义。

“深入分析自己，首先了解什么对自己最重要，然后用有限的时间和精力，专注地追求，从而获得最大幸福。放弃不能带来效用的物品，控制徒增烦恼的精神活动，简单生活，从而获得最大的精神自由。”

1

人生的种种苦恼，总混杂在我们对物品的执着中。衣柜里塞满了衣服，可换季时仍觉得自己没衣服穿，看过的杂志、用过的旧物，甚至连礼品包装袋也都舍不得扔，还因为或许、可能有一天会用到等冠冕堂皇的理由而不断堆积着……

意识到自己陷入到了过剩的痛苦中，却以为满足了自己就能消解这种痛苦。

现代社会无论是物品、信息，还是人际关系，都处于一种过剩的状态。

无论不足还是过剩，对我们都是无益的。身体的欲望是衣服，而心的欲望却是生活。

与其说，你是在换季添衣，不如说是我们想换心情、换生活。

而心中的欲望和满足感得不到满足，或者欲望过多，生活自然就不会过得轻松和快乐。

2

看看你想得到某样东西的经历吧，可能过程并不会让你很舒服。直到拥有了它，你才感觉好受些。但想想这种好受来自哪里？需求减退了，心情平静了。得到并未带给你愉悦，你的愉悦来自内心的平静。广告和误导的记忆使你产生了对想要和需要的错误定义，一种无比强大的心理操控导致了欲望的产生。你已经被长期催眠至一种痛苦的境地，总认为自己需要、欠缺，而解药就是眼前这件正出售的物品，因为广告和记忆告诉你：“它会减轻你的痛苦。”

其实，如果没有购买那样物品，你并没有损失，仍然会开心。可是，广告和那些不开心的人，也许是你自己，会把“失去很可怕”的想法灌输到你的意识中。突然间，你就会严重地患得患失。这就是摆脱物质的难点所在：你买了一件物品，想让它缓解自己的痛苦，而一旦拥有，你又会感到如果丢掉它，就会增加你的痛苦。但是，这些恐惧只是你的幻想，而实际的行动会比虚无的想象更有益。

3

请将家中超过一年不用的物品丢弃、送人、出售或捐赠。比如看过的杂志、书，不再穿的衣服，早先收到的各种礼物或装饰品。明确自己的欲望和需求，不买不需要的物品。确有必要的物品，买最好的，充分使用它。不囤东西，不用便宜货、次品。用布袋，代替塑料袋和纸袋……

透过物品与自己对话，只留下让你怦然心动的，比起收藏回忆，不如爱惜现在的自己，丢掉杂物，找回人生决断力。整理房间之后，才发现心中真正的渴望，孕育出人生的自信。

本书让你重新审视自己与物品的关系，从关注物品转换为关注自我——我需不需要，一旦开始思考，并致力于将身边所有“不需要、不合适、不舒服”的东西替换为“需要、合适、舒服”的东西，就能让环境变得清爽，也会由此改善心灵环境，从外在到内在，彻底焕然一新。从加法生活转向减法生活。

让我大刀阔斧劈开你固执的世界，对着你当头一棒。随后带着你，勇敢地去告别一些东西吧。

目 录 Contents



01 简·为什么能够实现梦想的人，都特别爱干净? 1

不该拥有的、不需要的，就不要去费心拥有，能简化的就简化，活在自己的小宇宙里，享受自己给自己的自由自在，在简简单单中品味原味的

生活。

- 1.生活如开水，不烫不凉刚刚好 1
- 2.为什么能够实现梦想的人，都特别爱干净? 7
- 3.家不是回收站，该清除就清除 10
- 4.没有什么逃不掉，也没有什么扔不掉 14
- 5.没有什么浪费，它只是去了最该去的地方 19
- 6.别让没有生命的东西控制你 22
- 7.从前不回头，往后不将就 27

02 理·你衣柜里缺少的不是衣服，而是春光 30

如果你面对诱惑蠢蠢欲动，但是又发现物品的价钱超出你的承受能力，那么你应该分析“想要”和“需要”之间的差别。

- 1.身体的欲望是衣服，心的欲望是生活 30
- 2.得不到的永远在骚动 34
- 3.物是人非，睹物思人还有何意义？ 37
- 4.名牌若不适合你，还有什么了不起 41
- 5.为你的衣服找到新的春天 45
- 6.如果没有购买那件衣服，你仍然会开心 48
- 7.像珍惜自己一样，珍惜那些筛选过后留下的衣服 52

03 顿·整理好你的针线筐，明天才能够如约而至 55

十八世纪时有一个贵妇人问当时鼎鼎大名的伊曼纽尔·康德：“康德先生，怎样才能更有效地利用时间呢？”康德回答得很简单：“整理好你的针线筐。”

- 1.新的一天是在慌乱中开始的吗？ 55
- 2.别让办公环境影响你的工作节奏 59
- 3.凌乱的办公桌并不代表你正在努力地奔跑 63
- 4.给你的物品归档，别再花时间来找东西 66
- 5.花费宝贵的时间找文件，实在是让工作变得很无趣 71
- 6.你有没有想过，你的电脑也该减肥了 76
- 7.下班了，也让你的办公桌愉快地下班吧 79

04 删·心不赘物，在繁杂的世界里简单的活 84

你可以享受金钱，尊重并使用它，合理地规划你的花销。没错，你还可以梦想拥有更多的金钱，但你要记住，千万不要为金钱而活。

- 1.心不赘物，自在逍遥 84
- 2.人生如糖果，心无所欲皆是般若 89
- 3.本来无一物，何处惹尘埃 94
- 4.丢掉熊掌，只追赶一只兔子 99
- 5.宁可笑着放弃，也不哭着拥有 102
- 6.别总顾着鞋的好看，而弄疼了自己的脚 107
- 7.做金钱的主人，而不是物欲的奴隶 111

05 断·该做的事没人能替你，想要的笑没人能给你 116

一位著名作家曾说：“把希望寄托在别人身上意味着把失望留给自己。”我们不应是别人的附属品，不应该是幸福的寄生者，因为一旦别人远离自己，我们只能接受幸福的远离，一个人主宰不了世界的变化，却可以主宰自己的幸福。

- 1.你若起舞飞翔，便有清香扑鼻 116
- 2.在人生剧本里做自己的主角 121
- 3.这个世界没有人值得你羡慕 125
- 4.不能听命于自己者，注定就要受制于人 129

- 5.你最大的问题是懂得欣赏自己 133
- 6.遵循己心，大声说“不” 137
- 06 梳·奈何桥下的莲花，见证了谁与谁的两世繁华 142

人这一辈子就像是一条河流，在险滩的时候，你遭遇了激流，因此，你便学会了在日后的风雨中如何搏击。成长就是这样一种经历，当蜕变的痛苦渐渐淡去，你拥有了重新去爱的能力，蛹化成蝶的日子也就不期而至了。

- 1.月有圆缺，缘有聚有散 142
- 2.你若不疑，情必无恙 149
- 3.卑微也换不来尘埃里开出的野花 154
- 4.心若安好，便是晴天 159
- 5.有些人，我们终究会错过 163
- 6.爱情向左，天堂往右 168
- 7.从此无心爱良夜，任他明月下西楼 171
- 07 离·心若没有栖息的地方，到哪里都是流浪 175

抱怨“我怎么这么倒霉”，和说着“还好我不是最倒霉的”，是截然不同的两类人。

- 1.每个人都喜欢上帝的微笑 175
- 2.天黑那就请闭眼，好好享受安静的时刻 179

3.开心就笑，不开心了就过会儿再笑	183
4.美丽来自欣赏，而毁灭来自妒忌	189
5.心里装下多少怨，脸上就长多少斑	193
6.任何不快乐的时光都是浪费	197
7.心就一颗，抵不住一次次的折磨	200
8.没有人会一直幸运，正如没有人会一直倒霉	203

08 清·时光扑面而来，我们终将释怀 207

昨日是死的，明天却是初生的，是陪伴一具死尸，还是培育一个有灵魂的婴儿，这并不是一道艰难的选择題。

1.错就错了，别让内疚堵塞灵魂	207
2.痛了就会结疤，没有必要再撒把盐	211
3.浅笑安然，让一切伤害了无痕	214
4.看开了，谁的心中都有一片海	219
5.别总在冬天里怀念夏天的炙热	223
6.努力了，结果还那么重要吗？	225
7.活在当下，静待花开	229

09 舍·停下你匆忙的脚步，等一等你的灵魂 235

人们总是在工作时一心想要休息，但真正休息下来时却又想着工作，结果当然是两败俱伤，既没有提高工作效率，又没能充分地休息，使自己更加愉快。

如果你也深有同感，那么就请放慢生活的脚步。

1.累了吗，那就停下来歇歇吧	235
2.无论多忙也别忘了运动，即便是伸伸懒腰也好	239
3.停下匆忙的脚步，抬头看看蓝天白云以及星空	242
4.放弃那些无谓的忙碌	246
5.上帝都可以打盹，为何我们不忙里偷个闲	249
6.休息，是为了走更远的路	253
7.拒绝不必要的应酬，吃出健康	259
10 治·总要低下头，才能寻到自己喜欢的样子	263
自恃孤傲会引来杀身之祸，逞能的结局是自找死路。聪明、智慧、有内涵的人无论何时，通常都会表现得很谦卑。	
1.花开半夏酒要微醺，聪明也要适可而止	263
2.冷静冷静，小心成为别人捧杀的对象	266
3.不偏激，以感激之情接受批评	271
4.争论不是辩论赛，你又何必唇枪舌剑	276
5.看破别说破，谁会喜欢伤疤被揭开	280
6.风度和教养是你的第一张名片	283
7.自负不是自信，夜郎不是你的标签	286

01 简

为什么能够实现梦想的人，都特别爱干净？

不该拥有的、不需要的，就不要去费心拥有，能简化的就简化，活在自己的小宇宙里，享受自己给自己的自由自在，在简简单单中品味原味的生活。



1.生活如开水，不烫不凉刚刚好

很多人很羡慕古人那种简单的生活，没有电视，没有网络，没有游戏，没有那些困扰我们的邮件、短信、电话……试想，这些东西突然从你的生活中消失，你会怎么样？

虽然出生的起点我们没办法选择，但是我们可以做到

将诱惑从我们的生活中一点一点地去除掉，过上真正简单的生活。试图简化我们的生活，将不必要的事情舍去，关注真正重要的事情。通过简化，压力减少了，我们便可以专心地去做我们想做的事情，不用担心其他事情。

曾经有这样一个男人，很多人把他当疯子：

他赤着脚，胡子拉碴的，半裸着身体，活像个乞丐或疯子。大清早，他随着初升的太阳睁开双眼，搔了搔痒，便在路边忙开了他的“公事”。他在公共喷泉边抹了把脸，向路人讨了一块面包和几颗橄榄，然后蹲在地上大嚼起来，又掬起几捧泉水送入肚中。他没工作在身，也无家可归，是一个逍遥自在的人。人人都认识他，或者都听说过他。他们会问他一些尖刻的问题，而他也尖刻地回答。

他没有房子，甚至连一个茅庐都没有。他认为人们为生活煞费苦心，过于讲究奢华。房子有什么用处？人不需要隐私，自然的行为并不可耻，我们做着同样的事情，没必要把它们隐藏起来。人实在不需要床榻和椅子等诸如此类的家具，动物睡在地上也过着健康的生活。既然大自然没有给我们穿上适当的衣服。那我们唯一需要的是一件御寒的衣服，某种躲避风雨的遮蔽，所以他拥有一条毯子，白天披在身上，晚上盖在身上。他睡在一个桶里，他的名字叫第欧根尼。

他的住所不是木材做成的，而是泥土做的贮物桶。这是一个破桶，显然是人们弃之不用的。住这样的地方他并不是第一个，但他确实是第一个自愿这么做的人，这出乎

众人的想法。

第欧根尼不是疯子，他是一个哲学家，通过创作戏剧、诗歌和散文来阐述他的学说。他向那些愿意倾听的人传道。他拥有一批崇拜他的门徒。他言传身教地进行简单明了的教学。“所有的人，都应当自然地生活。”他说，“所谓自然的就是正常的，而不可能是罪恶的或可耻的。抛开那些造作虚伪的习俗；摆脱那些繁文褥节和奢侈享受，只有这样，你才能过自由的生活。富有的人认为他占有宽敞的房子、华贵的衣服，还有马匹、仆人和银行存款。其实并非如此，他依赖它们，他得为这些东西操心，把一生的大部分精力都耗费在这上面。它们支配着他。他是它们的奴隶。为了攫取这些虚假浮华的东西，他们出卖了自己的独立性，这唯一长久的东西。”

眼下亚历山大在科林斯担任他父亲腓力二世所创建的希腊城邦联盟的首脑。他到处受欢迎、受推崇、受奉承，他是一代英雄。他最近被一致推举为远征军司令，准备向那古老、富饶而又腐败的亚洲进军。几乎人人都涌向科林斯，为的是向他祝贺，希望在他座下效忠，甚至只是想看看他。唯独第欧根尼，他身居科林斯，却拒不见这位新君主。亚里士多德教给他的宽容大度是一个真正胸襟宽阔的人才具备的品质，正是怀着这样宽阔的胸襟，亚历山大决心造访第欧根尼。

亚历山大相貌英俊，眼光炯炯有神，一副强健的身躯，披着带金的紫色斗篷，器宇轩昂，胸有成竹，他穿过两边闪开的人群走向“狗窝”。他走近的时候，所有的人都肃然起

敬，第欧根尼只是一手支着坐起来。他进入每一个地方，所有的人都向他鞠躬敬礼或欢呼致意，第欧根尼一声不吭。

一阵沉默后，亚历山大先开口致以和蔼的问候。打量着那可怜的破桶，孤单的烂衫以及躺在地上那个粗陋的形象，他说：“第欧根尼，我能帮你忙吗？”

“能。”第欧根尼说，“站到一边去，你挡住了阳光。”

一阵惊愕的沉默，慢慢地，亚历山大转过身。那些穿戴优雅的希腊人发出一阵窃笑，马其顿的官兵们判定第欧根尼不值一提，也互相用肘轻推着哄笑起来。亚历山大仍然沉默不语。最后他对着身边的人平静地说：“假如我不是亚历山大，我一定做第欧根尼。”

亚历山大最终悟到了生活的真谛，这种简单到不能再简单的生活才是真正的自由。生活的凌乱会导致心灵跟着凌乱，真正的优质生活是不需要太多东西的，多了就成了累赘，费尽心思去拥有的还要费尽心思丢去，在这样的来来回回中，失去了很多应有的快乐。

崇尚简单生活的美国作家丽莎·茵·普兰特说过：“当你用一种新的视野观看生活、对待生活时，你会发现许多简单的东西才是最美的，而许多美的东西正是那些最简单的事物。”现在，人们对自然的征服已经渐渐达到顶峰，但是人们却已经很难找到内心的宁静和从容，失去了内心的真实。

虽然越来越多的人开始崇尚极简生活，但是却不知道从何下手。如何将那些诱惑从我们的生活中一点一点去除掉，

还原本真生活呢?

首先,简化你的生活环境。

在一个简洁舒适的环境里,你可以更加安心专注于眼前的工作,而不会受到其他外界因素的干扰,这会使你更加高效。

先从书桌开始,将书桌上所有的东西全部移走,拿上抹布,从头到尾彻彻底底地擦洗一遍,然后放上你需要的东西。一支笔,一个笔记本,一个台灯,一台电脑,一个盆栽,足矣。把那些杂物,你不怎么用的东西要么丢掉,要么放进仓库,不必觉得可惜,因为这些你本不该拥有。

然后是你的书柜,你的衣柜,你的床,凡是不用的东西都可以归结为“杂物”,那么就该让它们从你的世界消失。

此时此刻下定决心不要再让你的东西凌驾于你的生活。把平衡与和谐重新带回你的家庭与人际关系中。为了不再不堪负荷,要学会放下,学着割舍,那么你将拥有更加丰富、充实、有趣且令人满足的生活。

第二,简化你的物质需求。

除了新闻、写实纪录节目,尽可能远离电视机。它是一个偷窃光阴、蚕食生命的无形杀手。许多人不知不觉浪费了许多宝贵时光在这魔匣面前,如果我们临终有机会反省一下,就知道,人生共有十几二十年浪费在了肥皂刷上。

改变你的逛街购物习惯;不是急需品,不要急于马上去买,只把它列在清单上,待到一定数量时一齐去购买,这样会节省许多时间,而且有一些想买的用品,搁置一下后就未