

*In
a very simple
way of life*

以极简的方式 过一生

刘文献 著

《人民日报》盛推极简主义生活方式

不要那么拼，去过一种更有趣的生活，
从浮躁的世界找到内心的平静，停下来享受
美丽只愿从此生命从容、恬静、平凡而美丽



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

生活本该简约而轻盈；
能否缔造幸福，
关键在于30岁之前，
你能否剔除生命中的繁杂，
让真正的自我清晰起来。
舍掉越多，
关注力越强；
倾听自己内心的声音，
你的能量才会得到充分发挥，
你的人生才能获得真正的自由。





出版统筹：宏源恒信

策划编辑：杨亚琼

责任编辑：王 巍

特约校对：孙惠芳

装帧设计：胡椒设计

QQ:306243214

In
a very simple
way of life

以极简的方式过一生



减少物品只是手段，减少这些生活中无益的事情，从而腾出时间和精力来留给更有益的事情，才是极简主义的核心。

极简主义可以从三个方面直接改善你的生活：

节省你的时间；

节省你的精力（包括缓解你的压力）；

节省你的金钱。

你有了省下来的时间，省下来的精力，和省下来的金钱。至于你想用它们干什么，哇，那真是有无限可能了。

扫描有惊喜



关注宏泰恒信官方微信

上架建议：畅销/励志

ISBN 978-7-5502-6317-8



9 787550 263178 >

定价：32.00元

前言

“没时间，我要上班赚钱还房贷！”

“两年内，我一定要买一辆属于自己的车。”

“你们去玩吧，我要加班，还要赚奶粉钱呢！”

看上去多么无可奈何，为了车子、房子、孩子，我们活得像牛一样不辞辛劳，没日没夜地干活。可最终我们又得到了什么呢？车子房子有了，孩子终于长大了，我们的身体也垮了，我们这辈子也算完了。

《人民日报》几次向大家推崇“极简主义生活方式”，我怎么可能习惯去除生活中的所有物质享受，远离电脑、电视、网络、iphone、汽车、电梯房，开始过苦行僧的生活呢！

其实不然，“极简”对每个人的意义都不同，我们只需要把握它最重要的两条原则就行了。一是定义对你而言最重要的事情。二是专注于对你最重要的事情，其他的统统不要。简言之，“极简主义”就是追求简约而高质量的生活！

极简者，对物质的追求少而精，绝对不会成为消费主义者，拼命工作赚钱还债。

极简者，践行更健康的生活方式。早睡早起，坚持晨练，坚持周期性素食习惯，保持充沛精力与身体健康。

极简者，绝不沉溺网络，更注重现实中的人际关系，和朋友、邻居、家人踏青出游，品茶赏花，更珍惜可贵的真实情感。

极简者，崇尚更简约的工作方式。简洁而富有效率，留出更多的时间陪伴家人。

我们别再不知疲倦了，换一种生活态度，以极简的方式过一生，好吗？

目录

前言

第一章

欲望极简，人生重要的事情才几件

总想等网下的鸟儿再多几只才放网，等来等去很可能一场空。欲望太多，即使忙得像陀螺一样，背负超负荷压力挨了一日又一日，到头来结果未必如人意。如果欲望少一些，把所有精力集中在人生重要的几件事情上，你会活得更轻松愉快，反而容易取得成就。

为值得做的事加注时间，想想都很开心
砍掉多余的欲望，做到断、舍、离
合理拒绝是为了更爱你
打发无聊是件技术活
停下脚步，享受美丽生活
别嫌弃毛毛虫的丑陋，这是蜕变成蝶的必经路
一个念头，也能给你带来无限能量
倾听自我心声，做最爱的自己
诱惑滚开，我要过真正简单的生活
简化生活，别让财富绑架了幸福
今天的格局决定明天的结局
枪毙耗费我们精力的三个凶手

第二章

精神极简，做独特本色的你

做正版的自己，不去辛苦地模仿谁谁谁，静下心来发现自己的独特潜质，勇敢地走出平庸，开启自我心灵，释放个性，从而解开生命中的成功密码，获得属于自己的成功和幸福。

寻寻觅觅，人生到底在追逐什么
找对圈子站对队，只交正能量朋友
付出就是一种快乐
阻碍成长的是所谓的习惯
激发你最大的热情，用心去干
什么也不会，从学习开始
人生苦短，做好自己最重要

未来的你会感谢现在努力的自己
保持本色，做独特的你
善抓重点的人更懂生活
面对人生选择题：坚信拥有的就是最好的
能强能弱，受宠一辈子
取悦自己，每人必备一份乐趣清单

0
/
061 580
/ 072 /
066 063
0

第三章

物质极简，淡泊方能宁静生活

放下所有的事情，让生活回归空白，在没有任何事情干扰的情况下，去聆听心底真正的声音。放弃不能带来效用的物品，控制徒增烦恼的精神活动，从而获得最大的精神自由。

定期清理，家庭温馨更美丽
来点绿色，美化自己的心情
分门别类，减少找东西的痛苦
善用收集箱、收纳盒，生活整齐又有序
一张卡走天下，量力而为不做卡奴
限购IT产品，只要功能简单实用的
出门只带“身手钥纸钱”
不囤货、拒绝便宜货与次品
非必需品，再优惠也不要
必需品，我们要优质的
常带环保袋，省却无数塑料袋
喝茶用钢杯，省掉多少一次杯
电脑写东西，便于整理与保存
学会记账，合理分配你的收入

第四章

信息极简，关注少而精确保时间线干净

QQ聊一下，网页看一下，信息回一下，大量时间被吞噬，注意力分散，工作效率也严重受到影响，人累戏还不好看。从现在起，限制你的无谓通讯与关注吧，你会因此轻松很多，工作也会出色不少。

少看微博朋友圈，省时又省力
不看娱乐新闻，有时间就学习
不看社会新闻，只听与己相关的
定期与世隔绝，杜绝信息骚扰
远离广告，清心寡欲
关注少而精，时间线干净
电脑手机定期清理，界面干净心情好
打电话 / 聊微信，控制在5分钟
早晚查email，设定三个邮件区
不看电视剧，不读长篇小说
减少订阅，不看门户网站
少用新网站新软件，精减收藏夹
不被网络绑架，多做有意义的事

第五章

表达极简，达意则灵

抓住问题的实质，把话说到点子上，越短越容易给人留下深刻的印象。言不在多，达意则灵；文不在长，明了就行。精彩的话无须长篇大论，短小精悍往往更有力。有话则短，无话则不讲。讲得少些、短些、精练些。

唠叨，他人不能承受之重
管住嘴，别想到哪儿说到哪儿
削减语言繁枝，直奔主题
临场发言，以短小精悍取胜
言不在多，达意则灵
简明扼要、切中要害显威力
最想说的话摆在最前或最后
少说理多讲故事，事比理强
简化语言=简化问题
开口只说有把握的话，方能百战百胜
有话则短，无语则不讲
123条理化，说话只说重点
文句如橄榄，形小韵味却无穷

第六章

工作极简，单任务没压力

工作最大的敌人就是混乱。将心力分散在太多的事情上，就会降低效率徒增烦恼。你需要清除一切分散注意力、产生压力的想法，把你的注意力集中在你主要专注的事情上，像服务员“一次只服务一位顾客”一样。

想太远会被吓倒，只做24小时计划
每天只做三件事，且做好这三件事
最不想做的事儿最先做，越做越轻松
每一小时只专注一件事
思前想后累死人，只关注手头上的事
别让琐事牵着鼻子走，每天为明天积累一点
别让梦想只停在开始
别让生活磨灭了你的坚持
不必着急，时间会为你证明一切
不抱怨的身体最好命
最好的休息不是睡觉，解密最管用的“休息模式”
节奏慢一点，你会变得更可爱
永不停止的工作很可怕，你完全可以活得轻松些
休息要充足，就近工作或租房

第七章

生活极简，过自己真正想要的生活

简单的生活复杂地过，幸福谈何容易？其实你并不需要太多，只要一点点就够了，够了以外就是多余，我们完全没必要为了获得这些多余的东西而劳苦奔波。

起床深呼吸、伸懒腰，开始美好的一天
停下脚步、慢下来，是时候给自己身心放个假了
大病小病都不爽，能爬楼梯绝不乘电梯
放弃无效社交，把时间留给自己最享受的事
每月只逛两次街，你要买的没那么多
穿着简洁大方些，让身体尽情放松吧
搭配变简单，穿衣不费神

不要饮料，来杯白开水，不为防腐剂伤神

简单规律的生活，平平淡淡才是真的好

尽量租借不持有，及时清空一身轻

丢掉虚荣，还我优雅

我想做，还是别人想让我做

了解自己，大多在独处时

放慢车速，省油钱更安全

选择小居所，节省开支与时间

简化家务，靠工具与佣人替代

时刻反省：这样会令生活更简约吗

第一章 欲望极简，人生重要的事情才几件

总想等网下的鸟儿再多几只才放网，等来等去很可能一场空。欲望太多，即使忙得像陀螺一样，背负超负荷压力挨了一日又一日，到头来结果未必如人意。如果欲望少一些，把所有精力集中在人生重要的事情上，你会活得更轻松愉快，反而容易取得成就。

为值得做的事加注时间， 想想都很开心

◆ 玩游戏的过程中我认识了几个玩伴，他们一边工作一边玩，有些甚至玩通宵，工作乱哄哄，健康指数直线下降，这样的生活值得这般追求吗？

◆ 其实只要你想想自己的将来，克制自己一两个月不去玩你入迷的游戏，你也会慢慢放下它。即使以后偶尔再玩，也不会有太大的瘾了，基本能做到收放自如。

“不要总是在家里打游戏，多出去走走！”爸爸每天都要这样提醒我数次。那是2009年我从广州回到乡下老家，很快迷上了网络游戏三副牌升级。从3打到K算一轮升级完成。游戏打得顺的时候，随着级别不断上升，到了吃饭的时候也顾不上，就怕走开了好运气就走了。爸爸无奈只得把饭菜送到我电脑桌上。如果游戏输了，我会很激动地不停换对家，企图挽回那些损失。

刚开始我不太熟练，总会输分，输了分只要我向对家说：“对不起，我是新手，害你输分了。”对方也会表示理解，可是随着输的分越来越多，我的对家开始频繁换动。一局输两分，我终于输满1000分了。我发现，只要我对家坐了人，看到我的负分数，立刻就撤退了。我四处求游戏好友赐招，怎么才能找到人愿意同我玩。玩伴教我花钱买个清零器，把之前的负分先清零再继续玩。经过两个月夜以继日的奋战，反复清零过好些次之后，我终于完成了由赤脚—穿鞋—单车—三轮车—卡车—面包车—轿车—房车—坦克—滑翔机的升级，原本我还想朝直升级迈进，可是我发现由于长时间坐着打游戏，缺少运动，我的腰部疼痛得厉害，这才被迫放弃游戏。

后来冷静想想，我浪费这么多时间精力在这上面追求一些虚拟的级别，即使让我获得了“神”的称号又能怎么样呢？难道我找工作时可以面试官说：“我打升级游戏，获得了神的级别，你录取我吧！”

玩游戏的过程中我认识了好些玩伴，他们一边工作一边玩，有些甚至玩通宵，工作乱哄哄，健康指数直线下降，这样的生活方式值得这般追求吗？

据我所知，游戏很受大家欢迎，并且极易上瘾。不仅是有大量空闲时间的人玩，连学生、上班族也是争分夺秒地玩。并且以自己在游戏中的级别高而扬扬得意。其实只要我們有了更好的清晰追求，就会想通，衡量好轻重了，我们是能够从游戏中走出来的。

我有一位朋友迷恋魔兽世界好几年，大学毕业后找工作连连碰壁，他意识到要考研提升自己的档次才能重生。于是，这占据他大量时间没意义的游戏成了他巨大的障碍，为了将来，他果断拔掉了网线，把电脑也打包收藏起来半年。连续几个月的努力准备，终于考上了。他感慨地说：“其实只要你想自己的将来，克制自己一两个月不去玩你入迷的游戏，你也会慢慢放下它。即使以后偶尔再玩，也不会有太大的瘾了，基本能做到收放自如。”

还有另一种追求是很不值得的。那就是盲目追星！

曾有人这样评价周星驰的电影：周润发、李连杰的电影是好看，可是看一遍就很少有人愿意再去看第二遍，而周星驰的电影却不同，你看一遍就能笑一遍，开心一次。我很喜欢这个人说的这段话，也以此自勉并且认为自己喜欢的偶像真的很棒。

高中时学习任务挺繁重的，周星驰让我开怀大笑的同时也让我的学习成绩一落千丈。其他同学在教室里、宿舍里复习功课，我却只要没有老师上课就偷偷溜出去，一个人躲在录相厅看周星驰的电影。

高考在即，我仍旧没心没肺地在录相厅看周星驰的电影，正当我大笑不止时，班主任老师神一般出现在我眼前。他脸上带着复杂的表情劝我道：“已经上第二节晚自习了，快回去上课吧！”我也很想给他一个面子，可这部《大内秘探零零发》正演到好看的时候，我居然想也没想就脱口而出：“等我看完大结局！”班主任老师没有离去，只是默默陪着我看完了大结局，尽管中间有不少十分搞笑的镜头，可是我们都没有笑。

后来，班主任老师也没有过多责怪我，只是对我说：“这么大的光阴，你用来看电影，你有没有想过你的将来？”

那段日子里，我满脑子都是周星驰，看他的电影、背他的对白、学他的大笑、收集他的明星片……在迷恋一个永远不会出现在我生活中，我也并不了解他现实生活的明星偶像的同时，我把最需要对其将来负责的自己给丢失了，值得吗？我反问我自已。

追星一定要理智，我们可以分析一下偶像身上的优点与不足，提醒自己在生活中、工作中以偶像的优点为学习榜样，激励自己，培养自己积极奋进的精神。

每个人的青春都只有一次，当你要花费大量时间去追求某个目标的时候，请你一定要想想：这样的付出值得吗？如果不值得我们就要及早铲掉浪费时间的不良习惯。如果值得，我们便义无反顾地去追求，直至达到目标。

以极简的理念来简化自己的欲望，放下对游戏的痴迷，减少对明星的关注，花费点精力为自己的生活努力，我想多看会儿书，多了解当下的新闻热点，总归是好的。欲望简化了，注意力集中了，做任何事都能事半功倍了罢。

砍掉多余的欲望， 做到断、舍、离

◆ 现在知道你生活的压力是怎么来的吧？欲望太多，身上的压力自然越来越重。

◆ 如果我们心中有一个最高的目标，就一定要砍掉其他90%的细小目标，让人生所有的精力都为这个终极目标服务，我们成功的机会也会大大提升。

有一位表情痛苦不堪的中年人去找柏拉图，他说：“有什么办法可以让我的生活压力小一些？我感觉快喘不过气来了！”柏拉图没有直接回答他的问题，而是给了他一个袋子，然后对他说：“走，我带你到一条石子路，待会儿你把认为漂亮的石头都捡起来装进袋子里。”来到这条石子路之后，中年人发现这里的小石头奇形怪状，又晶莹剔透，他不断地捡石子往袋子里装。走到半路，中年人感觉袋子里的石头有些沉了，可是看到漂亮的石子，他还是不忍放弃，继续往袋里装，就这样还没走到路的尽头，中年人就感慨背不动了。这时候柏拉图哈哈大笑对他说：“现在知道你生活的压力是怎么来的吧？欲望太多，身上的压力自然越来越重。”中年人顿悟。

我们绝大多数人又何尝不是如此呢，当我们生下来的时候，是那么快活，无忧无虑的，吃饱了睡觉，睡醒了玩耍。随着我们年龄的增长，除了食物，我们还会想要更多，我们想要漂亮的衣服，优异的成绩，更好的工作，丰厚的薪资，追求喜欢的异性……我们想要的越来越多，我们背上的压力也愈来愈重。据相关调查结果显示，人在儿童时期每天笑的次数是500次，到了成人每天笑的次数就只有15次。可见随着我们获得的越来越多，能力越来越强，我们并没有越来越开心快乐。屠杀我们快乐的刽子手，给我们徒增压力的恶魔还是我们欲望不断在增多。

诚然，每个人都有许多欲望，这是不能避免的。如果我们可以砍掉人生90%的欲望，我们会变得怎么样呢？

以我们口里经常念的赚钱难为例：比尔·盖茨只做软件，就做到了世界首富；沃伦·巴菲特专做股票，很快做到了亿万富翁；乔治·索罗斯一心搞对冲基金，结果做到了金融大鳄；英语女作家罗琳，40多岁才开始写作，而且专写哈里·波特，竟然写成了亿万富婆……

事实证明，只专注于一件事，更容易成功。

下面我们来具体讲述一个历史故事：

刘邦是历史上出了名的市井无赖，嗜酒、好色、贪财、烂赌，能力平平。项羽出身将门，是楚国的贵族，秦末著名军事家、中国军事思想“勇战派”代表人物，是力能扛鼎气压万夫的一代英雄豪杰。可是为什么最终得以名垂青史的皇帝是刘邦而不是项羽呢？我觉得关键在于刘邦懂得砍掉自己的欲望。

项羽能力强，欲望也强，他完全不相信团队的力量，一副老子天下第一的模样。军事家、战略家、战术家韩信曾投靠其麾下，谋士范增曾劝谏他要么重用，要么杀了他解决后顾之忧，可是他完全不把韩信看在眼里。而刘邦却拜韩信为大将军，刘邦出兵进攻关中，由韩信领军“暗度陈仓”，突袭雍王章邯；汉军

大胜，旋即攻占咸阳，塞王司马欣和翟王董翳投降，关中大部分归顺汉王刘邦。魏王魏豹附楚反汉，刘邦派韩信领兵攻魏，韩信突袭魏国都城安邑，擒魏豹。随后韩信率军击败代国，这时汉营调走他旗下的精兵到荥阳抵抗楚军。韩信继续进军，在井陉背水一战，以少数兵力击败号称二十万人的赵军，擒赵王赵歇。韩信听从广武君李左车建议，派人出使燕国，成功游说燕王归附汉王。前203年，刘邦与项羽议和，停战，以鸿沟为界。不久刘邦听从陈平之计毁约，出兵追击东归的项羽，但韩信及彭越没有派兵助战，汉军在固陵被项羽大败。刘邦一方面固守，另一方面答应韩信及彭越事成后封地为王。韩信及彭越终于带兵会合刘邦，韩信以十面埋伏之计大破楚军，最后迫使项羽撤退到垓下，项羽突围到乌江，自觉无颜见江东父老，不肯渡江，遂自刎而亡。

刘邦图的是皇帝的宝座，可见他的权限欲望是极大的，可是他却不像项羽那般把权力统统抓在自己手上，而是充分授权下去。他曾有一段被大家熟知的话是这样说的：“若论运筹帷幄，决胜千里之外，我不如张良；若论镇守国家，安抚百姓，供给粮饷，不绝粮道，我不如萧何；若论集结百万雄兵，战无不胜，攻无不克，我不如韩信。这三个人都是人中豪杰，我能任用他们，这就是我得天下的原因。项羽只有一个范增，又不能很好地任用他，这就是他失败的原因。”

刘邦除了能够控制自己的权力欲望之外，他甚至连财色酒气这些欲望都能通通砍掉。

楚怀王曾许诺“先入关中者为王”，刘邦带领大军先入关中，这是何等的荣誉。可是他却听从谋士的建议，什么财物都不取，美女也没亲近一个。想想当初李自成农民军失败的原因就在于他们进入北京后骄傲自满、腐化变质，沉湎于骄奢淫逸的享乐之中。

而另一方面，项羽却被名利欲望冲昏了头脑。范增能看到刘邦的志气不小，但却不能劝阻项羽的过火行动。项羽入关压制刘邦之后，率兵西进，屠戮咸阳城，杀了秦降王子婴和秦公子宗室所有的人，烧了秦朝的宫室，大火三个月都不熄灭；劫掠了秦朝的财宝、妇女，往东走了。有人劝项王说：“关中这块地方，有山河为屏障，四方都有要塞，土地肥沃，可以建都成就霸业。”但项王看到秦朝宫室都被火烧得残破不堪，又思念家乡，就说：“富贵不回故乡，就像穿了锦绣衣裳而在黑夜中行走，别人谁知道呢？”他要在父老乡亲面前耍威风，结果却令自己无颜面对江东父老而自刎乌江。

乔治·赫伯特说：“荣誉和利益，往往不能二者兼得。”同样的道理，如果我们心中有一个最高的目标，就一定要砍掉其他90%的细小目标，让人生所有的精力都为这个终极目标服务，我们成功的机会也会大大提升。这是走向极简生活的第一步。

合理拒绝是

为了更爱你

◆ 当你经过认真考虑，认为此事不妥时，不妨大大方方地说声“不”。否则会使自己陷入被动局面，于人于己都是不利的。

◆ 不懂拒绝的人往往自己也活得痛苦不堪，好像一直在为别人而活，缺少自我。

我有个同事叫赵飞，他是个彻头彻尾的“老实人”，有什么急事，他总能热情相助，从不说“不”。可最近他开始犯难了。他的时间都用在帮张三或李四上面了，三天两头请假帮人家打杂，工作业绩却平平。

当你经过认真考虑，认为此事不妥时，不妨大大方方地说声“不”。否则会使自己陷入被动局面，于人于己都是不利的。心理学家认为，不会说“不”，这是人际交往时心理脆弱的表现。这些人在拒绝别人方面存在心理障碍。他们担心拒绝了朋友会伤害对方，失去友谊。所以总是委屈自己，成全别人。这对他们的心理施加了不必要的压力，严重者还可造成精神疾病。

被人拒绝总归是一件不愉快的事，如何用极简的言辞巧妙拒绝他人并令他人觉得理所当然呢？从而简化人与人之间的关系，不让事态严重，我们说拒绝也要讲究一定的技巧。

延迟法。如果心里盘算不能答应对方，也不方便当面拒绝，你可以对他说：“这个我需要考虑一下，明天再答复你。”为自己争取到时间思考最佳的解决办法。即使后来你还是拒绝，也表示你站在对方的立场思考过了。

离场法。如果对方询问的时候，你有许多朋友在场，他需要其中的一个帮忙，你可以借听电话为由离开一会儿，电话说久一点，你回来的时候，那个问题应该已经有人回答了，也就不烦了。

迂回法。不断转移话题，主要是善于利用语气的转折——温和而坚持——绝不会答应，也不至撕破脸。比如，先表示很想帮助对方，如果他什么时候来，你就可以帮上了，但是现在很遗憾，再找出一些理由来委婉拒绝。

小李是学水电安装的，并且技术很不错。同学小杨新买了一套房子，想请他做水电安装，让他报个友情价。小李算算水电安装至少也要过去三个人，高铁路费就是几千，再说小杨所在的城市生活水准比自己所在城市要低很多，又是同学，报价肯定高不了。以后如果装的水电有问题了，肯定还要找自己过去帮忙解决。小李想来想去都觉得不合算，于是他是这样说的：“我是很想帮你，可是今年我们这边接了好几个项目，还不知道要到什么时候完。估计今年都没时间了。你又急等着搞装修，要不找找本地的老师傅吧。”小杨也不好强人所难，只得答应。

抢先法。当你料到对方要向你借钱时，你先开口向对方借钱。当对方需要你帮忙时，你抢先让对方帮忙，这样他想开口都不会出声了。

瑛姐是我朋友里面很精明的一个，不仅做生意如此，为人处世也是滴水不漏。小芳与她关系很不错，想找瑛姐借钱，于是问：“瑛姐，最近生意不错吧？”瑛姐回答：“还不错哦，现在是旺季，每个月纯利润至少也有四五万呢！”小芳高兴地说：“我最近想买一套房子，最近的房价真是好高呀！可是不买又怕以后更加买不起了。”瑛姐立即为刚刚说的话懊悔不已，她料到对方是要找她借钱了，于是不等小芳把话说完，瑛姐赶紧说：“是啊，最近房价一直在往上升，前不久我弟还想找我借钱交首付。虽然我赚了一些钱，可是都囤了货，余下的仅够自己做生意周转了。”小芳看借钱无望，只得把自己原先要说的话吞了回去。

转嫁法。你可以悄悄对方说，虽然你不能帮上忙，但建议他可以去问问哪位，哪位是否方便帮忙。

我虽然在长沙生活了不少日子，可是我是个绝对的路痴。有一次在小区里带着孩子玩，遇到一群人，大概是农村来城里探亲的不认识路。他们问我：“小姑娘，请问去嘉旺苑怎么走？”我隐约记得还要继续往前走，但看他们提很多东西又怕误导他们走了冤枉路，于是好心对他们说：“你们可以去问问社区保安，

他肯定知道你们要找的地址。”他们对我说谢谢后，走向了保安。

不懂拒绝的人往往自己也活得痛苦不堪，好像一直在为别人而活，缺少自我认知。当你有求必应的时候，别人也会理所当然享受你的好，甚至变本加厉、得寸进尺向你索取。可以毫不夸张地说，学会说“不”是你人生路上不可缺少的一课。为了我们能活得更自在一些，轻松一些，合理说“不”，不只留住了友情、亲情，更是向极简的生活方式迈进了一大步。其实，简单快乐的生活离我们不远，只有多爱、善良、心存感激地对待周围的一切，都是幸福的、极简的。

打发无聊是 件技术活

◆ 人人都有无聊的时候，再忙总有静下来一个人的时间，怎么打发无聊还真是一件技术活。

◆ 看到别人因为我们的帮助而生活得到了改善，心情得到了改善，身体健康状况得到了改善，我们由衷的高兴，甚至比在工作时得到的满足感还要强。

大家都知道百度查询很方便，于是“百度知道”经常会出现一些这样的提问：“一个人空虚、无聊怎么办？”“一个人好无聊，对着电脑发愣不知道做什么好，怎么办？”

其中有一个精彩的回复是这样的：“如果你会有寂寞无聊的时候。第一，说明你是一个没有目标的人，你不知道自己活着是为了什么；第二，你没有可以真正交心的朋友，如果你有可以交心的朋友说说话就不会无聊到在网上来问这种问题了；第三，你没有学会独立，一个独立的人是不会无聊的，因为你对生活时时刻刻都充满激情和活力；人活在这个世界上不是为别人而活，而是为你自己，只有自己知道自己想要什么。无聊的人最没出息，不是我要骂你没出息，你想想世界上有那么多事情要做，你却有时间用来无聊，说明你没事做，没事做当然就没出息了。所以说你想让自己不无聊，首先必须要明白自己有什么目标，人生就是不断实现目标的过程。别这么沉闷，有活力一点，才会受人欢迎。”

我觉得人人都有无聊的时候，再忙总有静下来一个人独处的时候，怎么打发无聊还真是一件技术活。

我有一位工作能力出色的朋友退休了，女儿也考上大学了，他一个人在家里生活。偶然的时机我与他打招呼，提了一个很冒昧的问题：“突然有了那么多自己可以支配的时间，你会不会觉得很无聊？”那位朋友哈哈大笑起来说：“刚开始退休还真不知道做什么，我就找一些同年龄的朋友聊天，后来我们组织了一个义工队。市内哪里有需要，哪里就有我们。”朋友说着，还给我看了好多他们义工活动的相片，他说：“看到别人因为我们的帮助生活得到改善，心情得到改善，身体健康状况得到改善，我们由衷觉得高兴，甚至比在工作时得到的满足感还要多。”

我在心里默默地想，我老了也这么做吧！这的确是非常有意义的事情。想想我自己平常无聊的时候，

是怎么打发时间的呢？把电话簿翻来翻去，想找个人聊聊，这个说没空，那个说在旅游，于是我更无聊了。上网看娱乐新闻，看看去都是别人的一些八卦，我都不知道这是不是事实却已经消耗了我大量时间，真有虚度人生的感觉。打游戏吧，打着打着时间就过去了，自己还是一头雾水。看电影吧，看完后又脑袋空荡荡的，有时候看得上瘾把应该做的事儿都耽误了。

后来我学乖了，每到一个地方我都会找到最近的图书馆，办张卡。无聊了，我就去图书馆坐坐，那里有各种各样的书籍。精力好就充充电，读一读管理、销售类的，工作的时候也许还能找着一两个点子用得上，所谓学以致用，感觉非常好。心情不太好的时候，我就选读一些针对解决问题的书，比如我与老公闹矛盾了，我就读婚姻类的，我为女儿的教育问题担忧时，我就读育儿类图书。读着读着，无聊的时光打发了，我的问题也解决了。就像一台耗光了电的手机，又是满格电，顿时能量充沛了。

湖南省图书馆，我是常客，那里平常周一到周五会有800个人左右，周末会有2000人左右。有些还带着一壶茶，一个小笔记本，一边读一边记。当你进入到这种氛围中的时候，你就会被他们感染，进入他们的频道，开始静下心来翻看自己喜欢的内容，获得知识与能量。我觉得这就是打发无聊最好的方法之一，也是走向极简生活方式的最佳途径。

对于缺少运动的办公室白领来说，打发无聊最好的方法就是运动。讲到这里，我先说一个奇怪的现象。我们家二楼办了一个瑜伽馆，虽然我没去学过，不过我知道里面生意很不错。为什么我会知道他们生意好呢？因为电梯口人多。即使是两层楼他们也不愿意爬楼梯，宁愿花一分钟等电梯。难怪乎有的农民感慨：“城里人真奇怪，打的士、坐电梯花钱去健身房锻炼身体。为什么不爬楼梯、走路锻炼身体呢？”

当然，我这里提倡的白领运动并不是室内运动，如果精力好，可以带上家人去参加一些爬山、野餐的户外活动，与大自然接触的感觉永远是很奇妙的。我就经常与老公、女儿一起外出，爬岳麓山、去梅溪湖摸田螺、去麓谷公园捞小鱼、去烈士公园划船、去动物园看表演、去海底世界看各种各样的鱼……女儿增长了见识，我们也放松了心灵，还在不知不觉中增进了亲子关系。女儿也经常高兴地对我们说：“谢谢你，我的亲亲爸爸。”“妈妈，你真好！”

有些人可能要说这样出门游玩太累了，好不容易休息一天，无聊了就睡一觉吧，要不买一堆零食大吃一顿，看场电影也行。偶尔这样可以，如果每次都这样打发无聊，那不是浪费了你的时光么？记住：越是劳累，身体越是需要锻炼。如果我们不及时锻炼身体，我们就像一台不常运转的机器，慢慢生锈，慢慢垮掉。重在预防，而不是倒下后再治疗。所以，当我们感觉到有时间无聊了，你就动起来。散步总不累吧，找个绿化环境好的小区转一圈，找条寂静的小道走一走，你会发现回来的时候人也精神了许多。

下面我再给大家列举一些许多朋友们提供的打发无聊的好方法：

- 1.大扫除，把家里的东西摆放整齐，打扫干净。把家具变动位置，给家一点新鲜感。
- 2.为家人织毛衣、围巾、手套，或者替家人剥花生、瓜子。好有爱的行动啊！
- 3.翻看旧杂志、报纸，已经读过的书，你一定会有新发现，温故而知新。
- 4.陪父母，听他们讲以前的老故事；陪孩子，给他们讲你的故事或者绘本故事。陪伴至亲至爱的时间永远都不够。
- 5.DIY东西，你可以把家里不用的瓶瓶罐罐等都拿出来做艺术花瓶或者窗帘等。让你的生活越来越有艺术美。
- 6.训练家里的小动物，例如训练金鱼、鸟儿、小狗等。当动物学会时你会很有成就感，可以对家人说：