

简
而
美
地
活

日常を、こちよく。

极 简
の
生 活

[日] 有川真由美 著
曹逸冰 译



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING LTD

有川真由美



极简生活

简而美地活



图书在版编目 (CIP) 数据

极简生活：简而美地活 / (日) 有川真由美著；曹逸冰译。-- 南京：江苏凤凰文艺出版社，2016

ISBN 978-7-5399-9271-6

I. ①极… II. ①有… ②曹… III. ①生活方式—通俗读物 IV. ① C913.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 102333 号

版权局著作权登记号：图字 10-2016-191

NICHIJYO WO, KOKOCHIYOKU。

Copyright © Mayumi ARIKAWA 2012

All rights reserved.

Original Japanese edition published by PHP Institute, Inc.

This Simplified Chinese edition published by arrangement with PHP Institute, Inc., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo through GW Culture Communications Co., Ltd., Beijing

书 名 极简生活：简而美地活

著 者 (日) 有川真由美

译 者 曹逸冰

策 划 快读出版

责任编辑 姚 丽

特约编辑 渠 诚

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司

江苏凤凰文艺出版社

出版社地址 南京市中央路165号，邮编：210009

出版社网址 [http:// www.jswenyi.com](http://www.jswenyi.com)

经 销 凤凰出版传媒股份有限公司

印 刷 北京卡乐富印刷有限公司

开 本 880 × 1230 毫米 1/32

印 张 6.5

字 数 150千字

版 次 2016年6月第1版 2016年8月第2次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5399-9271-6

定 价 39.80元

出现印装、质量问题，请致电010-84775016（免费更换，邮寄到付）

版权所有，侵权必究

有川真由美



极简生活

简而美地活



前言

有时候，我们会突然发现，自己被肉眼看不到的压迫感逼得喘不过气来，过得非常不舒心。抑或者说，我们早已习惯了这种状态，已然麻木了。

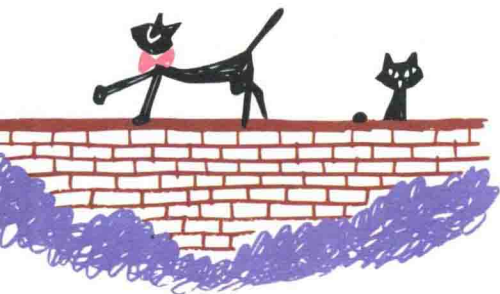
为什么会这样呢？因为生活中的“事物”太多了。要做的事情太多，心里难免烦躁。家里的东西太多，总也收拾不干净，房间自然就显得拥挤了。要花钱的地方多，成天担心钱不够花。人际关系上的烦心事太多，身心俱疲……

曾经的我也是如此。那时，我总是被各种各样的琐事牵着鼻子走，什么都不舍得扔，这也想做，那也想干……我一心想成为大家心目中的“好人”，却搞得自己疲惫不堪。

经历过人生起伏之后，我才下定决心：一定要改变这种状态。因为我意识到，人生苦短，必须把每一分每一秒都用在“真正想做的事”和“真正重要的事”上。而“化简为繁”的罪魁祸首，其实就是我们自己。

在环游世界的过程中，我结识了许多过着“极简生活”的人。他们的生活虽然简单，却精彩纷呈，充满了欢声笑语。同时，我也切身感受到，旅行时带的东西越少，人就会越“舒心”。

放飞心灵，享受“当下”的时光；抬头发现窗外绝美的晚霞；在舒适的房间和爱人谈天说地；品尝美味佳肴；穿戴上最喜爱的衣物；品味



完成一项工作所带来的成就感……也许这些拨动心弦的瞬间，才是我们苦苦追寻的“宝物”。

真正精彩的生活，靠的不是堆满房间的东西，也不是用之不尽的金钱。“我经历过怎样的时光？”“我将要度过怎样的时光？”——对时间内涵的正确理解，才是舒心生活的关键。

人最为珍贵的财富，莫过于时间。要如何在有限的的时间里活出精彩，活出幸福呢？——答案就是把生活变得更简单一些。

哪些东西该大胆舍弃？哪些东西又该妥善保存？本书将从日常生活的各个角度，向您传授过上“极简生活”的小秘诀。您可以从简便易行的小诀窍做起，也可以根据自己的实际情况加以调整，打造出更适合自己的生活方式。

希望本书的每一位读者都能成为人生的主角，在日常生活的舞台上大放光彩。如果本书能为大家提供一个停下脚步、深入思考的契机，我就心满意足了。

谨以此书献给想让生活充满欢笑的所有人。

有川真由美



目录

前言 >>>2

第1章 简单舒心的生活 >>>11

“身边的小幸福”最宝贵 >>>12

为什么东西越少越好? >>>16

时间●增加让自己高兴的时间

空间●东西太多的空间会消耗人的能量

金钱●金钱是孕育出新价值的能量

心态●东西越多，人就越是难以喘息

第2章 不添置、大胆扔、巧收纳 >>>23

“没有”比“有”更轻松 >>>24

STEP ① 不添置 >>>28

去熟悉的商店买东西，出门前列好清单 / 用租赁或一次性用品代替购买 / 不拿免费的东西 / 替换品能少则少

一定要添置的话…… >>>32

STEP ② 大胆扔 >>>36

“丢弃”三原则 / 养成“丢弃”习惯的三步骤 / 如何对待“实在不舍得扔的东西”

column ① 中国台湾人的极简生活 利用旧物，让生活更丰润 >>>44

STEP ③ 巧收纳 >>>48

明确每样东西的固定位置 / 做到一目了然 / 把使用频率高的东西收在一起 / 尽量少用收纳工具

第3章 打造极简舒心的房间 >>>55

为什么简单的空间最舒心？ >>>56

STEP ① 打造好用清爽的空间 >>>59

明确主色调 / 家具布局要得体 / 统一材质 / 学会做减法

STEP ② 排除多余的物品 >>>68

桌子和沙发上不要放东西 / 把“不想看到”和“不想让别人看到”的东西藏起来 / 不用伞架和拖鞋架 / 商标越少越好

STEP ③ 用“装饰”提升存在感 >>>72

划出一块“装饰区” / 用植物点缀心情 / 装饰“喜欢的东西”

有川式极简打扫法 >>>78

第4章 职业女性的简约时尚 >>>83

衣服不在于“量多”，而在于“用途多” >>>84

STEP ① 如何塑造自己的风格 >>>87

挂衣服也有诀窍 / 需要买的衣服一定要先试穿 / 关键在于舒心的雀跃感

有川真由美的衣橱 >>>92

STEP ② 百试不爽的装扮诀窍 >>>96

锁定若干“御用品牌” / 找几个值得信赖的参谋

STEP ③ 穿搭进阶教程 >>>100

大胆玩撞色 / 定制内衣 / 用旧衣服搭出新意 / 甜美与犀利的混搭

第5章 每天都能用到的极简美容保健法 >>>105

职业女性更要悉心呵护身心 >>>106

STEP ① 不花冤枉钱，也能拥有健康的身体

>>>109

晨间保健 / 日间保健 / 夜间保健

中国按摩师亲传 超简单的穴位按摩法 >>>116

STEP ②用美食调整身心状态 >>>119

不勉强，把握基本 / 用心享受美食

STEP ③保持年轻灵活的心态 >>>126

多与人面对面交谈 / 与身边的大自然亲密接触 / 找到自己的“能量点” / 对祖先心怀感激 / 每天抬头看看天

第6章 享受平和的日常生活—— 极简人际交往法 >>>131

善待自己，也善待他人 >>>132

恰到好处距离感 / 珍惜眼前人 / 多打电话 / 回信要短小精悍 / 婉转地拒绝 / 不说多余的话 / “谢谢”要说出口 / 感谢之辞不嫌多 / 如何表达感谢 / 感谢家人

第7章 制定最适合自己的极简财务计划 >>>147

花在刀口，花得开心 >>>148

STEP ①以“适合自己的生活”为基础 >>>151

大致把握月收支与周收支 / 管理“可控”的钱和“不可控”的钱 / 整理钱包，牢记钱包里装了什么 / 巧用信用卡和贷款 / 留出风险预算，以防万一

STEP ② 不花无谓的钱 >>>157

记住家里有什么，尽量少囤货 / 需要的时候再买 / 买东西前先搜集信息，货比三家

STEP ③ 把钱花在精彩的事物与时间上 >>>161

把钱花在“喜欢的东西”和“想做的事情”上 / 为自身成长花钱 / 长假，让生活更精彩 / 用金钱为他人带去喜悦 / 争做存钱达人 / 巧用保险

享受定制生活 >>>165

column ② 不过分依赖“方便” 日法跨国夫妻的极简生活 >>>168

第 8 章 巧妙利用时间，打造现在的幸福与美好的未来 >>>175

时间是上天给我们的厚礼 >>>176

管理时间的三要诀帮你挤出时间来！ >>>179

STEP ① 杜绝浪费 >>>180

摒除不必要的信息 / 调整时间的用法 / 把不会做的事交给专家或比你擅长的人 / 要不要开拓新天地，得挑战之后再决定

STEP ② 调整流程 >>>186

能在 5 分钟内解决的事情，就立刻动手做 / 每天都要做的事要养成习惯 / 巧妙利用碎片时间 / 提前想好下一步要做什么

STEP ③ 认真做好每一件事 >>>192

打造能让你集中注意力的环境 / 把大目标分成若干个小目标，循序渐进

幸福的时间，才是重中之重 >>>196

后记 >>>200

简单舒心的生活



我们身边总是围绕着错综复杂的东西与信息。
要是放任不管，难免会和真正重要的事物失之交臂。
如果你家里有很多不那么重要的东西，
何不趁此机会与它们挥手告别呢？
如此一来，你的生活定会更加舒心愉快，
你也能带着爽朗的心情，面对真正的自己。
整理过后，你定能深刻感受到：我把精力用在了正确的地方。

“身边的小幸福”最宝贵



许多职业女性总是被“待办事项”追着跑。

无论是工作还是生活，大家都把更多的精力耗费在了“不得不做的事”上，而忽略了“真正想做的事”。为了完成任务，我们每天都忙得不可开交。一眨眼的工夫，一天过去了，一星期过去了，一年过去了……许多人回过神来才发现：“咦，我这段时间到底在瞎忙什么啊？”

为什么生活会变得如此匆忙？

因为我们把自己“周围”的某样事物当成了“行为标杆”。

我们会下意识地 and 周围的人统一步调，或是被各种各样的信息牵着鼻子走。“这个也得做好！”“那个也要完成……”久而久之，就没有喘息的时间了。

可是，请大家问一问自己的内心，仔细想一想：

真正宝贵、必要的东西，其实寥寥无几。把你折磨得筋疲力尽的“待办事项”，也许根本就没有那么重要，只是你误以为它很重要罢了。

“没有也无所谓”“没有了反而更好”……许多人偏偏为这样的事物牺牲了生活的大部分时间，与真正重要的事物失之交臂。我们应该为自己而活。

因为，能为你的人生与幸福负责的人，只有你自己。

我们完全可以主宰自己的生活，选择自己“真正想做的事”，打造出适合自己且舒心的生活方式。

人生要懂得取舍

然而，我们的日常生活中存在着各种各样的“制约”。

好比“金钱”。我们能自由使用的金钱是有限的。正因为它有限，所以我们才需要“在某些方面节约，把省出来的钱花在其他地方”。

“这个也想要！”“那个也想买！”——如果你老是冲动购物，花钱没有计划，你就永远都攒不到钱买“真正想要的东西”，也没有条件去做“一直想做的事”了。

我们能自由支配的时间也是有限的。

对职业女性而言，时间尤其宝贵。

“工作好忙啊……”“每天的生活都好匆忙……”长此以往，你就没有时间做自己想做的事，也没有闲心去关心身边的人，与他们深入交流了。

如果你的生活中堆满了难以处理干净的东西与信息，成天被“待办事项”追着跑，那你就很难察觉到自己真正需要去做的事，或是真正有价值的东西了。匆忙的生活状态，也不可能孕育出真正的幸福与精彩。

其实，真正的幸福与精彩，就隐藏在我们的日常生活中。为了让心灵重获自由，为了感受到生活中的小幸福，为了不牺牲真正重要的东西，我们应该





自己的幸福

将“自己想做的事”
“让自己舒心的事”
放在首位

把自己周围的物品、人际关系、金钱、空间、时间与生活方式变得更简单一些，让自己过得更自由、更舒心。

让我们把眼光放得更长远些，明确未来的目标。“我想做这样的事！”“我想变成那样！”——只要朝着这样的目标循序渐进，你总有一天能实现最终目标，开拓出一片属于自己的小天地。

摆正心态后，你还能把精力集中起来，提升自己的能力和水平，为现在与未来的幸福生活打下坚实的基础。

需要牢记的 3 个基本点

在我看来，现代女性最需要的是“以自己的幸福为主轴，有取有舍”的价值标准。

为了打造出稳固不动摇的标准，请大家牢记下面 3 个基本点：

- 将“自己想做的事”“让自己舒心的事”放在首位
- 不要攀比，按自己的步调，走自己的路
- 别考虑“应该做什么”，而是思考“想做什么”