

极简的力量
less
is
more

艾米
著

极简的力量

艾米
著

less
is
more



天地出版社 | TIANDI PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

极简的力量 / 艾米著. — 成都 : 天地出版社,

2017.10

ISBN 978-7-5455-3008-7

I. ①极… II. ①艾… 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 (2017) 第173010号

极简的力量

出品人 杨 政

著 者 艾 米

责任编辑 刘 倩

图片来源 CFP

封面设计 思想工社

电脑制作 思想工社

责任印制 葛红梅

出版发行 天地出版社

(成都市槐树街2号 邮政编码: 610014)

网 址 <http://www.tiandiph.com>

<http://www.天地出版社.com>

电子邮箱 tiandicbs@vip.163.com

经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷 河北鹏润印刷有限公司

版 次 2017年10月第1版

印 次 2017年10月第1次印刷

成品尺寸 145mm×210mm 1/32

印 张 7.25

字 数 149千字

定 价 36.00元

书 号 ISBN 978-7-5455-3008-7

版权所有◆违者必究

咨询电话: (028) 87734639 (总编室)

购书热线: (010) 67693207 (市场部)

本版图书凡印刷、装订错误,可及时向我社发行部调换

序言

P
R
E
F
A
C
E

衣柜里，少量的几件T恤和连帽衫，开的车是折合人民币不到10万元的本田飞度，住的房子是租的一室一厅的小公寓。你能否想到这个人就是曾经的扎克伯格，那个有着几百亿美元身家的Facebook创始人？

黑色上衣，配上宽松的牛仔裤以及那双恒久不变的大头鞋，这是他的标准行头。除去简单的衣服，同样简单的还有他的住房，里面只有一张爱因斯坦的照片、一盏Tiffany桌灯、一把椅子和一张床，这么几件东西，是他经过谨慎选择后留下来的“幸运儿”。你会以为这是一位清苦节俭的老教授，事实上，这个男人竟是后来风靡世界的苹果公司的创始人——乔布斯。

他们既不是偏执的苦行僧，也不是悲观主义者，他们有个时尚的称谓——极简主义生活者。

现代社会发展迅速，很多人都在紧跟着时代的步伐，生怕落伍。功利充斥着这个世界，越来越多的人高喊着“更快、更高、更强”的口号，匆匆前行，做着诸多自己也不知道为什么要做的事情。他们忙忙碌碌，间或勾心斗角，想尽一切办法获取尽可能多的利益，却干渴了曾经童真的心灵。

有人说：“在古代，我们不短信，我们不网聊，不漂洋过海，不堵在路上。如果我想你，就翻过高山，走五里路，去牵你的手。”

每一个人都有许多贪恋的理由，可理由太多也就成了一种负累，结果现实中处处惹满尘埃。我们不光要学会进取，也该懂得舍得。舍得，是一个人的选择，也是一个人的参透。生活有时很简单，把复杂的问题简单化，把简单的问题情趣化，烦了，累了，就不妨放下执念。

不要忘了闲情逸致，姿态不妨低一点儿，物欲不妨少一些，其实，真正的美好，都在人心的营造，随遇而安，才是最美好的浪漫。

Part 1

物质
极简

少，意味着更高品质 / 003

简约即时尚 / 009

保护环境不是口号 / 015

你的钱夹里有几张银行卡 / 021

拒绝无谓的囤积 / 026

用心珍惜自己拥有的一切 / 032

Part 2

信息
极简

互联网，请原谅我对你若即若离 / 039

嘿，App / 045

谈资，仅仅是谈资而已 / 051

清除无意义的公众号 / 058

生命有限，请阅读经典 / 063

Part

3

精神 极简

有一种哲学叫白水 / 071

精力，最低调的主宰者 / 077

无聊透顶的比较游戏 / 082

对不起，我讨厌失控的生活 / 087

与时间共舞的乐趣 / 092

慢时光 / 097

Part

4

人脉 极简

朋友遍天下是个伪命题 / 105

最热闹的地方最寂寞 / 109

果断“扔掉”没有交往价值的朋友 / 116

享受独处的时光 / 122

抛弃“平等待客” / 127

回归真实的自己 / 134

有时候你需要走出“朋友圈” / 140

Part 5

处事
极简

- 拖延症是可以治的 / 147
- 有效利用碎片化时间 / 152
- 一次只专注做一件事 / 158
- 精简计划的妙处 / 163
- 做一个名片上字很少的人 / 168

Part 6

欲望
极简

- 什么样的梦想值得义无反顾 / 175
- 初心 / 181
- 谈谈跟风这件事 / 185
- 物欲，请你离我远一点儿 / 190
- 自由生活就是赚更多钱？ / 195
- 主人，还是奴隶？ / 200
- 富不一定代表有 / 204
- 我们并不是苦行僧 / 209

Part 1

物质

极简

“多余的财富只能够买多余的东西，人的灵魂必需的东西，是不需要花钱买的。”

（梭罗语）当你抽屉里的东西从“应有尽有”到只保留少许必需品，当你的衣橱不再装满几乎不穿的衣物，而是仅留存常穿的几件，那时，你会突然发现，原来你有那么多的时间和精力，去审视你的人生，而不是审视你的“库存”。无论你是否辩解和无视，都无法否认“极简”早已从一个陌生空洞的理论变成了一个贴近生活的话题。提倡极简也不仅仅只是口号，而是一种净化心灵的方式。

少，
意味着更高品质

假如可以选择，你愿意拥有奢华繁复的人生，还是节制简单的人生？

这似乎并不算是一个问题，因为我们大多数人都会毫不犹豫地选择前者。

然而有趣的是，即便如此，依然有许多人宁愿选择后者。

红茶就是其中之一。

红茶和时下绝大部分年轻人一样，是个行走在梦想与现实之间的人。她日复一日地做着平凡的工作，却仍然相信终有一天她的人生会与众不同。这个终有一天究竟是哪一天，她无从知晓，只是将这个改变人生的任务交给了未来的自己。

在她的设想中，未来的她能够拥有高质量的生活，她会有一栋漂亮的欧式风格的大房子，还会有一辆不算豪华但绝对优质的跑车，她能赚到比现在高出几倍的薪水，也就能买每一季最新款

的衣服和包，还能作为第一批试水者使用各种最新款的电子产品。

但现在她还达不到这些，她的薪水不高，待遇不高，地位也不高，所以她只能在目前的简朴生活中靠着对未来的向往来调整心情。

她刚刚毕业两年，还属于社会上的新鲜人。她的薪水有三分之一都用来支付房租了，却仍不得不过着与他人合租的日子。

剩下的薪水到了月底便所剩无几，所以她几乎没有任何存款，这令她感到羞愧，但又别无他法，她只能用自己尚且稚嫩来自我安慰，相信日子总会越来越好，相信目前的一切都只是暂时的。

这样的认知在她的心中根深蒂固，她把自己目前生活中的所有糟糕细节都归罪于她的低薪水上，而她相信，随着时间的推移，薪水总会涨上去，日子也总会好起来。

红茶很少与其他人谈论与自己生活有关的事情，与同事聚餐时谈论的大部分话题都是与当下的新闻和娱乐八卦相关，对自己生活细节的谈论反而不多。通常情况下，红茶更愿意在与室友小白一起吃饭时，谈论关于生活的话题。

红茶与小白一起吃饭的时候并不多，每个月会有那么一两次。

她与小白平时来往的机会很少，不过她们仍然可以通过一些细节多少看出对方的生活状态。而就在红茶仍然盼着升职加薪

时，她发现小白的的生活似乎开始变得精致起来，比如她发现小白开始用比之前贵一倍的手机，开始穿一些不用看吊牌就知道一定很昂贵的名牌衣服。

这让她羡慕不已，于是，在一次难得的二人火锅时间，她向小白探询原因。

起初，她以为小白是因为升了职才变得这么有钱，在对方否认之后，她又试探性地问小白是不是做了什么兼职。几次试探之后，小白终于明白了她的用意。

“如果你感兴趣的话，可以来参加一个周末小组。”小白对红茶说。

这话让红茶感到丈二和尚摸不着头脑。

“是一个一起交流如何让生活更精致的小组，每次聚会都会交流一些心得，就算帮不到你，能交到新朋友也很好。”

红茶终于明白了。

红茶了解过一些这方面的情况，但她从没有真正地去接触过，她始终认为一切理论都是胡扯，能赚到更多的钱才是真理。

可小白的改变她是看在眼里的，这让她对这个小组产生了好奇心。

于是第二天，她跟小白约好了一起去那个小组，看看大家都是怎么说的。

当真正来到这个小组，听到其他人的讨论，红茶终于明白了这个小组核心的主题。

这个小组讨论的核心内容永远是：“扔”。

而大家讨论的话题，则是扔什么，以及最后留下什么。当然，留下什么才是最关键的。

“扔”不仅仅是扔掉旧物，还意味着要扔掉一些概念和想法。比如在每个月的月初做当月预算时，就应该把不必要的预算扔掉。还有在日常生活中，一些没必要社会活动也可以扔掉，这节省的不仅仅是时间成本，也能减少许多不必要的花销。

在小组讨论中，一个微胖的中年女性说：“把希望寄托给未来是不明智的，谁知道未来会怎么样，也许会发生经济危机呢，个人的经济状况可不一定越来越好，也可能会陷入低谷。”

红茶有些自惭形秽，仿佛这位中年女性说的人就是她。

“有些企业，明明已经欠下巨额债务了，可还是维持原来的步调，等待经济好转，可是如果经济一直不好转呢？那这个企业就要一直靠向银行贷款来生存吗？我知道聪明的企业这个时候都会选择转型，但是在顺利转型之前，正确的做法就是减少生产成本。我们的生活也是一样，我们要在现有条件的基础上，用最少的开销，来实现最优质的生活。”

“那具体应该怎么做呢？”红茶忍不住插嘴问。

中年女性看了她一眼，对这个新加入的朋友友善地点了点头。

“和做企业是一样的，丢掉那些会增加无谓的成本的机器，留几个质量最好的。裁掉多余的员工，留下能维持基本生产的。放在生活中就是，丢掉一切不那么优质的东西。”

红茶还是觉得有些费解，中年女性说得有点儿笼统。

“‘扔’是一门学问，”中年女性笑了笑，“你得自己慢慢体会。”

那个中年女性说的没错，“扔”的确是一门学问，因为当红茶回到家，她才发现自己根本就不知道应该扔什么。

她的物品不少，各种衣服，各种生活用品，看起来大概都是那位中年女性口中的“不那么优质的东西”，如果全部扔掉，那她也就没办法生活了。

但就如同小组上的其他人说的那样，扔的同时也要考虑留什么，而留下的那些东西必须是自己最为心动的东西。

在仔细整理自己的物品时，红茶发现很多物品都没有让她真正心动过，那些都是她为了省钱而买的便宜货，因为她一直觉得自己买不起贵的东西。可那些便宜货买到家中后，她其实并不是真的喜欢它们，比如一些在市场上淘来的廉价衣服，其中有不少她根本就没穿过几次，而商场上那件她一直向往的风衣，却因为她薪水不足而始终没买。

她的薪水当然会不足，因为都用来买便宜货了啊！

她试着去扔掉许多她认为自己不会去使用和穿戴的东西，在扔东西的过程中，她的思维也开始变得清醒，她开始意识到自己一直以来的消费观是多么糟糕。

正如小组讨论的那样，她在扔掉旧物的同时，也在扔掉存在于她头脑中的一些观念。她开始减少与同事逛街的时间，即便逛

街时，看到喜欢的东西，她也开始首先考虑那是不是一件会让她最终扔掉的东西。

在这种思考方式的驱使下，她发现自己在逛街时几乎什么都没买。几个月下来，她意外地发现自己的存款竟然非常可观了。

而这些存款，能让她满足自己真正的欲望，包括那件在商场橱窗内的风衣，以及一部非常好用的智能手机。

有趣的是，当她来到商场，决定买下那件风衣时，她忽然发现她对那件风衣并没有如自己想象的那样喜欢，原来一直以来的渴望只是因为她买不起，这种买不起的感觉给了她非常喜欢这件衣服的错觉。当她能买得起时，她才真正了解自己的喜好。最后，她在商场里挑选了一件真正让她心动不已的风衣。

这件事给了她享受幸福生活的信心，尽管她没有升职加薪，但她的整个生活状态已经变得完全不同了。

在买其他东西的时候，红茶也同样抱着这种“扔”的心态，而这种心态带给她的是比从前优质了好几个档位的生活。

就如同那个小组的人所说的，生活质量的好坏与一个人赚多赚少关系不大，最重要的是，你在以一种怎样的态度去生活。只有摒弃一切不够优质的东西，留下自己最心动的那部分，才能享受到真正的生活乐趣。

简约即时尚

“时尚”这个词，其实是个伪命题。

你没办法给“时尚”下一个具体的定义。今天流行的东西，你可以说它是时尚的，到了明天，它可能就成为过时的了；而一些老古董，某一天或许又成为时尚的新风向。

所以，那些紧跟时尚的人必须要有十足敏锐的嗅觉和无与伦比的前瞻性。

苏西就是这样一类人。

从读中学开始，苏西最无法忍受的就是被时尚的浪潮甩到后面，不论任何时候，她都要紧跟时尚潮流，从日常用的电子产品，到听的音乐、看的书，她都从不让自己被落下。

如果别人想知道目前正在流行什么，直接去问苏西，肯定不会错。

这种情况一直延续到苏西参加工作之后。

作为时尚达人的苏西，她选择的工作自然是最潮的那一种，