

世界很大 _____ 我很小 _____

有人爱多 _____ 我爱少 _____

更适合中国读者的

极简生活指导书

去 以
生 极
活 简
的 方
式

杨志华

著



中国纺织出版社

去 以
生 极
活 简
的 方
式

杨志华

著



中国纺织出版社

内 容 提 要

极简主义、断舍离已经成为当今人们向往的生活方式，遗憾的是，目前市场上大部分图书反映的都是欧美或者日本的生活方式。中国青年自身的生活方式与他们既有相同，也有不同。这本书聚焦中国青年的生活特点，通过讲故事的方式，讲述一个都市女孩繁漪的人生长成过程。内容不仅涉及有形的断舍离，如服装、空间、书籍、纪念品、身材等，也包括无形的断舍离，如信息、职业、目标、语言、妒忌、旅行等，涵盖了一个人生活和工作的方方面面。本书最大的特点，就是不仅提供道理，更提供方法，让读者既可以明白其中蕴含的理论，也可以跟随阅读，即时行动起来。

读完此书，相信你也会收获一个更好的自己。更专注、更投入、更幸福。

图书在版编目（CIP）数据

以极简的方式去生活 / 杨志华著. —北京：中国纺织出版社，2018.4

ISBN 978-7-5180-4585-3

I. ①以… II. ①杨… 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329769号

策划编辑：郝珊珊 责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010-67004422 传真：010-87155801

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http://weibo.com/2119887771

三河市延风印装有限公司印刷 各地新华书店经销

2018年4月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：14.5

字数：178千字 定价：39.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

目录

contents

篇一
001 信息极简

篇二
033 服装极简

篇三
055 空间极简

篇四
069 书籍极简

篇五
083 职业精简

特别篇一 年中聚会 // 101

篇六
115 目标极简

篇七
131 语言极简

篇八
143 身材极简

篇九
159 妒忌极简

篇十
171 纪念品极简

特别篇二 新生 // 179

篇十一
193 旅行极简

后记
217 真正的极简

篇一

信息极简

优秀的人都在现实世界做事，
而不在网上刷手机。

—

年关刚过，周末的北京就和年前一样拥堵了，甚至有过之而无不及。

繁漪不停地催促约车的司机快一点，因为今天是母亲大人特意为她安排的“相亲”，所以她一点也不敢掉以轻心。母亲是个强势的女人，从小到大，繁漪都是唯命是从，这次也不例外。

但是时间这个东西非常奇怪，你越是着急，它好像就过得越慢，像个顽皮的孩子。

好不容易赶到了世贸天阶，繁漪先是被去洗手间整理了一下妆容。虽然很讨厌相亲，但还是会不自觉地打扮一番，也许这就是礼貌吧？我也说不清。她自言自语。

哎，还不如不打扮了，眼前的这个仁兄真不是自己喜欢的类型，眉毛胡子一把抓，很颓废。

我还是喜欢干净清爽的男孩子。她心中想。

“你要吃什么？”对方问。

“随便，都行。” 繁漪一边看手机，一边漫不经心地回答。她心里想，我得找个借口赶紧走。

翻看朋友圈的时候，看到闺蜜一一转发了一篇文章：“极简，是最高级的生活。” 里面说，极简的关键在于选择，选择什么、丢弃什么，其实是一种智慧。

是啊，我干吗选择和一个没感觉的人相亲啊，真傻！可是马上走又觉得尴尬，所谓硬着头皮大概就是这种感觉吧。

文章翻看到最后，有一个公益讲座的链接，看看地址就在附近的公寓，繁漪好像抓住了救命稻草，赶紧报名。不一会儿，确认电话就打过来了。

“你有事吗？” 这个相亲大哥问。

“嗯，一会儿有点事情。” 也许对方也不愿意和我继续聊下去吧，繁漪感觉。

果然，对方顺坡下驴，说：“要不咱们下次再聊。”

礼貌性地留下微信，分开。

繁漪好像逃离了监狱一样，其实她哪里知道，她逃离的不仅是一次相亲，更是一次妈妈的控制。

公寓坐落在世贸天阶旁边，安静整洁，和一步之遥的世茂好像两个世界。

繁漪轻轻地按了门铃，好像怕惊醒了什么人一样。她从小就这样，生怕打搅了别人。

开门的是个小姑娘，一身白衣，气质沉静得很。

房间里空空如也，每个人都席地而坐，听一个中年男子在讲话。

繁漪赶紧坐了下来，环顾四周，心想这是一个工作室吧，这么空落落的。

男子向她点头示意，继续说道：

“睡前刷手机是一个普遍的习惯，因为只有这个时候，时间好像才是自己的，可以自己自由支配了，不像坐车或者上班，随时可能被打断。这个时候没人打扰你，除非你自己放下手机，否则可以刷到很晚。”

“对此，我建议大家把手机放在客厅里，不带进卧室。刚开始有些不适应的时候，看看书就好了。因为手机信息提供的是一个又一个新鲜的刺激源，很容易让人兴奋，而书籍呢，大部分是就一个问题不停地探讨，这种重复性，就像咣当咣当的火车声音，容易让人入睡。”

这个观点倒是很新鲜，繁漪开始有了兴趣。

“另外一个就是微信群的干扰，营养匮乏的食物我们不爱吃，同样，营养匮乏的微信群也完全可以退出。大家都会加入很多免费的微信群，因为免费，所以加了也无所谓。但是因为80%的人都是喜欢免费的，抱着这种心态的人，他还想从你这里获得点好处呢，你就别想占便宜了，包括所谓的人脉群等，都是如此。大家都在群里做梦，梦想能有贵人相助，只可惜贵人不在群里，在群之外。如果我们想改变自己的生活，无论更好还是更糟，唯一的方法是跳出目前的圈子。”

男子继续说道。

哎呀，那今天也是免费参加讲座啊，繁漪不禁羞红了脸。

“当然并不是免费的就一定不要，而是说不要沉浸在免费的幻觉当中，就像去商场购物，只要赠品，不买自己真正需要的，不是很有趣吗？”

还好，演讲的老师为她解了围。

不知不觉中，时间过去了2小时。

真奇怪，刚才堵车那半小时觉得像半个世纪，现在这2小时却觉得像十几分钟一样快。

“好，现在是自由提问时间。”刚才开门的小姑娘上台了。

大家七嘴八舌，各种问题一拥而上，老师却总能举重若轻，一一化解。

繁漪羡慕不已，自己就是害怕和陌生人说话，更别说成为一个聚会的主角了。

“这位同学，你有什么问题吗？”白衣小姑娘看着繁漪。

“我，我，我想问刷手机是一种什么心理啊？”繁漪吞吞吐吐，好不容易问了一个问题，马上又后悔了。这是极简生活的讲座，问这个是不是过分了，老师万一回答不上来，多尴尬。

“嗯，这是个特别好的问题。”老师意味深长地说，也放慢了语速。“我们所有的上瘾行为，都可以理解为两种原因。第一种是逃避。比如网瘾、烟瘾、酒瘾，大部分时候是因为生活压力过大，在这种上瘾的习惯里，能够短暂地脱离原来的生活空间，获得一种假性的轻松感。第二种，就是空虚，因为人一天就是24小时，除了吃饭、睡觉等，剩下的时间，按毛主席的话说，不被我们占领，就被敌人占领。如果你的时间不能被自己热爱的事情所占领，那么能去干吗呢？刷刷手机打发打发时间是不错的选择，可是同学们，时间是禁不起打发的啊！”

没想到自己第一次提问，就被老师表扬了。繁漪有些得意。

“现在我们来布置一下作业，大家回去以后看看自己有多少手机App，以及你为什么安装它，哪些是可以卸载的。”

繁漪有些依依不舍地离开了这个公寓，好像还有很多话要说，心中莫名地觉得，极简一定是个美好的生活。对！极简，是最高级的生活。我要回去好好看看这篇文章了。

街道已是华灯初上，还是这个地方，还是这些人，但好像一切都美丽了许多。

二

回到家，照例冲了个澡，简单麻利。虽然很多书上都说要爱惜自己，睡前可以泡澡，撒上玫瑰花什么的，但是自己哪儿有这个条件呢？租住在一个四十来平方米的小公寓里，浴缸都没有。繁漪不禁苦笑了一下。

打开台灯，躺在床上，房间里沐浴着温和的光，一天里仿佛只有这个时间是自己的，是最舒服的，没有人打扰，想做什么就做什么。繁漪拿起手机准备看一下《欢乐颂》。

突然她打了个激灵，下午不是刚参加过讲座吗？讲的就是和信息断舍离的内容，自己还得到了表扬，老师也布置了作业，怎么一回家就全忘了呢？这也许就是自己经常参加一些讲座，却总是没有进步的原因吧，因为回到家就把老师教的东西全都忘了。

今天不能这样了，先来完成作业吧，看看自己的手机里到底有多少App。想到这里，繁漪竟然有些期待。微信、微博、知乎、美团、百度地图、饿了么、Keep、58同城、Kindle电子书、每日瑜伽、喜马拉雅、支付宝、看电影、陌陌、探探等，仔细数下来，竟然有60多个。

怎么会有这么多App在我的手机里呢？繁漪不禁惊呼，这大概就像其他东西一样吧，随着使用手机的时间越来越长，很多App也一点点累积起来了。人要吃饭，也会排泄废物，手机却没有这个自动功能，只吃不排出，大概会非常难过吧。那今天就帮手机排排毒，做个按摩放松一下。

想到这里，繁漪拿起纸和笔，开始统计。这是她的优势，她来自山东一个县级市，学习成绩非常好，做这个工作简直是小菜一碟。她打开喜马拉雅，搜索“极简断舍离”，一边听老师的音频教学，一边开始工作。

“第一步是都晾晒出来，就像我们的财物情况一样，知道有几张卡，每张卡有多少钱，有多少负债，才能谈到下一步的理财。”

繁漪笑了一下，自己的理财倒是简单，因为月光，无财可理。

“把所有的都拿出来，无论是发霉了，还是不用了，都拿到阳光下，曝光一下，清楚自己的家底，这是基础，重中之重。”

嗯，我的是60多个App，繁漪在纸上写了出来。

“第二步呢？分类。”

没等老师说完，繁漪就开始发挥自己学霸的优势进行了统计：

基本不用的12个，比如那些为了拿个小优惠下载的App，事后忘记

了，这就直接卸载。

经常使用但是可以互相替代的20个，这个居然这么多！像高德地图里面内嵌了摩拜单车，所以摩拜单车就可以卸载了；像微信钱包内嵌了酒店和电影票演出等，这些艺龙啊什么的都可以卸载了。

这个大概就像我的工作吧，繁漪自言自语。她是做人力资源的，如果这些App是公司里的人，那么根本不用的人肯定不会招聘进来，已经进来的也要解聘。岗位可以互相替代的，保留一个就行了啊，这是多么简单的道理，可是放到App里自己就忘记了。自己真傻真笨呢！

下面怎么办呢？剩下的好像都是用得上的，有的还很重要，知乎可以让自己学到新知识，Keep可以让自己锻炼身体，好像不能再精简了，可是老师就十来个App，自己怎么那么多，想到这里，繁漪有些烦恼。

嗯，明天问问老师吧！

时钟指到了23点，北京的夜晚依旧喧闹，仿佛它从来都不知道休息。但今天繁漪没有再熬夜，卸载了一半左右的App，好像也给自己的头脑洗了个澡，异常轻松舒服，不一会儿，就沉沉睡去。

三

单位的工作，数年如一日，一成不变，繁漪早已习惯，也驾轻就熟。

没有什么不好，也没有什么期待，一份糊口的工作而已，她也是一个职场老人了。

可是今天仿佛有些不一样，她内心期待赶紧解决昨晚的疑惑，这个App到底做到怎样精简才好啊，据说有个微信群，我要进去看看。

她加了客服的微信，要求进群，客服回复说微信群是收费的。

什么？微信群还收费！没天理了，繁漪有点生气。

过了几分钟，客服发来一段话：“如果你不需要某个东西，免费也不要拿，如果你需要，付费是常理，为自己需要的东西付费，不是很正常吗？想一想，自己是否真的需要，别因为免费就购买一堆垃圾，也别因为收费就远离自己的真实需求。”

繁漪愣了一下，以前从没有人这样告诉她，大家都是免费的一哄而上，收费的就算了，再去寻找下一个免费的目标。难道这也错了吗？这就是正常人的思维啊。

“如果你想变得不一样，就从做不一样的事情开始。”客服又发来一段话。

这个客服倒像一个老师呢，繁漪笑了一下。

“好，我付费！”这是繁漪生平第一次加入一个付费的微信群，她也不知道为什么就被说服了，好像内心里有一种改变的渴望，又仿佛真的有一个新的自己在远方等待。

“我已经卸载了很多App，可是还有很多，该怎么办呢？”繁漪一进群，就开始问，自己可是要把这进群的费用赚回来。

“你有多少，我以前也很多啊！”

“没用的全卸载！”

“我都不怎么看手机！”

群友七嘴八舌，繁漪觉得真有趣，原来这么多人和自己一样啊，而且还那么热心。

“给自己的App做做分类，看每一类有多少个，比如阅读类、运动类、美食类等。”昨天的老师也发言了，他的声音非常特别，繁漪一下子就认出来了。

分类？这个昨天倒是没想过，但是有什么用吗？

老师仿佛隔着屏幕看穿了繁漪的心思，继续说道：“我们尝试一个新事物的时候，最好的态度是不信不疑，去证明。因为只有身体力行，你才知道这个道理是不是适合你，别人说的，只是别人的人生体验。所以去试试看吧！”

又是一个新理论，自己以前要么相信，亦步亦趋，对人崇拜得不得了；要么怀疑，觉得对方一无是处。去证明，好像就是人生的路要自己走，自己走出的路自己才明白。

繁漪拿出一张纸，一边想一边统计。

社交类：微信、微博、陌陌、探探

工具类：高德地图、下厨房、墨迹天气、12306火车票

爱好类：每日瑜伽、咕咚运动、学钢琴、天天绘画、手工制陶

分类好了，也没什么啊，这些都是我必需的，卸载哪个，保留哪个呢？繁漪又迷糊了，正想再问，人力总监突然说让她出个报告。繁漪不情愿地打开电脑，内心里却期待早点下班。

离下班还有20分钟，很多同事开始关电脑、闲聊天，无非是去哪儿吃饭、和男朋友约会、逛街这些事情。繁漪的内心今天却有些不同，她决定下班先不回家，就在单位继续把这个App的事情搞清楚。

繁漪把自己的统计结果拍了张照片，发到群里问：“到底要精简到多少才可以啊？”

“没有一定的标准，每个人根据自己的情况来定，就像冬天穿衣服一样，有的人穿得少也不觉得冷，有的人就要多穿一点，所以看个人的情况。但是根据你的这个统计结果看，你的爱好太多了，除了正常的上班8小时、睡觉8小时，剩下的时间根本不够用。这么多爱好，不如精简一下，从一个爱好开始学习、学好。”一个群友回复了繁漪。

说得真对，繁漪暗想，自己的爱好实在是多，这么多年，不知道参加了多少学习班，朋友同学还都羡慕自己生活得精彩有趣、热爱生活，谁知道哪个也没学好没学精，每一样都知道一点，但是都拿不出手，还不如不学。但自己就是控制不住，没想到整理App还有这个意外惊喜。

“不管是App、房间还是衣柜，这背后都是我们这个人，人是什么样子、什么思想，你的外显行为就是什么样子。你可能兴趣广泛，但是无法精深，缺乏坚持而喜欢新鲜，就难以做出成绩。”另外一个群友的回复也蹦了出来。

幸亏是隔着屏幕，不然自己羞红着脸不知道有多尴尬。繁漪有点小生气，干吗说得那么直接呢，一边又有点小庆幸，这些平时没有人会对自己讲，对自己还真是有帮助。

保留哪个兴趣爱好呢？繁漪继续问。

“哪个都行，本质上都是一样的，这些爱好，没有你特别喜欢的，

如果有，其他的爱好就不可能存在了，也没有你特别不喜欢的，如果有，你早就卸载了，所以没有十分的，也没有零分的，大部分都是五到七分的。”过了好长一段时间，这个回复才过来，对方应该也在思考吧。

繁漪恍然大悟，突然有了个调皮的想发，把每个爱好都写在一个小纸团上，抓阄试试看。

“攀岩！”居然抓到了这个，这也太爷们儿了吧，自己不过是参加过一次体验课，谈不上喜欢不喜欢，反正是很累，怎么会是这个呢？她刚想换一个，突然又想，换一个又如何呢？既然抓到这个，就是缘分，不如试试看吧。

经过再一次的精简，繁漪的App只有不足20个了，想一想真是可怕，一下子精简掉了2/3，真不知道自己以前是怎么生活的。可是剩下的呢？还有可以精简的吗？

“工具类的App，无所谓多少，用得到就下载，长期不用就卸载，这个对大家来说难度不大，比如导航软件，到了目的地就关了，很方便，也不浪费时间。最浪费时间的是社交类App，比如微博、微信，但是因为工作或者其他的原因，又无法彻底卸载，那怎么办呢？就是限制它的使用时间，不让自己沉溺在里面，不让时间碎片化。我自己做过一个试验，在7天里，每天只看手机1小时。公众号里有这篇文章，你可以翻来看看。”老师回复之后就下线了，繁漪知道了大家称呼他为简叔。

晚一点下班，好处就是地铁里的人会少一些，不然的话，以繁漪这么娇小的身材，根本挤不上去。不过每次也都能顺利上车，因为后面有人挤着，不想上也得上。有人说地铁像罐头，在繁漪看来，连罐头都不如，罐头最起码还有点水分，地铁呢，高峰期的时候人和人之间根本没有任何空隙，除了人还是人。