

人活到极致，
一定是素与简 II

〔日〕山口势子◎著
李玲◎译

台海出版社

人活到极致，
一定是素与简 II

〔日〕山口势子◎著
李玲◎译

シンプル思考で
十のきり身軽に暮らす

台海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

人活到极致，一定是素与简. II / (日) 山口势子著；
李玲译. -- 北京：台海出版社，2018.11
ISBN 978-7-5168-2158-9

I. ①人… II. ①山… ②李… III. ①家庭生活—知识 IV.
① TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 244943 号

SIMPLE SHIKO DE SUKKIRI MIGARU NI KURASU by Seiko Yamaguchi
Copyright © Seiko Yamaguchi, 2016
Copyright © Mynavi Publishing Corporation, 2016
All rights reserved.
Original Japanese edition published by Mynavi Publishing Corporation

Simplified Chinese translation copyright © 2018 by Beijing Wisdom & Culture Co., Ltd.
This Simplified Chinese edition published by arrangement with Mynavi Publishing
Corporation, Tokyo, through HonnoKizuna, Inc., Tokyo, and Shinwon Agency Co.
Beijing Representative Office, Beijing

版权合同登记号：01-2018-5357

本书为引进版图书，为最大限度保留原作特色，尊重原作者写作习惯，故本书酌情保留了部分外来词汇。特此说明。

人活到极致，一定是素与简. II

著 者 | (日) 山口势子 译 者 | 李 玲

责任编辑 | 俞滢荣 曹任云 策划编辑 | 赵荣颖 孙清清
装帧设计 | 胡椒书衣 责任印制 | 蔡 旭

出版发行 | 台海出版社
地 址 | 北京市东城区景山东街20号 邮政编码：100009
电 话 | 010 - 64041652 (发行, 邮购)
传 真 | 010 - 84045799 (总编室)
网 址 | www.taimeng.org.cn/thebs/default.htm
E - mail | thebs@126.com

印 刷 | 北京嘉业印刷厂
开 本 | 880 mm × 1230 mm 1/32
字 数 | 128 千字
印 张 | 5
版 次 | 2019 年 1 月第 1 版
印 次 | 2019 年 1 月第 1 次印刷
书 号 | ISBN 978-7-5168-2158-9
定 价 | 48.00 元

版权所有 侵权必究



此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

目录

PROLOGUE

与家人开启的小生活 7

2015年春天 之前的家 10

2016年春天 现在的家 12



PART 1

物品整理

适当的极简生活非常惬意 16

存货由0到1

DIY生活

装点生活

生活储备品 20

还能用还要穿的衣服

以备家务变动之用

不必要，但是需要 22

给家人带来便利，却给我带来不便 24

购物失败 26

东西和金钱都要“可视化” 28

衣服要用“心”选 30

物质并不会让我们收获“美好生活” 32

COLUMN 简单思考式的物品选择 34

PART 2

房间整理

要搬进的家是“不良房屋” 38

直面父母的整理之道 42

你渴望的生活状态 44

室内设计“制服化” 46

难以整理家族的“整理结构” 48

分类

挂起来

重置

孩子把东西塞满书桌 52

女儿的收纳 54

摆成一列

利用颜色记忆

一目了然

内衣也挂起来

自然是我的专属室内装饰 57

儿子的收纳 58

前后不重合

衣架收纳一目了然

空箱子促进整理行动

常用品放到钟表下边

把东西全部拿出来做清扫给厨房

瘦身 61

一归置就结束

通过整理总结，一切清晰明了

东西通过分类就易“找到”

不要被“总是很干净”这个想法

囚禁 64

PART 3

家务整理

那些生活中会变化的家务活	68
单任务挺好的	72
家务时间表	
扫除注意事项	74
基本原则是用清水湿擦即可	
笤帚是万能的	
对于脏污，要当即下手处理	
洗衣注意事项	76
不再使用柔顺剂	
需折叠整理的只有三件	
显眼的地方放置白色物品	
家务活因时间段合适而变得受欢迎	79
“例行公务化”是我的风格	80
心灵回归法	
一点点开始，一点点增加	82
家务活全员参与	84
扔掉家务中的“贪心”	89

PART 4

育儿整理

聊聊我的育儿经	92
父母做出表率，让孩子尝试去做	96
18岁独立论	101
在家里挣钱	102
“什么都不做”的亲情	104
责骂要小声	106
推荐“触底体验”	108
越是批判的人，声音越大	110
COLUMN 简单思考相关书籍推荐	112

PART 5

夫妻关系整理

与老公开启“第二人生”	116
不勉强彼此	120
不聊工作的事情	122
夫妻因“不懂对方”才要交谈	124
提前告知要谈的“内容”和“时机”	126
避免不必要的夫妻吵架	128
度过夫妻关系危机的诀窍	130



PART 6

头脑心灵整理

思考，但不要思虑过度	134
放入盒中，而后思考	138
1大于0	140
眼前思考，长远思考	142
高明的批评接受方法	144
情感不能捂着盖着	146
我和他人情感的“责任去向”	150
如果非得这样，那就欺负我吧	153
我的幸福论	155
结束语	158

人活到极致，
一定是素与简 II

〔目〕 山口势子◎著
李玲◎译

シンプルな思考で
すっきり身軽に暮らす

台海出版社



今年春天，我们在一片新的土地上开启了新的生活。

回到老公的家乡，早早地开始我们的“第二人生”。

“你们真是果断呀！”同龄友人如是说。

但是我们家人并没有周围人想的那样不安。

四年前我们就开始了素简生活，所以大家非常清楚：即使房子不大，钱不够多，我们一家四口也能轻松生活。

实际上，自从我们开始新的生活，简单思考与轻松生活的方式便让我们的日常生活和人际关系受益颇多。

随着生活结构简单化，即使面对困难之事，也有了向前迈出一步的勇气。要是放到之前，就总是会说：“哎呀这种事情做不了呀！”以至最终放弃。

然而，之前的我，是非常不擅长平衡各种事情的。

室内环境整理得不妥当，东西摆放得各种不协调。与此如出一辙的，还有家庭、生活、育儿、人生等需要操心驾驭的事情，都是一团糟，只会一味感叹自己的平衡力不足。

但是，通过减轻心灵与头脑的重负，简单思考事情，我发现其实大可不必把人生复杂化，于是终于得以轻松生活。

家务收拾不停当，与家人相处不和谐，人生捋不顺……

希望这本书能对有着同样烦恼的你有所帮助。

目录

PROLOGUE

与家人开启的小生活 7

2015年春天 之前的家 10

2016年春天 现在的家 12



PART 1

物品整理

适当的极简生活非常惬意 16

存货由0到1

DIY生活

装点生活

生活储备品 20

还能用还要穿的衣服

以备家务变动之用

不必要，但是需要 22

给家人带来便利，却给我带来不便 24

购物失败 26

东西和金钱都要“可视化” 28

衣服要用“心”选 30

物质并不会让我们收获“美好生活” 32

COLUMN 简单思考式的物品选择 34

PART 2

房间整理

要搬进的家是“不良房屋” 38

直面父母的整理之道 42

你渴望的生活状态 44

室内设计“制服化” 46

难以整理家族的“整理结构” 48

分类

挂起来

重置

孩子把东西塞满书桌 52

女儿的收纳 54

摆成一列

利用颜色记忆

一目了然

内衣也挂起来

自然是我的专属室内装饰 57

儿子的收纳 58

前后不重合

衣架收纳一目了然

空箱子促进整理行动

常用品放到钟表下边

把东西全部拿出来做清扫给厨房

瘦身 61

一归置就结束

通过整理总结，一切清晰明了

东西通过分类就易“找到”

不要被“总是很干净”这个想法

囚禁 64

PART 3

家务整理

那些生活中会变化的家务活	68
单任务挺好的	72
家务时间表	
扫除注意事项	74
基本原则是用清水湿擦即可	
笤帚是万能的	
对于脏污，要当即下手处理	
洗衣注意事项	76
不再使用柔顺剂	
需折叠整理的只有三件	
显眼的地方放置白色物品	
家务活因时间段合适而变得受欢迎	79
“例行公务化”是我的风格	80
心灵回归法	
一点点开始，一点点增加	82
家务活全员参与	84
扔掉家务中的“贪心”	89

PART 4

育儿整理

聊聊我的育儿经	92
父母做出表率，让孩子尝试去做	96
18岁独立论	101
在家里挣钱	102
“什么都不做”的亲情	104
责骂要小声	106
推荐“触底体验”	108
越是批判的人，声音越大	110
COLUMN 简单思考相关书籍推荐	112

PART 5

夫妻关系整理

与老公开启“第二人生”	116
不勉强彼此	120
不聊工作的事情	122
夫妻因“不懂对方”才要交谈	124
提前告知要谈的“内容”和“时机”	126
避免不必要的夫妻吵架	128
度过夫妻关系危机的诀窍	130



PART 6

头脑心灵整理

思考，但不要思虑过度	134
放入盒中，而后思考	138
1大于0	140
眼前思考，长远思考	142
高明的批评接受方法	144
情感不能捂着盖着	146
我和他人情感的“责任去向”	150
如果非得这样，那就欺负我吧	153
我的幸福论	155
结束语	158



东西一少，面对新生活也不再恐惧

“噢，这样一来即便因为我的工作调动要搬到一个很小的房子里，咱们也能过得很好。”

今年春天我们决定搬家，看到家人的物品打包，老公如是说。

一旦习惯于素简生活，物理负担自不用说，心理负担也变轻了。首先，一居室就能收纳一家四口全部的物品，不用再为居住的房子担心了；其次，不必要的东西不去买，生活上也不用花很多钱。总之，素简生活可以把老公解救出来，他不必背着“我必须维持现在的生活”这样的生活重负。现如今生活压力大，这个负担尤其大。虽说钱少房子小，但完全可以轻松生活。素简生活让“只要身心健康，车到山前必有路”的理想得以轻松实现。

我们四年前开始过上素简生活，而此前，房间里堆满了家具和杂物。天天浏览家居杂志，用布、木板以及百元店淘来的东西进行DIY创作，终于在婚后第三次搬家时，发生了一件令人崩溃的事情：

搬家搬不完——

我老公工作调动非常频繁，本应对搬家习以为常，但是那次搬家，东西比预想的要多，整整一天都没搬完。这件事之后，我开始思考自己的生活和真正所需的物品，开始了不依赖家具的生活，把物品都尽量收放在根据房屋结构特别打造的收纳柜里。正是从这时起，家里东西开始一点点地减少，生活安定了下来。可是接下来的搬家，又有其他的问题产生了。





孩子衣服标准化，就会杜绝乱花钱。
右边是女儿的衣服，左边是儿子的衣服。



除去餐具，厨房东西就这些。今年春天搬家仅用2吨卡车和私家车就搬完了。

通过整理家务，思考方式也逐渐变简单了

搬家打包的东西放不下！

这次搬进去的房子收纳空间少，我试图把东西都放进去，但最终还是满满当当放不下。东西难找到，每天看到儿子用一张要哭的脸跟我说，“妈妈，作业找不到了”，心里相当难受。这样下去可不行，于是东西尽量只留下能用得到的，不用的东西果断放手。东西一少，生活也变简单了，第一次真切感受到“生活多么容易啊”！

今年春天，我们完成了第六次搬家，开始在老公的老家和公公婆婆一起生活。房子周围，广阔的自然风光尽收眼底。之前我们可以把家附近的超市和杂货店当作家里的储藏库，今后这样的生活就难以指望了。不便的购物环境使得东西又多了起来。平常需要存货，以备生活所需。这样，我们从不存货的日子开始转变为适当存货，东西的存量随生活一起发生变化。

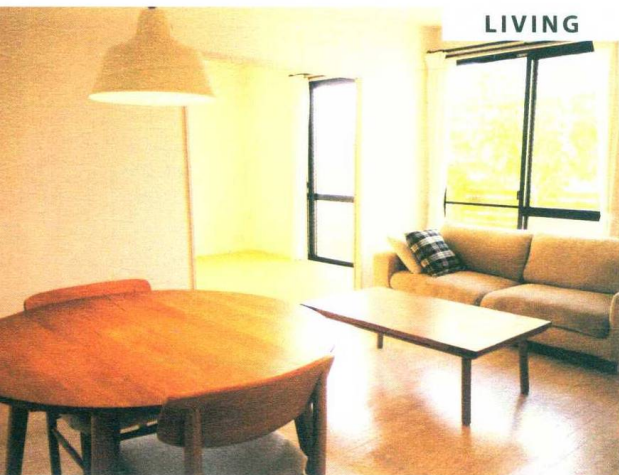
说起极简主义者，很多人都认为他们应该过得非常素简，毫无身外之物。但是，我认为拥有东西的多少其实是表面的，心灵真正崇尚极简才是最重要的。为了最重要的东西，要放弃什么，要保留什么，并进行果断地判断，这种积极行动的人才是真正的极简主义者。

曾经的对所有的事物无论巨细都要亲自过一遍，而开始极简生活后，慢慢地形成了一种习惯，头脑中总会下意识地思量一下，“现在这个优先顺序是什么？”于是，变得能够简单地掌控事物，卸下了家务、育儿、人际关系等这些包袱之后，终于可以轻松生活。

LIVING



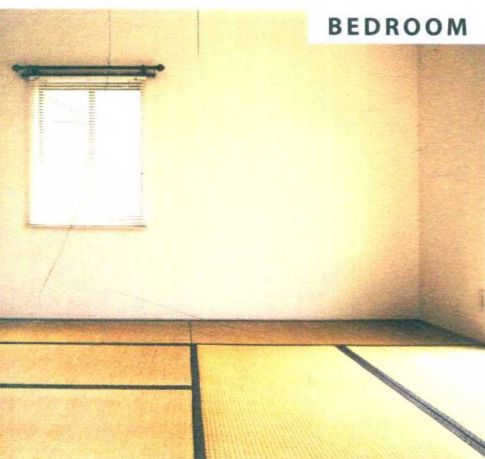
2015 年春天 之前的家



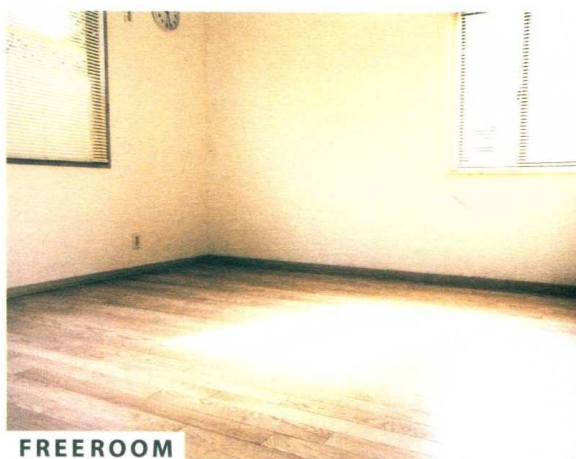
LIVING

上/沙发、抱枕、桌灯、小块地毯是家人休闲时的必备物品。这些是针对我家的极简主义所必需的东西了（必要且最小限）。

左/里面是卧室，墙后面是办公角落，放着电脑。这样的布局，老公可一边办公，一边参与我们的聊天。



BEDROOM



FREEROOM

左上/我们夫妇的卧室，也是整理晒洗衣物的家务室。

右上/空房子，多功能用房，感冒休息室、下雨天晾衣服、朋友来家住宿等都可兼用，是我们非常重要的房间。

右/餐桌，是孩子们学习的场所，我们在客厅吃饭。

左下/厨房的烹饪工具放在自己打造的餐柜里，空间正好合适。别的就只有一个小型餐具架。



DINING



KITCHEN

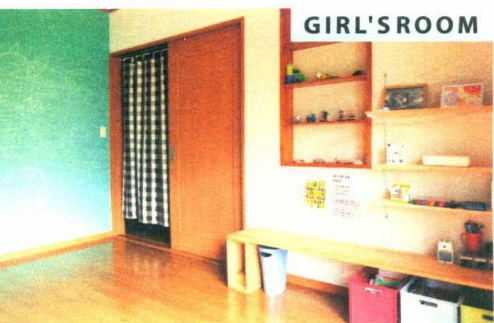


3LDK的出租公寓。收纳空间比较少，所以只准备了必要且最小限的家具。同时慢慢减少物件，改善收纳结构，来实现轻松生活。

LIVING



2016年春天 现在的家

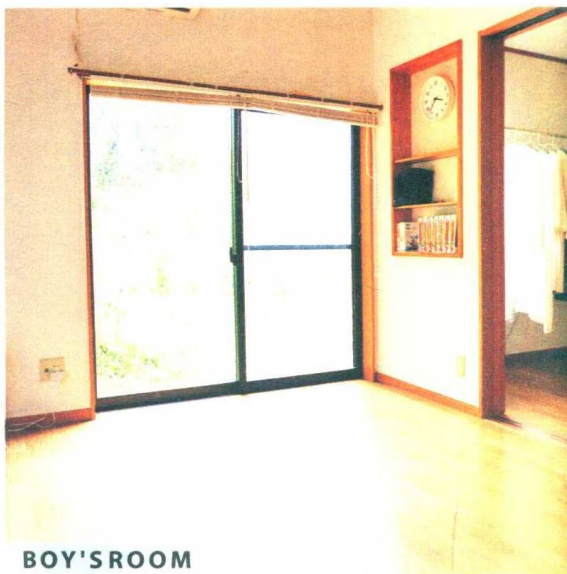


GIRL'S ROOM

上/在墙上粘一块板做腰墙。在地板上铺上榻榻米，便可好好放松。

左下/女儿房间，墙壁用蓝色黑板涂料涂刷。

右下/儿子房间，可以眺望窗外的翠绿风景。里边是我的衣帽间。



BOY'S ROOM