

极简

丢掉不必要的物品，
开始极简主义生活

〔日〕沼畑直树 著

邹艳苗 译



人民文学出版社
PEOPLE'S LITERATURE PUBLISHING HOUSE

极简

丢掉不必要的物品，
开始极简主义生活

〔日〕沼畑直树 著
邹艳苗 译



人民文学出版社
PEOPLE'S LITERATURE PUBLISHING HOUSE

著作权合同登记号 图字 01-2018-8980

SAISHOOGEN SHUGI, by Naoki Numahata

Copyright © Naoki Numahata 2016

All rights reserved.

Original Japanese edition published by K. K. Bestsellers.

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

图书在版编目(CIP)数据

极简:丢掉不必要的物品,开始极简主义生活/
(日)沼畑直树著;邹艳苗译.—北京:人民文学出版社,2019

ISBN 978-7-02-014988-9

I. ①极… II. ①沼… ②邹… III. ①随笔-作品集-日本-现代 IV. ①I313.65

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2019)第 016921 号

责任编辑 卜艳冰 杜玉花
装帧设计 钱 璐

出版发行 人民文学出版社
社 址 北京市朝内大街 166 号
邮政编码 100705
网 址 <http://www.rw-cn.com>

印 制 莱芜市圣龙印务有限责任公司
经 销 全国新华书店等

字 数 118 千字
开 本 787 毫米×1092 毫米 1/32
印 张 10.25
版 次 2019 年 9 月北京第 1 版
印 次 2019 年 9 月第 1 次印刷

书 号 978-7-02-014988-9
定 价 49.80 元

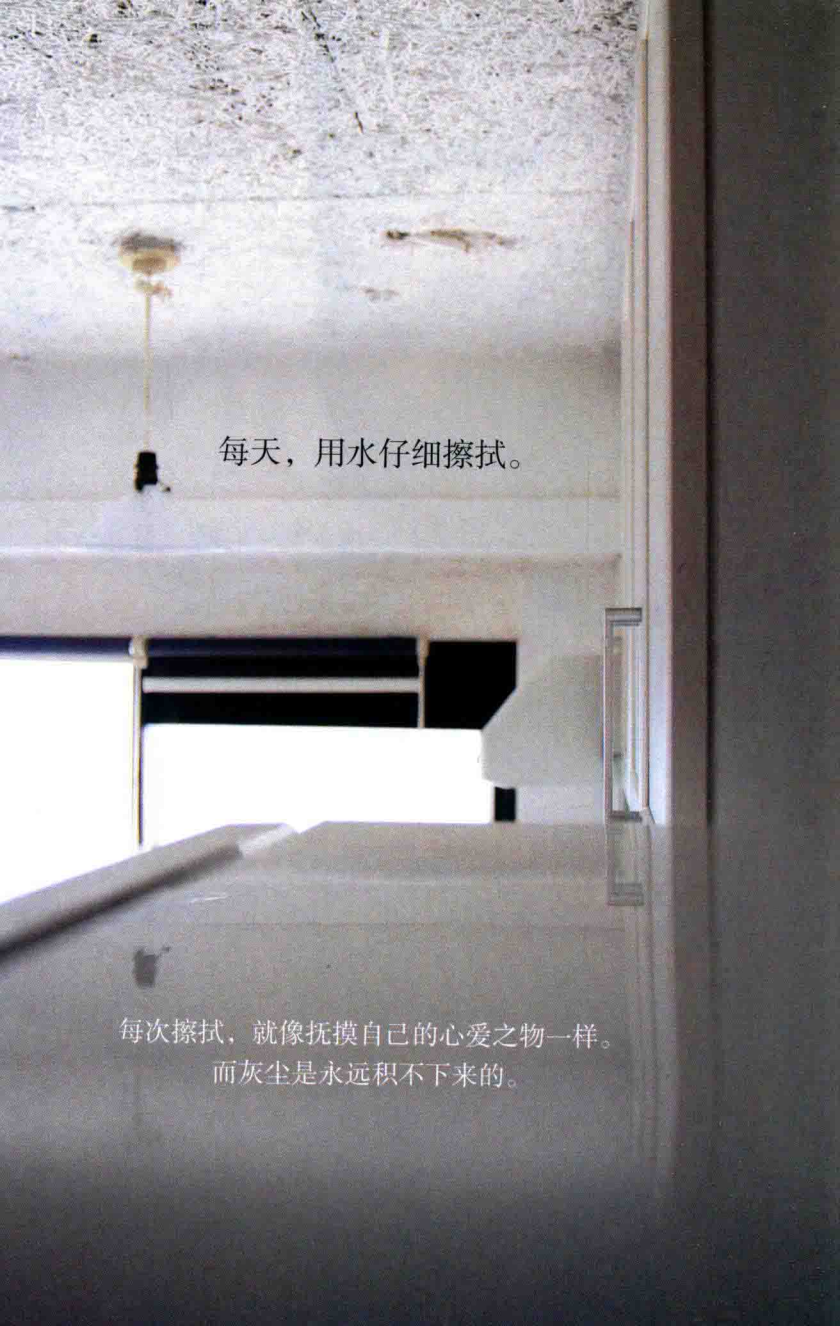
如有印装质量问题,请与本社图书销售中心调换。电话:010-65233595






在收拾干净的餐桌上，享用一杯咖啡。

这是神圣的极简主义的一刻。



每天，用水仔细擦拭。

每次擦拭，就像抚摸自己的心爱之物一样。
而灰尘是永远积不下来的。

A photograph of a kitchen counter. On the counter, there is a blue patterned cloth with various dishes and utensils. From left to right, there is a small white bowl, a pair of chopsticks, a white bowl with blue floral patterns, a glass, a metal pot with a wooden handle, a white bowl, a red cup, and a metal spoon. The background is a white tiled wall with a grid pattern. The text "不管做什么样的菜，我都会将厨房收拾干净。" is overlaid on the image.

不管做什么样的菜，我都会将厨房收拾干净。

饭后立刻洗碗、擦拭、收拾，
我家的厨房总是像样板房一样洁净无尘。

决定自己的物质拥有量。



自己决定物品的量和大小。

包括你的收入、汽车、房子。

找找还有什么没有决定好最少量的东西。

然后制定符合自己的量。

于是，即使你拥有的物质不如别人，
你也会心平气和地觉得“这样就很好”。

自己的价值观要由自己决定。

试着想象你的最小限。



然后再想象，

国家（税收、人口等）的最小限是多少？

食物（量、种类）的最小限是多少？

生活杂音的最小限呢？

人际关系的最小限呢？

A scenic landscape featuring a large body of water, a grassy foreground, and mountains under a blue sky with a large white cloud.

用极简主义，解开人类幸福的秘密。

关于幸福的理论很多也很复杂，上升到哲学就更难了。

但是，如果从极简主义的角度来思考，就能找到最简单、直接的幸福论

最小限主义= Minimalism (极简主义)

这是一种将任何事物从最小限开始尝试，
直至寻找到的最适合自己的量的生活方式。

为什么最小限主义非常适合日本人呢？
因为我们追求的幸福的生活方式，
与极简主义有着很多关联。

那么，
不妨坐下来慢慢地听我聊一聊极简主义吧。

前言

那是2013年11月。

残留着浓郁的意大利文化的克罗地亚的科尔丘拉岛上，下着倾盆大雨。

为了给女演员大谷英子拍摄一组照片，我来到了这里。这场雨将我们的工作暂时耽搁了。

我们一行人参观了当地的酒窖后，回到酒店房间，各自无聊地打发时间。

窗外的港口荒废着，漆黑一片的大海上，不时地打着闪电。

我打开房间里的小电视，有一眼没一眼地看着克罗地亚队的足球比赛。

房间里，除了我的一只小小行李箱，几乎

空无一物。

甚至，从电视里，连我的母语也听不到。

这个岛与大陆没有连接，是一座漂在亚得里亚海上的孤岛。

而这雨声让孤独感更加倍了。

但我觉得很舒服。

这种让我觉得很舒服的孤独感，在我一个人的海外旅途中常常出现。

这次来克罗地亚之前不久，我刚刚知道了一个新词，叫“minimalism（极简主义）”。

就像我此刻这样，自己持有的物品达到最小限。

也没有什么喜欢的事物。

大概这种感觉就叫“minimalism”吧。

“minimalism”被译作“最小限主义”，原本它经常被用于艺术和建筑领域。

最近，被人们用来表示将物质控制在最小限范围的生活方式和态度。

为什么要这么做，有很多的答案，其中之一，就是我说的，让人舒服的孤独感。

我们每天的生活，都是跟很多物质以及人在发生着关联，有时候会想屏蔽掉这一切。

会想与自己熟悉的人和物来个暂时的告别，选择一个人去登山、出海、旅行、自驾、打高尔夫等。

体会着一个人的清静和孤独。

如果将这份清静与孤独引入每天的日常生活中，就成了“minimalism”。

将自己喜爱的东西收起来，将家里的东西压缩到最少。

到那个时候，你的最小限主义就会萌芽了。

从克罗地亚回国后，我与佐佐木典士开设了 Minimalism 网站，志在将最小限主义贯彻到每天的日常生活中。

我们所主张的最小限主义，并不只是将物质舍去，还包括生活杂音、尘埃、人际关系，以至于家、国、金钱、空间等概念，几乎涵盖了一切范畴。

为什么我会觉得“小的”、“少的”物质环境让人舒服，而为什么普世价值观里，总是注重“大的”、“多的”状态呢？

真是个谜。

那些让你烦恼的诸多俗事，都可以从最小限主义中找到答案。

所谓的幸福论也不过如此。

“minimalism”这个词，还让我明白了，为什么20年前在冲绳的那段时光是那么幸福。

极简主义的理论虽然是从收拾房间这样具体的小事开始的，但没想到它会关联着幸福的理论。

也许，大多数日本人所向往的未来，都与最小限主义的方向不谋而合……我越来越这样认为。

希望通过这本书，能向人们传达以“小的”、