

The
Minimalist
Home

A Room-by-Room
Guide to a Decluttered,
Refocused Life



极简
主义
改变

我

[美]

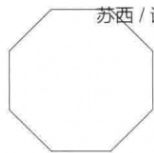
乔舒亚·贝克尔

(Joshua Becker)

埃里克·斯坦福 / 著

(Eric Stanford)

苏西 / 译



了

中信出版集团

图书在版编目 (CIP) 数据

极简主义改变了我 / (美) 乔舒亚·贝克尔, (美) 埃里克·斯坦福著; 苏西译. -- 北京: 中信出版社,

2020.4

书名原文: The Minimalist Home

ISBN 978-7-5217-1432-6

I. ①极… II. ①乔… ②埃… ③苏… 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 (2020) 第029673号

The Minimalist Home by Joshua Becker

Copyright © 2018 by Becoming Minimalist LLC

This translation published by arrangement with WaterBrook, an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC

Simplified Chinese translation copyright © 2020 by CITIC Press Corporation

ALL RIGHTS RESERVED

本书仅限中国大陆地区发行销售

极简主义改变了我

著 者: [美] 乔舒亚·贝克尔 / [美] 埃里克·斯坦福

译 者: 苏 西

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)

承 印 者: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

印 张: 9.25 字 数: 195千字

版 次: 2020年4月第1版

印 次: 2020年4月第1次印刷

京权图字: 01-2019-6656

广告经营许可证: 京朝工商广字第8087号

书 号: ISBN 978-7-5217-1432-6

定 价: 49.90元

版权所有·侵权必究

如有印刷、装订问题, 本公司负责调换。

服务热线: 400-600-8099

投稿邮箱: author@citicpub.com

献 给

我的家人

是你们让家成为我最爱的归处

目 录

第一部分

你

第一章

极简大改造 3

第二章

贝氏极简整理法 22



极简主义改变了我



第二部分

空间

第三章

共聚空间 53

第四章

个人的避风港 71

第五章

建立你的标志形象 90

第六章

干净清爽，放松身心 113

第七章

家庭的中心 132

第八章

让思想自由 154

第九章

摆脱往日的重负 175

第十章

给人留下良好的第一印象 195

特别篇

极简之家维护指南 215



第三部分

未来

第十一章

一个小建议 229

第十二章

极简主义改变了一切 254

致 谢 273

注 释 275

第一部分 你

极简 大改造

创造一个真正适合你的家

看到电视上如此受人欢迎的“家居大改造”节目，我总忍不住摇头。你知道那种节目吧：对居住状况不满意的夫妇邀请一位设计师到家里做评估，焦虑不安的夫妻俩同意把预算增加到能够负担的上限，为自己的家来一次翻天覆地的大改造。然后，一支房屋翻新团队接手进驻，开始各种修理和升级（这期间总会遭遇挑战，引发戏剧化的场面），之后设计师用崭新的家具、店里买来的装饰品和本年度的流行配色把房子装饰一新。最后当主人回来揭晓谜底时，看见焕然一新的家，他们总会感动得热泪盈眶。

我之所以会摇头，是因为他们的家虽然看上去确实变漂亮了，可最后家里堆放的东西还是跟以前一样多，或许还会更多。这些物品并没有帮助他们实现目标，反而妨碍了他们享受生活。我想



知道，翻新带来的兴奋劲儿过去之后，他们的生活真的改变了吗？他们的家变得更加贴合需求了吗？他们的幸福感增强了吗？还是说，那个家只是变得更好看了？或者更糟的是，比起之前，翻新后的家需要花更多时间、金钱和精力去维护和打理？

极少的人能被选中上电视，去参加这种家居改造的节目，可绝大多数有家的人都遇上过类似的问题。我们对自己的居住空间不满意——我们已经花了很多钱给家里添置东西，还投入了大量时间收拾、整理、擦洗、维护它们。然而，在剩下的那一点点时间里，我们本该消停下来享受居家时光的，可家里的感觉却不对劲，不像是我们真心想要的那个样子啊。接下来该怎么办？如果没有就此放弃希望，那我们多半会加倍努力，继续在错误的地方寻求帮助：我们会留心看广告、逛展厅、上购物网站，然后做出决定——我们需要更多或更好的东西，我们需要换一种收纳整理的方法，或是换一种装饰风格。当我们使出浑身解数，要把居住空间改造得更好，嗯……某些地方确实变得好一些了，可这些改变并没有让我们由衷地感到满意，生活也并没有出现任何长久的、深远的变化。

万一问题不在这里呢？不是因为我们拥有的东西不够多，管理得不够好。万一真正的症结在于，我们住在一个广告商和零售商希望我们拥有的家里，而不是我们自己由衷想要和需要的地方？

本书中有许多带有“#极简之家”标记的小贴士，你可以把它们转发到社交媒体上，惠及他人。

我想提出的建议是，如果我们想要对自己的家感到满意，想要过上更充实、更有意义的生活，那么我们需要来一场极简大改造。你愿意跟我一起来试试看吗？试着把这个理念应用到你的家里：拥有更少，不为外物所累。这为我们带来的快乐远比不断囤积多得多。我希望你能试试看，因为凭着多年的经验，我知道，当你把家中每个房间里的冗余物品都清理掉之后，家就会彻底大变样，而你不仅能从烦琐杂物带来的压力之下解脱出来，还能自由地展开新的人生——把你在这颗星球上拥有的有限时间，聚焦到你真正想做的事情上去。

想想对家里进行极简改造的好处吧：

你不用请室内设计师，不用雇施工队，也不用找房产经纪。无须大笔预算（说真的，可能一点钱都不用花），而你投入的时间，在未来的岁月里会带给你成倍成倍的回报。

你需要的只是下定决心——以及一些指导建议！



家门内的革命

结婚头十年里，香依和丈夫搬了好几次家。但有一点始终没变：无论搬到哪里，家里的东西总是越来越多，没过多久新家里就又堆得满坑满谷，又挤又乱。香依不喜欢这种状况，也感到十分内疚，可她不知道该怎么办才好。她能感觉到，丈夫对这种拥挤的样子也越来越厌恶了。家里有人来的时候，她会收拾一番，

7条令人震惊的事实： 看看我们拥有多少东西

- 1 在世界上最富裕的35个国家，平均每人每天消费的物品总重量达到了220.5磅（约100公斤）。¹
- 2 美国人每年花费1.2万亿美元用于购买非必需物品。²
- 3 美国的仓库数目超出了5万家——比所有的星巴克、麦当劳、赛百味的门店加起来还多。³目前，平均每个美国人拥有的自助仓库面积达到了7.3平方英尺（约0.7平方米），所以从理论上来说，“美国的自助仓库里能同时站得下所有国民”。⁴
- 4 接近一半的美国家庭花钱太多，以至于没有任何存款。⁵

让屋子里显得整洁一些，可当然了，这种收拾没法解决根本问题——这纯粹是因为他们拥有的东西太多了。

直到香侬和丈夫从位于美国中西部的家去田纳西州旅行了一次，转机才出现。他们住在一间小木屋里。“小屋的面积并不大，但因为我们只带了那一周的用品，所以房间显得宽敞又舒适，”她说，“旅行结束回到家，我就希望我们家也能是这个样子——有让人自由呼吸、享受生活的空间，不要那么多东西挡道。”

- 5 当前，居住在北美和西欧的人口占世界人口总数的12%，却占据了私人消费总量的60%；而生活在南亚和撒哈拉以南非洲的人们占世界人口总数的三分之一，消费量却只占3.2%。⁶
- 6 得益于我们竭力想把家中一切物品都安顿好的绝望心情，家居整理行业在2016年的销售额达到了160亿美元，并且正以每年4%的速度增长。⁷
- 7 由于家里杂物太多，我们一生中平均要花费3680小时或153天来翻找放错地方的东西。手机、钥匙、太阳镜、纸质文档排名最为靠前。⁸



这就是香依的顿悟时刻，是改变的导火索。

我注意到，绝大多数人都有这样的顿悟时刻——某件事点醒了他们，促使他们着手进行家的极简大改造。我在我的上一本书《极简》(*The More of Less*)里讲述了我自己的顿悟时刻：2008年的一个周六，我正在沮丧地整理车库，一位邻居向我指出，我其实不需要拥有那么多东西。

你有没有经历过属于你的“极简顿悟时刻”？某件事让你睁开眼，看见了面前的杂乱，并敦促你行动起来改变现状？如果你还没有经历过，那我希望这本书能起到友善的助推作用。

小木屋里的顿悟给了香依灵感，激发她终于采取行动，来解决我所说的“物品冗赘问题”。一回到家，她就注册了我名为“清爽生活”(Uncluttered)的线上课程，并且很快就取得了成效。香依每周清理出10到12箱杂物。她丈夫也被她的热情带动，开始整理自己的车库工作间，清理机械用品和工具。他们的极简大改造按部就班地进行着。

终于，夫妇俩遇到了某些更难抉择的物品去留问题。正是这一类的抉择，导致有些人在尚未领略到极简生活的全部好处时就放弃了整理（在这本书里我会帮助你决定此类物品的去留）。整理进度减缓了一阵子，但两人还是坚持了下去。最终，做完极简大改造后，他们家里的每一处都大变样了。

极简主义并不是让你丢掉心爱的东西，而是丢掉那些让你分心、妨碍你享用心爱之物的东西。#极简之家

香侬说：“我们家变成了这样的地方——我丈夫回到家，可以舒适自在地追求他的小爱好；而我们俩也不再抱怨，不再惧怕外部世界的压力。家成了我们的避风港。”

极简大改造改变了他们对家的看法，但令人惊叹的还不止这些——他们对自己的看法也发生了显著的变化（虽然我对此并不惊讶）。

“我关注的重点已经不再是家里的物品，”香侬说，“我丈夫也变了。我们现在经常出去骑单车，两人共处的时间更长了。”

有些变化甚至更加深远。“我和丈夫的感情变得更加融洽有爱，除此之外，”香侬补上一句，“我之前就爱宅在家里，我害怕跟人打交道，总担心他们对我有看法，但现在我想要积极地参与一些事情了。我开始鼓起勇气，有意加入聊天的人群之中，还会主动地帮助陌生人。经过人们身边时，我会看着他们的眼睛，去和他们建立关系。这一点儿也不像从前的我啊，由于我向他人敞开了自己，我感到自己活得更加真实，更加开放了。扔东西居然能带来这样的变化？真是不可思议。”



说的没错——不过是一场极简改造而已，居然能为人生带来如此深刻的变化？这目标也太宏大了吧。可是，我已经看到同样的场景上演了一遍又一遍。拥有的东西减少了，人生却因此丰盈起来。

十年来，我一直在写“成为极简主义者”（Becoming Minimalist）的博客，讲授极简生活的心得，在世界各地的讲座上与听众分享拥有更少物品的乐趣。我不断地亲眼见到——实际次数肯定比我记得的还多——当人们把家中物品的数量精简到最佳程度之后，他们的家就会发生近乎神奇的变化，而且在这个过程中，他们自己也会发生积极正向的改变。

所以，尽管这本书说的是对居家环境的极简改造，但我在此提醒你，你自身也会发生一连串无法预料的积极改变。

适用于所有人的美好生活法则

继续深入探讨这个话题之前，我有些话要说——你知道吗，有时人们谈话里冒出“极简主义”这个词的时候，我会有点生气。我生气是因为那么多人都对极简主义有误解。很多人以为极简主义是一种家居风格，就像“殖民主义风”、“维多利亚风”和“西南地区泥砖风”一样。在他们看来，极简就意味着一所方方正正的白房子，里头几乎空无一物，如果你真能在某处找到一把椅子

或沙发，那价钱必定贵得令人咂舌——而且这把椅子要是坐上去舒服，就算你走运！这种理解之下的所谓极简之家，是为不在乎舒适感，而且肯定没孩子没宠物也没个人爱好的人准备的。若是印在杂志上，这样子的家看上去可能还挺不错，可谁会愿意住进去呢？

创造一个极简之家，并不等于你必须牺牲自己心爱的设计风格——或是你崇尚的“零设计”风格或“节俭生活风”——才能实现。比如说我们家吧，我们依然使用着我太太的祖父母留下的旧卧室的家具。它们跟现代二字毫无干系，但非常适合我们。我们全家——我太太金、我们的两个孩子，还有我——对家居环境做极简改造的时候，扔掉了一大堆东西，可我们并没有把所有东西都扔掉，而且我们也没觉得每个房间都应该变得跟以前不一样，或是必须要换一种截然不同的风格。

如今被人们熟知的建筑与室内设计领域所说的“极简”确实是一种很好的风格——如果你碰巧喜欢的话——但那种风格跟我要说的完全不是一回事。我要推行的是一个让人拥有更少物品的方法，而你的家是什么装饰风格都无所谓。它没打算发表艺术宣言，也不鼓吹家徒四壁。相反，它通过改造你的家居环境，来改变你的人生。

我所说的极简主义，不是把某些东西从你身边拿走，而是把某些东西交还给你。我对极简主义的定义是：“有意识地提升我们最珍视的事物的地位，把其余一切令我们分心的事物清理掉。”就