

# 极简生活

断舍离的艺术

极简丹 著

2版

花更少的钱，过更幸福的生活

中国法制出版社  
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

极简生活：断舍离的艺术 / 极简丹著. —2 版. —

北京：中国法制出版社，2022.1

ISBN 978-7-5216-2253-9

I . ①极… II . ①极… III . ①生活方式—通俗读物

IV . ① C913.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2021) 第 217297 号

策划 / 责任编辑：冯 运 (654093944@qq.com)

封面设计：汪要军

---

极简生活：断舍离的艺术

JIJIAN SHENGHUO: DUANSHELI DE YISHU

著者 / 极简丹

经销 / 新华书店

印刷 / 三河市国英印务有限公司

开本 / 880 毫米 × 1230 毫米 32 开

版次 / 2022 年 1 月第 1 版

印张 / 8.5 字数 / 183 千

2022 年 1 月第 1 次印刷

---

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978-7-5216-2253-9

定价：42.80 元

北京市西城区西便门西里甲 16 号西便门办公区

邮政编码：100053

传真：010-63141852

网址：<http://www.zgfzs.com>

编辑部电话：010-63141832

市场营销部电话：010-63141612

邮购部电话：010-63141606

(如有印装质量问题，请与本社印务部联系。)

## 前言

PREFACE

### 我的极简之路：做脚踏实地的践行者

我知道当你们打开这本书时，很想知道自己如何才能走上极简之路，如何着手打理自己的极简生活。但是在开始之前，请容许我先讲一讲自己的故事，讲一讲我在极简生活之前的模样，我是如何走上极简之路的，以及走上极简之路后给生活带来了哪些改变，这部分的内容也有利于你更好地理解 and 阅读这本书。

在2018年6月正式接触极简主义之前，我的生活是这样的，可能就和此刻的千千万万个你一样。

我出生于西北的一个小镇，从小被爸妈灌输的理念就是：“要好好学习，考上好大学，找个好工作。”我在父母的期待下努力地备考大学，2009年第一次参加高考，仅仅考了420分，连二本线都没有过，于是复读了一年；2010年，我以560分的成绩考上了西安外国语大学，这是改变



我命运的第一个转折点，那一年我19岁。我人生的第二个转折点是来到上海。最初，在大学的图书馆里面，我读过一本关于讲述上海生活方式的书籍，书中提到上海人是多么精致、会过日子，那本书成了一颗让我来上海的种子，埋在了我的心里。

我在上海的第一份工作月薪4000元，税后3600元。金钱对于一个像我这样刚毕业的小姑娘来说，是没有任何概念的。月薪只有4000元的我，会买1300元一件的大衣，1400元一双的运动鞋，800元一条的裙子。每个月拿到工资的第一件事，就是还信用卡。工作了三年，一个名牌包没有买，一件名贵首饰也没有买，但就是一分钱都没有存下来，不知道钱都去了哪里。当时的我没有理财概念，也不记账，生活的方方面面弄得一团糟，总体的状态就是：心存远大理想，阶段性地奋发图强，持续性地混吃等死。

我的衣橱里塞着各种或便宜或昂贵的衣服，每次找衣服就只能把柜门打开一条缝，找到要穿的衣服，然后迅速关上。如果开得太大，衣服就全都会“扑面而来”，乱摊一地。一个做整理师的姐姐来家里帮我整理过，然而并没

有用。她整理后的一个星期，衣橱又恢复成乱糟糟的样子。对于1000元买来的衣服，我既不懂得材质，也不会打理；花费800元买来的凉鞋，闺蜜却以为是50元的地摊货；淘宝上100元买来的衣服，因为懒得退货，扔在柜子的角落里，待下一季整理衣服的时候扔掉，等于扔了100元钱。

相较于大多数人，我并不是一个囤积狂。我有时会冲动性地买，会不加选择地买，但其实并不了解自己的风格，对质量上乘的衣服不爱惜，对质量一般的衣服更加不爱惜，有时甚至会把感觉不合适的衣服毫不犹豫地全部扔掉。

毕业后，我也曾一度因为压力大，让身高只有1.6米的自己胖到了130斤，而每次减肥都是口号式的，反反复复，结果越减越肥。

我和大多数人一样，微信收藏夹中有很多篇文章，两个电脑和百度云盘中有5T的视频资源，照片和文件一直都散落在微云、百度云、QQ空间、手机相册、印象笔记等各种软件里，只是当我想用它们的时候却总也找不到，如找一张照片，竟然要花费一两个小时。

文件夹中找不到的资料就像家里找不到的东西一样，



“买买买”带来的快感，成就一番自己的事业，还是拥有豪宅名车……如果你还没有想好，那我期待在这本书里，你会得到一点启发，找到自己的答案，或许答案会让你意外，或许你本来以为理所当然的意义，可能只是在实现别人的梦想。

现在的我是一个情绪稳定的成年人，在80%的时间里都处于一种平和的状态，不会无缘无故地感到无聊，因为有很多要做的事；也不会无缘无故地感到悲伤，因为我知道什么是重要的；更不会因为他人的事情轻易暴躁和愤怒，因为我知道需要掌控自己的情绪，而不为别人的情绪所掌控，否则世界上千千万万的人都可以掌控我的情绪。我为自己的行为负责，我的情绪只随着自己的行为变化。遇到无法掌控情绪的时候，也会在事后分析，“让我讨厌的这个人身上有什么值得我学习的东西？”“这件事教会了我什么？”而不是像一个受害者一样不停地追问：“为什么是我，为什么受伤的总是我？”

你可以随着自己喜欢，一辈子不理性，但是要承担可能带来的糟糕的结果。我们都应该学着理性地看待自己身边的人和事，理性选择，理性生活。

极简带给我的另外一个收获是专注力的提升，在极简生活的一年里，我屏蔽掉了80%的无效信息，少看或不看电视剧，很少打游戏，转而去读书和思考。在所有问题中，我思考最多的就是如何让自己更舒心、更自由自在地生活，获得积极的改变，又思考如何通过自己的影响力，帮助其他人做出积极的改变。我不是一个伟大的人，我愿花光所有的精力做好一个普通人。

路遥在《平凡的世界》里面写道：“人们宁愿去关心一个蹩脚电影演员的吃喝拉撒和鸡毛蒜皮，而不愿了解一个普通人波涛汹涌的内心世界。”我愿把更多的注意力用来了解自己这个普通人内心的波涛汹涌，了解我身边重要的人的喜怒哀乐，认真听他们讲话，在他们需要的时候给予力所能及的帮助。

极简生活后，我开始常年保持100斤以下的体重，注销了信用卡，存到了第一笔10万元，此后是第二、第三、第四笔，并不断累积。现在的我全年衣服只有30件，个人物品不超过300件，不买不必要的物品，把钱更多地用在体验生活、丰富头脑和健康身体上，生活物品保持极简，节省下来的时间用来做自己真正喜欢的事情。



烦恼和幸福一样，都是生活的标配。如果你也想改变现状，过上一种踏实幸福的生活，那就跟我一起开启对本书的阅读吧。一本书也许会成为你生活的拐角，让你遇见并过上自己想要的生活。

# 目录

CONTENTS<sup>®</sup>

## 第一章 为什么人人都需要极简

第一节 什么是极简生活? / 003

第二节 你为什么开始极简生活? / 006

第三节 你受够“难得糊涂”了吗: 节省时间精力, 提高效率 / 013

第四节 极简是一面镜子, 让你看见真正重要的人和事 / 019

## 第二章 打造舒心的极简空间

第一节 厘清现状, 盘点你拥有的每一件物品 / 029

第二节 “扔扔扔”是必经之路 / 035

第三节 书的极简 / 039

第四节 为了靠近自由, 我正在极简的六大件 / 042

第五节 处理闲置的方式 / 047

第六节 断舍离是处理过去的烂摊子, “慎入”才是真正的极简 / 055

第七节 所有留下的物品都值得珍惜: 爱惜物品 / 059

第八节 更新迭代是常态 / 069

第九节 买二手东西的五个理由 / 073

第十节 58个不需要的物品清单 / 078

### 第三章 断舍离的生活空间：一屋不扫，何以扫天下

- 第一节 改变，从打扫房间开始 / 089
- 第二节 打扫房间的六大招 / 092
- 第三节 收纳工具越少，你的极简越到位 / 096
- 第四节 理好衣橱的秘密 / 102
- 第五节 保留你的小天地 / 107

### 第四章 花更少的钱，过更幸福的生活

- 第一节 记账 / 113
- 第二节 穷人思维和富人思维 / 122
- 第三节 你是不是患上了流行性物欲症 / 127
- 第四节 你算过自己赚了多少钱、花了多少、负债多少吗？ / 131
- 第五节 信用卡欠下一堆债怎么办？ / 136
- 第六节 警惕高工资高消费：更多的收入 + 更多的支出 = 灾难 / 141
- 第七节 不再为钱烦恼：你必须重视的理财习惯 / 146
- 第八节 生活中你需要警惕的消费观念 / 152
- 第九节 你为什么控制不住“买买买”？ / 155

## 第五章 极简社交，让关系更纯粹

- 第一节 朋友也要“区别对待”：和谁结交，你说了算 / 163
- 第二节 与其参加不必要的聚会，不如专注让自己变得更好 / 168
- 第三节 害怕被讨厌：你什么时候才能不委屈自己？ / 171
- 第四节 远离让你陷入情绪黑洞的人 / 175

## 第六章 管理精力，卸下身体负担

- 第一节 一年瘦掉 30 斤的秘密 / 185
- 第二节 瘦子都有哪些饮食习惯？ / 190
- 第三节 爱惜你的精力：一次只做一件事 / 196
- 第四节 身穿睡衣、无所事事的一天不是休息 / 202
- 第五节 信息极简的七个妙招 / 208
- 第六节 保持精力充沛的 11 个方法 / 212

## 第七章 变身极简达人：干货满满的极简小贴士

- 第一节 明确极简的目的 / 221



- 第二节 “三分钟热度”怎么办 / 226
- 第三节 家人爱“买买买”“扔扔扔”怎么办 / 230
- 第四节 占有更多物品，并不会让你快乐 / 234
- 第五节 极简完物品后，开始极简你的精神世界 / 239
- 第六节 与极简有关的书 / 246

后记：28岁，我助自己爬出谷底，你也只有你自己 / 251

第一章

为什么人人都需要极简





## 第一节 什么是极简生活？

在你的理解中，什么是极简生活？极简生活是指自己所拥有的物品不得超过100件吗？是指不能购买奢侈品和超出能力的物品，必须过一种苦行僧式的生活吗？是指不能因为打折购买物品吗？当你去超市的时候，买一盒牙膏是原价，买两盒打8折，如果你因为贪图折扣而买两盒，就不是极简主义者吗？

在写这篇文章的前一天晚上，我发了一条朋友圈动态：“在你们心中，什么是极简生活？”

有人说：“极简就是认认真真地使用完现有的物品。”

——有人说：“极简就是用最少的物品，过最舒心的生活吧！”

有人说：“我觉得极简是一种把时间和精力用在对自己重要的人和事上，其他都无所谓的心态。”



有人说：“极简生活是一种意志行为，是人在一个阶段通过有意识地取舍，来弄清楚自己到底想要什么样的生活。”

有人说：“极简是专注于自己的目标，排除那些不重要的人和事。”

有人说：“专注体验而非物质，追求质量而非数量，物尽其用。”

那么，究竟什么是极简？

极简是一种工具。通过这种工具，你能够剔除生活中不必要的人、事、物，从而发现对自己真正重要的东西，并把时间、精力、金钱投入对你真正重要的东西上。极简没有大家想的那么复杂，它只是一种工具。每个人真正想要的事物都是不一样的，所以每个人通过极简生活后，过滤出来的理想生活也是不一样的。

我们生活在信息大爆炸的社会中，走出家门，你在商场、公交车上、居民楼里、电梯间，甚至人的衣服上都可以看到扑面而来的广告。还有我们使用的智能手机，不是推送大部分与我们无关的新闻和热点，就是在告诉我们同龄人月入10万元，中年危机多么可怕，35岁以后的中年人

是要被社会抛弃的……这些信息让我们感到自己活得很失败，似乎月薪不到3万元就不配活在一线城市。

网红们通过生动的文字、图片、vlog（视频网络日志）告诉你：如果你没有这个品牌的口红、没有那个品牌的包包，你就是“又土又out”。在狂热的消费文化影响下、步履不停节奏下，你是否还分得清哪些是你真正想要的东西，哪些是别人想要你拥有的东西？你买的东西到底是在满足自己，还是在成全别人的梦想？现在的你还快乐吗？除了“买买买”和拆快递，还有什么事物能够给你带来快乐？

在狂热的大环境中，极简生活成为一股清流、一个唤醒你的工具，让你剔除不需要的物品，发现并专注于真正重要的事物。

通过极简生活，你将能分清楚“想要”和“需要”，并真正地为自己而买，你会知道哪些地方应该追求高品质，哪些地方不必讲究，糙一点也无所谓，你将能够自主决定把自己的时间、金钱花在哪里。

那么，在正式开始本次极简之旅前，我希望你能够带着问题去读这本书，找到自己想要的答案。