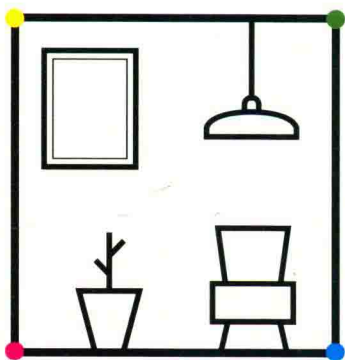


简单生活的 行动指南

孙坚 韩博 杨波 —— 著

极简生活

Minimalist Lifestyle



极简生活是一种目标和趋向
而不是一把固定的标尺

每个人都可以量身定制属于自己的极简方式

我们只需要把握两条最重要的原则

一是定义对自己而言最重要的事 二是专注于对自己而言最重要的事

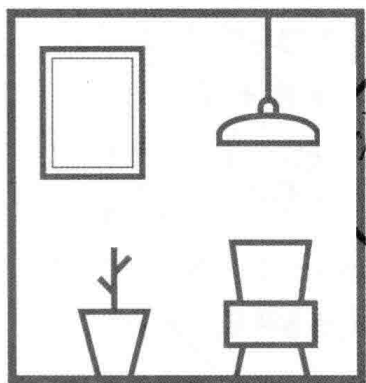


中国纺织出版社有限公司

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

简单生活的 行动指南

孙坚 韩博 杨波 —— 著



极简生活

内 容 提 要

在物质充盈的今天，我们拥有太多的物品，抽屉和衣柜是满的，储藏室里没有空隙，我们厌烦于清理和整理，因物品耗费时间和金钱，也因物品忘记了真正的需求。在这样的处境之下，我们需要借助极简生活的方式，摆脱物品的束缚，重新认识生活的本质，厘清自己的内心，破除执念。当我们不再用物品填补欲望，不再担心错过什么，不再害怕放手时，才能够从琐碎的、廉价的、无用的、消耗心力的关系中解脱出来，集中精力去做真正想做的、有价值的事情。

本书从物质、生活、工作、社交、沟通、信息等多个方面，引领读者思考和明确对自己而言真正重要的东西，用简单的方法处理复杂的问题，抛除生命中牵扯精力和时间又不必要的事物，用更少的物品过更好的生活。

图书在版编目（CIP）数据

极简生活：简单生活的行动指南 / 孙坚，韩博，杨波著. -- 北京：中国纺织出版社有限公司，2023.1
ISBN 978-7-5229-0144-2

I. ①极… II. ①孙… ②韩… ③杨… 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（2022）第235128号

策划编辑：郝珊珊 责任校对：高 涵 责任印制：储志伟

中国纺织出版社有限公司出版发行

地址：北京朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码：100124

销售电话：010—67004422 传真：010—87155801

http://www.c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http://weibo.com/2119887771

天津千鹤文化传播有限公司印刷 各地新华书店经销

2023年1月第1版第1次印刷

开本：889×1230 1/32 印张：7.25

字数：184千字 定价：55.00元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换



序 言

说起极简，你可能会联想到空无一物的房间，还可能会联想到清理物品的行为。

没错，极简生活需要断舍离，也意味着消除不必要的东西，为身心和生活创造更多的时间与空间。然而，实现极简生活的过程并不只是单纯地“扔扔扔”，更不是极力地减少物品的数量，只满足视觉上的简洁，忽略自身的真实需求，回到节衣缩食的原始的、清贫的状态，过着“苦行僧”一样的日子。

事物总有临界点，过犹不及，一味地减少物品，就会成为生活的障碍而不是助力。那种全部家当少到一个背包就可以装下的日子，并不是谁都想过且能过的——至少我不想。我从未要求自己只能拥有100件以内的物品，也不曾强迫自己必须要绿色出行，更没有设定过一年之内不买衣服的规则……即便如此，我仍然是极简生活的拥护者与践行者。

生活不是非黑即白的，极简也不是一场竞争，比谁持有更少的物品。物品从来都不是极简的焦点，我们只是借由物品这一载体，思考和判断对自己而言什么才是真正重要且需要的东西。人与物品的关系，其实就是人与自己的关系。践行断舍离

的过程，就是为自己设定界限的过程：在物品的数量上设定界限，在可用空间的大小上设定界限，在钱的用途和数目上设定界限，在自己的义务和原则上设定界限，在想要和不要之间设定界限！

当我们的内心有了界限，就掌握了生活的主动权：不再为烦冗的、无用的东西浪费时间，不再为无效的社交和糟糕的关系消耗自己，与无限制的欲望保持距离，把精力留给重要的事，把时间和空间腾出来享受生活，与能够相互滋养的人建立持久的关系。

极简生活，本质上是剔除不必要和不重要的东西，腾出时间、空间和精力留给对个人而言最重要的事物。从这个角度来说，极简生活对每个人都是不一样的，它是一种目标和趋向，而不是一把固定的标尺，每个人都可以量身定制属于自己的极简方式，我们只需要把握两条最重要的原则即可：一是定义对自己而言最重要的事，二是专注于对自己而言最重要的事。

在这个物质充盈的时代，如果你感觉自己总是被购买的欲望包裹，而从未思考过物品的价值是什么；如果你经常耗费大量的精力整理杂乱的房间，而从未想过精简杂物；如果你总是被各种琐事缠绕，而从未专注过发自内心的事情……那么，我真心建议你体验一下极简生活，把一切无价值的东西清理出去，让有用的东西装点有价值的空间。当空间不再被物品占据，内心不再被欲望驱使，把目光和思想从物质转移至内心，发现

自己真正的需求时，你会更容易感受到平静和满足，也会感受到简洁而富有效率的处事模式带来的从容。

这本小小的手册，为渴望体验极简生活的朋友提供了一些实用的日常建议。尽管每一章限定了一个主题，但不一定非得严格按照章节的顺序来阅读，每一个小节都可以作为碎片化阅读的素材，随便翻开一篇都能获得一个极简生活的贴士。

极简是一种生活态度，但不是所有人都适合这种生活方式。如果你在体验过后，发现极简并不适合你，那么你依然可以按照自己感觉更舒服的方式去生活；同样，如果你发现经历了断舍离之后，生活变得更有品质了，也不必要求身边的人减少物品度日。

世界丰富多彩，人各有不同，尊重自己的选择，也尊重他人的选择。极简只是一种途径，并非最终的目标，每个人都有权利选择自己喜欢的生活方式。在我看来，人生偶尔需要“清零”和“放空”，断舍离为我们提供了一个摆脱外物裹挟、明晰自身需求、识别人生要事的机会，减少为无价值的人、事、物所消耗的时间和空间，为热爱的一切让步。

无论你是否决意以极简的方式过一生，都不妨碍以此为契机，去了解自我、掌控人生，在无数种可选择的生活方式中，拥抱属于你的那份惬意与自由。



目 录

PART 1

物质极简

001

扔掉看得见的东西，改变看不见的世界

- | | |
|-----------------|-----|
| 你占有物品时，物品也在占有你 | 002 |
| 房间的状态，折射着生活的状态 | 005 |
| 缺失的安全感，无法靠囤积获得 | 008 |
| 极简生活不是扔到空无一物 | 011 |
| 阻断无用的东西进入自己的生活 | 013 |
| 处理掉堆放在家里的闲置物品 | 015 |
| 丢弃物品这件事，不是谁都能做到 | 018 |
| 占有而不使用，也是一种浪费 | 021 |
| 与无限制的欲望保持距离 | 023 |
| 定期给家里来一场杂物大清理 | 026 |
| 处理重复的物品，保留唯一的物品 | 029 |
| 收纳不是把所有的东西都藏起来 | 032 |
| 东西用完后，及时归放到原处 | 035 |
| 允许“偶尔不够干净”的状态存在 | 037 |

PART 2 | 生活极简

041 | 用有限的金钱，带给自己更好的体验

美好不一定要用金钱和物质堆砌	042
别让“伪精致”毁了你的人生	044
宠爱自己的方式，不止是买买买	048
必需品不用多，但要选择优质的	050
不要因为价格便宜去买一件东西	054
让暂时用不着的必需品待在商超里	057
购物前不列清单，你可能会后悔	059
重视记账，为消费金额设置上限	063
选衣的标准是遵从自己的内心	066
带好 5 件物品，3 分钟稳妥出门	069
轻装上阵，别把旅行搞得太沉重	072
需节省时间之际，不要吝啬金钱	077
心存敬畏，认真对待每一份食物	079

PART 3 | 精神极简

087 | 把精力留给有价值的事，减少无谓的内耗

陷入精神内耗，即使躺平也会觉得累	086
你不可能也不必赢得所有人的好感	089
精神上的自由，往往是从割舍开始的	091

和大多数人不一样，也没什么关系	093
做真实的自己，有被讨厌的勇气	095
拒绝那些让自己勉为其难的请求	097
少关注他人，把注意力用在自己身上	100
在快速与缓慢之间找到一种平衡	103
缓解精神疲劳，运动是不二之选	105
热衷于虚荣与攀比，只会带来折磨	108
每一天都尝试去寻找“小确幸”	110
取悦自己，享受精神的满足时刻	113
保持自己的节奏，就是在保护自己	116

PART 4 | 信息极简

123

屏蔽外界的干扰，掌握生活的主动权

刷手机填补不了内心的空虚	122
微信聊天的时间不要超过 5 分钟	125
90% 的社会新闻都和我们无关	127
少看娱乐八卦，多去提升自我	130
看清广告的本质，不轻易被诱惑	132
定期清理手机和电脑里的垃圾	133
关注少而精，时常整理收藏夹	135
精简手机 App，只保留非用不可的	137
不被网络绑架，偶尔回归断网的生活	141

PART 5 | 社交极简

149

放弃无用的社交，远离消耗你的人

真正的朋友，没有想象中那么多	146
远离无效社交，为人际关系减负	147
无须为了讨好伪装出合群的样子	150
人生择善而交，远离消耗自己的人	152
流言蜚语总会有，用不着太在意	154
有选择的话，少与嫉妒心强的人来往	156
没有时间观念的人，不值得托付	158
共情他人的时候，明确自己的边界	160
记得给自己留一点独处的空间	163

PART 6 | 沟通极简

173

聚焦有效的沟通，少做无谓的争辩

话说得多，惹麻烦的风险也会加大	168
言简意赅，尊重自己和他人的时间	170
明确沟通目的，借助谈话达成共识	172
把关键性信息总结在 3 条以内	175
真实数据比苦口婆心更有说服力	176
话不在多，而在于有没有让对方领会	178
利用换位思考，轻松化解沟通分歧	180

做不到保守秘密，那就选择不听 182

PART 7 | 工作极简

193

聪明地工作，而不是更辛苦地工作

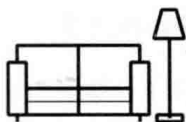
- 保持整洁：你的办公桌就是你工作的样子 186
- 集中精力：专心致志地做好一件事 189
- 二八法则：把精力用在最重要的地方 192
- 四象限法则：处理问题要分轻重缓急 194
- 清单工作法：和混乱拖延说 Bye-Bye 196
- 番茄工作法：用 25 分钟拯救你的致命低效 199
- 即刻处理：囤积不仅限于物品，也包括事件 201
- 善待时间：走出时间利用的误区 204
- 关注整体大局：不要被细枝末节缠身 207
- 化繁为简：未来属于简单思考的人 208
- 心无旁骛：摒弃一切干扰与杂念 211
- 莫法特休息法：绩效倍增、工作不累的秘诀 213



PART 1

物质极简

扔掉看得见的东西，改变
看不见的世界



我愿意深深地扎入生活，吮尽生活的骨髓，过得扎实，简单，把一切不属于生活的内容剔除得干净利落。

—— 梭罗

你占有物品时，
物品也在占有你

生活精彩与否，不在于拥有多少物品，而在于拥有多少让自己愉悦的时间。

小时候家里的生活条件不太好，物质方面比较匮乏。终于熬到了长大，有了一定的经济能力，开始弥补过去的欠缺，不断地为自己的小家添置物品，总觉得这是对自己的犒劳与善待。买的那一刻很满足，但问题也开始逐渐暴露：有限的生活空间变得日益狭小，四处都堆满了东西，偶尔一两天没收拾，乱得连下脚的地方都没有了。

每次逛街都控制不住地买衣服，家里的两个衣橱都被塞满了，即便如此，每个工作日的早上，还是不知道穿哪一件合适。搭配了一套又一套，怎么看都觉得不满意。直至出门的时间点临近，才不得不放弃搭配，随意选一套出门，路上却依旧为这件事闹心，寻思着是不是还要添置两件衣服，来缓解“无衣可穿”的困境。

办公桌上堆积了大量的资料 and 文件，还有近期入手的杯子、台历。每天正式工作之前，都要花点儿时间去整理，有时甚至为了找一份重要的合同翻半天，核实到底哪一个才是自己

需要的，生怕弄错了。

.....

上述的生活场景，是否让你产生了似曾相识之感？

有没有意识到，生活中的琐碎事物，对人的精力耗损巨大？

美国心理学家鲍迈斯特提出过一个“自我损耗”理论：尽管你什么都没做，但是每一次选择、纠结、焦虑、分散精力，都是在损耗你的心理能量；每消耗一点心理能量，你的执行能力和意志力都会下降。逛街买东西要挑选，衣服多了要选择，选择就要做决策，做决策就要消耗精力；物品多了需要整理，整理所耗费的时间和精力，与物品的数量成正比。

看到这里，也就不难理解为什么越来越多的人开始崇尚极简生活了。从自我耗损的层面来说，拥有物品并不是一件好事，我们在占有物品的同时，物品也在占有我们。

每个人一天所拥有的时间只有24小时，而每天的精力黄金时段只有几小时，所居住的空间更不可能无限制地囤放物品。当有限的时间、精力和空间被不重要的东西侵占，剩下的能够让自己支配的就少得可怜，而那些真正需要的、重要的东西也总是被埋没。

物品的存在，应是为了提高生活的品质，这是“本”；因过多的物品，耗费掉了本可以用来享受生活的机会，这是

“末”。“舍本逐末”地选择，得不偿失。

我们没有办法拉长时间，也没有能力让自己变成精力无限的“超人”，但我们可以选择做一件事：精简不必要的物品，把时间和精力留给重要的人和事。

为什么扎克伯格的衣橱里只挂着数件同款式的浅灰色T恤和深灰色连帽衫，再无其他衣物？就是因为在需要的时候，随便拿一件就行了，不用纠结。扎克伯格自己是这样说的：“我每天早上起来，都有超过十亿人在等着我服务，我不想把时间浪费在那些无意义的事情上。在生活中，我总是尽量简单一些，少做选择。”

假如每天早上只需要5分钟时间，就可以解决上班穿什么的问题，就能节省15分钟做一套哑铃训练或唤醒瑜伽；假如办公桌上整洁有序，文件归类清晰，就可以把找东西的时间节省下来，集中回复客户的邮件；假如家里的物品减少一半，就可以把周末收拾它们的时间节省下来，好好地享受一个下午茶。

生活过得好不好与拥有多少物品不是对等的关系，减少物品和生活中无益的事情，从而腾出时间精力留给更有益的事情，我们会活得更从容，精神上也会更丰富。



整理好你的房间，
就是修炼好你的内心。

走出家门的那一刻，多数人都会把自己收拾得光鲜亮丽。然而，门内的另一个世界，却未必都是井井有条的，人们的心情也未必和脸上的笑容一样晴朗。

在和朋友见面的前1小时，Lulu还置身在堆积如山的衣橱里，翻找着一身叫作“好看”的衣服。那些在试穿之后被否定的衣物，随意地堆放在床上，乱成一团。

临出门的前10分钟，Lulu发现车钥匙不见了。她在房间里着急忙慌地找钥匙：明明记得就放在门厅柜上了，怎么不见了？急得出了一脑门汗，最后她在昨天穿过的上衣兜里，发现了钥匙，而后长舒一口气，感叹有惊无险。

衣物很多，可选择却很少；房间很大，却找不到下脚的地方；东西胡乱堆放，经常找不到需要的东西……这就是Lulu，一个外表精致的女孩在现实中的生活写照。

Lulu是一家外贸公司的专员，公司位于市中心，而她住得

又比较远，每天通勤路上就要花费2小时，还不算早起洗漱、化妆、打扮的时间。每周5天的工作日，Lulu的家基本上就是一个睡觉的地方，早出晚归，完全没时间收拾。

好不容易熬到了周末，为了放松一下，Lulu又会给自己安排各种娱乐社交活动，约同事逛街，和朋友会面，抑或是参加社团活动。她似乎一刻都不想在家待着，习惯去找一些事情把自己搞得很忙，让自己的外出显得合情合理。

偶然的一次，Lulu与我谈起她的感情生活。原来，2年前她和男友分手了，两个人交往了6年，原本都有了结婚的打算，没想到因为对方家庭的原因，还是分道扬镳了。虽然是和平分手，好聚好散，没有太多的怨怼情绪，可生活方式还是发生了巨大的改变。

原来，日子是两个人的，无论是吵吵闹闹，还是嬉笑打闹，总是有一个人陪在身边。在家下厨也好，出门吃饭也罢，总不至于形单影只。两千多个日日夜夜，Lulu早已经把对方当成了生活的一部分。忽然间，就只剩下了自己，她感到无所适从。

刚失恋那会儿，Lulu请了病假，在家里哭了一个星期。凌乱的房间，无序的作息，冰冷的锅灶，让她更觉得孤寂和难熬。为了逃避这一切，她开始频繁外出，不停地往人群里扎，为的就是躲开这份痛苦。时间久了，习惯成自然。

Lulu自己并没有觉察到，她之所以不喜欢待在家里，任由