

# 《我決定簡單的生活》

## 图书基本信息

书名：《我決定簡單的生活》

13位ISBN编号：9789863425222

出版时间：2016-1-20

作者：佐佐木典士,佐々木典士

页数：344

译者：游韻馨

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《我決定簡單的生活》

## 內容概要

# 《我決定簡單的生活》

## 作者簡介

## 書籍目錄

前言少就是幸福

第1章 極簡主義者的誕生源起

史上第一位極簡主義者

成為極簡主義者前的日常生活

成為極簡主義者後的日常生活

我丟掉的多餘雜物

成為極簡主義者的理由

每個日本人都曾是極簡主義者

反向輸入的極簡主義者

極簡主義者的定義

極簡主義不是「目的」

誰是最極致的極簡主義者？

斷捨離、簡單生活、游牧工作型態

無法處理的龐大資訊量

人類的資訊處理能力還停留在五萬年前

我是一台忙得團團轉的沉重電腦

只要有智慧型手機就能完成所有工作

讓減物更順利的小幫手

分享文化的普及

「多餘雜物」化身為殺人凶器的風險

第2章 物品為什麼會多到無法整理的程度？

你想要的早已擁有

「習慣」是一種毒癮

人為什麼喜新厭舊？

為什麼玩具戒指再也無法滿足小女孩？

只有當事者才懂得的體驗

冠軍的喜悅只能持續三小時

人的喜悅有極限

價格與喜悅不成對比

未來的感情無法預測

外套穿到第十次的喜悅感

「功能性」才是判斷物品是否必需的基準

展現「自我價值」的物品

每個人都內建「孤獨」應用程式

孤獨會導致疾病

透過別人，才能看見自己

人的行為都為了自我價值

快速展現自我價值的方法

物品反映了你的內心

代表自己的物品

別讓物品控制你

傷害自己的多餘雜物

第3章 五十五項減物法則！

十五項進階版減物法則！

第4章 丟東西改變我的十二件事

擁有更多時間

生活變得更有趣

## 《我決定簡單的生活》

感受自由，獲得解放  
不再與他人比較  
不害怕他人目光  
凡事變得積極主動  
專注力提升，貫徹自我  
勤儉節約，實踐環保生活  
身體健康，更安心  
人際關係改變  
活在當下  
懂得感謝  
第5章 不是「變」幸福，而是「感受」幸福  
丟掉「幸福範本」  
幸福有一半機率決定於遺傳  
環境的影響力只有一成  
幸與不幸都會讓人習慣  
無法「變」得幸福  
不是「變」幸福，而是「感受」幸福  
幸福取決於心  
成為極簡主義者後的改變  
結語極繁主義的謝詞

# 《我決定簡單的生活》

## 精彩短评

- 1、在机场看完
- 2、这本看完了，作者传达的理念还是很不错的，而且他也做到了。仔细想想能做的人应该不多，毕竟大家都习惯了往家里堆东西，不过了解了这个理念以后确实能够让人扔掉多余不需要的东西而不会觉得心疼了。书的问题在于用了很多章节来讲述同一件事情，有些繁琐拖沓，可能是作者怕读者看不明白吧，语言上其实还可以更精炼写，把省下的部分用实际操作图片来展示更好些。
- 3、花半小时在西西弗翻看完，观点还行，操作性不强。感觉断舍离类的书都有点大同小异。
- 4、日本人思想有些偏激，好多观点无法认同，不过关于尝试做一个minimalist可以一试
- 5、从一个曾经的loser角度写极简主义，心得不是一般主妇或者强迫症患者能比得了的呢，但是后半本几乎没有读的必要性了，只不过是反复强调前半本的思想。
- 6、让爱国货的我豁然开朗，对各种特价都有了抵抗力。
- 7、鸭子只顾理它的毛，并不想成为超级鸭子 哈哈

不同于扔扔扔的书，对拖延症蛮有效的

- 8、其实并没有打动我 不值得购买
- 9、小散文形式，逻辑一般，但能感受到作者在开始极简生活以后，对生活有很深的感悟。
- 10、向往，抛却有形物质，专注无形精神世界，与朴实的灵魂对话，最大限度享受自由。
- 11、形式过繁
- 12、生活就是要不断学习中进行。学会感受‘当下’的‘幸福’。
- 13、物质的喜悦不会长久，物质泛滥几乎吞噬了我们的生活，欲望难平，唯有感恩当下的拥有，理清我们的物品思维，才能简单明了的找到真正需要的。很喜欢这本书。
- 14、本书的观点非常的浅显易懂，就是车轱辘话不少。不过有几个不错的方法我已经开始践行啦。
- 15、无法对房间自己做主的人有些叹气
- 16、作家现在的家的状态，神似世奇某一集= =| 不光是居家，还写了工作、未来、人际关系，一句话就是“爱谁谁”。说不清是好还是不好。一个亮点：引用《搏击俱乐部》的台词反对消费主义。
- 17、怎么说呢，刚刚阅读完前言和案例。对我和父母同住的我来说，只能借鉴来改善自己的卧室和工作环境。很难做到极简，但是希望可以通过实践来丢掉一些没有意义的东西。相信一直保持着这样的习惯，哪怕做不到极简主义，也会让生活环境得到改善。
- 18、喜新厌旧是触突和我执的产物
- 19、虽然极简是我喜欢的，但是真的没勇气做到把那么东西都丢掉...我的大熊我的书柜我收集的酒瓶...明天早上醒来它们全消失了我会寂寞的。
- 20、不同的社会背景造成了极简生活的不同契机，感觉还是日式极简更适合亚洲人~
- 21、读完这本书，我发现我对某些物品等我执念都放下了。极简主义让我变得更加理性。
- 22、一本倡导极简主义的书籍。感觉这类书籍最大的意义并不是让读者明白道理，而是激励读者在刚读完的时候有极大的冲动去整理自己的物品、信息、思维乃至人生。但这事儿得尽快开始，不然很快就又会抛到脑后。只要有了一个开始，逐步体会到“简化”的意义和收益之后，就有可能慢慢向“极简”过渡和靠拢。
- 23、這本書與《斷捨離》類似，關注當下的自己來衡量身邊的事物是否需要，讓生活回歸到簡單的狀態。之前覺得《斷捨離》對我而言太沒用是因為本身對自己的東西也能夠很好的規整，但今天與夥伴圈的小夥伴探討了之後，再深入回想，其實很多東西仍然也沒能捨棄，初中高中喜歡買書，卻從來不看，原來當初的自己只是想用堆積如山的書表達自我價值。現在從小到大的書仍在，一直都存在著固有的思維模式—因為捨不得。許多東西不僅是身邊的物體，還包括很多自己內心想做的，想學的東西也是一樣，要的太多反而有太多負重感，對自己想要的東西做個優先排訓，剔除掉沒那麼重要的東西。
- 24、我认真的看完了这本书，很喜欢里面说的从习惯到厌倦这个过程。然后我也学着丢掉了很多没用的东西。值得推荐
- 25、我很崇尚
- 26、有这个态度就可以了，我想我是有的，至于怎么做，取决于每个人不同的情况。

## 《我決定簡單的生活》

27、 51

可以迅速看完的那种书0.0

28、谢谢你，启发了我，不仅要做个极简主义。

29、极简不是目的，是手段，通过简化抛弃物质，看到生活的实质，追求最本真的东西才是活着的意义，不被物欲所迷惑，是当下社会所需要的吧，内心空才会找物添吧

30、从写书这件事上来看作者一点都不极简 至少有一半的内容是翻来覆去的重复 不过一篇公众号文章写成一本书也是不好凑 总之 看看公众号就好了

31、比《断舍离》更简单，配合133的拜物教能更好地控制自己的剁手冲动和虚荣习惯。排除一切没必要存在的东西，实乃抗焦虑之key

32、摒除多余的杂念，审视自我所需所属简单的生活，并不意味着过得懒散，也可以“精致”，读完还是有一点点的启发.合理的断舍离，的确让人会有生机和动力#全书透露着作者对乔布斯和苹果的崇拜，小雷

33、有点可爱又有点形而上~

34、整本书小标题很多，零散。所以读起来很轻松，有大概20%的内容是因为作者是日本人才会产生的情况和问题。整体还不错，有很多可以产生共鸣的点。

35、跟那个断舍离没什么大的不同

36、作者浅薄

37、Less is more.

38、和我的生活理念还是很契合的，不需要的东西必然要扔掉，少囤积东西。但有些东西依然需要归置收纳，不是任何人都能达到那种“无欲无求一身轻”的境界。总之，该扔的扔，剩下的整整齐齐归纳起来就好啦~

39、一半一半，部分有理，从一个悲观主义转变成一个正常人的过程

40、是一本对我有启发的书。文中多次提到减少杂物对人造成的影响，而我也根据文中的可以改善的方面在自己感觉舒适的情况下，进行整理，但有宝宝的房间是无法长期保持整洁的，只能保持整理的习惯。对于衣服，文中提到每买入一件新的衣服就要丢弃一件旧的衣服，方法也很实用，虽无法像乔布斯那样每天穿相同款式的衣服，但是因为全职妈妈的原因没时间打扮，有段时间我的衣柜只是几件衣服来来回回的穿，也没有消费的欲望，我觉得这很棒，以后也要控制衣服的数量。常保持一种感恩的心态，不管对身边的人还是物。

41、三星半。作者非常诚恳地想要将自己的很多领悟与读者分享。虽然写得有点乱，但是看了之后还是有不少收获的。

42、鸡汤，一般。

43、爱上极简生活，扔掉很多东西，会继续坚持下去.....

44、看了一遍又丢了不少东西，向断舍离再进一步

45、从不乱买化妆品开始！

46、相对于其他两本，这本最好了。够简洁，够明确。

这本书很好。这个理念非常好。这让我除掉了无关紧要的虚荣心以及贪心。希望我可以把精力更好的集中在自身生活上。今年必定是有质的变化的一年。

加油！

47、通过作者感受到简单生活带来的轻松愉快。是找到一种合适自己的生活方式并享受生活乐趣

48、我喜欢这样的生活态度和理念。从今天起效仿。

49、太浅薄了。。

50、通篇归纳三大点：精简，专注，感恩。这本书有一定启发性~比如，我决定2017年开始改变！从扔掉1年以上没有碰过的东西开始！衣服捐掉，书本放二手卖掉，化妆品写完心得反馈也扔掉！

# 《我决定简单的生活》

## 精彩书评

1、因为一位美妆YouTuber知道的《我决定简单地生活》，因为她职业是美妆类，疯狂购物自然是很平常的事情，读完这本书，对她的影响很大，并且把它作为2016年最值得阅读的书之一推荐出来，所以这本书很吸引我，然后我在网上光速下单。初次拿到这本书时，封面给人的感觉就是极简主义风格，我迫不及待翻开读了几页，却是很失落，因为我发现书中的极简主义和我的生活方式、风格都相左，当时就给朋友抱怨我好像买了一本“假书”。因为我的读书计划，两天之后便开始认真阅读这本书。

【前言】---前言总结起来就是本书围绕的主题：身边的物品越少，人便会越幸福。读到这里仍是问号一大串，为什么物品越少，人会越幸福？物品的数量真的会影响幸福吗？减物之后真的会让人思考幸福的真谛？到底怎么减物？这种极简主义不会太极端了吗？【极简主义者的诞生源起】---作者说每个人出生时，都是极简主义者，这是我无可否认的，我居然也曾是极简主义者。随着时间的推移，我们身边的东西越来越多，信息开始大爆炸，有些人的境地可能变成和作者减物之前一样，看了作者对比自己减物前后的变化，我仍是有这样一种疑问：真有这么神奇吗？【为什么物品变得如此泛滥】---这一节从读这本书以来，第一次让我有共鸣的地方，人是喜新厌旧的动物，对任何新鲜事物都会渐渐习惯，对身边物品的习惯，对父母的爱习惯，对新买的物品的习惯，对突然闯入你生活的人的习惯，习惯之后可能会产生厌恶，因为有了新鲜感，没有了那个“差异”刺激，于是人们为了寻求这种刺激，身边的物品越来越多，交识的人也越来越多，以至于忽略了什么才是必要的、重要的。

【减物法则大全】---作者所说的几个减物法制，对于我来说，我只能做一个初级减物者，因为在读这本书之前，我先整理了自己的房间，扔掉了高中时期珍藏的周杰伦的海报几卷，坏掉的手表三只，装着同学寸照的小铁盒，旧的包，一个很旧的存钱罐（生日礼物），高中的几本辅导资料，及其包装盒等，在收拾东西的时候，还整理出了一大堆信件，信件我还是不舍得扔掉的，读到作者将信件照片等物品扫描存档之后都扔掉的时候，我还是觉得这种做法太极端。但读到后面，我便理解了作者的这种做法。

【丢掉东西改变我的12件事情】---以我的亲身经历来讲，丢掉多余的东西确实会给人带来影响。当然没作者感受到的那么深刻，毕竟我只是清除了“垃圾”而已。我的改变：生活的空间变得舒适；整理好物品之后，所有东西的位置都了然于心；会有愉悦感；并想一直保持这种舒适的环境。网上盛传每个女生都有一把这种“椅子”（男生或者是没有这把椅子的女生可以在网上搜来看看），减物之后，我的“椅子”也变得干干净净了。总的说来，减物会给人带来愉悦感，舒适感，让人想要很规律很健康的生活。这一章最后两节---活在当下和懂得感谢是第二处让我有感触的地方。每天都有很多人对自己说活在当下，其实之前，我对“活在当下”的理解很生硬，就仅仅觉得，现在是最重要的，不要管过去和未来，过去的让它过去，未来的事情未来再担忧，可是行动起来确实有一定的困难，因为人处于那个情绪、状态、场景下，很难控制得住自己。书中这样解释了“活在当下”：未来的每个瞬间都是现在，刚开始有点不理解，为什么未来就是现在，之后恍然大悟，未来会在你不经意间到来，你现在所经历的每个现在都是未来，一秒之后是未来，五秒之后是未来，这把一秒，五秒过好了，你所期盼的未来不就好像地出现在了眼前？未来由当下决定，未来就是现在，现在是最重要的。懂得感谢，作者的意思是换个角度想事情，乐观接受一切，感恩现在的一切。书中的几个例子读起来，会让人觉得这种思考角度真的会带来幸福感，抱怨会少很多，人也会乐观开朗一点。我是很需要这种思考问题方式的人。

【不是变幸福 而是感受幸福】---减物可以筛选出自己真正需要的东西（作者扔掉的信件、照片实体东西，对于他来说不是必需品，我现在能理解这种行为了）；减物确实能带给人愉悦感，在减物的过程中也能舒缓自己，释放压力，减物之后，会让人要好好生活，规律生活，健康生活的倾向（我已经在实行中）；活在当下很重要，未来就是现在，我们也只能体验到现在，走好当下的路，未来也会来得稳当一点；懂得感恩，身边的物品，是我们自己选择的，不要因为习惯了它们而感到厌倦，感恩我现在拥有的一切，是我自己的选择，懂得换角度思考问题，看待事情，或许我们会活得更快乐，更轻松，更乐观。读完这本书，我的想法就是这些。1.物品减少，会让人关注重要的一部分，精力集中在这一部分，更容易做成事，人会变得幸福；2.减物会改变生活方式，进而改变生活态度，会让人思考幸福的真谛；3.极简主义因人而异，不是物品越少越好，而是减到留下最重要的，自己的必需品，所以这种方式想想又不是很极端了。书中有我不会采取的地方，也有让我有感触、有共鸣的地方，也从中学到一些道理，总的来说，它带给我了一种健康的生活方式，希望有更多的人能够找到自己重要的东西，珍惜它，珍惜当下，懂得感恩。

2、首先从作者自己生活经历来验证的合理性来说，这本书有可取之处（下面欲扬先抑，先来吐槽一



## 《我決定簡單的生活》

下)。本书中详细列举了大量成为极简主义者带给作者生活的积极的改变，但是用个人经历来论证的最大缺点就是缺乏客观普遍性，很难使读者信服。我自己在读这本书的时候常常有这样的疑问，为什么作者的经历就同样适用于自己？一个只拥有50几件物品的城市人，我觉得应当把作者归类为激进的极简主义者。其实，就如书中所说的，极简主义不是由自己拥有的物品数量或者丢掉的物品数量来定义的。以个人的理解，极简主义应为减少生活中浪费自己资源的东西，把有限的资源（包括金钱，时间，精力等等）用在自己真正喜欢的事、物上，以此使自己的幸福感最大化。归根结底，作者的愿望是好的，他向读者推广一种新的生活方式，在现在这个消费主义盛行的时代里，作者透过自己成为极简主义者的改变，向我们重新解释了幸福的意义。补充一个比较大的槽点作者在书中使用和很多乔布斯的例子，把乔布斯归类为一个极简主义的人，列举了极简主义在苹果一系列产品设计中的应用。事实诚非如此。乔布斯在日本期间吸收了日本佛教“禅”的观念，并将这一理念应用在之后的iphone及ios的设计中。至于乔布斯是极简主义者这件事~争议实在很大，毕竟他的大游艇死后还造了很多年。极简主义和禅的区别说来话长，这里附一个知乎的链接<https://www.zhihu.com/question/21005754>断舍离，反消费主义，禅这些和极简主义息息相关的概念大家有兴趣可以自己研究下

# 《我決定簡單的生活》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)