

極簡富足



[極簡富足 下载链接1](#)

著者:戴夫·布魯諾

出版者:橡實文化

出版时间:2016-2-1

装帧:平装

isbn:9789865623456

★ 《時代》雜誌強力報導，受邀TED演講，全美最知名極簡主義者親授「少卻更好」的

人生！

★內附：分類填空清單，讀後列出你最重要的100樣物品清單！

我想知道沒了多餘，沒了負擔，日子會變得多自在？

真正的問題，不是要丟掉什麼，而是決定留下什麼……

清點真正重要的，其餘皆可拋。

我是一個年近40歲的成功創業家，三個小孩的父親，

也是一個生活在大量生產、大量消費時代下的平凡人，

曾經以為「美好生活」就是擁有更多想要的東西，

曾經以為我擁有之物可以告訴別人：我是誰。

直到有一天，看著堆滿物品的房間而困惑：

「為什麼我要擁有那麼多東西？它們在我生命中發揮了多少作用？」

我甚至質疑起自己沒日沒夜工作，到底是為了什麼……

這就是我所追求的「美好生活」嗎？

我發現，人的生命中大部分時間都在追求新的東西，

而不是那些可以讓人安頓下來慢慢品味與享受的事物。

生活其實沒有缺少太多，唯一缺少的是內在的「富足感」。

這樣荒唐的生活狀態，開始讓我的內心感到極度不安，

我決定做些改變！我選擇重新定義自己的生活風格！

我想要過得簡單而富足，就從「只靠一百樣東西過一年」開始吧！

你的收入有多少花在「瞎拚」上？

你是否沉溺在網路購物而無法自拔？

你時常都被過多的個人物品所困擾嗎？

為了掙脫美國式消費主義如毒癮般的影響，青年創業家戴夫·布魯諾發起了一項實驗性質的自我挑戰——只靠100樣物品過一年，並將多餘物品統統「斷捨離」。

出乎意料的是，原本純屬戴夫的個人行為在網友的瘋傳分享下，竟掀起了一股仿效的熱潮，甚至引起《時代》雜誌等重要媒體的關注及報導，甚至受邀遠赴英國，透過電台節目向人們傳達他的理念。

在本書中，戴夫真實地記錄下那一年中，他徹底落實3R簡單生活的心路歷程、內心掙扎（尤其是在要「處理」對自己具有紀念性意義的物品時），並在更宏觀的層面上，以一個消費者的身分，反思自己存在於這無孔不入商業消費社會中的新可能性。

跟著極簡生活的實踐家，開始過自己的清爽新生活，現在就建立一份專屬你的「100樣物品理想清單」。你可以從參考戴夫的理想清單開始，擺脫過多物品的束縛，一起體驗「少卻更好」的快意人生。

本書特色

★作者親授3R步驟，帶領你一步步去蕪存菁、邁向理想的簡單生活！

3R是什麼？就是如何減少(Reduce)、拒絕(Refuse)、重組(Rejigger)。

1R：對於已經擁有的「舊東西」，要能懂得如何「減少」，將個人物品縮減到必要的程度。

2R：對於還想要擁有的「新東西」（尤其是受到商業廣告的影響），要學會如何「拒絕」購買的欲望。

3R：最重要的是，必須換一種方式來安排你的個人物品，並且重新定義你的生活風格，那就是「重組」的真義。

★內頁隨附：分類填空理想清單，具體寫出「你最必需的100樣物品清單」

- 「基本生活用品類」：皮夾、手錶、結婚戒指、筆記本、盥洗用品、化妝保養用品等等
- 「3C科技用品類」：筆電、手機、平板電腦、耳機等等
- 「交通工具類」：悠遊卡、自行車、機車、汽車等等
- 「工作服裝類」：西裝、套裝、襯衫、制服、皮鞋、高跟鞋、工作靴等等
- 「個人服裝類」：T恤、帽子、牛仔褲、裙子、大衣、睡衣、內衣褲、涼鞋等等
- 「運動用品類」：排汗衣、防風夾克、運動內衣、慢跑鞋、籃球鞋等等

名人推薦

★盧廣仲（創作鬼才）、張培仁（Simple Life簡單生活節創辦人）、陳安儀（親子專欄作家），感動推薦！

作者介紹：

戴夫·布魯諾（Dave Bruno）

生長在加州聖地牙哥，成功的創業家、作家和簡單生活的實踐者，「只靠100樣東西活下去的挑戰」（100TC）運動創始人。喜歡騎自行車和衝浪，現與妻子和三個女兒，定居於加州。著有《極簡富足》一書。

目錄: 前言：關於貓與滿足的人生

第一部 邁向人生新階段，生活可以更簡單

1.只靠一百樣東西過一年

2.迷途知返的企業家

3.告別美國式消費主義

4.挑戰的規則

5.個人的改變從家庭做起

6.處理個人物品，斬斷舊日情懷

7.忍痛割愛

第二部 3R: 如何減少(Reduce)、拒絕(Refuse)、重組(Rejigger)

8.挑戰開始，建立一百樣個人物品清單

9.告別精確，耶誕血拼大挑戰

10.看穿物質的局限性，年終大掃除

11.別在乎他人反應，堅持簡約新生活

12.大哉問的小回應

13.近乎完美的星期三

14.有些東西是我們始終不應該拋棄的

結語：讓簡單生活持續下去

【附錄一】行動指南

【附錄二】理想清單

【屬於你的練習】邁向人生新階段，我必需的一百樣物品清單

· · · · · (收起)

[極簡富足](#) [下载链接1](#)

标签

极简

简单生活

生活

思维

理想

日本

書

整理

评论

这是一本讲断舍离的书，但作者是个种草机，我就被种草了火车模型，码德。。。。

台湾出版的书阅读起来真的令人崩溃= =

不看电视就不会接受广告就不会产生消费欲望，关于这一点，娱乐至死时代已经很难了。
。

不错的书，详细情况参考笔记

文笔略略啰嗦一些，但是这个挑战吸引人。

[極簡富足 下载链接1](#)

书评

看我文章内容，用自己的话总结概括：

购买是为了追求对更好生活的满足，但是其实永远无法满足 这就是现代经济的圈套
是否都在追求新东西，而不是安顿下来慢慢品味与享受的东西
有时某些东西的存在会让我们忽视更加美好重要的，如露营的器具转移了对大自然美的
注意 只有有可持...

以一年为一个周期，每年更新一次自己每天会接触的事物，给周遭的环境做一次排毒和
换血。同时，给自己下一年的生活找准一个理想的状态，定位未来1年自己脑中的生活。
。——tk 昨日立秋，之后我们在每个立秋的日子规划未来一年的100物件大挑战。
注：已经固定的油烟机、炉灶、马桶...

原创：逆水行舟Eli（逆水行舟读书会） 副标题：挑战100件物品生活一年
这篇是2018年9月15日，我看完《裸活时代，用减法带来幸福》后写的短小的读后感。
12月，我在修订这篇读后感时起了一个我觉得很燃的题目叫《极简主义拯救世界》，算是对自己看了这么些极简主义或断舍离的书...

跟风洛洛看了《裸活时代》，主人公用100件还不到的物品过日子，还挺有滋有味。对照反思自己，收获不少。物品虽少，爱好不减
100件物品，覆盖生活的全部，还包括圆珠笔、牙刷、太阳镜这种小件不起眼装备。但是就在这样的一个清单中，为户外而准备的装备和着装达到21件，占比...

[極簡富足 下载链接1](#)