

极简的力量

艾米

少即是多
拥有越少 人生越自由

风靡全球的生活智慧与理念



极简的力量

《人民日报》客户端接连刊文推送极简主义生活方式
乔布斯、扎克伯格、原研哉等人
推崇和践行的新型生活理念



天地出版社 | TIANDI PRESS

[极简的力量 下载链接1](#)

著者:艾米

出版者:天地出版社

出版时间:2017-10-1

装帧:平装

isbn:9787545530087

你是否觉得衣橱里塞满了衣服，却没有几件可心的？

你是否觉得微信群、QQ群、App新消息不断，而你却经常无暇去看？

你是否觉得精力不够用、时间不够用，而你却被压力裹挟疲于奔命？

你是否觉得微信好友越来越多，而知心挚友却寥寥可数？

……

我们总是觉得要做的事情太多，我们心中总是有无尽的欲望，我们总是希望尽力做好尽可能多的事情，我们总是有意无意地跟他人比财富、拼物质，陷入恐慌焦虑却身不由己、无法停步……

极简，就是要舍掉一切无意义的繁冗，不管是生活、职场、人际关系还是精神世界，皆是如此。时间如此稀缺，生命何其短暂，何不将有限的时间和精力花费在最重要的事情上，让自己的人生更有意义、更有质量，让自己活得更加从容呢？

本书从“物质”“信息”“精神”“人脉”“处事”“欲望”六个方面阐述极简之道，通过一个个接地气的小故事，让读者感受到极简的力量——极简，将让你轻装上阵，告别肤浅和毛躁，摆脱焦虑恐慌，收获幸福人生！

作者介绍:

艾米，资深撰稿人，多年来游走大洋彼岸，热爱文字，笔走四方。代表作品有《鲍勃·迪伦传》《我曾见你误落人间：奥黛丽·赫本传》等。

目录: Part1 物质极简

少，意味着更高品质

简约即时尚

保护环境不是口号

你的钱夹里有几张银行卡

拒绝无谓的囤积

用心珍惜自己拥有的一切

Part2 信息极简

互联网，请原谅我对你若即若离

嘿，App

谈资，仅仅是谈资而已

清除无意义的公众号

生命有限，请阅读经典

Part3 精神极简

有一种哲学叫白水

精力，最低调的主宰者

无聊透顶的比较游戏

对不起，我讨厌失控的生活

与时间共舞的乐趣

慢时光

Part4 人脉极简

朋友遍天下是个伪命题

最热闹的地方最寂寞

果断“扔掉”没有交往价值的朋友

享受独处的时光

抛弃“平等待客”

回归真实的自己

有时候你需要走出“朋友圈”

Part5 处事极简

拖延症是可以治的

有效利用碎片化时间

一次只专注做一件事

精简计划的妙处

做一个名片上字很少的人

Part6 欲望极简

什么样的梦想值得义无反顾

初心

谈谈跟风这件事

物欲，请你离我远一点儿

自由生活就是赚更多钱？

主人，还是奴隶？

富不一定代表有

我们并不是苦行僧

• • • • • [\(收起\)](#)

[极简的力量 下载链接1](#)

标签

极简

好书，值得一读

整理

我想读这本书

有意思的书

生活

这是一个值得思考的问题

想读，一定很精彩！

评论

东拼西凑的小故事集锦，充满了胡编鸡汤文的feel

关于极简主义的书中写得最烂、最差的一本，没有之一！

微信公众号水平的鸡汤文章硬要凑成一本书

同意社交极简、网络信息极简、欲望极简。基本都是例子+道理，有点拼凑作文的意思。

简单的力量 不同于以往的极简于行 更多的是说极简于心 心是一切繁冗的源泉
先极简好自己的心

对于口水书来说还不错

凡为物质世界的豪华所震慑者，必是精神世界的陌路人——木心
说实话，我追求物质的欲望极低

简单易读到儿童文学的程度 但是并不感觉像评价的那么差 还是有点意思的

豆瓣评分虽然不高，可是里面还真的有很多道理很符合中国国情我还真的看进去了

对于在物欲中解脱有助益

平时上班已经很烦了希望很烦了，可以生活可以打理的简单点。

断舍离，过简单快乐的生活。

这本书将改善我们的生活

尽量做到不被别人影响，做好自己~~

很有意识的极简整理术，能够帮助自己减轻负担！

简单的人，简单的事，过简单的生活

喜欢这本书，好看

有意思的书，练习整理术

让生活过的极简充满乐趣

将复杂的事情简单化，可以运用在生活的任务地方。

[极简的力量 下载链接1](#)

书评

我一个朋友是个特别擅于尝试的人。当她知道很多名人都奉行极简主义时，就想，名人这么做一定是有道理的，然后上网查极简主义的相关信息。她发现，不仅是名人，很多普通人也在按极简主义来规划自己的生活的。但具体怎么做和怎么坚持，她不得要领。我说，既然你是刚刚知道这个理...

无印良品开始在中国流行，毫无征兆的宣示了下一轮属于极简的时代即将到来。偌大的门店，琳琅满目的产品全部拿掉了商标，省去了不必要的设计，去除了一切不必要的加工和颜色，简单到只剩下素材和功能本身。除了店面招牌和纸袋上的标识之外，在所有无印良品商品上，我们都很难...

[极简的力量 下载链接1](#)