

极简主义者的崛起



[极简主义者的崛起_下载链接1](#)

著者:【日】三浦展

出版者:东方出版社

出版时间:2018-9-1

装帧:精装

isbn:9787520704885

《极简主义者的崛起》是三浦展继《第四消费时代》后的又一力作。作者持续30年对日本的社会动向，消费动向及城市动向进行观察，以其敏锐的洞察力关注着日本消费社会的新生现象，并精准定义。如书中提到的：每天穿同款衣服的时代、暗黑女、两位大叔

结伴而行、单人烤肉与便所饭、墓友、墓宠及共享墓等。作者借助对这些新的现象和新名词的整理和梳理，去洞悉消费领域的迭代升级，发现消费行为的最新变化。日本是中国最好的镜子，书中所提及的现象和群体，有些在中国已经出现，有些未来或许会陆续出现。本书正好可以作为一个窗口，提供给大家一个别样的视角去理解我们目前所处的这个时代。

作者介绍:

三浦展，1958年生，1982年毕业于一桥大学社会学部，市场营销杂志《穿越》(ACROSS)主编，1990年进入三菱综合研究所，1999年成立文化研究所。主要研究领域为消费、城市规划等。日本畅销书作家，著有畅销书《下流社会》《第四消费时代》《简约一族的叛乱》《爱国消费》《为了今后的日本论“共享”》《今后郊外的去向》等。

目录: 1 消费行为的变化
第四消费
共享
每天穿同款衣服的时代
从自我扩张感到自我肯定感
自主参与性
大众文化的资源化
从往下传到往上传
年轻男性的主妇化和男女老少同一个市场
中年男性的居家化
2 具有新意识的一代人
漂亮的“大叔”
暗黑女
从POLO衫到破衣烂衫
轻熟
派·族·系
隐形泡沫经济
两位大叔结伴而行
单人烤肉与便所饭
文化系大叔
3 少子高龄社会的男女与家庭
生活关怀
3个老年人扶持1个年轻人
宽松式大家庭
2.5个家庭同堂
逆老老介护、老老内介护、朋友介护
有偿聊天
熟年婚姻
失亲之痛
墓友、墓宠、共享墓
4 应该如何改变城市和街区
共享城
翻建澡堂的时代
老人主题公园——阿佐谷
SNS使城市分散化
衰落的郊外住宅区中的隐形难民
郊区的新生
喜欢“地方”的年轻人
四张半榻榻米新生活

新邻里关系
社区流动公车
• • • • • (收起)

[极简主义者的崛起_下载链接1](#)

标签

日本

生活

第四消费时代

消费

三浦展

新经济

新经济，新零售，三浦展，第四消费时代，下流社会，消费升级，消费

商业

评论

首先，这本书并不是讲如何做一个极简主义者的，所以别搞错。其次，这本书更像是一个新周刊的合集，作者有很多关于消费和社会趋势的洞见，每一篇都比较小，但是总结的概念名词都比较到位，比如过去是小孩子接哥哥姐姐的衣服穿，现在则是父母接孩子的衣服穿，越来越多的人单身，所以男性购买居家产品就变多了，这些小的发现都有很重要的意义，不论是对广告、公关、快销品，甚至是社会经济，都有不小的启发，文章都比较短，很适合睡前翻看。

三浦展对于日本社会观察持续而影响不小。其特点在于，未必有学院化的体系，但是却始终不缺乏市场人士的敏锐能力，尤其善于从消费角度去思考，所谓一叶知秋的概括能力出众。从“下流社会”到“第四消费时代”，这些名词能够流行，也是他持续大量的名词制造中的一部分。《极简主义者的崛起》并不仅仅说极简主义者的崛起，其实也写了作者不少观察和新名词。国人看日本，一些观点总是以为持久或者一成不变，岂不知日本社会内部潮流这数十年也在持续延边分化，三浦展的书无疑是一个风向标，在日本拜访他时候也收获不少。

不时涌现出汉语新名词的一本小书，看着邻国日本的种种变化，也许有一部分还真就是中国的未来。这本书并不只是在探讨所谓的极简主义，9万字的小书，有挺多的地方细思极恐，比如“和家長一起洗澡的初中生”，再比如“逆老老介护”；有的地方其实是返璞归真，找回自我，比如“简单一族”。这类书可以当成闲书来翻翻，很多地方可以自己的生活开开窍，但是也要注意大脑清醒，适合日本的不一定适合中国，再说人家是经历了繁华之后。

1989年，「欧巴桑大队」成为日本年度流行语。到了假期，每天有4万日本大妈飞奔海外。她们烫卷发、踩人字拖，到处疯抢名牌包和香水，旁若无人地插队喧哗。她们无视禁烟标识，随意触摸博物馆藏品，并在教堂圣象前摆出V字手势。梵蒂冈因此出台了「日本人静肃令」，欧美媒体发文《素质低下的日本游客激增》。无奈之下，日本外务省制作了国外不文明行为警示视频，却依旧没什么用。

比起下流社会那种非常数据化的论文分析，这个就好像是小随笔了。最后一个部分，几乎都成了作者的理想主义图景了，不太扣题了。除了一开始稍稍提了一下极简，后面的新型社会现象已经远远超过了极简，讨论了女性解放，共享经济，新型养老的问题。总体来说没什么主体，也不是很专业的阐述。以前觉得日本中国的发展会很相似，这本下来，我还是天真了，很多事情不可能发生在中国。

生活观念甚合我意

近几个月研究人口老龄化和社会保险制度，竟然对日本文化开始着迷且越读越觉得有趣。希望能找个机会去日本交流生活一段时间。

#2018095#

挂羊头卖狗肉

谈的很浅，大概两小时不到就翻完了

看完《第四消费时代》，再看此书就没多少新意了哦。

洞察日本消费者趋势、社会动向与城市变迁。
日本经过了追求品牌和设计的第三消费社会，进入简单、生态友好的第四消费社会。
之前在一篇文章里看到说日本就像一个孤立的小型实验室。或许它实验出的是人类共同的未来。

新词新生活，重新定义消费

好读，易懂。

太多例子，却缺少抽象总结的书太容易看完

没有太多真知灼见。

言之无物，极简主义理念很好，只是充实又深刻就很难

作者对消费社会的发展进程分了四个阶段，第一阶段是中心式消费主义，即物质匮乏时期，只有市中心的少数人拥有完善的资源和物质，其它大多数人都是均贫的状态。第二阶段是普及型消费主义，即物质富裕时期，所有人都在追求更高的消费，更大的房子，更贵的车，更多的物质。第三阶段是差异化消费主义，即个人开始思考自我存在，

选择适合自己的而不是所有人都追求，物质分类更加细致，满足需求更加多元。第四阶段是共享型消费主义，即人们从过去的不断增加私人物质开始向共有型物质转变，由于老龄化和单身化不断增加，人类逐渐放下自我圈禁式的居住形式，回归共享居所，回归聚集式的生活方式。这便是作者对人类社会消费形式演变的研究

一些消费趋势的判断跟国内当下还是有相似之处的。不过关于城市和社区，则能明显感觉到二者确实有着文化差异，作者的很多想法让人觉得有点乌托邦。ps，我感觉，作者绝对是个男性观念很重的人，各种将女性标签化，可能谈不上男权主义，但是那种觉得女性应该是以家庭为重，应该注重个人形象以取悦别人，女性喜欢自己烹饪都是在他骨子里的。

书名和实际内容是有偏差的。应该说是介于第三第四消费时代过渡时期的日本新人类画像比较准确。挺有意思的一本小书，日本的很多现状对中国的当下及未来都有参照意义。

[极简主义者的崛起 下载链接1](#)

书评

从断舍离到消费降级，极简主义即将成为席卷时代的浪潮。极简浪潮的兴起和这个时代出现的诸如老龄化、少子化、高房价、城市化等概念密不可分，也因此，极简主义必将在未来崛起。注意到这一事实的人有很多，日本的三浦展就是其中之一。三浦展对社会的发展趋势、人们的消费习惯做...

历史总是惊人的相似，理念也在轮回之中反复更迭。上个世纪三十年代，现代主义建筑大师路德维希·密斯·凡德罗提出“少即是多(Less is more)”的设计理念，以简约精炼代替繁复奢华。这种极简的态度影响波及全球，改变的不仅是艺术与产品设计，还有更深层次的生活方式和城市规划...

日本学者三浦展热衷于研究消费和城市规划，他创造过一系列新名词，用以描述现代人的生活方式，如“第四消费时代”、“爱国消费”、“下流社会”等等。新作《极简主义者的崛起》就收录了其中热门的关键词，尽管它们多被创造于过去的10到15年间，却颇具前瞻性。用以检视今天日本...

作者是畅销书作家，本书中作者整理了他以前多本书中发明的单词或概念，并对这些单词或概念加以阐释。

主要内容接近于时事评论，看到听到一个现象，发表一些评论，做一些推测。文中经常用到“据说”“好像”“应该”这几个词，没有严谨的信息来源和事件的具体详细的描述，更没有...

——读三浦展《极简主义者的崛起》

据说现在的人都在努力追求少花钱或不花钱来获得幸福、获得自由，这或许便是极简主义兴起的缘故吧。读日人三浦展《极简主义者的崛起》一书，才知道极简主义并非一种固定的解释或模式，极简主义者可以伸展到各个领域，可以说极简主义者代表一种...

社会在流动中不断变化，虽然我还是喜欢逛书店买书，喜欢傍晚跑步，喜欢喊上几个朋友短途游，好似日子一成不变，岁月静好。但是我发现，当接触到新的朋友和他们的圈子时，内心总会有很多OS，原来可以这样？。。。原本这个世界，可以不变的只有自己的内心，其他的一切都在改变。 ...

今日的中国正处于一个消费急剧扩张的时代，从衣服到饮食，从买房到装修，从出国游到奢侈品，都呈现出远非理性的消费趋势，衣要名牌，食尚精细，住追大平，行达天下。而我们的邻国日本随着第四消费时代的悄然来临，更推崇断舍离和共享式的极简生活。日本社会的这种消费观念和行...

一开始以为是仅关于极简主义者的介绍，但是作者在前言里已经说明自己的工作分析社会的动向、消费的动向和城市的动向。所以书的内容也就被分为了四部分：

一是消费行为的变化 二是具有新意识的一代人 三是少子高龄社会的男女与家庭 四是该如何改变城市和街区 我最喜欢第一部分...

在豆瓣上看到的推荐，立马就下单买了下来。

作者的“第四消费时代”，分析地很精辟。简单生活，人们在经历了前三个消费时代后回归最初的简单，不再追求第一、最好，趋于理性的消费观念，适合自己的才是最好的。同时面临的是一些现实社会现状，比如中年单身人士如何自我关怀、 ...

从新词汇里看时代变迁 ——读《极简主义者的崛起》 滁人也
日本著名的畅销书作家三浦展继《第四消费时代》后又出一力作，那就是《极简主义者的崛起》。该书将他过去好些年提出的受到读者好评的关键词，以及当下的一些最新词汇集成册，让书本有着浓浓的时代气息。 《极简主义...

[极简主义者的崛起_下载链接1](#)