

# 經濟不成長時代的新生活提案



[經濟不成長時代的新生活提案 下载链接1](#)

著者:高坂勝

出版者:无行人

出版时间:2018-3

装帧:平装

isbn:9789869622318

「正是因為追求經濟成長才會不幸福！」——對自己的人生、對競爭的社會作新生活的提案，獻給還認為「非得繼續成長不可」的你。

●日本亞馬遜網站、bookmeter、BookLive……網路書店、書評網站超過80%五顆星評價。

●讀者熱烈迴響：「具說服力又能成真的幸福生活論！」

從受雇人生到由自己開創工作；從都會區的配角邁向地方上的主角；從純粹的消費者轉

變為創造者。只要拋開所謂的常理常識，一切都能由自己選擇！

許多人為了賺錢而讓自己的身心都遭到耗損，所以我們才需要「不工作的自由」的選項。

與其苦苦追求難以成真的精采人生，不如踏實把握無悔的人生。

作者率先出版的《辭職就好了！》聚焦實踐個人的慢活經驗分享；此書更將慢活經驗中的個人感想擴大討論，對「GDP成長」社會現況反思，並整理出高坂勝的「Re:哲學」。

全球化、資本主義、下滲經濟學等等帶動下，以企業為主，希望透過企業獲利、人民所得升高，生活水準也能上抬。但，實際情況是貧富差距日漸增加。高坂勝在此書中，先從己身人生經驗開始：因厭煩追求經濟成長，故嘗試反璞歸真的生活，展開食物自給自足、開設有機酒吧賺「剛好的錢」，進一步闡述自己對生活、工作所提倡的理想與新方法之概念，接續討論「教育僵化」和「長照負擔」的問題根源和可能的解決之道。並且更著重「食物自給十謀生之業」如何實現，從物質、消費、飲食到實際創設謀生之業的過程，包含：收入支出的數字計算、該怎麼起步與永續經營、投入謀生之業的目標……在這個人人幾乎都在窮忙、金融危機層出不窮、經濟泡沫化的時代，試圖找到一條嶄新道路，不僅是為了貼近慢活真諦、極簡主義，更希望能夠在號稱小確幸的生活中，真正走在「生產—消費」鏈結上找回自己人生的主控權。

究竟什麼是「成長」？在朝著不存在的目標盲目奔跑、亂竄的現實社會中，高坂勝引導讀者突破既有觀念、跳脫常理窠臼，找到新價值觀、新途徑，擺脫被經濟和欲望束縛的緊繩人生。

如同內文所述：「考上好學校，進入好公司」如此一來就能得到幸福，貢獻社會，我們到現在還只能這麼相信。但實際上，有半數大學生畢業後被學貸債務追著跑，再怎麼工作薪水也不會調高，光是還學貸就已經苦哈哈了，哪有能力讓自己的生活提升！」

文句不僅引起讀者共鳴，實際案例參照與實踐方法更大大鼓舞所有小資族，內容絲毫不流於陳腐泛談與空想。而是從思慮至行動步步綴拾初心模樣，在生活與經濟上，真正獲得能安心、安全又幸福地生活。

有別於其他單以「物質斷捨離」、「新工作」、「簡單主義」的生活哲學，本書觸及課題愈加廣泛，除生活方式的新提案外，亦跨及經濟學、社會人文領域。透過一個個「Re:」主題，帶動讀者重新定義人生兩大要事：勞動、消費本質。因此觸發了許多讀過此書的人藏在內心深底的勇氣，產生了改變生活步調的衝動、相信自己能擺脫受生產消費鏈控制又汲汲營營的日子，從複雜、混濁、茫然抽身回到單純、乾淨。

「Re:哲學」不僅帶讀者在人生各層面的發問與折返，也誠實反應出現實社會裡，我輩正掙扎的心境與困處。如作者所言：以「自己真實的大小」活下去。在雜沓的日子裡，我們的未來都需要一次桃花源記的實現。

將一切Re:過一次，重新詮釋、重新設計，率先活在下一個時代！

作者介紹：

作者簡介

高坂勝 (Kohsaka Masaru)

1970年生。三十歲時辭去大型企業的工作，獨自經營一間小小的有機酒吧（Organic Bar）。目前週休三日，過著往返於東京和千葉縣匝瑳市之間的雙據點生活。創立非營利組織SOSA

PROJECT，以「自給／自立／自信」為主題，從事稻米與大豆的自給、移居者的支援活動。「脫成長會議」發起人、「綠之黨Green Japan」第一代共同負責人。從事許多撰寫與演講工作。著有《辭職就好了！減速生活，給窮忙族的樂活提案》（遠足出版）。

官方網頁 [umininaru.raindrop.jp/masarakohsaka](http://umininaru.raindrop.jp/masarakohsaka)

譯者簡介

李瓊祺

輔仁大學跨研所翻譯學碩士結業。熱愛學習各種知識和語言，曾在日本、加拿大留遊學，喜歡探索各種不同的文化。現為一名「濫情」的日文自由譯者，將每一部譯作都當成一次戀愛的結晶。譯有《文具的品格》《由我來改變！：全球企業爭相效法！谷底翻身的女社長痛哭戰記》《結果，立刻去做的人得到一切》等書

目錄: ntroduction 前言

第1章 Re: My Story 我選擇的路

Re: My distress 上班族時期的苦惱與找尋到的希望

第2章 Re: Growth 我們得成長到何時為止？

Re: Taking the top 我們有不同的路可走

第3章 Re: Thinking 拋開常理常識，重新定義思維

Re: Education 重新向教育提出問題

Re: Company 不進入公司工作的選擇

Re: More Money 賺那麼多錢要幹麼？

Re: More Things 減少物質後得到的東西

Re: Life and Death 死亡方式

第4章 Re: Life 首先從平日生活開始改變

Re: Materials 擁有最小限度的物質就好

Re: Cook 重新定義做菜的價值

Re: Buying Food 從「購買」食物到「製造」食物

Re: Place 人群往鄉下分散的趨勢

Re: Space 發揮創意需要空間

Re: House 地方上的住家，成本低得驚人

Re: GDP 只要幸福，就算GDP下降又何妨

第5章 Re: Work 勞動的真正意義 重新定義工作

Re: Life Cost 從生活費開始重新思考

Re: Making Job 如何找到自己喜歡的謀生之業

Re: Sales 什麼是不賺錢的目標？

Re: Road 該如何邁向謀生之業？

Re: Stress 該如何與壓力、不安和平共處？

Re: Humanity 渺小地活著，重建善良本性

第6章 Re: Economic Growth 揭穿經濟成長神話 背後的陰謀詭計

Re: Trickle-Down Effect 涓滴效應造成相反結果

Re: Vision 該如何看透社會問題？

Re: Safety 戰爭的受益者是誰？

第7章 Re: Future 開創一個人人皆能生存下去的未來

Ending 後記

• • • • • (收起)

## 标签

自我管理

生活方式

日本

@译本

@台版

## 评论

早课：高坂勝《经济不增长的时代新生活提案》，日本经济不增长快27年了，就是说27岁前的日本人，从来没见过经济增长。作者在这里指出，所谓GDP和幸福没有关系，养股票不如养蔬菜对幸福来说更正当，提出了一整套可行方案，对生活进行重组。财富不能往外掠夺的时候，就开始往内部社会掠夺，贫富就开始悬殊。高坂勝说商业或工作，首先是自己乐在其中，然后让别人开心，第三让社会变更好。这是三方得利的、真正的工作。举例词源学上，日本的工作最早是“傍乐”，让旁人感到轻松，而现在成了“傍落”，把旁边的人挤掉。

---

当一个人永远最高潮的时候，他就离死不远。

因为不可能。这种违反自然定律的事情，怎么可能发生呢？如果在你身上发生了，那只说明你离死真的不远了。

这是一种有趣的精神状态。值得花费一段时间，去思考为什么产生这样的可能？

可能你会说工作需要，我必须这样做。但是你有你选择生活的权利。就像最近看到一本书。是一个日本人写的，日本经济已经低速增长快25年了。一直没有好转的迹象，25岁前的日本人，从来没见过繁荣发展的情况。更多看到只是一个消极负面的社会，以及大家忙忙碌碌，不知道为了什么的状态。

这本经济不成长时代的新生活提案。就是很好的选题，能揭示很多社会问题，以及未来中国可能面对的不确定性。

大概是一本看了就不太想上班的书。其实讲了个很简单的资本主义逻辑：我们普通人赚取工资用于消费——以消费来填补空虚满足虚荣、或是广告暗示我们“必须”要拥有——接着继续为雇佣者打工用于消费。我们虽然不是天生的消费者，但是在这个时代难以避免的被塑造成消费者。作者推行的这种“半农半X”生活理念，其实就是降低自己的生活成本，过低限度的生活，不把人的成长粗暴的等同于金钱的成长。

[經濟不成長時代的新生活提案 下载链接1](#)

书评

[經濟不成長時代的新生活提案 下载链接1](#)