

# 不消費的一年



[不消費的一年\\_下载链接1](#)

著者:凱特·弗蘭德斯

出版者:遠流出版事業股份有限公司

出版时间:2018-9-27

装帧:

isbn:9789573283577

一年不消費，人生會發生什麼事？

答案是：多出50萬元、減重13公斤、出了一本書，以及找回快樂的自己。

不論物質、事業和人生，我都樣樣不缺了，  
卻總覺得哪裡還不夠，永遠沒有滿足的一天…

凱特從不覺得每個月花掉超過九成的收入有什麼問題，她消費都是為了讓自己「感覺更好」、「成為更好的人」。直到一次在教訓小妹亂花錢時，她才驚覺：幾乎月光的自己根本沒有好到哪裡去！

她決定在二十九歲生日那天，開始為期一年的「不消費實驗」。凱特原本只希望能多存點錢，也懷疑自己能不能撐過這一年，沒想到，這段經歷卻大大顛覆了她的生活，以及對自己的認知！

原來，潛藏在她毫無節制消費習慣背後的，是一個個被忽視已久的巨大心靈黑洞，這也是導致她過去暴飲暴食、戀愛不順甚至酗酒的主因…

凱特坦率記錄了陷入情緒低潮、最終跨越障礙擁抱重生的歷程。真誠的故事不只感動無數讀者，更激勵他們投入屬於自己的「不消費實驗」，認真審視購物到底是為了「需要」、「想要」，還是「逃避真實的自我」？

既然追求再多也無法滿足，不如反過來，別再擁有更多。

作者介绍:

凱特·弗蘭德斯

前揮霍型消費者，如今對一切消費都理性克制。她在書中分享自己的故事，敘述金錢、極簡主義及理智消費如何碰撞出火花。凱特的經歷已刊登在Oprah.com、《富比世雜誌》（Forbes）、雅虎（Yahoo!）、《衛報》（The Guardian）以及《環球郵報》（The Globe and Mail），也上過加拿大廣播公司的新聞（CBC News）等報章媒體。

她在個人部落格（caitflanders.com）寫了許多文章，啟發讀者減少消費，體驗生活。凱特現居加拿大卑詩省的斯闊米什鎮，每日與最愛的群山、森林及海洋相伴。

目录: 前言

七月：記錄所有

八月：改變習慣

九月：購物狂再見

十月：告別過去，劃清界線

十一月：清醒向前走

十二月：創造新傳統

一月：調整規則

二月：船到橋頭自然直

三月：重燃希望

四月：準備下一步

五月：抵達新境界

六月：打包帶走新人生

後記

不消費實驗：入門指南

參考資源

致謝

• • • • • ([收起](#))

## 标签

简单生活

自我管理

不消费

极简

改变

社會學

2019

社會

## 评论

却是啰嗦 文字具有冗长的消费性

-----  
就，还是挺啰嗦的。有断舍离也有断舍离带来的生活改变和不断遇到的生活变化，看完的确有尝试“不消费”的冲动，但整体来说还是日系书更对我口味，毕竟酗酒嗑药以及真的太不讲究穿着这件事离自己还是太遥远……

-----  
因为察觉到自己被消费主义过度洗脑以至于工作五年毫无存款，也因为突发的疾病导致对自己的经济状况产生强烈的不安全感，慕名找到台版书看。但作者写的内容过于零碎

，当作日记来读。对于“不消费”或者说“限制消费”这样的生活态度，缺少一些方法论的支持，基本都是作者一年以来的心路历程。同时里面夹在了与主题无太大关系的内容，比如断舍离，比如戒酒，家庭问题……以至于整本书的框架极为松散。至于是否推荐阅读，首先这不是一本理财书，只有当你察觉到消费不能给自己带来预期的快乐，才能产生共鸣。

先做起来，其他计划或者购买计划本以后可以用得到都是一种催眠曲。

整本书太多不相关的例子，适合有时间的人。

不是步驟解說類，屬於心路歷程類型，個人成長文學感重，不過共感強，還不錯。很切實的提及實行一個個人計畫時會碰到的外在聲音引起的各種煩憂。和其他同類型書籍有區別性。不能當作教程，該當成實行同伴心得文看。

忘了为什么借了这本语音书，听了一半一看有八个人在等，就提前还掉了

自我管理。自我约束 这本书有点贵

概念不错 书本身却是流水账一般絮絮叨叨 不分主次没有文笔 十分无味  
对作者的“主编”身份都产生了怀疑

用部落格的形式来书写的，前面的逻辑顺序会比较随意散乱，不是方法论类型的书籍。不过对于心理建设上面还是能够起到一定的作用，至少自己看了之后也想要实施消费限制的生活。

自述总结的方式讲的不消费的开始，经过，和结果。有一定的启迪。

挺符合我今年的状况，怎么扔东西，值得借鉴。

-----  
准备实践，但是台湾的排版我看得好累啊

-----  
[不消費的一年\\_下载链接1](#)

## 书评

作者在书的开头给自己列出了一份“年度消费禁令（Rules for the Yearlong Shopping Ban）”，能看出作者如何选择： 允许买的： 食品和厨房基础必需品  
化妆品和化妆用具（只在用完的情况下） 清洁用品 给别人的礼物 可购买清单上的物品  
不允许购买的： 外卖咖啡 衣物、鞋子、配...

-----  
请问有想二手转卖的吗？因为台版书要等一个月，实在是太久，最近想看，所以想问问  
是否有看完想断舍离掉的可以私信卖给我，谢谢  
竟然要140字才能发布，可是我没有要写的了啊  
关于断舍离之类的书，我看着还是很有益处的，对生活起到更大的极简和回归原有的样子，这才是生活的本质...

-----  
[不消費的一年\\_下载链接1](#)