

极简



[极简 下载链接1](#)

著者:[日]沼畠直树

出版者:人民文学出版社

出版时间:2019-9

装帧:

isbn:9787020149889

物品也好，工作也罢，还有人际关系
都可以减少到最小限

最小限主义= Minimalism (极简主义)
这是一种将任何事物从最小限开始尝试，
直至寻找到最适合自己的量的生活方式。

收拾房间、丢掉不必要的物品。

将你生活周遭的一切都压缩到最少，你会发现你的每一天变得如此的恬静而美好，你也变得更加纯粹。

★从“大”欲望到“小”满足

★最小限的物品，最大限的幸福

★物品也好，工作也罢，还有人际关系，都可以减少到最小限

★最小限主义= Minimalism（极简主义）

★这是一种将任何事物从最小限开始尝试，直至寻找到最适合自己的量的生活方式

★收拾房间、丢掉不必要的物品。

★将你生活周遭的一切都压缩到最少，你会发现你的每一天变得如此的恬静而美好，你也变得更加纯粹。

★极简主义的思潮让我从不安中解脱了出来。

★为将来的花费设定最小限，我就轻松自在了。

★无论我的生活如何极简，夕阳的美是我无论如何舍弃不了的。

★为了幸福，我们就要简单地，像孩子一样抬头仰望天空、夕阳，因为它们真的很美。

作者介绍：

沼畠直树

极简主义者。

圆桌杂志公司创办人。

公司只有两名员工，一天工作7小时，每周休息三天。

2014年，与曾经的编辑部同事佐佐木典士创办了“Minimal & ism”网站。

著有小说《无常》、写真集《致生活》、《珍珠之路》等（作者署名是Rem York Haas）。

<http://tablemagazines.com>

minimalism.jp

目录：前言

第一章 用极简主义重新看待一切

000 收拾房间、扔掉东西极简主义就离你很近了

001 极简主义带来礼仪感。关于声音的极简主义

002 厨房常常保持干净。关于收纳的极简主义

003 养成好习惯。关于灰尘的极简主义
004 从各国食谱回归和食。关于饮食的极简主义
005 将来还需要辛苦挣钱吗？关于金钱的极简主义
006 让自己变得没有标签。关于个性的极简主义
007 未来的住宅将更小、更便宜。关于住宅的极简主义
008 该由父母还是孩子来收拾房间？如何教给孩子极简主义
009 少一些新鲜，会有别样幸福。关于新鲜感的极简主义
010 保持空无一物的空间。关于空间的极简主义
011 把视线从人移向大自然。关于人际关系的极简主义
012 品味寂静中的幸福。关于夜生活的极简主义
Column 极简主义的初体验 109

第二章 当幸福要素被不断简化，最后只剩下天空

013 从远古时代，人们就会凝望夕阳
014 炫耀也好，羡慕也罢，只是所见到的美景有多有少而已
015 意识不到生活变得黯淡无光的日子
016 克罗地亚的亚得里亚海的幸福的理由
017 西部临海的城市，幸福指数往往很高
018 从夕阳到天空就是简单的幸福元素
019 有把椅子、有块阴凉地就足够了
020 汽车是为了让人们看天空的大盒子
021 从最小限开始的，能看见天空的极简主义的家
022 喜欢雨天的天空
023 不可把家弄得像牢笼。
024 久米岛的海给了我幸福。
025 就算失去一切，也会被夕阳打动。

Column 寻找夕阳

最终章 我们身上自带的极简主义的DNA
026 物品、工作、人际关系都可以精简到最小限。
027 日本传统中的极简主义。
028 走向极简主义的未来时光。
029 为什么日本人纷纷开始丢弃家里的物品。
030 优雅而美丽的最小限主义的每一天。

后记

· · · · · (收起)

[极简_下载链接1](#)

标签

极简

日本

极简生活

感想

@译本

99

评论

省钱听起来土气又无奈换成“极简主义”顿时让人心悦诚服

断舍离讲了一部分，关键是聊了不少人生经历和感想。感觉还是值回票价的。了解了作者人生的大概

？？？？？

想找极简的经验还是看《瓦尔登湖》比较好。书里重复来重复去累赘拖沓的观点就不极简了，那种为了过好自己的人生不从别人故事里找经验而不去看电影的观点我也不认可，但也有一些观点也挺有意思的。譬如是相对于人为的美，天空云彩花朵这些自然的美更值得去关注，又比如让自己避免制造不必的噪音，还有不是越大越贵就越好的哲学思维。

在地铁上一个小时读完的。P56

那一刻，我突然明白，我不如就做一个没什么特点也没什么标签的人。P97

她决定在电影行业，认真地做人，就算没被选上女主角，也要活出自己的样子，于是，她将自己一半的时间与大自然共处。P123

不知不觉地，看电影的时间变少了……我们都认为“与其从别人的故事里获取经验，不如走好自己的人生之路” P232

在奥斯维辛集中营了解人性：当他们被押上拥挤的火车，从缝隙里看到阿尔卑斯山时，忍不住看入了迷。还有一次，在结束了一天高强度的劳动之后……“这个世界真美啊。” P233

就算走到最后，一无所有了，还拥有天空。P285

宅在家里也有可能会是最好的生活方式。

第二章，当幸福要素被不断简化，最后只剩下天空。写了很多没有用的，但是这个理念很好！看了这么多极简主义的书，这是第一本这样提的！

1. 对我来说，minimalism翻译为最小限主义比极简更好。 2. 对克罗地亚旅行充满好奇。 3. 最喜欢的一句：“从极简主义开始向自己的言行举止过渡，正确得体的举止，措辞，人际相处和习惯，习惯改变人”。

浪费纸……

很多无法赞成的观点…

对声音极简，空间极简，舒服、清静的孤独感等观点很有共鸣，深受启发。虽然也有部分观点不能认同，但是整体来说，本书依然值得一读，读的时候只关注对自己有益的部分就可以啦。

任何一件事最小极限开始尝试 直到寻找到最适合自己那样的方式。 It is not a book to read from cover to cover. But it does provides a leverage to ponder the way we pursue knowledge, ideas, behaviors, attitudes rather than organize objects

很强的日本哲学味道。读的时候心向往之，只不过书里这种境界真的是我这种凡人身不能至的。作者在极简中对自然的欣赏让人也想静下心好体验一把。尤其是对天空、夕阳的描写，平静简洁的文字让人感觉像被作者催眠了，不知不觉，就看到了他所看到的。

很喜欢。助我走出了抑郁症的泥潭。或许生活本就是简单的。

很温暖的一本书。关于夕阳和天空的描述细腻而动人

观点很简单粗暴，很多也不能让人苟同。不过有一个观点比较打动我：缓慢的动作做起来有一种仪式感，也很优美。

疫情4个月后重回图书馆。

书名是极简，但其实大都是洋洋洒洒的心情散文，和极简关系不大。
花了一个半小时读完，会让心情平静，但始终对于极简的践行没有任何帮助。

不是书写极简术的书 但是某些篇目挺抓人的 对天空感受描述的篇幅有点长
其他觉得还可以~

读起来很舒服的书。坚定了未来买小房的决心。

[极简 下载链接1](#)

书评

[极简 下载链接1](#)