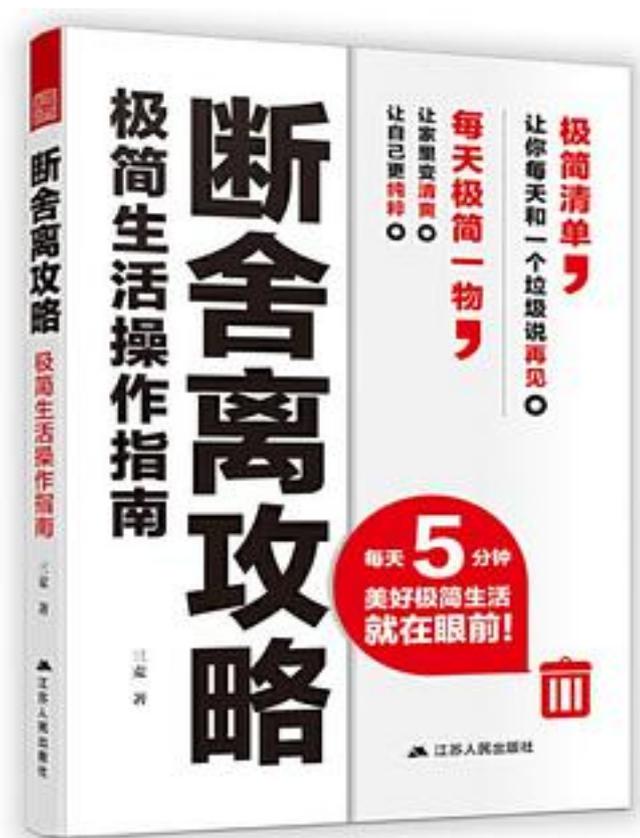


断舍离攻略：极简生活操作指南



[断舍离攻略：极简生活操作指南 下载链接1](#)

著者:三麦

出版者:江苏人民出版社

出版时间:2019-10-1

装帧:平装

isbn:9787214240187

自从断舍离火了之后，极简生活便成为时下流行的一种生活方式。然而市面上断舍离、极简相关书籍多如汗牛充栋，方法也有很多，但到底该怎样才能有条理且循序渐进地开展极简生活呢？

本书是一本极富可操作性的实用极简生活手册，条理清晰，将生活中的方方面面梳理为

物品、信息、精神、个人等多个方面。全书共分为七章，即物品极简、信息极简、精神极简、个人极简、极简方法分享、极简的思考与极简清单。作者从上述七个方面入手，直观地介绍如何在生活中进行极简，如何与陈旧的事物说再见，全方位介绍怎样通过极简主义改善生活，文风幽默有趣，有较强的实用性，特别是*后一章的极简清单，共列出共计200个小项，可以帮助你每天极简一物，让家里变清爽，让自己更纯粹。

作者介绍:

三麦，极简生活主义践行者，美好生活追求者，2017年创建公众号极简先行，多年来致力于推广极简主义生活，帮助更多人摆脱繁杂的事物。从不鼓励盲目极简，倡导“在条件允许的情况下，选择极简先行”的生活理念。

目录: 第一章 物品极简

第一节 初识极简：从日常物品断舍离入手

第二节 收纳是极简的天敌：极简的你需要学会拒绝收纳

第三节 学习精确化极简：先从最小的区域开始

第四节 如何弄清物品该不该极简：发现“垃圾”，制造“垃圾”

第五节 学会切断物品的联系：新购入的物品会召唤更多的物品

第二章 信息极简

第一节 信息源极简：屏蔽信息时代无形的“垃圾”

第二节 软件极简：不做低头族，从我做起

第三节 表达极简：用最简单词语，说最多的话

第四节 个人标签极简：空无一物的个人标签栏

第三章 精神极简

第一节 情绪极简：并非每一种情绪都应该释放出来

第二节 颜色极简：让颜色更极简、统一、协调、高级

· · · · · (收起)

[断舍离攻略：极简生活操作指南_下载链接1](#)

标签

极简生活

断舍离

2020年阅读量

个人成长

断舍离

家居

2020

评论

非常实用的极简指导小手册

书非借不能读也，中午在书店闲逛10分钟扫完了这本小册子，可能是因为正需要吧，感觉这鸡汤还挺好喝的。

一本可以帮助自己开展极简的好书

这本书的内容 感觉很空 对于自己的帮助并没有认为很大 也没有很深的体会 京东凑单拼运费到手 还是失望的吧

是实用类的书籍，但是太工具书，会设限，这样目的性太强，就不是都适用了。总而言之，我还在学习如何极简。

[断舍离攻略：极简生活操作指南 下载链接1](#)

书评

[断舍离攻略：极简生活操作指南 下载链接1](#)