



对生活来一场极简主义

“简单线条、大块留白、基本图形”，提到极简主义，如果你给我的只有这样几个在现代画展中风头正劲的抽象元素，我只能说你还不够潮。在我看来，葛大爷说的不对，二十一世纪缺的不是人才，而是生活的艺术家。

我们总在阳春白雪中寻找艺术之源，却忘了，真正的精妙艺术却是生活本身。因此，如果在生活艺术的江湖，让各大流派对号入座，那么极简主义一定是低调智慧的恒山派，以柔克刚，以无形胜有形。

低调极简却难掩华丽本质，信奉极简主义生活的门徒遍布世界各地，从科学怪蜀黍到文艺小清新，每一位极简主义生活家都在用最简单的方式来创造生活的奇迹。

1921年，爱因斯坦一度受邀到荷兰莱顿大学执教。学校要给他许多高规格的待遇，他却婉言谢绝，对于他来说，所有的要求就只是牛奶、饼干、水果，再加上一把小提琴、一张床、一张写字台和一把椅子。

台湾作家舒国治，至今租房，家里甚至没有冷气和电视机。他白天在高档酒店里和朋友喝着昂贵的葡萄酒，晚上在干净房间里美美地入睡。没有多余的东西打扰。走路、吃饭、喝茶，实在是惬意。把自己从外物中解放出来，于是培养了丰富的内心。他的这种生活理念，却成了台湾文艺青年争相效仿的时尚。

爱因斯坦和舒国治的出现似乎瞬间让极简主义显得高端大气上档次了，但究其本质，极简主义终归是一种生活的形态，简单的穿衣风格、简单的饮食习惯、简单的交流方式，极简主义充斥在我们生活中的方方面面。

所以，今天你愿意极简了吗？



生活，半

文 | 青

位于德国东柏林的赫尔曼双子塔大厦里面，有一间普通的卧室。阳光从宽敞明亮的落地窗照射进来，房间里所有的摆设只有一张白色床铺和一盏黄色的落地灯。除此之外，再无他物。这就是德国女建筑师伊娃·玛利亚·斯特德尔在东柏林的家。

黑色上衣，配上宽松的牛仔裤以及脚上那双恒久不变的大头鞋，这是“乔帮主”生前的标准行头，除去简单的衣服，同样简单的还有他的简约的经典之作——苹果手机。他们不是偏执的苦行僧，也不是悲观的消极主义者，他们有个时尚的名字——极简主义生活者。

Less is more的生活理念在这个极速发展、物欲膨胀的时代受到格外的推崇。

有人说，最资深的极简主义生活者大概是卢梭。没有物质的叨扰，没有俗世的牵绊，一个人，一间木屋，除了一颗沉静的心灵，他什么也没带。满目的山光、澄澈的湖面、此起彼伏的蛙鸣与鸟叫，这样的生活看似简单到极致，但在卢梭眼中，却是丰富而美丽的。因为生活简单，所以心灵明朗。在这里，时间被锁在了风里，而诗意却真正驻足在了生活里。

不是每个人都有卢梭的勇气，能够抛开周遭的一切，独居于瓦尔登湖的月光下。但当我们在选择的悖论中失去选择的愉悦，我们在复杂多变的世界里迷失自我时，我们可以借一点哲人的智慧，给生活做一做减法。

欧阳应霁曾经提出一个“半饱”的概念，大概就是这个意思。“半饱”是一种程度，更是一种知足常乐的态度。因为果断减去我们苦苦执

衣

1

极简主义的穿衣风格

纯棉T、牛仔裤、白衬衫，当然都是没有LOGO、没有品牌标示，极简主义生活家只为自己代言。如果你够有型，购衣这一步骤都可以省去，一台缝纫机，几尺布就可以拗出最亮眼的造型。



原研哉，日本中生代国际级平面设计大师、日本设计中心的代表、武藏野美术大学教授，他的作品省去了不必要的设计，去除了一切不必要的加工和颜色，简单到只剩下素材和功能本身。



2

极简主义的消费理念

不买最多，只买最贴心。棉质衣物、环保手袋、牛皮纸笔记本，手工蜡烛，没有多余的设计元素，仅简单加工，呈现出物质最本真的特质，就是最美。

App产品《ONE·一个》，由韩寒主编，“复杂的世界里，有一个就够了”，每天都只有一张照片，一篇文字，一个问题和他的答案，但为读者呈现了不同的精简文艺范儿。

ONE 一个
一个就够了 · ONE is ALL

3

极简主义的文艺生活

谁说极简主义生活家就不能走文艺范儿？读书作为最受欢迎的文艺消遣方式，它的选择有讲究，一面书墙的时代已经过去，一只Kindle就能解决所有问题。