

我们常常以为减法是最简单的运算,但现实中,加法才是我们的习惯。衣柜里总需要多加件衣服,饭桌上总好像少一道菜,各种社交平台中总有分享不完的点与喋喋不休的抱怨。需求越加越多,满足感却越来越少。因此,有这样一些人开始尝试回归简单的生活。他减去累赘的衣物,只拥有33件个人物品;她丢掉繁复的应酬,半年里只有十几个通话;她抛弃过剩的食材,一日三餐坚持素食。他们从来不是苦行僧,相反,他们是倾心生活乐趣的聪明人,他们有个共同的名字——极简主义生活家。

## 我们是极简主义生活家

文 | 青牧 李鑫雨 图 | 王喆 丁嘉

一日三餐  
两餐,不吃早餐(见  
《早餐的革命》)

最近一次购物  
花费的金额  
40元(买电子书)

最想扔掉什么  
所有的证书

最想留下什么  
读书笔记,照片



### 我只有33件物品



王喆

人力资源经理  
没有多余物品  
将生活用品精简到最少

白色衬衣、白色背心、黑色羊毛大衣、蓝白条衬衣、灰色西裤……这是王喆的个人物品清单,总共加起来,所有物品不超过30件。王喆并非节俭的苦行僧,他只是一个极简主义风格的爱好者,并将这种极简主义的审美观变成了他的生活信仰。

但谁也不会想到,在2008年以前,王喆也是一个饱受选择困难症的折磨、追求完美的典型处女座男生。王喆曾对Levis、Lee、Jeep这些服装品牌痴迷,但当衣柜日渐充实的时候,他遇到了问题——选择的悖论,当选择太多的时候,已经没有了那种掌握主动的愉悦,取而代之的是来自选择的压力。面对着成堆的衣服,他却无从下手,“我一直以为只有性格犹豫不决的女孩子才会遇到这样的问题。”

一次公司活动,要求正装出席。王喆在自己拥有的众多款式的衣服中居然搭配不出一套符合正装要求的!这次的经历让王喆认识到潮流的服装品牌、样式无法取代其功能性。于是他下了狠心对衣物进行大扫除,只留下近30件衣服,供自己四季搭配。

除了执着对于衣物的精简,王喆还是一个不折不扣的阅读狂人,但他家的书架却空空如也。在几年前,他的家里曾经有一面被各种图书所覆盖的墙。“大学时期的我是个无耻的伪知识青年,为了营造出书香门第的虚假繁荣,把家里的一面墙做成了书架。”奉行着“买书如山倒,读书如抽丝”的原则,他出没于各个图书批发市

场,购买了大量图书。可是,他渐渐发现,真正的知识获取不应该是物化在墙上,而应该如溪流般流过大脑,汇集于心。某个仲夏的午夜,他以一个问题打破了目前的僵局:如果你只能拥有一本书的话,你会留哪一本呢?在辗转反侧一夜,思想斗争良久之后,他做出了第一个令所有人难以置信的决定:除了一本《圣经》,精简掉所有的书籍。一个月后,少部分贵重的转送了朋友们,大部分捐给了图书馆。

看着那面空荡荡的墙,王喆心里感到前所未有的轻松。之后的日子,他选择借书看;借不到的书他就去书店看;后来买了Kindle,将上千本书可以轻松放进口袋里,随时看。

在享受着个人物品的精简所带来的愉悦的同时,你可能无法想象作为一名职场精英的型男,他从来不去理发店理发,那头干净清爽的短发全部出自他自己之手。

“并不是因为省钱,而是因为方便简单。”作为极简主义者的幸福之处有很多,其中之一就是避免了选择的负担,因为他方向明确。

因为简单,所以清晰。如此,我们才能更加容易地看到生活中真正值得被注意的东西。所以,极简不是禁欲,它并不禁止我们的欲望,而是把我们各种压迫中解放出来,从而更好地生活。这便是简单的智慧,同样也是生活的智慧。