

suncoley
三采文化

從斷捨離到極簡主義
丟東西後改變我的
12件事！

我決定 簡單的 生活

佐佐木典士 / 著 游韻馨 / 譯

減少物欲，人擁有更自由的選擇。
與無止盡的物欲保持距離，開始思考「幸福的形式」。



減少物欲，人擁有更自由的選擇。
與無止盡的物欲保持距離，開始思考「幸福的形式」。

我决定简单的生活:从断舍离到极简主义,丢东西后改变我的12件事! / 佐佐木典士作初版台北市:三采文化,2016.01面;公分.--(Mind map; 110)

ISBN 978-986-342-522-9(平装)

1. 修身2. 生活指导

192.1 104025484

Copyright © 2016 SUN COLOR CULTURE CO., LTD, TAIPEI

Mind Map 110_____

我决定简单的生活

从断舍离到极简主义,丢东西后改变我的12件事!

作者 佐佐木典士

译者

译者

作者 游韵馨

副

总

编

辑 郑微宣

日 李婷婷

文

编

辑

美术 徐珊绮

术

编

辑

内 中原造像股份有限公

页	司
排	
版	
发	
行	
人	张辉明
总	
编	
辑	曾雅青
发	三采文化股份有限公
行	司
所	
地	台北市内湖区瑞光路
址	513巷33号8F
传	TEL: 8797-1234
讯	FAX: 8797-1688
网	
址	www.suncolor.com.tw
邮	账号: 14319060 户
政	名: 三采文化股份有
划	限公司
拨	
本	2016年3月20日
版	
发	
行	
定	
价	NT\$320

BOKUTACHINI, MOU MONO WA HITSUYOUNAI.

©FUMIO SASAKI 2015

Originally published in Japan in 2015 by WANI BOOKS CO., LTD

Chinese translation rights arranged through TOHAN
CORPORATION., TOKYO.

我決定 簡單的 生活

從斷捨離到極簡主義
丟東西後改變我的⑫件事！

佐佐木典士／著
游國馨／譯



suncolor
三采文化



Minimalist

極簡主義者

右頁兩張照片都是我的房間，
過去的我無法丟東西，囤積一大堆雜物。
十年沒搬過家，就連生活形態也停滯不前。

就在此時，我接觸到

將生活物品減至最低限度的

「極簡主義」。

從此我擺脫垃圾屋，成為一位極簡主義者。
東西減少後，我也蛻變成截然不同的自己。

How to be a minimalist

邁向極簡主義者



1. 我想要擺脫前頁介紹的垃圾屋，留下自己喜歡的物品，打造出只要確實整理，看起來就很整潔的普通房間。
2. 丟掉所有書籍，不再使用書桌椅，整個空間感覺清爽俐落。只要維持這個狀態，就能輕鬆實踐簡單生活。
3. 丟掉床墊、矮桌與電視機。將置物櫃當成桌子，過著修行僧般的生活。

Maximalist Life

這是我以前的房間



1. 明明只有三坪大，卻放了兩張沙發。衣服一脫下就隨手亂放，簡直比印象派藝術作品更難以捉摸。
2. 在髒亂不堪的書桌上喝啤酒、吃零食、打電動。這樣的生活使人發胖，絕對要捨棄！
3. 我曾經很喜歡在拍賣網站收集古董相機、不明所以的燈具。
4. 走廊上一整面牆都是書櫃。CD 與 DVD 只是買來放著，完全沒聽也沒看，真的很浪費。

Case
01

Sasaki
Fumio

極簡主義者的樣品屋

十年後我終於決定搬家。

選擇一間「極其普通」的房間，只有一房一廚，大小為二十平方公尺。

這個什麼都沒有的「房間」，正是單身極簡主義者的樣品屋。



Case
01
Sasaki
Fumio



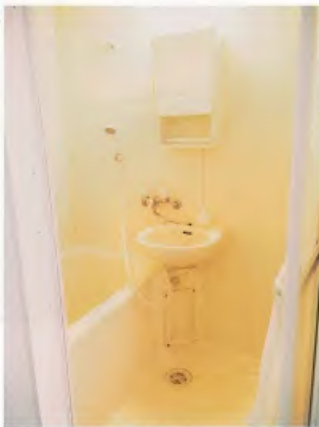
這是睡覺時的狀態。IRIS OHYAMA 的空氣床墊是極簡主義者的寶物，從早晨的陽光中醒來，也成為生活的一大樂事。



我平時會下廚，家中餐具只有一人份，全都是最常用的物品。全部清洗也不花太多時間，餐具造型也走極簡風。



我的衣櫥。從羽絨外套到西裝一應俱全，以白襯衫為主，我希望能打造接近賈伯斯那種「個人制服」感的造型風格。



我不放置物架，也不使用潤絲精，只用液體肥皂清洗全身。洗完澡後用手巾擦乾全身，絲毫不覺得有任何不便。



abrasus 的輕薄錢包上，掛著家裡與自行車鑰匙。這張照片是用 iPhone 拍的，出門前將手機放進口袋，雙手空空地四處亂碰。

Case
02
Hiji

極簡主義 原創者的生活空間

肘是引領極簡主義風潮的推手之一，
充滿禪意的極簡房間，放了一台最新的數位裝置。
這個空間啟發了無數極簡主義者。



Profile

肘 (Hiji)。現為證券交易員。不僅熱愛漫畫，也是日本女子偶像團體「桃色幸運草 Z」的忠實愛好者。二〇一二年成立網站，成為極簡主義部落客的先驅之一，引領極簡生活風潮。
部落格「身無一物的極簡主義者」minimarisuto.jp



走廊不放任何物品，也不放垃圾桶，嚴格貫徹極簡主義。家裡只有冰箱、電鍋等必需品。



在肘的推薦下，成為空氣床墊的愛用者。摺疊後再起枕頭，瞬間變身空氣沙發。



由於地上完全不放東西，可輕鬆自在與朋友一起玩紙上遊戲。圖中是時推薦的德式桌上遊戲「卡卡頌」。



空空蕩蕩的衣櫥。只要拿出平時收起來的「Surface Pro」平板與摺疊椅，立刻變成方便實用的書房。



肘戴著 SONY 的頭戴式顯示器，雖然家裡沒有電視，還是可以透過播放機傳輸欣賞影音節目。觀看恐怖電影時，效果十足。

Case
03
Ofumi
&
Tee

兩人齊心打造 舒適空間

Ofumi 夫妻都是極簡主義的崇尚者，
從原本七十八平方公尺搬到四十四平方公尺的家，丟掉了一百三十公斤的雜物，
從此學會珍惜自己心愛的物品，過著極簡生活。



Profile

夫妻兩人都是極簡主義者。在擁有自己的房子前，接觸到不擁有物品的極簡生活型態。妻子 Ofumi 的部落格「極簡主義者日和」mount-hayashi.hatenablog.com Instagram([@ofumi_3](https://www.instagram.com/ofumi_3))
先生 tee 的部落格「醒來的極簡主義者」minimaltee.hateblo.jp



整潔清爽的和室也掛上「sou・sou」的手作掛軸裝飾。雖是租來的房子，也要營造自家空間、障地的感覺。



精選朋友送的禮物，精心擺放。鴿子時鐘、小狗擺件與烏克麗麗。不多也不少，營造巧妙的平衡感。



在「HOBO 手帳」繪製斷捨離的圖畫日記，上傳至部落格。無論是配色或精心的構圖，令人愈看愈有趣。



客廳牆壁。這裡也裝飾著「mina perhonen」的手巾。掛上設計簡單的時鐘，營造出既可愛，又充滿禪意庭院風格的空間意象。

Case
04
Yamasan

一家人同住的 極簡生活

有如家具廠商的展示間。

由一對夫妻與兩個小孩共同組成的四口之家，也能創造如此簡潔的生活，值得大家效法。不僅方便清掃，住在這裡也很安心，體現理想居家的典範。



Profile

Yamasan。與先生育有二子，一家四口和樂融融，全家人都是最強
的極簡主義者。善用 DIY、自己做的衣服，打造優雅悠閒的舒適居
家。部落格「物品愈少，生活愈自在」yamasan0521.hatenablog.com。



庭院只種最低限度的植物，感覺清爽寬敞，「日本栲」可以巧妙遮住外來視線。木板牆壁也是 Yamasan 自製的。



這裡曾經是家人的「圖書室」，現在同樣地空無一物。正因為什麼也沒有，讓空間用途不受拘束。



利用最少家具打造阖家歡聚的空間。家具只選擇簡單舒適的色調，貫徹「顏色的極簡主義」。



Yamasan 的夏衣只有八件。服裝數量與顏色都減至最低，實現衣服的極簡主義。燙衣服成為 Yamasan 最寶貴的時光。



當作臥室使用的和室。打開收納櫃，可以看到以白色統一的收納盒。即使是夫妻，也不干涉或處理對方的物品。

Ito
Kouta

環遊世界不是夢的 極簡背包客

以下是伊藤光太經過四年的嘗試修正，嚴選出來的「全球適用」裝備。

只要有這些物品，就足以環遊世界。

一個背包走天下絕對不是夢。



Profile

伊藤光太 (Itou Kouta)。憑藉一台 Mac 巡迴世界創作音樂的年輕冒險派羅蘭主義者。千萬不要錯過其在部落格公布的最終持有品清單。

部落格「Minimalist Music Producer」

minimalist-music-producer.com



③ Granite Gear隨身包
Granite Gear 的登山隨身包。輕盈耐用的尼龍布料，可拿來放次要的隨身物品。



② Sawyer mini濾水器
高性能隨身淨水器，可消除有害病原菌。只要有了它，污水也能安心飲用。



① MacBook Pro
只要有一台 Mac 就能創作音樂。伊藤先生的工作就是在世界各地創作音樂。



⑥ 頭燈
黑鑽公司製作的頭燈。不只可照亮黑暗處，還能當作一般燈具使用。



⑤ Hennessy Hammock
結合帳篷與吊床的功能，任何可懸掛的地方都能架設吊床，走到哪都能入睡。



④ mont-bell睡袋
遇到陡峭嚴寒、不適合架設吊床的地區，就可使用睡袋。型號是「Down Hugger 800 # 3」。



⑨ iPhone 5S & LOKSAK
智慧手機 iPhone 是絕對不離手的重要工具。放在具有六十公尺防水機能的LOKSAK防水袋裡，可以安心前往各種地方。



⑧ Sony MDR-IADAC
伊藤最滿意的頭戴式耳機。可直接將數位訊號轉換成數據，收聽高解析音樂，音質更清晰。



⑦ 彈性多功能腰包
可綁在腰上，伸縮自如的腰帶包。貴重物品一定要隨身攜帶，這是基本原則。



⑫ 阿拉伯頭巾
不只是圍巾，結合面罩、帽子、毛巾等功能，緊急時刻還能拿來過濾污水，可說是萬能用品。



⑪ Amazon Kindle
家喻戶曉的電子書閱讀器。伊藤選用具有絕佳性價比的標準款。



⑩ Sony αNEX-5N
Sony 的數位單眼相機。伊藤搭配 SIGMA 30mm F2.8 DN 鏡頭使用。



⑬ 保存食品

若攜帶一般的日清泡麵會製造垃圾，因此選擇太空包食品。垃圾也要極簡。



⑭ 護照

護照要隨身攜帶。與備用美金一起收在 LOKSAK 防水袋裡，這是最重要的。



⑮ 曬衣繩

實用性高的 SEA TO SUMMIT 曬衣繩。不占空間，還能吊掛衣物。



⑯ 緊急用保暖毯

遇到急難時刻或寒冷氣候，可立刻派上用場的保暖毯。SOL 公司製的毛毯表面十分順滑，不會磨擦肌膚。



⑰ 充電器與電源線

以矽膠尼龍製成的 eagle creek 隨身包裡，收納著重要的數位裝置電源。



⑱ LEATHERMAN 工具鉗

LEATHERMAN SQUIRT PS4 工具鉗，集結剪刀、刀子、鉗刀等多種功能的萬用工具。



⑲ MOLESKINE 筆記本

筆記本可以留言給其他旅客，還能寫日記，是非常重要的用品。



⑳ 萬用插頭

出國必備萬用插頭，選擇設計簡約的無印良品製品。



㉑ BOSE Sound Link Mini

這款藍芽傳輸喇叭是以音樂維生的伊藤不可或缺的物品，極致音質可輕鬆駕馭組合音響。



㉒ 旅行收納袋

收音機、打火機、指甲刀等梳洗用品和各式小物都能輕鬆收納，亦可攜帶梅子醬。



㉓ 戶外用片狀肥皂

SEA TO SUMMIT 的肥皂，要用幾片就拿幾片，可拿來洗手或物品。



㉔ MOLDEX 的耳塞

讓人享受最高等級隔音體驗的 Goin'Green，可將所有噪音降至最低。

本书构成

第一章介绍极简主义者的定义，找出这几年越来越多人成为极简主义者的原因。

第二章从另一个角度思考，为什么随着年纪增长，物品就会越来越多？深入探讨「物品」对一个人的意义，其实都源起于人类习性与不断暴增的根本欲望。

第三章条列式整理成功减物的具体观念与技巧，完整介绍各种减物方法与集大成的终极手段。不仅如此，也针对想要进一步减少物品的极简主义者，提供追加守则。此外，在追求极简生活的过程中，许多人容易陷入「看到东西就想丢的心理陷阱」，本章也会详细介绍远离陷阱的方法。

第四章与各位分享当我将自己生活中的物品减至最少后，对我产生的影响。不只是单纯地减少物品，而是减少至「最低限度」，这个做法不仅让我变得更好，也让我从减少物品这件事情上，看到「幸福」的意义。结合减物体现在心理学上的成效，检视改变的效果。

第五章将进一步检视在第四章探索的个人改变，为何让我感到「幸福」。

为了让各位深入理解何谓极简主义，建议各位从头开始读起。但也可以依个人需求，选择感兴趣的章节阅读。只读第三章也有助于减少你的家中物品。

本书认定的「极简主义」为：

- ①将个人物品数量减至最低、
 - ②为了更重要的事物减少其他物品数量的行为，
- 贯彻这些行为的人就是「极简主义者」。

前言 少就是幸福

身边物品愈少，人生愈幸福。

因为我们再也不需要物品填满我们的人生。

若以最精简的方式解说本书要传达的理念，我想就是这两句话。

我希望藉由本书，让各位了解减物生活的美妙之处。

现今社会建立的「幸福模板」无一不告诉我们，未来充满未知，我们要趁现在尽情拥有，才能获得幸福。这与本书想要宣扬的理念截然不同。

只要有钱就能买想要的东西，遇到任何困难也能用钱解决，于是乎，逐渐以别人拥有的金钱来判断一个人的价值。「只要有钱，什么都买得到。没错，就连人心也像物品一样，只要有钱就能收买。既然能收买人心，买到幸福又有什么难的？正因如此，更要努力赚钱。我才不要吃苦，我要让更多人买我的书，才能大赚一笔！」

稍微自我介绍一下。我是一位单身的三十六岁男性，单身，在出版社担任编辑。之前在东京都目黑区的中目黑住了十年(住在那里的原因很简单，我希望别人问我住哪时，我能回答中目黑)，最近搬到品川区的不动前一带居住。房租是一个月六万七千日元(比之前便宜两万日元)，这次搬家几乎花光了所有积蓄(以下省略)。

从来没结过婚，这把年纪却还口袋空空。可能有些人会认为我真是个没用的男人。若是以前那个死爱面子的我，我一定会觉得很丢脸，不敢跟别人分享我的近况，但我现在完全不在意。原因很简单，因为我现在很幸福。

我一直很想从事可以传达价值观的工作，而不是为了金钱或物质出卖劳力，因此十年前刚出社会时，我只想与出版有关的工作。可惜在工作过程中，我逐渐迷失了初衷。不瞒各位，出版业界可说是夕阳产业，为了活下来，必须想尽办法推出畅销书。要是没有畅销书，就无法维持

出版事业，更遑论要出可以流传万世的书籍了。我就在这种严酷的现实考验中「长大成人」。当初以出版为志向的热情早已消耗殆尽，让我也不得不服从在「到头来还是『向钱看』」的普世价值下。

丢东西却让我重拾年少时的价值观。

长期以来，日本社会并不是由自民党执政，而是在其背后组成联合政府的「金钱党」、「物质党」与「经济党」。这个联合政府长年把持朝政，进而成为维持社会运作的潜规则，不仅没有人质疑，更没有人察觉它们的存在。

这个联合政府长期霸占主席台，我首先针对「物质党」主席发难：「不好意思，可以让我坐一下你的位子吗？要是我表现得不好，就将位子还给你。」

于是我开始贯彻极简生活，将自己拥有的物品数量减至最低，成为一位极简主义者。实践极简生活之后，我发现最大的好处不在于家里变整洁、打扫起来更省事这类显而易见的改变，而是本质上更深层的收获。我重新思考自己该如何生活，重新定义每个人都渴望的「幸福」。

这一路我丢掉许多东西。

让我现在得以每天品味幸福，过着充实的生活。

不知道为什么，自从开始丢东西后，我觉得自己比以前更幸福了。

每个人活在这个世上，都希望自己幸福。正因为我们打从心底想要幸福，才会每天用功念书、从事运动、努力工作、养儿育女、专注于兴趣之中。即使别人觉得你过得很辛苦、很孤独、很不幸，但都是你追求幸福的结果。追求幸福是驱使人类努力向前的原动力。

过去我也跟许多人一样囤积物品，以为这些东西可以突显自己的价值，甚至能让自己幸福。各位只要看过一开头刊登的垃圾屋照片就知道，我很喜欢留东西，属于舍不得丢东西的个性，看到东西就想留下来，所以愈囤愈多。

即使拥有这么多东西，我还是动不动就跟别人比较，真的很可悲。完全不知道自己该做什么，思绪十分混乱，脑袋也无法思考，任凭时间流逝。到最后开始后悔从事自己选择的职业。成天喝酒逃避现实，让自己

的女友伤心。我无力改变自己，只能接受自己是个这么差劲的男人。

过去的我花了很多心力脱离垃圾屋，遇到周末女朋友来家里玩时，只要稍微收拾一下，打扫看得见的地方，看起来就很整洁。然后再巧妙配置设计时尚的个性摆设，利用间接照明营造气氛。

可是，如果平时到我家里，就会发现我的书已经多到书柜塞不下，散落在家中各个角落。那些几乎都是认为有一天会读，随便翻阅几页就搁着，以及借来之后便提不起兴趣看，放在家里迟迟未还的书。这就是我以前的生活。

不仅如此，绝对不能让别人打开我家壁橱，因为里面塞满了以前我最爱的衣服，难得心血来潮从中抽一件出来穿，却没有勇气穿出门。这些衣服从买来之后就很少穿，加上价格又很昂贵，我老想着等哪天天气好时拿出来洗一洗、烫一烫，就能再次派上用场。

房间里四处散落着一时兴起购买的娱乐用品，吉他与扩大器早已积了一层灰，还有一直想着有空时一定要自我进修的英语会话教材，经典款古董相机连用都没用过。

我总是三分钟热度，所以从来没在家里把玩过。看完预录的电视节目《毒舌纠察队》后，拿起智能型手机玩拼图游戏，玩没一会儿就关掉，去超商买酒喝。

过去的我老是跟别人比较。

我的大学同学住在东京填海造地新市镇里的高级公寓，玄关富丽堂皇，餐厅摆设

着品味卓绝的北欧家具与餐具。我在心中暗自估算这里的房租，接受好友温馨的招待。好友在大公司工作，收入高又稳定，出社会不久就抱得美人归。太太跟他一样都很喜欢看电影，两人不仅兴趣相投，结婚不久便生下小孩，过着幸福美满的家庭生活。穿着时尚的小宝宝看起来真的很可爱。我不禁猜想，我们在大学时都半斤八两，到底是什么原因，让我跟他之间，出了社会之后产生如此大的差异？

白色法拉利跑车拉风地驶过十字路口，那辆跑车的价格应该买得起两间我现在的租屋公寓吧？我骑着以五千日元向朋友买来的二手自行车，

望着疾骏而去的车尾灯。

在这个状态下，我每个星期都抱着逆转胜的一丝希望购买toto BIG运动彩券。

我也曾因为低收入和零存款等原因，让女友对未来感到不安，最后分手。

用尽方法隐藏自己的自卑感，以及对其他人的忌妒心，像行尸走肉般地过日子。老实说，过去那个拥有满屋子废物的我，根本不值得活在这个世界上。

我很庆幸自己勇于丢东西。

这个举动让我成为截然不同的自己。

各位可能觉得我说得太夸张。

还有人对我说：「不过就是丢东西而已嘛。」

没错，我只是丢东西而已。

我没有成就任何大事，也没做任何值得向人夸耀的事。

只有这件事我敢大声地说：

自从减少物品后，我每天都感到很幸福，也慢慢地了解什么是幸福。

如果你也跟过去的我一样悲惨，老是与别人比较，认为自己不幸，我建议你开始丢东西。有些人天生没有物欲；有些人具有一种天赋，可以从混乱的杂物中找到宝藏。但我希望传达的是让所有人感受到「普通」幸福的生活型态。所有人都想获得幸福，为了想获得幸福而购物，却只能给我们短暂的满足。

由此可见，我们对于幸福，真的是一无所知。

减物后能让我们重新思考幸福的真谛。r各位是否觉得我又言过其实了呢？

但，我是真心这么想的。

第一章 极简主义者的诞生源起

史上第一位极简主义者

将身边物品减至最低限度，这就是极简主义者的生活型态。本书主题就是透过这种生活型态，重新思考幸福的真谛。

这个世上所有人一生下来就没有拥有任何事物，所以每个人刚出生时都是极简主义者。换句话说，我们是拿自己的自由去交换不必要的多余杂物。

人的价值不在于自己拥有的物品数量。物质只能给我们稍纵即逝的幸福，不必要的多余杂物会夺走我们的能量、时间，带走所有一切。极简主义者是第一个察觉到这一点的人。

减少身边物品的极简主义者，每天都感到轻松畅快。事实上，我们每个人都曾体会过东西变少的畅快感，因此即使是住在满屋子杂物的人，也能想象这种感觉。各位不妨想象一下旅行的过程。

出门旅行时，彻夜打包行李直到出发前一刻，再三确认必要物品清单，还是觉得自己忘了什么。一直到出发前才不得不出门，只好放弃挣扎，关门上锁，拉着行李箱往外走。就在这一刻，内心感到轻松自在。在旅行的这段期间，我们只要有这个行李箱就能过活。或许我们会忘了什么东西在家里，但只要有最重要的必备物品就够了，其他东西需要时再买即可。

到了旅馆之后，躺在房间里的榻榻米上，感觉好舒服！旅馆房间干净整洁，摆设也很少。平时在家里阻碍我们生活的多余杂物，这里一件也没有。正因如此，旅馆才会如此舒适。将行李放在旅馆房间，什么也不

帶地出門閑晃，感觉很轻松，走再久也不会累。想去哪里散步都可以，没有时间限制，也没有一定要做的事情。

相信每个人都有过这样的经验，这就是极简主义者的感觉。当然，凡事都有正反两面，也有完全相反的体验。

旅行结束后要搭机回家，出发前整理得井然有序的行李箱，如今塞得乱七八糟。想要留下旅行回忆而四处添购的纪念品，完全塞不进行李箱，只能用两个纸袋装着，随身带着走。口袋里塞满了原本打算回旅馆整理的各种观光景点门票与收据。排队等着过海关，却遍寻不着机票与登机证。咦？到底放在哪里？是不是放在这里？还是放在那里？随着时间过去，心情也开始焦躁，不禁眉头深锁，而且还深刻感受到排在后面的人投射过来的白眼……

当一个人拥有超过自己能力负荷、数量庞大的物品时，这些物品就会成为压力来源，让人完全无法顾及最重要的事情。

我们将所有心力与时间拿去购物、管理并维护物品状态，正因花费了太大的努力，反而让那些原本该是工具的物品，在不知不觉间成为我们的主人。

好莱坞电影《斗阵俱乐部》里的泰勒·德顿曾经这么说：
「到头来，你被自己拥有的东西给奴役了！」

成为极简主义者前的日常生活

当我还是个囤积狂，拥有满屋子杂物时，我的一天是这么过的：工作回家后，先将身上的衣服脱掉随手乱放。走进淋浴间冲澡，浴室里的洗脸台早已破损却迟迟未修。冲完澡后，一边欣赏预录的电视节目，或是租来的电影，一边喝光大罐啤酒。喝完啤酒，改喝红酒。喝完一瓶红酒还不够，摇摇晃晃地走到超商买酒继续喝。这样的日子十分常见。

我曾经听过一句话：「酒精不能带来幸福，只能暂时停止不幸。」这句话说得很对，当时我只想忘记那个悲惨的我，即使只有一秒也好。

第二天早上，在棉被里翻来覆去，根本不想睁开眼。闹钟每十分钟响一次，我完全充耳不闻，一直到太阳高挂才不得不离开被窝。昨天喝太多酒，今天感觉脑袋沉重，身体疲惫不堪。坐在马桶上，双手捏着腰部的赘肉，一边上厕所。穿上昨天半夜丢进多功能洗衣机烘干且皱巴巴的UNIQLO上衣，看了一眼昨天吃完晚餐后放在桌上的脏碗盘，穿过玄关，走出家门。

每天无趣地走一样的路上班，到公司之后无法立刻进入状况，先连上入口网站，看看八卦信息打发时间。怕别人发现我没认真工作，只要收到电子邮件一定会立刻阅读、马上回信，利用快速敲键盘的声音营造工作假象。工作的同时还处理自己的杂务，时间就在这样的状况下一滴流逝，根本没时间进行真正重要的工作。我并不是因为当天工作做完才下班，而是在公司待到下班时间才回家。

对于这样的状态，我也有借口安慰自己。早上起不来是因为晚上工作到很晚；我会发胖是因为体质问题；薪水太低所以无法搬到更宽敞的公寓。要是我可以生在有钱人家，我一定能全力以赴发挥所长。就是因为家里太小才会杂乱无章，根本不是我的问题；租来的房间不是自己的，打扫得再干净也没用。要是我能拥有一间大房子，我一定会好好整理。

整个房间堆满杂物的我成天找借口，脑子里都是负面想法，利用各种方式箝制自己。不仅极度爱面子，又害怕出糗，即使我真心想做某事，也无法付诸行动。

成为极简主义者后的日常生活

将生活物品减至最少后，我的生活产生了截然不同的改变。工作回家后我一定会泡澡，浴缸随时保持光亮如新的状态。泡完澡后，换上自己最爱穿的家居服。由于家里没电视，因此我会看看书或写写文章。我戒掉一个人喝酒的习惯。东西丢掉之后，空间变得很宽敞，我就在家做做伸展操，做完之后便入睡。

早上天一亮就起床，基本上我不设闹钟。早晨的阳光照射在什么也没有的白色壁纸上，让房间变得相当明亮。过去我根本无法早起，但现在的我每天都很期待早上的晨光。我有更多时间可以悠闲吃早餐，喝着摩卡壶冲泡的热咖啡。早餐吃完后，我会立刻清洗餐具。每次打坐冥想，就能忘却世俗杂事，让身心合而为一。我每天都会用吸尘器打扫家里，天气好的时候会洗衣服，起床后一定会折棉被，将洗好的衣服折迭整齐，每天穿着干净的衣服出门。虽然通勤路线没有改变，但现在懂得欣赏四季变化，享受路边美景。

看完以上的描述，真的很难想象这是同一个人的生活。无论如何，我很高兴自己将多余杂物都丢掉了。

我丢掉的杂物

以下是我丢掉的物品清单：

- 整个书柜、所有书籍(我估计花了一百万日元购买，最后却只卖了两万日元)。
- 组合音响与所有CD(其实我对音乐根本没兴趣，只是装作自己很懂的样子)。
- 明明一个人住却拥有塞满各式餐具的大型餐具柜。
- 心爱的古董杂货(在拍卖网站上慢慢收集而来)。
- 价格昂贵但已松垮的衣物、一心想着哪天瘦下来后要穿的衣服。
- 全套摄影用品(我竟然连暗房都有！真的不知道自己在想什么)。
- 用来修理整備自行车的各式工具(充分发挥我的完美主义性格)。
- 堆满灰尘的电吉他与扩大器(不愿承认自己练不起来，所以暂时放在一旁)。
- 以一个人来说，过大的书桌和茶几(根本不会请朋友来家里玩，却想跟朋友一起在家吃火锅)。
- 小型双人床尺寸的丹普床垫(睡起来很舒服，可惜太重了)。
- 不适合放在三坪空间里的四十二吋电视(自以为是电影迷)。
- 提升电影鉴赏质量的家庭剧院与PS3电视游乐器(我曾经是个家电迷)。
- 储存在硬盘里的成人动画(这是最需要勇气丢掉的东西？)。
- 将胶卷底片转成数字文件后丢掉(之前完全没整理，照片都黏在一起了)。
- 具有纪念性的信件全部扫成数字文件后丢掉(从幼儿园到现在的信都舍不得丢)。

我舍不得丢东西，所以还将自己丢掉的东西全部拍下来(卖书时我也将每一本书的封面拍照记录)，储存在硬盘里的照片超过三千张。

如今回想起来，当时的我拥有所有必要物品。不管是大尺寸电视机、家庭剧院、个人计算机、iPhone或舒适寝具。拥有一切的我却还是看着自己所没有的。

只要有一张双人座皮沙发，我就能跟女朋友优雅地坐在沙发上看电影(还能在看电影看到一半时，伸出手环抱女友肩膀)。要是家里有一面经常在居家杂志上看到的书柜墙，就能给人知性的感觉。要是家里有一座屋顶露台，就能邀请朋友来家里开派对。杂志里的房子都有那些设计，偏偏我家没有。如果我也能拥有，一定能让更多人接受我。

我已拥有自己需要的物品，却只在意自己缺乏的东西，这样的我当然不会幸福。因为当时的我认为只要拥有就会幸福，就是因为没有所以才会如此不幸。

成为极简主义者的理由

每个成为极简主义者的人，经历各不相同，有的人看到自己的亲友因为物欲导致人生失控；有的人很有钱，无论收集多少东西都不满足；有的人因为经常搬家，逐渐减少自己拥有的物品数量；有的人想要摆脱忧郁症；有的人天生没有物质欲望；有的人则是经历过大地震后改变自己的想法。

我来自于典型的垃圾屋，由于想要摆脱垃圾屋，才成为极简主义者。以前的我完全无法丢东西，看到东西就想留下来。不仅如此，只要是与我有关的物品，不管是任何东西我都会觉得很有纪念价值，因此舍不得丢。

就算是同事写的便条纸，告诉我某某人打电话给我，请我回电，我也会留下来。一想到这是某个人特地花时间为我做的事，我就更舍不得丢掉那张便条纸。我就是这样一个人。

十七年前，我离开故乡香川县，一个人来到东京生活。那个时候，我的租屋处只有必需品，其他什么都没有。随着时光流逝，无法减物的我让家里堆满杂物。

我喜欢拍照，因为拍照可以将所有事物变成自己的。

我想要留下每个瞬间，所有值得纪念的物品，我都想留下来。

读过的书已经成为我的一部分，所以舍不得丢。我也想与别人分享自己喜爱的电影和音乐。等哪天有时间，我要去做我一直很想做的事情。

丢掉太浪费了，因为这很贵。

这个还能用，说不定哪天我会用到。

我不想承认这样东西买来后从没用过的事实。

这些都是自我催眠的暗号，让我舍不得丢，东西愈积愈多。

现在的我想法与当时完全不一样，以前的我是个极繁主义者(Maximalist)，任何东西都想留下来。想买的物品也是追求高机能产品，愈大愈好、愈重愈好。

愈来愈多的杂物终于压垮了我，耗尽了我所有力气。花费心思买来的物品完全派不上用场，成天责备自己的无能。无论收集多少东西，依旧心心念念着自己没有的物品，不知不觉开始忌妒别人。即使如此，还是下不了决心丢东西，一直找借口逃避，厌恶自己的卑鄙，陷入恶性循环里。

丢东西让我开始改变现况，身边物品过多对一个人不见得好。如果你也像以前的我一样成天怨天尤人，觉得自己不幸，建议你开始丢东西，只要踏出这一步，你一定能改变。

我可以肯定地说，你的不幸并非来自于遗传、环境、个性或过去创伤，而是过多的杂物耗损了你的幸福。

每个日本人都曾是极简主义者

每个人出生时都是孑然一身，事实上，以前的日本人全都是极简主义者。在现代产业蓬勃发展之前，许多外国人来到日本都感到很讶异。每个日本人只有两、三套和服，却给人清爽利落的印象，看起来十分整洁。当时的日本人家里衣服不超过十套，少了物品的牵绊，每个人都一派轻松、神态自若，想去哪就去哪。屋内摆设十分简朴，房屋结构也不以长久居住为目标，可依需求随时改建。由此可见，过去的日本人是如假包换的极简主义者。日本文化的根基就是极简主义。

日本茶室就是最好的例子。茶室里不摆放任何多余物品，而且有一个名为「躡口」，供客人使用的狭小出入口。要是摆出一副自以为是的高傲姿态，绝对无法进入茶室。此外，即使是武士，进入茶室也不能带刀。茶室里没有身分之别，无论你是富豪或穷人，地位崇高或卑微之人，在这里都是平等的。每个人都能在此与另一个人交流，细细品尝茶的滋味，感受彼此想法。

反向输入的极简主义者

提到日本的极简生活文化，就一定也要谈谈美国的知名企业「苹果公司」。大家都知道乔布斯是苹果的创办人之一，许多极简主义者都是乔布斯的信徒与苹果产品的爱好者。

乔布斯创造的商品贯彻了他的独特个性，毫无赘饰与多余功能，呈现极简淬炼的纯粹风格。iPhone只有一颗按键，Mac没有闲置端子与连接线。基本上，购买苹果产品不会附赠使用说明书。正因为乔布斯是一位极简主义者，而且也是宣扬极简主义的禅宗信徒，才有这样的结果。

诚如各位所知，乔布斯深受日本禅宗的影响。其师承曹洞宗的僧侣乙川弘文，有一段时间甚至认真思考，前往日本永平寺修禅的可行性。乔布斯构思产品时完全去除多余设计、极度简化，这个做法也是受到禅文化影响所致。

乔布斯个性鲜明，对于自己不喜欢的事物会严词批评，绝不妥协。他最不能忍受的就是，明明可以做到却不简化的事物。换言之，他最讨厌复杂且多余的设计。这个全球最大的国际企业，贯彻的正是日本传统文化。有趣的是，日本的极简文化透过乔布斯反向输入日本，造就iPhone在日本市占率独步全球的结果。

极简主义者的定义

接下来我想谈谈极简主义者的定义是什么？将身边物品数量减至最低的极简主义者又是怎样的族群？该将物品数量减至多少才能称为极简主义者？我想可以从这几个方面来定义，但我个人认为符合以下两个特质的人，就是极简主义者：

「真正了解自己需要什么的人。」

「为了最重要的人生目标，减少物品数量的人。」

极简主义者的界定没有制式规定，并非拥有超过一百项物品的人就不是极简主义者；物品数量少于一百项的人就是极简主义者；或是家里有电视的人不是极简主义者；可以用一个行李箱装下所有持有物品的人，就称为极简主义者。

接下来我要介绍几位正在尝试各种居住型态的革命者，村上慧做一个保丽龙房子，每天带着它走，走到哪住到哪。坂爪圭吾没有自己的房子，将所有家当放在一个手提包里，过着游牧生活。若说这些勇于尝试的人才是极简主义者，有家、有房子的人不是极简主义者，似乎有些冤枉过正。

我心中的极简主义者不是因为在意别人目光而追求「物欲」，而是真正了解自己「需要」什么的人。知道什么才是最重要的，「减少」其他不重要的。

每个人「需要」的、「珍视」的事物不同。

具体「减少」的物品也跟着不同。

极简主义者的定义没有正确答案。

极简主义不是「目的」

减少物品数量不是「目的」。极简主义是帮助每个人找出重要事物的「方法」，也是交织出珍贵人生故事的「序章」。我将在这本书与各位分享减少物品数量，进而让找到重要事物的过程。

我也想藉由本书，向各位分享物品之外的极简主义。现代社会的所有事物都过于繁杂，因此从物品开始实践的极简主义也会影响至其他领域。

为了好好珍惜最重要的事物，我们必须「减少」可有可无的东西。
为了将心力集中在最重要的事物，我们必须「减少」其他干扰。
这是在人生过程中，我们都会面临到的问题。

谁是最极致的极简主义者？

若要追问极简主义者从什么时候开始出现？谁是世界上第一位极简主义者？似乎没有太大意义。同样的，探究谁是拥有最少物品、将极简主义发挥至最极致的人，也没有任何帮助。因为我们所有人刚出生时都一无所有。

现在回想起来，乔布斯是完美的极简主义者。泰瑞莎修女也是一名极简主义者。据说泰瑞莎修女过世时的遗物只有穿旧的纱丽服、开襟外套、旧提袋和磨损得很严重的拖鞋而已。宣扬无占有(non-possession)理念的圣雄甘地，他的房子里也同样家徒四壁。古希腊哲学家第欧根尼的故事也发人深省。他只用一块布裹身，手边只有一个喝水的碗。有一天，他看见一个孩子用手舀水喝，便将他唯一的碗敲破了。

最极致的极简主义者其实早已存在，自从人类发明各种工具和用品以来，第欧根尼可说是拥有物品数量最少的极简主义者。他拥有的物品只有一块布。既然冠军已经出炉了，其他人也就没有必要争夺「世界第一」的龙头宝座了。

断舍离、简单生活、游牧工作型态

断舍离、简单生活、游牧工作型态——成功减少恼人物品的先驱纷纷跳出来宣扬抛开束缚、自在生活、尽情工作的方法，这些新观念在2010年打下稳定根基，深入日本社会且大受欢迎。2010年由近藤麻理惠撰写的《怦然心动的人生整理魔法》，创下绝佳的销售记录。几年后，日本也出现了极简主义者，但我认为极简主义者的诞生有几个必要条件。简单来说，就是以下三点：

- 一、暴增的信息与物品
- 二、具有取代性的产品与服务发展趋势
- 三、三一一东日本大地震

无法处理的庞大信息量

第一点是「暴增的信息与物品」。近年来已经很少听到「全球化」这个名词，正是因为「全球化」早已普及所以无须刻意强调。打开智能型手机，就能立刻搜寻到全世界发生的新闻与各种事件。无论身在哪一国，打开亚马逊网站就能从成千上万的商品中选购自己喜欢的物品。不仅如此，我们还能欣赏世界各地的电视节目，听世界各国的广播节目。

我们身边的朋友透过推特、脸书与LINE等社群网站和实时通讯软件，化身为散文作家、美食家与在地记者，每天发表或传送最新信息(无论我们是否想看都会看到)。不只是朋友的讯息，我们还能透过SNS(社会性网络服务)看到全世界任何人发表的无数讯息。

根据一份2014年发表的研究数据，每分钟上传至YouTube网站的信息量(换算成影片长度)为306个小时；每分钟上传至推特的推文约有四十三万则；每分钟从App Store下载的应用程序数量约有五万个。换句话说，每天在网络上都会增加无以计数的各种信息。生活在现代社会的日本人，每天接收的信息量大约是江户时代的日本人一整年接收的数量，甚至是一辈子的接收总量。

人类的信息处理能力还停留在五万年前

另一方面，人类从五万年前到现在几乎没有太大变化，从演化观点来看，还是处于五万年前的硬件处理状态。事实上，别说是四百年前的江户时代了，兼具硬盘、内存与处理器功能的大脑从五万年前就没再进化了。

就连苹果公司也不可能让人类进化，并对外宣布：「我们重从新思考人类型态，创造出前所未有的设计。新的人类大脑指令周期比上一代快了百分之三十，记忆容量增加两倍。身高多了三公分，体重减少两公斤。容我郑重介绍，这是全新的『iHuman2』。」

五万年来从未进化的人类大脑塞满了过多信息与物品，这就是最真实的现况。有限的硬盘装满各种不必要信息，又太在意他人目光，将大部分精力花在追求物欲、管理杂物上。如此一来，自然无法察觉真正重要的事物。长期耗费心力享受短暂快乐的结果，到最后也会厌烦，开始改玩手机游戏、与朋友大聊八卦或沉迷于酒精，企图寻求更多的刺激来蒙骗自己。过去的我就是如此。

我是一台忙得团团转的沉重计算机

过去的我是一台运作量过大的计算机，「处理中」的图示不断在旋转。我想吸收新信息，但内存早已超载，还要同时处理爆量程序二过近当机边缘，因此我只能处理鸡毛蒜皮的小事。有人说一个人每天思考的事情高达六万件，其中九成五与昨天相同，更令人惊讶的是，进一步分析之后发现八成皆为负面想法。

各位不妨回顾一下过去的我。我每天都感到不安，烦恼自己的工作，在意别人的眼光。我的负面想法不只八成，应该说是百分之百。我每天光做一些例行琐事就耗尽气力，即使输入最新信息也无法运算出新结果，只能不断重复昨天的旧答案，可说是一台毫无用处的计算机。

企图活化一台逼近当机边缘的计算机一点意义也没有，未来也没有任何计划推出足以震撼社会的新计算机。既然人类这个硬件从五万年前就没变过，我们能做的是「减少」不必要的档案与程序，减轻硬件负担。「减少」储存在硬盘里的数据档案、「减少」运作的应用程序，就能让我们感到轻松舒畅，运算出有别于以往的新答案。

只要有智能型手机就能完成所有工作

第二点是「具有取代性的产品与服务发展趋势」。

现代科技提升产品功能，让我们无须拥有多项商品也能享受相同服务。

智能型手机的问世取代了电话、相机、电视、音响设备、电视游乐器、时钟、日历、手电筒、地图、笔记本、行事历等各式物品，不仅如此，我们再也无须携带指南针、行车路线图、厚重字典与商品目录出门，就连存折、飞机票也能透过智能型手机搞定。2007年，第一代iPhone上市；2010年，苹果公司发表了iPhone4。我认为智能型手机是极简主义者诞生的重要幕后推手，综观现代社会，即使是物品数量很少的人，他们唯一不可或缺的就是智能型手机。只要有智能型手机，许多东西都能舍弃。

数字化是帮助我们减少物品数量的重要关键，我之前依依不舍地用相机拍下自己丢掉的东西，要是没有数字相机，我相信我还是舍不得丢东西，照样活在垃圾屋里。

让减物更顺利的小帮手

ScanSnap扫描仪是我的必备品，这台机器可以双面扫描纸张与照片，帮助我丢掉许多东西。

首先丢掉的是底片时代的照片。直到几年前我还在包包里偷放一台小型底片相机，冲洗出来的照片和底片全部塞在橱柜里，非常占空间。

我将所有照片扫描起来，扫完后就丢掉。日后可以快速搜寻并欣赏照片。ScanSnap扫描仪相当好用，大量照片也能迅速扫成档案。

多亏ScanSnap扫描仪，从幼稚圖保存到现在的所有信件、亲友寄来的贺年卡、舍不得丢的杂志，我全部丢掉了。现在有愈来愈多人将纸本书扫描成PDF文件，电子书阅读器Amazon Kindle也在2012年发售，电子书市日渐蓬勃。

我相信许多人一直以来只用智能型手机或iPod听音乐，我用的是MacBook Air。自从买了这台笔记本电脑后，我发现它可以看电影、听音乐，甚至还能看书或漫画。我虽然将电视丢了，但如果有想看的电视节目，我会上电视台网站买存盘来看。无论人在哪里，我可以随时查看Gmail信箱；将档案存在Dropbox等云端硬盘，无论到哪儿我都能完成工作。使用Wi-Fi联机或蓝芽传输，就能免去使用网络线的麻烦。善用Skype，随时随地都能开会。就连办公室也能成为减物的对象。

由此可见，日新月异的产品与技术，可自然地减少人类使用的物品数量。

分享文化的普及

只租不买的服务是现在的流行趋势，不独占而是多人共享物品的「分享」文化日渐普及也不可忽略。在现代社会中，「分享」这个词汇比「独有」更具有正面意义，也更帅气。

若住在偏僻乡区，每户人家一定要有车才能解决交通问题，这个情形另当别论。若住在大众交通工具十分发达的都会区，无须拥有自己的车，与其他人分享(共乘)交通工具即可。无须多花税金与保养费用，可省下一大笔支出。再加上有利于促进环保，更加快了这样的趋势发展。

合租房屋、社交型公寓这类多人共同分享一个居住空间的想法，如今已成为理所当然的趋势。善用「沙发旅行」、「Airbnb」日租公寓等网络服务，就能让全世界的旅行者租借自己家里的空房间。

换句话说，原本闲置的空间与物品可以透过网络，让需要的人使用。

「杂物」化身为杀人凶器

最后一点则是「三一一东日本大地震」。

三一一东日本大地震彻底撼动了我们的价值观，就连我们对于「物品」的想法都面临了快速改变。

日本图文作家缓莉舞撰写的《少物好生活》系列，创下了销售佳绩。她自诩为「丢东西魔人」，在书中刊登自己家里空荡荡的照片，震撼了我。那本书最让我印象深刻的，就是囤积家里的杂物在地震中垮下来，差点成为「杀人凶器」的一幕。这些我们应该要好好珍惜的物品，却可能夺走你的性命。这就是住在垃圾屋里的风险。珍贵物品全被海啸冲走，变得一无所有。

三一一东日本大地震是千年一遇的大地震。若以活了一百岁的老奶奶为例，公元两千年就是二十位老奶奶的寿命总和。若那次地震真的是千年一遇的大地震，就代表二十位老奶奶中，有两位老奶奶遭遇过同样的经历。这样的频率究竟是多？还是少？

容我再次强调极简主义者诞生的三大要件：

- 一、暴增的信息与物品
- 二、具有取代性的产品与服务发展趋势
- 三、三一一东日本大地震

由此可见，这几年陆续出现极简主义者，可说是必然的结果。

我不禁觉得这样的趋势不是单纯的突发奇想，或向往不同的生活型态，而是基于更务实的原因，才会出现极简主义者。

第二章 物品为什么会多到无法整理？

你想要的早已拥有

本章重点将放在「人类囤积物品」的习性。只要解开物品愈积愈多的原因，就能帮助我们丢弃多余杂物。

过去的我早已拥有所有的生活必需品，但还是觉得离自己的理想生活很遥远。

人类很容易认为自己的现实与理想间「相距甚远」，面对不如己意的生活，便开始觉得自己不幸。我就是因为一直觉得「得不到自己想要的」，才会认为自己悲惨。

我家不够宽敞，放不下皮沙发，也没有可以举办烤肉派对的屋顶露台，更没有可以欣赏夜景的高楼层公寓。我「想要」的愿望一个都没实现。

事实上，现实与我想象的正好相反。我许下的愿望都实现了，想要的东西也全都拥有了。为什么会这样？且听我娓娓道来。

先从工作说起。我们每个人心目中都有属意的公司，希望有一天能贡献所长，于是到该公司面试、在该公司工作。或许我们服务的公司并非第一志愿，甚至不是第二、第三志愿，也不是自己感兴趣的业界，纯粹是为了糊口饭吃才勉强妥协。正因如此，我们每天数落公司、说主管坏话，一心只想跳槽，另谋他就。

话说回来，若我们自己没有寄履历表过去，没有接受面试，根本不可能在该公司工作。或许该公司的职场文化与我们想象的差异甚大，或许

主管真的很恶劣，公司也可能是黑心企业。但我们都是基于「想进入那家公司工作」的心愿寄送履历表、完成面试过程。若一开始你根本不想在那家公司工作，就绝对不可能前往面试。换句话说，你早就实现了「想进入那家公司工作」的心愿。我相信当你收到录取通知的那一刻，一定是欣喜若狂。

住的地方也是如此。过去十年我一直住在同一个租屋处，十年前的我真的很想搬家，所以花了很大的心力才找到那间房子。我还记得刚住进去时的喜悦。以我支付的租金而言，那间房子的格局可说是相当划算，正因如此，我才会那么开心。我在梦寐以求的地区租到理想房子，展开新生活，当时的兴奋感如今还历历在目。无奈长期居住下来，我却只看到房子有多小、有多旧这些缺点，愈来愈不满。十年前我明明实现了想搬进这里的愿望，为什么现在却觉得自己不幸呢？

同样的道理也能套用在拥有的物品上。我以衣服为例。以前的我经常觉得衣橱里少一件，每到假日就花一整天逛街买衣服，逛到腿都酸了也要买到自己喜欢的款式。买完衣服回家，开始在镜子前上演个人服装秀。第二天穿上新衣服出门时，不禁感到十分风光，觉得自己好像明星一样。为了买到自己想要的衣服，就算将卡刷爆也不足惜。我明明拥有一堆自己想要的衣服，却还是视而不见，每年嚷嚷着「没有衣服穿」。

其实，你的愿望早已实现。既然如此，为什么还是感到不满足，觉得自己不幸？

「习惯」是一种毒癮

人之所以感到不满足是因为当我们实现愿望之后，就会慢慢「习惯」。久而久之，「习惯」就变成「理所当然」。人类对于「理所当然」的事物与状态，最后容易感到「厌倦」。

穿上刚买的连身裙，相信每位女性都会感到高兴。但穿过五次之后开始「习惯」，喜悦的情绪逐渐递减。穿了十次之后，连身裙变成旧衣服，「理所当然」地成为衣橱里的一分子。穿了五十次之后，就都会感到「厌倦」。愿望实现后必然会经历「习惯」，建立「理所当然」的前提下，朝「厌倦」的负面想法前进。最后黯然失色，变成可有可无的无聊物品。这就是从「习惯」迈向「厌倦」的过程。

正因为人存在着从「习惯」迈向「厌倦」的习性，才会让我们在实现梦想之后，开始对已实现的梦想发牢骚，深信自己不幸。

反之，只要不「习惯」，我们就能继续享受愿望实现的喜悦，永远感到幸福。只要我们永不厌倦自己拥有的旧物，持续感到满足，就不会增加新东西。但是，为什么人会产生棘手的「习惯」天性？

人为什么会喜新厌旧？

讨论棘手的「习惯」前，我们必须先了解人类的习性，以及人感受事物时的机制。虽然有点艰涩难懂，但「习惯」这个问题正是本书探究的主题之一，所以请务必仔细阅读。

人类天生的神经网络，对于某样刺激转变成另一种刺激时所感受到的「差异」，能让神经网络感到兴奋。

例如，在海水浴场早已关闭的秋天来到海边，内心突然涌现一股冲动，想要重拾青春的热情，于是毫不考虑地脱掉鞋子，打着赤脚往海里跑。添加微信：PDF88PDF 代查代找任何类型语种电子书

双脚接触到海水的瞬间感到一阵冰冷，忍不住大叫出声「水好冰啊！」

此时神经网络感应到地表温度与海水温度的「差异」，让人产生冰冷的感觉，这就是差[®]造成的刺激。不过，只要时间一久人就会开始习惯刺激(冰冷的海水)。而且还会说：「呼！习惯之后觉得还满温暖的。」

这种感觉就像是当你躺在沙发上看电视看到睡着，家人突然将电视关掉，你就会瞬间惊醒，而且还向家人抱怨「我还在看电视」一样(关掉电视的家人一定会当场反驳「你明明就在睡！」)。

电视开着时，电视机发出的光线很亮，声音也很大，属于高度刺激。照理说这样的状态很难入眠，可是当人逐渐「习惯」这样的刺激之后，反而更容易睡着。在习惯的状态下睡着是一件很舒服的事情，但是电视关掉、刺激消失后，神经网络便感受到「差异」。

神经网络感受到的不是刺激的量，而是改变后的「差异」。电视开着的刺激量明显较大，但无论刺激多大，久了人都会习惯，最后便昏昏欲

睡。当电视的声音与光线消失就形成了「差异」，就会让人醒来。另一方面，在安静房间中午睡的小孩，听到脚步声就会醒来，两者的原理是相同的，只是发生的顺序相反罢了。

人的神经网络要感受到刺激，最重要的关键就是「差异」。例如关掉电视就会醒来(从有到无的差异)；午睡的孩子被脚步声吵醒(从无到有的差异)；切换电视频道也会清醒(从这一项到另一项的差异)；调高音量则会惊醒(从小到大的差异)。

过去的我们想尽办法实现的愿望、拥有的物品，却因为神经网络感受不到差异，而感到厌倦。每天做同样的事情、使用相同的物品，感觉一成不变，逐渐变成理所当然。正因为感受不到差异就开始习惯、进入理所当然的状态，最后就产生厌倦。

为什么玩具戒指再也无法满足小女孩？

从「习惯」到「厌倦」的过程是一种无法想象的强烈毒药，对人生的各种面向带来了不良影响。

以前失心疯地购买的大量衣服，现在看来老气落伍，让我忍不住碎念「没有衣服穿」。原本全心投入的工作，也逐渐让人麻痹。做完整型手术之后，应该觉得自己变美了，却因为不满足所以不断进厂维修。一把年纪了还不学乖，成天追着年轻女孩跑，曾经发誓无论健康或生病都要彼此照顾、彼此爱护的两人，就这么分道扬镳。这一切都是从「习惯」迈向「厌倦」的过程惹的祸。

当小女孩拿到塑料做的玩具戒指，都会睁大双眼，开心大叫。没过多久便对玩具戒指感到厌倦，努力存下零用钱，购买一万日元的戒指饰品。不久后又感到厌倦，存下自己的薪水，购买五万日元的精品戒指。蜜月期一过，又想要买三十万日元的戒指。到最后只能购买全球只有一只的大师手工名戒才能感到满足，即使如此，全球唯一还是无法永远保鲜。

男性也是如此，刚开始只要开一辆小车就满足，后来对国产车感到厌倦，购买好几辆高级名车放在家里仍然觉得不过瘾，每次产生「厌倦」就要购买等级更高的新车才肯罢休。

习惯并厌倦自己拥有的物品，会使人失去刺激感。神经网络无法从同样的物品上感受到差异，于是必须透过消除、改变、增加或放大，才能创造差异。

以物质来比喻，必须透过换购新商品(改变刺激)、增加数量(增加刺激量)、购买价格更高的物品(放大刺激)种种行为创造差异。

只有当事者才懂的体验

事实上，从「习惯」迈向「厌倦」时还会产生另一个问题。那就是这只有当事者才会有的体验，其他人完全感受不到。别人认为五万日元戒指与国产车已经很好了，但只有持有者会感到厌倦、不满足。

假设日本足球国家代表队在世界杯足球赛上惨败，队员之一的本田圭佑沮丧地坐在更衣间。此时我会将手放在他的肩膀上，对他说：

「虽然比赛输了，但没有关系，拿出精神来。你的年薪超过好几亿日元，还开帅气的法拉利跑车。等你退休后可以尽情环游世界，或担任足球教练，你的未来还有很多事情可以做。你比我好多了，不要难过了，快提起精神吧！」

即使这么说，我相信也不能安慰本田，让他重新振作。他不可能回答我：「你说得对，我的确比你好多了，我拥有很多很棒的东西。谢谢你，我感觉好多了。」换句话说，唯有赢球才真正安慰到他。

喜悦的情绪只能持续三小时

人很快就会「习惯」刺激。创下大满贯纪录的网球选手阿格西在一九九二年夺下温布尔登冠军后接受专访，他表示：

「夺得冠军之后，我发现一件只有极少数人才知道的事情。那就是胜利的喜悦无法与惨败的痛苦相比，而且幸福的情绪也无法比悲伤的情绪持久。这两种感觉毫无相似之处。」

此外，哈佛大学最受欢迎的课程讲师，同时也是心理学家的塔尔。班夏哈，他的经验也能左证阿格西的发言。他在十六岁时成为以色列的壁球冠军，当时每天固定练球六小时长达五年，才终于夺下全国冠军宝座。不过，在参加完庆功宴，回家之后，他待在自己的房间里，祭觉到实现长年梦想的幸福感早已消失无踪。换句话说，喜悦的情绪只维持了三小时。

这是只有一小撮人才能达成的远大目标以及感受到的极致喜悦，没想到不一会儿就「习惯」了。

人的喜悦有极限

还有另一个令人遗憾的事实。不管是一万、五万或是三十万日元的戒指，收到时的喜悦程度都是一样的。收到五万圆戒指时，喜悦程度不会是一万圆戒指的五倍。笑脸上的嘴角不可能张到五倍大，开心的笑脸也不会持续五倍的时间，无论身处何处，人的情感都大同小异。物品价格没有上限，但「人类的感情是有极限的」。

若拥有五万圆戒指的喜悦正好是一万圆戒指的五倍，那么金钱和物质应该可以为我们带来幸福。但无论你多富有或拥有多少物品，你感受到的喜悦与过去相差无几，没有任何不同。你之所以无法从拥有的物品获得满足，那是因为当你拿到新商品时，感受到的喜悦与微小事物带来的兴奋感几乎相同。

喜悦的程度放诸四海皆相同，同样的，人体潜能也有极限。即使是比尔·盖茨这样的富豪，胃容量也跟一般人一样。并不会因为变成比尔·盖茨，一天就要吃六餐，更不会因为变成有钱人，一天就比别人多一个小时，拥有二十五小时。

价格与喜悦不成正比

商品功能其实也是同样的道理，一千万日元的跑车跑起来不会比一百万日元的小车快十倍，即使跑快两倍也已经违反政府法律。定价两百万日元的Apple Watch，其电池续航力或处理速度也不会比四万日元的Apple Watch优越五十倍。

若商品价格是以功能性为基准呈倍数增加，那么价格两倍的汽车应该只要花一半时间就能抵达目的地；价格两倍的羽绒外套，穿起来应该也有两倍的温暖。如此一来，金钱和物质就能带给我们幸福。遗憾的是，事实并非如此。

从物品愈积愈多这个观点来看，人类内建的从「习惯」迈向「厌倦」的模式，是无可救药的缺点。不过，从「习惯」开始启动的这个感受机制，却也可能让人在陷入困境时，找到战胜挫折、重新振作并积极向前的方法。人既可习惯顺境，也能习惯逆境。

只不过从增加家中杂物这个角度来看，这个行为模式会带来负面影晌，各位一定要记住这一点。

未来无法预测

说到这里，各位一定会感到疑惑：不管一个人买多少东西，他迟早会感到厌倦。就算家中物品多到人人称羡的程度，永远是不满足。

若厌倦了过去乱买东西，导致家中混乱不堪，相信之后新添购的物品，也很快就会被抛在一边。既然如此，为什么人不会厌倦这种恶性循环，而不断过度消费？

原因在于人是以「现在」为基准，预测「未来」感情。人类是唯一可以预测未来的动物，但可以预测的未来时间其实比想象中还短。

各位是否曾有过这样的经验？肚子饿时去超市买东西，结果买了超乎预期的食物回家；当你肚子饿时，到小酒馆点餐，结果点了一堆吃不完的菜而后悔。这些结果皆来自于你基于「现在」肚子饿的状态，预测该吃多少的「未来」状况所做的错误判断。人一直认为自己可以预测未来，可惜却连三十分钟后的事情都无法正确判断。

这种情形就跟前一天喝得酩酊大醉，第二天宿醉头痛时，打从心底发誓自己再也不喝酒一样。每个人遇到这种情形都会说：「我再也不要喝得这么多。」但事实上，当头痛症状消解，第二天便故态复萌，再次喝到不省人事。

在炎热的夏天里，人无法想象冬天待在暖气房有多舒服；到了寒冷的冬天，又无法想象半年后的夏天，待在冷气房有多舒畅。即使是一再重复经历的事情，人只会以「现在」做为基准去预测「未来」。

畅销书《快乐为什么不幸福？》的作者丹尼尔·吉尔伯特，对于以现

在预估未来这件事，做了一个很棒的比喻：年轻人认为「DEATH ROCKS」这个词汇很酷，希望一辈子都能伴随自己，于是在身上刺了这两个字。没想到多年后，却要花更多的钱去除刺青。

东西愈多，人愈不满足

人类是所有动物中唯一会预测未来的物种，不过，这项功能只能运用在瞬间判断上。例如遇到天敌时应该要逃还是要战？猎食时应该如何追捕猎物？说得严格一点，人类只能预测几秒后的事情。虽然只有人类能预测未来，但绝对不是用来预想几年后的发展。人类可以预测的「未来时间」比想象中短。

我再举个例子说明。假设你出门买衣服，看到一件穿起来很好看的外套，开心到立刻付钱买下。回头看自己身上穿的旧外套不仅皱巴巴，颜色也褪了，相较之下，觉得新外套真的很好看。回家再次试穿，也觉得今天做了一个正确的决定。

遗憾的是，在还没买下新外套之前，一般人就算可以想象「第一次穿那件外套的新鲜感」，也很难想象「穿到第十次，已经习惯那件外套的感受」，或是「一年后已经厌倦那件外套的感觉」。

当一个人处于还未购物前的现在，很难想象购物后，感受逐渐从「习惯」迈向「厌倦」的转变。换句话说，在尚未满足物质欲望的阶段，人可以持续感受购物瞬间的喜悦感。这就是人永远都在追求新商品，家里杂物愈积愈多，而且无法跳脱这个轮回的原因之一。

容我再次整理家里杂物愈积愈多的原因。

我们已经拥有想要的一切，环顾自己的生活四周，就会发现所有东西都是自己在某个时期很想要的商品。没有一样东西是不想要的，或排斥的。

遗憾的是，我们却在不知不觉中「习惯」了拥有的状态，甚至感到「厌倦」。于是我们希望拥有新物品，增添刺激。我们想要追求更大的刺激，因此不断追求更昂贵的商品；我们想要增加刺激量，因此不断增加物品数量。我们很快就「习惯」甚至「厌倦」新买的商品，身边物品再也无法满足我们需求，最后只好再次消费。

即使别人认为我们拥有的已经足够，但刺激只会发生在「当事者的心里」，唯有自己才能创造「差异」。百万日元的国产车性能已经很完备，却只有车主本人不满意。

为了创造「差异」，当事者拼命购买新商品，感受到的喜悦程度却跟过去差不多。喜悦是有「极限」的，不管买再昂贵的物品，喜悦程度都不会跟着放大。假设你收到一个五万日元的戒指，你展现出来的笑容绝对不会比拥有一万圆戒指灿烂五倍。好不容易买到好东西，开心的程度却比想象中来得小，与平常的感觉一样。你发现这样物品无法满足自己，于是又继续消费。

不只是喜悦程度不会跟着商品价格放大，商品功能也是一样。两倍价格的羽绒外套不会温暖两倍，于是再次出现不满足的反应。这次觉得不满足，希望下一次可以获得满足，因此又再购买新商品。明明每次都会经历从「习惯」迈向「厌倦」的过程，却还是忍不住根据现在的情绪预测未来。浑然不知人可以预测的未来，只是数秒之后罢了。在买某样商品之前，人无法预测一段时间之后，自己又会开始「厌倦」那样商品，才会一再陷入「不满足接着又买新商品」的无限轮回里……

当人陷入这个无限轮回之中，家中物品就会愈积愈多。无论家里有多少东西，人都不会感到满足。明明知道自己永远不会满足，却还是认为下次一定可以获得满足。正因如此，我们才无法从增加的物品中感到幸福。

「功能性」才是判断物品是否必需的基准

接下来我想花一点篇幅，思考人类为什么这么会囤积物品？

远古人类使用「石器」，当时的石器具有卓越功能性，是真正的用品。

制作石器需要花费很大心力与时间，但石器为人类节省了超乎想象的气力，帮助人类轻松捕获猎物，剥除猎物的皮毛。假设制作一项石器需要花费一天，石器可以加快人类处理事情的速度，省下时间。换句话说，比起制作石器耗费的劳力，人类可以获得更大的回报。而且石器做好之后，无需花费心力维护或管理，让人类有更多时间从事别的事情。石器是当时最重要的「必需品」。

后来基于迫切的原因，人类开始使用陶器保存食物。当时的人类只能看天吃饭，能否采集到食物，能否猎捕到动物，都必须老天爷赏脸。若遇到天然灾害，一切努力将付诸流水。人类无法预测未来，于是将剩下的食物保存在陶器里。当时的「陶器」是最能满足人类需求的必需品。

随着时代演进，现在绝大多数的物品并非以「功能」取胜，人类是基于其他目的使用这些物品。为了拥有这些非必需品，人类要花许多心力与时间去维护管理。换句话说，人活在世上是为了那些「非必需品」努力工作。现代物品早已不是像石器那样的「工具」，不知不觉间成为人类的「主人」。过去对我们言听计从、百依百顺的物品，渐渐对我们伸出控制的魔爪。

展现「自我价值」的物品

我们为什么拥有那么多非必需品？

拥有那么多物品的目的是什么？容我先从结论说起。

因为我们想要「展现自我价值」。

我们每个人亟欲透过物品，向全世界展现自己的价值。

每个人都内建「孤独」应用程序

人是一种社会性动物，喜好群体行动。人类的臂力无法跟大型动物对抗，我们也没有尖锐的爪子和獠牙。相信没有任何人类可以单独猎捕巨大的长毛象，为了存活下来，人类才会群聚生活。

人天生内建名为「孤独」的应用程序，当人离群索居，就会感觉孤单。「孤独」就像是一种警报系统，警示落单的人类赶紧回到人群里，与其他人产生连结。想移除「孤独」应用程序也是徒劳无功的。事实上，这个应用程序是在系统默认时就已经写入，任何人都无法移除。

孤独会导致疾病

各位不妨思考一下猫与狗的差异。让一只猫单独留在家里，猫不会出现异常反应，但若是留一只狗在家里，情形就不一样了。让一只狗在家里独自待很长的时间，狗会不断大叫，或在玄关来回走动。狗若长期处于孤独状态，很可能罹患忧郁症。

人的天性不像可以独自生活的猫，比较像胆小的狗。我们跟狗一样是社会性动物，习惯成群行动，正因如此，人才会感到孤独。并非生活寂寞的特定人士才会感到孤独，所有人终其一生都要面对这个课题。

有些人看似与朋友和睦相处，有些家庭看似幸福快乐，但没有人可以永远地告别孤独。一不小心孤独就会找上你，我相信很多人都自认为有问题，其实各位无须太过在意。因为没有人能移除孤独应用程序，而且所有人都不时为擅自出现的孤独深感困扰。

我们是群居生活，在社会中生存的动物。为了能在群体中生活、为了成为群体的一分子、为了增进社会，我们必须「展现价值」。人总是想要透过他人认同，展现「自我价值」。

罹患忧郁症、甚至自杀的一大原因，就是当事者认为自己毫无价值。狗也是同样的道理。当一只狗长期处于孤独状态就会生病，因为没有其他同伴，便无法确认自己的价值。

遗憾的是，小狗无法上推特发「我现在独自看家」的推文，或是上论坛发表「【不幸消息】主人长期旅行，家里只剩我一只狗……」的贴文讨拍。况且社群网络上也没有其他狗。世上没有任何方式可以疗愈孤独，而且孤独会导致疾病。

透过别人，才能看见自己

根据统计，日本的忧郁症患者高达一百万人，每年自杀的人数超过两万五千人。三一一东日本大地震的罹难者约两万人。换句话说，每年的自杀人数，竟然超过大地震所造成的罹难者。为什么会有这样的结果？

日本既未处于战争状态，也是一个富足的国家。人人吃得饱、睡得好且安全无虞，每个日本人皆满足了最低需求。

大家常为了糊口而工作，事实上，在日本真正因为没东西吃而饿死的人，大概只有几十人。可是，竟然有两万五千人自杀！原因在于，

人唯有认为「自己有价值」才能活下来。

一旦觉得自己没价值就失去活下去的目的，完全不想做任何尝试。最后便罹患忧郁症或走上自杀之路。适当地爱自己是活在这个世上不可缺少的一环。

除了食欲、睡眠等生理需求之外，确认自我价值可说是最强烈的需求，这项需求会反映在所有行为中。

想确认自我价值，就必须有对象。属于社会性动物的人类，自然会想向其他人寻求认同，找出自己的价值。

我很认同「自己的价值由自己决定」这句话，但事实上，若处于孤独状态，不与任何人见面、上网也不与其他人联系、不发表新贴文，就无法确认自我价值。无论是看起来多坚强的人，都希望能有人关心自己。由别人来确认自己的价值，是最有效的方法。不透过别人这面镜子，人就无法看见自己。

人的行为都为了自我价值

若喜欢的人喜欢自己，我相信每个人都会欣喜若狂。没有任何一件事比喜欢的人(自己认为最有价值的人)认同自己的价值，更令人感到喜悦。不仅如此，另一半劈腿之所以让人感到愤怒，通常是因为无法接受「有人比自己更有价值」的想法。一旦对方提分手，就会不顾形象地大骂对方。甚至认为问题出在对方身上，就是因为对方的价值观错误，才会觉得自己没价值、弃自己而去。

例如一辆豪华轿车停了下来，司机赶紧跑到后座开车门，车里的大老板好整以暇地下车，在两旁好几名部属的簇拥下，威风八面地往前走。大老板戴着太阳眼镜与黄金饰品，展现出「怎么样？本大爷就是这么值钱，罩子放亮一点！」的态度。

因为人的一举一动都是为了展现自我价值。

或是，有人在脸上对自己的贴文按赞，或追踪自己的社群网站，我们都会感到开心。

因为我们知道这个世界上有人认同自己。

LINE的留言已读未回、店员的态度很差，这些都会让我们感到愤怒。因为我们都希望别人能尊重有价值的自己。

即使我们向别人诉苦，嘴里说着自己毫无价值又糟糕，但我们想听到别人说：

「才没有这回事，你是个有价值的人。」
希望他们肯定自己。

不只如此，我们也喜欢批评别人，只要拉低别人的价值就能让自己安

心，同时肯定自己的价值。这就是「批评」的本质。

当一个人感受不到自己的价值，很可能采取偏激的行为。为了肯定自我价值，人会对比自己弱小的人出手。

例如在学校遇到不顺遂的事，便觉得别人以及这个社会不了解自己的价值，于是在学校疯狂开枪扫射。

也有人觉得自己的族群价值被糟蹋了，于是策划恐怖攻击报复。

这也是我写这本书的动机，虽然不完全是为了肯定自己，但确实有一部分是为了证明「自己还有点价值」。

人类既然是社会性动物，就必须「认可自我价值」。人必须适度自恋才能生存。正因如此，认定自我价值并非一件坏事，事实上，这是必要的想法。

问题出在如何让别人知道「自己有价值」的方法。

快速展现自我价值的方法

人的价值有很多种。最浅显易懂的就是外在，帅气、可爱、美丽、高挑、窈窕、壮硕、时尚，这就是外表给人的感觉，一眼就能看出一个人的价值。女性追求美丽，受到广告和杂志影响，近年来男性也热衷锻炼身体，保养肌肤。外表创造的价值不只浅显易懂，还很有效。不过，不论如何提升外表，终究有其极限。就像我再怎么努力，也不可能变成媲美时尚模特儿的型男。

除了外在之外，内在也有价值。善良、有趣、勤勉、体贴、开朗、认真、聪明、亲切、有勇气，内在价值与外在价值不同，内在价值没有极限，只要磨练绝对有利于自己。

唯一要注意的是，内在价值很难展现出来。有些人看似有勇气，遇到紧急时刻却第一个逃跑；有些人看似风趣，私底下可能很任性。唯有花时间相处，才能真正看清一个人的内在价值。

物品反映了你的内心

既然如此，就用物品反映我的内在世界吧！利用物品反映内在，就能转换成显而易见的外在。

只要穿上合身的深蓝色直条纹西装、闪闪发亮的褐色皮鞋，手上戴着一只功能多元且精密的手表，再开一辆外国进口车，看起来就像是一名很会赚钱的富豪。

我们必须花很多时间才让其他人看见自己的工作能力、创造力、勤勉度与耐性等特质，但透过物品，一切便轻松许多，这就是很多人以物品展现自我的原因。物品有别于内在，任何人都能一眼看到，立刻就能展现自我价值。

仔细想想，过去的男人以狩猎采集维生，不需要经过各种考验即能展现工作能力。观察家里储备的粮食量，即可立刻看出他的工作能力。基本上现代日本没有人处于粮食危机，就算男人到超商买一大堆食物回家，也不能代表他的工作能力。正因如此，我们已经不能从家里囤积的粮食或总热量来评估男人的工作能力，必须透过其他物品突显自己，让别人感受到自己的价值。

衣服就是展现自我价值的物品之一。摇滚造型代表不受限的个性、自然风格的穿搭让人看起来温和沉稳、时髦打扮展现独特品味、休闲装扮传达随和特质，即使是对外在穿着毫不在意的人，也会散发出我不在意穿着的自我价值。品味卓绝的家具、珍贵的古董收藏品、墙上的海报、庭院里的盆栽，全都能展现自我价值。

我很喜欢功能性强的苹果制品。不过，若能在首卖日买到iphcne 6，我相信大家都想要到处炫耀，也会想在星巴克拿出MacBook Air使用。

对我来说，兼具设计与实用的苹果制品，可以轻松展现自己的品味。事实上，这种心态每个人都有，无需太过在意。

杂物的逆袭

话说回来，若将展现自我价值当成购物的借口，就会导致家中物品愈积愈多，衍生出各种问题。

值得注意的是，增加的物品会逐渐失去原本的意义，不再是展现自我价值的方法，反而变成购物的目的。换句话说，「物品」会变成「你的分身」，让人误以为「物品」就是「我」。一旦形成这样的观念，家里东西就会愈积愈多。

既非工具，也不是用来展现自我价值的物品会开始将魔爪伸向主人。既然物品代表拥有者，增加物品便等于增加拥有者的分身，这件事就会变成购物目的。

不仅如此，拥有者还要花费极大心力与时间去维护管理数量庞大的物品。若从物品代表自我价值，以及代表拥有者本身这个角度来看，购买、维护、管理物品便成为人生中最重要目的。

别让物品控制你

前面章节的描述不太容易理解，接下来我以自己为例，向各位说明。

以前我在家中走廊设置了一整排的书柜，里面堆满书籍。尽管我拥有无数书籍，看过之后却不太记得书中内容，根本没吸收。大学时我很爱买艰涩难懂的作品，但大多数只翻过几页，从来没认真阅读。由于这些书搁在书柜里好几年，已经不能用藏书不读来形容。若要真的命名，我的书柜可说是一本极长篇小说，名为「从未读过的现代思想上一十世纪最棒名作」！

现在的我很清楚当时为什么无法丢掉看完的书，而且就连不打算看的书也一直放在家里。因为我希望透过书柜，展现自己的价值。

我想告诉大家：「我看了这么多书，你们只要看到我的书柜就知道，我的兴趣相当广泛，我的好奇心十分强烈。我知道这本书，也听过那本书，不过，这些书我都只看过书名而已。虽然我没看过，但真的很感兴趣，正因如此，我才会买一大堆书回家。尽管看不太懂，但我真的有看内容艰涩的书籍。我的外表很平凡，也不太会说话，但我的内在世界充满丰富知识。我是一位有智慧且『深不可测』的人。」

明明读过的书早就忘光，根本没吸收内容，却还是持续买书回家。我想藉由家中大量的书籍，显示自己的价值。久而久之，便将这些从未读过的书当成「自己的分身」。事实上，我根本不需要这些书。囤积在家里的DVD与CD也是如此。古董杂货、墙上的时尚照片、餐具与相机收藏，全都是为了突显我的个人价值而存在，但我几乎没用过。

当家中杂物太多，就无法充分用到每一项物品，新商品一买回家几乎没用过几次。也因为家中杂物太多，不好清理，最后便让自己住的房子

变成垃圾屋。这样的生活让我愈来愈没自信，逐渐失去干劲。我不想面对日渐消沉的自己，于是成天酗酒，过着悲惨的日子。

「伤害自我价值」的杂物

当时我一直认为自己拥有的物品可以展现自我价值，到最后却连自我都迷失了。这些花大钱并费尽心力买来的物品，让我赔了夫人又折兵。

写到这里，似乎又复杂了起来。容我再次整理说明。

物品原本只是工具，就像石器与陶器一样有其功能性。刚开始人只拥有真正必要的物品，随着时代演进，社会变得愈来愈富裕，在不知不觉中物品失去了它原有的目的。如今物品只有一个目的，亦即满足人类的深层欲望，确认拥有者的价值。

人类属于群聚行动的社会性动物，若不能确定自我价值，便无法存活在这个世界上，最后罹患忧郁症，甚至自杀。唯有受到别人认同，才能获得肯定。

自我价值除了显而易见的外在之外，远有内在价值。但内在价值很难展现，而且需要时间。由于人的内在世界不像物品具有形体，每个人都能看见，因此透过物品就能迅速达到突显内在价值的目的。

不过，若过度依赖这个方法，人会被大量杂物困住。这些物品最后会取代拥有者成为主人。此时人会陷入一种心理状态，认为家中物品愈多，自己就会愈多，于是家中物品只会增加不会减少。

当物品增加到一定程度，接下来便开始吞噬物品主人。主人必须花大量时间与精力维护并管理这些自我化的物品。如此一来，原本只是工具的物品翻转成为人类的主人。物品既不能发挥功能，也不是展现自我价值的方法，最后成为伤害自己的多余杂物。物品成为主人，拥有者则变成奴隶。

到了这个阶段，物品只会伤害拥有者，还会持续进化成为剥夺精力与时间的凶猛怪物。物品不是工具，它变成了主人，迫使你忙碌工作，奉献一生。陷入了人类奴隶与物品主人相互抗争的异常状态。

物品本身没有好坏，而是当数量过于庞大时，它们将控制你的生活。我们一定要重新省思这样的价值观。物品不能代表我们，当然也不是我们的主人。它们原本只是具而已，不是为了顾及他人眼光而存在。人类拥有物品，只是因为自己需要。

下一章我将具体说明减物的方法。每个人都可能有这样的需求，不妨试着客观地重新检视自己拥有的物品。这个社会已经做好准备，你不需要拥有多余杂物。

接下来请跟着我一起丢掉「伤害自我价值」的多余杂物吧！

第三章 五十五項減物法則！

01 舍弃「无法丢东西」的刻板印象

这个世界上没有「无法丢东西的个性」，只有自认为「自己无法丢东西」的刻板观念。心理学有个专有名词称作「习得性无助」，当一个人处于可以自我改善的状况，也有改善的能力，却因为自己「无法或舍不得丢」而经历无数失败，最后就会放弃改变。

只要清楚知道自己丢不下手的真正原因，就能学会丢东西。各位要理解的是，能否丢东西并非取决于个性。这个世界上不存在丢不掉或舍不得的个性，你只是不熟悉「丢弃的技术」罢了。你并非没养成「丢弃的习惯」，而是养成了「不丢的习惯」。过去的我住在垃圾屋，如今住在极简的房子里，我改变的并不是我的个性，只是养成丢弃的技术与习惯而已。

02 丟棄是一項「技術」

人不可能不經過學習，就突然會說法文；同樣的，你也不可能今天早上一醒來，突然變成斷舍離的高手。一路走來，我丟過無數東西，從我開始丟東西到現在已經五年多。各位無須擔心，丟東西的時間是可以縮短的。

丟東西其實一點也不花時間。第一天先丟垃圾；第二天賣掉書與CD；第三天賣掉家電；第四天回收大型家具。無論家中物品有多少，只要像這樣按部就班地處理，一星期就能丟完所有多余雜物。我們之所以花那麼多時間丟東西，並非花在丟東西這件事上，而是下定決心丟東西。就像我們學外文，愈說就會愈流利，只要我們持續丟、每天丟，便愈來愈懂得如何丟東西。養成習慣，就能縮短丟東西的時間，一輩子都受用的公式。正確來說，丟棄是一項「技術」。

03 丟棄不是「失去」而是「收获」

一提到丟棄，大家都会有一种失去的感觉，内心涌现负面情绪。各位一定要抛开这样的想法，事实上，丢东西可以让我们获得更多。我们将拥有超乎想象的时间、空间、自由、便利性和重生的能量。关于这些收获，我将在第四章进一步说明，我要再次强调，放手能让我们拥有更多。

不要只想着因丢掉而失去的物品，而是要专注于丢弃后带给我们的收获。

我们要丢的东西具体可见，所以让我们犹豫不决，丢弃后的收获看不见，所以很难察觉。不过，看不见的收获，比我们丢掉的东西更有价值。

丢弃时不要感伤自己「失去」的物品，应该专注在「收获」上。

04 找出无法丢东西的原因

很少有人能在一夜之间蜕变成极简主义者。诚如先前所说，丢弃是一项技术。我一开始也无法丢东西，但后来愈丢愈有心得，即使如此，我还是有很多丢不下手的物品。「无法丢东西」并不可舰，所以请务必明确察觉个中原因。在最初的阶段丢不掉东西也无须在意。

请你用手触摸自己丢不掉的物品，问自己为什么丢不掉。是因为价格昂贵？罪恶感？没有好好使用物品，觉得自己很丢脸？对送礼的人感到内疚？不想连回忆一起丢掉？无法抛弃虚荣心？或是纯粹不想丢，因为很麻烦？

刚开始无法丢东西没关系，只要弄清楚原因即可。

05 你并非「无法丢东西」，只是「讨厌丢东西」而已

哲学家史宾诺沙曾经这么说：「当人说不可能时，代表他已经决定不做了。」人虽然会希望减少身边的物品，但内心还是觉得自己丢不下手。认真找出原因真的很重要。

唯一要注意的是，绝对不能因为是自己的感觉，便不加思索地接受这个原因。因为这个原因很可能经过美化，例如充满美好的回忆、重要的人送的礼物等等，在美化过的原因背后，通常都存在着真正的理由，像是丢掉这项东西很麻烦。

人通常喜欢维持现状，享受安逸。丢东西是一种行动，让东西「原封不动」不是行动，而是维持现状，这样确实比较轻松。当一个人一味追求眼前的安逸，维持「原封不动」的现状，有一天就会被大量杂物围绕。

06 在有限时间里做真正重要的事

我原本有好几个银行账户，后来整理成一个，也剪掉了不常用的信用卡。现金卡与信用卡只是一张薄薄的卡片，却耗费我们太多心力。光是记住余额剩下多少、缴款日期，担心卡片被偷、被盗用就已经耗掉许多心力，更别说若是不小心钱包掉了，还要花时间联络发卡银行挂失并申请新卡。

没想到小小的一张卡片会占据我们这么多时间和心力。现代人的身体构造与五万年前一模一样，完全没有进化，所以我们没有多余的精力去应付无谓的事物。我们一定要删除更多不重要的事物，让心和脑迅速动起来。若不这么做，我们将无法判断什么才是重要的。就算真正重要的事物出现在我们眼前，我们也会被拖累，无法确实行动。

07 从「现在」开始！丢弃就是一切

等我处理完手上的案件、等我有空之后，我再来丢东西。等事情告一段落，等「哪天」再来丢吧！只要你有这种心态，丢东西的「那一天」就绝对不会到来。

绝对不是等事情告一段落再来丢东西，而是东西丢了，才能获得心灵的平静；绝对不是有空再来丢东西，而是东西丢了才有空。你要做的是立刻行动，现在就开始丢。丢弃是你目前的第一要务。

虽说丢弃是一项技术，但绝对不是先学好技术再开始丢，也不是先看完本书再丢。磨练技术最好的方法就是边丢边学。请各位立刻阖上书，准备好垃圾袋吧！

现在不丢就不会丢了，若你还在想有空时再丢，那么你永远丢不了。丢弃正是切的开始。

08 丢了之后绝不后悔

若从之前住的垃圾屋算起，我现在拥有的物品差不多是当时的百分之五。假设当时我有一千样东西，我已经丢了九百五十样。而且我从来没有后悔过。因为，那些东西对我而言微不足道。

人之所以不想丢东西，都是因为害怕之后还会用到，或认为未来可能会庆幸自己没丢这样东西。

我能理解这种心情，这是每个人都会有的情绪反应。但我想对这样的担忧说一句话：「丢了之后绝不后悔」。我还要对所有丢掉的杂物说：「把你们丢掉是对的。」

09 先从垃圾开始丢

善用养成习惯的小秘诀，帮助我们丢东西。养成慢跑习惯最有效的方法是，第一天以「走到玄关」为目标；第二天则是以「走到玄关穿慢跑鞋」为目标。每天达成一个小目标，累积愈多成功经验后，未来就能达成终极目标。棒球选手铃木一郎曾经说过：「不断累积小细节，是通往成功的唯一途径。」丢弃也是同样的道理。从现在起，一步步累积「丢掉东西」的成就感吧！

第一步就从显而易见的「垃圾」开始丢起。例如空罐、空的便当盒等等。如果你家到处都有这类东西，请立刻丢掉。打开冰箱检查里面的食物，丢掉那些过期食品吧！将破损的衣服全部丢掉，坏掉的家电也全部丢掉！从一看就知道是「垃圾」的杂物开始丢。

10 同样的东西超过两个以上也要丢掉

若同样东西超过两个以上，你也可以丢掉了。你家里是否有两、三把剪刀？没用到的原子笔有五、六支？极少使用的毛笔也有两支？人之所以不知道东西放在哪里，通常都是因为同样东西超过两个，而且都没有固定位置。在这样的状况下，同样物品会散落在家中各个角落。一旦同样东西超过两个以上，便很难掌握库存量。

如果你家里有三把剪刀，无须一下子丢掉两把，可以只丢一把。选择标准相当简单，凡是自己不喜欢的、没在用的、功能性较差的物品，请全部丢掉。减少剪刀数量，并不会妨碍你剪东西；减少原子笔数量，也不会让你无法写字。

超过两个以上的东西请减量，以留下一个为最终目标。

11 丢掉一整年没用的东西

减物最有效的铁则，就是丢掉没用的东西，不再使用的物品也要丢掉。如果是今年冬天一定会用到的毯子，每年都会穿的羽绒外套，或是明年夏天一定会穿的泳衣，这些物品请务必留着。

不过，若是一整年都没用到，即代表以后再也用不到了。今年没用到的东西，明年依旧派不上用场，而且没有它也不会造成任何困扰。请记住，无须留下一年用不到一次的多余杂物。不过，因应紧急灾害用的特殊装备与用品不在此限。

无论多努力清扫，家里一定会堆积灰尘，如果你一直在清理同样物品上的恼人灰尘，这代表你应该丢掉它了。只有没用到的杂物才会有灰尘。今年没用到的东西，明年、后年也不会用到。如果某样东西三年才用一次，不妨用租的，不用买。维护与管理杂物，不仅浪费金钱，也浪费体力，不要再做这种浪费生命的事情了。

12 丟掉虛榮品

我在第二章說過，有一定經濟基礎的人會利用物品突顯自我價值。從自己擁有這項物品的原因是「自己喜欢」或「想彰顯自我價值」來省思，也是很有效的方法。每個人都想知道自己在別人眼中是什麼樣子。如果你擁有某樣東西純粹是為了滿足虛榮心，不斷耗損自己的生命能量，請務必丟掉。

無論是在自己喜欢的家具和餐具圍繞下，過着美好生活；擁有好車、手表與鋼筆，營造瀟灑帥氣的形象；利用頂級精品和昂貴化妝品，打造風華絕代的气质；或是購買大量戶外用品，挑戰大自然的極限，每個人都用自己的方式突顯自我。

只要不耗費多余心力維護與管理手邊物品，充分发挥每樣物品的功能，每次使用都會感到無比喜悅，那就是你真心喜欢的物品。純粹用來滿足虛榮心的東西，請丟掉吧！

13 分辨「需要」和「想要」

容我举个极端的范例来说明。有个人穿着单薄的衣服、抱持着随兴的心情去登山，他毫无登山知识，没想到却在某处迷路了。此时天气突然下起大雨，雨水将他淋湿，身体开始发冷，更糟的是，他没带任何食物。后来好不容易发现一间小屋，赶紧躲进屋内，用毛毯包裹身体，维持体温。在这个情况下，毛毯是他真正「需要」的物品。

现代社会蓬勃发展，到处都在贩卖令人着迷的新商品，包括最新的家电、生活用品、时尚配件、服装，任谁看到了都「想要」。天气冷的时候，只要有一条毛毯就够了，偏偏就是想要拥有漂亮图案的第二条毛毯，以及舒适触感的第三条毛毯……

当你「想要」某样物品时，先问自己是否「需要」。如此一来，你就能放下绝大多数的物品。知名僧侣小池龙之介曾说，把手放在胸口问自己这个问题时，若感到「痛苦」，那就代表那样东西对你而言是「想要」，而非「需要」。正因为你觉得还不够，才会感到「痛苦」。

14 拍下自己丢不掉的物品

不瞒各位，这个方法将我从无法丢东西的地狱中拯救出来。每次丢东西难免会舍不得、犹豫不决，即使是现在，我也会拍下自己要丢的东西。前一阵子打算丢掉指甲刀之前，我也是先拍再丢。拍照的意义是为了让自己怀念吧！人之所以舍不得丢东西，关键不在于东西的价值，而是蕴藏其中的回忆。

丢东西与丢掉回忆，是完全不同的。尽管理智上很明白这一点，却还是舍不得丢，这就是受到感性的影响所致。人只要看到照片，内心便会涌现无数回忆。孩子们在学校做的作品、旅行买的纪念品、朋友送的礼物等，这些丢不掉的东西只要拍照下来，就能轻松丢弃。根据我的个人经验，其实拍下来的照片也几乎不会拿出来看。我拍了好几千张照片，这些照片我认为留着也没用，可以全部删除。在丢东西的过程中，人会慢慢专注于「现在」。各位要做的就是拍下照片，有一天你会发现，即使不拍照片也能丢掉。

15 多利用数字产品记录回忆

过去的我很喜欢底片相机，这一生不晓得花多少钱购买底片与冲洗相片。我每天都带着自己最爱的小相机出门，到处拍照。虽然我很喜欢拍照，却不善于整理。

每次从照相馆拿回照片与底片就随手扔在一旁，放任它们胡乱地塞在袋子里。由于这个缘故，我完全想不起哪些照片是在哪里拍的，也不记得是何时拍的。而且所有照片都随便塞在壁橱里，更让我不想拿出来看。

后来我将这些照片和亲友写给我的信，用Scan Snap扫描成数字文件，如此一来，我就可以轻松欣赏自己拍的照片。在文件夹上注明日期与拍摄地点，更方便我怀念过去。唯一要注意的是，一定要做好备份工作。善用云端硬盘，无论走到哪儿，都能随时回味自己的重要时刻。

16 不要帮「杂物」同居人付房租

有句话说「人坐着只要半个榻榻米，躺着只要一个榻榻米的空间。」一个人需要的生活空间真的不大，就算与其他人一起住，所需空间也差不了多少。家中多了一名成员，并不会让房租负担变得太重。

话说回来，即使是一个人生活也会有同居人，名叫「杂物」。「杂物」坐着与躺着所需的空間十分可观，没有人可以比拟。

每个人都想住在大房子里，却不是为了让自己住得舒适，而是为了让「杂物」拥有足够空间。「杂物」是成天在家的尼特族，不帮忙做家事就算了，还会加重家事负担。你绝对不能甘心地带「杂物」付房租，你只有两个解决方法可以脱离困境，一个是立刻将「杂物」赶出门，另一个则是帮助过胖的「杂物」减肥，夺回被占据的生活空间。

17 丟掉「收納」、「整理」的念頭

每次只要做完年終大掃除，每個人都覺得煥然一新、舒適自在。因為大家都趁着這個時候丟掉多余雜物，整理散落在家中的物品，將它們歸位。即使如此，明年年終還要再重複一次相同工作。充分利用家中死角，將所有物品收納起來。訂制收納家具或購買收納用品，將散落在家中的雜物全部集中在一起，再塞進櫃子裡收納。隨著時間過去，生活再次忙碌起來，不知不覺中，家裡又恢復原本凌亂的模樣。除非你是一個自律甚嚴的人，否則依賴收納術和整理術的結果，只會讓你不斷地重蹈覆轍。

與其依賴收納或整理，你最該做的是減少物品的數量。只要減少數量，自然可以降低凌亂的機率。我住的地方幾乎沒有東西，自然不會凌亂。

18 首先要丟的是「收納用品」

這是丟棄的一大重點。一般人會認為慢慢減少收納用品里的東西，等到完全沒有需要收納的東西時，自然就會丟掉收納用品。

各位不妨想象一下我們驅除害虫的過程。我們會先驅除害虫再拔除巢穴，還是直接拔除巢穴？想要一只只地解決所有害虫，不僅曠日費時，害虫更有可能在巢中繁衍，根本消滅不完。換句話說，只要「收納用品」還在，就算我們真心想要減物，雜物還是會不斷出現。所謂擒賊先擒王，各位一定要先從「收納用品」開始下手。

丟掉收納用品，雜物就會滿出來，不是堆放在該處，就是散亂一地。當人看到這樣的景象，不可能無動於衷，一定會想辦法整理，於是開始減少東西數量。沒有地方收納的物品，久而久之就會消失無蹤。

19 家中死角更要维持净空

讨论收纳术时一定要提的就是「死角」。在收纳专家眼中，这个没放任何物品的空间能运用各种收纳技巧起死回生，将这个空间填满。例如看到洗衣机上方一直到天花板的空间闲置着，便放上置物架，摆放毛巾和洗衣精等物品。还有些人会在所有闲置处架上伸缩杆，挂上挂勾，不努力减少杂物量，反而企图增加收纳空间。再这样下去，收纳空间迟早会被填满，住在里面的人永远不可能过着舒适愉快的生活。

搭上一辆挤满人的电车，会让人觉得喘不过气来；同样的，充分运用各种收纳技巧，将东西塞满各个角落之后，看到拥挤不堪的家里，也会让人感到窒息。更重要的是，从头开始完成收纳会耗费过多心力。诚如「无用之用」这句话带来的启示，闲置空间更能让人感觉平静。乍看之下是死角的空间，才能让人涌现无尽活力。

20 丟掉永远不会来的「总有一天」

通常买家电时都会附赠许多配件，例如吸尘器附赠的从未用过的小吸嘴、不知道用处的螺丝与电缆线，我们会为了不时之需将这些配件保留下来。现在回想起来，我们从来没在真正需要时拿出这些配件使用，因为我们早就忘记它们的存在。就连家电坏掉时一定会用到的保证书，我也从来没用过，所以一拿到就丢了。

我们总是认为有一天一定会用到，于是将糖果空罐、漂亮的纸袋保留下来；买来放在家里的英语会话教材，还在等着有空的那一天；更别提那些用没几次就堆在一旁的嗜好用品。各位一定要了解，你期待的「总有一天」永远不会到来。请丢掉「现在」不需要的物品，因为未来也不会用到。

21 丟掉「過去」的執著

判斷東西去留的重要關鍵，在於「現在」的我是否需要。為了未來的「总有一天」而留下某樣東西，到头來只是白忙一場；同樣的，執著於「過去」的经验，也會讓家中雜物持續暴增。

例如學生時期的教科書、小時候讀過的勵志書、很久以前穿起來亮眼動人的衣服、曾經有一段时间很熱衷的興趣用品、戀人送的禮物等等。

當人執著於過去，就無法接納新事物。那些物品對過去的自己來說確實很重要，但若不徹底告別過去，就無法正視最重要的「現在」。

沉溺於過去事物代表自己一直活在過去，等於不斷在自己身上刻印洗刷不了的偏見。若你很喜欢现在的自己，那就另当别论。若你想改变自己，只要留下「现在」最需要的物品，其他全部丢掉。

22 丟掉「早已遺忘」的東西

我認為極簡主義者最理想的状态，就是可以说出自己目前擁有的所有物品。只要是用得到，而且是自己需要的，你就一定會記得。反過來說，你記不得的東西就是你不需要。

當你翻遍整個房間，想找出要丟的東西，一定會找到「自己都不記得曾經買過」，以及「看到才想起自己買過」的雜物。塞在衣櫃深处的衣服就是很好的例子。你可能會想再拿來穿，搭配出全新風格，不過，這么多年來沒有它也過得很好，這代表你根本不需要這件衣服。若那件衣服對你真的那么重要，它不可能一直睡在衣櫥深处。同樣的，你也不需要那些掉落在電視櫃與牆壁縫隙間的小東西，若它們真的那么重要，你一定會拼了命把它們找出來。如果你家裡還有搬家後還沒拆封的紙箱，那些也是你不需要的多余雜物。要是家裡有「忘記里面放什麼」的紙箱，不妨整箱丟掉。

23 不要发挥无谓的「创造力」

当一个人决定丢掉某样东西时，就会激发出惊人的创造力。

例如看到一个空罐便开始想「这个空的饼干罐看似没什么用，但应该可以拿来装药」；看到一个用旧的托特包，正想明天拿去丢时，又突然想到「这个包包可以拿来装纸袋」；发现一个好久没用、设计得+分精美的香水瓶，正打算丢掉，却又灵机一动，告诉自己「等我有空时，我要去台隆手创馆买电线，将这个瓶子做成漂亮灯具！」

我相信这盏灯永远不会完成。事实上，这个时候激发出的创意，纯粹是人们想要逃避丢东西这件事硬挤出来的借口。只要开始丢东西，人就很容易变身成一流的创意家，这个时候出现的天才想法都不能轻信，请务必谨记在心。

24 丟掉「回本」的念頭

「價格昂貴」是讓人捨不得丟東西的最重要理由之一。因為擁有者會認為「還沒回本」，現在丟掉太浪費了。事實上一就算留在身邊，也很少有人會真的用到回本。

有些衣服的設計與顏色真的很好看，卻因為尺寸不合一直放在衣櫥里。即使如此，內心還是想着总有一天能穿，再加上買這件衣服的钱已经花出去，一定要穿够本才行，于是迟迟舍不得丢。

实情却是那件衣服长期占据着衣橱空间，每次看见它就会提醒自己「从来没穿过」、「买了真浪费」，心情跌落谷底。若将受到的损失换算成金钱，这件衣服等于每天从你的钱包偷走数十圆或一百圆。就像持续走跌的股票一定要设停损点卖出一样，你一定要丢掉「回本」的念头，承认亏损，即早放手。如此一来，才能真正守住你的荷包，也能维持稳定的情绪。

25 丟掉「庫存」

每次用完卫生纸或面纸等日用品都要出去买，实在太不方便，于是决定一次买多一点备用。加上大量采购较便宜，每次都买一大堆。各位，从今天起，请丢掉这个想法。

多买的物品只会占空间，还必须准备适合的收纳用品。若库存过多，很难掌握确实的数量。在店里看到正在特价的棉花棒，不确定家里是否还有库存，又觉得真的很便宜，便决定买回家。一回家才发现，家里的库存数量跟药局一样多，顿时哑口无言。

家里只要放一个库存品即可。库存用完后，再去买一个回来放。习惯之后，再将库存数量降为零。每次用完再去买。很多人遇到紧急状态就会失去理智，将店里的库存全部搬回家，丝毫不在意造成别人的困扰，这种做法真的很糟糕。因此，平时就要戒掉囤货的习惯，需要时再买。

26 感受「怦然心动」的感觉

畅销作家佐藤麻理惠的《怦然心动人生整理魔法》中，有一个关键词叫作「怦然心动」。在拣选物品时要用手触摸，只留下令自己心动的物品。这个判断方法十分简单、方便。有些物品价格昂贵，却因为某些特点自己不喜欢而一直没用；有些则是无法充分发挥功能，反而造成负担；有些东西则是完成了它的使命，从今以后不会再用到，这类物品不会让人怦然心动。「怦然心动」是一种直觉，而且十分精准，值得信赖。

唯有「现在」才会产生怦然心动的感觉，过去和未来都不会，因此这个方法能让人专注于「现在」。加上瞬间的直觉判断，可以帮助我们轻松丢掉过去舍不得丢的东西。

丢东西时一定要问自己「为什么舍不得丢？」确认自己是否「怦然心动」，可以帮助我们锻鍊出更敏锐的感觉。

27 利用拍卖代理网站处理杂物

我透过拍卖代理网站处理掉不少杂物，无论是不穿的旧衣服、不用的家电或相机收藏品，全都在网站上卖掉了。在所有杂物中，最令我难忘的是可以冲洗底片的显像机。那台显像机我花了十五万日元得标，还跟朋友借钱才付得出来，但买回家后从来没用过。虽然摆在家里很碍眼，但我一直认为哪天再拿去拍卖，至少可以卖到十万日元，就这么一直摆着。最后终于忍不住，只好拿去回收。没想到在家里放了这久的收藏品，到头来还要自己花钱处理掉……

我习惯使用「QuickDo」拍卖代理网站，只要先在单子上写下简单的介绍，将物品寄过去，对方就会帮我上传到网站拍卖。虽然得标后支付的手续费颇高，但我不用亲自处理复杂的上架作业，也不用担心寄送过程。还能随时上网追踪拍卖过程，真的很方便。拍卖代理网站能帮我们一次处理所有杂物，省下许多麻烦，各位不妨多多利用。

28 利用拍卖网站再度检视

若是透过「雅虎拍卖」这类传统拍卖网站，我必须自己拍摄商品照片，撰写商品资讯，处理寄送问题，过程相当繁杂。为了省事，我透过前一节介绍的拍卖代理网站，处理掉不少杂物。

本书开头介绍的伊藤光太曾跟我分享，他认为利用拍卖网站卖掉手边的杂物是最好的方法。伊藤过去也买了一大堆乐器和相关器材，后来全部放到拍卖网站上卖掉了。

亲自使用拍卖网站确实很麻烦，必须拍出好看的照片，仔细说明物品规格与特色。但在这个过程中，能让自己重新回想起购买这项物品时的心情。这就是伊藤建议使用拍卖网站的原因。

不仅如此，还能帮助自己思考现在不需要这项物品的理由。透过复杂程序，再次面对自己拥有的物品。加上处理过程很麻烦，还可以提醒自己「绝对不要再犯相同错误」。放手，让我们往前迈进了一小步。

29 善用到府收货服务

委托拍卖代理网站还是必须将物品寄出，此时就要忙着张罗纸箱，准备打包。

若想省下这些麻烦，不妨与提供到府收货服务的业者合作，虽然收购价格比拍卖代理网站低，但无须细心包装，只要在家里等业者来取货即可。

我在处理电视等大型家电时，曾与他们合作。光是打包电视就耗费了许多心力，后来连PS3和家庭剧院也一起卖给他们。我的藏书超过一千本，当时请神保町的二手书店来家里收书，想要全部卖给他们。原本我请对方一本本估价，但对方只出一口价两万日元……虽然价格不高，但可以一次将书卖出去，省下许多麻烦。这些最简单省事的方法让我成功摆脱多余杂物。

30 不要一直想着购买时的价格

当初购买四十二吋电浆电视时，花了八万日元左右，后来只卖了一万八千日元。花了四万日元购买的家庭剧院，卖掉时只值五千日元。

老实说，我认为这些物品可以卖更好的价格。因为才用了三年，保存状态也很好，若是自己上网卖，说不定可以卖到两倍价格。后来才发现，我在拥有那些物品的期间，一直以价格来看待物品价值。在这种情况下，自然很难放手。

再新的车子、房子，到了第二天就变成中古车与二手屋。同样的，绝大部分的商品在售出之后，价格会逐渐下滑。人总是高估自己身边物品的价格，各位一定要以真实的价格看待二手商品。如此一来，更能轻松放手。

31 所有商店都是你的「仓库」

作家四角大辅曾在自己的著作中，提倡「外头都是你的仓库」的思考方式。事实上，这个想法可以轻易帮助我们减少家中库存。外头的商店为了满足你的不时之需，特地规划了仓橱，并细心管理。便利超商为了在你需要时提供服务，特地二十四小时营业，成为全年无休的仓库。你去这些地方并不是去「购物」，而是在需要时去仓库「拿存货」。

没必要在家里设置仓库，每个月付钱租仓库无异是一种浪费。更无须将大量物品塞进仓库，让自己感到窒息。

日本到处都有商店。店员无不笑脸迎人，提供亲切服务，而且商品库存也很充足。只要出门就能看到笑脸迎人的客员。不仅如此，亚马逊网站也是一座大型仓库。你身边存在着各式各样的便利仓库，真的不需要将仓库设置在家里。

32 整座城市都是你的「居家空间」

想在客厅放一张坐得下好几个人大型沙发——我可以理解这种心情。但，我认为「家」不一定要有客厅，将客厅设置在「城市」里即可。我的「客厅」是摆设着舒适沙发，坐好几个小时都不会累的大众餐厅，以及点一杯咖啡聊好几个小时也不担心被赶出去的老式咖啡厅。我可以理解一般人想要呼朋引伴，在家里举办火锅派对的心情，做出一道媲美餐厅的时尚前菜，举行温馨热闹的家庭聚会。不过，一般人举办派对的机率相当低，为了一年可能办不到一次的聚会，你必须在家里摆放多余物品，占据闲置空间，更糟糕的是，这些物品和空间的浪费将与日俱增。

如果是我，我会这么说：「想吃火锅啊，这个提议很棒！不过我家什么都没有，没办法在家里办火锅派对，真的很抱歉。不过我知道有家火锅店，既便宜又好吃，不如就到那里吃吧！到时候若觉得喝得不过瘾，再来我家续摊吧！」

只要将整座城市当成自己的「居家空间」，就能为生活变化出无限可能。

33 丟掉不熱愛的雜物

這句話也出自四角大輔的著作。當你越熱愛某樣東西，你會認真研究，熟悉品牌背景與該商品誕生的歷史。真正的好東西具有一種浪漫色彩，眾人投注熱情研發出來的商品背後一定有豐富的故事。

在這麼多優質產品中，為什麼自己會選擇某樣商品？當你充滿熱情，熱烈討論時就代表这其中確實存在着選擇的「理由」。讓你主動選擇這項產品，而非其他商品。

有「理由」的物品才是最完美的。不明所以而買的東西，到最后不是丟掉，就是被其他東西取代。不知道為什麼擁有的物品，無法滿足自己。雖然我擁有的物品很少，但每一樣我都熱愛，它們都有讓我愛不釋手的理由。只要擁有无可取代的寶貝，你再也不需要其它的。

34 丟掉不想再買第二次的東西

想知道自己是否真的熱愛或需要某樣東西，不妨問自己這個問題：「如果我失去了這樣東西，是否還會花同樣的錢再買一個？」想象這樣東西有一天不小心掉了或被偷走了，或是因為重複使用而壽終正寢時，你是否還會花同樣的錢再買一個？如果答案是肯定的，那麼它真的是你需要的物品。

如果你的答案是「我絕對不會再買相同東西」，代表你沒有好好用它，或花了太多錢買到名不符實的商品，不妨立刻丟掉它。若答案是「下次我會買其他商品」，代表你不喜歡這項產品的某些設計。當初你之所以買它，純粹抱著騎驢找馬的態度。當你還會再買同一款的物品，才能真正地滿足你。

35 丢掉礼物才是上策

别人送的礼物可说是最难丢掉的物品之一。丢掉别人送的礼物不仅对送礼者感到愧疚，也像是辜负了他人心意，觉得自己冷血。不过，换个角度仔细想想，你记得这是别人送的礼物，但你可曾想过自己送给别人的东西呢？如果我送的礼物造成收礼者的困扰，或根本不是他想要的东西，只是碍于情面不好意思丢掉，相信没有人乐见这样的情形，我反而希望对方能早点丢掉。

当你看着别人送的礼物，忍不住叹了一口气，建议你赶快将它丢掉，这个做法才是真正为送礼者着想。要是你真的遇到因为丢掉礼物而生气的人，那代表对方并不珍惜与你之间的情谊，最好敬而远之。绝对不要成为只靠物质表达友情与爱情的人。

36 站在往生者的立场着想

比礼物更难丢掉的就是往生者的遗物。由于太珍惜与往生者间的回忆，许多人会留下自己根本用不到的东西。这样的心意真的很珍贵，但如果今天换作是你，你希望自己死后留下来的东西，造成别人的困扰，让家人不知如何是好吗？我相信你一定会希望活着的亲友们不被杂物所困，活出幸福人生。

珍惜往生者遗物的心意真的很难得，但我相信没有任何人，希望自己死后留下来的遗物让家人们耗费心力处理，感到万分疲惫。就像知名画家梅原龙三郎的遗言：「不举行葬礼，恳辞鼎惠，生者不需要为死者的事烦心。」

与其花时间管理往生者的遗物，不如将时间用来仔细品味往生者说过的话，体会往生者为我们做的事所蕴藏的含意，这对我们的人生更有意义。

37 减物后更珍惜留下来的物品

以漫画《Jimihen》打响知名度的漫画家中崎Tatsuya，是一位彻底的极简主义者。我想引用他的著作《什么都没有的男人》其中一段话：

「我觉得自己的照片、纪录与日记等物品，与我的过去毫无关系。就算我丢掉充满回忆的照片与纪录，过去仍然留在我的记忆里。丢掉有形的物品并不代表丢掉过去，事情没那么严重。忘掉的回忆代表不记住也没关系，那对自己其实没有那么重要。重要的人生回忆会自然地保存下来。」看到这段文字之后，我更勇于丢东西。经过记忆筛选之后，重要的事情自然会留下来。对自己来说最珍贵的寶物，全部都会保留下来。无须有形的物品提醒我们就能想起的过去才是最寶贵的。不仅如此，丢掉多余杂物后，恼人的噪声也会消失，让我们更轻松地回想过去的重要时光。

38 斩断杂物的「连锁」效应！

原本只有一个智能型手机，换机之后变成两个。增加的东西不只是手机本身，还有新的手机壳、屏幕保护贴、电源线、耳机防尘塞、手机吊饰等等。不知不觉间增加了五样东西。因为物品会呼唤更多物品。

买了个人计算机之后，就要添购计算机桌、打印机、扫描仪、USB内存、外接硬盘、文字处理软件、计算机清洁剂等，让家里顿时挤满相关用品。反过来说，只要切断根源，就能一口气丢掉大量杂物。当我舍弃电视时，那些连接电视的电器用品，包括家庭剧院、PS3、录像用硬盘，以及相关电器的电线、变压器与延长线也全部处理掉了。不玩电动之后，那些怪兽图鉴、珍贵的卡片游戏牌组、荣誉奖杯等，也不需要继续收集。只要拿出勇气杀掉大魔王，就能获得最大的回报。

39 丟掉所有收藏品

文学家鹿岛茂是众所周知的古董书迷，不计成本地收购价格昂贵的法国古董书。设计师祖父江慎专门收集各个时代，以各种字体出版的夏目漱石的《少爷》。他们拥有超乎常人的热情，收藏某个领域中最极致的寶物，这些收藏品真的很贵重。若自己的收藏品已进阶到博物馆等级，相信任何人都会好好保存。知名的经济学家森永卓郎就是最好的例子，他热爱并收藏小汽车模型，更成立了一间博物馆展示他的收藏品。

若没有成立博物馆的打算，纯粹是为了个人兴趣收藏，任何人都能收藏到数量可观的物品。到了这个程度，收藏品只会成为收藏者的负担。真正贵重的物品早就有人好好收藏、仔细保存。若你做不到专家的程度，请立刻丢掉。家不是「博物馆」，想看真正贵重的收藏品，就到真正的博物馆去看吧！

40 别人有就向别人借

图文书作家缓莉舞撰写的《少物好生活》中，描写了她将毕业纪念册丢掉的情景，令我印象深刻。毕业纪念册可说是每个人学生时期的美好回忆，她既然连这样的东西也能丢，真不愧是「丢东西魔人」。不过，仔细想想，毕业纪念册是大多数人都会留下来的东西？与自己同时毕业的毕业生都拥有同一本毕业纪念册，这样看来，毕业纪念册似乎也没有那么珍贵。

人之所以想要拥有「专属于自己的物品」，通常是因为不想麻烦别人，不想让别人花费多余心力。总之，就是不想与别人扯上关系。若真的很想看毕业纪念册，想看到晚上睡不着、几乎要发疯的程度，建议你跟同学联络，向同学借来看。虽然会麻烦别人，但如果你诚心拜托同学，对方却冷漠以对，这代表对方根本不是你的朋友。拜托别人的时候只要表达感谢，就不会造成他人困扰。

41 租得到的物品就用租的

善用网络就能租借到各式各样的东西。一年只用一次、使用频率相当低的物品，最好用租的。每到学校举办运动会的季节，就有许多家长租借望远镜。很少出国旅行的人，行李箱就用租的，可以省下收纳行李箱的空间。想将纸本书扫描成电子文件的人，不妨租一台扫描仪，每年举办一次「纸本书扫描大会」。让孩子参加一生只有一次的成长祭典时，可以向专门的出租店租借孩子穿的礼服。年终大扫除用的高压清洗机也不用买，向店家租即可。不只登山器具、潜水设备租得到，有些服饰店甚至出租由造型师搭配的衣服。

各位不妨先租借，若遇到使用频率较高、自己真正喜欢，想要充分使用的产品，到时候再购买也不迟。不过，目前坊间出现了租借宠物、租借男女朋友的服务，这些不在我的讨论范围内。

42 在網路公开自己丢掉的杂物与房间状况

公告大众是减肥成功的有效方法，一个人减肥很容易找借口安慰自己，但每个人都会在意其他人的眼光，因此利用这个心态帮助自己成功减肥。事实上，这个方法也能套用在减物上。举例来说，在社群网络上宣示「我要减少一半的衣服」，并全程公开丢东西的过程。例如将丢掉的衣服拍下来，每隔一段时间在网上更新衣橱里的模样。这跟一个人努力不同，可以吸引周遭亲友共同参与，增加自己的干劲。

我也曾在部落格公开自己的房间景象，将自己的房间曝光在大众面前，可以加快丢东西的脚步。极简主义者之间现在很流行将不需要的东西公布在社群网络上，询问是否有人想要。若能找到想要的人就无须丢掉，可以减少罪恶感。不仅如此，还能帮旧物找到新主人，可说是一举两得。

43 生活从零开始

有一部纪录片叫《三百六十五天的简单生活》，这部电影十分有趣。主角是一位年轻男性，有一天他租了一间仓库，将自己所有的东西全部放进仓库里，并规定自己每天只能从仓库里拿一样东西出来使用。由于第一天他真的什么也没有，于是拿着报纸遮住重点部位，一路狂奔到仓库。接着从仓库里拿大衣出来穿，睡在僵硬的地板上。

这是一项找出重要事物的实验。尽管我们无法像主角一样，但我们可以脑中模拟实验。各位不妨想象一下，假设自己身边没有任何物品，必须「从零开始」，而且每天只能拿一样东西时，这样东西会在第几天出现？如果这样东西被偷了，你还会花同样价格买相同物品吗？如果你下周要搬家，你会带这样东西去新家吗？我们身边存在着太多没有特殊理由，只是一直放在那里的杂物。对自己拥有的物品提问是很重要的事情，这是直视自己内心最好的方法。

43 丟掉「假設」

遇到不知道該不該丟的東西時，丟掉「假設」是最好的方法。極簡主義者之間最常用的技巧，就是將所有想丟的雜物收集在一起，放在紙箱、籃子，甚至塞進壁櫥里藏起來。重點在於，將這些雜物放在與平時不同的地方。也可以丟進垃圾袋里，做好隨時拿去丟的準備。不過，就算放進塑料袋，也不一定要丟掉。

你可以依照物品種類設定時間，例如一星期或一個月，如果在這段時間內沒有那些雜物也能照常生活，代表你不需要它們。若在這段期間里，你需要用到，就把需要的東西留下來。

丟掉「假設」，拉开自己與物品的距離。這個做法可以幫助你重新檢視自己與物品的關係。對方雖是物品，但你們之間的關係就像戀愛一樣，保持距離才能看見真相。

45 丟掉颜色鲜艳的物品

我家里的东西全都是白色、米色、灰色、木头色等看起来舒服，可以互相调和的颜色。若家中装潢全是荧光色、各种原色组合，摆饰品也是这类色系，一定会看得很碍眼，令人无法静下心来。各位只要想到漂白剂就可以理解，粉红色瓶盖加上薄荷绿瓶身，大多数清洁用品的设计都很显眼，我想这样的设计也是为了提醒使用者小心危险。

大多数拥有剧毒的生物颜色都很鲜艳，释放出「不要靠近我！」、「小心谨慎！」的讯息，让人完全无法放松。将这样的颜色放在家里，自然觉得碍眼，就算不刻意去看，只要眼角瞄到，心里就会在意。颜色亮丽的小东西确实很可爱，但过度鲜艳的色调也会因为过度刺激，让人很快就厌倦。使用看起来舒服的颜色，或是发挥材质本性、刺激度较低的色系，不仅接受度高，还能长久使用。

46 买一件新物，丢一件旧物

这条也是减物的最高原则，又称为「1 in 1 out」法则。当你想买某样物品时，请先丢掉一样东西。以衣服为例，「维持固定的衣架数量」是贯彻这个法则最好的方法。事先决定好衣橱里的衣架数量，当你买了一件新衣服，就必须丢掉一件旧衣服。如此一来，衣服的数量绝对不会增加。

在减少旧物的过程中，一定会出现需要的新物。如果物品数量过多，可以从买一个丢两个或丢三个开始做起。

等物品数量减少至一定程度时，就可以执行买一个丢一个的原则，维持一定的数量。基本上以同种类的物品为主，例如买一件新衣服就丢一件旧衣服，绝对不能丢一个橡皮擦，再买一台微波炉。

47 「协和号效应」 & 「沉没成本」

有个心理学现象称为「协和号效应」。据说超音速客机「协和式客机」的研发成本高达四千亿日元，却因为缺乏利润，造成严重亏损，最后创下数兆日元的庞大债务。从投入研发的劳力、时间与金钱考虑，明知协和式客机无法获利，仍无法终止整个事业。经济学家将那些已经花掉且无法回收的成本称为「沉没成本」，也是同样的概念。

在我们的日常生活中，随处可见同样的事情。我花五千日元向朋友买下他的越野公路车，从此之后我爱上骑自行车，于是不惜成本买下一整套工具，还重新改装所有零件，最后花了超出购车成本十倍的费用。从我花出去的钱来看，再花一万日元也不痛不痒。这种感觉就像要收费的手机游戏一样。为了避免浪费更多金钱与时间，有时候必须拿出勇气破釜沉舟。

48 承认失败，当作花钱买经验

有些衣服在店里试穿时觉得很好看，买回家穿几次后就再也不穿了。虽然已经不穿，却因为觉得没回本，丢掉很浪费，就这么一直塞在衣橱里。

在讨论回本问题之前，必须先了解为什么会买错衣服，找出失败原因才能迈向成功。有些人觉得试穿后不买对店家不好交代；有人则是看到别人穿，觉得很好看所以跟着买，却发现那件衣服根本不适合自己；还有人是因为便宜而买。明明在店里就发现自己不是很喜欢那件衣服，却因各种原因而硬是买回家。其实我现在也经常犯错。

买错东西时最重要的就是立刻放手，否则你会花很长时间与自己明知买错的东西周旋，这对我们来说不是一段健康的关系。当作花钱买经验，铭记失败的原因，才能帮助我们聪明购物。

49 将买来的东西当成「借来的」

我认识一位前辈，他买了很多衣服，每件衣服的吊牌都装在袋子里细心保存。衣服穿完一季后，他会连同吊牌一起上网拍卖。他说有吊牌的衣服可以卖出好价钱，甚至可能卖得比当初买的价格还贵。

根据他的说法，他认为「这些衣服都是跟店里借来的」。将购买的商品当成是借来的，而这些借来的东西最后不还给店家，而是出借给新的使用者。

这个想法令人玩味。将买来的东西当成借来的，然后再借给其他人，如此一来，我们会好好使用该项物品，方便下一个接手的人使用。还能不断赋予物品全新生命，永远不浪费。不要将买来的东西当成「自己的」，想成这是暂时「借来的」，如此一来也能让拥有者更谦虚地对待物品，不以主人自居。

50 不因便宜而买，不因免费而拿

定价五千日元的商品只要两千日元就能买到，会让人觉得自己赚到三千。此时大多数人会认为，买下那件商品等于回收三千日元的现金。不过，东西买回家后放在家里，就会产生占据空间的费用。各位不妨以该项商品占据的空间大小，计算其在房租中的比例。以我租的房子为例，我家共有二十平方平米，每个月的房租是六万七千日元，差不多每平方平米的月租金为三千日元。假设刚刚买的两千日元的商品是一个一平方平米的衣柜，那就代表省下来的钱全都花在房租上了。这就是因为便宜而买所产生的风险。

「因免费而拿」的行为也充满风险。当你拥有某样东西，内心就会忍不住挂念，占用脑中的内存，还要花时间与心力管理维护。免费的东西并非完全不用钱，拥有某项东西不仅要花钱，还要负担各种成本。只要了解这一点，就能避免增加自己以为「赚到」的东西。

51 「烦恼」该不该就丢时就要丢掉

关于烦恼这件事，烦恼的每个选项都具有相同价值。举例来说，假设有人要给你钱，有些人会烦恼对方要给自己一百还是一千日元。

每个选择都有好有坏，一直在想该选哪一个，永远无法付诸行动。当你在烦恼不知道该选哪个选项时，就代表不管哪个选项都差不多，速战速决才能让自己更轻松。想减物的人，我建议采取「一烦恼就丢」的策略，烦恼该不该丢时就要选择丢掉。

我喜欢这句话：「对必要说YES，其他全说NO！」我将这句话稍微改编，帮助大家丢东西。「对必要说No，其他全说YES！」只要记住这句话，除了绝对不想丢的物品之外，其他东西都能顺利处理掉。而且丢了之后，也会想办法维持正常生活。

52 真正必要的物品一定会回来

每次丢东西时最容易产生的恐惧心理就是：「要是我现在丢掉，以后会不会就找不到了？」受制于这样的心态下，减物过程总是不顺利。现代社会相当方便，你想要的任何东西都能在网络上找到。就连已经绝版，跑遍二手书店也买不到的珍贵旧书，都能在Amazon买到。在各种拍卖网站上，能买到只有少数人才会着迷的冷门物品。

当你丢掉某样东西，绝对不会心心念念到晚上睡不着，或压力大到想拔头发的程度上。万一真的要用，也绝对能买得到。你一定能看到还想再看一遍的书，每个人也都有还想再拥有一次的东西。要是真的想再拥有，而且这种感觉强烈到晚上睡不着的地步，就算是全世界独一无二的宝物，你也会想尽办法取得。只要认真寻找，我相信这个世界上没有买不到的东西。

53 表达感谢后丢掉

当你丢掉别人送的礼物、往生者的遗物，或没有好好运用，觉得可惜的东西时，绝对不能忘记心存感谢。

虽然是别人送的礼物，但自己不需要，即使平常没想到那样东西，心里还是会觉得碍手碍脚。在这样的情形下留着礼物，才是真正对送礼者不敬的行为，还会影响自己的心情，非常吃亏。

丢弃时一定要表达感谢。对亲手做礼物给自己、特地送礼物给自己的人，表达满怀的感谢，感谢完后就将东西丢掉。比起留着让自己不愉快的东西，在感谢的心意中放手才是最好的结果。丢东西时的强烈感谢会留在自己心中，即使东西已经丢了，还是能感受到自己的谢意。最后留下来的，才是真正重要的寶物。

54 消耗内心能量的杂物

将还能用的东西丢掉确实很浪费，但买了之后不用，这也是浪费的行为之一。

不过，最浪费的行为其实是一直留着该样东西而日渐消磨的「内心能量」。我也是属于只要东西能用就不丢的人，所以我会想办法送给别人，让别人使用。若是基于丢东西很「浪费」的心理而不丢，让你一看到那些东西就心烦，持续折磨自己，我认为这才是最遗憾的结果，也是最「浪费」的事情。

收到自己不喜欢的礼物，却因为不好意思丢掉而留着。或者因为还能用，觉得丢掉很浪费，基于愧疚感而不敢丢。你要为了这些原因一辈子留着这些东西，让自己处于不稳定的情绪里吗？若你真的这么做，你就是在「浪费」生命。

55 丢了才不会忘记

我将过去收到的信件全部扫描起来，扫描过后全部丢掉。丢掉的信件中，也包括我永远忘不了的重要物品。

那是妈妈给我的「转乘指南」。当时我离开老家香川县，到东京念大学，开始在东京独自生活。为了让我第一次到东京就能顺利抵达住的地方，妈妈特地亲手绘制了从羽田机场到市区的「转乘指南」。

先坐路面电车、转乘山手线，再搭乘西武新宿线……我是一个超级路痴，身上又没手机，妈妈特地为我画了这一张转乘指南，让我忍不住想，妈妈是用什么心情把我送到东京？这张转乘指南留在我身边这么长的时间，我却早就忘了它的存在。因为我将它跟那些成堆的信件塞在一起，从来没翻出来看。直到要丢的时候，才发觉它有多珍贵。那张转乘指南如今已不在我身边，丢掉不代表忘记，有些事物正因为丢掉了，才深刻地留在我们心中。

十五项进阶版减物法则！

破除「看到东西就想丢的心理陷阱」

Additional 15ways to throw things away!

01 令人满足的不是物品「数量」！

美国诗人艾伦·金斯堡曾说：「当你觉得地垫有两倍大，那你就算拥有它了。」你是否满意自己拥有的东西，关键不在于数量。

拥有某样东西，代表拥有者清楚知道自己拥有，并强烈感受到它的存在。这些意识将会占用拥有者的大脑，因此不要让大脑充斥着无数杂物的记忆，应该储存对于少数物品的热切情感。以这种态度面对时，满意度就能提升两三倍。

与其拥有两、三个自己不喜欢的咖啡杯，拥有一个完美无缺、独一无二的咖啡杯，天天爱惜使用、细心呵护，绝对能让你感到前所未有的满足。当你想拥有越多，你越无法珍惜陆续增加的每一样东西，思绪也越来越杂乱。人类的满足感不会因为东西越少而递减，反而持续增加。

02 以制服的概念搭配私底下的服装

乔布斯每天都穿同样的衣服，ISSEY MIYAKE的黑色高领上衣、Levi-S® 501牛仔裤、脚上穿着New Balance球鞋，即使出席产品发表会，他也穿同样造型。脸书创办人马克·祖克柏无论走到哪儿都穿着灰色T恤，就连爱因斯坦也只相穿同款式的外套。他们省下每天选择衣服、追求流行的时间，将这些时间运用在更重要的事情上。

想要生活过得愉快整洁，不需要太多衣服。找出最适合自己，穿起来

最自在的衣服，以「制服」的概念搭配「私底下的服装」。你要寻求的并非表现服装多样性的时尚造型，只穿真正适合自己的衣服也是一种时尚态度。

虽然「总是穿同一套衣服」这句话仍带有一丝揶揄的感觉，但将来绝对是理所当然的真理。时尚是一种乐趣，可惜在这个时代已经发展过剩。

03 东西越少越有个性

将头发挑染成绿色、在嘴唇穿上一个大唇环、男性穿裙子、为手机搭一个设计前卫尺寸又大的手机壳……我认为这些行为与「有个性」是两回事。即使以制服的概念搭配日常服装，造型简朴，我认识的极简主义者都有自己的个性。

许多人认为不打扮就没有个性，事实上完全相反。各位不妨看一下欧洲的老电影，每位登场人物都穿相同款式的西装，戴着帽子、抽着烟。大家穿戴或拿着的东西都是一样的，但这些人创作出来的文学与艺术，无不充满独特个性。至少比现代创作更独树一帜。仔细想想，营造丰富个性的不是物品，而是「经验」。极简主义者不重视物质，而注重经验，正因如此，他们才能独具特色。

04 想了五次要丢的东西，请立刻丢掉

人平均每天会思考六万件事。仔细观察自己，会发现思绪天马行空、毫无条理可言。就像网络搜寻，刚开始输入关键词，查询自己想了解的事物，最后总是会东连西连，跑到毫无相关的网站去。若深入观察人类内心的想法，会发现比这个情形更复杂。唯一不同的是，网络搜寻会留下历史纪录，人类的想法随时变动。说得具体一点，人类内心想法大概

像这样：有一个可以喝咖啡的杯子 | 喝一口咖啡后觉得嘴巴怪怪的 | 摸了一下嘴唇 | 好想刷牙 | 对了，得买牙刷了。说到刷牙，最近发生了一件有趣的事情……人类意识就像这样环环相扣，不断产生联想，正因如此，没有人能清楚察觉自己每天想了六万件事。有时候我们并非真心想丢某样东西，而是不小心瞄到某样东西，突然产生「还是丢掉算了」的念头。想了五次要丢的东西，请务必立刻丢掉。不经意产生的五次念头，之后还是会陆续发生，既然如此，早点丢掉比较轻松。

05 「测试」自己是否真的需要

不知道是否该丢的东西，不妨抱持着「测试」的态度鼓起勇气丢掉。以前的我一直丢不掉电视，后来决定测试自己是否真的需要，就将它处理掉。我打算如果丢掉后会影响到工作、不知道世界上发生了什么事、跟不上朋友的话题而被排挤，甚至因为没看过搞笑艺人表演的《Lassen Gorelai》桥段而被孩子们嘲笑，如果真的发生这种事我就承认失败，泪奔到电器行再买一台电视就好。幸好这样的情形并未发生。

到目前为止，在我丢掉过的东西中，只有一样东西又再度买回来。那就是奥姆龙的「足部按摩器HM-231」，我真很喜欢它，连型号都还记得。我还买了一台给妈妈，将我的送给哥哥。送掉后念念不忘脚底按摩的舒畅感，后来决定再买时发现它停产了，只好重买一台新机种。后来又想丢掉，于是脱手转卖。如果还会再买第三台，我想我不会再丢了。

06 点点的「不方便」让人快乐

最近我将家里的毛巾全部丢掉，换成小手巾。小手巾真的很好用。不仅用途多样，还很快干，超乎我对毛巾的想象。用完后挂起来，下次要用时就干了。每次在洗脸台洗完手，就用小手巾擦手；洗完东西后，也

用小手巾擦手；淋浴后就用小手巾擦身体。之前我每次洗衣服时，浴巾就占了待洗衣物的三分之二，现在少了占空间的浴巾，待洗衣物变得非常少。

就像我在第二章说明的，差异会形成一种刺激。当生活中已习惯浴巾的存在，我们会视为理所当然，一点都不感激它带给我们的便利。虽然小手巾的触感不如浴巾，但人既然能习惯方便，就能习惯不方便。当我们又有机会使用浴巾，便会衷心感谢它的舒适。主动降低幸福的门坎能让人快乐。你是否也愿意换掉浴巾，改用小手巾？勇于尝试为生活带来乐趣。

07 怦然心动的物品也要丢弃！

若立志成为一名极简主义者，有一天也要丢掉令自己怦然心动的物品。克罗埃西亚是我最喜欢的国家，我曾在那里买了一个十字架，那是令我怦然心动的纪念品。那个十字架以陶器制成，正中间是个深红色的十字，周边以手工镶嵌美丽的图案。不仅颜色沉稳、触感顺滑，重量也恰到好处，每个细节都深得我心。那个十字架听说是当地艺术家亲手制作的。重点在于那不是在一件礼品店购买，而是在异国外巷中挖到的宝物，有一种「命中注定」的感觉，这种感觉让我更加珍惜，将它视为无可取代的珍宝。

丢掉那个十字架时，我还是会为它心动，但现在我很庆幸自己丢掉它。从此之后，我外出旅行再也不花时间寻找纪念品，要是遇到真的很想买的纪念品，我也会向卡通《噜噜米》中的史力奇看齐，「只看不买」。如此一来，我更能享受旅程。鼓起勇气丢掉令自己怦然心动的物品，绝对能获得更多。

08 趁健康时整理生前遗物

我们拥有的物品中，绝大多数只有我们自己知道它的价值所在。例如旅行的纪念品、读了好几遍的爱书、重要的人寄给我们的信、充满回忆的相片等等。

千辛万苦买到的过程、为了拥有而付出的代价、与物品有关的故事等，这些回忆提升了物品价值。当回忆的主人，也就是拥有者逝世，无论那样东西多昂贵、多精美，在这个世界上除了拥有者之外，没有人知道它真正的价值，看在别人眼里，那些不过是一堆破铜烂铁罢了。

当我大量减少身边的物品时，环顾家中四周，只有一个感想：「就算有一天我遭遇不测，也不会增加身边亲友的麻烦。」虽然脑中千头万绪，充满悲伤的想象，但不知道为什么，当时我只感觉到自由，内心涌现积极的行动力。

09 减少杂物，不会减损自我风采

绝对不会因为家中物品数量减至最少，身体就出现不明原因的疙瘩、一夜过后头发半白或双手举不起来。走在路上，擦身而过的行人不会发现你的家中空无一物并因此责备你，小孩们也不会因为这样拿石头丢你。他们看到你简洁利落的打扮，只会认为你的穿着简练，感觉很轻松。

拥有一大堆杂物或只拥有极少数的必要物品，不会对你的身体产生任何影响，这是理所当然的道理。有些人觉得丢掉重要物品，就像割掉自己身上的重要部分，不过，物质不能代表你，所有东西都是身外之物。既然物品与「自己」毫无相关，当然不会因为减少杂物数量让「自己」受伤。更棒的是，在减物过程中，还能为自己充电，增加自我风采。

10 颠覆物品的使用常识！

我要在此向各位介绍开头登场过的肘。肘将可折迭的空气床垫靠着墙面摆放，再利用枕头与垫背当椅背，瞬间完成舒适沙发。发挥逆向思考的创意发明了「床沙发」（不是沙发床！）正确来说，应该是「床垫沙发」……虽然家里没电视，但有录像机和头戴式显示器还是能看电视节目。洗衣用液体肥皂也拿洗澡和清洗餐具，处处都能看见他的生活智慧。

受到连砧板、菜瓜布都要「晒干」的麻理惠的影响，我最近也开始晒菜瓜布。丢了我一直黏不住的吸盘式菜瓜布架。麻理惠颠覆了一般人不会将砧板与菜瓜布放在阳台的常识。有些东西的功能很单一，做某件事一定要用某样东西，于是为了追求方便性，放任家中物品暴增。事实上，只要摆脱物品的使用常识，就能进一步减少杂物。

11 不要想太多，尽管放手去丢

已故影星李小龙曾在电影《龙争虎斗》中，说过一句名言：「不要想太多，尽管放手去做。」我将这句话改成「不要想太多，尽管放手去丢！」，鼓励所有极简主义者。

以前家里放了好几本存折，我一直觉得很碍眼，有一天心血来潮，将所有存折放进碎纸机碎掉。我相信没有存折还是能活下去，于是在上Yahoo奇摩知识家问网友「该不该将存折丢掉」前，便将所有存折处理掉了。与其花时间思考，我更重视「不喜欢」的直觉。

后来我顺利地到银行去结清户头，没有存折也没造成大麻烦。不过，

柜台人员一听到我将存折碎掉，忍不住瞠目结舌地看着我。有些人遇到家中失火，一下子失去了所有物品，但也不会影响日常生活。只要开始思考，大脑就会不断列举出舍不得丢的理由，以及丢东西的缺点。相信自己的直觉，才能快速解决问题。

12 不与人比较

极简主义者最容易产生的问题，就是忍不住「炫耀自己东西少」，或是「比谁的东西少」。我曾在第一章说过，极简主义者是「真正了解自己需要什么的人」，也是「为了最重要的人生目标而减物的人」。每个人「需要」的物品不同，要「减少」的东西也不同。因此，与别人比较谁的东西少，一点意义也没有。

说真的，即使家中充满各式各样的物品，只代表你需要的东西较多，只要这些东西能让你每天充满活力，便无须减物。不要责备拥有杂物的人，任何人都不需要强迫自己丢东西。极简主义者是苦行僧，我一直如此告诫自己，也在个人简介上注明我是一名「中庸」极简主义者。「与别人比较」是一件毫无意义的事情。

13 「减物癖」与「囤物癖」是同一种病

丢东西是一件很刺激的事，不仅身心舒畅，还能确认自己拥有丢东西的勇气。一旦沉迷于丢东西的刺激感，就会将丢东西当成最重要的使命，甚至罹患「减物癖」。有「减物癖」的人通常会责备囤积太多东西的人。

话说回来，减物癖者通常认为「拥有这个东西很丢脸」，事实上，这种心理状态与「囤物癖」是相同的。

减少与囤积都是一种刺激，也能产生快感。因此，减物与囤物都会让人上瘾，绝对不能过于固执。想减物时，一定要问自己「我真的需要这样东西吗？」同样的，也要问自己「我真的应该丢掉它吗？我是不是为了丢而丢？」

14 极简主义是一种方法，也是揭开未来人生的序幕

虽然当一个极简主义者还是有几个要注意的问题，并非毫无风险，但我仍建议一般人力行极简主义。现代社会过于注重物质，太多人拥有过多杂物。

极简主义者是「为了最重要的人生目标而减物的人」，减物不是目的，而是减物后可以优先从事的「重要目标」才是目的。极简主义只是一种方法和工具。每个人减物后追求的目标也不一样。

极简主义就像是「序幕」，之后展开的剧情才能交织出未来人生。若将极简主义当成目的，丢完东西就会产生无尽的虚无感。正因为极简主义是值得实现的有效方法，所以要明确了解成功减物后自己的目标。请尽力挥洒自己的人生，编织自己的人生故事。

15 极简主义没有正确答案

成为极简主义者没有条件，并非将所有家当都收在一只行李箱中才是极简主义者，也不是每天睡睡袋才是极简主义者。极简主义没有正确答案，也没有错误解答。举例来说，某人决定丢掉多余杂物，只留下自己真正需要的物品，结果留下来的是一台极占空间的钢琴。他在减物过程中，找到自己真正需要、重视的物品，那就是「音乐」。透过极简主

义，找到自己珍惜的重要事物。

就像与我一起经营网站的沼畑买了车，他仍是不折不扣的极简主义者。他极度简化自己的人际关系，利用开车这件事打造专属的独处时光。他的车里不放任何杂物，将汽车当成「移动的极简房屋」。或许今后还会出现卸下华丽外表，专心接待客人的极简主义酒店小姐。只要抛开束缚，极简主义就能蔓延至全世界各个角落。

第四章 丢东西改变我的十二件事

拥有更多时间

你的时间有限，
不要浪费时间
在别人的生命里。
——乔布斯

物欲导致的时间浪费

2014年12月20日，为了庆祝东京车站营运一百周年，站方特地发行限量一万五千张的Suica纪念票卡。由于开卖当天造成严重混乱，电视新闻大肆报导，相信许多读者对这件事记忆犹新。据说当天共有九千多人排队，开卖不久便宣告中止。

透过电视屏幕，我们可以看到站方宣布停止贩卖后，许多消费者跳出来破口大骂指责站方处理失当的画面。其中包括明年春天升国中，为了通学方便彻夜排队买票卡的未成年学生。我真的很同情那些在寒风中排队排了好几个小时的民众。

话说回来，Suica纪念票卡的功能跟一般Suica没有两样，并非纪念票卡的票价可打九五折，或是票卡本身使用不易断裂的特殊材质。若有这些优惠，我一定也会想非买媲美慕夏画作的图片设计确实很精美，但对绝大多数的人而言，Suica纪念票卡并非「必要」，纯粹只是「想要」而

已。

在功能相同的前提下，决定不去买Suica纪念票卡，你可以省下的时间真的超乎想象。

- 1从家里到东京车站的来回时间。
- 2排队等待的时间。
- 3对站员飙骂到失去理智的时间。
- 4平静怒气的时间。
- 5了解今后处理方法的时间、重新申购的时间。

人生苦短。若因为多余杂物减少了可以运用的时间，那就太浪费了。

不再被媒体与广告影响

无论是在家看电视或出门在外，各式各样的信息都会透过媒体、广告等媒介，向所有人强力放送。

我们每天都会接收到这些讯息：努力赚钱、存钱；拥有窈窕美丽的身体曲线；考进好学校；住在舒适的房子里；维持身体健康；在竞争中胜出；成为时尚焦点；扩展事业版图；学习更多知识；未雨绸缪，做好面对危险的准备。

电影导演汤姆·谢迪雅克一语道破这种现象：

「这些信息都在告诉我们，『现在的你不够好！』」

实践极简主义，就能减少被各种媒体与广告影响的时间。因为我们很清楚「自己已经拥有所有需要的东西」，只要明白这一点，自然可忽视杂乱的外在信息。

相反的，当你认为自己缺少什么，就会觉得那些信息都是针对自己来的。若要一一了解所有信息，有再多时间都不够用。极简主义让我们明

白「我什么也不缺！」从此以后，我们再也无须因为自以为缺少的杂物扰乱心情。

减少购物时间

极简主义者原本就不太买东西，因此可以省下购物时间。虽然会买新商品，但频率变得相当少。我还是极繁主义者时，很喜欢各种家电用品。有一次我想买新的微波炉，彻底研究各厂牌机种的规格，上网参考用户评价。全方面评估后，决定购买具有高温蒸气功能，可以焖蒸调理的产品。放眼相同价格的机种，只有这一台具备这项功能。当时我还很得意自己选了一台功能超强的微波炉，但不瞒各位，我从来没用过焖蒸功能调理食物……

到东京的时尚闹区购物，光是买一件衬衫就能逛一整天。最后如果买到，那还算好的。有时候逛了A、B、C三家店，试穿所有自己喜欢的商品还是无法决定，于是又回到第一家店，最后还是什么也没买就回家了。这种时候不禁要想，我到底为什么出门，让自己这么累？

曾经分析比较苹果公司与竞争对手笔电制造商戴尔，认为苹果成功的原因在于商品种类精简，同时也是畅销书《简单：打破复杂，创造绝对优势》的作者肯恩·西格尔如此说道：

「如果Apple Watch销售不如预期，原因不在于功能，而是选择性太多、商品种类太杂。」

心理学家希娜·艾恩嘉曾经做过一个「果酱研究」，简单来说，她发现提供六种果酱让消费者选择，比供应二十四种果酱，更能吸引消费者购买。由此可见，当选择过多，消费者容易认为没选中的比较好，导致购买后的满意度较低。选择越多，越难厘清自己想要什么。

在实践极简主义的过程中，人会越来越清楚自己的选择标准，不再浪

费时间犹豫该买什么。我的选择标准是造型极简，面积小且易于清理；颜色简单大方；可长久使用，结构简单，小巧、轻盈、不占空间以及多用途产品。

我在换购新的自行车时，选择标准也很明确。我要一辆设计简单，单一齿轮的高速脚踏车。颜色是十分耐用，而且未加工的银色，看起来就像生锈了一样。车架是百看不厌的传统水平车架，上面没有任何品牌名称。在所有自行车中，只有Focale44这个厂牌的自行车满足所有条件，所以我很快就决定了。不仅如此，买了新车后，我从未与其他自行车比较。

重复购买自己喜欢的相同商品，细心维修延长使用寿命，就能省去挑选新商品的时间。现有的物品已经能让自己心满意足，自然减少想买新商品的机会。不只是物品，减少选项有助于我们更快做决定，也是避免浪费时间的重要条件。

大幅减少做家务的时间

东西变少后，做家务的时间真的变得很短。

当房子里没有多余杂物，维持极简风格，打扫起来变得相当轻松。衣服变少也能减轻洗衣服的心力，更无须花时间烦恼今天该穿什么。

过去住在垃圾屋时，我最讨厌阳光，也很讨厌在阳光照射下显得一览无遗的灰尘。我是一个夜猫子，窗户的遮雨板永远关着，阻断阳光照进屋内。

现在的我每天早上都被阳光叫醒，一睁开眼就看见干净的房间，让我迫不及待起床，展开新的一天。很自然地我变成了晨型人，早起让我充

分体会早晨时光的美好。

极简主义者打包搬家只需三十分钟

2015年春天，我搬到现在的家。事前我根本不打包，照样过生活，到了搬家那一天，我只花三十分钟就将所有东西搬出门，包括拆除灯具、拆走洗衣机的时间。有些人平时出门就要花三十分钟选衣服，连搬家都这么省时，以后自然就能用跟平时出门一样的心态轻松搬家。

减少发呆空想的时间

家中简洁整齐，就能减少发呆空想的时间。以前一到假日，我都会躺在床上想东想西直到傍晚。脑中想着：「我该去洗昨天的脏衣服！还要拿吸尘器出来吸地板，还有这个我一直在上面滚来滚去的床单也要拿去洗了。好了，该起床做家事了……要从那一样开始做比较快？先洗衣服，趁着洗衣服的时候打扫和清洗碗盘，嗯，就这么办！……可是，我也想洗身上穿的衣服，应该先打扫再洗衣服吧……嗯，好像越想越复杂了！还是先开电视、看一下手机好了……」就这样无限循环。东西越少，每天要做的事就越少，只要一解决眼前琐事，就能今日事今日毕。如此一来，就有更多活力处理其它事情。

减少我东西的时间，再也不会忘东忘西

我很清楚自己拥有多少东西，而他们都有自己的固定位置，所以我从来不花时间在屋里找东西。只要充分了解自己拥有多少东西，不只能随时掌握「什么东西放在哪里」，连自己「有没有」都很清楚。我无须花时间思考胶带放在哪里，因为我家根本没有胶带。就连说明书、保证书这类乍看之下很重要的文件，我一拿到就会扫描下来或丢掉。只要知道

自己「没有」，就能立刻想出因应方法。

东西越少，掉东西的机率就越低。极简主义者外出时的随身物品很少，绝对不能忘记带的东西自然就少，出门后再跑回家拿东西的频率也相对降低。

有「充裕的时间」架构幸福人生

我经常在车站前看到为了赶车急速奔跑，差点撞上路人的。每次看到我都忍不住想，这些人看起来一点都不幸福。拼尽全力完成某件事的人，脸上不会有灿烂笑容。另一方面，若仔细观察日本黄金周在路上逛街的人们，会发现他们看起来比平时幸福。

美国心理学家卡瑟认为「充裕的时间」可带来幸福，「充裕的物质」却会让人不幸。环顾四周，我们一定会发现有些人工作表现杰出、赚到一辈子也花不完财富，但他们老是被身边琐事追着跑，处于强大压力之中。即使是平时亲切和善的人，一旦忙到失去充裕的时间，就会开始显露出不好的一面。通常主管关心属下、与部属寒暄，都是在工作告一段落，要下班的时候。

当东西数量减少了，我们就能省下购物、找东西、做家事、搬家发呆的时间，林林总总加起来，就能增加自己可支配的时间。

潜藏在大脑的「默认模式网络」

根据最新的科学研究，当我们什么也不做、发呆的时候，大脑会启动「默认模式网络」。这块大脑领域不会在思考或工作时运作，只在人们发呆时活动。

一般认为默认模式网络的目的在于「自我认知」、「取向」、「记忆」，简单来说，就是从客观角度审视自己。什么也不做或是发呆的时间并非无意义地流失，而是找回自己的珍贵时刻。坐在岸边听海浪的声

音，望着营火什么也不想。

科学已经证实，我们需要时间放空。无论富豪或穷人，每个人一天都是二十四小时，能够悠闲地享受时间才是极致奢华的生活。

现在立刻体会幸福

享受「充裕的时间」是幸福的必要条件。不过，享受悠闲不一定要飞到南方小岛度假，躺在大型阳伞下的沙发上吹海风。人的情绪是有极限的。感到压力时只要在家附近的咖啡厅喝杯咖啡，休息一下，或是停下打计算机的双手深呼吸，这一刻放松的情绪跟在海滩沙发上感受的悠闲是一样的。

正因为人的情绪有极限，躺在海滩沙发上并不会感受到两倍或三倍的幸福。因为幸福存在于日常生活的各个角落。

美国心理学家丹尼尔·康纳曼曾针对妈妈进行追踪研究，正常来说，妈妈会在照顾小孩的过程中获得喜悦，但他发现当妈妈过于忙碌时，照顾小孩反而会带来压力。由此可见，感受幸福的基础、架构幸福人生的根基就是「充裕的时间」。

不再被琐事追着跑

忙碌的生活会让所有美好事物变得无趣。当一个人整天被琐事追着跑，和自己最爱的另一半在一起时，也会感到坐立难安。花十五分钟逛完罗浮宫，虽然是一项很好的运动，但一点也不有趣。

容我再次强调，将身边的物品数量减至最低，就能增加可支配时间，

夺回被物品占据的时间。「充裕的时间」才是架构幸福人生的根基。

人生中最宝贵的就是「时间」，每个人一天只有二十四小时，却白白浪费在多余杂物上。这样的行为才是真正的「浪费」。

生活变得更有趣

我将生活当成一种乐趣，
永远保持新鲜感。
生活是一出充满各种场景，
没有结局的戏剧。
——亨利·戴维·梭罗

整洁的环境让人愉悦

就算是讨厌打扫的人，也不会讨厌打扫后的「成果」。虽然觉得打扫很麻烦，但努力打扫之后，一看到房间变得干净整洁，任何人都会忍不住惊呼，觉得心旷神怡。整理得有条不紊的房间让人感到舒适愉快。

过去我生活在一大堆杂物之中，当时的我很讨厌打扫，也很讨厌洗碗盘。再怎么用心清扫，家里还是积满灰尘；每次吃完饭就会留下一大堆待洗碗盘，我看着洗碗槽里的餐具，告诉自己明天再洗就好，转头躲进被窝里睡觉。

我真的很讨厌那些怎么做都做不完，而且根本不重要的零碎家事，长期疏于打扫的结果，让我的家成为名符其实的垃圾屋。曾经有一段时期家里地板全被书淹没，我还蒙骗自己「这下子不打扫也无所谓了」。

我以前住的地方，附近有一棵银杏树。每到落叶的季节，住在附近的阿姨都会拿着扫帚扫落叶。那个时候，我完全不明白她为什么要这么做。

当时我只想着：「她还真勤劳，每天不厌其烦地扫落叶。这些叶子每天都会掉，两天扫一次不是比较省事吗？或是累积一周再扫，也不用那么辛苦。」

现在我能理解那位阿姨的想法。她扫的不是落叶，而是嫌麻烦的「自己」。

物品越少，家事趣轻松

以前我一认为自己是一个天性怠惰、意志薄弱的人，我的「个性」就是怕麻烦。我是个男人，不会做琐碎的家事也情有可原。

但现在的我完全变了。每天早上出门前我一定会用吸尘器吸地板，淋浴时也会趁机打扫浴室，所以我的浴室随时都很干净。每次一吃完饭就洗碗，换下的脏衣服也会在堆积如山之前丢进洗衣机洗，晒衣服的时候还会连隔壁邻居的阳台一起擦干净。

这些行为与怕麻烦的「个性」背道而驰，事实上，我改变的不是个性，只是减物而已。家中物品越少，家事就越简单。

养成打扫习惯

古希腊哲学家亚里士多德曾说：「每天重复的行为造就了我们，卓越不是一个行为，而是一种习惯。」

勤于打扫、维持整洁居家环境的必要条件，并非每次不厌其烦地打扫的坚强「意志」，鼓励自己付诸行动的意志力终究会消失。因此你要倚靠的不是「意志」，只要养成打扫的「习惯」即可。无须提起劲，而是自然而然地去做，这就是习惯。

养成习惯的「犒赏」

「犒赏」是让一个人养成习惯的重要关键。此处所说的「犒赏」，指的是小小的成就感。以打扫为例，变干净的房间给人的舒畅感就是犒赏。发现自己成功摆脱阻碍行动的借口和耽于逸乐的诱惑，获得「我终于能战胜自己、控制自己」的体会也是一种犒赏。减少杂物，打扫起来自然省时轻松，这也是犒赏。几次下来人就会喜欢打扫，养成打扫的习惯。这个道理放诸在任何家事都适用。

想要养成打扫习惯，就必须降低打扫难度，简化打扫过程。减少家中杂物，即可能简化打扫过程。

减少家中杂物，让打扫简单三倍

以前住在垃圾屋时，我认为一个月吸一次地板就够了。处理掉大量杂物后，我只在周末打扫。现在，我每天早上都吸地板。我还是以前的我，只是因为东西变少，打扫起来变简单，才养成打扫的习惯。

家中杂物变少后，打扫起来真的很轻松。各位不妨想象如果家里放了一个猫头鹰造型木雕摆设品，擦地板时你必须这么做：

1. 移开猫头鹰摆设品
2. 擦拭空出来的地面
3. 将猫头鹰摆设品放回原位

如果没有那个摆设品，你只须这么做：

1. 擦地板

一个步骤就完成，轻松又简单！整个过程简化成三分之一，花费的时间更低于三分之一。不仅如此，也省下了擦拭结构复杂的猫头鹰摆设品的步骤。各位想想，若家里有三、四个，甚至十个、二十个摆设品时，结果将会如何？

唤醒物品的「返巢本能」

我已经体会过「空无一物」的空间有多舒适，所以每次只要拿出一样东西，用完后我就会立刻整理。吹风机用完就收起来，要用时再拿出来。

以前我曾经听缓莉舞说，她家里的遥控器(包括电视遥控器在内)都是要用时才拿出来，当时我觉得很不可思议，不了解她为什么要做这么麻烦的事情？但现在我跟她做相同的事情，一点也不觉得麻烦。养成习惯之后，拿取与收拾物品就不是两个动作，而是连结在一起的前后行为。我自己将这样的行为称作「取收」。

刚开始骑自行车时，每个人都会刻意提醒自己去骑，久而久之，无须提醒自己，我们自然就会跨上自行车出门。

同样的，现在的我无须刻意提醒自己整理收拾，感觉像是物品自己会回巢一样。我不是在整理物品，而是唤醒物品的「返巢本能」。

小房子的喜悦

2015年春天，我从二十五平方平米的房子搬到二十平方平米的家。换句话说，我减掉了五平方平米的打扫空间。打扫起来更简单、迅速。

我想住在小房子里，二十平方平米的家对我来说还是稍嫌大了一点。小房子不仅打扫起来很开心，也很愉快。相信未来我绝对不会想用机器人吸尘器，或请别人来打扫，我想要亲自享受这么快乐的事情。这样的快乐不是金钱能取代的。

灰尘与污垢都来自自己

常听人说「打扫就是磨练自己」，这句话说得一点也没错。累积在家中的不是灰尘与污垢，而是放任灰尘与污垢入侵的「自己」。累积的灰尘与污垢都来自于「自己没做该做的事」。尽管不喜欢灰尘与污垢，但一般人更不想面对置之不理的「自己」。面对事实真的很残酷。但只要减少家中杂物，简化打扫过程，自然就能养成打扫习惯。当每天看到的都是「做好该做的事的自己」，你就会喜欢自己，产生自信。

不要怕麻烦

打扫空荡荡的房间，就像是用哔哔槌消灭每天出现的史莱姆(知名电玩游戏《勇者斗恶龙》里的怪兽)。不仅简单、轻松，更充满乐趣。打扫结束后，还能获得「舒适」的经验值与犒赏。

若长期放任史莱姆不管，史莱姆就会变身成黏腻的泡沫史莱姆，或是合体变成国王史莱姆。到了这个地步，哔哔槌就派不上用场：必须使用强力扫除用具「罗德之剑」才行。鏖战到后来，即使赢了这场战役，累积的经验值跟每天消灭史莱姆一样。因为「嫌麻烦」而不做，每天放任史莱姆增生，到最后就必须与国王史莱姆对决。这个局面真的很难处理，请务必避开这样的结果。

改变环境，你会更爱自己

有些人会说自己不修边幅、怕麻烦，甚至以不拘小节才是大男人来搪塞自己不做家事的理由，事实上，做家事真的很有趣。

你要改变的不是「个性」，而是「环境」。减少家中杂物，让家事与日常生活变得简单、轻松。正因为简单轻松，当自己做得好，很容易产生自信，击退嫌麻烦、讨厌做家事的自己，确实感受「控制」自我的感觉。

每天早起，悠闲地吃早餐、打扫家里、洗完衣服后再出门上班，与睡到最后一刻才起床，匆忙出门，到公司后处理工作的干劲截然不同。过着规律生活就能充满自信、更爱自己。当一个人爱自己，可以轻松挑战其他事物，因为生活能让人改变。

回归日常就是幸福

这个现象最常出现在年轻族群之中，现代年轻人不断被外界灌输自己是「独一无二且无可取代的存在」，所以一定要特立独行、成就伟业。久而久之便形成「成为领导精英」的强迫观念。过去的我也一直这么想，对于一事无成的自己感到又急又气。

丢掉家中杂物后，我的观念改变了，我认为人不需要成就伟业，也不需要领导众人。只要每天做好日常家事就能爱上自己，内心充满喜悦。

当家中空无一物，家事就会变得很简单，轻松做完家事后，还能悠闲地到附近散步，我认为这样的生活是每个人最想要的宝物。在公园池畔欣赏正在理毛的鸭子。鸭子每天只顾着理毛，并不想成为一只超级鸭

子。鸭子无须汲汲营营于累积工作成绩，也不用对其他鸭子逢迎谄媚。牠只要每天游泳、理毛，好好生活就够了。人也是一样，这样就够了。

减少家中杂物后，我也从日常生活中获得了无比的充实感。生活变得越来越快乐。

感受自由，获得解放

唯有失去一切，
才能放手去做自己想做的事
——泰勒·德顿《斗阵俱乐部》

无须搬家！

我认为小鸟之所以能自由自在、随心所欲地在空中飞翔，是因为鸟巢里的摆设十分简单，没有任何杂物。

自由自在的小鸟与过去的我正好相反，我明明一个人住，却在厨房放了一个很大的餐具柜，有一段期间我爱上摄影，还在家里设置暗房，走廊放着大型书柜，堆放大量书籍。当时我就在想，如果有机会搬新家，我一定要找一个放得下这些家具，还有足够收纳空间，可以因应未来增加的物品，最重要的是，能充分发挥大尺寸电视和家庭剧院功能的房子。偶尔兴起搬家念头，上网找房子，却发现完全找不到符合理想条件，我又负担得起的物件。每次一想到搬家要打包这么多东西，搬过去之后还要一一就定位，便觉得工程浩大，立刻浇熄了搬家的欲望。

相隔十年后，我从中目黑搬到距离不远的不动前，整个搬家过程只花了一个半小时，包括打包行李(我没用任何纸箱)、从旧家到新家的移动时间、拆封行李且放在固定位置，不只轻松又很省时。

说走就走的自由

下次搬家，我要选择小一点的房子。目前的居住空间有二十平方平

米，对我来说稍嫌大了一些。我要向知名作家多明妮克·洛罗看齐，住在十二平方平米的小屋里。我喜欢小房子，幸运的是，房子越小，房租越便宜。我无须再受到各种条件限制，不用去管要多少收纳空间才够放东西，也不用在意客厅多大，我只要一点时间就能搬完家。减少家中杂物后，我拥有了说走就走、想搬就搬的自由。

自由的新居住型态

因应时代潮流，这几年日本出现许多对于居住空间的新思维，包括住在自己建造的小房子(高村又也出书提倡、只花十万日元盖房子住的《B生活》)里过着「小屋生活」，坂口恭平推广「行动屋」，打造有轮子的家，以及日本网络媒体YADOKARI「未来居住型态会议」推行的「小屋生活运动」。日本民众不用再像上一代一样，花三十五年付房贷，只为拥有一个安身立命的「房子」。

根据统计，日本全国的空屋率将在2040年达到百分之四十。从地震预测报告来看，日本迟早会遭遇规律发生的周期性地震。居住在打了地基、固定在土地上的房子里，居住风险将逐年升高。基于上述原因，日本各界无不重新思考居住空间，尝试各种不同的居住型态，他们的共通点就是不再执着于有地基的房子，也不再拘泥可以放下许多家具或用品的大空间。

生活物品较少的极简主义者可轻松选择各种居住型态。我最感兴趣的不是新「文化」，而是全新的「居住型态」与「生活方式」。这个趋势未来将加速发展，成为今后的主流。

极简生活费用与工作自由

简单来说，极简生活费用指的是维持生活的最低花费。我认为每个人都要确实掌握房租、伙食费、水电费、手机费等维持生活最基本的必要花费。

我目前住在东京的不动前，房租是六万七千日元。我一定要用iPhone，平时自己开伙，每天带便当上班。以我的生活模式来说，每个月实拿十万日元的薪水就能过得很轻松。想看书就到图书馆，想出门就到公园散步，生活也能过得很充实。

老后生活也不担心

彻底实践极简主义能让人不再比较。基本上，只要丢掉多余的自我意识，不要执着自己的虚荣心、不用羡慕杂志里介绍的生活、无须在意别人的眼光，到处都能找到月入十万日元的工作。关于这一点，之后的篇章详细说明。

现在的我一点都不担心自己晚年的生活。我乐观地想，老了之后只要从事月薪十万日元的工作就好了。很多工作只要有网络就能完成，搬到极简生活费用更低的国外生活也很棒。

为了维持自己的生活水平，强迫自己待在怪异的职场中耗损自己的能量，甚至工作到几乎想自杀的程度，根本是本末倒置。减少家中杂物，降低极简生活费用，就能解放自己，获得自由。极简主义者不受限于工作型态，拥有充分的工作自由。

解放自我

以前的我认为拥有大量书籍、DVD与CD才能表达「自我」，相信许多人也跟当时的我一样，认为自己拥有的物品代表「自我」。若是丢掉如

此珍贵的宝物，就像从身上割一块肉，正因如此，才丢不掉自己喜欢的东西。不过，在丢掉代表「自我」的书籍、DVD与CD时，我深深感受到无可言喻的解放感。

以前的我自认是影迷，每周要看五、六部电影。我认为身为影迷竟然没看受欢迎的电影，是一件很可耻的事情，而且我也想向朋友炫耀自己看了很多电影，跟朋友聊到电影就会说：「这部电影我看过了，那部我也看过了，喔，对了，我好想看那一部喔！」现在的我依旧喜欢看电影，但过去我只是执着于「喜欢电影的自己」这个身分。我现在不重视电影数量，只看自己认为必看的作品。我再也不需要「影迷」这个身分，我要成为一个「只看必看电影」的人。

卸下影迷的身分后，现在跟朋友聊天，听到自己没看过的电影时，就会问对方「那是什么作品？」、「多说一些给我听」。以前的我认为问这些问题很丢脸。

正因为喜欢，才会将自己投射在物品上。丢掉那些东西，就能从束缚自己的「自我意识」中解放，获得真正的自由。

丢掉自己喜欢的DVD，从此只看自己觉得必看的作品，再也无须每个礼拜强迫自己看多部电影，也无须为了学习而去看电影。遇到自己真心想看的电影，再走入电影院即可。

这样的生活真快乐啊！

摆脱贪欲的自由

成为极简主义者后，可以杜绝社会上充斥的各种信息，让自己更自由。精心设计各种桥段、大声喧闹的广告标语已与自己无关，我再也无须羡慕报章杂志争相报导的名流富豪。生活中摆脱了装饰得美轮美奂的

百货公司橱窗、商店集点卡、高功能新商品与兴建中的新房子，让我能更自在愉快地走在街上。

诚如我在第二章所说的，一旦开始追求物欲，东西就会越来越多，无论怎么买都不满足，于是更加执着于物欲。

这种感觉就像一只越吃越饿的贪食怪物。在美国印地安人的古老传说中，有一只食人怪物，名为「温迪哥」。温迪哥拥有无穷欲望，它不只吃人，连那个人的人生也会一起吃掉，因此这种怪物又被视为一种人类的心病。

我已经拥有我「需要」的所有东西，物质无虞。若放任自己的欲望无限延伸，就会成长到无法自控的程度。过去的我可说是物欲的集合体，每天只看到自己欠缺的东西，这样的生活真的很痛苦。

我没有想要的东西，这种感觉真好。

不再与他人比较

当你知道自己什么也不缺，你与世界便合为一体。

——老子

「比较」让人不幸

「人」总认为邻居家的草皮比较绿，事实上，「草皮本身」根本不在乎邻居家的草皮是绿色的还是青色的，纯粹是屋主(人)自己耿耿于怀。为了不让邻居家的草皮专美于前，于是买来化学涂料，将自己家的草皮涂成鲜绿色。如此还不满足，最后将草皮涂成黑色，反而破坏了美丽的草皮。

我教各位一个可以瞬间让自己变不幸的方法，那就是与他人比较。

以前我曾经眼睁睁看着自己喜欢的女性嫁给收入很高的男性，我拿自己与对方相较，觉得自己真没出息。一直告诉自己原来我就是这一点不好，难怪她要嫁给别人……现在回想起来，自己欠缺的根本就不是那些东西。

看着与自己同年龄的人有杰出表现，便觉得自己很愚昧，一点用也没有。上社群网络，看别人过着幸福快乐的生活，也很容易与自己的生活互相对照。看到路上行人开心谈笑，更忍不住暗自感叹自己的孤独。

「比较」无极限

人难免会跟别人比较，问题在于真的要比，永远比不完。

假设有个人在新成立的电子商务公司工作，他看到公司前辈精明干练

的模样，忍不住拿自己跟他比较；那位前辈则是与创立新兴公司的老板比较；公司老板会跟更大型的一流企业经营者比较；一流企业经营者则会与比尔·盖茨比较。此时问题来了，比尔·盖茨要跟谁比较呢？或许是年轻时的自己，也可能是前途无量，即将开创灿烂人生，在新兴公司任职的无名小卒。

到处都有比自己优秀的人才

与别人比较的最大问题在于，无论走到哪儿都会遇到比自己优秀的人才。人外有人，天外有天，不管你多有钱、多帅或多美，都有人比你更好。就算你成为国民偶像团体的成员，与好莱坞明星钱宁·戴普或布莱德·彼特一比，也会瞬间黯然失色。好不容易实现从小的梦想，成为一名足球员，但若一直拿自己跟梅西相比，永远不会幸福。即使抵达某个领域的巅峰，还是会忍不住与其他领域的人相较。

丢掉家中杂物之后，我再也不与别人比较。以前的我觉得住在比别人寒酸的风子里很丢脸，而且很羡慕想买什么就买什么的人。现在的我早已不再与其他人相较，成功摆脱负面情绪。

「经验」无法比较

我在第二章说过，人是一种习惯的动物。物品带给我们的幸福，绝对不会比经验长久。花十万日元购买的大衣，每穿一次兴奋感就会递减。不过，若花十万日元与朋友一起出国旅行，每次回想起来就会感到无比兴奋。

对人类来说，物质比经验更容易拿出来比较，因此很容易将钱花在购物上，而非投资在幸福持续时间较长的经验上。美国心理学家索妮亚·柳波莫斯基曾说：「包包可以让我们轻松地与别人相较。」从价格可以

立刻分辨出包包的价值，若是知名品牌，由于价格一查就知道，因此更容易拿来比较。

另一方面，若是拿自己上的瑜珈课与别人打的高尔夫球比较，或是以自己在河边钓鱼的经验，与别人登山的经验相比，就需要极大的想象力才能理出头绪。

「经验」很难分出高下，「物质」则是一眼就能看出优劣。因此，从容易比较的「物质」较容易确立「自我价值」。

话说回来，经验的幸福持续时间较长，若为了与他人比较而去购物，不如提高行动力，累积种种经验，较能拥有丰富充实的收获。加上经验很难拿来与别人比较，因此无须追求独特经验，日常的生活经验便已足够。

「不比较」的满足

与他人比较跟追求物欲一样永无止尽，虽然我现在写书，但我如果一直想与比自己优秀的大作家写的书比较，相信我一定一个字也写不出来。这个世界上到处都有比自己优秀的人，拿自己与对方相较，再认为自己差人一截，梦想永远无法实现。

我现在拥有的物品都不是因为「想」与别人比较而购买，是基于自己「需要」、亲自挑选的用品，绝对不是用来炫耀或是让别人模仿的。

成为一名知道自己要什么的极简主义者，生活重心就不是与「别人」比较，而是专注于「自己」的成长。

我已经拥有所有我需要的，物质无虞。因此，我再也不需要与别人相较。

不害怕他人目光

只有你在意自己的脸。

——岸见一郎·古贺史健《被讨厌的勇气》

活出自我

四处翻找剩饭残羹，独自走在看不见尽头的夜路上，这就是流浪猫的生活。即使如此，流浪猫从不自杀。牠们不在乎别人的眼光，不以自己为耻。接受别人的施舍维生，只要不去管别人怎么想，就能好好地活下去。

将家中物品减至最少，我的外出服也跟着变少。就像乔布斯和马克·祖克柏一样穿着简单，每次都穿同一款衣服。他们认为花时间选衣服穿很浪费时间，不如将挑选衣服的时间运用在创造新事物上。只要像我在第三章说的「以制服的概念搭配私底下的服装」，就能轻松实践衣服的极简主义，省下来的时间更重要。

活出自信

极简穿着也会顺带影响其他事情，由于自己选的都是穿不腻的衣服，因此无须担心自己是不是落伍了。由于不穿奇装异服，我也无须担心这件衣服穿起来好不好看，更无须害怕别人的批评。更棒的是，我再也不羡慕别人穿着昂贵的衣服，或觉得自己穿便宜的衣服很丢脸。换句话说，我不再在意别人的眼光。

一般人走进精品店都会感到紧张，试想如果每天穿相同造型的乔布斯

走进 COMME des GARCONS，他还会担心自己的穿著吗？

服装搭配改走极简路线之后，我越来越不在意别人对自己的感觉与看法。过去的我太自以为是，每次走在路上总是忍不住想「别人会不会觉得我很丢脸？」、「别人会怎么评论我？」事实上，这一切都是自己想太多。

我们永远不知道别人在想什么

一般人不太会独自一人走进烧肉店，因为自己一个人坐在桌边烤肉，总是会忍不住想，店员和其他客人会不会觉得自己很有勇气，敢一个人吃烤肉，或是觉得一个人好可怜。或许真的有人会这么想，可是评论的时间不超过十秒，最多不会超过三十秒。会一个人去餐厅吃烤肉的人只看见自己，假设这一餐吃了两个小时，他很容易认为别人讨论他讨论了两个小时。事实上，如果你站在其他客人的角度想，你会发现他们根本不在乎别人如何。套用一开头引用的名言：「只有你在意自己一个人吃烤肉。」

我想说的是没有人知道「别人在想什么」。就算你认为别人看到自己一个人吃烤肉一定会觉得自己很孤单，你也无法证实这一点。就算你跑去逼问其他客人：「你刚刚一定觉得我一个人吃烤肉很可怜吧？」别人只会回答：「不，我没有这么想。」如果你还继续追问：「我有证据可以证明，你刚刚明明看着我窃笑！」对方也可能是因为别的原因觉得好笑，只是眼睛刚好扫过你这边而已。他或许真的认为你很可怜，但也很可能从没这么想过。因为没有人能证明「别人内心的想法」。

执着于无法证明的事情纯粹是浪费时间。害怕别人的眼光，不去挑战自己想做的事真的很可惜。如果你想自己一个人去餐厅吃烤肉，请务必付诸行动。所有人都只在乎自己，因此没有人会在意你想做什么。

必丢掉满足虚荣心的东西

不瞒各位，我以前很不喜欢「电子书」。我喜欢纸本书，不只翻页速度快，还能享受纸张的温度，欣赏精心设计的装帧方式，更不伤害眼睛。

不过，我之所以不喜欢电子书的原因，并非它没有纸张特有的魅力，而是它「没办法堆成书山」。家里的书都是因为自己喜欢而收集的，但不可否认的，有部分原因是希望别人认为我是一个充满好奇心、有深度的人。

我希望透过堆积如山的书籍，向其他人传达「自我价值」。为了达成这个目的，我需要「读完后可以堆成书山」的纸本书。

当纸本书一字排开，任何人都能一目了然读过的书籍数量。这一点与电子书截然不同，无论你拥有多少电子书或看过几千本电子书，别人只知道你正在看手边的那一本而已。

家里的书山都是想着「总有一天」要看，就这么堆在书架上好几年没碰的结果。将这些从未看过的书籍全部丢掉，才能专心阅读「现在」最感兴趣的作品。有趣的是，丢掉书后，我看的书比以前还多。丢掉旧书，我也开始接触不同领域的书籍。放手才能拥抱新事物。

丢掉无谓的自我意识和自尊

我很喜欢拍照，也具备拍照的大小知识。我之前还在厨房设了一间暗房，用来冲洗彩色照片。不仅如此，我还收藏美丽的古董相机，不断在拍卖网站竞标专业相机，买来后一张照片也没拍，就这么放在家里装饰。

家里有一堆相机却没用过，，全都变成装饰品，那些不过是用来跟别人说「我有很多相机」的证据而已。对我来说，我只是利用「相机」向别人宣传我是一个相机迷、我很有品味，藉此建立自我价值。后来我透过拍卖代理网站，将所有相机，连同防潮箱一起卖掉了。

丢掉为了满足自己的虚荣心而买的所有物品后，我再也不在乎别人的眼光。过去的我希望别人认为自己拥有某项特质，但现在我抛开了箝制自己的不正常自我意识，也摆脱希望别人注意自己的浮夸自尊。

丢掉家中杂物也让我丢掉多余的自我意识，以及无谓的自尊。

我想将自己的新家打造成「极简主义者的样品屋」，像住宅展示场一样，若你了解极简主义者的生活，或想参考其他极简主义者的家，随时都能到我家参观。我目前住在东京的不动前，各位如果有机会到附近，欢迎与我联络。想找碴的也很欢迎。

我家已经锐变成随时随地都能对外开放的整洁房屋，就连背包和钱包也能大方公开内容物。

无论我做了什么，都不会觉得丢脸。今后我只做自己想做的事情。

凡事变得积极主动

你的行动

或许微不足道，

但去做才是最重要的

——甘地

原本超级内向的自己蜕变了

现在我拥有充裕的时间，不再与别人相较，也不在乎别人眼光。每天做家事、处理杂务，我也喜欢自己。想做的事情也变多了。再也没有任何事物可以阻拦我，启动极简主义者的良好循环。从小漩涡开始的良好循环会慢慢画出一个大圆。

我以前很在意别人眼光，什么事也不敢做，现在的我挑战了以下的新鲜事：

- 第一次尝试潜水(几年前就想去学潜水，一直拖到现在)。
- 养成打坐习惯(第一次参加小池龙之介的打坐课程觉得很紧张)。
- 报名参加健身房的瑜珈课(我的身体很僵硬，以前很怕被笑)。
- 打电话给自己想见的人，约出来见面(即使是名人也会出来见面)。
- 参加全国各地举办的极简主义者网聚(每次参加都很开心)。
- 自己主办极简主义者网聚(我以前很怕生，这是很大的突破…)。
- 与网友成为现实生活中的好朋友(全国各地都有我的好朋友)。
- 成立网站(以前认为爱表现自己的人很糟糕)。
- 开始玩推特(以前觉得玩推特的人……)。
- 搬离住了十年的房子(这次搬家花了三十分钟，下次我打算只花二十分钟)。

- 强势地向心仪对象表白，成功交往(以前的自己绝对做不到)。
- 最棒的是写了一本书(以前的我一定会说：别想了，太丢脸了！)。

虽然交往对象后来狠狠甩了我，但我安慰自己，一定是因为我还没贯彻极简主义，交往期间我太在乎对方的想法。

今后我要在什么也没有的家里努力学习英文，我也想去尝试自己从没想过的冲浪、登山等户外娱乐，还打算考取机车驾照。过去的我是足不出户的宅男，现在竟然有这些规划，我一定是发烧了吧？也很可能是被不知名的外星人绑架，植入芯片。

不，都不是，改变的原因在于我丢掉了家中杂物。

与其「不做后悔」，我选择「做了后悔」

尝试某件事不幸失败，最后「后悔自己做了那件事」，与没有付诸行动，「后悔自己没做那件事」相较，后者较能留下深刻记忆。这在心理学上称为「齐加尼克效应」，是指「人们对于未达成或未完成的事情，比已完成的事情更能留下印象。」

相信每个人都曾经错过自己的心仪对象，对于自己没表白感到后悔(我只有这种后悔经验)，就会一辈子记着这件事。如果你觉得因害怕而不敢挑战，比没挑战还更令人感到后悔，那代表你不在乎成功或失败，你认为「去做的人才是真正的赢家」。

不做比做了更让人后悔。对我来说，出书可能是我「做了会后悔」的事，但如果不去做，我一定会更后悔，所以我很庆幸自己完成了这件事。

极简主义者都是乐观派！

要是有人对你说：「你想举行婚礼吗？那就请你准备三百万日元。你想生两个小孩？一个小孩的教养育费大概要两千万日元，这个部分也要准备一下。如果你想度过稳定的晚年生活，还要请你存下三千万日元。喔，对了，我差点忘了说，还要准备两百万日元举行你的告别式喔！」一般人听完一定会立刻罹患忧郁症。如果对方抓住你的弱点加以利用，接着说：「嗯，你的存款远远不够……没关系，我们想办法增加存款就好，我知道一个很棒的投资……」再怎么小心谨慎的人都很容易上钩。

这些钱全都是「为了满足他人眼光」而花费的钱，全部用来满足自己的虚荣心，维持基本生活的必要费用根本花不了多少钱。如果我说的话没道理，那些贫穷国家的人又是如何结婚生子。

极简生活费用就能让一切事物更加简单。当我知道我只要这些钱就能过活、我只要这些东西就够了，接下来就能选择更具挑战性的工作。极简主义者不会失去任何「东西」，所以做任何事都很乐观。

不为追求物质冒险

希望年纪增长依然能维持一定的生活质量，不想丢掉现有物品，最好的方法就是维持现状。一般人不会冒险选择需要丢弃重要事物的生活，为了维持生活质量，保有自己拥有的一切，许多人被迫从事自己不想做的工作。大家常说：「为了糊口、为了生活，我们一定要忍耐。」可是绝大多数的「糊口」、「生活」都披着物质与虚荣心的外衣，换句话说，只是为了展现自己最好的一面。各位千万不要人云亦云，一定要确实检视自己的现况。

当你没有杂物缠身，想去哪就去哪。

当你不再在意他人眼光，就不怕失败，可以尽情挑战。

当你丢掉杂物，就能降低极简生活费用，变得更积极乐观。

过去的我成天烦恼同一件事，即使有想做的事也不敢去做，待在家里评估优缺点。想去某个地方，却花一整天搜寻怎么去比较快，最后找累了就躺在床上。现在的我只要想做某件事就会立刻去做，完全不管效率好坏。开始动笔写这本书之前，我也是绕了好远的路才真正写下第一个字。想要尽早抵达目的地，立刻出发就对了！

谁也偷不走、夺不去你的「经验」

最重要的是，从行动中获得的「经验」与「物质」不同，经验不会成为贷款的担保品，别人也无法从你身上偷走。任何事物都可能被夺取，唯有「经验」无法剥夺。物品是身外之物，经验存在于你的内心，随时随地跟着你。无论遭遇过多少事情，最后都能得到宝贵的经验。

专注力提升，贯彻自我

做什么很重要，
但什么都不做也同样重要。
——乔布斯

物品发出的「沉默讯息」

为什么减物能提高我们的注意力？

因为东西不是默默地放在那里，所有物品都会发出讯息，闲置在一旁的物品发出的讯息越强。

如果你家里放着学到一半的英语教材，它会对你说：「……你看起来很闲嘛！差不多也该来学英文了吧？」如果你家里有坏掉的灯泡，它会对你说：「你又忘了买新灯泡，这么简单的事也做不好……。」如果你家中水槽堆满脏碗盘，它会对你说：「你又来了……我再也不会对你有任何期待了。」

平时使用的物品也会对你说话，电视说：「之前录的节目你有好多没看，还有你差不多该擦一下灰尘了吧？」计算机说：「我好想要一个朋友作伴，我想要打印机……算了，当我什么也没说。」沐浴乳说：「哎呀！我快用完了！」床单说：「百忙之中不好意思打扰你，可以让我洗个澡吗？」

任何物品都希望主人呵护爱惜，它们正等着你正视它们，接收它们发出的讯息。

家事有如沉默的待办事项

当家中杂物越囤越多，要做的事也越来越多，我将这称为「沉默的待办事项」。物品不会说话，指使我们去做事。我们身边也没有主管督促我们完成家事。但如果置之不理，待办事项就会越积越多。

人类的身体构造还停留在五万年前的状态，同时涌入过多指令就很容易当机，动弹不得。

我认为当人面临超过负荷的待办事项，或明明有更重要的事要办，却受到各种琐事阻拦无法处理时，就会觉得麻烦而不想处理。

重要物品要小心呵护

常听人说办公桌脏乱的人工作效率一定不好，我认为原因在于收到名片时没有确实整理、应该归档或丢弃的文件数据也没有立即处理，诸如此类的事情经过日积月累，办公桌便会埋在堆积如山的待办事项中，使人无法专心工作。每次还要花时间找东西，拖延到最后更无法处理重要业务。真正重要的工作也淹没在大量杂物中让人不知该从哪样工作开始做起。到了这个地步，无论做什么事都会嫌麻烦，失去信心，累积极大压力。于是开始滑手机、上社群网站逃避工作，陷入恶性循环里。

杂物越少，它所发出的「沉默讯息」自然也会减少。我们不再为大量讯息烦恼，大脑也无须耗费心力回复杂物发出的讯息(例如大脑说：

「我累了，让我休息一下」、杂物回复：「我知道了，我晚一点再发讯息给你」)。

减少杂物可提高专注力的原因便在此，大脑无须再接收杂物发出的多余讯息，就算接收到讯息也能立刻处理，不会堆积如山。

减少物品数量可减少「沉默的待办事项」，让人着手处理重要事物。家中杂物变少之后，我更能专心往更好的目标迈进。

梅西的极简主义

想要专心做好重要目标，必须彻底减少非重要事务。根据第一章的定义，极简主义者是为了最重要的人生目标而减物的人。足球明星梅西证是代表人物。

梅西是FC巴塞隆纳的超级球星，每场比赛的平均跑动距离相当少。以一般职业足球队来说，每场比赛平均要跑十公里，但梅西只跑八公里。每次看他比赛，会看到他穿梭球场的模样。有趣的是，有人统计他不只回防时不跑，进攻时也很少冲刺。

· 梅西之所以成为全球第一的足球选手，是因为他能精准掌握决胜关键，奋力进攻，以最快的速度甩开对手，这一点就连对足球不熟悉的我也了然于胸。他唯一在意的就是「得分」。除了得分之外，其他事物全都屏除(减少)，只专注在最重要的事情上。将体力留在重要的得分关键，其他时间尽量不跑。

完美无缺的极简主义者——乔布斯

已故的苹果创办人乔布斯之所以是一位极简主义者，原因不只是他每次都穿同样的衣服，减少衣服款式，也不只是在研发产品时，减少多余的设计与构造，更因为他对任何事物都努力减少各种干扰的态度。

凡是乔布斯参与的会议，出席人数一定会减至最低。若遇到不必要的人出席会议，他也会不留情面，当场跟对方说：「你不需要参加这场会议，谢谢你。」催促对方离开。乔布斯做任何决策时，只希望跟极少数

的顶尖人才一起决定。

苹果公司「重视创意胜过程序」，乔布斯的做法也是如此。当设计师提出一个创新概念，若还要与营销部、广告部、业务部、资材部等部门讨论磨合，原本的创新就会在这个过程中消耗殆尽，变成一个平凡无奇的普通想法。由于这个缘故，许多汽车制造商会在国际车展发表全新设计，但这些设计永远不会做成商品。冗长的跨部门磨合过程正是乔布斯最唾弃的事情，因此将它舍弃(减少)，研发时直接跳过这个过程。乔布斯认为审核章盖得越多，创意就会越来越无趣，实现速度也越慢。

乔布斯回锅后做的第一件事

乔布斯对于设计师提出的众多创意「只会选一个」，既然最好只有一个，为什么还需要两个、三个？

乔布斯一度离开苹果，回锅后他首先处理的就是将尘封已久的书籍和旧机器全部捐赠给博物馆。换句话说，他做的第一件事就是减少公司杂物。

乔布斯想将所有心力用来「研发改变世界的商品」，因此彻底屏除其他不重要的事物。他最重视的不是「做了什么」，而是「不做什么」。乔布斯可说是完美无缺的极简主义者，也是「最会运用减法」的人。

专注的「心流」创造幸福

心理学家齐克森·米哈里曾经针对「专注」创造的幸福进行研究，他将专注状态称为「心流」。当一个人专心处理某件事，不只会忘记时间，也能暂时忘却心中的烦恼。当精神更加专注，还能抛开自我意识。随着时间过去，内心开始涌现充实感，体会活着的快乐。

忘却时间与自我，专心处理复杂的事情，就很容易进入心流。关键在于「随着时间过去，内心开始涌现充实感」。无论多专注忘我，若在结束时感到后悔，不知道自己刚刚做了什么，这种打发时间的娱乐不能算是心流。

齐克森·米哈里以演奏音乐为例解释心流。没人能看见心流，但是当一个人处于「心流」状态时，可以达到忘却时间与自我的境界，因此一定感觉得到。感觉得到「心流」的人可以进一步累积幸福。

信息的极简主义

人类的大脑与身体从五万年前便停止进化，若将暴增的信息全部输入人类这个老旧的硬件中强迫运作，就会不断出现当机症状。尽管我们是数字原生世代，也无法搭载过多硬盘，或安装高功能内存。

减少杂物即可减少接受物品发出的讯息，用在物质上的内存容量也能降低，让大脑快速运作。「信息」也是同样的道理。这一节我将与各位聊一聊减少信息这件事。帮助各位了解什么是信息的极简主义。

拒绝垃圾信息

有一种情报称为「垃圾信息」，包括网络新闻等毫无价值的讯息，乍看之下好像很有趣，但看完就忘掉，纯粹用来打发时间的无意义信息。当一个人一味追求垃圾资讯，就会罹患「信息代谢症候群」。根据实验结果，接触过多信息的人智力会降低，跟吸大麻相同。

问题不在于如何获得暴增的信息，而是如何保持距离，如何「减少多余的资讯」。现代社会中，每天都会增加大量信息。拥有智能型手机的

人，相信都曾下意识地打开手机收电子邮件，开网络浏览器上网，或是打一整天游戏。想要改善问题，唯有减少接收的信息才是首要课题。

减少「网络关联」

过度倚赖社群网络造成的「社群媒体疲劳症候群」是目前亟待解决的问题，无论你身在何处，外界都能与你联络二适样的现象使人感到紧绷，带来不少负面影响。日本作家米田智彦在其著作《最好的数字排毒法》中介绍的范例十分有趣，有些饭店推出「数字排毒项目」，在客人办理入住手续时，帮客人保管智能型手机与笔电。有的酒吧则是在入口处没收消费者的手机，让到此消费的客人可以专心喝啤酒、与朋友聊天。福斯汽车禁止主管在深夜与清晨发电子邮件给员工；戴姆勒公司引进全新的电子邮件系统，凡是寄给休假员工的信都会自动删除。公司重视员工的私生活，因此避免员工在上班以外的时间收到电子邮件。

冥想・打坐・瑜珈，专注内在

许多极简主义者都有冥想、打坐或做瑜珈的习惯，其实这是很自然的结果。减少物品数量就能避免外在事物干扰自己的内在意识，让意识专注自我内在。

过去的我一直认为，冥想是一种充满诡异的灵能气氛，很不正常的行为。后来参加小池龙之介的打坐课程，发现效果真的很好，才养成打坐冥想的习惯。

即使处于冥想状态，脑中还是会出现各种想法，自我意识不断跳跃，此时就要靠呼吸努力集中意识，进入专注状态。冥想可以提升日常生活的专注力，让我们清楚掌握自我意识的变化过程。对我来说，打坐与冥想就像是「系统重灌」一样，具有高度的破坏力。

知名企业谷歌与脸书也很热中禅与冥想。谷歌不只举办冥想讲座，更在公司里打造步行冥想用的迷宫。若失去冥想、打坐、瑜珈等帮助自己内省的时间，自我将被淹没在过度的信息噪音中。

透过极简主义「回归自我」

自从开始实践极简主义后，原本垄罩在脑中的阴霾逐渐一扫而空。

过去的我像是一直在念教育学系一样，看书只看名作，只关心大家喜欢的事物。效法伟人，或跟着曾经待在伟人身边工作的伟大批评论家学习。世界上有无数的伟大物品，却都不是自己选出来的。

我们学到的知识都不是自己思考出来的，所以需要时也无法派上用场。没有消化吸收的知识，就算要谈论也说不出个所以然，只能努力理解对方说的话，假装自己善于倾听。担心对方认为自己很笨，所以绝不主动开口。这种情形已慢慢在改变。

简化家中物品之后，也会主动简化信息。过去很感兴趣的无聊新闻、八卦，自己喜欢看的搞笑节目，现在通通不想看。也不再到处说别人做的东西，或发生在其他人身上的事情。我不再相信别人说的话，只信任自己内心的声音。这就是「回归自我」。

当一个人认为最美好的事物已经出现，便觉得自己没有锦上添花的机会。过度在意别人的眼光就会害怕失败，即使是自己想到的好点子，也会因为没自信而不敢付诸行动。

我曾经想象自己的体内还有另一个自己，但在社会生存的过程中遭遇无数打击，让那个自我越来越小。全身伤痕累累、极度萎缩的我，好不容易才重新振作。

这个世界上有比别人说的话更重要的事情，
那就是即使跌跌撞撞也要付诸行动。

勤俭节约，贯践环保生活

这个世上既然有那么多会赚钱的聪明人，

当然就有欲望无限的傻瓜。

——吉尔伯特·基思·却斯特顿

简单生活的七大好处

许多极简主义者将节约视为一大目标，不可讳言的，今后最重要的不是别人架设的安全网，而是自己铺设的保护网。成为极简主义者不只可以省下不少花费，还能帮助自己存钱。

- 1 东西很少，不需要很大的房子，花在家里的生活开支自然就少。
- 2 卖掉收藏品可以转换成现金。
- 3 买东西时会认真思考，不再浪费，也不会随便浪费。
- 4 现有物品已经能满足自己，对于物质的欲望越来越淡薄。
- 5 压力变少，为了宣泄压力去吃东西或购物的行为也跟着消失。
- 6 不再在意别人眼光，也不会花过多的钱举办婚礼或告别式，养儿育女时也能确实运用每一分钱。
- 7 将极简主义运用在工作上，将能获得更大的成就与回报。

我将家中物品减至最少后，现在住的房子比以前还小。我从二十五平方平米的旧家搬到二十平方平米的新家，房租也省下了两万日元。若将这两万日元存起来，我的存款将会越来越多。

下一次我想住更小的房子，我只留下必要的衣服，每天穿同样的衣服就够了。只要东西没坏，就没必要买新的。此外，我现在没有任何压力，不需要为了宣泄压力买酒来喝。我内心充满感谢，不用吃昂贵美

食，在家吃一般家常菜就觉得很满足。

极简主义者越来越多，是否会影响日本经济？

或许有些读者对于我的观念有些反感，担心未来越来越多人物欲淡泊，会对日本经济带来不良影响。事实上，极简主义并非如此单纯。极简主义者之中，有些人不在乎使用什么样的物品，也有人讲究质量、喜欢购物。以盘子为例，有的人注重性价比，到百元商店购买即可；有的人追求生活质感，坚持使用专业师傅手工打造的精美器皿。换句话说，有人追求功能，有人注重质量，对于自己使用的物品都有各自的想法和坚持。

也有喜欢物品的极简主义者

拥有的物品数量较少与喜欢物品并不相斥，家中物品较少与花钱买好一点的东西也可兼顾。极简主义者不是一块石头，我也是属于喜欢物品的人。每次翻阅杂志，看到一大堆自己「想要」的东西，都觉得很开心。唯一不同的是，我不再因为「想要」而购物。

若再进一步想，如果日本的极简主义者中也出了一位像乔布斯那样的完美典范，各位觉得会有什么结果？说不定日本也能出现媲美苹果公司的卓越企业！

我认为钱应该花在「经验」与「人」上，而非拿来买东西。享受旅行、接触大自然的经验，才是最佳的花钱之道。将钱花在交通上，出门去见自己想见的亲友。透过群众募资网站，我可以资助自己觉得有趣的企划。每次听说有人在摸索全新的生活型态，我也会与对方见面，赞助金钱。

极简主义是有效节约的方法，不过，并非如此单纯。原本我们将大部

分的钱用来买「东西」满足自己的欲望，但现在将钱运用在「经验」与「人」，以及创造新概念的投资上。极简主义改变了我的花钱方式。

不只如此，如果有人想研发能让人类更充实的商品」，我也会想花钱赞助。基本上，我不会花钱买拿来炫耀的东西，或是为了表现自我价值而购物。我只将钱用在真正重要的地方，而且重要的定义每个阶段都不一样。

减物也能极简风

可能是因为丢了太多杂物，最近我也想简化自己要丢的东西。不过，我并非鼓吹环保，只是因为丢了一大堆杂物后，还是有那么多东西要丢，让我觉得不可思议。像我之前都买两公升装的瓶装水，因为不想再丢宝特瓶，于是改用BRITA净水器。

过去的我一直觉得乐活、深度的环保活动根本是胡闹，但现在我有不同想法。我买了一盏太阳能灯，白天先放在太阳下充电，晚上只用这盏灯。身边东西变少后，不只家电产品减少，电费也变便宜了。不知道为什么，自己用电、用水时都会尽量简化。当自己的生活中只有「必要」物品，垃圾与使用的能源等「不需要」的各种支出就会跟着减少，生活也会变得更简单。

地球资源总有用尽的一天。人类讨论的地球资源开采年限最多也以一百年为单位，差不多是我们第三代、第四代以后的事情，到那个时候我们早已不在人世，有必要顾虑那么久以后的世界吗？我曾经听别人说，美国印地安人在做决策时，都会考虑第七代以后的后代子孙，因此我们不能只考虑自己：必须连后代子孙的生活一起考虑进去，才是正确且自然的态度。

成为极简主义者后，使用的地球资源也跟着变少，无须大张旗鼓地说：「我要过环保生活！」自然就能打造环保的生活型态。当物品数量减至最低，只要照常过生活，就能更加轻松、环保。

这样的生活真的很愉快。

身体健康，更安心

桌子与椅子、水果与小提琴，
有了这些，就足以让人幸福。
——爱因斯坦

极简主义者会变瘦

我遇过好几位极简主义者，没有一位是胖的。市面上介绍整理术或传授减物技巧的书籍都说，家中杂物减少后人就会瘦下来」。这个情形也发生在我身上，比起以前住在垃圾屋时，我现在瘦了十公斤。当囤积在家里的杂物逐渐排出，就能促进气的流动，身体自然瘦下来。接着我将具体说明什么是「气的流动」。

丢东西后就会瘦的理由包括以下几个：发胖纯粹是因为吃太多；吃太多是为了宣泄压力，人在吃东西的时候可以忘却压力。

喝酒也是同样的道理，将身边物品减到最低限度，人就不会受物品干扰，也无须花费多余力气在物品上，自然减轻压力。不与别人比较就不会觉得自己丢脸，压力变得更低了。由于我再也不需要靠吃来纾压，轻松就能瘦下来。

认清自己的「食欲」

极简主义者在丢东西的过程中，会不断问自己这项物品的意义，久而久之就能认清自己的欲望，进而巧妙控制。想让家中杂物减至最少，首要关键就是只留下「必要」物品。绝对不留因「想要」而买的东西。

物品数量减至最少，可以提升自我「欲望」的认知力，帮助我们清楚判断什么是必要的、什么是需要的。不只是物欲，「食欲」也一样。我们知道自己吃多少就够，因此再也不会吃太多。只拥有必要物品，知道「这些就够了」是什么感觉，无须暴饮暴食就能觉得满足。

极简主义者不会感受到家中杂物充斥的压力，知道自己的食量，只吃需要且能感到满足的食物，自然可以瘦下来。

此外，现在很流行「增加活动量减肥法」，这是一种利用日常生活的各种活动，增加热量消费的减肥方法。如果是房子够大又喜欢做家务的人，确实可以利用这个方法成功减肥。我常在空无一物的宽敞空间中，假装自己是棒球员，做出投球动作，藉此增加运动量。

此外，日常使用的随身物品不只轻便，也方便活动，我经常出门散步。家中杂物减至最低限度就会瘦，听起来很夸张，但我真的没骗你。以前的我很胖，现在的我无须担心代谢症候群上身。

遇到地震顶多撞到头的人们

许多游民都住在以纸箱或木头合板做的房子里，他们说遇到地震时，这些东西掉

下来顶多在头上撞出一个包，但那些住在坚固房子里的人可不一样，要是房子倒了，厚重的建材或家具压在人身上，后果不堪设想。没想到游民也会担心有壳蜗牛。

2014年五月，东京发生了一起大地震。我当时住在中目黑，震度达四级。过去只要发生地震，我一定会立刻躲进被窝，避免计算机、挂在房子里的衣服和家中杂物倒下来，压在我身上。但那个时候我已经处理掉许多杂物，因此地震发生时我没有任何反应，应该说我根本不需要做什

么，当时我觉得自己很安全。

由于家里没有杂物，发生大地震也无须担心东西会飞过来砸到自己。2011年发生东日本大地震时，我家走廊还有一个大书柜，大量书籍掉在地上。我住的地区虽然没有重大灾情，但也忍不住担忧，要是在首都圈发生直下型地震会发生什么后果？如果书柜倒下来堵住走廊，很可能逃不出去。那些沉重的相机收藏也可能砸到我的脑袋。我很喜欢书与相机，但这些我最喜欢的物品很可能变成杀人凶器。

根据日本文部科学省的公式计算结果，「未来三十年，南关东地区发生芮氏规模七级地震的机率高达七成」。日本内阁府地震调查研究推广本部也制作了「地震动预测地图」，在未来三十年之内，震度六以上的地震发生率超过两成六的地区皆标示为红色。我希望各位可以搜寻一下这张地图，日本的关东地区、东海、关西地区与四国都是红色的。

全球有两成的大地震发生在日本

日本的国土面积约占全世界土地面积的百分之零点二五，全球活火山却有百分之七集中在这里。更惊人的是，日本发生芮氏规模六以上的地震机率，更占全世界的两成。换句话说，只要住在日本，遇到地震的机率就比其他国家高出许多。想长住在日本，最好的防震对策就是减少杂物数量，避免造成灾情。家中用品越少，因地震损坏的东西就越少。

日本今后还是会发生地震，虽然我鼓励大家减少家中杂物，但紧急防灾用品是唯一的例外，防灾装备是必要物品。

许多人在东日本大地震的海啸中失去许多东西，不只相簿被冲掉了，

所有紀念品也被大水淹沒。各位一定要記取教訓。儘管這不是每個人都做得到，但尽可能將所有回憶掃成電子文件，不僅儲存在硬盤里，還要備份在Dropbox、Google Drive等雲端硬盤中。如此一來，就算日本再次發生重大災害，你還能保有珍貴回憶。

随时做好离家准备

无论发生什么事，只要身体无病无痛，我随时都能出门。我连搬家也才花三十分钟，家里没有任何贵重物品，日常使用的都是到处买得到的东西，要是不小心丢了也无所谓。

动画《天空之城》中，海盗多拉对巴鲁说：「给你四十秒准备！」电影《世界大战》里，汤姆·克鲁斯为了带着孩子躲避外星人攻击，对孩子们说：「给你们六十秒准备好！」我不需要这么久，我的登机箱中随时放着贵重物品与最低限度的换洗衣物。即使我在睡觉，只要拿出登机箱，不到二十秒就能准备好，离开家中。

减少家中杂物就能降低地震的危险性，最重要的是，不管遇到什么情形，风险都很低，而且可以立刻出门。这种感觉让我充满自信，不再担忧。

人际关系改变

一个人的价值在于他贡献了什么
而不在于他能得到什么。
——爱因斯坦

不要把人当物品看

《有些事你不知道，永远别想往上爬！》系列是我很喜欢的书籍之一，简单来说，这本书告诉我们人际关系产生问题的原因，也教我们修补关系的方法。

书中常举这样的例子，一对年轻夫妻都有自己的工作，平时相当忙碌。有一天先生看到洗好的衣服还没折，第一时间觉得太太不折没关系，我来折好了。但下一秒立刻推翻刚刚的想法，决定不折了（否决前一刻有益别人想法的行为称为「自我背叛」）。先生背弃了第一时间产生的好意。

接着先生开始这么想：「我比太太还忙，累死了」、「折衣服又不是我的工作」、「我折衣服的次数比太太多」，对太太也产生了以下的抱怨：「生活习惯真差」、「每次帮她做家事，她都不会感谢我」、「娶了一个没用的老婆」。这位先生背弃了第一时间产生的好意，开始正当化自己不折衣服的行为，进而抱怨太太，把太太批评得一文不值。

另一方面，太太看见没折的衣服，第一时间也想自己折，但看到在一旁无所事事的先生，又忍不住抱怨了起来……于是展开另一个恶性循环。当彼此都正当化自己的行为，认为错在对方，人际关系就会产生问题。

这个系列请各位有机会一定要看看，本书的结论之一就是：不要把人当物品看。

人对于每天相处的家人、公司同事、附近邻居，很容易视为没有生命的物品。与每天见面的人互动，对方一定会做出自己预料之中的反应，或说出符合对方个性的回答，由于缺乏新鲜感，便将对方视为物品或是具有高度功能性的机器人。当你将人视为物品，自然就会粗鲁对待，丝毫不留情面。

当彼此都将对方看成没有生命的物品，两人的关系就会僵化，无法改善。因此我们绝对不能将别人视为物品，而是要将对方看成跟自己一样重要，有欲望、有劳苦、有担忧、有恐惧的人。不要背弃自己第一时间的好意，多为别人着想，就能改变关系。人不是「物品」，是活生生的「人」。

东西越少越能减少吵架机会

在先前举的例子中，洗好的衣服成为夫妻关系恶化的导火线。如果夫妻俩原本的衣服就少，洗衣服的机会与工作也少，结果又会如何？

减少物品数量后，我变得很喜欢打扫、洗衣服、洗碗盘。过去的我可说是邋遢国大使，但减物之后，立刻爱上做家事。

我今年三十六岁，还是孤家寡人一个。只要能维持现况，住在空无一物的小房子里，相信我一定能保持爱做家务的习惯。我一直在想如果以后结婚，太太看到我拿着抹布清理家里，一定会心想：「我老公又在打扫家里，顺便洗涤自己的心灵，真讨厌，竟然自己做不叫我！」我是不是想太多了呢？

我采访过许多极简主义者，他们告诉我东西减少，吵架机率就少。本书开头采访的Ofumi夫妻也是一样，他们丢掉家中杂物后，大幅降低了

吵架机率。另一位接受采访的Yamasan说了一段令人玩味的話。之前夫妻俩让两个小孩各自拥有自己的房间，但两个小孩老是因为对方擅自进入自己的房间，或觉得对方房间比自己的好等种种原因吵架。由于吵得太厉害，夫妻俩决定让两个小孩睡在同一个房间，没想到两人竟然不吵架了。听说孩子们也认为这样的安排最好，还向妈妈道谢。

东西越多，花费在日常家事的心力就会变多。当做家务变成一种压力，心情便开始烦躁，想责备不出手帮忙的另一半。正因如此，将物品数量减至最少，就算想跟对方吵架，也找不到可以翻的矮桌，或拿起来摔的台灯，少了发泄对象，自然有助于加深彼此关系。

小房子有利于预防犯罪

大家常说小房子可以预防犯罪。常看电视新闻报导的民宅胁持事件就知道，犯人通常锁定隔间很多的大房子，将人质隔离在各自的房间里，不让彼此见面交谈。由此可见，每位家族成员都有自己房间的大房子最危险。日本人通常认为「家里一定要有小孩房」，这个幻想深植在所有夫妻身上，事实上，在客厅写功课的小孩很安静，根本不会像噪音一样干扰其他人。

与我一起经营网站的沼畑也会与太太吵架，但他们说好吵架时绝对不「躲进房间」。住在小房子里，与家人发生问题时便无法躲进自己的房间，彼此只能好好面对彼此，共同找出解决方法。一起住在小房子里的家人，一定会想办法找出让所有人都能住得舒适愉快的方法。

虽然小房子乍看之下毫无优点，却能促进家人之间的关系。小也是有好处的。丢掉多余杂物，就能住进有利人际关系的小房子。更棒的是，小房子比大房子便宜，这对我来说是再好不过的优点。

亲戚电视理论！

与久未谋面的亲戚见面时，通常很难找到共通话题，此时电视就能派上用场。只要打开电视，转到现在最受欢迎的电视节目，大家就能热烈讨论节目内容，拉近彼此关系。我将这样的现象称为「亲戚电视理论」。

我家没办法套用「亲戚电视理论」，因为我家只有睡觉与喝茶的功能。家中格局就跟其他人一样，而且什么东西都没有，客人刚到家里来时都会感到不自在。他们没办法像到其他人家里一样，称讚房子的格局好，或问沙发哪里买？而且我也没办法打开电视，实践「亲戚电视理论」，更没办法一起打电动。我只能端出茶来，与对方聊天。

无论是喝茶的人与泡茶的人，心中只有对方，我认为这就是「茶」的本质。我的房间也是一间「茶室」，跟一般日本茶室一样什么也没有，就算没话说、就算觉得尴尬，也只能硬着头皮面对彼此。没有人会因为茶室没有电视或收音机而生气，因此会努力寻找共通话题。

婚姻美满的秘诀

每次造访极简主义者的家，在什么也没有的家里聊天，就觉得时间过得很快。在那段时间里，我可以专心与对方说话。在外面经常可以看见同桌的两个人在滑自己的手机，不知道他们是在玩手游，还是上社群网络与朋友聊天。不过，在空无一物的房间里看不到这样的情景。当我们好好面对对方，就能改变自己的人际关系。

维繫婚姻生活的秘诀就是「夫妻俩有说不完的话」。根据一项研究结果，婚姻生活美满的夫妻每周说话时间，比婚姻不幸福的夫妻多出五小

时。当两人将时间花费在杂物上，或为了杂物吵架，关在房间里独自生闷气，自然就没有时间说话了。

每个人都是「平凡人」

减少家中杂物后，我改变了对自己的认知。由于我什么也没有，每天就是穿着普通的衣服，在家附近散步，是一个平凡不过的「人」。我就跟什么也没有、每天在池塘里游水的鸭子与乌龟一样。

认为自己是「平凡人」，会连带改变看别人的眼光。对于拥有财富、精品、才华的人，再也不会感到忌妒；也不会藐视家徒四壁的人。过去的想法完全改变了。

即使遇到坐拥大量精品的人，或身怀卓越才华的人，也不会感到自卑，可以「平常心」对待。另一方面，遇到物欲淡薄的人，也不会斥责对方「你要对自己负责」或「努力不够」。拥有不代表厉害，没有也不代表失败。每个人都是「平凡人」，你是平凡人，对方也一样，你只要抱持平常心与他相处即可。当你这么想，自然就能改变人际关系。

不再以拥有的物品多寡来评断一个人，将每个人视为平凡人，如此一来，无论你面对谁，都不会感到自卑。

朋友多也是一种烦恼

我认识一位男性，他在工作上经常关照我，不仅每天带着亲切笑容，浑身上下也充满魅力。据他跟我说，他的庆生会有一百位朋友出席。而且因为他爱喝红酒，所以朋友们都带红酒出席派对。

我的朋友很少，听他这么说我真的很羡慕。举办庆生会，所有喜欢自

己的朋友都

会出席献上祝福。有这么多朋友，相信他一定很少感到孤独，遭遇问题时一定也有许多朋友出手相助。

话说回来，我认识的那位友人，差不多每三天就要参加朋友的庆生会。有一百位朋友就代表有一百场庆生会，若这些都是自己的好朋友，确实每三天就要参加一次派对，生活真是忙碌啊！

极简的人际关系让人自在

有句话精准道出一个人需要的朋友数量：「人的一生只要有『三个』朋友或重要伙伴就够了。」只要有三个了解彼此，可长久相处的好朋友，就算每个周末只见一位好朋友，也能度过充实的一个月。

极简的人际关系真的很棒。很多人认为广交善缘、建立人脉对自己才有利，但朋友数量过多的结果，会让人无法真心对待每一位朋友，这根本是本末倒置的做法。极简主义者每天爱惜使用自己拥有的少量物品，虽然东西不多，但每一样都带给他充分的满足感。东西少不代表无法获得满足。

交游广阔或许可以拿来炫耀，但朋友太多会让人无法珍惜每一位朋友。可有可无的朋友，没办法说心里话的朋友，不妨全部割舍。就像重要物品会回头一样，如果其中有真心相待的朋友，他一定会回到你身边，你需要的人际关系也一定能修复。

分享才是真正的幸福

《荒野生存》是一部由真实故事改编的电影，描述一位从小生长在富裕家庭，以优异成绩从大学毕业的年轻人，拒绝活在物质主义之中，抛开所有人际关系，独自一

人前往阿拉斯加过着原始生活。主角最后不幸身亡，留下一句：「分享才能带来真正的幸福。」剧中主角克里斯托弗·麦肯迪尼斯以他的一生让我明白，即使摆脱生活杂物与物质主义，一个人还是无法生存下去。

全球第一长寿岛的秘密

诚如克里斯托弗·麦肯迪尼斯教会我的，拥有分享幸福的人际关系是感到幸福最重要的关键。大家都知道，越幸福的人寿命越长。美国心理学家艾德·迪安纳分析各种调查研究，认为「强烈感受到幸福的人可多活九。四年」。

萨丁尼亚岛是位于意大利的美丽小岛，岛上居民中，年纪超过百岁的人瑞占全体居民的四千分之一，平均寿命为全球平均寿命的二·五倍，可说是全球第一的长寿岛。不仅如此，荣登金氏世界纪录的全球最长寿九兄弟，也是这座岛的居民。

该村的村民几乎都是亲戚，彼此都很熟悉，人际关系稳定，生活起来相当轻松。家人与亲戚都住在附近，随时可以见面，因此也建立起互信互助的村里关系与慈爱的社群关系，这些都是造就长寿的关键。以长寿著称的日本冲绳自古认为「相逢即兄弟」，因此只要有一面之缘，当地居民都会以「兄弟」相称。年长者照顾附近的年幼孩童，孕育出富足的人际关系与社群联系。

越幸福的人寿命越长。只要深入分析长寿者，会发现他们几乎都拥有富足的人际关系。你无须拥有一百位朋友，有些人甚至没有亲族家人，但许多研究显示，只要与邻居频繁往来，拥有知心好友相伴，就能获得幸福。

与他人产生共鸣的「镜像神经元」

宣扬无占有理念的甘地曾经这么说：「若为一己之乐耽溺物质享受，不如为他人贡献才能丰富人生。」

即使无法像甘地一样将自己的终生奉献给群众，但帮助别人确实能让自己感到快乐。当自己帮助别人，看到对方脸上的开心笑容也会感染自己，产生喜悦的心情。但为什么会有这样的结果？

科学家透过实验证实，当一个人奉献社会，确实能为自己带来幸福。「镜像神经元」便是关键之一。当我们看到别人受伤或跌倒，自己也会产生「好痛！」的感觉，这正是镜像神经元运作的结果。镜像神经元让我们对别人做的事情产生共鸣，感觉就像是自己做的一样。

这也是人沉迷于小说、漫画、连续剧与电影的原因，当主角感到悲伤，自己也会跟着伤心；看到快乐结局，自己也忍不住开心了起来。镜像神经元让我们将「情感投射」在故事里，跟着又悲又喜。总而言之，镜像神经元的作用就是看到别人笑脸时，自己也会产生相同情绪。人笑己笑，人悲己悲。

为他人付出的幸福

还有另一个生理机制也会让自己对别人产生共鸣。

假设我们看到一段影片，内容是一群人拼了命拯救被洪水冲进河里，一息尚存的小孩。光是看到这段影片就足以让人的内心澎湃汹涌，落下热泪。受到感动落泪的人并不是因为内心特别「善良」。

「看到」人们互相帮助的场面，能让大脑分泌「脑内啡」。脑内啡是一种使人产生幸福感的神经传导物质，因此看到人们互相帮助，能让人感到幸福。不只透过视觉刺激，自己主动去做也能感到幸福。例如在电车上让位给年

长者或孕妇，看到走在前面的人掉东西，出声提醒对方等，这些小小的好意能带给我们无可言喻的满足感，相信各位都曾有类似的经验。正因为大脑分泌了让我们感到幸福的物质，我们才有这样的感受。

总而言之，每个人天生内建了透过与别人产生共鸣，或对他人的示好等行为感到幸福的应用程序。人类是群居生活的社会性动物，正因如此，我们被设计成「为他人付出可以感到幸福」的模式。从这项事实来看，分辨「善」与「伪善」一点意义也没有。因为帮助别人就是帮助自己，就算是为了自己帮助他人，结果也与「我为人人」一样，没有任何区别。

减少家中杂物，就能改变自己的人际关系。
家中空无一物也不会影响产生幸福感。

活在当下

过去、现在与未来的区别
不过是纯粹的幻想。
——爱因斯坦

未来无法预想！

这一路我丢了不少杂物，很多都是我认为「哪一天」可能会用到的东西，于是我连预想中的未来(哪一天)都丢了。丢了之后，意想不到的事情发生了。我开始不去思考未来的事情，拉下铁门，阻断与未来的联系，不预想未来计划。我不过是丢了多余杂物，为什么会呢？

过去的我跟现在完全不同，以前我很担心未来，我觉得自己选择了被称为「夕阳产业」的出版工作。身为一位编辑，我成就不了什么大事，工作范围也很狭隘，一不小心就会丢了饭碗。我已经三十六岁，这个年纪转行真的很难……不仅如此，我既没结婚，也没小孩，更没什么知心好友，等待我的是孤老终死的结局……未来于我只有无止尽的不安。

只做今天该做的事

现在回想起来，过去的我根本失去理智。戴尔·卡内基的著作《如何停止忧虑开创人生》中有一句话：「不脏的盘子不要洗。」我很喜欢这句话。今天只要洗今天该洗的碗盘即可，若去预想清洗明天、后天甚至未来一年的碗盘，所有人都会心生排斥、感到焦虑不安，到最后连今天的碗盘都不想洗。未来可能发生的失业、结婚、生子、年老罹病、孤老终死等种种情景，都是现在这一刻还没弄脏的未来盘子。

丢东西教会我一件很重要的事，「未来有一天」可能用到的东西，只要等时候到了再拥有即可。若丢了之后觉得很不方便，或发现原来那是自己需要的东西，到时再买即可。

我的确很可能失业，也很可能孤老终死。但现在的我清楚知道，等我面临失业或孤老终死等问题时再烦恼即可。爱因斯坦说：「为什么要责备自己？反正到时候一定会有人跳出来指正，现在就算了吧！」没错，时候到时再自责就可以。

专注眼前的「现在」

每次丢东西时，我都会不断地问：我「现在」需不需要这样东西？持续询问「现在」的需求，打消「过去」的存在，不知不觉间，我懂得如何建立符合「现在」的观点。每天只洗当天弄脏的盘子，不预想未来的事情，让心情更轻松，专注于眼前的这一刻。

丢掉「过去」

不仅如此，我丢掉了所有「过去」需要的东西。不断询问自己「现在」的需求，久而久之就能淘汰过去觉得珍贵的事物，或以前很想要的物品，还能舍弃以前觉得可以表现自我的东西。我没有多余杂物，回归一个单纯的人，就连可以表达自我风格的物品也没有。以前我觉得自己个性阴郁、内向保守，丢东西让我丢掉「过去」那个讨厌的自己，摆脱错误的执着。

丢掉自己以为「有一天」需要的东西，以及「过去」认为需要的物品，只留下「现在」。丢东西让我更能专注于当下。

人只能体验「现在」

人类是唯一会预测未来的动物。不过，就像我在第二章所说的，我们只能预测几秒钟后的未来，例如五秒后是否可以躲过敌人的威胁，该往哪里走才能成功抓到猎物等，人类可以精准预测这类极短时间反应的原始本能。即使可以想象拿到iPhone下一秒的心情，也无法正确预测一年后看到iphone会有什么感觉。

大家都认为未来可以预测，因此需要周延计划。当我们做好准备，便觉得未来是可以预测的。遗憾的是，这个世界上没有任何人可以「体验」未来。以前我觉得自己可以体验五秒后的感觉，于是闭上双眼静静等待五秒……

五秒后，我发现自己体验到的是过去已经体验过的「现在」。未来是无法体验的。没有人能将过去的经验当成现在的经验，回想起来还是那么历历在目。能闪过我们脑中的，只剩大脑编辑过的重点事件。如果有人能像现在这样打开五感体验过去，建议各位将这样的能力当成事业发展。添加微信：PDF88PDF 代查代找任何类型语种电子书

未来与过去并不存在，我们拥有的只有「现在」，能体验的也只有「现在」这一刻。爱因斯坦说我们无法区别过去、现在与未来，就是这个意思。

享受当下

认为未来可以体验的人，觉得现在并不重要。他们为了有价值的未来忍耐所有辛劳，成天眉头深锁。由于我们能体验的只有现在，现在眉头深锁，未来遇到任何事情都会眉头深锁。

人能体验的只有现在。「现在」正在叹气的人，一辈子都会怨天尤人。若想改变现况，一定要从现在这一刻开始改变。明天与下个礼拜都不存在，明天来临就会变成现在；一年后也会变成现在。我们体验到的所有时间都是现在。

丢弃许多为了未来贮备的东西，以及过去充分发挥功能的物品之后，我的脑中只有「现在」。

再也不需要担忧未来，没有杂物的感觉好轻松，无论发生任何事都能想办法解决。不管过什么样的生活，也无须与别人比较。贫穷也好、悲伤也罢，好好感受这一刻。不管面临任何遭遇，我们只要感受「现在」。

懂得感谢

人有两种过生活的方法，
一种是当这世上没有奇迹，
另一种是将所有事情视为奇迹
——爱因斯坦

正因为少，才懂得感谢

我要跟各位分享一件不久前才发生的事。我丢了许多杂物后，家里变得很宽敞。有一天，我像往常一样躺在床上准备就寝，心中忽然涌现一股异样的感觉。不知道为什么，我对于自己现在拥有的物品感到万分感谢。

这是我在努力追求物欲时从来没有过的感觉，当一个人细数着自己缺少什么的时候，对于自己拥有的物品就不会感激。更糟的是，我的眼里只有自己没有的东西。事实上，这个我以前认为「不够」的房子里，有床、有书桌，还有冷气。我每天在这里睡得很好，可以冲凉，可以煮饭，可以从事自己的兴趣，安稳地度过居家时光。到最后就连可以遮风挡雨的墙壁与天花板，我也万分感激。

如果我还是像以前一样囤积大量杂物，一定不可能充满感谢。我感谢电视机、电视游乐器、蓝光光驱、家庭剧院和各种遥控器……东西越少，越容易心怀感谢。

感谢足以抵抗「厌倦感」

我在第二章说过，人性天生就有从「习惯」迈向「厌倦」的过程，唯一能与其抗衡的就是感谢。唯有感谢能避免我们将现有物品视为一成不变、理所当然的存在。

感谢可以让我们重新检视早已「厌倦」的物品，「感谢」生活中有它相伴，以新鲜的感觉看待日常。从感谢看自己的生活，一切理所当然的事物都不再理所当然。感谢可以创造刺激，比购买新商品或在家囤积杂物的刺激更令人安心。

无论买多少新东西，只要心中没有感谢，很快就会厌倦。相反的，无论家里有多空，只要心怀感激，少量物品就能让人满足。

养成「五观偈」的感恩习惯

禅宗有所谓的「五观偈」，在进食前做五种观想。以现代白话文简单整理如下：

1. 思量食物供给来源(思量食物流通过程，包括食物的培育环境、经由哪些人运送到消费者手上等)。
2. 思量自己积多少德、做多少功，足以吃下这些食物而不感到愧疚。
3. 不贪不急、心无杂念，专心吃完眼前的食物。
4. 吃食不追求美味，而是为了延续生命。
5. 以成就自己为念，用心品尝食物。

这五种观想的力量很强大，与其去一千次每餐五万日元的餐厅，不如每次吃饭时确实贯彻这五种观想，更能让内心感到富足满意。

专注吃饭，感谢上天恩赐食物，用心品尝食物味道。不仅如此，每次吃饭还能省思自己的行为。

乔布斯每天早上都会看着镜子，问自己：「假设今天是你人生中的最后一天，你想完成今天安排的行程吗？」而且这个习惯维持了三十三

年。乔布斯每天都会检视自己是否失去自我。吃饭前做五种观想，就能比乔布斯更积极检视自己的日常行为。

我现在已经不追求美食。我很喜欢吃美味料理，好吃的食材也比较安全健康，不过，我不想花很多时间上网搜寻美食部落格。我已经不在乎别人是否觉得好吃，只要对食物心怀感激，无论吃到什么料理，都能专注吃饭、感谢食物。

感谢不是手段

各位可能到现在才恍然大悟，原来感谢的力量如此强大！各位念小学上道德课时，老师一定教过感谢的重要性，长大后却忘得一乾二净。如今又想起原来「感谢」这个平凡的词汇如此珍贵，绕了一大圈才突然察觉感谢有多重要。

既然如此，从今天起养成感谢的习惯吧！跟着我一起做吧！想到就立刻表达感谢，千万不要忘记。

当我心怀感谢之后，有一天接触到佐藤蜜郎写的《与神聊天》，令我十分惊讶。因为书里这么写着：「心怀感谢的时刻是最幸福的。」

我不禁回想令人感叹「好幸福喔！」的场景——入住高级旅馆，在宽敞的露天浴池悠闲泡澡。泡完澡后享受一顿好吃到无法言喻的晚餐——当人处于这样的状态，就会充满「感谢之情」。

当人入住高级旅馆，享受整洁宽敞的浴池、美味料理与舒适环境，自然涌现感谢的情绪，接着忍不住低喃「好幸福喔」，幸福的情绪交织着满满的谢意。

有鉴于此，感谢不是手段。感谢是幸福的一部分，换句话说，「感谢就是幸福」。根据心理学的实验结果，感谢次数越多的人越清楚幸福的

感觉，证实了感谢就是幸福的假设。

感谢是一种「正能量」

当我们心怀感谢，代表我们是以「正面看法」看待眼前事物。看到杯子里装了半的水，有人会说「还有半杯水」，也有人说「只剩半杯水」。认为「还有半杯水」的人是以「正面看法」看待这项事实，这就是感谢的本质，也表现出「太好了，杯子里还有半杯水」的态度。发现不足时不要以负面观点看待，以「正面看法」看待眼前事物，感觉满足即为感谢。总而言之，感谢是一种「正能量」。

结合「现在」与「感谢」

诚如我前面提过的，人只能体验「现在」。过去无法像现在一样，透过五感如实体现。有些人可能认为未来可以体验，但我们接触到的未来其实是「现在」，由此可见，人只能体验「当下」。人只能感受现在，所有的感觉都是现在。我忍不住想，如果能结合「现在」与「感谢」，以「正面看法」看待眼前事物并心怀感谢，这将会产生什么结果？

于是我做了一项实验，让自己在一分钟内「感谢现在」。说得具体一点，在实验期间的一分钟内，以正面看法看待现在。

我在深夜的大众餐厅里。整间餐厅只有我一位客人，感觉好冷清，不过，转念一想，这间餐厅是为了我才营业到这么晚；我每天都穿同样的衣服，不过，转念一想，这些衣服穿起来很舒服，无论穿多少次还是这么舒适；店员看起来好严肃，不过，转念一想，他为了服务我，快速地送上料理，还对我说「请慢用」，确实让我感到温暖；我坐的这张沙发很普通，一点也不特别，不过，转念一想，我坐这么久一点都不会累，

真的很棒；饮料菜单千篇一律，不过，转念一想，我每次都续杯，杯子也都洗得很干净；走出大众餐厅后，看到一对情侣走在前面，好羡慕啊！不过，转念一想，我也曾拥有过无数的美好回忆。

我正在上班的途中，每天都走相同路线。前方乘客的Suica票卡余额不足，堵住了剪票口，不过，转念一想，Suica好用又方便，真是最棒的发明；手扶梯上有两个人并肩站着，让人无法从单边通行，不过，转念一想，懂得空出一边让赶时间的乘客通行，日本人的道德水平真的很高；搭上一辆客满电车，不过，转念一想，感谢这里有这么多人，让我知道世上除了我还有别人；今天好热啊！不过，转念一想，到公司就有电风扇与冷气吹；我的薪水好低，不好意思跟别人说，不过，转念一想，薪水每个月都确实入账，从未拖欠；今天的工作一成不变，不过，转念一想，只要认真做就会觉得开心充实；工作上很难配合的客户又像以前一样打电话来抱怨，不过，转念一想，将对方的抱怨当成自己的动力，对方其实也很辛苦；希望公司后进能好好工作，不过，转念一想，他从不抱怨我的工作，一直在旁协助我；连续好几天工作到深夜，现在觉得好累，不过，转念一想，我没生病，还是能做好自己的工作。

当我这么做之后，随时都觉得好幸福。你打算怎么办？当一个人像我刚刚举的例子那样感谢现在，以正面看法看待当下的所有事物，就会变得正面积极、宽容大度、永不放弃、亲切和蔼、温柔体贴，更重要的是感到幸福。「现况」自然就会改变。

第五章 不是「变」幸福，而是「感受」幸福

丢掉「幸福范本」

虽说日本社会包容各种生活型态，但还存在着所有人都应该这么生活的「幸福范本」：找一份稳定工作、结婚成家、不只双亲健在，还要生两三个小孩、晚年含饴弄孙，这就是「每个人都该这么过」的幸福范本。只要达成所有目标就会幸福。

正向心理学(虽然名称有点可疑，但这是帮助人类寻找新幸福的学问)主张的幸福型态，与「每个人都该这么过」的幸福范本截然不同。正向心理学最具代表性的学者之一索妮亚·柳波莫斯基认为，人的幸福百分之五十来自遗传、百分之十来自环境、剩下的百分之四十来自日常行为。百分之十的环境指的是居住场所，不只是房子本身，还包括富有或贫穷、健康或罹病、已婚或离婚等所有要件。

一般认为构成幸福的要件比例大概可分两大类，一类是百分之九十环境、百分之十左右为遗传。有这种想法的人都希望今天买乐透能中头奖，只要有钱就会幸福；另一类则认为百分之九十遗传、接近百分之十是环境，只要出生在富裕家庭，且拥有出众外貌，不管百分之十的环境如何，都能获得幸福。

幸福有一半机率决定于遗传

科学家曾经做过一项实验，将同卵双胞胎分别放在不同环境中养育，结果发现即使是双胞胎，幸福的「基准点」也不一样。这项研究结果证实了遗传占百分之五十指的并不是外貌、运动神经、聪明头脑等，而是环境造就的幸福基准点。就像每个人的体重都有基准点一样，无论怎么减肥，体重就是会维持在基准点附近；幸福也是如此，无论遇到多少好事、遭遇多少不幸，幸福都会维持在当事者的基准点。

构成幸福的百分之五十来自遗传，这与天生就是美女、帅哥、身材好坏、头脑聪明或愚钝是完全不同的事情。小孩在尚未接触世事前，已经拥有自己的个性，有些小孩从小就喜欢笑，这不是受到任何人事物影响，并非有人故意逗他笑，或是为了得到幸福而笑，而是他出生之后没忘记与生俱来的笑容。若这样的小孩在成长过程中没有失去本性，长大后无论处于任何环境都能微笑看待，积极面对自己的人生。只要有他在，就能带给身边的人希望，由此可见，遗传确实可以为人类带来「幸福」。

环境的影响力只有一成

话说回来，为什么环境的影响力只有一成？只要维持最低限度的安全感、食物来源、安稳入睡的地方，比起颠沛流离、居无定所的生活型态，绝对能让人感到无比幸福。在这样的基准点下，钱确实可以买到幸福。高出此基准点之后的环境差异，对于幸福的影响便显得微乎其微。收入、工作、住家、结婚与否、是否有小孩等条件是一般世俗认为强烈影响幸福感的「环境」要因，为什么比例却不足一成？这个结果令人不解。

无论多富有或贫穷，无论住在南方岛屿的豪宅，或寒冷北国两坪出头的小房子里，对于幸福感的影响力只有百分之十。原因就在于人的习惯性。在住进南方岛屿的豪宅之前，只能想象住进去后第一天的心情；在住进豪宅之前，绝对无法想象住进一周、习惯环境之后的感觉，也无法预测一年后，厌烦豪宅环境的自己。正因如此，环境的影响力只有一成。

幸与不幸都会让人习惯

当人达到一生中梦寐以求的成功后，很快就会习惯；同样的，面临毁灭人生的不幸遭遇也会很快习惯，不以为意。许多研究显示，习惯确实会影响幸福感。

遇到重要事件产生的差异，会让人感到刺激。例如中乐透欣喜若狂，罹患重大疾病或失去自己所爱的人，陷入人生无望的哀伤情绪里。无论别人看来多幸福或不幸的遭遇，不久之后都会变成当事者的人生经验，而且接受的速度超乎想象。

从名列前茅的大学毕业，进入优质企业工作，结婚生子，买房子，储备退休基金，晚年含饴弄孙的人生，是所有人心目中的「幸福范本」。遗憾的是，无论达成多少人生目标，符合多少「幸福范本」的要件，人很快就会习惯，不再感到幸福。

最后要看的是剩下的百分之四十，这个部分可以靠自己的行为改变。一想到人生中有四成可以自己控制，各位不觉得顿时燃起希望吗？如果行动只能改变百分之十，相信各位可能兴趣缺缺，只想躺在家里发呆。相反的，若行动可以改变九成，各位反而会觉得这个比例过高，根本是胡诌的。我们可以靠自己的行为改变百分之四十的幸福，这个数字不禁让人充满勇气。

无法「变」得幸福

曾经有人对我说：「只要生孩子，我一定能变幸福。」相信许多读者也是这么想像幸福的，认为一定要达成某个条件才能「变」幸福。

或许有人认为幸福是一座山，只要成功登上「幸福山」的山顶就能名列「幸福山攻顶者」名单，确保一辈子的幸福。或认为幸福是一场马拉松大赛，只要参加「幸福马拉松大赛」，成功抵达终点线，就能获得一面「幸福」奖牌。我必须老实告诉各位，幸福不是一座山的山顶，也不是长跑的终点线。

正因如此，人无法「变」幸福。就算瞬间感到幸福，也会立刻习惯，将其视为理所当然。购买六亿日元的tos BIG运动彩券，若能中奖，那真的是无比幸福。可以立刻辞掉无趣呆板的工作，再也不用担心未来，还能尽情享受梦寐以求的快乐。中头彩确实有机会「改变」人生。

容我再次强调，没有人在中六亿头彩之前，就能精准预测中奖一年后的心情。人会习惯「改变」的人生。认为自己的人生缺乏孩子所以不完整，拼了命地想生小孩，这样的人也无法精准预测小孩出生三年后，自己的想法。

幸福无法「变」来，并非符合幸福范本就能真正获得幸福。

不是「变」幸福，而是「感受」幸福

人无法变幸福。幸福只能在发生时「感受」。唯有在那一刻、那个瞬间才能「感受」二适就是幸福的真谛。此外，每个人能体验的永远都是「现在」。当明天、后天甚至一年后来临时都是「现在」，因此无法活在当下、感受这瞬间幸福的人，到了明天、后天、一年后，仍旧无法感受幸福。反过来说，从「现在」开始，每个人都能随时「感受」幸福。

幸福取决于心

我在书中介绍许多针对幸福所做的各种心理学研究成果，这些研究用来测量人类幸福感的方法相当简单：直接问当事者。实验小组问受试者：「以长远眼光来看，你满意自己的人生吗？」当人觉得幸福，大脑就会分泌神经传导物质。实验小组只要检测神经传导物质，即可确定受试者是否幸福。不过，就算在检测的瞬间测量到该物质，也不代表受试者会永远幸福。实验小组不可能一辈子跟着受试者，天天检测他的神经传导物质。由于这个缘故，幸福属于自我申报制。

「幸福唯有自己才能解读」、「幸福不在身外，在于自己的内心」、「幸福取决于心」……我们经常听到这些与幸福有关的格言，这些格言说的没错。诚如我刚说的，幸福属于自我申报制，无法用科学方法测量。无论别人认为你的状况有多辛苦，只要你认为「现在的我很幸福」、「我是有福之人」、「我很感谢现在的环境」，你就是幸福的。这就是「日常行为」占百分之四十的原因。

达成条件「变」来的幸福，不是真正的幸福。
幸福只能在当下这一刻「感受」到。

成为极简主义者后的改变

我将家中杂物减至最少后，才明白「改变百分之四十」的真正意义。不仅如此，我也学会在「当下感受幸福」。既然环境只能影响幸福感百分之十，堆满杂物的垃圾屋与空无一物的极简房子，幸福的差异只有百分之十。减少家中杂物之后，我改变了自己的「日常行为」，就是这四成的差异让我感到幸福。

将所有物品数量减至最少，是最能让我改变行为的方法。我是在只留下自己需要的物品，去除多余杂物后，才开始改变「行为」。以前的我觉得自己无法达成「幸福范本」，对自己很失望，而且每天都在想自己没有的东西，现在回想起来，这样的我成为极简主义者，可说是必然的结果。

现在的我比过去更幸福，我的个性很内向，也不会笑，加上沉默寡言，别人不知道我在想什么，很多人都说我看起来就像机器人一样冰冷。但是我慢慢在改变。

我没有多余杂物，但拥有充裕的时间。每天都能享受生活，能活在这个世界上便觉满足。我不再与他人比较，自然不会感到自卑。我也不在意他人眼光，想做什么就做什么。我变得更加专注，可以专心做好自己的工作。我不再捧着高傲的自尊心，也不再觉得丢脸，可以提起勇气达成梦想，甚至出书。更棒的是，我学会活在当下，不再被过去束缚，也不对未来感到忧虑。

减少杂物后我学会「感谢」，这是最大的改变。

未来我会继续感谢「现在」，以「正面看法」看待「当下」的所有事物。

极简主义不是「目的」，而是「方法」。从极简主义物中，我领悟许多重要事物。不过，我不认为自己领悟到的事物是成为极简主义者一定要具备的条件，也不认为领悟许多道理的人应该成为极简主义者。只要成为极简主义者后领悟到的重要事物，今后还能继续坚持下去，就算日后家中物品变多也无须在意。

我跟沼畑共同营运的「Minimal&ism less is future」网站，蕴藏着将物品数量减至最少(极简)，就能领悟重要事物的意义。极简主义者是为了最重要的人生目标「减少」物品数量的人。我将杂物减至最低限度后，确实领悟到什么对我最重要。

我领悟到的重要事物就是「人」。

不只是家人与朋友，不只是外表出众的人、有才华的人、意见相投或相左的人，今天遇见的所有人都是我存在的目的。

「现在」在我眼前的人才是我存在的「目的」。

结语

极繁主义的谢词

我要先提醒各位，极简主义让我学会感谢，所以结语谢词走的是极繁主义路线。

首先我要感谢与我一起经营网站的沼畑直树。我是从他写的文章第一次接触到「极简主义者」这个词，也开启了我的极简主义之路。那天我深受极简主义者的吸引，与沼畑热烈交流，令我惊讶的是，我们当天就成立了网站。我一直认为自己不是个主导话语权的人，但在撰写部落格的过程中，我逐渐爱上这种快乐的感觉，甚至还出了一本书。极简主义也让我认识许多好友，我真的很荣幸。

接着，我要感谢我任职的公司WANI BOOKS。我在WANI BOOKS担任编辑，当我想要出书，出版社非但没有阻止我，还同意了我的想法，真的很感谢公司的宽容大度。如果我是老板，我一定会说「你要出自己的书？你傻了吗？你不想活啦？」我相信大家一定也会这么想。换作是规模更大的大公司，我一定连说都不敢说。

我要感谢同意我出书的横内社长；让这个额外企划顺利进行的书籍编辑部青柳主编；还有本身生活在杂物堆里，依旧在我身边默默守候的照片编辑部一坊寺主编，他是我的直属主管。谢谢编辑部所有同仁，全力支持这一年来脑中只有这本书的我，真的很感谢。

负责我的企划并好几次问我「住在什么都没有的房子里有什么乐趣？」的樱井，以及所有业务部同仁，谢谢你们提供许多意见。希望本书大卖！接着感谢好几次帮我估价的大冢与所有管理部同仁，还有宣传部同仁，希望这本书能卖得好，成为你们手边的长销作品。由于这本书

也会出电子书，还请数字事业部同仁多多帮忙。接着还要拜托会计部同仁，麻烦准时帮我请款。对了，还要谢谢总务部同仁。其他部门同仁也经常以温暖眼光守护我，包容我的所有请求，而且还鼓励我，期待我的书问世。我真的很开心。

我是一位编辑，属于业内人士，我很清楚一本书的诞生需要经过许多人之手，才能送到读者手上。感谢帮忙印刷的凸版印刷、帮忙装订的Natigal制本、帮忙排版的ALEX、帮忙校正的东京出版Service Center、每次都帮忙运送厚重书籍的太阳商事，谢谢你们。我还要拜托长期合作的通路商与书店，今后还请多多指教！

我要感谢乔布斯与苹果公司。多亏有极简主义者乔布斯研发的iPhone与MacBook Air，让我丢掉许多东西，我现在不管到哪里都能写稿。还要感谢Microsoft的Word帮助我写稿，感谢Trees2应用程序帮我整合构想。谢谢Dropbox，我可以放心储存自己的原稿。谢谢所有科技的开发者，让我无须拥有太多东西也能活得很自在。

我习惯到大众餐厅写书，有一段时间在Jonathans目黑店，进入倒数阶段时则转移到目黑不动前店，每次都待到很晚才回家，真的很抱歉。我搬家的原因，有一半是因为那里有Jonathans。此外，我要感谢东京都中央图书馆，那里的美丽庭院，我每天都会经过。看着在庭园池塘悠闲游泳的鸭子和乌龟，它们给了我许多灵感。

在这段期间我认识了许多极简主义者，我一直担心如果书上介绍的改变只发生在我身上，那就无法启发更多人。我认识的极简主义者都很亲切，脸上都散发光彩。减物后每个人变得积极开朗，展现正面效果。谢谢爽快答应接受采访的极简主义者，这本书的内容纯粹是我的个人意见，但各位给了我很大的刺激。每位极简主义者都是我的朋友，希望还有机会相聚。我特地鼓起勇气出席了肘先生主办的「极简主义者京都网

聚」上适对我来说是很重要的一大步。那次的网聚再次改变了我。

虽然还没有机会见面，但我要感谢协助宣传本书的极简主义者。极简主义越普及，获得自由与幸福的人就会越多。

感谢设计师桑山慧人的神手，在百忙之中迅速完成出色作品。由于桑山工作速度真的很快，连带也提升了我的工作效率，到现在还依旧影响着我。谢谢妳当时那么快速地完成我的书。

谢谢本书编辑村上峻亮。我自己也是编辑，从没想过会有编辑负责我的工作。虽然合作过程中也有辛苦的地方，但我很庆幸自己没有一手包办。要是全部由我一个人做，我现在一定早就逃亡了。写稿的时候不时怀疑自己，觉得这一切或许都是我的妄想，这种稿子怎么能感动人？我想起个性严肃的村上曾跟我说稿子内容很有趣，还称赞了两次，让我充满信心。同样身为编辑，我很感谢村上对于细节的坚持。很抱歉拖稿了，真的谢谢你。

谢谢帮我宣传本书的朋友、家人与亲戚，也谢谢你们大方地表达感想。有件事我要向各位道歉，各位送给我的礼物我全部丢掉了，真的很抱歉。丢掉前我全部拍成照片存档，回想起当初收到礼物的喜悦感，抱持着感谢的心情，丢掉充满心意的礼物。收到礼物时我感受到很大的幸福，丢掉时又再次重温了幸福，真的很谢谢你们。

感谢所有读者，谢谢你们阅读本书。书中的内容都是我减少杂物后产生的想法，如有只字词组感动各位，将是我最大的荣幸。书中或许也有错误的地方，欢迎各位来信指正。如有任何想法，也欢迎随时写信给我。有兴趣的人欢迎来我家玩，我家可说是「极简主义者的样品屋」，跟日本茶室一样，只能请各位喝茶，还请多多包涵。

最后我要感谢已故的父亲和健在的母亲。多谢他们「不强迫、让孩子

发展自主性」的教育方针，造就了我自由的写作风格。从小到大，他们从来没有干涉我。谢谢我的父母。

我要以接下来的这句话为本书结尾，这是节录自诗人鲁米的诗：

「于是我沉默了期待你主动开口」

五十五项減物法则！

舍弃「无法丢东西」的刻板印象
丢弃是一项「技术」
丢弃不是「失去」而是「收获」
找出无法丢东西的原因
你并非「无法丢东西」，只是「讨厌丢东西」而已
在有限的时间内做真正重要的事
从「现在」开始！丢弃就是一切
丢了之后绝不后悔
先从垃圾开始丢
同样的东西超过两个以上也要丢掉
丢掉一整年没用的东西
丢掉虚荣品
分辨「需要」和「想要」
拍下自己丢不掉的物品
利用数字产品记录回忆
不要帮「杂物」同居人付房租
丢掉「收纳」、「整理」的念头
首先要丢的是「收纳用品」
家中死角更要维持净空
丢掉永远不会来的「总有一天」
丢掉「过去」的执着
丢掉「早已遗忘」的东西
不要发挥无谓的「创造力」
丢掉「回本」的念头
丢掉「库存」
感受「怦然心动」的感觉

利用拍卖代理网站处理杂物
利用拍卖网站再度检视
善用到府收货服务
不要一直想着购买时的价格
所有商店都是你的「仓库」
整座城市都是你的「居家空间」
丢掉不热爱的杂物
丢掉不想再买第二次的东西
丢掉礼物才是上策
站在往生者的立场着想
减物后更珍惜留下来的物品
斩断杂物的「连锁」效应！
丢掉所有收藏品
别人有就向别人借
租得到的物品就用租的
在网络公开自己丢掉的杂物与房间状况
生活从零开始
丢掉「假设」
丢掉颜色鲜艳的物品
买一件新物，丢一件旧物
「协和号效应」&「沉没成本」
承认失败，当作花钱买经验
将买来的东西当成「借来的」
不因便宜而买，不因免费而拿
「烦恼」该不该丢时就要丢掉
真正必要的物品一定会回来
表达感谢后丢掉
消耗内心能量的杂物
丢了才不会忘记

十五项进阶版减物法则！

- 01令人满足的不是物品「数量」！
- 02以制服的概念搭配私底下的服装
- 03东西越少越有个性
- 04想了五次要丢的东西，请立刻丢掉
- 05「测试」自己是否真的需要
- 06一点点的「不方便」让人快乐
- 07怦然心动的物品也要丢掉！
- 08趁健康时整理生前遗物
- 09减少杂物，不会减损自我风采
- 10颠覆物品的使用常识！
- 11不要想太多，尽管放手去丢！
- 12不与人比较
- 13「减物癖」与「囤物癖」是同一种病
- 14极简主义是一种方法，也是揭开未来人生的序幕
- 15极简主义没有正确答案