

书籍目录

第一章 改变，就在一念之间	001
极简生活的呼唤	005
藏在衣橱里的秘密	008
极简主义令生活更美好	010
满足自己最大的热情	013
你期望从本书获得什么	015
你不需要那些东西	018
第二章 新希望的诞生	021
新希望的诞生	023
极简主义的历史	028
“无处不在的人”	031
第三章 开启属于你自己独特的极简主义生活之旅	035
利用启发的力量	039
戴维和雪莉的极简之旅	041
勇敢地追随自己的心	044
发现真正的自己	045
第四章 拨开消费主义的迷雾	049
消费主义 幸福	053
时代对个人的影响	056
你在赞美什么	063
买！买！买！	065
美好的解放	069
第五章 从你拥有的一切中发现幸福	073
极简主义的镜鉴：学会舍弃	076
警惕！别成为物质的奴隶	078
如何获得安全感	080
当“正常的”东西是错误的	082
近在咫尺的满足感	085
在充满关爱的人际关系中找到安全感	088
第六章 极简，从最简单处着手	091
极简生活的本质是什么	094
新手上路指南	096
我的极简之旅	097
有所选择的家庭大清理	099
腾出更多的收纳空间	103
分享生活中的欢乐时刻	105
今天就开始行动	106
第七章 那些极简之旅中最难的部分	109
100 件物品的挑战	111
如何处理书籍	113
再见了，“纸先生”	116
这件物品能帮到你吗	121
只要最好的	124
选择最合适自己的汽车和房子	129
房屋出售	131
别放弃你的努力	134
第八章 让极简主义生活试验帮忙	137

我的极简生活试验	140
什么是真正的足够	142
康特尼的故事	145
极简主义与权宜之计	147
打包聚会	150
你与自由之间只差29天	152
所罗门王的感叹	156
永不磨灭的工具	158
第九章 维持你的极简主义生活	161
杂物的极简化处理	164
让你的衣柜瘦瘦身	167
识破电视中的消费陷阱	169
学会更理智地赠送礼物	171
常怀感恩之心	174
当你的欲望更少，你会发现更多	177
第十章 让家人参与其中	179
协调和伴侣之间的关系	182
获得伴侣的支持	185
小小极简主义者	187
我们的孩子也需要边界	190
让孩子们看到更多生活的真相	192
杰西卡的极简主义之路	196
珍视与家人之间的亲密关系	198
第十一章 慷慨造就幸福	201
尴尬的清仓甩卖计划	204
你不要，也许正是别人渴求的	206
拥有一颗慷慨的心	209
极简生活也能实现财务红利	211
给予的智慧	213
投资你的时间红利	216
发现自己真正的价值	218
第十二章 越简单，越美好	223
忙碌上瘾症	226
如何让自己变得更充实	227
那些超越美貌的东西	230
更好地关照自己的身体	232
如何成为一名健身房会员	234
无益的人际关系也需要清理	235
找到自己甘愿为之奉献的目标	237
成为彻底的极简主义者	239
第十三章 追求生命中最重要的事情	241
找到属于自己的那颗“珍珠”	244
关于生命的各种选择	245
超越自相矛盾的自相矛盾	248
“希望效应”孤儿关照计划	250
每天的影响力	253
越简单，越丰盛	254

精彩短评

- 1、废话有点多是为了凑字数么？有些句子写得还是挺好的，很多想法都很新，虽然提倡极简主义很久之前就有了。这本书的精髓就是让读者马上开始行动。我做到了，你做到了吗？
- 2、还是推荐多米妮克洛罗
- 3、不知道为什么这个给分这么高和《我决定简单的生活》一起看的 个人更喜欢看那本 这本觉得书名《极简》内容却是很啰嗦
- 4、内容太拖沓
- 5、入门书。不过这书可以压缩成一篇文章，所以快速看就行。极简的要义，追求自己真正需要的东西，及时清理，足够就好。
- 6、作者是12.11生日，文风很射手，简洁质朴，但无太多惊喜。
- 7、过多的物品确实会占用我们的时间与精力。
- 8、我决定，不买了！
- 9、简单点 说话的方式简单点
- 10、可以读，但是不推荐
- 11、The more of less.看了之后，神清气爽，马上行动！
- 12、极简是一种生活方式，它的目的是省下更多的时间来实现自己的目标。书中介绍了一些不错的方法，时候快速阅读。
- 13、看完觉得我已经是极简了。然后其实这本书几页纸就够了，写了这么多，很不极简。
- 14、作者本身是成功的 在书里也的确提出了一些有意思的观点 但文字表现经常有种略微偏激的感觉 不认同“真正极简的人不会买书来学怎样极简” 但书本身说教色彩过重 看了前六章都觉得前言还没说完 然后就是不停的各种婆婆妈妈的真实事例就像电视广告一样 有些事例甚至出现类似极简主义强迫症的表现 只是作者费了大篇幅分析了市场营销有多鸡贼 倒是多少给我涨了点做文案的灵感
- 15、没有评论的那么好，感觉还是有点儿老调重弹，但是极简的生活还是可以尝试一下，多数物品都是没有用的，可以清理掉。
- 16、越简单，越美好！拥有更少，收获更多！
- 17、传销式鸡汤
- 18、身上背负太多会让你失去更多！！
- 19、起初看的时候没报多大兴趣，也没觉得什么，看到后半部分让我体会到了极简的意义，让我的生活真的有所改变
- 20、关于慈善的话题说得太多。
- 21、做一个不一样的自己，开始一场轻简之旅
- 22、书中讲述的理论或许可以说服大多数人，但我没有被打到，书中各种例子好像是被捏造出一般，如果这样也可以作为例证总觉得自己都可以出书了，通篇引用各种圣经的话语来硬掰自己的理论也让人看了不是很舒服...另外这一本书的内容其实应该可以用一张A4纸写完。
- 23、啰嗦，好啰嗦，很大部分不适用国情，逻辑上基本自洽
- 24、在书店窝了一下午翻完了，觉得还是挺值得看的，这两年微博之类的经常会看到相关的一些理论，只是第一次尝试看这样系统的，整本书简洁易懂，案例和理论也非常有带入感，很是喜欢呢
- 25、翻译太粗糙了，没有预期的好。但是也收获了一些生活方法。
- 26、发现一些曾经阅读过的，重复的地方。
- 27、还行吧，与日式极简相比，更侧重奉献与对他人的影响。
- 28、极简生活的本质就是寻找自由，不要让物质牵绊着你。
- 29、挺好看的，不像日本同类书，翻来覆去都是几句话，这本书还不错，涉及类别也比较多，不枯燥，看完就想尝试下。我决定先尝试“一年内不购买衣服”。
- 30、少即是多 实践起来
- 31、这本书大概就是我的极简名单中的一员吧，除了那十点极简方法，其他毫无可读性，无非快准狠，别偷懒别拖延，that's it！
- 32、废话较多，后半部分有些跑题，多个章节讲起了慈善事业。但是读下来还是有些收获的，譬如作者介绍的如何区域性的逐步整理房间和处理不需要的物品。对剁手党有帮助。

《极简》

33、有些还是蛮受用的。章节好详细啊，几个重点没那么生硬用自己情境来说明

34、拥有更少的物品，追求更重要的东西，去过更丰盛的人生。

可能是自己在阅读本书之前就已经在往极简化的方向生活了，也确实体会到了极简主义带来的好处，所以本书中的建议对自己的影响不大，太啰嗦了。

35、书挺短的，坐了几次通州到学校的地铁就读完了。作者的一些想法也是我一直认同的，不过我更主张因人而异的极简，虽然“我的家里空无一物”看着很爽，但是毕竟不适合我这样对很多物件都能产生回忆的人。另外书本身其实不太吸引我，而且基本是在叙述，并不难懂也不太需要思考，所以一目十行很快就读完了。

36、《极简》刻意扩展生命中有价值的东西。细细想来其实自己拥有的物质已经足够多，很多都是为了欲望而购，只是最满意的，但不是最合适的。讲了一种与周围不同的购物观与生活方式，清理生活的大多数物品，拒绝一些人与事，清理一些人际关系。越简单，越快乐。

37、2017.03.23.08:45

书挺厚的，相对于之前看的两本书是厚的。

但内容比较啰嗦，不够精简，导致对阅读失去兴趣，所以略读了挺多页。

这本书可以看，还是有用的，但不会留在身边。

38、话糙理不糙

39、刚刚看完，原来以为能给出像《精要主义》的思路和领悟，没想到纯属扯淡，罗里吧嗦，没有一点真正意义上启发，一直反复强调极简，却只是为了凑字数，败笔，还卖那么贵。

40、观点值得提倡，不少建议也比较实用。花了不少篇幅讲了极简的好处作用还有一些事例，作为入门手册比较适合。

41、虽然说的好像有道理 可我现在还是很纠结

42、观点针针见血，拿来给老妈看看，希望有所改善！愿我早日解放！

43、看完了，随即放到了准备捐掉的书堆里，没有看第二遍的必要。更加没有保存的价值。

44、感触很深。当年看乔帮主的传记是，就了解到“极简主义”这种生活方式，当然这也是苹果公司的赖以生存的意识形态，极简主义塑造了苹果。忽然发现，生活中，我们不也是常常被各种看上去不太重要的东西所羁绊吗？或许每个人都需要在一定程度上来践行极简主义。

45、一种跳出了消费主义但跳不出浪漫主义的生活态度。

46、四星都给卢同学，他给了我一个难题：我看完这本书后该如何处理。我最终决定不那么极端，而是把它作为一份礼物而珍藏。不过这本书不算极端啊，里面的道理都认同，除了作者对慈善事业的狂热。看完又想扔东西了。。。

47、我觉得做成ppt只要一页，心疼买书钱。看什么！赶紧滚回去重读《断舍离》啊亲！

48、跟断舍离那么多生硬概念相比，这本书更容易让人接受。故事从一次清理车库开始，讲述他的极简历程。东西多了要处理的事情多了占据我们太多时间，反而不知道什么才是对自己最重要的。我想起每次买新电脑每次重装系统，总会有种焕然一新的感觉。东西多了反而给自己造成压力不想去认真生活。现在我衣服书籍电脑碗筷等物品用完会放回该呆的位置，买东西也会问清楚自己是不是真正需要，多出的东西或扔了或归类杂物间。

49、其实就是找到真正能让你满足的,舍弃掉那些别人认为你需要的东西

50、理念和方法本人都认同，直接看6789章，其它翻一翻就行没必要认真看，作者自己在第五章末尾说从下一章开始都是实用的。不建议购买，实体店有两三个小时就能看完，把自己觉得有用的地方摘抄或者用手机拍下来就行

《极简》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu111.com