

《少即是多：北欧自由生活意见》

图书基本信息

书名：《少即是多：北欧自由生活意见》

13位ISBN编号：9787229100933

出版时间：2015-9

作者：【日】本田直之

页数：195

译者：李雨潭

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《少即是多：北欧自由生活意见》

内容概要

《少即是多：北欧自由生活意见》针对当前经济低增长时代的新情况，提出了一种理想的生活方式和全新幸福观，即“少即是多”——“少一点物质占有，多一些精神体验。”这是一种类似《断舍离》的使生活更轻松的人生整理术。

我们生活在一个全新的时代。拼命赚钱，再把钱努力花掉，像这样用力“加速”的时代慢慢结束，整个社会正逐渐进入减速时代。在新的时代，怎样生活才能获得幸福快乐？

为了找出答案，《少即是多：北欧自由生活意见》作者本田直之前往“世界幸福排行榜”前几名的北欧各国，采访当地居民，发现他们都摈弃了旧有的物质至上主义价值观，崇尚物质简朴、精神丰盈的“Less is more（少即是多）”简单生活方式，更为珍视精神和体验带来的幸福感，并将时间与金钱投入其中。

《少即是多：北欧自由生活意见》提倡的生活方式并非苦行僧似的节约和忍耐，而是认真思考自己的生活与人生，仔细甄选对自己来说最为重要的东西之后的主动选择，以此摆脱金钱、时间、场所等束缚，享受真正自由的生活。

北欧自由生活有着更丰富的内容：享受工作、有关系亲密的朋友和家人、拥有富于刺激性的兴趣和生活方式、具备有效的思维习惯、能够放眼未来等。

尽管每个国家的社会、经济、文化等具体情况各不相同，北欧自由生活方式并非只有住在北欧才能实现。如果现有的生活让你感觉不到幸福，只要放下负担，主动选择，你都可以尝试 Reduce（减少）—Reset（重新设定）—Rebuild（重建），去实行一种更适合自己的生活方式，一步步迈向真正的幸福。

。

《少即是多：北欧自由生活意见》

作者简介

本田直之：毕业于明治大学商学院产业经营系，在美国国际管理研究生院获得经营学硕士（MBA）学位。日本SOMMELIER认定品酒师、世界遗产学会会员、一级小型船舶操纵者。

Leverageconsulting公司董事长兼CEO。曾在花旗银行的外商公司任职，并参与了BUCKS GROUP的经营，以管理董事身份带领公司在JASDAQ证券公司上市。现在除从事日美创投公司的投资事业外，也向企业提供以最少的劳动力获得最大利益的建议。在东京、夏威夷两地都有居住办公场所，一年中有一半时间是在夏威夷生活。

兼任日本财务学会、法人顾问会计、美国环球视野科技公司等企业和组织的董事，并且主导参加者以企业家为主的铁人三项队伍Team Alapa。著作丰富，有《杠杆思考术》《杠杆时间术》《杠杆阅读术》等，累计印量超过200万册。

书籍目录

目录

序言：为什么生活富足的日本人并不觉得自己幸福 / 1

Chapter 1

秉持旧时的价值观，不会得到幸福

从物质中获取幸福的时代已经结束 / 3

从加法时代来到减法时代 / 7

北欧国家位居世界幸福指数排行榜榜首的理由 / 11

日本如此富足，为何却屈居幸福排行榜第81位 / 17

为什么要向“草食族”学习 / 24

你得过“消费传染病”吗 / 27

能做好自我管理的人更容易提高幸福指数 / 30

不被常识束缚，感受幸福需要自由 / 33

尝试工作与生活泾渭分明的双城生活 / 38

降低满足“阈值”，只选择自己需要的东西 / 42

“新幸福”的十个条件 / 47

从“平衡工作与生活”到“开心工作，快乐生活” / 53

Chapter 2

想要自由生活，就得做出改变

从“厉行节约”变为“主动选择简朴” / 59

拥有金钱or拥有时间 / 62

与其追逐地位的提升，不如追求自由 / 66

与其在一流企业就职，不如从事自由职业 / 69

与其一味推销，不如提供意见 / 72

做不依赖任何平台、靠实力说话的人 / 75

以愉悦的心态面对辛苦 / 78

保持自己的独立思考能力 / 80

小众市场更具有消费力 / 83

比起短视的加薪，更应重视个人品牌的积累 / 86

在咖啡馆、公园、健身房等场所办公 / 89

借助生活方式这个共同语言拓展自己的世界 / 93

比起短暂的大幸福，长久且可持续的“小确幸”更令人感动 / 96

在方便快捷的时代，刻意追求一些“不便” / 100

比起金钱，更重要的是精神层面的充实感 / 103

提高工作效率，改变“重量不重质”的习惯 / 106

从“以他人为中心”转变为“以自己为中心” / 109

改变每天既定的生活模式，享受变化 / 113

Chapter 3

为了自由生活，必须舍弃的东西

找到对自己来说最为重要的东西 / 119

不必为获得丰厚的津贴福利而从事束缚重重的工作 / 123

与其决定想做什么，不如决定不做什么 / 126

囤积一堆赘物，不如轻装上阵 / 129

延续惯性，不如重新设定 / 132

生活在多元化时代，不必被他人的价值观所左右 / 134

不必在意小世界对你的看法，应追求更广阔大环境的评价 / 137

不要依赖金钱，而要多花心思 / 140

不做“设备控” / 142

《少即是多：北欧自由生活意见》

想要快乐工作，就得最大化地减少制约 / 144

将富余的时间用于提升自己的生活质量 / 147

运动是让自己成长的最佳投资 / 149

降低满足感的阈值，体味生活中的小惊喜 / 152

Chapter 4

寻求全新的生活方式

死守在一家公司，不如多寻求几个“复业” / 157

放弃高档住宅，享受双城生活 / 161

通货紧缩的时代，向双城生活转型的绝佳时机 / 164

工作与娱乐之间没有界限 / 168

将工作方式与生活方式合二为一 / 171

“双城生活”的实践心得 / 173

以“游牧生活”来提高创造力 / 176

海外调动是一种全新的工作方式 / 179

别把“喜欢做的事”当成工作 / 182

幸福感强，则不容易生病 / 185

“新简约”矩阵图 / 188

“减速生活”：一个让人怦然心动的选择 / 192

《少即是多：北欧自由生活意见》

精彩短评

1、作者本田直之通过《少即是多》向我们解答了为什么生活富足的日本人不觉得自己幸福，与北欧的国家进行比较，以及一些北欧公司的员工进行采访，从中得到虽然他们的经济没有日本那么发达，但是却乐在其中。1.物质不是最重要的，想买但不需要就果断放弃。物质至上的时代已被逐渐淘汰。在日本的经济得到快速发展之后，他们便不断的购置多余的物品来满足自己的充足感，他们觉得开着跑车穿着名牌、有豪华的房子才能令自己感到身体与精神上的幸福，但当他们停下来时，或是这些物品过时之后，内心的焦躁感便一涌而来。对于“草食族”（谢绝购物、不热衷旅行、对恋爱这事不感兴趣的人）这类人，有很多的人都会觉得他们无法体验开跑车，住别墅，不同国家之间来回穿梭的感觉。但是他们却是感到幸福的一类人，他们没有过多的负重，也不需要通过这种错误的疯狂购物的方式来令自己感到满足。如果徘徊在买与不买，别人都买了，这样的问题之间，那么你不是在为自己而活，而是因别人的观点而活。2.要自己做生活的选择者，而不是将就者。在工作中很多人选择这份工作或许并不是因为自己喜欢而做，或许是公司给的福利好，公司提供的住宿不错，还配备了车，看起来确实是能吸引人，但是因为这样的原因留在公司想必不会感到幸福。如果公司发生了问题，破产或是倒闭了，那么被扔在偌大的社会中必定会感到焦虑。只有多扩张自己兴趣，找到自己真正喜欢的东西才能从中感到幸福。做着自己不喜欢的事，得到了更多的钱难道就会幸福和满足吗？恐怕事实并非如此。北欧的工作者都会在自己的主要工作上拥有“复业”，这里的复业不是兼职，北欧的工作者会在空余的时间里做自己的感兴趣的东​​西，认识更多的客户，这样也可以多一些选择。可以在扩大人脉的同时，获得更大的快乐。他们只做自己的主人，不做生活的将就者。3.多余的东西只会让你在生活的路途上越走越重。作者提到的与其决定想做什么，不如决定不做什么，大多数人都可能面对过这样的问题，对自己想做的事感到无比迷茫，至于为什么做这份工作，很多人的回答必定是工资高，福利好，这样可以拥有更多的东西。但是他们却不知道自己真正想要的东西是什么，只是一味的挣钱，再拿去买不必要的物品，生活中的废弃物也就在不断的累积，这样的生活怎么会感到幸福？既然不知道自己想做的是什么事，那么就把可以选择的列出来，排除自己不想做的事，这不仅在工作上有用，在其他需要选择的问题上也适用，例如这件东西是不是必要的，不必要就可以从购买单上直接删除，可以很快做出选择。4.找到最适合自己的生活方式。如果在固定的地方居住太久，思维也会因此成为固有的思维，所以作者提到的双城生活听起来也是很惬意，但是这并不是说做就能做的，这也需要一定的资金。不过可以在一周或是一个月换个不同的地方生活，感受他们的生活方式会收获不同的心里想法。北欧的人们追求简单质朴的生活，金钱是必要的，但不是生活的全部。他们的生活没有过多的堆积物，不会使自己感到负重。对北欧的人而言“less is more”，他们渴求自由的生活，内心与精神上的自由，工作上有足够的自由来安排自己的业余生活，如果感到束缚，他们会放弃这样的生活方式，寻找其他令自己舒适的生活方式。这就是为什么生活富足的日本人在幸福指数排名在后的原因，把生活物质化，甚至用金钱来填补精神需求，这样是不会得到幸福的。生活中如果拥有了过多不必要的东西，那么一定会越走越累，直到自己精疲力竭。剔除掉生活中不需要的东西，所有这些多余的东西都会让你感到更疲惫，想要更自由的生活，就要剔除不必要的物品，找到对于自己真正有意义的事情。而不是做一个生活中的机器人，只为了赚钱而赚钱，永不满足，这样又何谈幸福。

2、随着现代经济的高速增长，现代人对物质越来越看重，并秉持着物质至上的错误价值观，甚至受到物质至上的思想制约和约束。从而将过多的时间和精力消耗在物质的追求上，继而忽略了自己去积累人生体验，充实和满足自己的精神追求和享受。在城市尤其明显，相比于乡村人来说，更缺少安贫乐道，过于执着于对物质的追求欲望和依赖。在城市里生活的人，虽然过着更丰足的物质生活，但在城市过度的竞争和长时间的工作下，生活压力更大，精神紧绷，对未来更深感不安，事实上，生活不需要过的这么用力。只要做到少点物质欲望，多点精神追求便可。在现今，物品远比以前繁多，可以选择的物质也更多。然而，物质可以选择的机会越多，人越会觉得生活缺乏更多，从而觉得生活得不到富足的失落感更强，越加深对幸福生活的失望。少即是多，一切从化繁为简开始，减少对物质的欲望，不必过多不辞辛苦追求物质，欲望少点，你就有更多的时间，去追求自己想要的富有效率的自由生活。从而达到更多的是追求精神的享受和人生的切身体验。我们都不必刻意迎合别人的生活方式，忘却自己真正想要的是什么。我们都应该保持自己的独立思考能力，对人对事要有自己的标准和价值观去做判断。我相信世人所有人都和我一样，真正想要的是精神上得到的满足和充足。说的通俗点，真正想要的就是希望自己和家人，认识的人，乃至全人类都过的幸福吉祥，让生活过的更加自由充实

。比起物质的满足，更重要的是精神层面的充实感和满足感。真正的幸福来源于自己的切身生活体验。只要在经历过不同的文化和生活之后，才会真正懂得万事万物是弥足珍贵的。在人生的道路上，生活上的物质拥有只能满足心灵的暂时欲望，并不是经久不衰的。物质都是一些华而不实的物品，无足轻重的东西太多，我们要懂得舍弃，减少对这些物质无休止的欲望和冲动。况且物质都是不停更新换代，日新月异的。当你刚拥有的喜上眉梢的时候，就已经有新的物品有更好的理由让你的产生欲望。人都是拥有天性的，对一种物品拥有久了，也会心生倦意的。所有我们要更重视精神的追求和人生体验带来的真正的幸福感，这种精神层面的满足是经久难忘的。因此，我们都应该开心工作，开心生活，通过工作让自己成长，也就会不断发现新的挑战，改变每天既定的生活模式，让自己的思维更灵活，减持对物质无休止的求索，同时将更多的时间来提升自己的生活质量，让人得到更多的人生体验和精神上的充实和满足，幸福感就能显著提高。其实，这些对我们来说，都是轻而易举就能做到的，只要少点物质欲望，多点精神追求。——转载须经本人授权，转载请豆油本人。谢谢

3、每当看到书桌上那些买了许久却还没有开封的书籍时，心情总是无比复杂，当初买它们的时候总是带着这样的想法，买了书就会看，看了就能掌握书中的知识，有了知识就可以实践中运用。可事实是，好几个月过去了，除了偶尔瞥见它们那醒目的标题，暗示自己拥有这本书以外，似乎没有其他特别的感觉。不仅是未开封的书籍，看看我们的衣柜、鞋柜、食品柜，里面有多少物品早已被抛弃在遗忘的角落。再想想每次逛街、网购、旅游时，是不是总会莫名其妙带回一些以为会很有用的东西。在物资匮乏的年代，拥有更多的食物、生活物资和空间，是提高生活品质的重要保障。无论是衣食住行，还是学习和工作，人们总是期望拥有更多的资源。以前吃饱，现在要吃好；以前骑自行车，如今要开跑车；以前住筒子楼，如今要住别墅，占有和添置物质资源，成为大多数人的主要生活目标。物质财富永远无法满足不断增长的欲望。当欲望得到满足时，会产生愉悦和幸福感，但依靠物质财富增长所获取的幸福感不会持久，随着新欲望的产生，幸福感快速下降，人们只能通过占有更多的物质资源，才能满足更大的需求。在社会经济水平不断发展的今天，物质生活条件得到极大的提升。很多人发现，拥有更多的物质财富并不能带来更多的幸福感。据调查，当年人均GDP超过8000美元时，收入水平的增加对幸福感的影响将逐渐减少。于是，我们开始将生活目标从提高物质保障转向提升精神品质。如今，身边越来越多人利用业余时间提升自己，开始让阅读回归生活，参加各种学习培训班，参与社群互动讨论，通过便捷的网络平台，发挥专长和优势，不断创造个人价值。目标的转变会带来思维方式的转变，人们的思想开始从“占有数量”向“注重质量”改变，渴望被尊重，渴望实现自我价值。但从单纯的数量累积到质量的提升，需要经历质变的过程，于是，难免会出现困境。1.迷茫与以往相比，如今摆在人们面前的选择变多了，要不要二胎？上哪家幼儿园？要不要补习？哪所学校更有利于发展？找工作要稳定的还是有挑战性的？要不要到大城市去发展？一个又一个的问题摆在人们面前。人们总是在不断地权衡利弊，作出选择，可时常还是犹豫不决，不知所措。从小到大我们总是在父母、老师的教导下，按照他们的建议走在“自己的”人生路上，渐渐地失去了探索自我和选择判断的能力。当这样一些人走入社会，要独自面对从未经历过的网络时代时，发觉在过往的经验中找不到参考的依据，我们的父母辈年轻时没有电脑、没有网络、没有IPAD、没有各种网络社群链接，我们很难从他们的经验中获得支持和依靠。虽然人们大多认为十分了解自己，可事实上，大多数却从没有进行过自我探索，弄不清楚自己的兴趣、性格、能力、价值需求和资源环境等情况，个人定见还未形成，不清楚自己要什么，想做什么，可以做什么，怎么做。于是，在一个个十字路口迷失了方向。2.盲从有些人想要改变，于是紧跟着他人的脚步，模仿成功经验和行为模式。对于初学者来说，模仿可以少走很多弯路，但模仿不等于完全照抄。当你走过适应期，就该思考这样一条路是否适合自己，是否符合现实情况，而不是盲目地从头跟到尾。就像我那书架上的书，很多时候是别人说好，自己不加判断地也觉得好，于是都买回来，结果发现并不是特别喜欢，甚至有些根本不适合自己。能够及时发现，主动放弃那些不合时宜的东西，也算是自我觉知的提升。可有些人却依然蒙在鼓里，过着浑浑噩噩的生活。3.野蛮学习有这么一则故事：一位农夫打算去耕田，但是耕地机没有油，于是准备加油，突然想起家里的猪还没喂，于是转回家去。路上想起马铃薯可能发芽了，于是走向马铃薯田，还没到马铃薯田看到一堆柴堆，打算取一些回家用，路上看到一只生病的鸡，于是把鸡抱回家。就这样从早到晚，油也没加，柴也没拿，地也没耕。强烈的需求动机促使很多人为了改变而疯狂地学习。如今不缺乏知识，只要你愿意，几乎可以通过各种途径获取想要的知识。有人认为，只要努力，抓紧每一份每一秒就一定能够成功，所谓“技多不压身”。社会分工结构正在发生变化，越来越多的细分领域被各类专业人士所占据，或许他们很少进入你的视野，但是在这些细分领域里，绝对称得上是专家级人物。如

果你依然按照“追求数量”的思维，希望通过涉足各个领域取得先机的话，很可能会在不同的细分领域败下阵来。成功和幸福是人生最重要的两大追求。在当前的社会环境下，要想获得成就感和幸福感，需要转变思路，从追求“量”的累积向注重“质”的提升转变。要应对不断变化的社会环境，需要静下心来梳理自己，寻找内心的定见，明确自己在不同阶段的价值追求。生活目标会随着人生阶段的变换而有所不同，但核心价值需求相对稳定，能够把握住核心价值需求，目标环境再怎么变化，都能朝着自我实现的目标前进。就如同行车途中的GPS，只要事先确定了目的地，即便是临时更改路线，也能够及时找到前进的最佳路线。幸福的感觉都差不多，但幸福的方式可以多种多样。本田直之在《少即是多》一书中为新时代的幸福提出了18条建议，值得借鉴：1.断舍离断舍离的做法在近几年得到普遍重视，果断清理掉那些长年占用空间，却基本没有发挥作用的物品，学会收纳和整理日常生活中的各种物品，只保留那些核心的、能够发挥作用的部分。整理物品如此，转变思想同样适用断舍离。转变“什么都想要”的思想，实际上也就是要求自己懂得抓住核心，知道哪些事情重要，哪些事情应该优先完成，把主要精力花在那些最重要的事情上。什么是最重要的事情？在我看来，就是那些能够满足个人价值需求的事情，比如：智慧、持续成长、家庭幸福、支持系统、帮助他人等。这些需求正是马斯洛需求层次中“自我实现”层级的需求。当你把视角转换到追求价值的自我实现时，就不会被物质的欲望所左右，也不容易受到外界的影响，选择简朴的生活方式，努力追寻精神的富足。2.发展复业斜杠青年如今已成为热词，他们不满足“专一职业”的生活方式，而选择拥有多重职业和身份的多元生活，在不同的领域跨界生存。获得幸福的方式多种多样，在生活日益多样化的今天，要学会在本职之余，主动培养和创造能够带来幸福感的多种生活方式，比如：你的本职工作是个程序员，喜欢阅读与写作，非常愿意把所学所想分享给他人。那么，在工作之余，你可以利用网络平台或者社群，把你的阅读经验写下来，并通过网络发布给更多的伙伴。在晚上的这段时间里，你助人成长的价值需求得到满足，幸福感自然就会出现。发展复业，不仅可以提升价值感，还能增长知识，锻炼个人能力。在众多个人能力中，独立思考能力的提升尤为明显。为了满足听众的需要，你必须掌握写作、分享的技巧，明确要表达的内容是什么，可以分享的经验有哪些，需要准备的素材有多少……。在经营复业的过程中，渐渐地摆脱了对他人及经验的依赖，学会独立思考和采取行动，逐渐摸索出适合自己的发展道路，降低迷茫和盲从的风险。3.勇于尝试我们总是希望获得惊喜，渴望得到天降幸福，总感觉幸福都在远方，却忽略了身边小而确定的幸福。制造和拥抱小确幸是获得幸福感的重要来源。可以从感兴趣的事情入手。兴趣是最好的老师，也是促使你从事某项事情的核心动力，当我们沉浸在兴趣之事时，很容易进入“心流”状态，也就是我们常说的全身心投入，忘记了时间，忘记了周围的嘈杂，只有自己的意识在自由地灵动。从最拿手的事情入手。每个人都有优势，再平凡的人也会有自己的特点，有人是写作，有人是运动，有人是阅读，有人是演讲，最有把握的事情能够提升自信心，增强自我效能感，让人感受到对周围环境的把控度，更容易获得幸福的体验。有重点的投入，也就是常说的有所为，有所不为。每个人的时间和精力是有限的，尽管大多数时候人们总会过度自信地认为自己能够做更多的事情，可即便是能够做更多的事情，效果又如何呢？就像那位耕田的农夫，看似要做很多事情，可到头了却啥也没做，没有收获任何成果。在有限的时间内，只做一两件重要的事情即可，没有必要非得把自己弄得很忙的样子，鱼和熊掌不可兼得。时代在变化，环境在变化，人的思想也要跟着变化，从“量”到“质”的转变，也是为思维瘦身的过程，“多”不代表成功，更不代表幸福。唯有清晰地认识到个人的核心价值需求，在有限的时间和精力范围内，为满足需求创造条件，抓住重点，不断的尝试和实践，幸福才能来得更多更快一些。

4、广州图书馆里偶遇这本书，书名和作者深深吸引了我：日本不是时兴“断舍离”吗？为什么这位日本作家还强调“Less is more”少即是多呢？带着满脑子的疑问，我打开了书本。书不太厚，一个小时不到就看完了，书中的几个观点我非常认同：一、要“复业”而不是“副业”“副业”更多的是老一辈的就业理念，或许在几十年前，这种平时找一份正职，闲暇时间找一份兼职帮补家用的观念真的很in很正能量。但在网络高速发展的今天，单纯用单位时间赚取少得可怜的工钱已不太符合时代潮流。因此作者“复业”的概念应运而出，工作没有了主次之分，没有了其中一份工作也能“触类旁通”，这种工作模式能让人不遭受任何限制，成为避险的全新策略。书里说：这个时代，媒体和企业非常容易发现有趣的人。不知是不是翻译有误，对于“媒体和企业”，根据文中上一段的内容，我的理解是“社交平台”。书中明确，通过博客或Facebook，轻轻松松就可以获得自动化的宣传，再加上媒体的助力，很容易出现这样的裂变效果。对此我深有体会，我认为，现时越来越多的Digital Nomad出现，而实现的主流途径有三：Freelance,E-commerce,Social Media Marketing.书中所说的应该就是第三

种：新媒体运营。实现并不难：一、挖掘自己擅长的事情或喜欢的兴趣；二、积极在社交平台发出信号每个人都渴望每天面对的工作是自己喜欢的兴趣，可惜并不是所有人都能如愿。但我们可以努力让理想变成事实，前提就是：培养自己个人的能力和商业技能。然后融合自己的兴趣，创造出兴趣与工作合一的理想生活状态。

5、幸福是什么？怎样才能算是幸福？我想这个问题一千个人回答，会有一千种答案，如同一千个人心中的哈姆雷特一样。几年前，白岩松写了一本名叫《幸福了吗？》的书，曾引发了激烈的讨论，包括我也写了一篇名为《我幸福吗？》的博客文章。当时大家（包括我）都是从物质方面去探讨幸福的涵义，有博友就说了我的观点过于物质化。但我觉得首先得有基本的衣食住行，在物质生活得到了基本保障才能去提升精神层面的东西。可当物质生活富裕起来了，那又怎样去看待幸福的定义呢？这本《少即是多：北欧自由生活意见》会提供给你参考的答案。我曾经看过一则关于幸福指数世界排行榜的新闻，不丹是第一，其后是北欧几个国家，中国好象榜上无名。当时我还觉得不丹并不富裕，但为何幸福指数能排第一。为了解开我心中这个疑惑，我还特地去买了本黄紫婕写的《我在幸福之地：不丹》来看。看完书后，总结出就是不丹人因着宗教信仰而不看重物质，更注重精神上带给人幸福的感受。再看这本《少即是多：北欧自由生活意见》，作者通过调查研究后得出的答案，和不丹人的观点很相似，难怪这些国家可以排在幸福排行榜前几名，确实名副其实啊。在几年前，我就听说过想要提高生活品质须用减法去实施而不是用加法。这点和这本《少即是多：北欧自由生活意见》的观点是一致的。不过，我觉得作为中国人，我们不能照本宣科地去学，毕竟这本书是以日本和北欧作比较，而中国跟日本的国情和民情都有很大差别，所以我们只能取其精华为己用。人活着，都离不开衣食住行，那对幸福的定义也一定离不开这些。这本书中，作者写道：“北欧人对旅行意义的诠释通常来自于‘到陌生街道上去走走’、‘到海边进行海上运动’或是‘到山中去亲近大自然’等可以沉淀为生活经验，构筑成个人经历的东西。”而我们国人呢，你只要看到小长假、大长假期间拥塞的路况和著名景点人山人海的状况，就可以明白为什么中国人和北欧人的幸福定义会天差地远的原因了。特别是再看某些国人出国旅游的所作所为，同样身为中国人的我都感到丢脸，就不知道那些人的幸福感从何而来。所以作者告诉大家：“从实物中获得的满足感只能持续很短的时间，但是我们宝贵的经历以及从中获得的知识，将永久地入驻我们的生命。购物只能满足心灵暂时的欲望，而经历和体验却可以让我们终身受益。”说到底，还是我们国人和北欧人的人生观和价值观差距太大，所以才导致在行为上相差太多，结果当然也就千差万别了。也许有人说，中国人是穷怕了，所以才会对物质充满着狂热的欲望。只有物质生活富足了，才会有踏实感，才会感到幸福。这理由找得差劲极了。日本人富裕吧，地球人都知道，可日本的自杀率也是世界第一，这就证明大多数日本人并不觉得很幸福，也说明物质生活富裕并不能带来完全的幸福感，这也是这本《少即是多：北欧自由生活意见》的作者写这本书的初衷。作者用调研的数据、事实和亲身经历来论证他这本书要表达的中心思想：“幸福总是站在正向选择的那一边。为了得到快乐和人生的乐趣，我们需要‘积极主动’地做出选择。然后再减少自己‘应该’做的事和所持有的物品。这便是通往幸福的捷径。”如果有人还不知道要如何才能获得幸福，那么就请去好好阅读《少即是多：北欧自由生活意见》这本书吧，希望这本书里有你想要的答案。

6、生活在北京，身边很多朋友工作后急于买房，为了求得某种程度的心安理得，一想到有了房子，便可以成为优等的公民，就可以摆脱租房的毫无尊严的日子等等，可以怀着优越感无可奈何地说“当房奴好累”，可以藐视蚁族……但是年轻人的承受力只能让他们至多买到5环附近的房子，均价2万多的睡成是可以接受的，那么，通勤就成了大问题。于是买车呗，齐活儿了，咱也是有房有车的中产一族了！于是，生活就彻彻底底沦落到堵车堵心，疲劳通勤4小时的，毫无生活感的状态之中！老婆怀孕了，小BB诞生了，怎么办！干脆一狠心，继续在公司附近租房，方便老婆大人哺乳，睡成的房子也暂时没法再睡了。这样的物质带给人的只有累，还有未来20-30年的捆绑。我也经历过不停的搬家，也曾经很迫切的想拥有一套在北京的房子，但自从我在二环里找到一处老旧但温馨的房子暂时稳定下来后，自从每天的通勤时间减为自行车10分钟的路程后，我从前那些想法就烟消云散了。告别了地铁，告别了堵车的环线，告别了城东的高楼大厦，我居然在北京过起了独属于我的小镇的生活。开始关心菜市场的新鲜蔬菜，窗外也是古典的四合院。我一直觉得，很多人在北京的苦日子真是自找的。无非是想营造一种“啊，我现在这么苦一定会出人头地的！”的英雄悲情主义。其实，在北京生活是可以很简单的。如果有钱，可以去别的地方买一套风景漂亮的小房，当然，相信比北京性价比要高许多吧！

7、一周之前读完了这本书，坦白说，这本薄薄的小书，我在读的过程中是无比平静和享受的。读完

《少即是多：北欧自由生活意见》

之后，做了摘抄，随之而来的便是思考。明天是我29岁的生日，我希望在30岁来临之前，自己的生活方式上有更多的改变，这就要看未来一年的时间我是否能够做得更好。生活方式的改变更多地是依托思维方式的改变。很多事情，怎么想才能怎么做。现在我们的信息吸取量很大，日常生活中会有很多灵光一现的时刻。读了一本书或是与某个人谈话，认为某种生活很棒，于是便开始心动。而这些心动往往是一时的，一段时间之后便会忘之脑后。这造成的一种后果就是：混乱。想要的生活太多，看到别人好的生活太多，而无法进行适合自己的选择。《少即是多》。没阅读书中内容，仅仅看了看标题，便会有自己的遐想。深入思考下，如果我们能够对物质的欲望没有那么大，少的确跟多无差。“从物质中获取幸福的时代已经结束。”初读本书时，我对这句话只能停留在字面上的理解。换言之，如果我们在物质上只要求吃饱穿暖，或许，每个人都能更加快乐些。如果我们的所有工作都不是为了“永远也不够”的薪水，而是在工作中获取快乐，或许我们都能更加快乐。其实很多时候，当你不再执念于那些物质的东西，只追求本质的意义，物质的东西反而会渐渐走近你。这就是所谓的物极必反。

“不能决定自己人生的人，常常在情绪的低谷徘徊。如果不能探索到自身内在的快乐来源，当然会是这样的结局。因为对什么都难以满足，就会见到什么都想要，无休无止地求索。”话说，每个人每天只吃三顿饭，每天只穿一套衣服，对物质上的过多追求实际上并不能给我们带来多大的快乐。人的很多不快乐，都是和别人的对比中自找的。看到别人的都觉得好，会让我们乱了人生的方向。决定自己应该走的路，找到让自己快乐的生活方式。这才是我们需要深入探讨的话题。当下的我们需要尽量去拓展人生的宽度，让短暂的人生更加充盈。这也就是书中提到的“复业”问题。对，不是“副业”，是“复业”。“就算是没有了其中任何一项工作也没有关系，没有所谓的主次之分。”在网络发达的今天，我们可以根据自己的兴趣爱好和特长，寻找到各式各样的工作，每种工作与自己的本职工作之间可以是相互联系的，也可以没有直接关系。但最主要的是发挥的是自己的特长和爱好。每个人都会有些兴趣爱好，但不同的人对自己兴趣爱好的挖掘深浅决定着这种兴趣爱好是否能够成为特长。喜欢是一回事，做得好、能够产生收益又是另一回事。因此，作者强调：“如果你有任何擅长的事情，或是喜欢的兴趣，请尝试积极地发出信号。因为我们完全可以从日常的工作中领到薪水，所以就当是玩票性质也无所谓。”这种心态，非常值得推崇。很多人，包括我自己，时常在纠结的事情就是：我的确喜欢写作（或是任何其他），但总是难以迈出让兴趣化为某种工作的第一步。其实，带着玩票的心态，没有压力或许能做的更好。因此，第一步，我们要多多挖掘自己的各方面兴趣爱好，即是不用来谋生，用来怡情也是足够了。说了这么多，谈一谈自己未来的念想：主动选择简朴，减少对物质的欲望。用心做好自己的本职工作。尝试多多写作，无论主业还是业余。坚持健身，锻炼好身体。培养对中医的兴趣爱好，重拾英语与导游。最重要的是，主动把各种输入化为输出。

章节试读

1、《少即是多：北欧自由生活意见》的笔记-第1页

近几年，很多调研机构都在发布世界各国的“幸福指数排行榜”。在盖洛普民意调查组织公布的2010年度调查报告中，日本幸福指数是全球第81位。而雄踞排行榜前四位的（丹麦、芬兰、挪威、瑞典）无一不是北欧国家。

在北欧，各个国家的国民税金及社会保险金缴占比重几乎占到其收入的六到七成，国民拿到手的实际可支配现金并不可观，可却全都居于幸福排行榜的前列。

相反，日本国民的税务负担率才四成左右，国民手中所掌握的可自由支配现金非常充裕，市场上形形色色的商品亦种类繁多。可相对富有的日本人，为何却难以感觉到幸福？我想，其罪魁祸首就在于，他们信奉美式的物质至上思想，而这样的价值观和幸福感之间是水火不容的。2014年全球幸福指数排名，日本64，中国93。中国近几年经济增长很快，国民较之以往也富裕不少，可是近来的社会问题也日益增加，幸福感却日益下降。当然这指的是一个整体的水平，分析的是整个国家和社会的问题。慢慢看，作者有什么高见。

2、《少即是多：北欧自由生活意见》的笔记-第51页

所谓新幸福，就是摆脱金钱、时间、场所等外物的束缚，让我们重新拥有自由。

3、《少即是多：北欧自由生活意见》的笔记-第108页

我们必须树立“在公司待的时间越长，说明工作能力越低下”的意识，如果公司不认同这样的看法，我想这样的公司也一定很难获得长足的发展。当然前提是，员工的工作效率本身也得有很大的改善。

4、《少即是多：北欧自由生活意见》的笔记-第14页

詹代法则，即丹麦人所皆知的俗称“十戒”之类的信条，包括“不要以为你很特别”、“不要以为你比别人善良”、“不要想象自己比别人好”、“不要以为每个人都很有在乎你”、“不要以为你能教导别人做任何事”，等等。换句话说“要有自知之明”、“要拎得清自己的斤两”的意思。拎不清自己的斤两，才会产生“我要占有全世界”的妄想。有时候会想用最新的产品，看起来很特别的物品来武装自己，以标榜自己是跟别人不一样的。其实你在购买某看起来很特别的东西的时候，已经落入设计者的全套。所有的东西都是批量生产的，你的购买行为只是迎合了设计者的算计而已。

5、《少即是多：北欧自由生活意见》的笔记-第44页

对那些依然对过去的幸福观深信不疑的日本人来说，这会让他们很容易联想到“节约”、“忍受”之类辛苦的事，但对于这些信奉全新幸福观的年轻人而言，是因为他们觉得“这样就够了”，所以打心眼儿里觉得满足，并非出于无奈才做此选择。所有的一切都是基于他们的主动选择而来，并因为自己的“主动选择”而感到幸福。正如那句话“幸福如人饮水，冷暖自知。”当代的年轻人有自己全新的人生观、价值观，看待所谓的幸福眼光当然也不同。对于老一辈人来说，选择婚姻的对象，首先看的是家世，可对于如今的年轻人来说，两个人是否合拍才是考虑的第一要素。只要自己觉得好，就是好，不是要别人眼里的好，只是自己选择自己需要的这就够了。

6、《少即是多：北欧自由生活意见》的笔记-第150页

《少即是多：北欧自由生活意见》

书中诠释的思想还不错，断舍离，物质要求越低，幸福感越高，文中屡屡提到物质至上的日本、美国，其实跟中国相比，小巫见大巫。国内生活压力太大，所以更加重视物质，精神层次很疲乏。这本书算是一剂良药吧。书中的论证逻辑一般，示例也一般，所以1h就看完了，属于一次性书籍，以后顶多看看目录。其实，一篇文章足以。通过“极简生活主义”这个微信号导流过来的。

《少即是多：北欧自由生活意见》

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