

极简

极简主义生活方式，是对自身的再认识，对自由的再定义。深入分析自己，首先了解什么对自己最重要，然后用有限的时间和精力，专注地追求，从而获得最大幸福。放弃不能带来效用的物品，控制徒增烦恼的精神活动，简单生活，从而获得最大的精神自由。

1.欲望极简

了解自己的真实欲望，不受外在潮流的影响，不盲从，不跟风。

把自己的精力全部用在自己最迫切的欲望上，如提升专业素养、照顾家庭、关心朋友、追求美食等。

2.精神极简

了解、选择、专注于1-3项自己真正想从事的精神活动，充分学习、提高。不盲目浪费自己的时间与精力。

3.物质极简

将家中超过一年不用的物品丢弃、送人、出售或捐赠。比如看过的杂志、书，不再穿的衣服，早先收到的各种礼物或装饰品。

明确自己的欲望和需求，不买不需要的物品。

确有必要的物品，买最好的，充分使用它。

不囤东西，不用便宜货、次品。

用布袋，代替塑料袋和纸袋。

用一支好用的钢笔，替代堆积如山的中性笔。

用瓷杯、钢杯代替纸杯。

用电脑写东西，少用纸。养成纸质文件扫描、存档的习惯。

整合、精简电源线、充电设备。不重复购买电子产品。

精简出门行头，只带“身手钥纸钱”。

精简银行卡，仅保留一张借记卡—张信用卡。

4.信息极简

精简信息输入源头，减少使用社交网络、即时通讯。少看微博、朋友圈。

定期远离互联网、远离手机，避免信息骚扰。

不关注与己无关的娱乐、社会新闻。

精简电子邮箱数量。

关注少而精，宁缺毋滥。时间线干净。

APP使用少而精，删除长期不使用的应用。

5.表达极简

写东西、说话，尽可能简单、直接、清楚。

多用名词、动词。少用形容词、副词。

6.工作极简

使用有效的GTD方法，不拖延。

及时清理电子邮件，不要让它们堆积起来。

一次只专注做一件事，尽可能不做Multi-task。

7.生活极简

慢生活。

不做无效社交。

锻炼。

穿着简洁、不花哨。

少吃含有添加剂的食品。

喝白水和纯果汁，不喝添加了大量化学成分的碳酸饮料和果汁。

实践极简主义的方法、角度有很多，关键是要行动起来。