生活的减法

这是一部关于断舍离的纪录片,讲述三个方面的断舍离:物质,情感,工作.该纪录片一共六集,每集十五到二十分钟,共计两小时左右.时间不算太长,观看者没有太大的观看心理负担.

很多人都听过断舍离,但是断舍离只是手段,并不是目的.就像你会做菜,但做菜不是目的,目的可能是你要给家人做晚饭,可能是你要开个饭店等.

断舍离的目的到底是什么呢?

在我看来,在断舍离过程中,你会不断地和自己对话,不断加深对自己的认识.你会明白什么对你是不重要的,什么对你是重要的.这样你就可以厘清你身边的人和事情的重要等级.当你明白了什么对你而言才是最重要的事情以后,你就拥有了选择的权力.于是你就获得了时间,精力,情感上的自由,你才能把你的时间,情感,精力放在你真正想要做的事情上.

## 第一集.关于物质的断舍离

对物质的取舍,更能体现出一个人的精神世界.因为你身边的物质,就是你的精神世界的投射.在断舍离了物质的同时,你也通过物质来塑造你的精神世界.

不管是现实生活,还是精神生活,人都需要一定空间.狭小逼仄的空间,让人的身体和精神产生严重不舒服感觉.例如当我看到有些掉道深井里的孩子的视频,我的生理上就会产生严重的不舒服感觉.那种逼仄的空间会让我的精神发狂.想一想类似的事情,我都感觉到无法承受和忍受.

空间中不能不放物品,但是不能都放物品.我不知道到底放多少物品呢.一个人的生存需要一定的物品,如果想生存得舒服点可能需要更多一些的物品.

对物质的断舍离,需要保持一定数量的物质,同时保持物质的进出有序.带到家里的每一件物品,对应地就得在家里消耗或者丢弃掉一件物品,从而让家里保持有限数量的物品.而不能让家里的物品只进不出.同时家里的物品,要确保它们都是自己喜欢的物品,这样你才会认真对待它们.在使用的过程中,你也会感觉到开心和快乐.

在对家庭物品断舍离时,你不会受到周围环境的影响,最多受到亲人的评价或影响.但是你可以完全主导你的家庭.只要你能平静地面对:你对待物质的行为或观念.但是你不会受到周围其他人的影响.

## 第二集.关于消费主义陷阱

第一集是做错了事情,如何去补救.第二集是如何开始就做对.

本质上,这还是对物质的断舍离,但是更多体现在不买少买的前提.乔桑的不消费记录,可以验证一点:从物质生存角度看,人需要的物质其实没有你想象中的那么多.

需要保证一定量的食物,通过阅读或其他来进行精神生活,还得有个居住的地方.这样就可以保证一个人的物质生活和精神生活,也就减少了物质对自己的绑架.但在此过程中,你需要锻炼身体来保证你的健康.

作为一个无权势的普通人,你可能和现实世界中周围的人有较少的交流,因此你可以不用在意现实中周遭人的看法.当你可能需要和网络上的人较多的交互时,网民总是会放大你的人设和行为.他们可能会赞美你,同时他们也可能会网暴你.当然人都需要交流,但是保持一定的交流上的断舍离,其实也是非常有必要.

## 第三集.关于观念的断舍离

武楷斯,虽然不喜欢新的物品,但是喜欢旧的物品.当从垃圾桶或者旧建筑中淘取旧物品时,他注定了被周遭的人指指点点.例如视频中有人会说他,你一个大学生怎么在垃圾桶里面捡垃圾或捡破烂呢.这些行为注定了不被周遭的人,以及关系亲近的人所理解.

当你明白想要的是什么,或者你看重的是什么.这时候,你已经深刻地认识和理解自己.此时,你已经完成和自己的对话或和解.但是你没有完成和周遭现实世界的人的对话.

当你的观念和主流观念无法统一时,你可以对物质有比较低的要求,同时完成了和自己的和解,但是你能否承受住周遭环境对你的异样眼光和评价呢.难的可能不是你要不要做,而是在你决定做了以后环境给你的负反馈后,你能否承受住这些负反馈.

你可以改变你对物质的态度,你也可以改变对自己的态度,这些都是你能把握和把控的.但你无法把控周遭人对你的反馈和评论,这时候你需要一个强大的内心来抵抗周遭人的评价和反馈.如果你可以扛住周遭人的反馈和评价,那么你就获得了你真正想要的,你也就获得了时间自由,行动自由,精神自由.

## 第四集.关于情感的断舍离

在情感上做了错误的事情,那么如何进行补救的断舍离.

作为大哥的经纪人,袁农其实是一个非常有权势和能量的人.这些权势和能量更多的体现在袁农对周遭同事的掌控上,并且疏于和家庭感情的维系.

对于感情,你要明白,哪些重要,哪些不重要.对于重要的感情需要珍视和珍惜,对待亲情是要尽可能不留遗憾,并且好好珍惜,莫待亲情不在时再遗憾.相聚时,就尽可能好好珍惜这份感情.珍惜和父母,兄弟姐妹,以及孩子的感情.

在你认真对待这些感情时,就代表着当你失去它们时,你也不会有太多的遗憾和悔恨.只有在你不花费时间和精力对待,一个人才会可能会有各种遗憾和悔恨,同时你没有任何机会去弥补这些遗憾和悔恨.

带着遗憾和悔恨的断舍离,其实很难啊.在感情上,我认为莫过于,珍惜家人的感情和时间,最起码感情上不会有遗憾.做了正确的事情,就不会有不好的事情发生,就不需要在感情上做断舍离.一切都是顺其自然的美好.情感的断舍离,都是与自己的对话,以及与自己的和解,和他人无关.

## 第五集.关于情感的断舍离

作为娃娃修复师的朱伯明,在打算修补娃娃时,他每次都要凝视娃娃三四十分钟,好像他可以和娃娃沟通一样.情感的投射,这种纽带的情感力量非常强大.将你的情感投射到娃娃上,仿佛娃娃就是你灵魂的一部分,它可以慰藉着你.

人啊,这辈子好像就是在大浪淘金.在明事理以后,自己就要从纷纷扰扰的事情中,找到真正属于自己的事情,哪些是对自己重要的人或事,从而不是一直沉浸在大浪中,被沉溺在纷纷扰扰烦乱无序中的事情中,迷失了自己.

也许你真的需要的就是几个树杈和几片叶子而已,其他都是世间的诱惑或直接砸给你的,它们让你疲于奔命,让你找不到你真正想要的,真正属于你的.哪怕仅仅是感情.

## 第六集.关于事业的断舍离

在没有什么情怀时,你也只是想更好的生存,谈不上发展.

如果你没有改变家庭经济条件重任时,

如果工作让你失去了健康时,

如果工作让你成为没有感情的工作机器,让你看不到什么意义时,

如果工作把你变成一个疯狂旋转的陀螺,疯狂燃烧生命时,

那么你可以选择换一种活法,换一份工作.当你有一定的钱财时,不需要为了钱财加速燃烧你的生命,也许你可以认真地享受下生命,来感受下生活的美好.任何时候,健康和生命都是自己的.没有公主或王子,需要你去燃烧自己的精血完成拯救.

.