只过必要的生活.读书笔记

## 书籍概述

日本匠久著,杨艳,李彩虹译.中信出版社出版.

ISBN 978-7-5086-8118-4.

## 读书摘录

当前笔记基本上只做读书摘录,保留当前书籍中的原版文字.

其中,紫色文字是属于我的思考和总结.

### 前言

本书主要介绍作者关于物品应该如何整理,手头应该放置哪些必需品等方面的一些做法,从而帮助大家探寻让日常生活变得简洁舒适的办法.

现在过上了只保留生活必需品的生活,轻松而舒适,从而可以多一些心情和时间去关注重要的人和事.本书中提及的"必要生活",简单说就是"多一样累赘,少一样又不够"的状态.

### 开篇

#### 为什么会乱七八糟

制定一个让自己感觉舒适的标准,在此基础上将生活精简至必要状态.整理也同样需要考虑跟自己生活方式相匹配的方法,强行套用别人的方法,只会给自己带来各种不必要的麻烦和困扰.

#### 所谓必要状态

只要制定并遵循必要标准,就能达到最自然最理想的状态.如果一个标准能让你感到舒适,那么恭喜你,你找到了适合自己的标准.

参考落地:

生活环境会变,个人价值观会变,个人标准可能也会变.我们遵循必要状态的意义在于,我们把有限的时间,空间,精力放在对我们重要的事情上.

#### 首先确认桌面

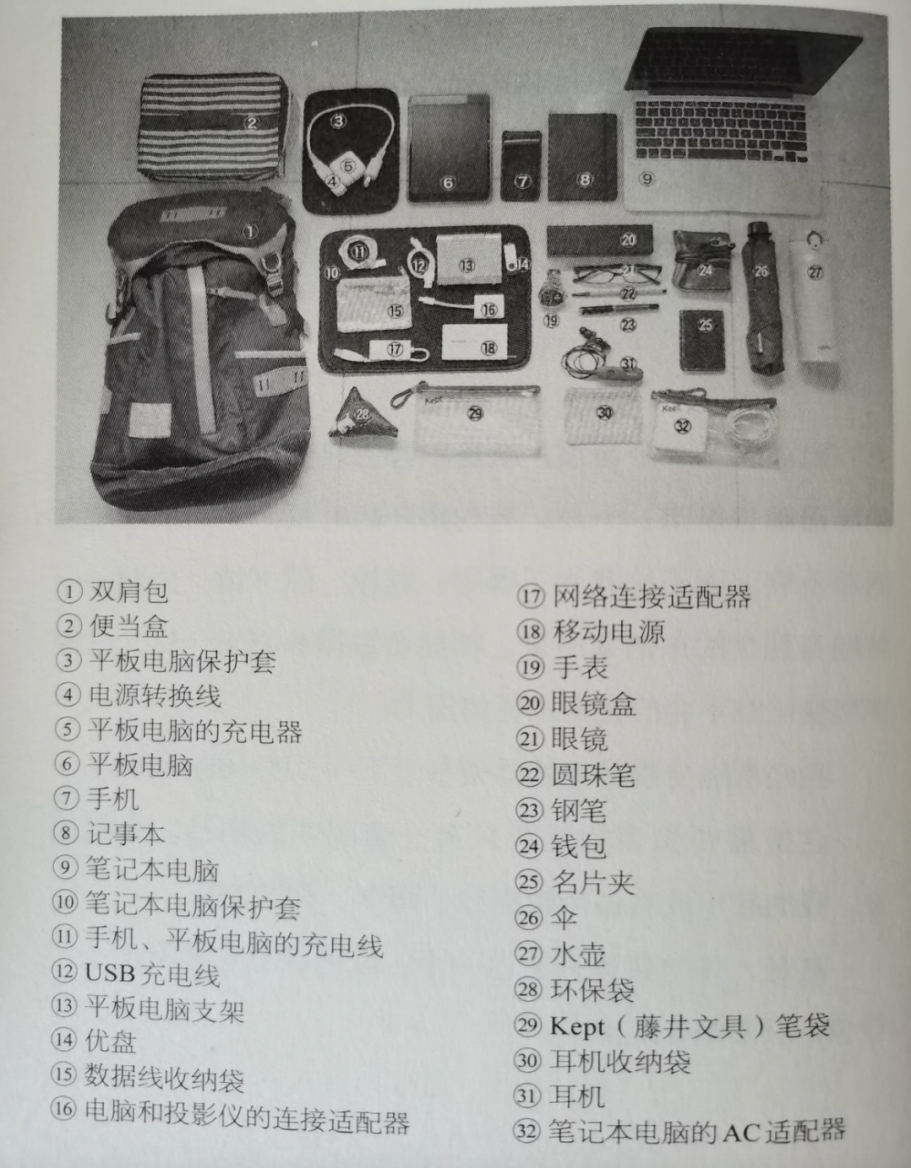
每个人达到的是专属于自己的必要状态.

### 工作篇

#### 将桌面上的物品随身携带

我养成了一个习惯,就是不管去哪里,都将我桌面上的物品随身携带.于是,我离开的时候,桌面上任何东西都不剩.而不论我到了哪里:宾馆,图书馆,公司等,将随身携带的东西拿出来,都能布置得和原来一样,这样环境变化就不会给我带来任何压力.

这里强调的是我只有一套图中的物品,也就是说,我的家里没有备用数据线,雨伞,耳机等.



参考落地:

对我而言,作者的东西实在太多.我的背包里面有:笔记本电脑,笔记本充电线,手机充电器,雨伞一把,圆珠笔一支,笔记本一个,水杯一个,纸巾一包,最多增加一本书.在考虑是否将办公桌的抽纸随背包携带.

每天早晨到了公司,我会把背包里除了伞以外的东西全部拿出来,因为那些都是用得上的.下班时把它们全部收进背包,到家后再全部拿出来.这样做的附带好处,就是可以发现哪些东西是用不上的,用不上的东西不必每天都带在身上.可以放在别的地方保管,或直接处理掉.

将桌面上的物品随身携带,不仅避免了重复购买物品的不必要开支,也能减轻环境变化带来的压力,甚至还可以避免丢三落四.

选择合适的双肩包,和背部紧密贴合,装重东西背起来也不觉得累.伞要经常放在包里,尽量选择轻便一些.选择你喜欢的伞即可,经常放在包里通常选择折叠伞.选择透明笔袋,但是要非常耐用.可以用来装电脑适配器和连接线.

参考落地:

一个透明耐用笔袋:笔记本电脑的电源线

一个透明耐用笔袋:给手机充电器,有线耳机.

一个透明耐用笔袋:圆珠笔,铅笔,转笔刀,橡皮

一个透明耐用笔袋:T200速录笔,速录笔充电器(在考虑中..)

#### 桌面上无需放置的

笔筒没有必要准备.准备一支圆珠笔,一只钢笔就足够了.如果发现有新的经常用到的东西,那么买一个装在包里随身携带就好.备用笔就更没有必要的,用完了再去买一只就好.但是我准备两只圆珠笔.

文具够用就好,越少越好.一天用不上一次的文具,放到抽屉里面.或者偶尔使用一次的文具,能和别人借用的话,那么自己就不要买.

最近在读的一两本书要么放在背包里,要么就放在桌角.因此你不需要使用书立.因为计划未来要看的书籍,哪怕放在书立里面,你翻开看看的可能也几乎为零.

台式钟表是没有必要放置的.手机或手表就可以显示时间.我通常是把手表摘下来放在桌面上,工作结束的时候再收起来.只为工作中看一下时间的话,这样就足够了.

我的桌面现在只放了正在用的或者必须要查阅的资料,数量很少,所以一旦谁将东西或者资料放在我桌上,我马上就能注意到,因此也能尽快处理.为了保持桌面整洁,请尽快处理掉这些资料.

水杯算不上桌面必需品,但是装满水的水杯对于桌面来讲却是个危险品,尽量避免直接把水放在桌子上.因为不管你怎么小心,都避免不了水杯倒掉.

参考落地:

要么把水杯放在杯架里,要么把水杯拧得严密些放在桌子上.在喝水的时候,你要远离电脑和纸质资料.

#### 不保留超过一年的资料

我们为什么要非常仔细地保存各种纸质资料呢,大多数人可能的回答:因为将来可能会用得到.但是一直以来我们仔细保管的这些材料,又有多少是真能再用上的呢.

大部分资料保存一年就可以处理掉.少数特殊资料需要仔细保管,例如合同资料等.在保存新资料的时候,将其他资料也过一遍,确定一个量,超过这个量的资料就毫不犹豫地丢掉.对你而言,非常重要的纸质资料,你专门开辟个空间来保存管理,同时将文件进行扫描成电子文档来保存.

资料整理的技巧在于不占用管理时间.相对资料进行短期管理,并且避免大量积压的话,只有定期作废这一条路.参考我的经验,先制定一个标准,保存资料时坚决不能超过这个标准,并且还要有敢于割舍的勇气和决心.

参考落地:

超过一年都没有看的书籍,要有敢于舍弃的勇气和决心.

#### 办公室无需抽屉

谁会把重要的东西放在公司的抽屉里呢,抽屉里放的大多是些无关紧要的东西罢了.比如一些不常用到的文具,旧资料,还有一些摆在桌面上碍事的小零碎.先制定一个标准,再循序渐进地改变,你一定能过上不慌不忙的,只拥有必需品的必要生活.

参考落地:

没有抽屉,只有个人的背包.桌面只放必需品,其他都没有.

#### 单一功能优于多功能

多功能产品由于把多种功能集成到了一起,具有节省空间,科技含量高等特点.但是也具有以下缺点:

某一功能发生故障时,要把整台机器拿去修.

由于要把多种功能集成到一起,设计难免会受到限制.

操作复杂.

智能手机可以说是一个集超多功能于一体的产品,但是由于它几乎解决了以上所有的问题,我们确实离不开它.而其他的大多数产品都很难克服上述缺点.

单一功能产品几乎克服了以上所有缺点.由于只具备一种功能,设计更容易,操作也更简单,起码不会出现一个按钮有多种用途的情况.所以若想追求必要生活,单一功能产品是你的不二之选.

#### 笔有两只足矣

作者有一支钢笔和一支圆珠笔,还有合适的笔记本.

对读者而言,你要思考,你要使用什么圆珠笔和什么笔记本.

选择好的笔记本,参考知乎:

https://www.zhihu.com/question/22435043

选择好的钢笔,参考知乎:

https://zhuanlan.zhihu.com/p/641722317

选择好的圆珠笔,参考知乎:

https://www.zhihu.com/tardis/bd/art/643311552

#### 充分利用线上图书馆

你阅读职场类书籍或专业性书籍,仅需要查阅某书或者杂志的某一章节,某一段落的话,就使用大图书馆的线上功能吧.

电子书网站推荐:

https://zhuanlan.zhihu.com/p/565041048

#### 丢掉打印机

拥有打印机的成本:

打印机维修费(油墨堵塞,卡纸时),打印机放置空间,备用油墨成本,备用纸张成本.

参考落地:

如果只是偶尔使用打印机,那么你就没有必要购买打印机.如果因为工作或生活需要,你要频繁使用打印机,那么从使用成本,便利性角度看,拥有自己的打印机要优于去打印店去打印.有打印机并没有解决你什么大问题,可以等价于你没有打印机时,那么你就不应该购买打印机.

#### 出差必备大手提袋

出国旅行用的拉杠箱太大了,我几乎不用.于是我购买了大手提袋,基本上都是用来装衣服,提着也不会很重.开始了只拥有必需品的必要生活后,我的个人物品大大减少.住两个晚上的出差,一个大手提袋就可以应付了.出差需要住宿时,我用它来装替换的内衣,衬衣和剃须刀.

商务人士参考:

符合商务场合的黑色.

可以轻松放入竖版A4纸材料.

做工结实牢固.

提手短(仅限手提款)

### 日常生活篇

轻松大扫除的秘诀就是减少摆放在外面的物品.

参考建议:

你之所以不喜欢大扫除,是因为你要清理的东西太多,你的心理压力过大.假如这是空荡荡的屋子,扫地机器人过一遍,对你而言,就是一次大扫除,因此外面的东西少一些,你打扫的心理负担就不会沉重,你的行动力就会得到增强.

#### 盥洗室只放每日必用物品

盥洗室是一个容易堆放杂物的地方.牙刷,牙膏,发胶,齿间刷,化妆品,束发带,隐形眼镜等,杂乱不堪,以至于卫生难以做得彻底.甚至有的镜子上溅到了牙膏,数月不管,看起来满是斑斑点点.

盥洗室还是一个不知不觉东西就越来越多的地方.只要跟洗漱有关的东西都想放到洗手台的架子上.那么,制定一个规则就尤其重要.我制定的规则就是:"使用频率不到一日一次的东西全部放在洗手台的下面."这样一来,洗手台上面放置的只有毛巾,牙刷,洗手液.其他的东西或者收到了洗手台下面,或者放到了别的地方.

每天用盥洗室的方巾将整个洗手台擦拭一遍.洗手液瓶子底部容易积水,一定要彻底擦干净.水龙头也要擦得亮晶晶的.认为这样擦方巾会很脏的人,你的洗手台一定是太脏了,因为每天擦拭,我的方巾一点也不脏.洗手台的镜子也要擦干净,不要雾蒙蒙的.擦完洗手台,放一点洗衣液将方巾用手洗干净,晾干就好了.

尽管刚开始家人可能觉得很麻烦,可是当他们每天看到的都是像宾馆那样整洁的盥洗室时,就会和你一起保持下去.一旦体验过了如此整洁的盥洗室,他们绝对再也不愿意看到水垢了.

参考落地:

放在洗手台上的物品,每天至少使用一次.放洗面奶,洗手液,牙刷,牙杯,牙膏.每次都保持镜子,洗手台,水龙头,以及各种物品的卫生.可以使用干净的抹布.

#### 浴室的卫生状况向宾馆看齐

出门在外住宾馆时,当你走进一个干干净净的浴室,心情一定是畅快的.若扫除做得彻底,排水口都该是洁净的.我理想的必要浴室,就是宾馆的浴室.

搓澡巾没有必要用,市面上有尼龙的,丝瓜瓤的还有其他各种各样的搓澡巾,不用搓澡巾真的就洗不干净吗?皮肤上的角质污垢,即使你不搓掉,它也会自然代谢的,只要你不去脏得要命的地方,一般皮肤上的污垢,打上沐浴露轻轻揉揉,很容易就洗掉了.

为什么一再强调减少浴室里的物品呢?因为浴室是要每天做清洁的啊!也许在你的意识里已经做到"每天都要打扫浴室"了,但是打扫得真的彻底吗?敷衍地擦擦浴缸,然后把弄脏的水龙头周围洗洗就结束了,这样草草了事的家庭不在少数吧!

我可是实实在在地彻底清洁哦!用海绵擦把浴缸和水龙头擦干净,然后连浴室的墙面,洗发水瓶,被头发阻塞的排水口等全部都要清理,因此我彻底减少了浴室里的东西.要知道,多放一瓶洗发水,一年就要多花上擦洗365瓶洗发水的时间,累计下来可是不小的工程呢!一旦减少了浴室里的物品,即使把它们全摊在地上都没问题.

排水口如果不是每天清洗的话,就会变得黏黏糊糊,难以清理.据我的经验,只要有一天不清理,排水口就会变回黏黏糊糊的状态.因此,为了清理得彻底,我每天都会把它拆开,清洗所有部件.拆开,清洗,重新组装,这是我每天都要重复的工作.如果有人觉得,避开那黏黏糊糊的地方不就可以了吗?那排水口的清洗就成了洗盘子一样的表面功夫,其实每天都拆开重装擦洗的话,只耗费几秒钟就够了.

最后,用擦身体的毛巾把浴室整个擦一遍,地上的水会从地漏排走.所以重点是墙壁,将墙壁上的大片水渍擦干,可以大大缩短浴室干燥的时间,虽说擦掉整个浴室的水渍不现实,但是把墙上的水渍擦掉就相当于擦了半个浴室,而且也没有必要把墙上的水渍全部擦干,即使不完全擦干.快的话过一两个小时浴室也会自然风干的,因为平时注意保持浴室的干燥,除菌之类的扫除一年做一次就够了.

也有一些人习惯洗澡之后不做卫生,而是第二天洗澡之前打扫,这种做法我不赞成.试想一下,当你走进浴室时,是愿意看到干干净净的状态,还是上次用完浴室未打扫的状态呢?如果坚持好习惯的话,那呈现在你眼前的一定是近似宾馆标推的,精心打扫过的浴室,想达到这个效果还有几个要点,比如摆放时瓶子之间要保持间隔距离,瓶子的标签要朝外等等,稍微用些心思,就会出现不一样的效果,每次洗澡时,看着被精心收拾过的浴室,心情也会变得好起来.

参考落地:

浴室.放沐浴露,洗发水等.家里最好统一某个品牌来共用.需要一个澡巾,擦拭身体的轻微痛感,比较解乏和舒服.每次洗澡完后,把周围的墙壁擦拭一下,处理排水口的毛发,将浴室打扫得很干净.

#### 不用浴巾

先说结论:我家里是没有浴巾的.从几年前开始,我家都是用挂在洗手台上的普通大小的毛巾擦身体.它大概有浴巾的一半大,是比普通毛巾略大的一种毛巾.这款毛巾的吸水性特别棒,强烈推荐.

洗完澡后用这个毛巾擦干身体,然后顺便还能把浴室墙壁擦干净.尝试一下你就会明白,用比浴巾规格小的毛巾一样能把身体擦干.对于我而言,普通的毛巾或者方巾就够用了,所以商量后的结果就是现在的状态.

虽说浴巾可以把洗完澡的身体擦得很干净,但是也有洗完之后不容易干,需要跟其他毛巾分开放置,比较占地方等缺点.为了擦干那原本可以自然风干的几滴水珠,用浴巾的代价未免大了些.从这一点来讲,普通的毛巾规格小,既容易洗又节省空间,擦身体的毛巾和洗手台物品要分开存放,普通的毛巾就更方便呀.

日常生活中用到的物品,我常常在思考它存在的目的是什么?抱着这一朴素的想法,我不断地调整生活必需品的规则.

参考落地:

计划使用一个浴巾,半个星期或一次星期清洗一次.

#### 洗澡前刷马桶

马桶每天刷一次最好,因为它跟浴室一样有水的流动,平时可能注意不到,日积月累也是会有水垢产生.刷马桶的最佳时间就是洗澡之前.每个人每天都会去卫生间方便,我每天早晨起床后和洗澡前是必须要去的.我选择洗澡之前刷马桶.不愿意刷马桶的一个原因就是可能会把自己弄脏.不管你把自己收拾得多么整洁,难免会被马桶里的水溅到,很讨厌.如果在洗澡前刷马桶的话就不用担心了.反正一会儿也要洗澡了,溅上水也没关系.

在卫生间里放置的主要的清洁用品就是马桶刷.用马桶刷每天刷一刷,即使不用清洁剂,也不容易留下污垢.对于难以去掉的污垢,放一点洗衣服用的漂白剂或者小苏打就可以.

我还在洗手台下面放了一包一次性湿巾,方便做卫生用.每次取用两张,一张用来擦马桶,一张用来擦地板.这样就把整个卫生间都擦干净了.马桶的周围特别容易藏污纳垢,而且卫生间湿气重,污垢还会附着在地板上,每天擦擦还是很有必要的.只是偶尔擦一次.一段时间以后卫生间可能脏得不堪入目.坚持每天做清洁的话,即使把手伸到马桶里面搅动也不会觉得不干净.

卫生间里最不卫生的东西并不是马桶,而是装马桶刷的底座.因为它经常装的是湿的马桶刷,当然很脏.每天清洗马桶刷底座,为了方便每天清洗,我会尽量选择设计简单一些的马桶刷底座.

卫生间里放东西越少越好.我家卫生间里只放了前边提到的马桶刷和几卷备用卫生纸.买卫生纸时的提袋,除臭喷雾,清洁剂等等都不放在卫生间里,这些东西长期放置在卫生间的话会吸收潮气,落灰,都会变脏.

卫生间里也不准备拖鞋.自已家的卫生间有必要准备拖鞋吗?进公共卫生间当然要穿拖鞋,可是自己家的卫生间每天把地面擦得一尘不染,就没有必要穿了,卫生间的地面和其他房间地面一样干净.我家里是光脚的,去卫生间也一样光脚.其实我感觉,几个月都不刷一次的拖鞋比地面还脏呢.

参考落地:

在每次洗澡前,都要刷一下马桶.最好弄个挂钩,消灭马桶刷底座的问题.在卫生间,放一次性湿纸巾来使用.除了放置干纸巾,湿纸巾,其他任何东西都不放在卫生间.

#### 鞋子只要三双

现在我只有三双鞋:一双皮鞋,一双轻便运动鞋,一双凉鞋.穿正装时配皮鞋,除了穿衬衣的时候我都会穿运动鞋,到附近随便走走时我会选择凉鞋.鞋子的数量减少了,鞋柜的空间也就充裕了.出门的时候袜子配运动鞋,光脚穿凉鞋,五指袜配凉鞋,这些搭配选择就足够了.

皮鞋需要经常上油保养.如果不注意保养,皮鞋很快就会变得颜色暗淡,遍布划痕,这是需要特别注意的.穿着擦得闪闪发亮的皮鞋出门,人会显得更加精神.

关于怎么穿鞋子有人这样说:"平时穿的鞋子准备两双换着穿".这种说法我并不赞同.原因就是两双鞋子中肯定有一双是特别符合自我风格的,而另一双就是穿着难免感觉差一些的.这样可能导致最后重复穿一双鞋,而另一双鞋被长期闲置,然后发霉.

另一个原因就是同一双鞋穿久了难免会产生厌倦感.即使买的是3万日元的高级鞋子,按穿3年算的话一天不到30日元,但是3年后你的审美,品位都会发生变化,选择适合自己的,穿着新鞋子迎接新生活不好吗？

根本前提在于,不要闲置过多的鞋子造成浪费就可以啦.

参考落地:

在北方生活,有一双春秋的运动鞋,有一双夏天的运动鞋,有一双冬天的棉鞋,有一双凉鞋,还有一双拖鞋.工作生活中,没有需要穿皮鞋的场景.

#### 内衣只要三件

我的全部内衣就是背心三件,内裤三条,袜子三双.可能因为我是男人,不需要太多的内衣.将内衣缩减到少之又少,就是现在三件的状态.有时也会想是不是缩减得有点过了,但事实证明三件足矣.

说起内衣的数量,我的内衣都不够轮换一周的.所以,我通常都是洗完澡之后,用少量的洗衣液把内衣手洗了,然后在浴室里晾干.我家浴室的换气扇是24小时开着的.洗内衣的时候撒上一些漂白剂,能避免因细菌繁殖产生的异味.

洗过的内衣通常要一天的时间才能晾干,所以最少也要准备两件.冬天的时候可能干得不够充分,或者由于繁忙投有时间洗,所以准备三件内衣是最保险的.

内衣的收纳,我选择的是百元店里买来的竖长形的盒子,按照洗衣服的顺序依次摆到盒子里.这样一来,先穿的总是较早洗过的那件.没有必要将背心和内裤分开放,毕竟每次都是成套穿,放置的时候直接成套放就可以了.因为有时候是不穿袜子的,所以袜子可以单独放,放置的顺序同其他内衣.

三件内衣轮流穿着,每套穿的频率都是一样的.三件内衣同时变旧,我们可以带着感情将它们洗干净然后丢弃,三件一起换新.

旅行的准备工作就会轻松许多.无需考虑具体天数,需要带的就是内衣盒子里所有的东西.内衣盒子里放好内衣以后还有多余的空间,那就把袜子也一并放进去,然后把整个盒子直接放进旅行箱就大功告成了.由于外出旅行的时候每天都会洗内衣,这样回家之后就没有集中洗内衣的问题了.当然也没有必要一下子就把内衣减少封三件.丢掉穿旧的内衣时思考一下"我真的需要再买一件吗",从这做起就可以了.

参考落地:

目标是四双短棉袜子,棉袜子吸汗,不爱长袜子.不知道为何要穿背心,因此我没有背心.棉内裤,准备四条.回到住处,盘点下自己有几双袜子和几条内裤,加以整理.

#### 衣服强制轮换

我穿的衣服基本上一整年都不变.外套之类的肯定还是会换的,但是穿在里面的衣服基本上总是那几件.

我所有的衣服是:带领长袖衬衣六七件,长袖T恤四件,短袖Polo衫两件,短款羽绒服一件,含牛仔裤在内的裤子三条,深色套装一套.

我的短袖衣服只有Polo衫,原因是平时可以把长袖衬衣的袖子卷起来当短袖衬衣穿,真正的短袖Polo衫只在夏天最热的时候穿.长袖衬衣材质薄的和厚的各占一半,夏天穿薄款衬衣和短袖Polo衫,冬天穿厚款长袖衬衣.这样看起来衣服也不是一成不变的.

将衬衣和裤子整整齐齐地叠好并且按顺序放好,先穿最靠外的衣服,穿完洗过的衣服放在最里面,这样一个季节中所有的衣服都会穿到.这也是LILO原則的活用.衬衣材质分薄厚,根据季节轮换即可.

虽然数量不多,一旦轮换起来,每件衣服都被赋予了久违的新鲜感.轮换时遇到不喜欢的衣服直接就处理了.有的人可能他的衣服数量很多,但是如果中意的衣服不多的话,结果就是一直穿同一件衣服.

即使衣服不多,但如果每件都是自己中意的款式和材质,穿起来人的心情就会变好.看到神采奕奕的你,周围的六也会开心.不过我相信只要保持服装的整洁,就一定不会被诟病.

参考落地:

衣服保持整洁,按照先进先出原则去穿,不想穿了集体换新衣服.

#### 化妆品的瓶子正面朝外

所有的女性朋友都有化妆品,因为每天都会用,一般会放到方便取用的梳妆台上吧.它们是怎么排列的呢?化妆品瓶子有没有正面朝里摆放?瓶身上有没有落灰?

女性的化妆品无论品质还是瓶身设计,都优于男士用品数倍,收在抽屉里末免太浪费了,就这样摆在桌面上也不失为一种装饰.女性对化妆品的感情并不仅限于对瓶中之物的喜爱,也包含对瓶身设计之美的追求.

如此高档的化妆品,使用不当的话:就会变成廉价的日用品.想充分发挥化妆品的价值,就不能使其优雅有丝毫损坏.瓶身要擦得一尘不染后正面朝外摆放,且注意瓶与瓶的间距.摆放标准参考商场展柜.瓶间距过小的话,取用时容易碰到旁边的瓶子,一旦瓶身撞击发出刺耳的声音,就跟居酒屋的啤酒瓶毫无二致了.

在我家,化妆水,乳液,面霜是按照使用顺序摆放的.化妆品周围放有化妆棉,如果保持瓶身洁净的话,一旦落灰就会异常显眼,发现之后要立刻擦干净.除了化妆品,也要注意保持放置化妆品的梳妆台和镜子的清洁.

#### 不用吸尘器

说起吸尘器的用处,大多数人认为是为了清理灰尘和毛发.仅仅为了达到这个目的的话,市面上的平板拖把完全可以胜任.无论多么高级的吸尘器,和平板拖把比起来都是有劣势的,比如笨重,需要电源或充电,噪音次,占空间等.

根据我的经验,两室一厅的房子用普通的平板拖把就足够了.面积更大的房子可以选择规格更大的平板拖把,比起吸尘器,它能更快地打扫干净房间.做卫生时最常用的就是抹布.我家里有一块地板抹布,房间角落或者洗手间里面有难以去掉的污渍的话就会用上它.

这个平板拖把和抹布的组合做起卫生来可以说无往不胜.抹布弄脏不容易清洗,所以在它大面积变脏之前,可以放上少许漂白剂清洗杀菌.一般情况下抹布用个半年到一年就可以换掉了.

最需要用到吸尘器的就是地毯吧.虽然地毯给人的感觉既温馨又温暖,但是做起卫生来十分不便,所以最好的办法就是不用地毯.现在公寓里大多是木地板,至少从做卫生的角度来讲,地毯并不具有优势.一年365天,用吸尘器清理地毯和用平板拖把擦拭地板,哪个更省心省力,慎重地比较后再行决定吧!

如果负责做卫生的不是自己而是家人的话,一定不要对他说"平板拖把比吸尘器更轻松"这样的话,否则一定会挨骂的!不管怎么说,做卫生的人才拥有最终决定权.

参考落地:

从可维护性看,地毯的维护成本太高,不如木地板或板砖.目前而言,使用扫地机器人其实很不错.

#### 切勿盲目囤货

实际上,有时囤货还是很有必要的,手头上的用完之后临时去买也要花费时间,而有了囤货就可以随时取用.但是,仅仅为了极其偶尔的方便就大量囤货,最后囤积的东西几乎都会变成垃圾.因为那些囤货大多数还没有用就被扔掉了.

现在我决定不再大量囤货.对我而言,囤货最多的就是干电池.但是我全部选用充电式电池.因为一次性电池的更换时间难以把握.解决办法就是用充电式电池来代替一次性电池.

虽然我一直提倡不要囤货,但是有一些人没有备用品的话心里会非常不安,这时适当地囤积也没有问题.结合自身的环境和囤积对象的特点,制定适合自己的规则即可.

参考落地:

确定的是,生活必需品可适当存货.比如卫生纸和洗衣液.从疫情角度看,大米和肉类,以及蛋类,方便面等长期食品,可以囤半个月到一个月的量.

#### 不买洗衣机

现在我家的做法是内衣和毛巾每天手洗.衬衣,裤子之类不容易手洗的衣服在周末送到投币式洗衣机那里去洗.一个人生活的话一般每周洗一次衣服.为了一周一次的方便,真的有必要买件这么大的家伙放在家里吗?倘若附近有投币式洗衣机,而洗衣服的频率又不那么高(比如每周一次)的话,建议大家考虑采用投币式洗衣机.

家里不放洗衣机有以下几点好处.

首先,不必担心维修和保养的问题.家里用洗衣机时,一旦排水口阻塞,水就会溢出来.虽然发生的概率不大,但是一旦发生,就得忍着郁闷去清理排水口.使用烘干机的话还需要定期清理滤网.此外,没有洗衣机可以减少湿气的来源,还能节省空间.

有一些人讨厌自己要洗的衣服和别人的混在一起,还有一些人没时间去使用投币式洗衣机.很多人的想法很简单,因为家里有空间,所以理所当然地放一台洗衣机.

参考落地:

在北方,家里需要洗衣机和烘干机.洗衣机是必须有,烘干机看家庭空间来决定.

#### 杜绝批量采购

除了卫生纸等生活必需用品,我偶尔也会批量买一些别的商品.我也曾为了蚊子腿般的优惠而进行批量采购,原因无外乎"总有一天会用到,趁着便宜多备一些".从长远来看这种行为其实很不划算.

批量采购的坏处和降价处理时疯狂采购是一个道理.无论多便宜,不是真的需要,或者买了之后用不完的东西坚决不买.拿鸡蛋来举例.即使200日元一袋的鸡蛋半价处理,也不要一次性买两袋.首先,会过保质期,-般家庭买够一周吃的量即可.过度消费的后果就是让家人吸收过多的卡路里.

只有购买必需品才称得上划,否则都是浪费.

超市降价销售的目的不是为了让顾客受益,而是通过降价让顾客感觉便宜,购入大量不必要的商品.商品当然不是真的便宜,而是让顾客感觉便宜.这条规则不仅适用于食品,所有的甩卖,量贩式促销都适用.

如果能把握好分寸,批量采购还是可以达到省钱的目的的.比如确定能用完的,一定用得上的东西,一次性买上半年的量也是可行的.我会囤积洗洁精,洗发水,可以长期保存的意大利面,发生灾害或者特殊时期应急的真空包装食物等.

尽管如此,考虑将这些囤积物存放在哪儿以及如何存放也是需要花费成本.这样做之前一定要先计算成本,避免得不偿失!租房住的话,保存这些囤积的货物实际上也占用了一部分房租.如果居住的是自己的房子,本来可作他用的空间被用来囤货,也等同于花费了成本.有必要在想清楚批量购物的后续影响之后再做决定.

### 信息篇

清除了潜意识里的压力,日常生活也会变得轻松.

#### 只保留手机主画面

智能手机上的APP容易变得越来越多.虽然我们的手机上装了不少APP,但是常用的总是那么多,其余的往往成了摆设.尽管如此,我们还是经常能看到很多人的手机上除了主画面,还有好几个画面都装满了APP.

闲置的APP会占用内存.智能手机的价格和内存大小有关,这么珍贵的内存资源被闲置的APP占用,不是浪费是什么?于是我决定,我的手机APP数量要控制在一个画面以内.用不上的APP直接卸载,以后万一用得上,随时下载就是了.

有人习惯把各种APP放到不同的文件夹里,这种做法不予推荐.原因是打开某个APP的步骤增加了,很可能因为烦琐以后就不爱用了.而有人会担心不小心把APP删掉,那么可以把暂时用不到的APP放到一个专门的文件夹里.

将常用的APP放到主画面就可以实现一键启动.删掉多余的APP,空余出来的内存可以用来下载喜欢的音乐或者多拍一些照片.回想一下被满屏APP充斥的状态,可选项过多,经常用的反而就是那几个.

参考落地:

每天至少使用一次的APP保留,偶尔使用的APP删除.尽量只保存一个屏幕页面就可以,其他的APP通过搜索来获取.目前,华为手机必须保留两个屏幕页面.

#### 经常清空收件箱

这里谈到的不是手机短信,而是需要在电脑上处理的电子邮件.邮箱的功能并不仅仅是接收邮件,而是"接收邮件并且让邮件起到其应有的作用".由于这些邮件对工作并没有太大妨碍,所以人们往往不会认为这是问题.对于抱有这种想法的人我极力推荐收件箱清零规则.

收件箱清零操作起来很简单,将收到的邮件逐条分类,让收件箱保持邮件为零的状态.注意不是把邮件都放到回收站里,而是比如一个名为"完成"的文件夹,然后将邮件一封一封地放进去.分类的方法如下:

a.单纯的通知类邮件--阅读之后随即放进"完成"文件夹

b.需要回复的邮件--直接回复之后放进"完成"文件夹.

c.含有后续计划的通知类邮件--将后续计划记录之后放进"完成"文件夹

d.需要花费一定时间的工作--纳入工作日程后放进"完成"文件夹

e.信用卡账--收到之后立刻与自己的账本进行核对,确认没有问题后放进"完成"文件夹

尝试利用这个规则将收件箱清空吧!收件箱变得干净后,人的心情也会随之变得愉悦.一旦养成习惯,再有邮件进来不处理的话自己也会觉得碍眼,就会立刻处理了.现在大部分的广告邮件都会有一个"不再接收该邮件"的链接,真正不需要的邮件通过这个设置就能轻松处理了.

比较麻烦的是需要过一段时间再回复的邮件,以及自己回复过之后还需要等待对方回复的邮件.这些邮件往往需要数次来来回回的接收和回复,会长期占据收件箱位置.对于这种邮件怎么处理好呢?最好先将其归档,然后在日程本里标记某日要回复某人的邮件就可以了.当然,如果是关系比较亲密的朋友,可以事先言明:"万一我忘记了请再次提醒我!"

参考落地:

创建三个文件夹,分别是:归档文件夹,阅读完成的内容进行归档.重要文件夹,将比较重要的邮件放到此,保存处理定期清理不重要的邮件.我的文件夹,涉及到自身利益的邮件放到我的文件夹中.其他不需要的全部删除,放在已删除文件夹中,由服务器运营商定期给删除.

#### 主动收集信息

如果对获取的信息不加以筛选,很容易被浩瀚如海的信息淹没.信息的发送方不会主动控制信息量.手机上会接连不断地收到消息通知,即使无视它们也会收到短信提醒.

网络时代何谓必要的信息呢?说说我的经验吧!简而言之就是"能动地收集信息".从相反的角度讲,就是不轻易接收对方提供的信息.一定是能动地,有选择地去看.

Facebook,Twitter等社交软件刚问世时,我也图新鲜体验过,现在基本上都不用了,主要是因为获取不到什么有价值的信息,而且我花费工夫发出的信息几乎得不到任何回应.信息的输入和获取都没有意义,我也就不再用它们了.

无论内容还是方式,人们与网络的接触多种多样,不得不注意的一点就是免费获取的信息大多泛泛,未必有太大价值.而需要付费购买的信息就不同了.即使用很低的价格就可以买到的信息,也是专人用心发布的.为有价值的信息支付相应的费用,这个观点即使在免费信息唾手可得的时代也是相当必要的.

参考落地:

首先,一个人能关注的信息源不多,因此我要主动获取所需的信息.即使是订阅信息,我订阅的信息源也不要超过三个,同时要确保信息源的真实可靠有深度.订阅太多和没有订阅是相同的效果,阅读是需要时间的.当你没有阅读,或者内容太多不想阅读,效果一样.

其次,购买的信息源要能为当前服务,不要想着将来去学习和使用.不能解决当前问题的信息,你可能没有强烈的动机去学习和阅读它们.如果你不阅读它们,那么你获取这些信息有什么价值呢.

### 兴趣爱好篇

兴趣爱好虽然有一定的必要性,但也不是离开它就活不下去.

#### 为车子减轻负担

现在的我觉得,车子还是刚买的时候最干净,最好看.让车子保持着原车的状态,这样每次开车的时候就都能感受到第一次看宣传彩页时心动的感觉.不过也不是所有贴纸都要撕掉,车检标签当然要另当别论了.慎重起见,这些还是要随车贴着的.

有些物品是一定要放置在车内的.这些无论如何都要放在车里的必要物品可以放置在手套箱(中控台下放车辆行驶本等物品的抽屉)内.我认为没有必要在车内设置垃圾箱,车内产生的垃圾可以在下车的时候随身带回家,丢进家里的垃圾箱.家里的垃圾箱每日都会清理,每周都会定时倾倒,而车里的垃圾箱却容易被忽视,好多情况下都是满了才想起来清理一次.

如果原车自带的座椅是真皮材质的,个人认为并没有必要为其装上汽车座套.车里放置太多东西的话,很容易产生灰尘,不利于保持车内卫生.除此之外,车内东西过多容易导致司机精力分散,发生交通事故.

车辆最初原配的这些装置和装饰(包括厂家原配和经销商加装的),也是考虑到这个因素的.所以,汽车座套和方向盘套这些东西,从安全角度考虑,还是不要加装的好.另外,中控台上置物也很危险,如果发生交通事故,中控台上的物品对车内人员的生命也会产生威胁.

个人以为,为了降低驾驶中的危险指数,还是要尽量减少车内物品的数量!但是,像水和备用食品这些预防突发事件的应急物资,还是要在车内存放一份,以备不时之需.

我个人向开车的各位推荐一个打扫车内卫生的好用物件--平时我们用的静电除尘拖把,拖把本体拿掉不要,只用地巾的部分.放一块地巾在中控台上,随手就能拿到,这样在等红绿灯的时候随手就可以拿起来擦拭中控卡,方向盘和挡把了,十分方便.

我打消了自己洗车的念头,把洗车用具全都丢掉了.尽管自己洗车比较省钱,但和自己洗车费时费力还浪费水资源相比,选用这些服务还是更合适的.所以个人觉得,对有车族来说,考虑到能享受更机械化和更专业的服务,洗车预算还是很有必要的.

#### 充分利用出租物品

如何判断物品是否适合采用租借方式使用呢?

要点就是"平时不怎么用但是价格贵的东西","平时不怎么用但是占地方的东西",把握好这两个要素就能很迅速地判断了.

可以租借的有:旅行时的大型拉杆旅行箱,大型的旅行汽车,正式宴会的礼服等.

参考落地:

对我而言,需要出租的物品就是需要时的租车服务.还有望远镜,我就应该想办法去租借.

#### 享受美好的回忆

自己买的纪念品是偶尔看见就能回忆起过去的旧物,别人送的纪念品是代表着朋友心意的旧物,毕业证书和各种彩纸是承载着人生各个阶段个人价值的旧物.但是,这种旧物只能代表人生一个阶段,随着这个阶段的完结,这些旧物已经完全失去了原有的作用.

我的处理方法是,用单反相机给旧物拍照留念,然后怀着感恩之心把它们处理掉.把照片存在电脑里,并设置成为屏保照片.一旦工作累了停下来休息,电脑也会进入待机状态,过去旧物的照片就会一副一副如幻灯片般在电脑屏幕上播放.

如果你不想丢掉这些充满回忆的旧物,而是想把它们珍藏起来,也不是不可以.如果家里面积很大,有充足的空间来摆放这些旧物,也是一种奢侈的享受.

参考落地:

可以舍离的旧物,一部分进行拍照留念(屏保),一部分收纳珍藏.

#### 尽兴地囤积自己喜欢的物件

截至现在,我一直在说要如何精减屋内的物品,但是说到喜欢的东西,我是有别的观点要发表的.那就是,请大家尽兴地囤积自己喜欢的物件吧.

我一直强调家里东西的采买和摆放要遵循各种规定,并且对其进行严格的控制,这是为了尽量减少清扫的难度,减轻家务的负担,维持一个必要生活的状态.但是,兴趣爱好却是完全不一样的.如果非要就必要性来说,兴趣爱好虽然有一定的存在必要性,但也不是离开它就活不下去,这就是兴趣爱好.

我前文提到的衣服,皮包,如果不仅仅是为了简单的生活需要,而是发自内心地热爱的话,就完全没必要进行限制.哪怕衣柜都被衣服塞得满满的,皮包多得从架子上溢出来,那也请继续收集吧!

即使是兴趣爱好,如果家里到处散落着喜欢的东西,还是会给日常生活带来麻烦.所以,要尽量将非兴趣爱好的东西压缩到必要状态,为喜欢的东西腾出更多的空间.

如果各位在非兴趣爱好领域已经进行了必要生活状态的实践,那也请为兴趣爱好领域制定一个合适的规则,并且以此为标准整理你的收藏品.想必大家也都希望自己珍爱的藏品被整齐地摆放在家里吧.

在充分享受兴趣爱好的同时尽量减少空间的占用和金钱的浪费.

参考落地:

做决定的是隐形前提是你可以支配的空间,时间,精力和金钱.对兴趣爱好,喜欢是前提感情,维护是后期付出.如果你的兴趣爱好是真的,当购买了你喜欢的东西,那么你必定花费时间和精力去用心爱护你的兴趣爱好,而不会放在一边置之不理.

当你选择置之不理或不想用心进行后期维护,那么你就是在欺骗自己.与其说为你的兴趣爱好买单,不如说为了一时愉悦买单,剩下的只会是一地鸡毛.

### 生活体会篇

作者是如何过上必要生活的,以及他的经历值得参考的地方.

家里的一切都有改善的可能性.

#### 我是如何过上必要生活的

我改变的契机应该是不停地搬家吧.因为东西越来越多,每次搬家我都要面对山一样的行李,简直苦不堪言.

后来我想:"如果每天都打扫的话,就不会这么脏了."说做就做,同时我不断尝试用各种方法来清理排水口.最后我发现,只要将排水口的盖子拿开,每天在洗澡的时候清理一下,就很容易保持干净了.

排水口干净了,当然也要保持浴室其他地方的卫生.于是我开始每天洗澡的时候将整个浴室打扫一遍.后来我慢慢发现,每次打扫浴室卫生的时候,都要把所有瓶子擦洗一遍,这样实在太麻烦了,所以就和妻子商量,将浴室的瓶类物品数量精减到最少.就这样,我慢慢开始享受扫除带来的乐趣,每天都能持续地进行卫生打扫工作.所以,我家的浴室的卫生现在也保持得非常好.浴室变得干净整齐了,其他屋子也不能落后.为了达到整体和谐,我进行了很多的试验,并且慢慢制定出"减少外置物品数量","每天清洗"等规则,一直沿用至今.

虽然处理了这些东西给生活带来了少许不便,但换来的却是屋子空间的扩大.简直是太明智的行为了.这件事更让我发现,这些东西居然是我一直都不需要的.

在最后一次搬家时,我只留下了自己觉得最有必要保留的东西,丢掉了大部分物品.除了大件家具以外,我的随身行李精简到了只要一个大拉杆箱就能装下的程度.于是我就又制定了一条规則:"身边的物品数量要控制在一个大拉杆箱能装下的程度."

参考落地:

个人身边物品的数量,控制在一个纸箱子能装下的程度.哪怕是市面上最大的纸箱子,代表着需要有一个规则来制约物品的数量.

#### 达到必要状态,整理也会变轻松

如果你的生活达到了必要状态,那整理工作也会变得很轻松.必要状态下的整理工作十分容易.短时间内重复整理工作,在心情还没有进入"烦躁期"之前,屋子就又回到了必要状态.

能持续这种状态的原因有以下几点:

1.东西少,很容易回到必要状态,并且乐于回到必要状态

2.因为很了解必要状态,所以整理的目标很明确

3.因为实践了必要状态,所以只要有多余的东西就能立即发现

因为必要状态下,本来屋子里物品就很少,所以整理工作是十分容易的.如果平时持续保持,甚至都没有年末大扫除的必要.

因为有"这样才能成为必要状态"的具体规定,整理工作的目的也会很明确.整理并不是以达到满意为目的,而是以达到一个状态,一个目标, 一个标杆为终点.所以,只要达到了这个目标,就是成功的整理.

平时不怎么做家务的人,通常做一点整理工作就要花费很长时间.但是只要他们能开始实践必要生活的状态,了解必要状态的规则,那么在以后的生活中,只要有偏离的苗头产生,他们就能意识到问题,并且马上就能恢复到正轨上来.

刚开始践行必要状态生活的时候,因为不习惯和不确定规则,所以很容易就陷入"烦躁期".不过,经过对规则的慢慢确定,只要稍加调整,最终就能过上完全无需烦躁的生活.

每个人都不希望每天抬眼就看见布满水垢的脸盆,而是希望洗脸台干干净净,水龙头闪闪发光;每个人都不希望每天生活的屋子脏乱差,而是希望屋子干净整齐,地面熠熠生辉;每个人都不希望家里浴室的排水口脏得生出霉菌,而是希望浴室清爽干净,看上去心情舒畅.

#### 不用选择是最佳证明

拥有它们绝对不会错.它们能满足我的所有需求,有了它们我就无需其他的同类物品了.虽然没有选择是一项缺憾,但是这样就没有其他劣品来干扰头等品了.因为总有一些不好的东西,区分的时候会很辛苦,但是如果只有一件头等品的话,那就不存在疑惑了.

哪怕喜欢的东西并不是唯一的,道理也是如此.如果非要说什么是最好的,那就是哪怕闭着眼都能一下就挑出来的东西,这些东西肯定很适合自己.我的衣服就是如此,所以我都是实行穿衣轮换制的.当然并不是喜欢的衣服强制轮换穿着,而是只穿喜欢的衣服.还是要穿让自己心情愉悦,感觉生活美好的优质衣物.

无论有多少钱,有多大的地方,我们还是应该只保留最优的头等品.物品是否为头等品并不是仅仅靠价格来判断的,是否为头等品的判断标准应该看是不是自己十分喜欢的东西.一件物品的价值不仅仅是看商家的价签,还要看其本身.

气场不和的话,哪怕是精品店花大价钱买来的衣服,也只能成为一个二流的东西.换言之,只要是自己觉得最好的,哪怕很便宜,也可以称之为头等品.不管价值高低,真正做良品的店主,制作的出发点应该是自己确实想要做这个东西.不仅东西坏的时候想自已修,还希望制作工艺作为一种文化保存下来.

参考落地:

购买的东西或使用的东西,都应该是自己喜欢的,并且打算用心维护的.如果你发现你不喜欢它,那么能退货就赶紧退货,不然在你使用的过程中,你也会感觉很别扭.

#### 绞尽脑汁制定标准

必要生活的规则,是根据多次的判断制定的,而且可以用在其他的不同场合.在规则最初被制定出来的时候,要么太松懈,要么太严格,无法做到特别平衡合理.但是经过不断地重复,不断地反馈,一点点地校正,准则一步步地被建立起来.

依据这些准则,我们对每个问题的判断也越来越精准.准则制定完善,判断也会越来越合理.以我的经验来说,在收拾整理这件事上就会越来越顺畅.

不能很好地贯彻执行整理工作,固然从一个侧面体现了自己的意志薄弱,但真正的原因多半是因为没能制定出跟自己的状况和性格相符的规则.通过实践,从错误中吸取经验教训,制定出适合自己的规则,然后再通过实践维持其最佳状态.

房间里到处都隐藏着改善的可能性.与收纳术带来的安逸相比,必要状态下的生活大多数情况下带来的感受可能是截然相反的.不管什么事情,迫求杂乱无章的便利式"加法"是简单的,但是要通过"减法"来追求便利却是相当需要动脑筋的.

我建议大家要从达到必要状态要减少哪些东西这个角度出发,每天进行思考.现代社会中,物质大多过剩,怎样才能科学地减少物品数量,接近"必要状态",这就看各位的努力了.

实际上,制定出准则然后尝试实践的过程中,失败在所难免.比如常常会出现扔东西扔多了,大呼"完了"的情况.但是,请不要在意.只有通过每次痛心疾首的失败,才能让自己对"必要状态"越来越了解.在这个过程中,你会真正意识到,对于自己来说,哪些是真正必要的,哪些是并不需要的.

#### 收纳只是把东西放进拉杆箱

本书是以讲述整理为中心的,所以有关收纳方面的描述很少.因为如果东西少了的话,收纳起来完全就不会费力了.为了方便取用,我将常常轮流使用的东西放在架子上.除此之外,不怎么常用的东西,比如不常穿的衣服,偶尔用到的指甲钳,钢笔备用墨水,宽胶带,包括保险证在内的重要证件等等,都被我收到了拉杆旅行箱里.

因为东西比较细碎,为了让它们不显得乱糟糟的,我特意去百元店买了塑料整理盒来存放它们.其实不用特意去买整理盒,这些东西放到小一点的纸箱里也没有问题.

我自己有一条规则,平时不常用的东西总量最多不能超过这个拉杆箱的承载范围.如果是1000日元的收纳箱,我可能就不会有这么大的决心,毕竟花钱买个便宜的整理箱要比买个贵的拉杆箱方便容易很多.想要下定决心的话,就要有与之相匹配的条款.

在收纳的话题中,经常被提起的就是衣架.不得不挂起来的衣服还是要挂起来比较好,比如成套的西服,外套等.除此之外,晾干衬衣的时候也会用到衣架.衬衣一干,我马上就会把它叠起来,所以很多衣架都是空出来的.如果你想把所有的衣服都挂起来,也没有问题.

随着必要生活状态的持续推进,不仅整理工作渐渐变成一种乐趣.找东西的情况也会明显减少,因为东西减少了,收纳变得简单了,当然找东西的情况也会明显好转.

但是,请不要为了收纳而收纳,要明确收纳的目的是了让东西看起来更整齐有度.如果用力过猛的话,很容易本末倒置,还请大家多多注意.

#### 区分自己与家人的领地

我讲的整理工作没有涉及厨房和客厅领域.因为我家的厨房是妻子负责的,我对她管理下的东西的意见必须遵循她的价值观.如果横加指责或者多嘴,很容易引起她的不满.厨房不是我的活动范围,所以我坚决不会多嘴干涉.

客厅作为公共空间,要维持它的必要状态,并不是我一个人就能决定的.制定必要状态规则这种大决定,是由我和妻子两个人共同商议决定的.具体到整理和打扫工作的细则,由负责人自己酌情实施,这样就不容易产生问题了.

别人负责的领域不用太过担心.因为一个人进行必要状态生活实践的话,住在一起的家人肯定会受到积极的影响.经过一段时间以后,大家都会为了拥有一个清爽的家而努力的.

自己的领域一定要认真负责到底.在我家,我是自己专属房间,洗脸台,浴室的负责人.因此,洗脸台,浴室要添置任何新东西都要和我进行协商.对于负责人来说,仅仅增添一盒小小的牙粉就意味着一年要多擦几百次牙粉盒.

"如果自己负责区域以外的空间脏了要忍着吗?"我觉得大家完全没有必要担心这个问题.首先,自己负责的区域如果能变成理想状态的话,那你平时的心情肯定会很不错.家里有一部分是在自己的掌控之下,如果其他空间稍有凌乱,我们还是要对这件事情有些容忍度的.一看见乱七八糟的房间心情就变得烦躁的话,就说明其实你还有多余的能力.倒不如把这些能力用于不求回报地帮助家人整理客厅,厨房等他无法顾及的领域.

#### 必要生活测试

想确认自己过的是不是必要生活,有一个简单方法,就是利用出国旅行用的拉杆箱.如果没有拉杆箱,用大号的纸箱也可以.前文曾提及将物品收纳进拉杆箱的事,现在我仍然认为一个拉杆箱的容量就等同于日常生活用品的最佳持有量.

建议大家在搬家或者出国旅行时进行操作.做到之后,收纳简单到什么程度?就如同出国旅行时,将行李装进拉杆箱.如果是搬家,与搬家公司负责的行李区分开来,日常生活用品放进单独的纸箱由自己来搬,那个纸箱里的东西就是你的必需品.将内衣,衣服,鞋子等等都装进去.全部装完之后,家里剩下的东西就是可有可无的.

我所有的东西都被收进拉杆箱,桌子周围和衣架上几乎一件不留,出国旅行的时候,除了过季的衣服和台灯留在家里,其他东西全部装进拉杆箱,即便如此我的拉杆箱仍然空空荡荡,或许连它的一半都装不满呢!

"有些东西旅行中会用到,应该装进拉杆箱."抱有这种想法的人请仔细考虑.旅行真的算得上一种特别的生活吗?倒不如说旅行的体验是特别的,而生活就是生活.小瓶装的洗发水难道在家里就不能用吗?真的有必要准备旅行专用的拖鞋和水壶吗?旅行回来之后,将拉杆箱的东西一股脑儿拿出来,把平时用不上的东西放进去,拉杆箱就变成了一个收纳箱.

出国旅行或搬家时的必要生活测试,是一个能得出客观评价的绝佳机会.这种机会一定不要错过.

#### 不知不觉中积攒物品的处置方法

试用品-用完之后立即丢掉.如果不能马上使用就直接丢掉.即使抱着"出门旅行的时候能用上"的想法收起来,真到旅行的时候,你很可能会忘了这件事.

电影票票根,游乐场门票,请柬等"漂亮的纸"-用手机拍张照片存起来,然后把它们丢掉.

塑料购物袋-留三个备用,其余的统统丢掉.

家电说明书-如果能从网上搜索到的话直接丢掉,如果搜索不到就将它们拍下来,以电子化的形式保存.

耳机,芯片等备用小零件-直接丢掉.因为这类东西的共同点就是真正需要它们的时候往往找不到.

线缆类(USB数据线,电源延长线等)-除了现有设备必需的线缆,其余的丢掉.假如多台设备可以共用一条线缆,选出最结实的一条留下,其余丢掉.

优惠券-丢掉或送人.当然最佳做法是一开始就拒收.

桌面上的小物件-如果想当作装饰,一番精挑细选后选出最心仪的摆在桌面的显眼处.不排除有人感到小物件多了打扫起来困难,没多久这些装饰就会被灰尘覆盖.假如你是这种人,还是拍张照片留念然后把它们处理掉吧!

变胖后穿不了的衣服-放到二手店去卖.一旦瘦回来,相信你一定会开开心心地去买新衣服.

过时衣服-放到旧衣店去卖.现在觉得过时,以后你也不会再想穿.

一年都没碰过的运动用品(滑雪板,自行车等)-可能的话首选是卖给回收店.既然已经一年都没碰过了,也算不上什么兴趣了,卖掉也不可惜.假如送给朋友的话,万一朋友因此受伤还会好心办坏事,所以还是尽量避免这种情况发生.

旧钱包-如果你没有收集钱包的癖好,还是趁早丢掉吧!

打印机墨盒-打印机坏掉的话,把剩余的油墨卖给回收店就行了.

旧手机-可以的话卖掉是首选.或者去当初购买的店里,它们一般都提供废弃处理服务,甚至有的店还提供当面把手机破拆处理的服务.

圆珠笔-如果是新圆珠笔,可以留张纸条:"请需要的人拿去用吧!",放在公司休息室里,物尽其用.如果是用过的就丢掉吧!

暂时用不上的文件架和活页封-如果眼下没有需要保存的文件资料,直接丢掉!

餐具-用过的餐具不能卖到手商店,但是可以送人.刚开始独立生活的人一定会欣然接受.

艺术品-如果不知道放哪儿,合适的话就送人吧!当然价值较高的可以考虑卖掉.

## 书籍评价

对书皮的评价,书名是只过必要的生活,它可以直截了当地概括本书的观点.但是书皮中的"拨开纷乱,直击本质,人生本来很短暂",对本书内容再次归纳总结,或对书名进行补充.初步浏览本书,我认为这些内容有扯大旗挂狗皮的嫌疑.你我皆喜欢被赞美,作者也如此,但是否是盛名之下其实难副呢.

本书提供很多整理方面的建议,值得我思考然后加以实践.浏览本书一遍,为了做摘录使用T200录入,整理文字时又阅读一遍,在进行笔记格式整理时再阅读一遍,同时进行反思总结.最后形成有效的落地方案时再阅读和思考一遍.