

# 删繁就简过日子



《极简生活》  
作者：有川真由美(日)  
江苏凤凰文艺出版社

“衣柜里翻来找去却找不到想找的那件衣服，微信朋友圈里各种信息铺天盖地，让人应接不暇；为了应酬，每天像陀螺似的忙个不可开交……”生活中，我们时常会遇到这样的尴尬与烦躁。这种“忙碌”的生活让我们疲惫不堪，看来，并不是拥有的东西越多越好。这样导致我们离所向往的简单、轻松、美好的生活越来越远。

看来，有必要进行“删繁就简”，回归简单生活的本质。来自日本的有川真由美女士也曾有过同样的遭遇，也曾身陷这困顿的生活中。在通过环球旅行中，她认识了许多过着“极简生活”的人，他们的生活虽然简单，却充满欢声笑语。这样她认识到，人生苦短，必须每一分每一秒都用在“真正想做的事”和“真正重要的事”上，而造成“化简为繁”的罪魁祸首，其实，就是我们自己。

“与其临渊羡鱼，不如退而结网。”与其羡慕别人所拥有的极简快乐生活，不如从自己身上开始改变。于是，她开始告别繁杂与执念，整理生活，享受人生。于是，她将自己的这段改变过程和改变秘籍都写进了这本《极简生活》。

作者从“生活空间”“美容时尚”“人际关系”“财务计划”“时间管理”等方面详细阐述化繁为简的必要性，同时也给出了相对应的改变方法。极简生活，实际上是一种生活态度与理念，是为了让心灵的垃圾得到及时的清理，让心灵重获自由，让生活过得更精彩、更充实，让人生更幸福。

作者在绘画中懂得适当“留白”，而不是非得将画面空间填满才算好。可是，现实生活中，很多人很难做到这点，总是抱着“多多益善”的观念，用在购物、交友等方面。其实，人生精彩与否，不在于“拥有多少物品”，而在于“拥有多少让自己愉悦的时间”。家里东西多了，就会耗费你整理的时间，而“拥有很多东西”也意味着“要花很多钱”。因此，过上极简生活的第一步就是“减少身边的东西”。东西越多，内心的从容就越少。身边的杂物，就像是我們身上的

“赘肉”一样，所以，也要给生活适当“减肥”。

“不添置、大胆扔、巧收纳。”这是作者给出的“减肥妙法”。“不添置”特别适用于那些喜欢买东西、忍不住买后又恨要“剁手”的女人。要做到，就是控制你的欲望，控制购买冲动。“大胆扔”则是针对那些“节俭达人”的，过日子不能像貔貅一样，光吃不出。也应品尝扔东西的快感，这不是让你“败家”，而是教会你要懂得取舍。“巧收纳”是学会东西的和谐共处，让东西统一归位，呼之即来。当然，这个“巧”的关键不在于把东西“藏得多深”，而是“方便取用”。总之，遵循的原则就是：“把钱花在有价值的东西上，不盲目攀比，不过分抠门就行了。”

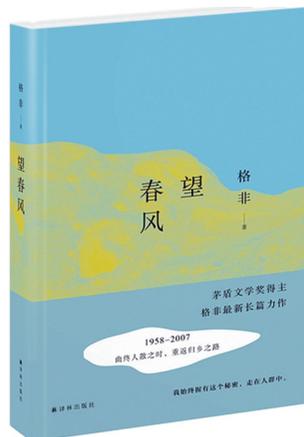
在住房装修时，常倡导“轻装修，重装饰”。房子空间并不是家具越多越好，而是讲究布局、和谐、点缀。职业女性在着装上，也有百试不爽的装扮秘诀，那就是塑造自己的风格，衣服不在于量多，而在于用途多。在理财上也是提倡要以“适合自己的生活”为基础……

生活中，很多人活得很累，那是因为他们活得失去了自己。总在意别人的眼光和看法，总被别人的意见牵着鼻子走，总按照别人的样子描自己的日子。其实，每个人都有属于自己的生活方式，如果，一味地模仿别人，到头来不免有些“东施效颦”的味道。过自己喜欢的日子，活出自己的个性，未尝不好。

生活得学会“减法”，才能把生活变得简单一点，才会有精力去发现人生中真正重要的东西。才能享受只此一回的人生。

(张俊)

## 新书上架

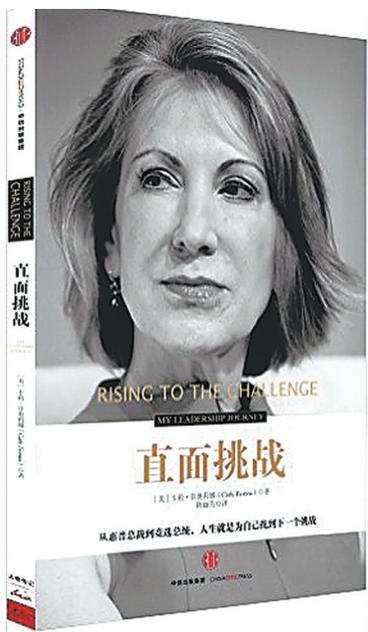


《望春风》  
作者：格非  
版本：译林出版社

在“江南三部曲”之后，格非的新作《望春风》再一次把视点落在乡村。写作的初衷源于回乡的经历，他看到正在消逝的村庄，感到“不写不行”，“记录它们逝去的时光，这是我的使命”。格非所做的，是对故乡的深切回望，并展现它可能的未来。

《望春风》采取了近似中国古典绘画和叙事中的散点透视手法，从儒里赵村的一个个人物展开整幅历史命运画卷。格非用写作佐证他关于文学的时空观——文学的意义，绝非展现繁华碎片，而是需要提供能够穿越空间碎片，能被时间长河所印证的意义。

# 人生不如意十有八九



《直面挑战》  
作者：卡莉·菲奥莉娜(美)  
中信出版社

“活着的人都是幸运儿，世上只有这一种人。”加缪在《局外人》中借主人公默尔索之口说出了这样的观点。一个法学院的肄业生，从秘书起步，成长为全世界最大技术公司的首席执行官，卡莉的人生故事本身就带有幸运的成分，而她在笔下也多次提到幸运二字。我觉得感谢上苍，感恩命运，这并非迷信，也不全是悲观无能，它何尝不是一种理智与清醒。面对世事，人力是有限的。卡莉说：“洛丽的死以及我和癌症的搏斗，教会了我一件事，人生中有太多我们无法控制的东西。”

宋人方岳在诗《别才子方令》中写道：“不如意事常八九，可与言言无二三。”

卡莉·菲奥莉娜是美国惠普前总裁，世界财富20强公司前任女性首席执行官，还参加了2016年美国大选竞选，就是这样一名风云女性，她自己还是说：“人生不如意，十之八九。”卡莉·菲奥莉娜在新书《直面挑战》(中信出版社)中写道：“在一些活动或者演讲中，每当介绍我时，人们常常会提到我传记中的几句话……在他们的介绍中，好像一个人的成功非常容易，幸福是理所当然的事情。然而，事实上，人生不如意，十之八九。”

对于绝症，现在似乎有这样一种倾向：人们越来越强调精神的重要性，好像只要乐观向上就能战胜绝症，就能出现奇迹。对此，我一向不以为意。前不久，我一个友人的父亲辞世了。她父亲年纪不算大，是一名知识分子。被确诊为肠癌后，她父亲也没有放弃，他很刚强，自信自己的生命不可能这么早就完了，他也非常配合治疗，连咽水都困难的时候，子女给他药吃，他也能配合。可是结果怎么样呢？与癌症没战斗多久就辞世了。没有精神支撑是不可能战胜癌症的，但是精神力量又绝非万能。

2009年，卡莉被确诊患有乳腺癌，经过几次手术、化疗、放疗之后，她康复了。康复后，她是这样总结的：“我告诉人们，我很幸运，我是真的这样觉得。不仅是因为我战胜了癌症，而且从手术、化疗，再到放疗，这些经历让我更加相信自己在被神灵保佑。”她说这是因为“幸运”，还竟然说是“被神灵保佑”。

目前，卡莉担任美国保守者联盟联合会的主席，牵头解放个人潜能的项目。在《直面挑战》中她特别强调潜能，本书第一章就名为“你的潜能无限”，她认为每一个拥有梦想的人，不管身处怎样的境地，只要他肯奋斗，就能发挥自身的潜能，创造人生的奇迹。不过她没有说是她发挥了自身的潜能得以战胜癌症，她还说了战胜癌症另

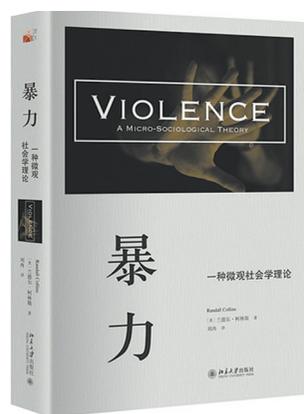
一个原因：“我住在斯坦福大学癌症研究中心附近，那里有最前沿的癌症研究成果和治疗条件。”

其实，坚强也不见得有多么高大。正如武田麻弓所言：没有天生的强者，一个人只有站在悬崖边的时候，才会真正坚强起来。相比于他人之坚强，他人重生之后的感言更值得倾听。坚强未必可学得了，而重生之后的感悟似乎可以作为人生体验的参考。卡莉说：癌症是一场洗礼，一场让人转变的修炼。随着病症慢慢减轻，你会感到一种超脱和平静，并且担心你的子孙后代将面临怎样的生存环境。经历了丧女之痛、与癌症抗争等诸多磨难，卡莉通过分享自己的人生经历来帮助后来者。

虽然她依然是一个成功者，但好在没有站着说话不腰疼。她倡导人人都应该发挥潜能，但她同时又不可忽视环境因素。她指出美国当前遇到的最大难题：未能充分发掘其人民乃至整个国家的潜力。很多现行制度阻碍了美国人发挥个人的潜能，无法在工作中取得巨大进步，无法推动经济发展。太多的人已经丧失了对生活的希望。太多的人缺乏利用个人禀赋去追求美好生活、实现生命使命和价值的机会。她还说：“奥巴马总统和克林顿国务卿说的有一点我完全赞同：没有哪一个人仅靠自己的双手就能获得成功。任何人都需要他人的帮助和提点来发挥个人的优势。我们或多或少都得依靠他人的帮助才能成功。”大实话，这就是为何有人总讲人脉讲社会关系，有没有他人的提携和帮助，结果是会有很大不同的。

“我们应当从苦难中学会感恩，学着不再重蹈覆辙。我知道人终有一死，生命的长度，并不能体现我们的价值。只要我们学会付出，学会感恩，爱能让我们的人生价值实现最大化。”在书中序言里的这句话，可以看作是卡莉的重生感言，读来引人深思。

(夏学杰)



《暴力：一种微观社会学理论》  
作者：兰德尔·柯林斯  
版本：北京大学出版社

暴力为什么会发生？每当谈及暴力，人们最关心的往往是施暴者与受害者是什么人，将其与贫困、种族或意识形态仇恨、家族疾病等特定情况联系在一起。但是这些关于背景与动机因素的宏观分析，并不能完整地解答有关暴力发生的问题。

“没有暴力的个体，只有暴力的情境。”《互动仪式链》的作者、美国当代著名社会学家柯林斯指出，我们应当将分析重点从个体背景转移到暴力的微观情境之上。本书从微观社会学角度出发，借助视频录像、民族志调查，近距离研究暴力真正发生时的情况，引导读者进入真实而令人不安的人类冲突世界，进而揭示了互动情境中的暴力动力学。在暴力与恐怖事件屡屡抢占头条的当今世界，这样的理论研究无疑有它现实的意义。

(新京)