

对话“极简生活”的年轻人——

为何简、简什么、怎么简？

捐出一年穿不到三次的服饰、精简掉躺在家里“吃灰”的物品、净化被各式App充斥的手机桌面、删减例行公事式的无效社交……近年来，极简生活理念被不少年轻人接受，从身处象牙塔的学生到自行支配财务的上班族，纷纷开启自己的极简生活。

什么是极简？从何“简”起？在物质条件逐步改善的当下，这些年轻人为何选择极简生活？《新华每日电讯》记者展开了调查。



新华社发 陈周璇 作

“该给生活做‘简’法了”

约10年前，豆瓣、天涯、知乎等网络社区刮起了一股极简风，如今，参与话题讨论的人群增长了数十倍，一些小组成员已突破36万。在网络空间里，他们讨论消费观与生活观，思考人与物的关系，分享选择极简之后的生活体验。

不久前，24岁的武汉女生毛毛在社交平台发帖，取名“2022年记录我的极简生活”，并在回复栏里记录下这天的极简行为——出掉一个拼图，无新入手的商品。

“家里的东西看起来很多，实际大部分都是闲置。”毛毛去年毕业后入职当地一家事业单位，半年多时间里，约11平方米的合租房已经被填得满满当当。书桌下堆满囤积的沐浴露与护发素，衣柜的门无法合拢，房间四处散落着玩具、过期零食……因为酷爱收藏杯子，毛毛屋里还有十多个形状相似的保温杯。

“原来不仅没想过扔，还总觉得缺东西。”毛毛说，“该给生活做‘简’法了。”在她发帖的社区，情况类似的人不在少数。

“95”后女生小熊大学毕业后从湖北来到广东，目前就职于深圳一家建筑设计公司。曾经的她热衷于购入最新款手机、名牌包，生活空间一度被各种杂物占据。

谈及极简的初衷，她说，整理的过程就像在审视内心的欲望。扔掉不需要或可替代的物品，只留下生活的必需品，既能给身心减负，也避免被不必要的欲望绑架。

华中师范大学心理学院教授任志洪指出，频繁购入商品、接收“短视频”的信息，是一种无意识的成瘾行为。“但这实际上并不是一种快乐，这反而会让人焦虑和空虚。”

极简生活该“简”什么？

什么是极简生活？“这不是苦行僧式的自虐，而是一种更为人性化的、经济环保、轻松愉悦的生活方式。”创办极简生活讨论小组的网友奥斯卡在其个人主页分享道，极简生活的本质是将时间和精力整合并有效利用，追求价值最大化。这其中包含了对物品的“断舍离”，克制无意义地刷新信息流的欲望等。

小熊在网络上发了一个题为《没用的家具家电一律不买》的帖子，通过这个精华帖，网友看到小熊

的家里有一尘不染的沙发和餐桌，厨房只有几样简单调味品，看不到杂物。“极简不是比谁的东西更少，真谛是‘物尽其用’。我希望家里不再杂乱无章，注意力不被分散。”小熊说，“朋友常戏称我家是‘家徒四壁’风，实际居住体验很好。”

不过，生活是具体的，选择极简的小熊，一度面临家人的不解。“要改变长期以来的习惯是有困难，但我坚持和妈妈沟通。”小熊感慨道。半个月下来，在她的带动下，再加上此前购买物品失

败的教训，妈妈也渐渐开始减少购买。小熊说，这是一次成功的极简主义“安利”。

记者梳理发现，极简实践的场景区渗入日常生活的诸多方面：整理电脑桌面无用文档；和过期的保修卡、单据说再见；只下载跟工作相关的App等。这些极简生活的方式，还契合当下时髦的绿色低碳风潮，例如尽量少买东西，并将失去使用价值的“旧爱”出售和赠送；将用完的快递盒拿来做成收纳袋，最大限度开发物品的使用价值。

极简的背后是提质

过去，极简生活被认为是精英阶层的专属，“主动且自愿过极简生活的人往往生活富足且经历过选择的压力。”一位极简主义倡导者曾公开表示。

在物质条件改善的当下，越来越多的年轻人因为尝试极简获得全新的生活体验。有人克制了消费欲望，用省下的钱完成了一次期待许久的旅行；有人因为提高了做家务的效率，用余下的时间学习了一门新的技能；有人减少接触“短视频”的视频与新闻，收获了良好的睡眠。

在极简生活8个月后，90后的莎莎最大感触是幸福感与专注感明显提升，“自己对于需要的、喜欢的东西有了更清晰的概念，冲动消费明显减少，可支配收入增加，东

西也可以很快找到。固定浏览网络信息的时间和来源后，记忆力也有所提升。”经此一“简”，莎莎“感觉生活更有趣了”，这种满足感促使她持续极简。

来自山西的范瑶热衷于流浪动物救助活动，因为偶然的机会接触到网络社区“极简生活”小组的分享帖。范瑶发现，初入的组员常提出疑问：断舍离的物品如何处置？范瑶积极发帖，呼吁大家将不用的床单被套、废弃的保暖用品捐给河北燕郊一家流浪动物收容所。她曾担心邮费可能产生阻碍，但没想到网友们响应热烈，纷纷表示自己出邮费，“一天之内有十几个人私信我要邮寄。”

与记者对话的年轻人中，不少人还提到内在的极简，例如

“拒绝被动参与的无效社交，试着通过深呼吸和静坐消解胡乱的思绪。”26岁的常静说，为了提高行动效率，他开始每隔一段时间列一份行动计划表，再按照规划，集中注意力推进，“厘清生活中重要事项的优先级才能有的放矢。”

武汉大学社会学院副教授李向振表示，极简生活渐成风潮与近年来社会生产力的提升与科学技术的发展息息相关。极简的背后，既包含了人们对消费观、人生观的思考，也凸显出新时代的人们常怀远虑、居安思危的耐心，和拥抱生活的乐观积极态度。

（文中毛毛、小熊、莎莎、常静为化名）

（据《新华每日电讯》）