

# 极简主义

## 或成为一种流行生活方式



在物欲横流、消费主义盛行的现代社会，日本人却日益倾向于“极简主义”。越来越多的日本人开始以“断舍离”的精神，“对物件做减法”，以此进行自我减压。由此还出现了只拥有极少私人生活物品、奉行简单生活的“极限民”群体。在社会风气和传统文化的影响下，以简约、朴素为特征的极简主义风格流行于日本时尚设计领域，影响着人们的创意和品味。

### 为生活做减法

尽管现代极简主义起源于欧美，但在现今日本却成为一种流行生活方式，不少日本人开始遵循“减少、减少、再减少”的原则，为自己的生活“做减法”。由此日本还出现了不少“极限民”，他们以一种相对极端化的方式，主张“最大限度地减少生活物品”。他们的公寓中仅保留一张桌子、一个床垫，或一个简单的拉门木柜，其它不必要的杂物一概扔去，屋子里空空荡荡，衣柜里的衣服只保留两三套，衣服样式简便单一化，私人着装制服化，出门则步行或乘坐公共交通工具，“就像洞穴里的原始人一样生活”。著有《我们已经不再需要物品》一书的佐佐木典士称，他们这样的“极限民”舍弃了过去大量的存物，很多人只有十几件衣物和生活用品，无用的装饰用品或奢侈品则一样没有，为的是不在吃什么、穿什么和用什么这样的日常琐事上过度耗费精力。这让他们焕然一新，“将物质生活极简主义化，可以帮助我们思考和做更有意义的事情”。

即使不是追求极端“极简”生活的日本人，很多也愿意在平时花一些

时间整理自己的物品，并且“淘汰冗余”，借此放松身心。笔者在日本认识一位供职于全球五百强企业，年薪很高的当地白领，他对笔者说，他在闲暇之余，必做的一件事情就是收拾和丢弃杂物，将身边所有“不需要、不适合、不舒服”的东西替换掉，这对于工作压力很大的他而言是不可或缺的减压方式。推崇极简主义的作家指出，所谓“杂物管理学”不是简单丢弃杂物的过程，而是一种心理上自省，回归自我的过程。

### 源自日本禅宗

日本作家山下英子是极简主义生活方式的著名倡导者。她提出了所谓“断、舍、离”的生活哲学，所谓断即拒绝不必要的购买与消费，舍即丢弃多余生活物品，离即克制对物质的欲望。山下在访问禅寺时，因僧侣们简单而虔诚的生活受到启发，扔掉了自己多余的物品，继而在日本推广极简主义的生活方式。2000年起，山下在日本各地举行以“断舍离”为主题的讲座，受到人们特别是高级白领与家庭主妇们的欢迎。她还大量著书，将极简主义与生活方式、减肥法乃至职场经验联系起来。她自称“杂物管理咨询师”，倡导“杂物管理学”，主张让人们整理自己的生活杂物，力求简单，由此调整生活态度，被各媒体争相报道，成为日本社会的流行话题。

在不少日本人看来，“日本式的极简主义”并非西方的舶来品，在日本有深厚的历史文化渊源。12世纪禅宗佛教经由中国传入日本，在室町幕府时期达到鼎盛。以京都金阁寺、和服和歌舞伎为代表的浮华炫丽，和以

桂离宫、能乐、茶道为代表的简约朴素，构成了室町文化的“一体两面”。其中，后者正是源自于禅宗佛教的世界观。基于宗教禁欲主义和悲观主义的“物哀”和“幽玄”情结使得日本人的审美观倾向于“极简”。在日本的禅宗寺院里，不用大量的绿树流水，而用白沙、石头和青苔组合勾勒，制造出所谓“枯山水”庭园，这被日本人认为是极简主义的“早期形态”。日本的社会一贯注重体系、秩序和纪律，限制个体在正式社交中的任意性，因而需要宣泄压力的日本人，在自己的私人生活空间里更为注重“自然简单”，以调适自己的心理状态。

### 简约影响到时尚界

在“越简单越好”的社会风气下，日本时尚界和消费品的设计也相当推崇极简主义。事实上，日本的极简主义设计在全世界很有名。它的设计风格被西方时尚界概括为如下几个关键词：不均等对称、朴素、自然、静寂与含蓄。日本的设计师们强调，极简主义的关键在于细节的精细，如深泽直人、原研哉等著名设计师，均在自己的作品中主张“以最简单的方式表达美”。“极简大师”原研哉身为日本著名品牌无印良品的艺术总监，他对极简主义的贯彻，充分渗透到他设计的每一个酒杯、家具、生活用品中。设计师们的设计也影响了人们的生活品味，进一步推广了极简主义。不过也有日本评论家说，真正的极简主义和消费主义是矛盾的，而产品设计师们基于厂商的利益，他们的设计表面样式似乎简单，但在素材、工艺上更加追求奢侈繁复。摘自《环球时报》

### 看天下



### 棕熊妈妈背宝宝过河画面温馨感人

“妈咪别把我的毛弄湿了！”近日，美国阿拉斯加州Lark Clark国家公园，一头可爱的小熊显然不是很喜欢水花，它趴在妈妈的背上紧紧地抓着妈妈，让妈妈背着它过河，情景温馨感人。



### 比利时上演中世纪风情“仿古生活”生动逼真

一年一度的中世纪风情节近日在比利时南部小城布永举行。生动逼真的仿古生活展示、出售特色商品的中世纪市场、随处可见的“中世纪武士”……所有一切仿佛将这座古老的小城带回了中世纪。图为一名少年体验中世纪刑具。



### 圣哥达基线隧道为全球最长最深铁路隧道

瑞士近日开通了世界最长铁路隧道——圣哥达基线隧道，全长57.1公里，超过日本青函隧道，为全球最长最深铁路隧道。圣哥达基线隧道计划12月开始正式投入使用，在此之前将进行试运行，以确保其安全性。



### 科学发现古代洪水证据或为夏朝历史提供支持

“大禹治水”的故事家喻户晓。不过，一个中美科研团队近日宣布，他们在黄河流域发现了古代一场超级大洪水的科学证据，这一洪水很可能就是“大禹治水”故事中提到的灾难性大洪水。同时，这也为夏朝的起始年代提供了重要支持。

## 周恩来为何送金日成一公斤萝卜种



天津地方史志(包括《上辛口乡志》)有这样一段记载：1970年4月6日，国务院总理周恩来访问朝鲜带去礼品中有小沙窝村青萝卜优种一公斤。为什么把沙窝萝卜种子作为国礼？这沙窝萝卜又是怎么与抗美援朝战争相关联的呢？

笔者上世纪五十年代在上海读书，曾走上街头为“捐献飞机大炮支援抗美援朝”募捐，也听到、读到许多广播、报纸关于朝鲜前线的报道，这些消息牵动着全国人民的心。大家都看过《上甘岭》这部电影，其中中国志

愿军的阵地被美军强攻、轰炸而退守坑道，物资供给很困难。后方支援除弹药外，最急迫的就是水了；只能在夜间身背肩扛，当时装水只能用汽油桶，然而枪林弹雨中很容易被枪弹击穿而流失，情况非常紧急，电影中有炊事班长送来萝卜和两个苹果的细节。从这次志愿军“发现”了萝卜是战士最好的解渴充饥的东西，用麻袋装，子弹击中也还可送上火线。

此后，在天津采购大量青萝卜，支援与美国侵略军浴血并肩作战的中国人民志愿军和朝鲜人民军。天津卫



青萝卜，为抗美援朝胜利，做出很大贡献；卫青萝卜中，沙窝萝卜产量最大，味甜多汁，正是这个原因，在朝鲜战争早已结束后的1970年4月6日，周总理访问朝鲜时，把天津青萝卜中品质最好沙窝萝卜优种，作为国礼送给金日成主席，正因为它是一个优良品种，更凝结着中朝人民并肩作战的血肉深情，这事已经成为一段历史佳话，也给天津市的沙窝萝卜写下精彩的一笔。摘自《天津日报》