



服装

篇



衣橱里好像总是缺一件衣服，但面对已经堆不下的衣橱，下次购衣前你得算笔经济账——

买衣加减法： 减掉心情值，加上效用值

□见习记者 郭飞飞

“这两件衣服很适合我啊，买哪件呢？现在买两件可以半价，要不都买了？”“这双鞋子刚好配我的那件大衣，买了吧！”“这件衣服好好看啊，虽然有点紧，但我减肥后穿肯定特好看。”一件件衣服被我们从商场的橱窗里搬到了自家的衣橱里，同时真金白银也流了出去。极简生活时代，来为衣橱“瘦身”吧！

1 置装狂人面面观

关于买衣服这个话题，每个人都有自己的想法。流行的款式、时尚的搭配、季末的折扣、商家的促销总是能激起我们购买的欲望。无论我们上个季节购置了多少新衣，面对新的季节，我们都好似上个季节是“裸奔”过来的，于是开启新一轮购衣狂潮。

案例 过度消费导致钱包负荷过大

- 人物：小晴
- 标签：时尚达人
- 苦恼：置装费占比过大

新款服饰是她难以抵挡的，商场专柜一出新款，她就要买回家，每月3000元的收入明显不够。

- 人物：小美
- 标签：网购“剁手族”
- 苦恼：打折时买回来的衣服大部分不适合

小美认为自己是个会过日子的人，买东西总是货比三家，有折扣才出手。

在极简生活倡导者看来，买回来一大堆穿不着的衣服实非明智之举，送人舍不得，自己用不着，放着还占地儿，与其买那么多穿不着的衣服，还不如少买几件真正适合自己的。少并不意味着穿衣品位降低，多而杂的衣服并不能衬托出穿衣者的气质。

社交

篇



早晚必刷朋友圈、公众号一连串……我们的时间就这样被浪费掉

“点赞之交”下的机会成本

□见习记者 郭飞飞

“早晨醒来的第一件事是刷朋友圈，晚上睡前的最后一件事还是刷朋友圈，我现在一会儿看不到手机就着急。”市民小张的生活状态跟很多人一样，花在社交网络上的时间越来越多，但是找一个能说说知心话的人越来越难。

市民小张说：“不知道从什么时候开始，刷朋友圈成了鸡肋，明明都是一些‘心灵鸡汤’、广告促销、服装代购，可是为了跟大家保持熟络，我还是花不少时间浏览朋友圈，还时不时给人点个赞。”上班族小王说：“不是我要整天抱着手机，而是老板往往会下班后通过微信布置工作，为了饭碗，不看行吗？”

无效的社交挤占了我们的越来越多的时间，有的夫妻甚至因对方只顾玩手机而争吵。明知无效的社交影响了我们的生活，为什么不改变呢？极简生活倡导者建议人们，少

2 精简衣橱 为钱包减压

方法一 列购物清单

要买的衣服	必要程度	获得的难易度	是否购买
纯羊毛大衣	5星	3星	是
尖头鞋	2星	2星	否
瑜伽训练服	1星	1星	否

方法二 计算衣服的效用

$$\text{效用值} = \frac{\text{穿着次数(天)}}{\text{价格(元)}}$$

数值越大，说明这件衣服的效用越高



为了不乱买无用的衣服，最好抱有这样的想法：“同类型的衣服，我就买它了，其他的都不要。”如果你能这样想，就可以始终选择自己最喜欢的。怎样才能在走进商场时，不把它忘得一干二净呢？列购物清单就可以了。

决定购置新衣服之前，最好先给自己的衣橱做个“体检”，然后在想要买的衣服后面设两个选项：必要程度和获得的难易度，最后从所列清单中选择必要程度高且获得难度大的购买。

居家

篇



家里东西越少，越好打扫

精简 从认识权衡取舍开始

□见习记者 郭飞飞

为什么别人的家里总是那么干净？为什么我的家里总是乱糟糟的？怎样才能减少家务劳动？有没有好办法让我的家焕然一新？如果你想尝试一种新的居家生活，不妨试试极简生活，学会对现有的物品断舍离。

从收拾房间看激励效应

极简生活倡导者认为，家居环境也应该保持最简单的状态：重装修、轻装饰，挑选自己真正喜欢的家具，而不是从网上买回各种单调乏味的装饰品。

为什么家里越乱我们就越不想打扫呢？经济学家认为，人们会对激励做出反应。激励是引起一个人做出某种行为的某种东西，诸如惩罚或奖励的预期。正是因为理性，人会通过比较成本与利益做出决策，所以才会对激励做出反应。我们知道，东西越多整理起来就越费劲，而且整洁的状态也越难维持。如果费了很大力气才把房间打扫干净却维持不了多长时间，根据激励效应，打扫房间的人就倾向于少打扫或者不打扫，于是整个家居环境便陷入恶性循环。

断舍离中包含的权衡取舍

看来，要让家里整洁，我们需要学会断舍离。断就是购物时三思而后行，只添置必需品。舍就是缩小自己的喜好范围，舍弃掉部分没有实际价值的物品，从而达到心情愉悦的状态。这种状态就是离。

断舍离，看起来是一种整理房间的方法，其实包含着经济学中的一个重要原理：权衡取舍。为了精简物品，为了得到一件喜爱的东西，我们通常不得不放弃其他喜欢的东西，在一个目标与另一个目标之间进行取舍。

居家生活不就是这样的吗？家里需要的物品总数是有限的，如果你想购买一套橡木家具，那么就要减少在其他装饰品上的支出。如果你了解自己对生活品质的定位，那就不要淘回来一堆廉价而无用的装饰品。

认识权衡取舍并不会告诉我们应该做出什么样的决策，只有当人们意识到并了解到自己面临的选择时，才能做出更好的决策。如果你也对极简生活感兴趣，那么不妨在日常生活中多多感受权衡取舍的魅力。

使用社交网络及各类手机应用软件，定期远离互联网及手机，将时间更多地用于学习、休闲等。此外，人们也要学会将工作与生活分开，以便更好地管理自己的时间。

从经济学角度来看，在资源有限的情况下，我们要学会权衡取舍，实现经济效益最大化。这就要提到机会成本，机会成本是指为了得到某种东西而要放弃另一些东西的最大价值，也可以理解为在面临多方案择一决策时，被舍弃的选项中的最高价值者是本次决策的机会成本。比如，农民有一块地既可以养鸡也可以养猪，那么农民选择养鸡的机会成本就是养猪的收益。

同理，在生活中，如果你选择将下班后的时间用来玩微信，那么这一行动的机会成本就是跟朋友聚会或者与家人交谈。虽然玩微信带来的效益与跟朋友聚会带来的效益无法用具体的金钱来衡量，但是相信每个人都能根据自己的感受来进行抉择。