

上接C02版

培养“不持有”心态为生活减负

换客虽然“潮”，但毕竟还有一定的局限性，比如你需要我的东西，可你那里却没有我需要的东西，这就换不成了，于是，很多时尚达人便从换客转战到了二手交易市场。

无论是租客、换客还是二手买卖，背后都反映了在物质丰富之后人们开始追求一种“不持有”的轻松生活。

“反思自己平时的生活，其实很多东西都是不必要的，因为一时的贪念，拼命抓进自己的生活，然后得到又不珍惜，丢在一边反而成了烦恼，让生活越来越沉重。”有人在日志中这样总结。

这种感慨恐怕很多人都有，心理学家说，这是人内心深处不安全感所导致的，但一味追逐物质的丰富会让人忽视了心灵需要，陷入恶性循环。相对而言，安全感强的人一般对物质的占有欲不强。

“不持有的生活之道”的概念是日本人金子由纪子提出来的。其实，类似的观念很多，比如美国女作家莱迪·黎凡于2004年对自己的生活进行了一场实验，她提出，一整年只买必需的物品，凡是不很需要的东西一律不买。就这样，她暂别一向赖以维生的影碟、精油香皂和抽取式卫生纸，展开了一场挑战消费文化的激进的自我剥夺实验。经历了这不平凡的一年后，她出版了她的著作《可不可以一年都不买？》，希望更多的人来考虑过一种物欲更少的生活。

其实，不管怎么样，大家想要营造的都是一种没有“废品”的生活。记者认识一位姓马的朋友，仅今年夏天新增的高跟鞋就有近20双，夏装更是每天穿一套，穿到立秋也没穿得了一个轮回。

“有个同学的妹妹原来搞了一个网店，去年让她帮忙在网上卖过一些。但也卖不了几个钱，还是自己留着吧。”马女士说，她也为她的巨量衣物而苦恼，但每到新款上市，还是会去添置。

马女士在物质消费的问题上长期处于某种不理性的状态，金子由纪子的“不持有”观点就是针对她这样的人说的。这些衣物的购买价格与使用价值没办法在一个合理的范围内和谐共处、与时俱进，就算这样的消费不影响别人，对自己来说也不啻是一种浪费。

学着『不持有』为生活减负

南睿/文



七大绝招让你迈步“不持有”生活

人只有将对物质的占有欲限制到合理的限度，才能获得精神上的充实、纯净和心灵的自由。如果被物质所控制，头脑里只有购买、占有、消费、废弃等观念，就不可能得到内心的真正充实。如何迈进“不持有”的生活，下面这七大绝招可能会帮助你：

1. 不拿。免费得到的东西，很少被人珍惜，因此往往囤积不用。“不持有”的第一步就是“不拿”，不拿免费塑料袋，以自备购物袋来代替；免费发送又用不到的赠品，也要坚持完全不拿的态度。因为诸如化妆品、调味品等赠送的免费试用装，被领回家后的命运往往都是放置不用。

2. 不买。冲动购物感觉痛快，但买完东西感到后悔的状况也不少，因此只要是“没买也无所谓”的东西，就坚持不买，让物品登堂入室的门槛变高，这样家中就只会出现真正喜欢、真正必要的东西。购物前，务必自问：这个真的是必要的吗？也许能得到“没有也无所谓”的答案，生活中这种东西，应该很多。

3. 不储存。囤积保鲜膜和卫生纸这类消耗品，也许大减价时买了一堆，像占了便宜，却容易造成使用上的浪费。一旦停止囤积，使用时就会更谨慎，并且想出各种生活小妙招，例如以密闭容器代替保鲜膜、纱布代替卫生纸，自然能降低消耗品的使用率，换来神清气爽的好生活。

4. 丢弃。养成丢弃的习惯，杂志或小册子超过一定数量，就丢掉；不使用的漂亮糕饼盒子、过期的食物和调味料，也丢掉。并且确实执行丢弃前的准备工作，例如用美观的袋子，作为垃圾分类的容器，让丢弃这件事，变得轻松愉快。

5. 替代。添购一样物品前，先想想家里是否有其他东西可替代？例如一年可能只用到一次的漏斗，就用现有的塑料板卷成漏斗状来代替，如此就能避免多持有一个东西；活用现有物品，不是为了弥补贫困，而是为了创造富足。

6. 借用或租用。不常用的东西，可以借用或租用，和其他人一起使用更多物品，每个家庭或许就会减少囤积少用物品，避免压迫居住空间，减少无谓的浪费。

7. 处理。给家中的闲置物品寻找“婆家”。无论是送给亲朋好友还是换、卖、及时处理不用的物品，都是一种健康的生活态度。

请继续阅读 C04 版

金融/商务资讯 郑州最大的实用资讯互动平台 找信息看晚报刊广告登晚报 信息服务热线:63396000 24小时广告刊登热线:63399000 67655128

金融 押房一天办好收费 65107668 利率 5厘 押房 61699990 房产抵押当天放款 4007778017

金麟投资担保 车辆房屋抵押当日放款 86011813、86026777 专做过桥资金 专做资金证明、大额资金拆借

金坤投资担保 理财 18% 个人企业融资、房产抵押、货物质押、按揭再贷、息低费少、当天放款

设计施工 水电改造装修施工 13803869784 家装门面合格付款 15003871929 家装合格再付款 15515998844

贷款 押房车低息当天放款 60688895 信用代还 0.4% 66661648 办白金卡后费招合作 13721367095

还中信，还逾期 可长期另停、另建额 有积分、无积分退款 13333718220 信用服务 0.3 关虎屯 87090097

昌盛投资 个人、企业无抵押信贷，各类车贷 1-500万（当天放款）企业融资 诚信 63907088、63907188

聚德投资担保 贷款理财:400-700-2366 理财年收益 24% 瑞远担保:400-7000026

到长融 按揭房高额低息 回款/货物质押/应收账款 400-6676-898 笑开颜投资担保 理财 12%-18% 车房抵押，当日放款，现房按揭房

木作空间装饰 66331139 商业办公空间/酒店洗浴会所/别墅豪宅 专业设计、订做 1378349969 徐

银不分金额最低 0.4 基 15838018826 13703712944 信用代还 0.3 可上门

0.2接中介 18937150088 无抵押贷款 63061100不限户籍 15515582111 信用服务 全市最低门

融鑫投资 个人信贷各种车房抵押快 67950108 郊县房产贷款 低息高额快速 65793267 无抵押信用贷款 行政事业单位 65793167

按揭房贷 房贷车贷抵押，应急贷，当日放款，理财 24% 60109860/1 银行利率 按揭房再贷款 理财安全稳健 60140199

典当贷款 银兴典当房名表贷款快、处理 绝当玉器物美价优 65921883 商务礼仪 白领高端商务礼仪 13213070070

拆迁工程 各类旧厂房、旧住房酒店、宾馆、医院、电站 学校等室内外拆迁。专业合法快捷高效 电话:66633313

东大街信用低 15515666222 信用服务 0.3 13203848884

15515957777 上门信用服务超低收费 15093166666 可上门 0.3 信用、代还

丰泰贷款担保 理财 18% 65829833/65829866 贷款利息全市最低 巩义分理处 64582655/855

车辆质押 当天放款 66361005 15038186628 急用钱 正规安全、手续简便，无需抵押、当即得款。 电话:87512355 --3千至20万 地址:花园路39号国贸新领地 4号楼2单元505室

庆典礼仪 时尚婚礼策划专业摄像 66988897 鸿祥婚庆特价预定中 65655770 礼仪模特商务演出 13203882883 综合信息 送礼鸵鸟蛋天鹅蛋 15838068988

机票代理 订机票赠 15 元大巴票 66511996 海南双飞四星五日游 65852799 天健航空机票专家 66667799 特价机票 2折起 60139999 订送打折优惠机票 63311111 河南美亚特价机票 0371-66662255 www.66662255.com

66368828 东大街可上门13949137475 紫荆 66383908 郑汴路 13838351916

61566669 上门服务 使用本栏目信息请认真核实，由此产生的后果自负。 河南明治律师事务所律师张喆 13007608804