

# 《東西少一點，更幸福！》

## 图书基本信息

书名：《東西少一點，更幸福！》

13位ISBN编号：9789862416624

10位ISBN编号：9862416629

出版时间：2013-3-20

出版社：天下雜誌股份有限公司

作者：權奶奶

页数：176

译者：莊雅琇

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《東西少一點，更幸福！》

## 內容概要

每天只要30分鐘

18天即可打造整潔清爽的居家環境！

東西少一點，便能擁有無物一身輕的幸福。

日本超人氣部落格、總點閱數超過600萬人次的「權奶奶的生活妙方」精選集結成書！

關西的家庭主婦 - 權奶奶以自身的經驗，透過本書，告訴讀者家事整理的秘訣。每天只要利用三十分鐘動手整理，就可以擺脫雜亂無章，和想丟卻捨不得丟的雜物說再見。推薦給想過簡樸的生活、想丟棄雜物、想要改變居家環境的讀者們。

你現在過著什麼樣的生活呢？出門在外，回到家裡應該是最輕鬆愜意的，但明明待在家裡，仍然覺得喘不過氣來……。

每個收納的地方都是硬擠硬塞，無處可放的衣服散落一地。心想白米和罐頭不會腐壞，所以大刺刺地放在地板上；宣傳單、廣告信件也佔據了整個桌面。隨處擺放的雜誌、報紙，讓屋子顯得散亂而擁擠。太過零亂的結果，自己也提不起勁來整理；久而久之，只得望屋興嘆，不知該從何處著手。你是否已經束手無策了呢？

你真正期望的，是住在整潔乾淨的屋子裡，並且招待朋友來家裡玩。也希望有朝一日，自己不會再為滿坑滿谷的雜物煩惱。

日本超人氣部落客權奶奶，在本書中幫讀者規劃了18天的輕鬆整理術，藉由每天30分鐘的整理，就能讓居家環境煥然一新。

或許你會覺得「整理很麻煩，是件苦差事」，不過，在循序漸進的整理過程中，很不可思議地，整理會變成一件愉快的事。當居家環境變得整潔，心情自然會愉悅。而且是在短時間之內完成的，也很容易維持下去。動手整理的時候，每天都會有驚喜的新發現！！

權奶奶也提醒讀者，減少物品所帶來的餘裕是無法估計的。去除多餘物品所換來的時間，可沉浸在自己的嗜好；而省下來的金錢，更能用來享受旅行或欣賞戲劇。只要懷著一顆安穩富足的心，度過寶貴的現在，就能保持愉快的心情過簡樸生活。

# 《東西少一點，更幸福！》

## 作者簡介

權奶奶（ごんおばちゃま）

居住在關西的家庭主婦。開設的超人氣部落格「權奶奶的生活妙方（ごんおばちゃまの暮らし方）」，一個月點閱率超過五十萬人次。以「輕鬆快樂做家事」為主旨，和部落格的讀者一起組成「整理大隊」，共同分享多年累積下來的居家整理訣竅。

ごんおばちゃまの暮らし方 <http://blog.goo.ne.jp/ikikcoco>

# 《東西少一點，更幸福！》

## 書籍目錄

推薦序 幸福的簡樸生活 林珮玲

前言

第1章 幸福人生，始於決定「動手做」的瞬間

第2章 幸福整理術

第1天 玄關．第1回 一家的門面，留給別人的第一印象

第2天 客廳．第1回 公共場所更要保持整潔

第3天 廚房、餐廚櫃 裡頭竟然有許多用不到的東西

第4天 衣櫃．第1回 從吊掛的衣服開始整理

第5天 壁櫥．第1回 把棉被、電器用品……等大型物品處理掉！

第6天 盥洗室、洗衣機 周邊保持環境清潔、衛生

第7天 玄關．第2回 玄關是一家的門面，也是每天都要使用的場所

第8天 客廳．第2回 舒適生活的祕訣，就在清理抽屜和書櫃

第9天 廚房．第2回 每天使用的場所，讓它便於使用

第10天 衣櫃．第2回 看不到的地方也要保持整潔

第11天 壁櫥．第2回 收納的理想與現實

第12天 客廳．第3回 處理紙類和書本的方法

第13天 玄關．第3回 以「玄關美人」為目標！

第14天 衣櫃．第3回 調查衣服的數量

第15天 壁櫥．第3回 把用不到的物品移出壁櫥

第16天 廚房．第3回 把餐具放在定點，以便使用

第17天 陽台、住家周圍 住家周圍是景觀的一部分，也是公共場所

第18天 客廳．第4回 最後階段

整理結束 檢查表

重點月曆

專欄1．權奶奶簡單清掃術

專欄2．「生前整理」的建議

特別日子裡的三角串旗 製作方法

第3章 如何營造舒適生活

專欄3．從震災的觀點來整理

專欄4．育兒與整理的意外關聯

結語

後記

# 《東西少一點，更幸福！》

## 精彩短评

- 1、没有太大的surprise，而且有点不深入。
- 2、淘宝买的台湾原版书，竖版繁体字，基本内核也是断舍离的概念。倡导每次整理30分钟。还不错~

# 《東西少一點，更幸福！》

## 精彩书评

1、此书盆友购于HK，单价89，性价比真心不高。。。一天就看完了跳着看的，里面的观点一般，不是很新颖，没有眼前一亮的观点。告诉你收拾好了会有多大的好，然后你记得要放好哦，then。。how? 在how方面，没有太大的展开，也没有很大的深入，颇为隔靴搔痒。

# 《東西少一點，更幸福！》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)