

# 《斷捨離的簡單生活》

## 图书基本信息

书名：《斷捨離的簡單生活》

13位ISBN编号：9789869352766

出版时间：2017-1-5

作者：山下英子

页数：192

译者：蘇聖翔,高詹燦

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)

# 《斷捨離的簡單生活》

## 內容概要

# 《斷捨離的簡單生活》

## 作者簡介

山下英子

出生於東京都，現居石川縣。畢業於早稻田大學文學系。

根據學生時代習得的瑜伽行法哲學「斷行・捨行・離行」，發想出能夠實際應用在日常生活的「斷捨離」。這是一種任何人都能實踐體驗、探索自我的心靈整理術，有助於轉換想法、促進心靈的新陳代謝。著作、監修的相關書籍在日本總銷售量超過三百萬本，榮登百萬暢銷作家之列，並積極活躍於報紙、雜誌、電視節目、廣播節目等各種媒體。

## 書籍目錄

前言

### 第1章 「食」的空間 廚房

廚房的水平面上只放水壺 以「7:5:1法則」打造一個美麗的空間  
拿取物品時一個動作就完成 事先多費一點工夫，讓日常工作變輕鬆  
廚房裡不需要抹布 使用拋棄式紙巾，有效率地隨時保持清潔  
讓垃圾變得容易處理 將垃圾桶收納在流理臺下方  
海綿菜瓜布用途廣泛 清潔第一，美觀第二  
不要放置瀝水架 覺得洗碗麻煩，是因為數量太多  
挑選鍋子要從「外觀」開始 收在抽屜裡也具有十足美感  
小型砧板妙用多 和鍋墊、隔熱手套並列，看起來乾淨舒爽  
一物多用的日式餐具 義大利麵或燉煮食物都很方便  
高級茶杯別捨不得用 餐具和茶杯不區分客人主人  
電鍋、微波爐也要斷捨離 重新檢視家電需求，小廚房變大空間  
空的密閉容器放進冰箱保存 容器最多九個，不要過度囤積  
每次只買剛好足夠的分量 食材如果用不完，就切碎放進冷凍庫  
以餐墊呈現食物之美 選用合適的餐墊紙，讓心情更興奮  
將一人份的餐點放在托盤上 一個人吃飯更需要用心擺設  
美味料理要用配料點綴 招待大批客人時也能輕鬆上菜  
廚房的角落就用最愛的器物裝飾 與沖繩陶器不期而遇的緣分

### 第2章 「衣」的空間 衣櫥

時時幫衣櫥新陳代謝 以衣架數量控管衣物總量  
穿上提升魅力的高級內衣 破除棉質迷思，重視看不見的地方  
襪子放在無蓋的籃子裡 還能穿？不，已經不穿了  
萬能包巾的特殊魅力 大的一條，小的兩條  
不為特殊場合準備衣服 要穿再租，美麗的和服除外  
衣服每個月汰舊換新一次 衣櫥裡只放六套新衣服  
便服一定要認真挑選 不斷嘗試，發現更多的自己  
睡覺時穿白色棉質襯衫 呈現自我風格與成熟風格  
一個冬天，兩件大衣 一件基本款，一件滿足樂趣

### 第3章 「睡」的空間 寢室

只放讓人能「愉悅入睡」的物品 寢室的首要條件是安全與安心  
帶腳的家具讓打掃更輕鬆 即使經常打掃還是會有灰塵  
相伴一生的首飾配件 不需要珠寶盒，直接放在抽屜裡  
床單三天洗一次 棉被每三年換新一次是最理想的週期

### 第4章 「住」的空間 客廳

客廳不放沙發 大型家具不適合小空間  
利用窗邊空間營造飯店風格 能看到水平面的美麗房間  
植栽與花卉讓家裡生機盎然 家裡越凌亂，植物越容易枯萎  
好好呈現並欣賞窗外景色 一定要有窗戶，不一定要有窗簾  
畫是最好的旅行紀念品 掛在牆上，就不用煩惱該擺哪裡

### 第5章 「洗」的空間 浴室

浴巾是不必要的東西 觸感柔軟的高級毛巾  
肌膚保養一天只做一次 少量化妝用品精心陳列  
浴室裡什麼東西都別放 沒有雜物的浴室，打掃時很輕鬆  
乾淨的水龍頭讓廁所變明亮 努力刷洗，家裡就充滿鑽石  
看不見的地方更要留意 祕密咒語讓排水孔不滑膩  
不需要年底大掃除 順手清掃，隨時保持整潔

## 《斷捨離的簡單生活》

不需要廁所專用拖鞋 廁所踏墊、馬桶刷都不需要  
散發芳香的氣味 北海道名產天然薄荷油  
第6章 「學」的空間 書房  
將餐桌當成書桌 只擺一部電腦和一個筆筒  
筆筒裡只放三枝筆 當成擺飾品也令人開心的筆筒  
工作以「三座山」原則來管理 讓混亂的腦袋變清晰的好方法  
文具集中一處管理 運用俯瞰管理物品  
派不上用場就分送給別人 送東西給別人記得加上這句話  
紙類不進家門 不需要的就直接丟棄  
明信片與名片看過就丟掉 絕對不要想「總之先留著」  
從此不再寄賀年卡 對於內疚的心情進行斷捨離  
丟掉的書與留下的書 經常買書，看完了就送人  
每個晚上讓手提包喘口氣 將東西全部拿出來，好好回顧一整天  
錢包就是錢的家 全部打開必須一目瞭然  
每個月換一次手帳 行程滿檔，房間也會一團亂  
俯瞰靈感的「思緒整理筆記」 點子成形後就別一再回顧  
別在無意識中被電視掌控 關鍵在於能否掌握開與關  
第7章 「走」的空間 玄關  
玄關踏墊鋪在水泥地上 讓「歡迎」的空間更舒適優美  
請直接光腳踩進來 乾淨的家不需要拖鞋  
鞋櫃的空間只用一半 如同擺在店裡一樣漂亮  
一季買兩雙喜歡的高跟鞋 腳踩七公分的鞋跟，精神抖擻地邁步  
一個人只需要一把雨傘 真心喜愛的雨傘絕不會遺失  
家裡隨時儲備六大瓶水 出於不安的購買不會令你心安  
結語

# 《斷捨離的簡單生活》

## 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)