

《家事的撫慰（下冊）》

图书基本信息

书名：《家事的撫慰（下冊）》

13位ISBN编号：9789866179686

10位ISBN编号：9866179680

出版时间：2014-1-28

出版社：大家出版社

作者：Cheryl Mendelson

页数：512

译者：甘錫安

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

《家事的撫慰（下冊）》

內容概要

《家事的撫慰（下冊）》

作者簡介

作者簡介

雪瑞·孟德森 Cheryl Mendelson

因為被衣服標籤上模糊難懂的洗滌說明弄得無助又沮喪，恨不得手上有一本權威家事書可供查閱，身為律師的她做了每個律師都會做的事：查閱「法規」。此後一發不可收拾，鉅細靡遺考察家事細節，蒐集並研讀各種新舊家事手冊，再加上自身對居家生活的種種期待與親身實踐，最後寫出這本家務界的聖經《家事的撫慰》。

此書一出廣受各大媒體和讀者盛讚，甚至獲得《食物與廚藝》作者哈洛德·馬基的推崇，最後更一躍成為家務界的經典暢銷書。

作者六歲就會用別針幫嬰兒包尿布，九歲就會料理早餐，用雞蛋、培根、吐司和咖啡餵飽一大家子以及農場工人。日後成為哈佛法學博士，但從小認定做家事是可敬的事，認為人生最大的圓滿就是有一天能打理屬於自己的家。

與第一任丈夫離異是因為對家的期待不一致，第二任丈夫則願意與她一起以家事來認同並創造自己的家。

譯者簡介

甘錫安

由科學界進入譯界，在譯界持續關注科學界的「譯人」。

曾任多份資訊雜誌、Discovery頻道、旅遊生活頻道編譯，現仍定期為《科學人》及《BBC知識》雜誌翻譯，書籍譯作包括《123和 + - × ÷ 的數學旅行》、《氣候創造歷史》、《像專業攝影師一樣拍攝》、《改變攝影的100個觀念》等。

目前居住在有山有海有美食的台灣頭基隆，熱愛家居生活，尤其醉心於在處理家事時融入各類科學概念，但對家事的投入程度與工作時間成反比。

精彩短评

- 1、不愧为国外的一本家事畅销书，真心不错，内地版和台湾版一样精美。
 - 2、家事不是文艺的图片配字，而是实实在在每天要完成的事情，报酬就是舒适，整洁，让人安然入睡的房间。
 - 3、图文并茂很适合阅读，而且性价比很高，几乎能想到的在里面都有讲到了。
 - 4、看完这本书，忽然就爱上了家务事，很奇妙是不是，但的确如此。
 - 5、的确非常全面，两本书很厚，大概需要读很长时间。
 - 6、百科全书一样的厚厚两大本，看起来不错，回头再聊聊读后感。
 - 7、作者不愧是教授，逻辑思维非常清晰，很棒的家务大全。
 - 8、竟然连如何清理钢琴都有教哎！好棒的一本书，太牛了！
 - 9、学到了很多以前没有想过的家务事窍门。其实很多东西了解如何去做，也就不让人那么厌烦了。
 - 10、因为上卷的阅读体验非常好所以对下卷期待也很足，但微妙的有点失望。收纳部分省得不能再省只有几页纸，参考价值略低（但其实这是某认为很重要的一块）。洗涤部分不如直接翻手上现有的洗涤方面的书。睡眠部分虽然页数尚可但似乎漏了些某觉得重要的原则，大概还是因为下卷要说的内容太多所以不可避免就会如此了。
 - 11、像是一本工具书，不懂的时候就按图索骥去查一下，其实也不错。
 - 12、觉得下册比上册更棒，但是关于收纳的问题还是得多看看日本出的书
 - 13、非常合适的一本家务大全，喜欢。
 - 14、买来送朋友的，都表示这本书很棒啊，值得参考。
 - 15、入手不久，看过之后就想回家尝试一下，
 - 16、很詳盡，只看了臥室部分。很懼怕塵蟎蟑螂等所有生物，多清潔，多暴曬。
 - 17、市场上很少见的一本讲家务事的，学习了。
 - 18、感觉作者了解很多家务事相关，真想不到还是一个律师，家庭和事业都能兼顾，太厉害。
 - 19、买回来的时候，厚厚两本。对家事的认真，是一种生活态度。
 - 20、非常的详细。只看了卧室那个部分。从图书馆借来看看。只阅读关于被子的挑选部分。有很多实际的指导。比如床单和被单的触感：柔滑还是清爽，各有什么好处坏处。越贵并非越好，要考虑每周清洁一次这样高强度清洁对面料的要求。并不是只数越高就越好。中产阶级推荐200-250线程的无树脂精梳波盖勒细棉布，并标明可机洗。选择白色可以看到污渍，觉得单调可以通过增加室内其它物品的装饰和色彩来搭配。
- 要定期翻转床垫。
- 好厚的一本，相当于工具书的存在吧。
- 21、最佳实践集锦

- 22、干净整洁的居家环境能带给人很多幸福感，这本书来的很及时。
- 23、一本家务界的圣经，百科全书，特别全面。
- 24、个人比较讨厌家务事，但看了这本书，决定从一点一滴开始改变。
- 25、买来送人应该是个不错的选择，朋友们都在看的一本家事书籍。
- 26、能够帮助培养很好的家务习惯，我觉得这是最为重要的。
- 27、分类详细，介绍准确，例子详实，不错。
- 28、生活方法指南，六星，如果从小就有这类书，人会健康成长的。

1、个人觉得这一册最有价值的是卧室这部分，十分详细而实用。其它的章节的内容，要不感觉暂时用不上（比如如何雇佣清洁工，合同，以及写推荐信，感觉和中国国情也不太相符），要不觉得太简略了（衣服的收纳，只有三四页）。下面是我认为不论是单身租房还是多人家庭都值得去阅读的两章的简要阅读笔记（真的十分简要，觉得想进一步了解的，请阅读全书吧）：第27章，卧室；第28章

第27章 卧室

1. 卧室文化
2. 照料卧室
3. 整理床铺

第28章

- 1 关于床用织品
- 2 选择适当的大小
- 3 床单的耐用程度
- 4 舒适的床单和被单
- 5 耐洗度和熨烫
- 6 毯子和被子
- 7 关于床和床垫

第27章 1 卧室文化 卧室是我们经常裸体和进行私密活动的场所，是我们所谓的“回归”之处，应该要给我们放松和安全的感。卧室也分好几种：起卧两用房、套房或者小公寓。起卧两用房潜在的问题是把过多公共的功能移到私密的卧室，比如吃早饭，看电视，这样会导致私密的空间被侵占，引起不安。就算是住套房，没有办法作区域的分割，也可以适当的进行分区。比如，把看书和放音乐的东西放得离床近一点，让自己可以更有放松的感觉。而有人经常和孩子一起睡，使用家庭床。但是每个人起床、上厕所等时间有可能不同，这样容易互相干扰，导致不好放松。可以通过一些好的睡前仪式来代替一起睡，比如睡前故事，夜灯，反复安慰。尊重孩子的卧室主权，当他们初次获得卧室也会感到十分兴奋。

2 照料卧室 关键是光线和噪音。特别是打鼾的问题，要去治疗。或者用耳塞，或者转动对方的脸。或者随时准备好另一张床。最好的温度是13-20度。相对湿度40-50%。保持干净的空气。要特别注意灰尘和除螨。最好的办法是通风。避免宠物进入房间，如果有蟑螂，尽量用硼酸粉而不是杀虫剂，毒性小多了。不要把外出的包包放在床上，洗干净才好上床，或者用其它好清洗的东西盖住床再躺下。每日照料的内容包括：1. 床透气，刷牙洗脸吃过早餐约一个小时后再整理床铺。拍松枕头。2. 挂好衣服，不到处散落。除去明显脏东西。3. 打开窗子，通风接受阳光。每周照料内容包括：1. 一次大扫除一次小扫除：吸尘两次，包括窗和床。床单枕套要清洗。每月照料：1. 床垫一年一次清洗，枕头清洁。2. 翻转床垫，晒太阳两次，春季和秋季各一次。3. 整理床铺（略，书中有图的步骤）书中还有针对失眠的卧室策略。比如睡不着，换个新的干净枕套、枕头、被单等。面料选择全棉或亚麻。熨烫的床单也很有魅力。被子的重量要适中，不要有浓烈的香气。第28章 床和寝具

- 1 关于床用织品（略）
- 2 选择适当的大小要考虑适当缩水的问题，通常是长度缩，而不是宽度。
- 3 床单的耐用程度线程数不是越高越好，200-250就可以，平纹织和斜纹同样耐磨，越重越耐。部分到达300-400的棉质床品，很多是缎面织，不耐洗，又不能漂白，容易磨穿，变得没有光泽。
- 4 舒适的床单和被单最适合的是埃及棉和精梳皮马棉。经过漂白的亚麻布较不耐用。织工越精细，蕾丝装饰越多越不耐用。没有经过抗皱处理的也比较耐用。
- 5 耐洗度和熨烫
- 6 毯子和被子
- 7 关于床和床垫（未完待续）

《家事的撫慰（下冊）》

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