

一个人的自在生活



[一个人的自在生活_下载链接1](#)

著者:每田祥子

出版者:上海文艺出版社

出版时间:2013-4

装帧:平装

isbn:9787532146598

试着将房间布置成自己喜欢的风格，偶尔邀请三五好友各自带私房菜来家里聚餐，一个

人过生活，愉快的体验真是太多了。然而，洗衣服、收拾碗盘、清理浴室、扫厕所等等，日常生活中非得处理不可的事情也真是太多了……每天忙于工作休闲与自我成长，还要完美照顾到家事，真的很辛苦。不过如果家里太脏乱，不但没办法请朋友来家里玩，还有害健康与美容，渐渐连心都变丑了。这种时候，你需要的就是这本图文教战手册！

作者介绍:

目录: 前言

第一章 大扫除能够带来幸福生活

房间的脏乱就是焦虑心情的写照

“整理型家务”和“创造型家务”

打造随时能够迎接朋友的房间

专栏不擅长整理的人群

第二章 从丢弃废品开始吧

对生活方式进行全方位的大检查

一旦买了新东西，旧的就要淘汰——下定决心的法则

减少闲置物品的方法

“可能”多了就会制造出垃圾

如何扔东西？个人信息

制作“待定Box”

专栏处理东西也可以赚钱 闲置物品整理法

第三章 保持房间的干净和整洁

各种各样的打扫工具

各式各样的洗涤用品

基本的打扫技巧

清除灰尘从上往下，清洗油渍要画圈擦拭

这样做就简单多了！速效打扫

出门前和睡觉前可以做“少许的整理”

“顺手打扫”和“同时打扫”

用“暂时的篮子”全部清扫

固定位置和自由位置

富有魅力的收纳方法

整理衣物的要点

包包的收纳法

床底的收纳空间

收纳鞋子之前，做一些简单的加工护理

利落收纳鞋子的小技巧

冰箱不是永久的储藏室

顺利地清洗餐具

粉色的污点是导致黑色霉菌的前卫军

将洗脸池清洗得干净透亮

简单的厕所清洁

热火朝天的大扫除步骤

专栏明亮的灯光照亮明亮的生活

第四章 让生活变得更舒适的简单小妙招

“平时打扫”和“休息日打扫”

规定“整理的日子”

深呼吸清新的空气

一天一块小抹布

提高料理水平的布局方法

餐具柜中的“早饭装备”——是什么？

小强集体朝着屋外走

防止厨房中的生活垃圾散发臭味
没人的屋子中潮气的防治对策
防止结露的窍门
室内晾干衣物的窍门
清除特殊的污渍
些许的环保
专栏钱包是心的房子
第五章 快乐生活的小点子
将房间布置成容易打扫的屋子
视野宽阔的房间设计
打造轻松舒适的房间
清爽凉快的生活
温暖地度过寒冬
享受季节感
能感受到春夏气息的房间
能够感受到秋冬气息的房间
在屋子里愉快地度过春夏秋冬
摆弄花草草的乐趣
艺术装饰
芳香剂带来甜美生活
• • • • • [\(收起\)](#)

[一个人的自在生活 下载链接1](#)

标签

生活

日本

生活 · 卫生 · 家务

一个人

绘本

慢生活

文化

青乐

评论

挺好玩挺实用的。

收纳房间。

内容简介错了吧，其实是一本教你轻松打扫房间的书哟~

抄了索取号去找断舍离未果，顺手抽了这本回来，最近想看日本的生活书励个志——说实话真的没什么，但就心理暗示一下，反正最近屋子是整齐多了。

生活小tips

主要是讲述房屋整理收纳的一些琐事。

一个人生活的实用指南。题目有点大，一本小册子很难讲透。画的不太美。

打扫、整理、断舍离

就是收纳打扫教程，这个系列也是最实用的一本吧，其他有些礼仪什么的不是日本人根本用不到……

讨厌的纸质

治愈

如何用複印機製作桌布、用廉價酒製作香水的介紹非常驚艷！

讲的比较浅显，不过隔断时间看下整理的书能巩固下自己的整理意识

断舍离的思想贯穿其中，也提供一些实用窍门，感觉生活有点糟的时候读来放松一下。

有关整理的书。除了扔扔扔的断舍离之外，自在的生活更要先明确哪些是自己真正想要的。除了重要的东西，其他的什么都不要，少即是多。

日本人的整理清洁功夫是出了名的，这本写的比较简明扼要，加上是绘本学起来比较快，还是有不少小妙招的，而且有一部分是现在流行的极简风的要素，操作起来还比较容易上手，但关键是去做，方法只是方法

日本书籍有几个特征：专业的插图看得简单明了、操作性强、重要的事说几遍。这本也差不多，要是能再详细一点就更好了

纸张、绘图都不错，文字不是太实用。

[一个人的自在生活_下载链接1](#)

书评

今天才拿到的书，薄薄的一本，没有想象的厚实。
因为之前在广播上听到《一个人生活的第三年》，所以十分期待，拿到手之后就迫不及待地翻开了第一页。

漫画加文字的形式，所以阅读还是蛮快的，一个下午的时间就看完了整本书。第一个感觉就是：感觉是一个勤快、幸福的主妇的生活...

[一个人的自在生活 下载链接1](#)