

清新的早晨,静谧的夜晚



[清新的早晨,静谧的夜晚_下载链接1](#)

著者:金子由纪子

出版者:上海文艺出版社

出版时间:2013-4

装帧:平装

isbn:9787532146574

《清新的早晨,静谧的夜晚》内容简介：事实上，早晨的时间其实是前一晚的延续。不

是有一句话这么说吗，今天的生活创造明天的未来。《清新的早晨,静谧的夜晚》记录了许多可以用于大家早晚生活当中的好方法。大家若是能够通过运用这些生活妙招每天都过得笑口常开的话，将是金子由纪子最大的荣幸。

作者介绍:

目录: 序言

第一部 早晨

第一章 起床

心情舒畅地迎接每一个清晨

成为早起型的人

神清气爽地睁开双眼

如何将早起变为乐趣

消除早晨的忧虑

第二章 早餐

养成吃早餐的好习惯

偶尔精心地准备早餐

早餐食谱

一起做便当吧

第三章 打扮

快迟到的时候迅速化妆法

新的一天从晨浴开始

唤醒肌肤的护理法

挑选适合自己的洋装

高效率地完成早晨的家务

第四章 工作

开心地享受上下班的路程

利用上班时间充电

早起上班的好处①

早起上班的好处②

第五章 早晨的乐趣

享受清晨的私人时间①

享受清晨的私人时间②

清晨的学习方法

从心底觉得舒畅①

从心底觉得舒畅②

适合早晨出行的地方

周末为自己安排特别的活动

偶尔放松赖床

愉快地度过白天的时光

第二部 夜晚

第一章 回家

晚间的的生活方式尤为重要

把小家变成每天都急着想回去的地方

让人足不出户的装饰小窍门

第二章 早餐·晚餐

身体疲倦时的晚餐

准备第二天的便当

丰富平时的晚餐

在外就餐

克服容易发胖的夜宵

第三章 沐浴

把浴室变成享受的场所
沐浴的种种方法
泡澡使我们变得更美丽
无比享受的泡澡时间
第四章 美容
夜晚的保养①
夜晚的保养②
晚上正是减肥瘦身的好时候
在家锻炼身体
第五章 家务
晚上的打扫方法
晚上的洗涤方法
第六章 夜晚的乐趣
如何成为夜生活女王
晚上想待在家里①
晚上想待在家里②
夜晚学习法
夜晚，当你寂寞时
偶尔开夜车
防范工作要到位
睡前的功课，调整生活节奏
做好迎接美好清晨的准备
第七章 睡眠
快速入睡的重要性——
有利于睡眠的室内装饰
无刺激的床上用品
保证良好的睡眠质量
摆脱失眠的困扰
• • • • • [\(收起\)](#)

[清新的早晨,静谧的夜晚_下载链接1](#)

标签

生活

绘本

日本

健康

个人管理

时间管理

治愈

贰零壹肆年

评论

中文翻译的不怎么样，一处表述不清，一处明显和配图意思相反。内容嘛...比较鸡肋，主题不错，没讲深入，有些建议也比较汗，比如擦脸的毛巾用完再擦下水池之类的。。

很快读完，一些小建议。 总之，早睡早起很重要。

都是些简单易做的生活提案合集，很快可以看完，没有《不持有的生活》那本获益多。闲暇时间看看还不错的小书。

其实这套书我觉得单身的女孩子都可以买来读读，有些很实用的生活信息呢。

哈 关于早起的书看过不少 这本很可爱

虽是漫画确是时间管理类的书籍。内容方法没什么创建，都是平常生活的内容，睡眠、饮食、运动、泡澡、音乐、香氛、化妆、做家务、上下班等。只是作者选的题目和体裁较让我感兴趣，有计划分时段分步骤的过好每一天，就是过好每一周，每一月，每一年，乃至这一生.....

感觉不错，送给妹妹了

我对书中出现的食谱更感兴趣，好想试试。

很轻松的一本绘本。合理规划时间，好好照顾自己，还蛮想尝试一下她提到的方法的。

一会儿就翻完的小册子，轻松中学习改进生活的技巧。看了关键还是得实践。

很多简单的小tips，分为早晨和晚上。好像没什么体系，tips也和“七分钟瘦身”这种东西一样没有实操性。绘画挺可爱。

对自己不知道的常识的补充，和时间管理没多大关联，主要是对早晨和晚上的习惯的建议、纠正与培养吧。

看着很美好，但是不实际，也不实用。从中得不到有用的信息。

如何过小确幸生活？这本书会有答案吧～看的时候配合着Lucie的歌
有种理想生活的feel

早睡早起，活力每一天。

大家都要养成早睡早起的习惯哦~

小细节，能让你平时忽略的早晨和夜晚过得更有意思有效率。

[清新的早晨,静谧的夜晚_下载链接1](#)

书评

[清新的早晨,静谧的夜晚_下载链接1](#)