

每一天，整理好心情



[每一天，整理好心情_下载链接1](#)

著者:加藤裕子

出版者:九印文化

出版时间:2014-10-8

装帧:平装

isbn:9789869004336

日本媽媽為了讓小孩體會自己童年曾經度過的幸福生活，既然不能住在小時候居住過的日本式房子裡——享受日曬味道棉被所包圍的幸福感，新榻榻米青綠清爽的顏色與香味、重新糊上的拉門紙窗的清澈空氣感，還有和式空間所擁

有不可思議的安穩。

於是作者想出了絕妙的點子——讓過去長輩使用的生活器具再次現身，再次於家中使用，雖然剛開始有些奇怪，然而漸漸使用之後，媽媽一點一滴回味起記憶中小時候美好的生活氛圍，也和孩子可以實際分享曾經享有的幸福，最後還創造了新的使用方式。

從坐墊、手拭巾、屏風、飯桶、和服收納箱、掃帚、竹製圓扇等等，一一在家中使用著，漸漸改變生活的樣貌，越來越能覺察出什麼是自己所需的，而簡單之中也充滿多樣使用，及器具本身的美學。讓人更想了解這些器具普通使用的年代，過去人的生活方式到底是什麼面貌。

作者閱讀了當時出版的書、訪問資料館或舊有民家時，漸漸地發現處在消費時代、物質大量充斥的現代社會，迫切需要斷捨離的人們，或許可重新瞭解以前的人如何過生活，不一定是節儉之道，而是去發現什麼是必要之物。

作者介紹:

加藤裕子

一九七〇年出生於東京。早稻田大學政治經濟學系畢業後，歷經女性雜誌編輯，一九九九年成為自由作家。同年前往美國，進入NPO團體The Vegetarian Resource Group，取材美國飲食文化、健康志向等主題執筆。著作有《スシ、プリーズ! ~アメリカ人寿司を喰う》（《Sushi Please! 美國人吃壽司》）（集英社新書）、《食べるアメリカ人》（《美國人的吃》）（大修館書店）、《「シャキッといためる」を英語で言うと》（《用英語如何說「炒得爽口」》）（幻冬社）等。

目录: 目錄

序

一、「站」與「坐」

從「坐著廚房」演變到「站立廚房」

其實「坐著」也有方便之處

「折疊式矮飯桌」的和洋折衷

作家荷風為何感嘆

坐墊——身體需要的「坐」姿

不拘泥空間的智慧

二、能運用自如的喜悅

理解「必要之物」的困難

頂多只是一塊布的魔法

超越只是實用物品的「用具」

必須最先備齊的生活必需品

如今水盆的使用方式

屏風是萬能的隔板

看透真正必要之物

三、恢復「恰好適當」

常溫保持食物的好處

吃完就不會落入黑箱

想要有真正的「涼爽陰暗處」

蓋板與食物保存的關係

想讓剩飯變好吃

有飯桶的話，添飯就會增加

在仰賴立即「便利」之前

四、真正懂得「一人份」
一般用餐與請客都能使用
用餐後收拾的美好
可以宅配配送的收納箱
使用一個行李箱，輕鬆無負擔
藉由洗臉盆來養成珍惜用水的習慣
洗臉盆適合四方形的洗手臺
分辨一人份的用具

五、「整理」習慣
為什麼物品會從衣櫥裡滿出來
能夠分門別類一目了然的壁櫥
屬於睡衣的地方在哪裡
兼具整理與穿著概念的發想
試試看（放衣服的）無蓋箱子
思考往昔整理收納的系統

六、「保養」就是愛惜
早已失傳的老祖母智慧
木質地板與掃把蠻合拍的
掃帚裡存在著掃除的心
抹布在哪裡擰乾
如何排除住宅的污水
「用完即丟」是悲哀的詞彙
如同春天降臨的房屋
愛護住所的心

七、享受季節的心
竹製團扇下柔和的風
為睡覺的孩子搧風
夏日房間裡不可欠缺的竹簾
竹簾的影子告知季節
依偎在火盆旁的溫暖時光
整年不熄滅，溫柔的火
呼喚四季的到訪

八、每一天，整理好心情
用圍裙集中精神
圍裙之美
極貧之中，裝飾壁龕
欣賞物品的絕佳位置／即使只是片刻

九、有彈性的生活
對節慶活動充滿熱忱的雙親
繼承先人的智慧
節慶活動的力量運轉季節
換季為季節加以區別
「為防蟲蛀而曬衣書」是夏天大掃除
現代也要「防蟲蛀而曬衣書」
大掃除是「總有一天要做」的總決算
大掃除是活力源頭
為了不要累積「總有一天」

十、人際關係的微妙之處
出入頻繁的大雜院拉門
人與人面對面學到的事
日式房屋的簷廊是人們聚集之所
科技進步也無法彌補的事
「出入自由」之中的禁區
戰勝「干擾」

十一、探訪今後的「居住方式」
以五感試著感受居住
因為正是有生命之物的樂趣
用金錢無法建造的房子
過去的用心加上今日的智慧
「長住」的選擇
符合風土民情的居住之美
建造當地生產當地消費的房子
從一間房子開始
後記
• • • • • ([收起](#))

[每一天，整理好心情_下载链接1](#)

标签

生活

断舍离/生活

日本

治愈

提升衣品

必读

台版书

0无

评论

看的安妮·珍·布鲁尔版本

恍恍惚惚

1.0倍速慢悠悠地听完，感谢这几十分钟的闲适。

原书为《过简单而有品质的生活》作者安妮·珍·布鲁尔（Annie Jean Brewer）著
开始有断舍离的想法了，之前看《断舍离》完全不认同，做不到，想不到这本60页的小书反而让我动心了，棒！已经开始实施了，衣物和鞋子已经处理了部分。
以前看断舍离，感觉完全做不到，也不认同，这本书现在读，反倒对我有所启迪，我想，这就是它对我而言的意义。还有，读不下的书说明不适合当下，放一阵再读即可。

哈哈，果然是本极简的书，连内容也极简的。花了半个小时看完，和断舍离的内容有点相似，不过那个列清单和做笔记我觉得应该会是好办法。

安妮·布鲁尔的《过简单而有品质的生活》，整本书历时12分钟，非常剪短，有些tips确实实用，如减少居住空间，列生活清单等。物质上无需极致奢华，精神上要求充分富足。

城市快销书 作者本身经历是好的 但想了解下极简 隔壁《瓦尔登湖》看看吧

[每一天，整理好心情_下载链接1](#)

书评

[每一天，整理好心情_下载链接1](#)