

生活簡單就好



kindle 商城最暢銷電子書！
好評如潮獲邀出版實體書

[生活簡單就好 下载链接1](#)

著者:たっく

出版者:瑞昇文化事業股份有限公司

出版时间:2017-7-5

装帧:平装

isbn:9789864011803

Kindle商城最暢銷電子書！

好評如潮獲邀出版實體書

想要 ≠ 需要

丟掉不需要的、拒絕沒必要的，快樂隨之而來！

Case (1)家中的百慕達三角洲：

趁便宜時買了庫存，真的要用時卻找不到。逼不得已，只好又再去買——

Case (2)屯貨的忠誠度不及格：

趁打折時屯了貨，但後來卻找到更好用的而變心，屯的貨就這樣擺著——

Case(3)體會到有備未必無患：

雖然使用頻率不高，但想說要用的時候會很方便所以就買了。但真的要用時，才發現竟然壞掉了——

如果能好好省視你的生活與各類用品，稍微用心記錄一下1~3週內每類用品的使用頻率，你會發現，其實有很多東西，買來以後就很少用過、很少穿過、很少看過。甚至是要用的時候找不到。

而這些東西，就是對當下的你而言，「並非必要」的物品。

這些並非必要的物品，合計起來數量應該不少，而且佔據了你的生活空間、耗費了不少金錢。

本書作者原本也是一位不擅長整理的男性。曾經工作不到半年，辦公桌上就堆滿物品，家裡也擺放多雙適合在不同場合穿上的各款鞋子、多到堆滿衣籃的庫存內褲……。其後，有鑑於東西實在太多而開始著手試著學習如何收納，卻又在一段時間後，東西又多到難以收納。這才發現著重「收納」，並非根本的解決之道。

在那之後，因工作關係而在短短幾年內多次搬家。歷經數次反覆整理、打包、丟棄物品的過程之中，對於自己與家人在生活上的「必需品」漸漸有了新的體認。

他開始省思，生活中究竟有多少物品，似乎並不必要卻又佔據家中一隅。他在與家人討論之下，訂立了簡單的「規則」，並不斷地做出改變，調整到充足，卻又心曠神怡的簡單生活。

本書區分成「日常生活、工作、資訊、興趣嗜好」等四大類別，按照作者本身實踐的心得，提出各種提案，給予讀者新的省思與參考。

既是減輕負擔的輕鬆生活提案，也是拋棄煩惱、卸除枷鎖的另類省錢之道。

簡單就好的生活，讓今後向前邁進的步伐更加輕盈。

作者介紹：

たっく

たっく (tack)

研究員。1978年生，富山縣人。男性。

興趣是整理和寫程式。從身邊的雜事到略微專業的事情，都秉持簡單的事情就要更簡單說明的精神，打造出獨特的說明法則，獲得高人氣。2015年以獨立作家的身份開始活動，個人出版的電子書《生活簡單就好(必要十分生活)》在kindle商城成為少見的暢銷書。除此之外，《漸進式的大人讀書方法》、《從超新手成為新手的Python程式入門》等電子書也正在販售中。人生的座右銘是「塞翁失馬，焉知非福」。

目錄: 第一章 工作篇

前言我也曾經是不擅長整理的人 10

為什麼會亂七八糟 12

何謂充分必要的狀態 14

先確認桌面的狀況 17

搬運整個桌面 22

桌上不需要的東西 29

超過一年的文件就可以丟了 34

書桌不需要抽屜 37

單一功能勝過多功能 41

兩枝筆就夠了 46

查資料請愛用國會圖書館 52

不需要印表機 54

出差用的手提袋 58

第二章 日常生活篇

一天至少會用到一次的東西才能放在盥洗室 64

以飯店的浴室為目標 67

不需要浴巾 72

洗澡前先打掃廁所 75

鞋子三雙 78

內衣三件 81

服裝採用強制循環法 85

保養品的瓶瓶罐罐標籤都要朝前 88

不需要吸塵器 91

盡量不放庫存 96

用鍋子煮飯 101

不需要室內電話、傳真機 105

不需要洗衣機 108

不買噴霧罐 111

不需要集點卡 114

不一次買大量物品 120

第三章 資訊篇

智慧型手機的主畫面只有一個 126

電子信箱的收信匣永遠保持淨空 130

主動收集資訊 134

一旦厭倦社群網站服務就馬上停用 139

電視節目只錄到硬碟滿為止 143

第四章 興趣嗜好篇

車裡不放置任何物品 148

用數位檔案管理音樂 153

利用租借商品 156

用回想來享受回憶 160

盡情在家中放置自己滿足個人嗜好的物品 163

第5章 充分必要生活之心得	
過著充分必要生活之前的我	168
在充分必要的狀態下，整理就會變得很輕鬆	172
不需要選擇就是最好的證明	176
絞盡腦汁訂定規則	180
收納的物品只有放入行李箱的分量	184
區分自己與對方的領域	188
充分必要生活的測試	191
往往捨不得丟的物品・處理範例	195
結語	198
• • • • • (收起)	

[生活簡單就好](#) [下载链接1](#)

标签

简单生活

个人管理

台版书

たっく

[日本]

192.5

(無借)

评论

[生活簡單就好](#) [下载链接1](#)

书评

作者作为他们家浴室厕所卫生承包人，日常的顺手打扫卫生习惯让人觉得很值得学习，
1.洗澡前刷马桶。反正一会儿要洗澡，稍微溅到身上也会洗干净，日常擦洗的话也不会觉得厕所很脏。感慨一句日本人的厕所真干净啊。2.洗完澡顺手洗掉内衣。
这一条是今年以来在实行的，因为内衣不...

《只过必要的生活》，翻开书本看前言的时候断定这会是一个男的，去百度一下想确定自己的想法是不是对的，可惜没有找到这位著作的资料。好吧，继续断定这会是一位男孩。看到他的办公桌我彻底无语了，这还能好好工作么？同事不说他，领导也不批评他的么？貌似让我认为跟他一个...

随着物质的丰富，我们拥有的东西也越来越多了，每个空间都满满的。于是就应运而生了收纳这个概念，五花八门的收纳技巧和整理术，以及与之相匹配的收纳工具。按照这些收纳专业人士的指导，本就拥挤的家里又多了一堆收纳装备，然而一时兴起把东西分类装进收纳箱后，家里如想象...

《只过必要的生活》 0216 BEN
讲极简主义的书，从工作、生活、信息、爱好四个方面分享了一些经验和建议。
【一行精华】“必要生活”，“多一样累赘，少一样又不够”的状态。【一行感想】
过必要的生活，多一些心情和时间去关注重要的人和事。先制定一个让自己感觉...

看这本书的时候会一边吐槽一边笑，比如：不用牙膏然后边看电视边拿牙刷干刷15min，这太强了吧！说什么不用化妆水，还不是用老婆的！但作者给出的原则让我十分受用，那就是“制定一个让自己感觉舒适的标准，在此基础上将生活精简至必要状态”。整理也同样需要考虑跟自己生活方...

目前才看了五分之一，发现有点不对劲儿，不知道别人怎么想，这两点我不能接受，甚至觉得奇怪……又问了一圈身边的人，大家以为作者在搞笑……也不知道是不是翻译的问题，别说女生了，男生大部分也不会这么做吧……看到作者分享的好物，某宝查了价格，有点过于贵了…和自己的消…

文by冬至

人们的生活方式各不相同，差别之大超出想象。即使生活在同一屋檐下的一家人，生活方式也可能大相径庭，有时这还会成为吵架的原因。生活方式这个说法比较文艺。用通俗的话说，生活方式就是房间打扫到什么程度、多长时间打扫一次、兴趣爱好是什么、比起小房子来是否更喜…

1000-2

日常生活中实际使用的东西总归那么几样儿，剩下的都是不必要物品，既然不必要就请大胆地处理掉吧。但必不必要的规则需要自行制定，慢慢摸索不可一蹴而就。1. 及时清理邮件。2. 知识付费是值得的，信息经过精心处理更有效。3.不必追逐新科技，因为新科技是根据人的需…

看到一半才发现作者是个男性 利用线上图书馆这个太赞同了。

现在基本不买纸质书啦，线上找不到就去图书馆借，图书馆还是没有的话，就先暂时放一放吧，也许以后身边会有人买呢。护发素当剃须膏这个点，第一次知道。我现在只有五双鞋，一双高筒靴，一双低筒靴，一双运动鞋，一…

【目的】只过必要的生活，轻松而舒适，多一些心情和时间去关注重要的人和事。

【状态】“必要生活”，简单说就是“多一样累赘，少一样”又不够的状态

【意义】能掌控自己的生活，才是真正意义上的快乐 【为什么会乱七八糟】
乱七八糟的根本原因在于每个人生活方式各不相同， …

每年一次的大扫除，让人们吐故纳新，可也着实费了不少力气。当日本作者山下英子的《断舍离》风靡国内，越来越多的人开始奉行极简主义，期望拥有好的生活空间。人们改变了以往的生活习惯，开始注重日常的家居环境，把整理当成每日必修课。

随着人们生活态度的转变，很多关于整...

“整理”不是技术，而是思维方式，去除累赘，摆脱无序，身心自由！
接连读了几本日本作家写的类似断舍离的书，经过整理后，确实内心得到了宁静，超脱！仅凭生活、思想方式的改变即推荐此书。
本书为直男写就，方法直观，多数有效，没有过多的理念渲染。主要观...

[生活簡單就好 下载链接1](#)