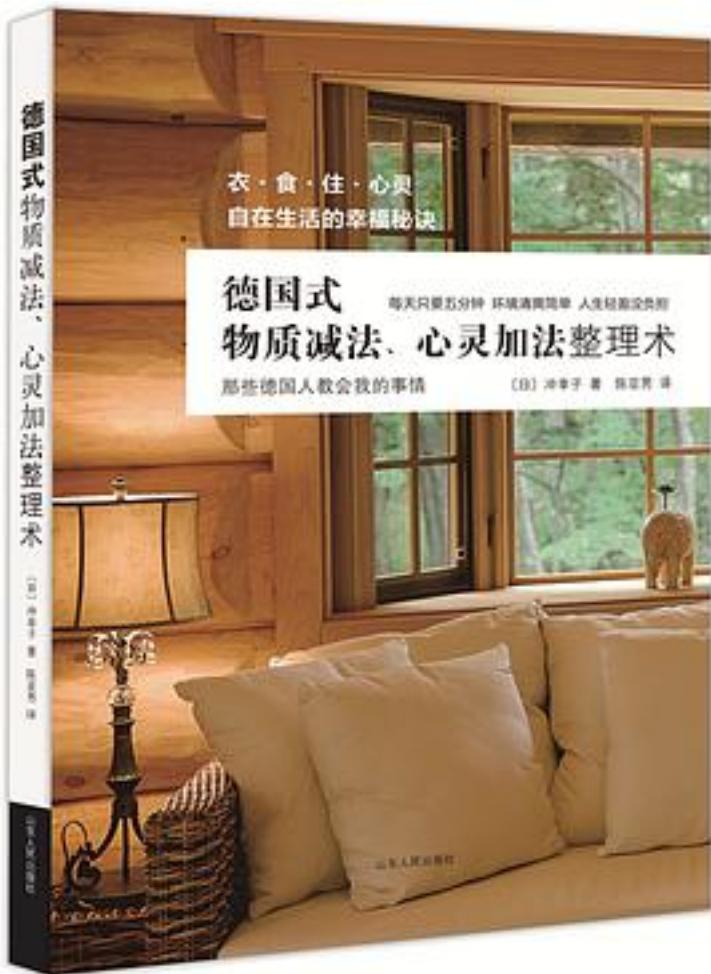


# 德国式物质减法、心灵加法整理术



[德国式物质减法、心灵加法整理术 下载链接1](#)

著者:[日]冲幸子

出版者:山东人民出版社

出版时间:2017-6-1

装帧:平装

isbn:9787209105118

本书教我们轻松打扫家的“巧”方法，每天五分钟，就可以轻松搞定。一条毛巾、一把扫帚就可以扫除，掌握巧用橘子皮、冬季纱窗除尘、食材的高明收纳等生活小妙招，减

少物质的束缚，用节省下来的时间做自己喜欢的事，寻一个“心灵的小屋”，告别过往，勇敢向前，为心灵做加法。

本书分为法则、扫除、选择、丰富四篇，饱含生活智慧，注重实际应用。

**【法则篇】**要确立一种信念，让“物质做减法，心灵做加法”植根于心中。

**【扫除篇】**切实执行法则，鼓励大家从现在开始做起，轻松扫除，并分享了一些具体可行的扫除方法，让生活更有情调。

**【选择篇】**要懂得“舍弃”，脱离物品“围城”，追求一只皮箱的终极简约生活，详介绍了物品减法的具体做法，追求淡淡的生活乐趣，开启新的生活阶段。

**【丰富篇】**

给心灵排毒，分享追求幸福的方法，寻求心灵的安宁与美好，勇于面对老去，及时调整自己，以积极阳光的心态面对生活。

作者介绍：

冲幸子 Sachiko Oki

日本知名扫除天后、日本Frau

Grupe公司（主要从事家事清洁服务）创始人，教导大家利用不起眼的小东西来享受生活的“冲魔法”，颇具话题性，广受各年龄层女性的支持。曾在德国生活学习多年，其收纳理念深受德国、日本的影响。目前从事自创生活用品开发，并以生活设计师的身份，活跃于日本的杂志、电视等媒体。著有《5分钟无毒扫除法》《德国流扫除术》等。

目录：前言……002

## 第1章 【法则篇】时刻提醒自己 “物质做减法，心灵做加法”

童年的干净记忆 014

轻松摆平“上了年纪也可以完成的扫除” 017

用不纠结的方法做“物质减法” 021

相信“心灵加法”的神奇力量 028

## 第2章 【扫除篇】让居住环境保持清洁

在舒适的房间里过生活 036

讨厌扫除的我，开始“喜欢整理” 037

“请在污渍形成前扫除！” 041

现在是改变生活的最后一道“起跑线” 044

轻松快乐减法扫除四原则 046

极简扫除工具 050

一条毛巾，生活便能干净如新 052

毛巾的五大魔法 053

仅仅“擦拭”，平时就可以很干净 055

扫除不能“同时”或“长时间”进行 057

“减少”需要体力打扫的区域 058

已经成形的顽固污渍，立即“驱逐出境” 060

不做“大扫除” 062

污渍大爱“天花板”	063
天花板污渍的“减法运算”	064
干净的洗手间彰显生活品质	066
对气味敏感起来吧	068
苹果和花是天然香水	070
鱼腥草的花放洗手间	071
冬天使用橘子皮	072
快乐扫除的小技巧	073
营造小巧而美丽的家	080
创造理想中的家	081
对方寸房间的憧憬	084

### 第3章【选择篇】与周围物品和平相处

物品“围城”中的我们	088
一只皮箱的终极简约生活	090
地板上不放物品	091
整理占据一半人生	093
物品减法不着急、不勉强、循序渐进	095
“每天一个”的减法原则	096
房间整理的“三大固定守则”	097
开始“脱离物品”练习	100
送人物品莫草率	102
人为何丢不掉自己不需要的东西？	104
与总是丢不掉的物品来一次总清算	106
衣物买一离二	108
为难以舍弃的衣服举行“告别仪式”	109
收纳空间的“适当库存率”应在70%	112
不知如何下手时	113
冰箱清理	115
今后冰箱的“适当库存率”要在70%以下	116
超好用的聪明食材选购法	118
是否有意识地打开冰箱门呢？	119
蔬菜的高明收纳	120
食材要全部用光	121
爱惜自然，品味生活	126
食材之外也要全部用完	128
餐具以尽量兼用为基准	131
单身生活的餐具	133
少而优的食用方法	135
纸类物品要随时处理	137
怀旧物品的处理顺序	139
规定可抛弃的物品	140
自然而然就定位的生活习惯	141
“减法”购物六原则	142
“亲手制作”的丰富生活	143
淡淡的生活乐趣	145
生活的再启动	152

### 第4章【丰富篇】让生活更快乐的心灵加法

心灵排毒	158
呼唤幸福	159
不做“Yes君”	161

充分思考，消除内心的不安	163
“为自己着想”又何妨？	165
想做的事情现在就动手	167
善用过去的人生经验	169
不轻率挑战	172
珍惜这一瞬间	174
试着思索宇宙	175
随时记下你的想法	177
酣然而眠	179
专心吃饭，用心生活	181
忘情感动	183
活动筋骨	184
与回忆保持若即若离的关系	188
管理时间	191
放心将事情交给别人处理	193
心知喜悦	195
拥有一个人的“心灵小屋”	198
“待客”和“做客”之道	200
摆脱“羡慕别人”的想法	204
重新整理“与另一半的关系”	206
让另一半学习做家务	208
提早规划“晚年”生活	212
今天的挫折是明天的养分	214

后记……216

· · · · · (收起)

[德国式物质减法、心灵加法整理术](#) [下载链接1](#)

## 标签

生活

物质减法

收纳整理

极简，整理

日本

冲幸子

简单生活

心灵加法

评论

写给老年生活准备的一本书。

礼节性。tali霓虹这单相思多一字的……

烂书

和断舍离差不多，只是强调了打扫的重要以及方法

不用教我也知道。

标题党：与德国式毫无关联；片汤话，堆积正确的废话就能成一本书吗？

再不买现代日本人写的书了 此帖为证

物质做减法，丢弃无用的物品+减少购物欲望。 心灵做加法，寻找内在的喜悦。  
老前整理：不给他人留下纷乱，漂亮地前往另一个世界。

花了两个小时读完了，读的过程中顺手擦了桌面，丢掉了几件不用的玩具。不错，向这样良好的生活态度学习。

前面三分之一讲一点做家务的小技巧，中间是断舍离，后面是心灵鸡汤

这样也可以出书？和德国式又有什么关系？

2019.9.28

减少产生更多的垃圾，以暂居者的身份。想象一下离开的时候，留下的遗物被当做垃圾处理掉，如果有孩子或下一辈的话叫他们过来处理也很有负担吧。与其这样，不如有意识的提早一二三四年就开始着手这件事，接下来有意识的践行“脱离物品”的生活，365减物法已经启动。

断舍离类生活方式书籍

道理是有的，但是让我这个不到三十的人看，总觉得我的人生也到下半场末尾了一样

积尘成山。。。

人生轻盈没负担 那些德国人教会我的事情

添一减一，才能保护平衡

给出的解决办法并不充足，精华不多

干货不多，闲来没事随便读读也还好吧。

轻松的读物，保持清洁比整理更方便，不勉强自己，做精致的人

[德国式物质减法、心灵加法整理术 下载链接1](#)

## 书评

又一季秋天来临，草木渐渐失去葱茏绿意，天空却多了很多澄澈的时刻。  
最近读了山东人民出版社的新书《德国式物质减法、心灵加法整理术》。  
算起来这类有关生活整理术的书读了好几本了，受益匪浅。  
因此分享一篇心得给大家。 谨祝秋安。谢谢你们一直都在。 一莲花素手房间...

[德国式物质减法、心灵加法整理术 下载链接1](#)