

讓生活簡單快適的55個靈感



[讓生活簡單快適的55個靈感_下载链接1](#)

著者:蜜雪兒

出版者:尖端出版

出版时间:2017-7-18

装帧:平装

isbn:9789571073637

打造簡單生活的55個靈感，讓生活變得更輕鬆、心靈也輕盈了起來！讓整理收納、打掃

環境、動手下廚，都能以最省力的方式進行。感覺清爽又開心的日常生活，其實是有訣竅的！

- 無須堆疊的整齊收納法
- 當內心感到煩躁不安，就是改善的好機會
- 每天以5分鐘為單位整理環境
- 並非「丟棄物品」、而是「留下物品」
- 喜歡的物品無需猶豫、直接重複購入
- 讓物品循環再利用
- 一年騰出2次時間，定期重新檢視家中物品

作者的丈夫由於頻繁調職的緣故，目前為止包括海外曾有過5次搬家的經驗。原本全人家擁有許多物品，每次搬家時都大包小包的打包裝箱、再一一拆箱使用。但是，每一次搬到新家之後在當地認識的人們，幾乎都過著非常簡單、且具有濃烈自我色彩的生活，讓人覺得不可思議，也因此讓作者重新省思生活中需要的是什麼？在夏威夷與加州認識到的朋友們，大家都過著既放鬆又自由自在的日子，隨時隨地都保有最自然的樣貌，照自己的步伐，享受著每一天的生活。實際接觸了這些人的真實生活後，讓我重新檢視了自己平常的生活，是不是被太多不需要的東西所團團包圍了呢？也因此，作者慢慢試著從做得到的事情開始著手，一點一滴改造自己的家。在本書中，作者希望能將日常生活中親身實踐的小習慣與心思傳達給讀者，並將從那些享受著簡單生活的朋友們身上學習到的事，整理成55個生活小靈感，一併介紹給大家。——每一天的層層累積，都將成為人生。正因為如此，才要將每天的日常生活過得簡單又有餘裕，更而更珍惜每一天。

●強調家事與收納不該成為聲中的負擔，以每個人都能輕鬆達成的目標，給予實用的建議與方法。

●記錄一家五口有條不紊的日常，以及從容度過每一天生活的法則，能提供忙碌的職業婦女最受用的心法。

●信念影響態度，態度改變生活！55個帶來清爽簡約生活的方法，從此擁有簡單快樂的心境。〈令人受益良多的生活靈感〉

●每天以5分鐘為單位整理環境在我們家，不管是打掃或整理環境都是以5分鐘為單位，而且是採取「順便」打掃的方式。舉例來說，在等水煮滾的這段時間，我會利用自製的薄荷清潔水噴灑在廚房流理台上，迅速擦拭過一遍，再用科技海綿輕輕擦拭水槽內部。或是在與母親講電話時，順手拿羊毛擗子輕輕拍落電視周圍與收納櫃周遭的灰塵，像這樣一邊在做別的事的時候順便打掃環境。其實，要下定決心捲起袖子「現在開始好好打掃吧！」是很不容易的一件事，不過，如果只是用短短5分鐘的時間「順便」做點什麼的話，無論是打掃或收拾都可以用輕鬆愉快的心情來面對。

●並非「丟棄物品」、而是「留下物品」「丟棄物品」這件事其實很難真的下定決心執行。要是滿腦子都想著要把物品丟掉，只會讓自己感到痛苦，在這種時候，不如先拋開丟棄物品的念頭，試著讓自己站在「選擇那些物品該留下」的角度來看待事物吧！雖然丟棄物品跟留下物品這兩件事乍看之下似乎是相同的，但其實在思考的本質上是完全不同的兩回事。藉由選擇該留下的物品，可以了解到自己真正喜歡的，從此以後也不會再重複購買不需要的東西。

●了解最適合自己的衣服數量每個人所需要的衣服數量皆有所不同，端看個人的生活形

式而定。像我自己粗略計算下來，四季所需要的衣物總計26件。以前，我總認為薄外套越多越好，就連登場機會不多的針織外套與連帽外套也塞好了好幾件在衣櫥的角落裡。不過，事實上每天會伸手拿出來穿的總是同樣幾件，其實薄外套只要擁有1件針織外套與1件連帽外套，就非常夠穿了。當我了解到即使是在夏季，長袖襯衫卻出乎意料外地時常會穿到時，我就決定將長袖襯衫當作四季都會反覆穿搭到的單品。外出時只要將袖子隨興地捲起來，回到室內時再將袖子長度歸回原位，還能應付夏季的冷氣房；不僅如此，在陽光較強烈的時候，穿著長袖還具有防止曬傷的效果，可說是好處多多。

●感到心情焦躁時，就動手打掃吧！禪宗有個說法是：「一為掃除、二為信心」，也就是說，首先最該做的就是打掃，把環境打掃乾淨後自然就能生出信心，打掃就是這麼重要。藉由讓身體動起來打掃，便能讓心思集中於「現在」的緣故。我認為藉由頻繁動手打掃環境，可以讓心中的煩惱陰霾全數散盡，一點一滴釋放壓力。打個比方來說，我覺得打掃就像是心靈的空氣清淨機一樣，只要把開關維持開啟，就能持續吸走心中的煩悶焦躁。只要體驗過一次這種心靈澄淨清明的感受，就會對頻繁打掃上癮了。〈讓人受用無窮的簡單家事法則〉

作者介绍:

蜜雪兒（みしえる）

1978年出生於山形縣的寺廟當中。自關西外國語大學英美語文學系畢業後，與美國人丈夫結婚，現在與丈夫及3名孩子居住在神奈川縣橫濱市。隨著丈夫工作上的調職，目前為止曾輾轉居住過夏威夷、神奈川縣葉山、加州等地，在許多不同的土地上經營生活。著有《ミニマルに暮らす with 無印良品》、《毎日がもっとハッピーになる 朝型生活のはじめかた》（SB Creative）等書。

目录: 自序

●Chapter 1 讓整理收納變得更輕鬆的靈感

無須堆疊的整齊收納法

了解最適合自己的衣服數量

當內心感到煩躁不安，就是改善的好機會

即使是一點點不太整齊，也不要視而不見

每天以5分鐘為單位整理環境 向值得仿效的人請益

holon 6不把物品放在地上的小巧思

全家人的衣物都集中放在同一處

盡可能頻繁擦拭

讓所有的物品都有自己的家

寬鬆的收納方式，能更容易取出物品

●Chapter 2 跟日常用品好好相處的靈感

並非「丟棄物品」、而是「留下物品」

認真注視那些被留下的物品

以穿著舒適度為優先考量

喜歡的物品無需猶豫、直接重複購入

在家裡不放多餘的物品

讓物品循環再利用

一年騰出2次時間，定期重新檢視家中物品

特別喜歡的物品就留到最後再處理吧！ 向值得仿效的人請益

Nathan. 知恵子

了解對自己而言什麼是真正的必需品

藉由書寫讓自己與周圍親友心靈更豐富

讓自己貼近大自然，察覺到近在身邊的幸福

在飲食中攝取生食

●Chapter 3 與家人過著安心舒適生活的靈感

唯有客廳一定要隨時保持整潔清爽

讓孩子也親身體驗到「家裡乾淨整齊的感覺好舒服」

讓孩子拿取、放回都方便的收納方式

打造出一個讓物品能夠順暢流通的機制

準備好最低限度的常備藥品

每日攝取堅果類與乾燥水果

關於禮物、需要大家一起討論

把孩子們的「喜好」放在第一順位

自己先做出改變、旁人也會跟著改變 向值得仿效的人請益

おさよ

制定出一套讓孩子能夠自行收納的規則

在便條紙上列出購物清單

在白板上條列出本周的聯絡事項

每天的早餐都是固定菜色

在周末先把主菜處理好備用

●Chapter 4 讓日常生活變得「具象化」的靈感

把一整天的流程寫下來

利用插畫來管理衣櫃

把正在思考的事情畫在紙上

以繪畫增添生活的色彩

在筆記本寫下心願 向值得仿效的人請益

真謝江美子

店裡盡量不放任何多餘的物品

讓自己保持從容不迫為第一優先

順其自然

時花種草

●Chapter 5 讓心靈保持從容的靈感

珍惜開啟一天的「早晨」時光

對每個空間都抱持感謝的心

無論何時何地都能做的「短時間坐禪法」

每天都撥出5分鐘的放空時間

感到心情焦躁時，就動手打掃吧！

笑出聲來 向值得仿效的人請益 5 阿部白龍禪師

只要多活動身體，所有的事物都能順利進行

重視令自己感到興奮期待的事物

討厭的事情絕不思考超過1分鐘

「放手才是擁有」 結語

．．．．．(收起)

[讓生活簡單快適的55個靈感 下载链接1](#)

标签

生活

台版书

日本

收纳

みしえる

[日本]

420

(待借)

评论

有些作法还满实用的。

个人觉得一般般吧，感觉差不多是每个人都有的习惯，没什么新意和实用性呢

忍不住重复标注一下！！我更喜欢这个书名，重点是，看完《小家，越住越美的极简收纳术》（其实就是这本书的大陆中文版）以后，我心里就想着这本书也可以叫做《为你的生活施加小魔法的55个方式》，所见略同，频道接近了，开心

就是小家越住越美的极简收纳术的台湾版本，翻译不同，差点买重了，不过台湾版的名字封面感觉都好多了啊

[讓生活簡單快適的55個靈感_下载链接1_](#)

[讓生活簡單快適的55個靈感_下载链接1](#)