

不浪費的奢華



[不浪費的奢華_下载链接1](#)

著者:金子由紀子

出版者:天下遠見出版股份有限公司

出版时间:2008-1-31

装帧:平装

isbn:9789862160855

新的生活主張，新的美好人生

享受簡單與享樂並重的美好生活。

這本書，想帶你認識、實踐一種令人嚮往的生活風格——

你的居家空間再也不會塞滿無用東西，凌亂不堪；你的生活變得簡單精緻而有品味；你所使用、擁有的，都是自己喜愛、品質精良的好東西。該怎麼做，才能擁有這樣的生活？

首先，就從丟掉可有可無、廉價粗糙的東西開始。超過自己管理能力的物品，不持有；不留戀的物品，不持有；無法回歸自然或轉讓給其他人的物品，不持有；和自己或自己的生活風格不符的物品，不持有。

再者是購物時，不斤斤計較於價格，只買真正需要、真心喜歡的物品。這麼一來，家中不但變得更清爽，心靈也能得到高度滿足。透過這種新生活方式，你也能看清自己真正想做的事、想要的東西。

作者介绍:

金子由紀子

1965年出生，曾任職出版社，現為自由文字工作者。寫作領域廣泛，涵蓋生活方式、健康、旅遊、教育等，也是日本綜合情報網站All About「Simple Life」的管理者。在十年的單身生活經驗中，發現了「用少量物品過悠閒生活」的快樂。現在，她已是兩個孩子的母親，仍然繼續實踐著簡單生活。她所提出的、貼近個人經驗的生活術，也引起很多人的共鳴。

■譯者簡介

王俞惠

學的是日本文學，卻一頭栽進出版世界中。曾任多年叢書及雜誌編輯，現為專職日文翻譯，也因此開始重新認識日本、了解日本、愛上日本，也希望這份熱情可以永遠持續下去。譯有《知性之旅—越南》（協和國際出版）、《任性的孩子怎麼教？》、《媽媽的鑰匙》、《玻璃眼睛》（以上為新苗文化出版）等書。

目录: 前言 讓身心都清爽的處方

類型診斷表

1 想嘗試不持有的生活嗎？

日本住家裡東西堆積如山，原因何在？

誤會大了！再生資源的回收規則

「不浪費」的真正涵義

不持有的生活，是指用最少的東西過生活嗎？

不持有的生活，不是節約生活

你會發現自己正在存錢

不持有的生活帶來好心情

稍微再多花一點工夫的樂趣

2 持續享受清爽生活的祕訣

為了不持有，應該怎麼和物品共處？

不買無謂物品也可以的魔法咒語

生活整理術，只要認真遵守就萬事OK！

家裡有其他生物，為什麼能讓打掃變得輕鬆愉快？

你家是否堆了許多完全沒用過的鍋子？

一件披肩膀過三件上衣

每天使用的物品要斤斤計較

有朋友，東西掰掰！

3 用「七個好習慣」自然而然減少物品

和減肥的共通之處

光「丟掉」是不夠的？！

為什麼會有反彈現象？

利用習慣，在不知不覺讓住家煥然一新！

通往不持有生活的捷徑：七個習慣

1.不拿 2.不買 3.不儲存

4.丟棄 5.替代 6.借用 7.沒有也無所謂

4 家務整理實踐篇 不同物品的處理方式與不增加物品的祕訣

你是哪種人？——類型與處方箋

用「只出不進」的小祕訣，邁向不持有的生活

衣物

我再也不要這樣的衣服了

尋找衣服的第二春

衣櫃清爽整齊的祕訣

書本?CD?DVD

家裡的書籍和軟體，都是必要的嗎？

與需要的人分享文化財產

盡量不增加書本和CD的妙方

紀念品?有趣小玩意

保有回憶的同時，是否也累積了壓力？

一次解決，乾脆俐落

留下曾經的感動，其餘免談！

家具?家電

不符合生活步調的物品＝不需要的物品

處理大型家具前的停看聽

連丟掉都嫌麻煩的東西，不要！

紙類

處理掉這些紙本資訊吧

清理前，先分清楚重要性

就是不讓這些難以管理的紙張愈來愈多……

製作計畫表，就能一目瞭然

5 不持有的生活，讓人感到愉快

為了擁有真心想要的東西，所以不持有

時間就是金錢？

這些生活方式，可以支援不持有的生活

不要說「忙翻了」

東西不是敵人，是朋友

結語 为了不迷失

．．．．．(收起)

[不浪費的奢華_下载链接1](#)

标签

生活

不浪費的奢華

整理术

习惯行为

生活态度

收纳

輕生活

美好生活

评论

其实，她挺絮叨的，只是，喜欢的人、需要的人一旦读懂了，就一定会感觉到美好……

<http://tinyurl.com/kt7xdm>

算是这种风尚的开山之作，不过写得一般

大陆版快点出来吧

看完让人想好好过日子

[不浪费的奢华 下载链接1](#)

书评

一，什么是不持有

这是一个物质过度的时代。我们周围充塞大量物品。过度的包装、一次性用品、“等我瘦了就可以穿”的裙子、无聊的纪念品、用不到的碗碟、赠品盒子、用了一半的洗涤剂、杂志、报纸、宣传单页……等等等等。为物所困，混乱不堪。信息也过度，“大脑肥胖”，心烦...

希望每天都读一遍的《不持有的生活清单》 n 带着购物袋出门，拒绝塑胶袋 n 回家马上确认信箱，不要的文件即归为资源垃圾。 n 减少购买需拆封或者只需要微波烹调的食物。 n 比起“因为便宜大量购买”。选择“虽然贵但很喜欢”的物品，并慎重地使用。 n 不拿免费的物品。 n...

不持有：超出自己管理能力的、不钟爱的、无法回收利用或转送给他人的、不适合自己的、与自己的生活方式不相符的物品。
日本人很喜欢花钱，日本是一个赶超流行、物欲横流的国家。
不持有：缩减浪费、回收再利用、重复使用、维修再利用。用完就扔掉、藏而不用都是浪费。持续享...

早就看过这样一个故事:一位丈夫整理他去世太太的物品时,发现了一条丝质围巾,那是他们一起到纽约旅游时在一家买的昂贵名片店买的。太太买回来后一直不舍得用,总想着在某个重要的日子戴,结果,这个重要的日子变成了她离世的日子。这个故事貌似跟这本书不太搭边,但我觉得...

不持有的四R 缩减浪费reduce/回收再利用recycle/重复利用reuse/维修再利用repair
不持有的原则
超出自己管理能力/不钟爱/无法回收利用或转送/不适合自己的或与生活方式不符的均不持有 不持有的计划
购物清单（必要度/难易度）； 享受乐趣（珍惜使用/定期保养）； 仅买它就好 不...

最近一个月左右的时间看了3本日本人写的指导类书籍，发现日本人真的是喜欢将细微之处发挥到极致。一本是《早上10点之前完成工作》、《佐藤可士和的超整理术》、还有就是这本《不持有的生活》。
先说《早上10点之前完成工作》，真是佩服作者可以将只需一页纸就能说完的东西写成...

1. 【life is nothing】

这是几年前我买的一只背包上印着的话，我爹问我什么意思的时候，我说是“简单生活”，可惜我买了这么一只包，却不代表我有了这样的生活，或者说我表面上有了这样的意识，但是却没有这样的操作，于是我的生活依然是一团零碎，看不到重点。

2. 【不要拥有...】

一 很多时候，我快要被东西淹没。

衣柜里堆满了衣服，当初心血来潮买的假毛衣领、与自己风格不符的卫衣和撞色衫，从“不买它就会死”沦落到“一辈子都不会再穿”的下场。心心念念的却还是下一件。桌上的物品大多功能重叠，三把不同材...

是本薄薄的小书，很快就可以看完。我个人崇尚简约，所以它对我非常有用，我现在很多做法都和书中吻合，比如“不要”、“不买”、“不存”、“租借”等，作为这个星球和人世的过客，我深悉一切只是过程，不持有，生活自然、简单，我喜欢如此。

简单的道理多数时候更难履行。

对生活仔细体察才有精微的觉悟。虽然说通篇讲的是一个道理，但这又怎么样呢？很多人的一生可以用一句话来概括，但是他们活着的时候还是很吃力。

满足感与购物狂的心态分析是很科学的。可以延伸出很深的心理学知识。

好像就是在心理月刊里看到这本...

阿米尔在“风筝日”那天打败所有竞争者后，他叫哈森去帮他捡他剪断的竞争者的风筝，哈森欲追，转身对阿米尔说：为你，千千万万遍。

这是美国著名小说《追风筝的人》的片段，少爷阿米尔带着复杂的情感对自己的仆人哈森说的一段话，为你，千千万万遍，凝结他对哈森的所有情绪：信...

每次搬家都享受要拥有可以一走了之的潇洒 可是贪心的自己收藏了大量的物品 想要丢掉却总是不舍 结果积累的行李越来越多 痛苦不堪～ 喜欢这本可爱的书 轻松的阅读中看清楚真正的自己 接下来整理一切 努力不在物欲的控制下迷失 没有大量物品的拖累 才能享有真正的简单快乐

书中对我有用的15条建议： 1、

出于好心的捐赠衣服其实会导致仓储的费用、运输的费用、处理的费用等。 2、不持有并不是低标准的节俭生活，而是不持有不需要的、不钟爱的、不适合自己的物品，生活依然可以过得很有品质感。 3、虽然是高收入的工作者，却寥寥无几的存款和凌乱密...

下午翻完了一本书，名叫《不持有的生活》（日・金子由纪子）。正看书的时候，快递送来了宝贝，是淘宝时一眼就相中的——手绘的和风式杯子，一只是朱红流苏纹，一只青蓝白条纹，古朴简洁暖暖地，刚好握在手里。
“不持有”相对于奢华是一种简约的生活态度，但却不是...

今天从《不持有的生活》这本书里，了解了更多对不持有生活的态度。
不持有的生活，并不是：1. 低标准的生活，2. 节俭的生活。
相反，不持有的生活倾向于选择高质量、耐用或可以重复使用的物品，反对廉价物品的反复购买和丢弃。 不持有的生活可能会低效率。 不持有就要丢东西...

1. 生活中應該“不持有”的物品，分以下4種： 超出自己管理能力嘅物品，不持有。
不鍾愛嘅物品，不持有。 無法回收利用or轉送他人嘅物品，不持有。
不適合自己，與自己的生活方式不相符嘅物品，不持有。
2. 養一條魚，種一盆花，會令成個人都變得好優雅。覺得周圍環境亂糟糟，襯...

不持有的生活是一种简化的生活，但并非节俭的生活，不符合现在生活需要的东西都可以不持有： 1. 超出自己管理能力 2. 不钟爱 3. 无法回收利用或转送 4. 不适合自己的、与自己的生活方式不相符
居住面积87.7平米的四口日本之家，所有家庭物品为6926件。真是让人吃惊的调查数据。
。 ...

一直想买，意外在图书馆看见，很快看完。如果我要买了，我会后悔；如果我不读，我也会后悔。
生活混乱，想掌控生活的人一般来说都比较懒惰，不喜欢对生活的琐碎进行规划，总想着有一种轻松的方法来解决生活的所有难题。于是，尽管生活混乱，但是却感觉不值得花一点时间来做规...

