

這樣就很幸福了

これだけで、幸せ

小川糸の少なくともすきな29の事



這樣就很幸福了

小川糸的 29 個簡單生活法則

小川糸著
天下文化

「我的作品来自日常生活，所以必须用心裡过每一天。」
——《藤牛食堂》(山本花文具店)座长作家小川糸

好生活需要的不多，但要是你真正喜歡的。
不捨不棄的事，不買得不到的東西，只在珍愛的人、事、物包圍下生活。

天下文化 [这里](#)

[這樣就很幸福了 下载链接1](#)

著者:小川糸

出版者:天下文化

出版时间:2017-11

装帧:平装

isbn:9789864793396

愈簡單，愈富足的小說家日常

「我的作品來自日常生活，所以必須用心度過每一天。」

——《蝸牛食堂》《山茶花文具店》作者小川糸

晨起泡杯茶展開新的一天，在心愛的書桌前專注寫作

費時的家事交給機器，珍貴的時間用於創作或享受生活

每天傍晚固定散步30分鐘，到大眾澡堂回歸最原始的自己

減少生活中的雜物、噪音與過度泛濫的資訊，保持五敏感銳

每年夏天到柏林避暑，接受異國文化洗禮，激發寫作靈感

人生苦短，所剩無幾的時間

更應該要花費在美好的人、事、物上

——食

決心做個「一鍋在手，天下無敵」的人。不管是鍋具還是調味料，都是眾裡尋它千百度才得來的經典好物／好味道，有它們就能做出各式各樣的料理，東西少一點還能節省收納空間。

——衣

挑選的標準是穿在身上如同另一層肌膚，感覺若有似無，因此夏天只穿透氣涼爽的麻，冬季則選擇柔軟又溫暖的喀什米爾，雖然價格較高，但是很耐用，可以穿很久；願意花錢修補心愛的衣服、鞋子，延長使用壽命。

——住

現代住宅太過明亮，讓人疲憊，其實從百葉窗縫隙照進來的光就足以照亮房間，還能讓身心放鬆，因此拿掉臥室天花板的燈，晚上想看書時，一盞能照亮手邊的小燈就綽綽有餘。

——行

憧憬游牧民族極簡卻富足的生活型態，選物時最重視的條件是「輕盈」，如果雙手拿滿東西，負擔太重會頓失悠閒散步的興致。輕裝便行，才能從容欣賞四周景致，看到可愛的野花才有手去摘花。

——待人

自覺不夠機靈，無法照顧好每一個朋友，因此人際關係不貪心，珍惜「範圍窄、交情深」的朋友；堅持不用手機，以免「隨時隨地聯絡得上」的安心感，造成輕忽的壞習慣。

——對物

愈是常用的生活工具，愈要講究是否好用，只要稍微覺得不方便或不順手，便會開始尋找有沒有更好用的；東西要用，才有意義，日常樂趣是發掘物品的「新用途」。

——處事

不做不拿手的事，例如園藝；自己負責寫故事，編輯與裝幀就交給專家，信任專業；同時接到好幾個寫作的案子時，取決的標準是「我能做什麼？我該做什麼？」不隨便接受請託，才能真心誠意面對每一件工作。

——買東西

在這個資訊爆炸的時代，心動的瞬間只要按下購買，快的話甚至當天就能收到，但是我很疑惑，縮短入手的時間有這麼重要嗎？親自到某個地方去，親眼看看親手摸摸，上窮碧落下黃泉，才找到理想之物的成就感，難以言喻。

★名人推薦★

設計師方序中、烹飪書籍作者及譯者松露玫瑰 ?齊聲推薦

我們終於可以在《這樣就很幸福了》這本書中，窺探到小川糸的世界觀來源，此書寫的並非小川糸教你如何過生活，她的創作靈感都在這本書裡具體解密了。——專欄作家許明煌？

作者介紹:

小川糸

2008年出版的小說《蝸牛食堂》（時報出版）改編為電影後熱賣，分別於2011年獲得義大利PREMIO BANCARELLA文學獎（義大利書報亭獎），2013年獲得法國Grand Prix Eugénie

Brazier小說獎（布拉吉爾女性烹飪傳統大獎）。另著有《喋喋喃喃》（天下文化）、《家譜》、《緞帶》（暫譯，POPLAR文庫）、《七色彩虹》（暫譯，集英社）、《在馬戲團的夜晚》（暫譯，新潮社）與改編為連續劇的《山茶花文具店》（圓神）、《白色沙灘旁的鶴龜助產院》（時報出版）等書。

譯者簡介

陳令嫻

輔仁大學日文系學士，東京學藝大學國文系碩士。喜歡閱讀、旅行與陶瓷器，希望有一天能搭時光穿越機回到古代，用宋代青瓷喝杯茶。在天下文化的譯作有《不妥協的設計》、《非買不可！IKEA的設計》、《面對父母老去的勇氣》、《無印良品的設計》（合譯）等。

目錄: 目錄

推薦序——無用之用，才是幸福的大用 ?許明煌

第1章 | 這樣就很幸福的12條對物準則

1挑選生活用品時，問自己：「會一直喜歡這個東西嗎？」

2物慾受到刺激時，決定購買與否的標準是「擁有了會幸福嗎？」

3除了「喜歡的、常常穿的衣服」，其他都處理掉

4想用心生活，所以選用「能讓自己變輕鬆的幫手」

5愛自己的人，不會隨便增加家中物品

6決心做個「一鍋在手，天下無敵」的人

7收納的原則是「保留大量空間」

8為了過得舒適，必須對生活中的「不便」與「不快」很敏感

9想與可提升人生品質的美好事物相遇，需要時間

10珍愛之物送給珍愛之人，物品也會覺得幸福

11 「鑑賞力」可讓用不到的生活用品重獲新生

12 維修之後，用到最後一刻的幸福用物術

第2章 | 帶給「五感」喜悅的7個祕訣

1 養成幫自己重新開機的習慣——天天上澡堂

2 從衣物到餐具，最注重的就是輕盈

3 為了解決冰箱噪音而展開的舒適生活改造計畫

4 減少室內燈具，日出而作，日落而息

5 減少電視和網路資訊，保持五感敏銳

6 使用和知名旅館一樣的寢具，打造良好的睡眠環境

7 不全盤接受人家說的「一流」，培養分辨良莠的眼光

第3章 | 簡單豐富的蒙古、崇尚自由的柏林

1 蒙古的游牧生活是最極致的簡單

2 柏林人徹底實踐「好東西就要用得久」

3 深受柏林人接納不同生活方式的價值觀吸引

4 自己覺得好就好，從世俗認定的價值觀中解脫

5 一邊旅行一邊生活所需的極簡行李

第4章 | 只要有喜歡的「人事物」就夠了

1 沒有手機，人才會變得小心、強大

2 人際關係不貪心，珍惜「範圍窄，交情深」的朋友

3 我有我的任務，其他事情就交給專家

4 「對人」、「對事」，都以自己的節奏為優先

5 相信直覺，喜歡與否自己決定！

後記

• • • • • (收起)

[這樣就很幸福了](#) [下载链接1](#)

标签

生活

日本

小川糸

家居

人生

疗愈

[日本]

评论

北京多抓鱼，二手书店偶然看到的第一眼就很喜欢，舒适平淡的心境。后面看到作者竟然不用手机，瞬间震惊了！后面再一想，手机本来也就没有出现很久而已，之前人们生活的也挺好呀。手机在带来便利的同时，也确实带来了束缚。幸福感，与物质远，与人心近。按自己的节奏，不在意他人的眼光，用心生活，被喜欢的人事物包围，就都很好啦～

lumiosf 樱桃壳枕头 心情好了，对待他人时自然变得宽容。

精简细致，用心生活。

年头流行走出舒适圈，那这本书感觉上就是在鼓励人打造一个可靠的舒适圈。一个喜欢囤货的常常怀疑自己是上辈子是仓鼠的人觉得还是挺有道理的。买真正需要的合适的好用的物品，长久的陪伴着自己，才是年岁增长的真谛吧。

羨慕總能下定決心堅持自己想法並實行的人。

現在的年齡來看就剛剛好。小川女士分享了自己對人、事、物的态度做法。选好物用好久、懂得欲望延迟，房间和身体都要留有空间余地；与手机网络电视适当相处，减少资讯摄入，保持五敏感锐；工作有紧凑有放松、累了就休息。还有她在蒙古和柏林旅行时体验到的简单自由的生活型态。这些都启发我去思考、寻找、构建属于自己的生活模样。随着年龄增长带来的，这种“用心让自己舒服”的愉悦感，是时间的礼物吧。

[這樣就很幸福了](#) [_下载链接1](#)

书评

這樣就很幸福了 下载链接1