

一個人的自在生活



[一個人的自在生活 下载链接1](#)

著者:每田祥子

出版者:麥田出版

出版时间:2008-10-5

装帧:平装

isbn:9789861734309

一個人住的你，是否也盡情享受著每一天呢？

我也有過自己一個人住的經驗，

有時試著將房間佈置成自己喜歡的風格，

偶爾邀請三五好友各自帶私房菜來家裡聚餐，

一個人過生活，愉快的體驗真是太多了

然而，洗衣服、收拾碗盤、清理浴室、掃廁所等等，

日常生活中非得處理不可的事情也真是太多了……

每天忙於工作休閒與自我成長，還要完美照顧到家事，真的很辛苦。

不過如果家裡太髒亂，不但沒辦法請朋友來家裡玩，還有害健康與美容，

漸漸連心都變醜了。這種時候，你需要的就是這本圖文教戰手冊！

從毫不費力輕鬆維持「乾淨的家」的秘訣，

到讓日常生活過得更愉悅的妙點子，滿滿一整本介紹給你！

作者介绍:

每田祥子

日本IBM擔任8年書後，成為專業主婦，後來成為訂製雜誌的編輯，以及專門的生活情報寫作者。從職業婦女或主婦的前輩們學習各式各樣做法家事的樂趣，後來並成立ALL ABOUT、「家事的智慧」等網站，負責內容的撰寫。

目录: 第1章 打掃就能變幸福

家的髒亂，就是心的髒亂 10

「Reset型家事」與「Creative型家事」 12

整理成能夠請朋友來玩的家 14

特別篇 無法整理環境的人 16

第2章 從扔東西開始吧

Life Style大閱兵 18

買1樣就扔1樣——斷念法則 20

減少閒置物品的妙方 22

「可能丫」愈多，就會生垃圾 24

載有個人資料的東西，該怎麼處理？ 26

做一個「觀察期BOX」 28

特別篇 扔了就賺到——閒置物品處理法 30

第3章 維持房間的乾淨

各種掃除用具 32

各種去汙劑、清潔劑用品 34

基本的打掃技巧 36

灰塵要由上清到下，油汙要轉轉清光光！ 38

這個簡單！瞬間打掃術 40

出門前與睡前的「稍微整理」 42

「順便打掃術」與「一邊打掃術」 44

「總之裝一籃就對了」給你超清爽！ 46

區分「指定席」與「自由席」 48

魅力收納術 50

衣物換季的重點 52

包包的收納方法 54

床底下的收納空間 56

鞋子收起來之前的簡單整理 58

清清爽爽收納鞋子的訣竅 60
冰箱不是萬年儲藏室 62
樂樂洗碗術 64
粉紅色汙垢，是黑色霉斑的前身 66
洗臉臺就該明亮乾淨 68
簡單廁所打掃術 70
輕鬆大掃除術 72
特別篇 在明亮的光線中，過明亮的生活74
第4章 讓生活更舒適的簡單要領
「平日打掃」與「假日打掃」 76
訂出「檢討日」 78
大口呼吸新鮮的空氣！ 80
1天1條迷你抹布 82
廚房用具這樣擺，料理更拿手 84
什麼是餐具櫃裡的「早餐組」？ 86
小強不愛的房間 88
避免廚餘發臭 90
很少在家的話，該如何處理家中的濕氣？ 92
預防結露小秘訣 94
室內晾衣服的小秘訣 96
對付特殊汙垢，這麼辦！ 98
隨手做環保 100
特別篇 錢包，是心的房間 102
第5章 享受生活的小妙方
讓房間更容易清理 104
讓房間看起來更寬敞的擺設法？ 106
打造一個身心都能放鬆的房間 108
涼爽過生活 110
溫暖過生活 112
享受季節流轉 114
春夏風情的房間 116
秋冬風情的房間 118
不出門也能盡興的四季活動 120
蒔花弄草之樂 122
加一點藝術 124
飄香生活 126
．．．．． (收起)

[一個人的自在生活_下载链接1](#)

标签

绘本

自选

繪本

管理

生活風味

一个人也很好

420

评论

不错，有些比较实用

[一個人的自在生活_下载链接1](#)

书评

今天才拿到的书，薄薄的一本，没有想象的厚实。
因为之前在广播上听到《一个人生活的第三年》，所以十分期待，拿到手之后就迫不及待地翻开了第一页。
漫画加文字的形式，所以阅读还是蛮快的，一个下午的时间就看完了整本书。第一个感觉就是：感觉是一个勤快、幸福的主妇的生活...

[一個人的自在生活_下载链接1](#)