

<<不持有的生活>>

图书基本信息

书名：<<不持有的生活>>

13位ISBN编号：9787209049467

10位ISBN编号：7209049460

出版时间：2009-9

出版时间：山东人民出版社

作者：金子由纪子

页数：191

字数：100000

译者：燕子

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<不持有的生活>>

前言

到处都是东西，满地都是杂物…… 我们周围塞满大量物品。

例如那些买回来就没穿过的衣服。

我们总是对自己说，等身材苗条之后再穿，还经常抱怨“都没有可以穿的衣服啦”。

然而，就算瘦身成功，衣服的流行款式也会改变。

当然，体形变好也算是件好事。

客厅柜子上的那堆装饰物，很多东西每次看到都会觉得心烦。

例如丈夫表弟结婚时的心形纪念时钟，它旁边还摆放着父亲去夏威夷旅行时带回来的奇形怪状的木雕玩偶，因为如果不摆在那里的话，他老人家一定会生气。

碗柜里也摆满了东西。

平日里基本不用的盘子、杯子、茶托就有很多套，由于这些都是比较昂贵的物件，所以，除非遇到特殊场合，否则不会派上用场。

那些买啤酒或比萨时附赠的杯子、盘子，则堆在碗柜最前方。

让人觉得好像我每天都只用这些廉价品似的。

家里的壁橱……唉！

每次打开也一样让人心烦。

里面堆满了废旧的纸箱子。

这些纸箱子从搬家后，哦，不对，是搬家之前，就从未被打开过。

<<不持有的生活>>

内容概要

不持有的享乐生活，超过自己管理能力的物品，不持有；不钟爱的物品，不持有；无法回收利用或转送给他人的物品，不持有；不适合自己的、与自己的生活方式不相符的物品，不持有。

<<不持有的生活>>

作者简介

金子由纪子，1965年出生，曾在出版社任职，如今转做自由职业者。她笔下的作品涉及众多领域涵盖了生活方式健康旅游教育等方面的内容。曾担任日本门户网站All About“简单生活”专栏指导员一职。在十年的单身生活中，她发现了“用简单物品过上悠闲生活”的快乐。如今的她已是两

<<不持有的生活>>

书籍目录

前言 让身心都清爽起来类型测试表1 想尝试不持有的生活吗？

房间里的东西堆积如山，原因何在？

啊！

这是回收利用的误区 “不持有”的真正含义 “不持有的生活”就意味着“低标准的生活”吗？

“不持有的生活”并非“节俭的生活” 不经意间钱竟然存起来了 “不持有”是一种很舒服的生活方式 费点工夫，多点享受2 持续享受清爽生活的秘诀 与“不持有的东西”进行接触的方式 不买无用东西的魔法咒语 生活整理术，只要认真遵守就万事OK 如果房间放有生物，打扫起来会更方便 你家有几口用不到的锅？

三套衣服，不如一条披肩 每天使用的物品要斤斤计较 只要有朋友就不需要那些东西3 形成这“7个习惯”，东西自然就少了 与减肥有异曲同工之妙 光“扔”是不够的 为什么会出现反弹？

利用习惯，在不知不觉中让房间整齐，干净 7个习惯——通向“不持有的生活”的捷径4 整理实践篇不同物品的处理方法及不让物品增加的秘诀 你是哪种人——类型和处方 用“只出不进”的小秘诀，走向“不持有的生活” 衣服 再也不要这种衣服了 寻找衣服的第二春 衣橱清爽、整齐的秘诀 书籍·CD·DVD 家里的书和软件真的全部有用吗？

与需要的人分享文化财产 尽量不增加书和CD数量的妙方 纪念品和趣味品 要把回忆和压力一同积攒起来吗 一旦有所觉悟，就要当机立断 只拥有自己喜爱的东西就足够了 家具·家电 不符合现在生活的东西都是不需要的东西 处理大件物品时，要进行充分调查 不添置那些难处理的东西

纸类 这种纸类都需要处理掉 分清重要程度再处理 为了不让整理起来很麻烦的纸张到处乱飞 做一个计划表就会一目了然5 不持有的生活让人感到愉快 为了获得真正想要的东西，所以“不持有” 时间就是金钱 这种生活方式支持着“不持有的生活” 不要总说“我很忙” 东西不是敌人，而是朋友后记 为了不迷失

<<不持有的生活>>

章节摘录

1 想尝试不持有的生活吗？

房间里的东西堆积如山，原因何在？

家里的东西可真多呀！

很多人都对这一现象深有感触。

从拥挤的大城市里的单身公寓，到地域辽阔的渔村、山村中的住宅，几乎所有人家家里都像个仓库一样，塞满了东西。

一个普通家庭的东西究竟有多少呢？

2007年4月的日本《妇女之友》杂志做了一项调查研究。

结果显示，面积为87.7平方米的四口之家中，所有物品都算在内的话，整个家庭的物品总数为5926件。

大多数被调查的住宅都非常整洁，环视整个房间，视线所及的物品并不是很多。

尽管如此，这些家庭依然有这么多东西。

可想而知，那些毫无章法、将东西到处乱放的家庭，又该有多少东西呢？

我们还可以参考一项很早之前的调查结果（1978年），这项调查将东京与欧洲各大城市的家庭用品数量进行了比较。

结果显示，欧洲城市家庭的生活用品种类平均为630到640种，而东京的却多达800余种，相差150种以上。

由此可见，日本家庭中确实东西很多，而且远远超出其他国家。

试想一下，未来的几年，日本的经济快速增长，将会有更多新产品上市，并进入国民家中。

到那时，日本人家中的东西必定会有增无减。

导致日本家庭物品过多的原因是多方面的，其中之一就是日本人同时拥有两种生活方式，即和式与西式。

过去的日本人，穿和服、吃日式餐饮、住木质房子、房间的窗户均是用纸糊的……这一切都令欧美人颇感吃惊。

再看看如今的日本人，不仅穿上了西装和皮鞋，而且吃着咖喱饭和意大利面，房间里更是大床、餐桌、椅子，一样不少。

与此同时，日本人依然保留着原有的生活方式。

在特殊场合依旧穿和服，仍然食用米饭和酱汤。

就连西式的住宅里，也一定会保留至少一间铺着榻榻米的房间。

由此可见，日本人的生活方式算得上和式与西式并存。

在之前提到的调查报告中，东京家庭比欧洲城市家庭多出的150余种物品里，仅日本才会有的东西就占了84种。

第二个原因是，受到地理条件的影响，日本四季分明，因此每个季节都有其不可缺少的生活用品。

一般家庭都会准备大量春秋天穿的外衣、清凉的夏装、御寒的大衣和长靴等。

此外，夏天要使用电风扇和空调，冬天也少不了取暖用的电器。

这样一来，与那些常年气温没有多大变化的国家相比，如果不储备这么多东西的话，简直就无法生活下去。

第三个原因是，日本的传统文化一直保留至今。

<<不持有的生活>>

编辑推荐

“ Simple Life ” 达人金子由纪子倾力之作！
日本亚马逊网站持续热销！
不要那么多，生活才快乐！
不持有的生活才是真正自然、乐活的好生活！

如果能了解到物品与自己的关系，进而转变思想，就算是不善于整理房间的人，也能开始一种轻松自如，整洁舒畅的全新生活。
来和我们一起开始不持有的生活吧！

<<不持有的生活>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>