

<<不浪費的奢華>>

图书基本信息

书名：<<不浪費的奢華>>

13位ISBN编号：9789862160855

10位ISBN编号：9862160853

出版时间：2008-1-31

出版公司：天下遠見出版股份有限公司

作者：金子由紀子

译者：王俞惠

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>

## <<不浪費的奢華>>

### 內容概要

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。

## <<不浪費的奢華>>

### 作者簡介

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。

## <<不浪費的奢華>>

### 書籍目錄

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？

一件披肩勝過三件上衣

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

## <<不浪費的奢華>>

### 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 為了不迷失

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>