第一图书网, tushu007.com

<<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

出版时间：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

第一图书网, tushu007.com

<<不浪費的奢華>>

内容概要

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。

作者简介

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。

第一图书网, tushu007.com

<<不浪費的奢華>>

书籍目录

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

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

第一图书网, tushu007.com

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