

德日混血生活家 门仓多仁亚 著

# 无须断舍离的 德国式简单生活

抛却对物品的执念

陈亚男 译

山东人民出版社



# 无须断舍离的德国式简单生活

门仓多仁亚 著

陈亚男 译

山东人民出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

无须断舍离的德国式简单生活 / (日) 门仓多仁亚著 ; 陈亚男译.  
— 济南 : 山东人民出版社, 2016.3  
ISBN 978-7-209-09196-1

I. ①无… II. ①门… ②陈… III. ①生活方式—通俗读物 IV.  
①C913.3-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第247232号

タニアの大切なものと長くつきあう暮らし  
Copyright Tania Kadokura ©2014  
Edited by Chukey Publishing Co.,Ltd.  
Original Japanese edition published by KADOKAWA CORPORATION.  
Chinese translation rights arranged with KADOKAWA CORPORATION, Tokyo..  
Through Shinwon Agency Beijing Representative Office, Beijing.  
Chinese translation rights ©2015 by Shandong People's Publishing House

山东省版权局著作权合同登记号 图字: 15-2015-123

## 无须断舍离的德国式简单生活

(日) 门仓多仁亚 著 陈亚男 译

主管部门 山东出版传媒股份有限公司  
出版发行 山东人民出版社  
社 址 济南市胜利大街39号  
邮 编 250001  
电 话 总编室 (0531) 82098914  
市场部 (0531) 82098027  
网 址 <http://www.sd-book.com.cn>  
印 装 北京图文天地制版印刷有限公司  
经 销 新华书店  
规 格 32开 (148mm × 210mm)  
印 张 4.5  
字 数 60千字  
版 次 2016年3月第1版  
印 次 2016年3月第1次  
ISBN 978-7-209-09196-1  
定 价 32.00元

如有印装质量问题, 请与出版社总编室联系调换。

## 目 录

- 前言 2
- 与物品相处的原则 4
- 有着回忆的娘家橱柜 14
- 完美的杯具 16
- 用画装饰房间 18
- 红酒杯是餐桌上的装饰 20
- 衣橱使用自我风 22
- 高大上的点心盘 24
- 怀旧情怀的牛奶杯 26
- 婆婆织的大岛绣 28
- 唯一的饰品 30
- 将手包当钱包 32
- 寻找多年的餐椅 36
- 大家都爱的焦糖布丁 38
- 想要漂亮的花盆 40
- 读书用的大桌子 42
- 杯垫生活 44

围巾是色彩搭配的老师 46

强化生活印象 48

音质优雅的播放器 50

方便的酱笄子 52

书香时间 54

德国 BIO 寻宝 56

淡香满屋 58

布艺家居 60

如影随形的巴比 62

风信子的专用花瓶 64

膝上的“垫子桌” 66

不吝嗷寄明信片 68

有弹性的袜子 70

选鞋要问脚 72

鹿儿岛的机场路 74

护身符般的菜谱本 76

休闲藤椅 78

早餐用的咖啡套装 80

- 盛放奶酪的案板 82
- 在泰国买到的灯罩 84
- 二次翻新的沙发 86
- 工具使扫除习惯化 88
- 方便的家务房 90
- 天然的洗衣皂 92
- “切”“削”的必需品 94
- 男装衣橱 96
- 床的品质左右生活方式 100
- 创造读书场所 102
- 家传的漆碗 104
- 装饰地毯 106
- 郊游提篮 108
- 在德国修好的旧时钟 110
- 瓷砖烙下的德国印象 112
- 烧烤招待朋友 114
- 青春时代的白瓷盘 116
- 皇家品牌的户外夹克 118

可口的德国红酒	120
巧饰卫生间	122
我的简单护肤品	124
信赖的棉拖鞋	126
红墙壁与金相框	128
悠闲时光里的蜡烛	130
用暖水袋温暖身体	132
鹿儿岛的农田守护神	134
妈妈给的树叶盘子	136
后记	138
咨询一览	142



# 无须断舍离的德国式简单生活

门仓多仁亚 著

陈亚男 译

山东人民出版社



## 前言

我出生于神户——爸爸的工作地。爸爸出生于东京下町，妈妈是德国人，出生于柏林郊外。我出生以后，爸爸继续变换工作地点：千叶、横滨、东京、纽约，在我上高中时又回到神户。其间，我曾三次与父母分开，被寄养在德国的外公外婆家。掐指算来，和外公外婆共生活了三年。入职后，我又调到伦敦工作。结婚后，我随老公一起在他的工作地香港生活。总之，从小时候开始，我的生活环境就是千变万化，我就是在多种多样价值观的环境下长大、生活的。

工作的频繁调动，不仅仅面临与朋友的分离、与习惯的生活环境的分离，还要面对语言、文化都陌生的地方。搬迁之际，必须带着随身物品。所以，平时就要使用慧眼，审度自己的物品：“对自己来说，哪些物品是最重要的呢？”辗转的生活，仿佛让我养成了这种惯性思考的习惯。

经历这样流浪生活的我，四年前，在老公的出生地——鹿儿岛盖了我们的房子。在老公的故乡，安顿了“一朝安稳，一生不变”的住处，对我而言，总有一种不可思议的感觉。周围有很多亲人、老公的同学，虽然我有些对新环境的惴惴不安，但还是在亲人和朋

友的帮助下，融入地域风情，开始了新生活。

家终其本质，不也是“物品”吗？我现在的的生活基本上还在东京，每月回鹿儿岛四五天。虽然只是寥寥数日，但住在自己的家里，在家里招待客人，总有一种很幸福的感觉。家也是一样，越居住使用，越会渐渐产生归属感，仿佛是自己的物品一样。

我一直认为，一个人周围的物品，某种程度上代表着其主人的生活状态、生活经历。一物一景，每天的生活及旅途中收获不同的灵感，从接触众多他人的生活和价值观中，衍生出自己生活的感觉。“什么时候，我也想过几天这样的生活”，我多是基于这些阅历及感觉，来选择物品。择物与选择“自己的人生”在某些方面是息息相通的吧。

慎重择物也各有故事。在这本书中，介绍一下我选择物品及物品相关的一些故事，希望能给大家择物时一些灵感！谢谢！



## 与物品相处的原则

**花时间选择** 首先做到不勉强自己应付性地购买，要耐心等待与喜欢的物品的邂逅。真正喜欢的物品可能不会轻易遇到，要准备足够的耐心和时间。

**乐于修补** 物品偶尔会被划伤，或被弄坏。那时，不要急于抛弃，多考虑能不能修补或维护。倾注了自己心血的物品，反而更有自己的味道，也更有感情。修补，不是过时，也不是破旧不堪，而是一种生活态度。

**不过度增加物品** 拥有物品，就意味着要对其整理及管理，是件费心费神的事。每个人都有不同的物品适当拥有量。不过量拥有，超出自己所能掌控的量，可以赠送他人，也可以适当处理。要了解自己所能管理的量，以自己为法。



**符合生活风格** 无论多么漂亮、多么有魅力的物品，如果不适合自己的生活，就无需购买。考虑家庭结构、工作内容、居住地气候等，选择切实的必要物品！

**生活核心的物品** “想过这样的生活”，物品也有触角，也有生活感觉。如果有这样的物品，生活风格就容易确定了。也许只是一把椅子、一盏灯，都可以丰满想象、充沛生活。

**考虑合适价格** 从奢侈品到廉价品，世上物品形形色色。“这类物品的价格要控制在多少？”这样画线是很重要的，对于真正具有价值的物品，可以不惜重金；若非如此，要有节制，方见品位。

**不追求完美** 家是放松舒展的地方，如果物品选择也定要完美，反而会徒惹疲劳。对物品，保持执着部分和放下部分的适度平衡，才是健康和谐的。随性的态度，认真地生活。



**使用方法自成一统** 抛弃“必须这样使用”的想法，考虑自己最易上手的、便利的使用方法。发现旧物品新的使用可能性，也是生活的乐趣之一。

**拥有物品不是生活全部** 生活中重要的东西并不仅限于自家物品。习惯散步的小路、映入眼帘的树木、从容沉稳的建筑等，居家之外，也有很多美好的东西，用心去体会，内心会在不知不觉中生出生喜悦。

**重视旧物的价值** 喜欢古色古香、别有韵味的旧物品，它们具有新物品没有的沉静和味道。抛弃旧物品，购买新物品之前，请再细思量。如果毁弃，那就不可能再次遇到相同的它了。旧物，可以周而复始，也可以经年品味。

**将美好引入生活** 美好的物品，融入眼中，抑或是握于手上，都会滋润每天的心情。不必是世间名物，不必是奢侈品，自己心里感到美好的物品即可。若遇到，就把它收入生活吧。



## 目 录

前言 2

与物品相处的原则 4

有着回忆的娘家橱柜 14

完美的杯具 16

用画装饰房间 18

红酒杯是餐桌上的装饰 20

衣橱使用自我风 22

高大上的点心盘 24

怀旧情怀的牛奶杯 26

婆婆织的大岛绣 28

唯一的饰品 30

将手包当钱包 32

寻找多年的餐椅 36

大家都爱的焦糖布丁 38

想要漂亮的花盆 40

读书用的大桌子 42

杯垫生活 44