



ドイツ式  
暮らしがシンプルになる習慣

# 简单就好， 生活可以很德国

摆脱不掉的工作压力、心情焦躁不安、  
休息却无法喘息，这是你要的生活吗？

看看工作严谨的德国人，如何通过习惯的建立，  
让日子过得轻松简单，不必忙、乱、烦。

生活美食家 韩良露 衷心推荐

门仓多仁亚——著 王淑娟——译

山东人民出版社



## 图书在版编目(CIP)数据

简单就好,生活可以很德国/(日)门仓多仁亚著;  
王淑娟译. —济南:山东人民出版社,2012.12  
ISBN 978-7-209-06957-1

I. ①简… II. ①门… ②王… III. ①人生哲学-通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 303031 号

Doitsu-shiki Kurashi ga Simple ni naru Shukan

Copyright © 2011 Tania Kadokura

Chinese translation rights in simplified characters arranged with SOFTBANK Creative Corp., Tokyo through Japan UNI Agency, Inc., Tokyo and BARDON-Chinese Media Agency, Taipei  
山东省版权局著作权合同登记号 图字:15-2012-269

责任编辑:王海涛

封面设计:一瞬设计

## 简单就好,生活可以很德国

门仓多仁亚 著 王淑娟 译

山东出版集团

山东人民出版社出版发行

社 址:济南市经九路胜利大街 39 号 邮 编:250001

网 址:<http://www.sd-book.com.cn>

发行部:(0531)82098027 82098028

新华书店经销

山东临沂新华印刷物流集团印装

规 格 32 开(148mm×210mm)

印 张 5.75

字 数 80 千字

版 次 2013 年 1 月第 1 版

印 次 2013 年 1 月第 1 次

ISBN 978-7-209-06957-1

定 价 29.00 元

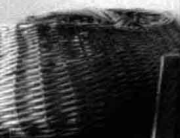
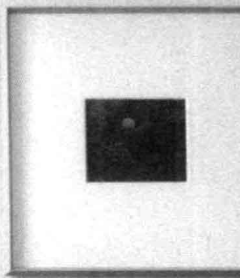
如有质量问题,请与印刷单位联系调换。(0539)2925888

# 简单就好， 生活可以很德国

作者◎ 门仓多仁亚

译者◎ 王淑娟











[推荐序]

## 是德国，还是理性的简单生活？

——生活美食家 韩良露

我因为好奇，而开始阅读《简单就好，生活可以很德国》这本书，但一边读着读着，却从本来我以为自己是绝不德国，竟然变成虽说不“很”却“颇”德国的人了。

此话从何说来？年轻的我是很浪漫、随性、不拘大小节的，若以国度来比喻，我当然是偏希腊、意大利、西班牙文化的天性。当年我的理财态度也如同这几个闹金融危机的欧洲国家，早年的我总像月光族般先享受美好的生活，当年的我觉得自己离德国人的理性与自律很遥远，说实话也不太羡慕人活着要照规矩过。当时有一则德国笑话说，只有德国人才会在空无车辆的斑马线前面等绿灯亮。

二十多岁的我，并不明白德国人守的规矩不只是社会、法律的规矩，而是早已内化成个人的、集体公共精神的纪律。



但二十多年前开始在德国大城小镇旅行的我，一些生活小事却让我留下深刻的印象。有一次到了奥格斯堡，周二住进小旅馆，原本预计住到周四，也问了每日房价，但后来延了行程住到下周一。付账时我交出了六天住宿费马克现钞，旅馆主人却退回了一些钱，一问之下才知道，旅馆在周末二日打七折。真诚实啊！我心里想，这种不欺生的态度才叫文明。但为什么周末要打折呢？因为德国人在周末根本不会从事公务，守着新教徒工作伦理的德国人，周末是安息日。

还有一回，我和德国友人在汉堡逛街，朋友不小心在店里打破了玻璃花瓶，但朋友和店员都不慌不乱地拿出文件填写。原来朋友像许多德国人一样都有投保出外意外毁损险，不仅不小心打破店家物品可理赔，朋友还解释去私人家中若打破东西也可以理赔。我听了心中直发笑，真是理性到家了嘛！但当时我还觉得做德国人生活太累了，干嘛要连生活小事都风险控管至此呢！我还对德国朋友开玩笑说：“放心！你到我家打破东西不会要你赔的。”但朋友却很正经地回答我：“如果我不小心打破的是你家的贵重珍宝，你嘴巴上说不要

赔，心里会不会有疙瘩呢！为什么不让这些可能让生活不愉快的意外交由保险公司承担呢？”

于是，预先做风险控管，先多做一点谨慎安排，不要怕麻烦，保个外出毁损附加险，从此就可以安心旅游访友了。因为预先做了准备，就不怕之后的麻烦，生活因此可以变得简单，而德国式的简单是用心去化繁为简的文明式简单，而不是不事先规划、凡事不做安排的落后式简单生活。

随着年纪增长，我在生活中逐渐学到不少功课，凡事也会多想、多预先做计划，慢慢地，我的生活越来越化繁为简，但我并未觉得自己在学德国人，直到看了《简单就好，生活可以很德国》这本书，才恍然大悟，我学到的简单纪律，其实就是理性文化，德国只是个理性文化的代名词，因为德国文明是特别尊崇与实践理性价值的。

少年、青年的我感性极了，生活得很狂放，也惹出不少麻烦，中年、壮年之后慢慢变得理性，生活也趋于平静、简单，如今的我真的变得像这本书中的德国人般：二十多年来我都有个小册子记录每日行事，每天早晨会察看今日必须完

成之事，其余的事就不会放在心上；家中所有重要文件会固定放在一个抽屉内，从此就不怕找不到；重要的数字密码已分别抄在随身小册子中及家用手册里，养成从容不迫的习惯；生活中区分启动与关闭的时刻；饮食、衣着大体从简小处从繁（毕竟美食、美衣是生活中的美丽烟火）；花钱也是大体简朴小处浪漫；与人交往大疏小亲；工作态度大认真小随意……总之，我慢慢找到了日常生活的平衡感，用理性精神为准则，以感性精神为内蕴。

《简单就好，生活可以很德国》这本书，对于太感性、行为失序、生活混乱的人而言，是一本很值得学习的 know-how 简朴生活方法书，但我们对德国式过于规矩理性的原则也不该照单全收，毕竟最美好的生活是理性与感性并存的中庸生活之道，希腊、意大利人或许该向德国学简单，但德国人何尝不也该向希腊、意大利文化学热情、善感与无拘无束呢！

# 前言

我发现自己每天的生活过得既忙碌又慌乱，总是不断地被时间追着跑。与朋友见面时，几乎都习惯性先问候对方：“忙吗？”

在这种生活模式之下，我开始思考要怎么做，才能让自己的生活不要过得那么急躁与焦虑，期待能以适合自己的步调来过生活。

其实，解决的方法很简单。像我的外婆与母亲那般，将每天必须做的事当做例行公事去执行，让这些事成为不经思考就能完成的部分。至于其他事情，一律抛诸脑后，不要时时惦记着。

此外，对我而言，最佳的学习模板是母亲的国家——德国。德国人的工作态度一丝不苟，但他们也相信持续工作不休息，工作效率必定变差，因此德国人非常重视休闲生活。对德国人而言，休息是神圣不可侵犯的领域。未曾听过有人

会在周末工作，更不可能利用周末和客户打高尔夫球。我在德国旅行时，曾目睹一位友人在周末收到手机传来的电子邮件而勃然大怒，因为那封邮件是从公司传送过来的。乍听之下，这样的反应或许让人觉得太极端，但我却认为这种快刀斩乱麻的明快作风，正是德国人值得我们学习效法的生活态度。

进入社会已经二十三年了。至今我仍确信，最舒适的生活应该是不会被繁琐事物所羁绊的简单生活。

不仅如此，心灵与周遭事物同样必须回归到简单朴实，我愿在此向读者介绍我自己如何在这方面下功夫，身体力行去实践一种恬静的生活方式。

当读者开始针对目前的生活进行省思之时，希望本书能够提供给您一些不同的观点，也许是养成一种新的生活习惯，若能对您有所帮助的话，将是我最大的喜悦。

# 目 录

Contents

[推荐序] 是德国，还是理性的简单生活？ ……006

前言 ……010

## 1 养成从容不迫的习惯

净空头脑 018

在生活上区分启动和关闭的时机 021

早晨，一天开始之前的例行工作 023

订定规则 027

要回信的时间再开启电子邮件 029

和自己预约 031

活用玄关处 033

◎让生活有规律 037

## 2 简化资讯管理的习惯

绝对要分类，而且立刻分类 040

制作“待归档文件”盒 043

以筛选资讯取代剪贴数据 045

随身携带一本笔记本 046

只收集常用的资讯 047

做一本专属自己的食谱 049

将重要的数字密码记录在一本管理手册 052

把必须管理的事物减到最低 054

◎德国谚语 056

## 3 保持居家舒适的习惯

家事例行性与工具美化法 062

有效率的保持清洁法 066

摆设物品以方便打扫为考虑的原则 070

- 宁静的空间 074
- 插花简单化 078
- 动手裱框的居家布置 082
- 家里不要堆放纸箱 086
- 以小博大 088
- 居家平面设计规划 090
- 找寻自己最适用的料理工具 092
- 冷冻库的使用方法 095
- 喜欢的东西可以自己动手做 101
- ◎新生活运动 105

#### **4 创造个人风格的习惯**

- 衣服风格上不迷失 112
- 固定风格的服饰在四季的变化 114





- 不佩戴饰品 120
- 不拘泥化妆品牌 122
- 自助餐取用的礼仪 125
- 礼貌就是“不让对方感到不舒服” 127
- ◎德国人的休闲生活 130

## 5 培养宁静心灵的习惯

- 穿越斑马线不要奔跑 134
- 目的性购物 135
- 知足 136
- 不被广告迷惑 137
- 自己收拾善后 139
- 动手榨新鲜果汁 141
- 户外散步胜过上健身房 144

