

今天也要用心过生活

整える、調（ととの）える。料理、掃除・片づけも少しずつ

渡边真纪 著 张旭 译



家的样子，你的样子

今天也要用心过生活

渡边真纪 著 张旭 译



家的样子

你的样子

へる、調(ととの)える。料理、掃除・片づけも少しずつ

图书在版编目 (CIP) 数据

家的样子, 你的样子: 今天也要用心过生活 / (日) 渡边真纪著; 张旭译.
— 北京: 北京时代华文书局, 2017. 2

ISBN 978-7-5699-1371-2

I. ①家… II. ①渡… ②张… III. ①家庭生活—基本知识 IV. ①TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 012252 号

北京市版权著作权合同登记号 字: 01-2015-5721

TOTOHERU, TOTOHERU. RYORI, SOJI • KATAZUKE MO SUKOSHI ZUTSU ©2015 Maki Watanabe

Edited by CHUKEI PUBLISHING

Original Japanese edition published by KADOKAWA CORPORATION

Simplified Chinese Character rights arranged with KADOKAWA CORPORATION

Through Beijing GW Culture Communication Co., Ltd.

家的样子, 你的样子: 今天也要用心过生活

JIA DE YANGZI NI DE YANGZI: JINTIAN YE YAO YONGXIN GUO SHENGHUO

著 者 | (日) 渡边真纪

译 者 | 张 旭

出 版 人 | 王训海

选题策划 | 陈丽杰 李凤琴

责任编辑 | 陈丽杰 李凤琴

装帧设计 | 龙 梅 王艾迪

责任印制 | 刘 银 馨 敬

出版发行 | 北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>

北京市东城区安定门外大街 136 号皇城国际大厦 A 座 8 楼

邮编: 100011 电话: 010-64267955 64267677

印 刷 | 北京卡乐富印刷有限公司 010-60200572

(如发现印装质量问题, 请与印刷厂联系调换)

开 本 | 880mm×1230mm 1/32 印 张 | 6.5 字 数 | 105 千字

版 次 | 2017 年 3 月第 1 版 印 次 | 2017 年 4 月第 2 次印刷

书 号 | ISBN 978-7-5699-1371-2

定 价 | 39.80 元

版权所有, 侵权必究











前言

家的样子，决定你生活的样子

把生活过得简单、丰盛、美好，把房间整理得舒适、自在，这才是热爱生活的人。

收纳，经由我们的手，把房间、厨房、冰箱、壁橱、包里、电脑里 生活中所有的部分都整理得井井有条。在打开衣柜或者碗橱的那一刻，不仅看得见秩序与美，也能看到我们对生活的热爱和用心。

虽说我的本职工作是“烹饪料理”，但对于一个热爱生活的人而言，“整理生活”与这份工作是同等的重要。杂乱、邋遢的厨房或是房间，会让我心绪不宁无法沉下心来，这样做出的料理，无论是外观还是口感多多少少都会受到一些影响。

为了“整理”好自己的生活，数年前我就抱着“这样做是不是更简单易行”，“这样做是不是可以更舒服”的想法，一点一

点给自己定下了一些小原则。诸如：再小的家务事也要勤勉地去做；多琢磨一些简单易行的收纳整理方法；哪怕是一件小事也要尽量提前做好该做的准备；不要把做这些看作是一种“义务”，而把它当作是一个“快乐的习惯”，等等。遵循着这些小原则，我发现我的生活节奏变得更舒服和自然。

好的收纳，不仅仅能让居家物品更整齐有序，也能最大限度地拓展空间，让空间更流畅、通透和敞亮。收纳的关键在于习惯的养成，一开始要强迫自己遵守物归原位的习惯，并适时调整最佳位置，收纳越合理，越有助于习惯的养成，一旦坚持下来，好的收纳也就可持续了。另外，在物质极为丰富的今天，一定要谨记，东西越少，越好收纳。

当我的头脑被做家务的“义务感”的念头塞满时，做事效率就会低下，且有被追赶着的匆忙感。有一类人，他们会制作自己的“任务清单”，盘算着该处理的事项，然后完成一项，涂掉一项（这也是一种不错的方法），并且从中获得成就感。但是换作是我，如果到了必须要制作这样的“任务清单”的时候，那一定就是我的状态出问题的时候了。因为“必须得做”的事，会让我心情极为不悦，做事效率也会降低。收拾、打扫，这些家务事，本来是让人心情愉悦的事，然而一旦把这种事当作义务，

就总会让我感到哪里有些不对劲儿。做同样一件事情，是带着愉悦快乐的心情专注地去做，还是倦怠地当作是一种义务去做，我觉得区分两者的关键就在于是否还能保持自己原有的生活节奏不被打乱。

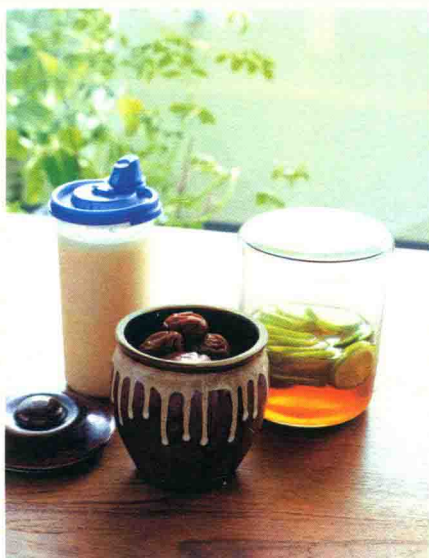
发自内心迅速着手去做那些该做的事，会令人更愉快，也更有干劲，无论工作还是家事都会进展得很顺利，完成的工作量也会大大提高，总之，感觉非常舒畅。与此同时，和家人的关系也变得越来越和谐。

虽然常有劳累了一整天什么也不想干的日子，也有看着杂乱的屋子郁闷不已的时候。但是正因为有了一些整理生活的小窍门，或者养成的从容不迫的收纳习惯，现在我生活在一个还算舒服和美好的状态。

烹饪料理也好，做家务也好，爱生活就要把自身和生活“整理”好，并“调出”自己的味道。家的模样，决定你生活的模样，家是快乐生活的地方，居住在舒服自在的房子里的人，会有旺盛的生命力，并且过得充实美好。

渡边真纪









目录

CONTENTS

002 / 前言 家的样子，决定你生活的样子

第一章 在你拥有的物品中，发现想要的生活

002 / 挑选质量上乘，好用好收纳的清扫工具

004 / 玄关和卫生间的清洁感，体现一个家的细节

008 / 餐具摆放要做到一目了然

012 / 腾出更多的收纳空间

017 / 给孩子的玩具找个“家”

020 / 断舍离，衣橱只放喜欢的衣物

026 / 好好保养，物品更耐用

027 / 洗熨衣服，是最不可以拖延的一项家务

032 / 家里有多功能提筐，生活方便了很多

第二章 充满趣味与平和的生活

- 036 / 和家人朋友分享食物，会让人更快乐
- 041 / 赠送他人礼品是生活中的小乐趣
- 044 / 旅行提早筹划，就会舒心很多
- 046 / 我喜欢做家务手忙脚乱，自在无碍的状态
- 050 / 和孩子一起招待客人
- 057 / 每周买一次鲜花
- 059 / 自己动手做礼物

第三章 让每天都充满简单的快乐

- 064 / 不写任务清单会轻松很多
- 067 / 勤换单裤
- 069 / 在细碎的时间里锻炼身体
- 073 / 写信寄给亲爱的朋友
- 076 / 在洗浴时，彻底放松自己