

那些德国人教会我的事情

德国式 物质减法、心灵加法 整理术

〔日〕冲幸子 著
陈亚男 译



山东人民出版社

前言

今天一天过得怎么样呢？

近年来，每天日暮西山时，我总会这样自问。

今天的生活是否让自己满意呢？

有时简简单单、平平淡淡，有时也会让人失望，也会因到了这把年纪还有较大的失误而自责。然而，岁月交织，人不知不觉中也就学会了遇事不再钻牛角尖，逐渐可以坦然接受一切。

虽然不多，但今天的反省的确是让明天更丰富的养分。

睡前5分钟闭目冥思，对我来说是最珍贵的放空、重启时刻。抛弃今天的冗杂，让明天的脚步更轻盈。忘却烦恼，怡然向眠。

对生命中那些平淡的日子，我们心怀感激，这些会成为明天生活的能量、幸福的导航。

将纷扰凌乱的日子，当作只是自己修行不够，并以平常心对待，不去过多追究、执问。

遇到悲伤痛苦的事情，我们仍然要边流着泪，边想办法为

自己疗伤。

对世事关心之余，也要让自己无论遇到好事或坏事都能冷静、客观地思考。

人生就是如此，只要活着，悲伤、痛苦、遗憾、快乐都是日常茶饭。

流泪、失望、愤怒只会徒增身心负担。

心情沉重或灰暗时，我们更要保持冷静，尽量不被负面情绪左右。

快乐、开心给予身心的才是满满的正能量。

不妨对着天空张开双臂开怀大笑，彻底解放身心，赞颂美好的一切。

感谢那些生长在路边的不知名的杂草为世界添绿，每天抽出片刻的家务时间，享受生活中微小的新发现。

不花费金钱，也不耗费过多的时间，期待用这样的习惯来

充实晚年生活。

我们与其期待长寿，不如用心经营好每天的生活，让身心更加充盈、丰腴。

丰盈人生的智慧、方法因人而异，却永远只存在于我们自己的生活之中。

在充实的生活中逐渐成熟，最后你会发现维持生活的必需品越来越少。

从现在开始，我们逐渐从多余物品中抽身，物质减少了心灵就会更加丰富、轻盈。

“减少”生活中的物品，“增加”心灵丰富度。

今天开始了解自己的心灵与身体需求，培养不造成身心负担的打扫与整理习惯。

正是依靠多年积累的生活经验，如今的我们才能做得到。

今后的“余生”不去做束发拼命的“女汉子”，只想用丰

蕴积聚的能量，积极地、娴熟地、优雅地、稍带帅气地生活。

我们带着过往的经历、曾经的体验，还有人过中年蓄积的自信，慢慢踏上璀璨的生活，这才是最幸福的快乐人生。

此书的累累赘语，也许会让你涌现出超乎想象的能量，帮助你享受未来的人生，重新发现让自己更幸福的秘诀，这将是
我最大的荣幸！

冲幸子

目 录

Contents

前言·····002

第1章【法则篇】 时刻提醒自己

“物质做减法，心灵做加法”

童年的干净记忆 014

轻松摆平“上了年纪也可以完成的扫除” 017

用不纠结的方法做“物质减法” 021

相信“心灵加法”的神奇力量 028

第2章【扫除篇】 让居住环境保持清洁

在舒适的房间里过生活 036

讨厌扫除的我，开始“喜欢整理” 037

“请在污渍形成前扫除！” 041

现在是改变生活的最后一道“起跑线”	044
轻松快乐减法扫除四原则	046
极简扫除工具	050
一条毛巾，生活便能干净如新	052
毛巾的五大魔法	053
仅仅“擦拭”，平时就可以很干净	055
扫除不能“同时”或“长时间”进行	057
“减少”需要体力打扫的区域	058
已经成形的顽固污渍，立即“驱逐出境”	060
不做“大扫除”	062
污渍大爱“天花板”	063
天花板污渍的“减法运算”	064
干净的洗手间彰显生活品质	066
对气味敏感起来吧	068
苹果和花是天然香水	070
鱼腥草的花放洗手间	071

冬天使用橘子皮 072

快乐扫除的小技巧 073

营造小巧而美丽的家 080

创造理想中的家 081

对方寸房间的憧憬 084

第3章【选择篇】 与周围物品和平相处

物品“围城”中的我们 088

一只皮箱的终极简约生活 090

地板上不放物品 091

整理占据一半人生 093

物品减法不着急、不勉强、循序渐进 095

“每天一个”的减法原则 096

房间整理的“三大固定守则” 097

开始“脱离物品”练习 100

送人物品莫草率 102

人为何丢不掉自己不需要的东西？	104
与总是丢不掉的物品来一次总清算	106
衣物买一离二	108
为难以舍弃的衣服举行“告别仪式”	109
收纳空间的“适当库存率”应在 70%	112
不知如何下手时	113
冰箱清理	115
今后冰箱的“适当库存率”要在 70% 以下	116
超好用的聪明食材选购法	118
是否有意识地打开冰箱门呢？	119
蔬菜的高明收纳	120
食材要全部用光	121
爱惜自然，品味生活	126
食材之外也要全部用完	128
餐具以尽量兼用为基准	131
单身生活的餐具	133

少而优的食用方法 135

纸类物品要随时处理 137

怀旧物品的处理顺序 139

规定可抛弃的物品 140

自然而然就定位的生活习惯 141

“减法”购物六原则 142

“亲手制作”的丰富生活 143

淡淡的生活乐趣 145

生活的再启动 152

第4章【丰富篇】 让生活更快乐的心灵加法

心灵排毒 158

呼唤幸福 159

不做“Yes 君” 161

充分思考，消除内心的不安 163

“为自己着想”又何妨？ 165

想做的事情现在就动手	167
善用过去的人生经验	169
不轻率挑战	172
珍惜这一瞬间	174
试着思索宇宙	175
随时记下你的想法	177
酣然而眠	179
专心吃饭，用心生活	181
忘情感动	183
活动筋骨	184
与回忆保持若即若离的关系	188
管理时间	191
放心将事情交给别人处理	193
心知喜悦	195
拥有一个人的“心灵小屋”	198
“待客”和“做客”之道	200

摆脱“羡慕别人”的想法	204
重新整理“与另一半的关系”	206
让另一半学习做家务	208
提早规划“晚年”生活	212
今天的挫折是明天的养分	214

后记……	216
------	-----

第1章【法则篇】

时刻提醒自己

“物质做减法，心灵做加法”

杭州五洲医药股份有限公司 中国医药出版社 中国医药出版社

中国医药出版社

中国医药出版社 中国医药出版社 中国医药出版社 中国医药出版社

中国医药出版社

童年的干净记忆

我曾作为志愿者，前往年迈老人的住处服务，看到房间脏污，环境脏乱到根本无法打扫时，内心隐隐作痛。

老人年至高龄，身体机能衰退，收拾物品及扫除脏污的体力、兴致也许都大不如前；也可能是因为每个人认定的脏乱程度不同，居住者可以接受这样的环境。

我发现虽然每个人的家的感觉都不太一样，却在无言诉说着主人不同的人生。

人愈到高龄，愈希望听到别人的赞美和认同：“老人家，你的生活很精致、滋润啊。”我也毫不例外。

我想，这种想法可能源自孩提时代的记忆。

我们家有一位非常爱干净的外婆，她是母亲的干妈。每次去她家，我总是被外婆家擦得锃亮锃亮的炉灶吸引。

那时用燃气炉灶还是件新奇的事，那份好奇现在还恍如昨日。



外婆言传身教的习惯

使用炉灶后，趁炉灶尚温，用毛巾擦拭脏污，顽固污渍也可以轻松擦掉。

外婆经常为我做好多菜品，料理结束后，她会立即用湿抹布将炉灶整体仔细地擦个遍，手势连贯，一气呵成。因为炉灶尚有余热，污渍比较好清理，所以我养成了“用完立刻清洁”的习惯。

巧合的是，数年后，我到德国生活时，发现爱干净的德国人教我的清洁习惯也与这一点雷同。也就是说，德国人与五十多年前的日本老奶奶拥有同样的生活智慧。

炎炎夏日中，外婆喜欢在厨房的前庭，点缀一些可爱洁白的花朵。它们与厨房中外婆那娴熟优雅的身姿相叠韵，模糊了儿时苍白的岁月，却清晰了斑驳的记忆！

无论我们是否喜欢扫除，若能在体力尚佳的年轻时分，养成不留脏污的习惯，年纪渐长之后，便能维持清洁干净的生活环境。

轻松摆平“上了年纪也可以完成的扫除”

扫除本来就是一件耗费体力和时间的事情。即使酷爱扫除的人（喜欢扫除的日本人并不是很多），也许年轻时不觉辛苦的清理工，年纪大了做起来却常常力不从心。

一旦进入人生成熟阶段，我们就必须好好思考将来的自己，看清现实并做好心理准备。这并非危言耸听，身体衰老虽然可能有办法使之延缓，却无法完全阻止。

所以，我们从现在就开始着手“准备运动”吧，寻找即使上了年纪也可以轻松搞定的扫除方法。

开始寻找适合自己的扫除方法的时间越早越好，越年轻越容易掌握，也是越理想的状态，但现在开始也绝对不晚。

“你可以不喜欢扫除，但你必须擅长。”这是我对公司新入职员工的基本要求。

专业人做专业事——写在公司训练手册的扉页。

打扫专家的精神：必须思考如何在规定的时间内把家里打