

七分刚刚好

〔日〕后藤由纪子 / 著
李平 / 译

毎日のことだから。
7分目くらいがちょうどいい。

日本人气杂货店店主
从容自在的生活方式与
幸 / 福 / 哲 / 学

正因为繁忙，
才要在心里保留一分余裕，
让累积的疲劳归零。

一汤一菜，吃八分饱，
工作家务，七分足矣。

七分刚刚好的生活，

为你带来轻盈的体态和清爽的心灵。

七分刚刚好

李平译
后藤由纪子著



图书在版编目(CIP)数据

七分刚刚好 / (日) 后藤由纪子著; 李平译. —北京: 中信出版社, 2017.10
ISBN 978-7-5086-7961-7

I. ①七… II. ①后… ②李… III. ①散文集—日本—现代 IV. ①I313.65

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第184728号

MAINICHINOKOTODAKARA。

NANABUNME KURAI GA CHOUDOII

Copyright © 2016 by Yukiko GOTO

Photographs by Wakana BABA

First published in Japan in 2016 by PHP Institute, Inc.

Simplified Chinese translation rights arranged with PHP Institute, Inc.

through Bardon-Chinese Media Agency

Simplified Chinese translation copyright © 2017 by CITIC Press Corporation

本书仅限中国大陆地区发行销售

七分刚刚好

著者: [日] 后藤由纪子

译者: 李平

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)

承印者: 北京利丰雅高长城印刷有限公司

开本: 880mm×1230mm 1/32

印张: 5 字数: 60千字

版次: 2017年10月第1版

印次: 2017年10月第1次印刷

京权图字: 01-2017-3143

广告经营许可证: 京朝工商广字第8087号

书号: ISBN 978-7-5086-7961-7

定价: 39.80元

版权所有·侵权必究

如有印刷、装订问题, 本公司负责调换。

服务热线: 400-600-8099

投稿邮箱: author@citicpub.com





前言

有一天，跟同龄的朋友闲聊的时候说起，“我们真是爱操心的一代人呢”。这里的爱操心，就是喜欢照顾人、放不开、爱管闲事的意思。

我们上学那会儿，整个日本的经济还算繁荣，那时的我们不像现在的年轻人那样追求个性，特立独行，我们从小受到的教育就是脚踏实地，埋头苦干。

不过，“由纪你虽然跟我一样爱操心，可你说话做事表现出来的却比我淡定多了”，土生土长的东京朋友笑我道。也许是吧，我这个人，有些喜怒不形于色，即使内心极度震惊，表面也看不出来，别人看我仍是云淡风轻的样子。也许是我说话时声音的大小、声调的高低，以及看似随意的那些肢体动作，让人家产生了这种错觉吧。

我不是完美主义者，我的小店也只开到下午四点就关门。审视一下我的生活，总是有那么多随意的地方，下面我就一件一件讲给大家。

实际上，我这个人极其执拗，而且特别容易烦躁。

所以我尽量克制着不让自己去瞎操心，过日子把握好平衡度。没想到“适度”竟有着不可思议的魅力。



目录

第一章

每天都要做的家务事，七分就好

- 2 凡事无须强求完美，这是我从泽村贞子老师那里学到的
 - 6 自成风格的花钱之道成就最适合自己的生活
 - 10 有能力，就努力做，没能力，就适可而止
 - 14 无须强求事必躬亲
 - 18 与其追求华美的生活，不如选择整洁认真的生活方式
 - 22 吃得好、睡得香、大便通畅，这比什么都重要
 - 26 保鲜盒和削皮刀，越是常用的工具越要珍惜
 - 30 何必高级调味料，我最爱老奶奶的味道
 - 34 比起漂亮家具，还是老家具更有味道
 - 38 漂亮和适合是两码事：穿衣，掌握尺度就好
 - 42 把日常备忘录分四部分，记录在传真纸背面
 - 46 做个七分好妈妈：比起好成绩，我更希望孩子们有礼貌
 - 50 孩子离家后，家庭生活的样式也悄然改变
-



第二章

把工作长期做下去的七分好原则

- 54 在沼津开店的起因
- 58 淡然如我，只想将小店长长久久地开下去
- 62 朋友是人生的宝贵财富
- 64 选店员，人品比能力更重要
- 66 因为经历过五光十色的东京生活，才有如今
- 70 店内商品，经年不变
- 74 我不擅长刻意布置店面，所有的东西就是自然摆放而已
- 78 作为店主的小小决心
- 82 有时要下决心顺势而为



第三章

做人要有所追求

——对喜欢的人、事、物，我要百分之一百二

- 86 近来改变的购物习惯
- 90 有时深思熟虑，有时一见钟情，购物也需要缘分
- 94 让喜爱的东西循环，物尽其用
- 98 买东西绝不是越贵越好，价格合适很重要
- 102 学会给努力的自己一些奖励
- 106 外出或旅游时，发现合适的东西就买回来当作常备小礼物
- 110 我人生的前辈们，有两个共性
- 112 想见的人、想做的事，都要趁现在
- 114 音乐也好电影也罢，自己喜欢最重要
- 118 看风景就像吃饭一样，不可缺少



第四章

身体、精神，付出七成努力就够了

- 124 年近五十，我越来越喜欢变老这件事
- 126 比起漂亮，整洁更重要
- 130 女儿的逆反期与脚指甲的美甲
- 134 女生要温柔
- 136 要设身处地为对方着想，予以理解
- 138 爱猫球球
- 142 把幸福的跨栏降低
- 144 谁都有消沉时
- 146 想做的事情一定要说出来

后记 148



◆ 第一章 ◆

每天都要做的家务事，
七分就好

凡事无须强求完美，
这是我从小从泽村贞子老师
那里学到的

在经营小店之前，我一直都在想，什么时候能开一间类似午间食堂那样的小餐厅就好了。我是个特别热爱美食的人，中学的时候甚至热衷研读《食品成分表》……原来，所谓食物并不只是单纯好吃就行的啊。从那时我就开始思考怎样才能有效地吸收营养、如何搭配菜肴等问题了，在我看来，吃，真是一门了不起的学问啊！

成年以后，我会经常把书找出来确认一下：“哦，原来这里面含有镁啊。”而放弃开餐厅的梦想，是因为女儿的一次肺炎。“这种时候，不可能放下生病的孩子不管跑去开门营业吧。如果备货是生鲜食材的话肯定就都坏了。对了！如果卖餐具，就不会有这种问题了。”于是，我把梦想改了一下，变成了依旧跟美食相关的卖餐具和杂货的小店。就这样，十四年前，“hal”开张了。

本来我也不是什么特别能干的人，用仅有的一点儿能力在家务和育儿之外再开始经营这个小店，实在是不容易！所以我觉得首先得把要做的事情好好排出优先顺序来。那么，对于我来说，最重要的事是什么呢？答案自然就跳了出来，那就是，一家人坐在一起吃晚饭。孩子们放学回来的时候，我希望和满屋饭菜的香气一起迎接他们。这样的话，小

店的关门时间就只能定在下午四点。不过我心里隐隐不安地自问，这样真的可以吗？开店对于我来说，绝对是人生中的一件大事，一旦下了决心，就应该放下一切全力以赴才对吧？那么早就关门，是不是太任性了？那段时间心里总是摇摆不定，本来是自己决定的事情，却总是没有自信。

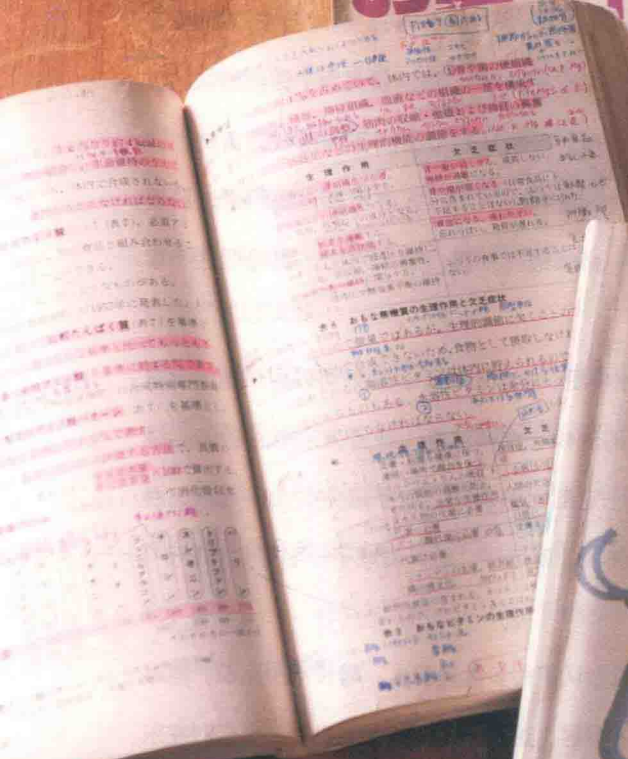
就在这个时候，我看到了泽村贞子的一段话。她说，“工作占三成，丈夫和家庭占七成”。作为一个出演过知名电影的大明星，工作竟然只占三成！她还说“可以不做明星，却不能不过日子”，这我也深表赞同。“是啊！跟工作比起来，生活本来就应该更重要啊。”我突然觉得自己的决定从她那里得到了肯定和支持。后来随着孩子的成长，虽然情况稍有变化，但现在“hal”的关门时间仍旧是下午四点。以前也好，以后也罢，每当我感到迷茫时，一家人能坐在一起吃晚饭，是我永恒不变的目标。

沢村貞子

わたしの献立日記



1-22



生活
成就最适合自己
的
自成风格的花钱之道

刚结婚那阵子，我沉浸于每天做菜做饭的快乐中，总是做好各种菜肴摆满一桌。结果我丈夫在短短的半年时间里，就胖了十公斤。于是有一天，他对我说，“稍微简单点儿就好”。那时候我为了做出美味的料理，不断从超市买回各种喜欢的食材。实际上我丈夫的收入并不高，我们家过日子必须精打细算，量入为出，我却把这个事

实全都抛之脑后了。

于是我开始把房租、水电费、存款都刨除，算好可以用来做伙食费的金额。食材就趁搞特价的时候一次多买些，或者去产地直销的店铺买。蔬菜、肉和鱼要按照一定的比例采购。为了避免买太多吃不完浪费，也制定了购买的量和周期。就这样，总算是成了一名“会过日子”的主妇。

因为工作关系，我有机会认识很多优秀的人，增长不少见识，能够看到独自在家时无法触及的世界，这让我感到莫大的幸福。年轻时在东京生活的那段时间里，我曾经模仿时髦的朋友去买漂亮衣服……为了虚荣付出许多代价。回到沼津，结婚生子之后，我对超出自己能力范围的那些东西，渐渐不去在意和关注了。现在的生活，只要东西够用就