



ドイツ式
暮らしがシンプルになる習慣

簡單就好， 生活可以很德國

擺脫不掉的工作壓力、心情焦躁不安、
休息卻無法喘息，這是你要的生活嗎？

看看工作嚴謹的德國人，如何透過習慣的建立，
讓日子過得輕鬆簡單，不必忙、亂、煩。

生活美食家 韓良露、
知名作家 陳玉慧 衷心推薦

門倉多仁亞——著 王淑絹——譯



國家圖書館出版品預行編目資料

德國式簡單生活／門倉多仁亞著；王淑絹譯。-- 初版。-- 臺北市：商周出版：家庭傳媒城邦分公司發行，2012.04

面：公分。--（生活館；068）

譯自：ドイツ式暮らしがシンプルになる習慣

ISBN：978-986-272-147-6（平裝）

1.簡化生活 2.生活指導 3.德國

192.5

101004905

簡單就好，生活可以很德國

原著書名／ドイツ式暮らしがシンプルになる習慣

作者／門倉多仁亞

譯者／王淑絹

責任編輯／謝函芳

版權／翁靜如、葉立芳

行銷業務／朱書霽、蘇魯屏

總編輯／楊如玉

總經理／彭之琬

發行人／何飛鵬

法律顧問／台英國際商務法律事務所 羅明通律師

出版／商周出版 城邦文化事業股份有限公司

台北市104民生東路二段141號9樓

電話：(02) 25007008 傳真：(02)25007759

E-mail:bwp.service@cite.com.tw

發行／英屬蓋曼群島商家庭傳媒股份有限公司 城邦分公司

台北市中山區民生東路二段141號2樓

書虫客服服務專線：02-25007718；25007719

服務時間：週一至週五上午09:30-12:00；下午13:30-17:00

24小時傳真專線：02-25001990；25001991

劃撥帳號：19863813；戶名：書虫股份有限公司

讀者服務信箱：service@readingclub.com.tw

城邦讀書花園：www.cite.com.tw

香港發行所／城邦（香港）出版集團有限公司

香港灣仔駱克道193號東超商業中心1樓

E-mail：hkcite@biznetvigator.com

電話：(852) 25086231 傳真：(852) 25789337

馬新發行所／城邦（馬新）出版集團【Cite (M) Sdn Bhd】

41, Jalan Radin Anum, Bandar Baru Sri Petaling,

57000 Kuala Lumpur, Malaysia.

email:cite@cite.com.my

電話：(603) 90578822 傳真：(603) 90576622

封面設計／一瞬設計有限公司

排版／唯翔工作室

印刷／韋懋實業有限公司

總經銷／高見文化行銷股份有限公司 電話：(02)2668-9005 傳真：(02)2668-9790

客服專線：0800-055-365

■2012年04月05日初版一刷

■2012年09月17日初版5刷

定價／240元

Printed in Taiwan

DOITSUSHIKI KURASHI GA SIMPLE NI NARU SHUKAN

© 2011 Tania Kadokura

All rights reserved.

Original Japanese edition published in 2011 by SOFTBANK Creative Corp.

Complex Chinese Character translation rights arranged with SOFTBANK Creative Corp. through Owls Agency Inc., Tokyo.

Complex Chinese translation copyright © 2012 by Business Weekly Publications, a division of Cité Publishing Ltd.

城邦讀書花園
www.cite.com.tw

簡單就好， 生活可以很德國

作者 • 門倉多仁亞

譯者 • 王淑絹







本请在线购买

March 18th 1936

to the 7th
 from quills
 have been able
 to make (check my way) for 1
 Feb. 1936?
 The
 complete
 same



long like plate. 1936

Dec. 6th 1936

7-10-20 party 5th + 2d.

- notebook complete
- box full of pictures
- album quills
- vest full of money + quills
- vest pocket, shell, etc. etc.
- small card of pomegranate (orange)
- small card of subjects (orange)
- degenere
- with 1/2
- red
- vase etc.

180¢ + 96.32
 for big 120¢
 3.50 + 7.00 = 10.50
 21.22



- some more of red figures
- dishes available
- chess, papers
- with dry fruit
- bread 2 kinds

and green hills etc.



big plate
 green + red color paper with
 pictures & a name's ribbon
 book





〈推薦〉

是德國，還是理性的簡單生活？

——南村落總監、生活美食家 韓良露

我因為好奇，而開始閱讀《簡單就好，生活可以很德國》這本書，但一邊讀著讀著，卻從本來我以為自己是絕不德國，竟然變成雖說不「很」卻「頗」德國的人了。

此話從何說來？年輕的我是很浪漫、隨性、不拘大小節，若以國度來比喻，我當然是偏希臘、義大利、西班牙文化的天性，當年我的理財態度也如同這幾個鬧金融危機的歐豬國家，早年的我總像月光族般先享受美好的生活，當年的我覺得自己離德國人的理性與自律很遙遠，說實話也不太羨慕人活著要照規矩過，當時有一則德國笑話說，只有德國人才會在空無車輛的班馬線前面等綠燈亮。

二十多歲的我，並不明白德國人守的規矩不只是社會、法律的規矩，而是早已內化成個人的、集體公共精神的紀律。

但二十多年前開始在德國大城小鎮旅行的我，一些生活小事卻讓我留下深刻的印象。有一次到了奧格斯堡，週二住進小旅館，原本預計住到週四，也問了每日房價，但後來延了行程住到下週一，付帳時交出了六天住宿費馬克現鈔的我，旅館主人卻退回了一些錢，一問之下才知旅館在週休二日打七折，真誠實啊！我心裡想著這種不欺生的態度才叫文明。但為什麼週末要打折呢？因為德國人在週休根本不會從事公務，守著新教徒工作倫理的德國人，週休是安息日。

還有一回，我和德國友人在漢堡逛街，朋友不小心在店裡打破了玻璃花瓶，但朋友和店員都不慌不亂地拿出文件填寫，原來朋友像許多德國人一樣都有投保出外意外毀損險，不僅不小心打破店家物品可理賠，朋友還解釋去私人家中若打破東西也可以理賠。我聽了心中直發笑，真是理性到家了嘛！但當時我還覺得做德國人生活太累了，幹嘛要連生活小事都風險控管至此呢！我還對德國

朋友開玩笑說：「放心！你到我家打破東西不會要你賠的」，但朋友卻很正經地回答我：「如果我不小心打破的是你家的貴重珍寶，你嘴巴上說不要賠，心裡會不會有疙瘩呢！為什麼不讓這些可能讓生活不愉快的意外交由保險公司承擔呢？」

於是，預先做風險控管，先多做一點謹慎安排，不要怕麻煩，保個外出毀損附加險，從此就可以安心旅遊訪友了，因為預先做了準備，就不怕之後的麻煩，生活因此可以變得簡單，而德國式的簡單是用心去化繁為簡的文明式簡單，而不是不事先規劃、凡事不做安排的落後式簡單生活。

我隨著年紀增長，在生活中逐漸學到不少功課，凡事也會多想、多預先做計劃，慢慢也讓我生活越來越化繁為簡，但我並未覺得自己在學德國人，直到看了《簡單就好，生活可以很德國》這本書，才恍然大悟，我學到的簡單紀律，其實就是理性文化，德國只是個理性文化的代名詞，因為德國文明是特別尊崇與實踐理性價值。

少年、青年的我感性極了，生活得很狂放，也惹出不少麻煩，中年、壯年

之後慢慢變得理性，生活也趨於平靜、簡單，如今的我真的變得像這本書中的德國人般，二十多年來我都有個小冊子紀錄每日行事，每天早晨會察看今日必須完成之事，其餘的事就不會放在心上，家中所有重要文件會固定放在一個抽屜內，從此就不怕找不到，重要的數字密碼已分別抄在隨身小冊子中及家用手冊裡，養成從容不迫的習慣，生活中區分啟動與關閉的時刻，飲食、衣著大體從簡小處從繁（畢竟美食、美衣是生活中的美麗煙火），花錢也是大體簡樸小處浪漫，與人交往大疏小親，工作態度大認真小隨意……總之，我慢慢找到了日常生活的平衡感，用理性精神為準則，以感性精神為內蘊。

《簡單就好，生活可以很德國》這本書，對於太感性、行為失序、生活混亂的人而言，是一本很值得學習的 know-how 簡樸生活方法書，但我們對德國式過於規矩理性的原則也不該完全照單全收，畢竟最美好的生活是理性與感性並存的中庸生活之道，希臘、義大利人或許該向德國學簡單，但德國人何嘗不也向希臘、義大利文化學熱情、善感與無拘無束呢！

前言

我發現自己每天的生活過得既忙碌又慌亂，總是不斷被時間追著跑。與朋友見面時，幾乎都習慣性先問候對方「忙嗎？」當作問候語。

在這種生活模式之下，我開始思考要怎麼做，才能讓自己的生活不要過得那麼急躁與焦慮，期待能以適合自己的步調來過生活。

其實，解決的方法很簡單。像我的外婆與母親那般，將每天必須做的事當作例行公事去執行，讓這些事成為不經思考就能完成的部分。至於其他事情，一律拋諸腦後，不要時時惦記著。

此外，對我而言，最佳的學習範本是母親的國家——德國。德國人的工作態度一絲不苟，但他們也相信持續工作不休息，工作效率必定變差，因此德國人非常重視休閒生活。對德國人而言，休息是神聖不可侵犯的領域。未曾聽過有人會在週末工作，更不可能利用週末和客戶打高爾夫球。我在德國旅行時，

曾目睹一位友人在週末收到手機傳來的電子郵件而勃然大怒，因為那封郵件是從公司傳送過來的。乍聽之下這樣的反應或許讓人覺得太極端，但我卻認為這種快刀斬亂麻的明快作風，正是德國人值得我們學習效法的生活態度。

進入社會已經二十三年了。至今我仍確信，最舒適的生活應該是不會被繁瑣事物所羈絆的簡單生活。

不僅如此，心靈與週遭事物同樣必須回歸到簡單樸實，我願在此向讀者介紹我自己如何在這方面下功夫，身體力行去實踐一種恬靜的生活方式。

當讀者開始針對目前的生活進行省思之時，希望本書能夠提供給您一些不同的觀點，也許是養成一種新的生活習慣，若能對您有所助益的話，就是我最大的喜悅。

目錄

Contents

〈推薦序〉是德國，還是理性的簡單生活？…… 006

前言…… 010

一 養成從容不迫的習慣

淨空頭腦 018

在生活上區分啟動與關閉的時機 021

早晨，一天開始之前的例行工作 023

訂定規則 027

要回信的時間再開啟電子郵件 029

和自己預約 031

活用玄關處 033

◎讓生活自然有規律 037

二 簡化資訊管理的習慣

絕對要分類，而且立刻分類 ○ 4 0

製作「待歸檔文件」盒 ○ 4 3

以篩選資訊取代剪貼資料 ○ 4 5

隨身攜帶一本筆記本 ○ 4 6

只收集常用的資訊 ○ 4 7

做一本專屬自己的食譜 ○ 4 9

將重要的數字密碼記錄在了一本管理手冊 ○ 5 2

把必須管理的事物減到最低 ○ 5 4

◎德國諺語 ○ 5 6

三 保持居家舒適的習慣

家事例行性與工具美化法 ○ 6 2

有效率的保持清潔法 ○ 6 6

擺設物品以方便打掃為考量的原則 ○ 7 0

寧靜的空間 074

插花簡單化 078

動手裱框的居家布置 082

家裡不要堆放紙箱 086

以小博大 088

居家平面設計規劃 090

找尋自己最適用的料理工具 092

冷凍庫的使用方法 095

喜歡的東西可以自己動手做 101

◎新生活運動 105

四 創造個人風格的習慣

衣服風格上不迷失 112

固定風格的服飾在四季的變化 114

不配戴飾品 120



不拘泥化妝品牌 122

自助餐取用的禮儀 125

禮貌就是「不讓對方感到不舒服」 127

◎德國人的休閒生活 130

五 培養寧靜心靈的習慣

穿越斑馬線不要奔跑 134

目的性購物 135

知足 136

不被廣告迷惑 137

自己收拾善後 139

動手榨新鮮果汁 141

戶外散步勝過上健身房 144

◎外公快樂的老年生活 152

