

女孩的幸福力系列

20几岁，要把幸福抓在自己手里

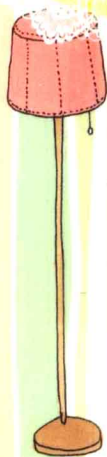
[日]每田祥子 编 [日]岩上喜实 绘 徐颖饶 译



快適！わたしのお部屋

一个人的自在生活

每天10分钟，轻松打造浪漫美妙的家！
在称心如意的房间内，舒缓一天的疲倦感，
重新注入新的活力



上海文艺出版社

一个人的自在生活

快適！わたしのお部屋

〔日〕每田祥子 ● 编

〔日〕岩上喜实 ● 绘

徐颖饶 ● 译



上海文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

一个人的自在生活/(日)每田祥子编;(日)岩上喜实绘;徐颖饶译. —上海:上海文艺出版社,2012
ISBN 978-7-5321-4659-8

I. ①一… II. ①每… ②岩… ③徐… III. ①女性-恋爱-通俗读物 IV. ①C913.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 240159 号

KAITEKI! WATASHI NO OHEYA

Supervised by Shoko MAIDA

Illustrations by Nobumi IWAGAMI

Copyright © 2007 by OMEGASHA Co., Ltd.

First published in 2007 in Japan by PHP Institute, Inc.

Simplified Chinese translation rights arranged with PHP Institute, Inc.
through Japan Foreign-Rights Centre/Bardon-Chinese Media Agency

著作权合同登记号 图字:09-2012-620

特约策划:周 洁 徐曙蕾
责任编辑:夏 宁
封面设计:李 佳

一个人的自在生活

〔日〕每田祥子 编 〔日〕岩上喜实 绘
徐颖饶 译

上海文艺出版社出版、发行

地址:上海绍兴路74号

电子信箱:cslem@public1.sta.net.cn

网址:www.slem.com

总发书处经销 宁波市大港印务有限公司印刷

开本 787×1092 1/32 印张 4.25 字数 80,000

2013年4月第1版 2013年4月第1次印刷

ISBN 978-7-5321-4659-8/J · 0331 定价:24.00元

前言

一个人独自生活的亲们，大家对自己的生活感到满意吗！？我有一些独自生活的经验可以和大家分享。比如我们可以尝试将房间的装修设计得更加称心如意，或者邀请几个好友来家里开一个自助 party 什么的。这样一来，即便是一个人住，也不用担心会寂寞无聊哦。但当我们在享受生活的时候，我们也不得不面对日益渐多的琐事，例如每天都必须洗衣服、洗碗、清理浴缸和打扫厕所……

每天忙工作，忙娱乐，忙着打扮自己，想要娴熟地搞定家务活还真是一件相当有难度的事儿。但如果家里又脏又乱，我们也不好意思邀请朋友来串门；另外为了我们的身心健康着想，也不宜生活在脏乱的环境当中。若是身边的环境一直都乱七八糟的，我们的内心世界也会变得又脏又乱哦。所以，大家一定要看这本插画书！本书主要是向大家介绍一些日常生活的小窍门。小到如何省时又省力地保持房间干净整洁，大到如何幸福生活每一天等等，另外其他许多与生活有关的经验之谈都将一一呈现在这本书中哦！

记得母亲曾经说过：“难得出生在这个四季分明的国家，我们就更应该用心去感受大自然的四季变换？！”从她的这句话当中我深切地感受到母亲对大自然的喜爱。平时母亲总是喜欢研究一些小玩意儿，总希望通过这些东西将四季变化体现在生活的周围。对她而言，为了实现这个远大的目标，似乎付出再多的努力都没问题！是的，家务对我们来说已经不再是一种义务，它已然摇身一变成为了一种具有创造性的劳动。大家在翻阅本书时，一定要将介绍的生活窍门变为己用哦！

每田祥子

从很小的时候开始，我就一直被老师和母亲唠叨着“要把收拾打扫列入计划”！如今，我也长大成人了，能够对付一些常识性的家务活。但在给这本书画插图的时候，还是会有种恍然大悟的感觉，情不自禁地惊叹：“原来还有这种方法啊！”继而为这些新奇的方法感慨万分。大家不会再像以前那样三天打渔两天晒网，反而会抱着“要不我也试一试”这样的想法一步一步朝着目标迈进。这次分享这些小窍门的目的主要是希望大家能够更加轻松愉快地度过每一天。如果这本书能在某些地方派上用场的话，将是我莫大的荣幸。

岩上喜实



Contents

前言

第一章 大扫除能够带来幸福生活

房间的脏乱就是焦虑心情的写照	2
“整理型家务”和“创造型家务”	4
打造随时能够迎接朋友的房间	6
专栏 不擅长整理的人群	8

第二章 从丢弃废品开始吧

对生活方式进行全方位的大检查	10
一旦买了新东西，旧的就要淘汰——下定决心的法则	12
减少闲置物品的方法	14
“可能”多了就会制造出垃圾	16
如何扔东西？个人信息	18
制作“待定 Box”	20
专栏 处理东西也可以赚钱——闲置物品整理法	22

第三章 保持房间的干净和整洁

各种各样的打扫工具	24
各式各样的洗涤用品	26
基本的打扫技巧	28

清除灰尘从上往下，清洗油渍要画圈擦拭	30
这样做就简单多了！速效打扫	32
出门前和睡觉前可以做“少许的整理”	34
“顺手打扫”和“同时打扫”	36
用“暂时的篮子”全部清扫	38
固定位置和自由位置	40
富有魅力的收纳方法	42
整理衣物的要点	44
包包的收纳法	46
床底的收纳空间	48
收纳鞋子之前，做一些简单的加工护理	50
利落收纳鞋子的小技巧	52
冰箱不是永久的储藏室	54
顺利地清洗餐具	56
粉色的污点是导致黑色霉菌的前卫军	58
将洗脸池清洗得干净透亮	60
简单的厕所清洁	62
热火朝天的大扫除步骤	64
专栏 明亮的灯光照亮明亮的生活	66

第四章 让生活变得更舒适的简单小妙招

“平时打扫”和“休息日打扫”	68
规定“整理的日子”	70
深呼吸清新的空气	72
一天一块小抹布	74
提高料理水平的布局方法	76
餐具柜中的“早饭装备”是什么？	78
小强集体朝着屋外走	80
防止厨房中的生活垃圾散发臭味	82
没人的屋子中潮气的防治对策	84
防止结露的窍门	86
室内晾干衣物的窍门	88
清除特殊的污渍	90
些许的环保	92
专栏 钱包是心的房子	94

第五章 快乐生活的小点子

将房间布置成容易打扫的屋子	96
视野宽阔的房间设计	98
打造轻松舒适的房间	100
清爽凉快的生活	102
温暖地度过寒冬	104
享受季节感	106
能感受到春夏气息的房间	108
能够感受到秋冬气息的房间	110
在屋子里愉快地度过春夏秋冬	112
摆弄花花草草的乐趣	114
艺术装饰	116
芳香剂带来甜美生活	118

第一章

大扫除能够带来幸福生活

● 房间的脏乱就是焦虑心情的写照

事情发展顺利的时候，我们会下意识地将对房间打扫得很干净，把它布置成令人心情愉悦的生活空间。但是，当我们变得忙碌，亦或是为了某件事情而犹豫不决时，房间就会变得十分脏乱。若是在这样的房间里找东西，毫无疑问，心情只会变得更加焦躁不安！如此一来，不论时间长短，结果只是在不断地恶性循环。在任何时候只要能够保持房间的整洁，那么肯定会喜欢上自己房间的……

利用日常生活中的小点子来打造一个舒适的生活环境，使我们的房间成为更加 Relax 的小天地吧！

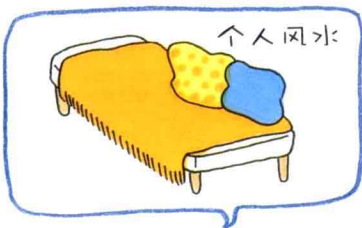
房间是反映心灵的镜子



整洁的房间

在打扫得干净又彻底的房间里生活，有利于我们平复焦躁的心情。房间整洁干净了，当然就不用浪费时间去找东西，同时也能够放松疲倦的身心。如此一来，我们也就能拥有积极向上的生活心态。





橘色和黄色能够放松身心……

把坐垫之类的小物件，以及床单被套等等都换成黄色，增强房间的舒适度……大家觉得这个提议如何？

脏乱的房间
放眼望去，房间四处都堆满了东西，污渍也十分明显。若是住在这样的房间里，我们很难调试自己的心情哦。想想我们光是待在那什么都不做，压力也会越积越多，逐渐的产生负面效果，运气也会越来越差哦。



比较擅长哪种家务活呢？

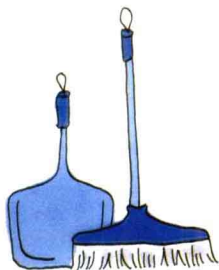
虽然家务活的种类有很多，
但根据目的我们大致可将其分为两大类。

那么你更擅长哪一类呢？



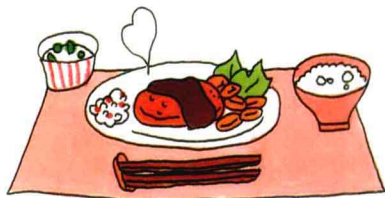
整理型家务派

你比较擅长打扫或是整理东西之类的家务活，若是想挑战创造型家务活的话，恐怕需要更加充裕的时间。



创造型家务派

你擅长做饭或是制作小物件等等。不喜欢收拾碗筷或是擦桌子，所以桌上总是摆着残羹冷炙……建议可以尝试做一些整理型家务，让自己的每一天过得更加舒适。





什么是整理型家务活？

类似打扫、洗衣服、整理房间之类的家务，将身边的小物件统归于原位，属于清洁型的家务活。如果能够熟练地使用家用电器，就能即省时又省力。利用一些小窍门也能轻易地将生活环境变得更加干净整洁！

什么是创造型家务活？

像是做饭、DIY 等针线活和园艺之类的家务。由于这些都属于具有创造性的工作，能够充分发挥每个人的个性，因此很有去尝试的价值。同时若要完成此类家务，就一定得和外界事物接触。如果能够自己独立完成的话，那么生活会变得更加充实和健康。



无论是哪种类型的家务活，都能够将我们的生活变得更加舒适，所以都十分重要。但是，要注意的是做出好的料理有一个很大的前提，即保持厨房的干净整洁。我们要从“整理型家务活”到“创造型家务活”这样循序渐进地转变。

● 打造随时能够迎接朋友的房间



有目的地打扫

说起大扫除，只有两个字，麻烦！于是，大扫除总是让人喜欢不起来。即使注意到了房间角落里的灰尘，也会表现出视而不见的样子……

这样的你，能够处理好“邀请朋友来访”这种事吗？
嘿，为了做好迎接好友的准备，从现在开始进入倒计时吧！

● 3 天前 ●

简单地整体性打扫。
扔掉那些不需要的东西，然后开始整理吧。要有条不紊，不放过每一个角落。



● 2 天前 ●

开始打扫厕所和浴室。



● 前一天 ●

再检查一下还有没有脏的地方，比如厨房和玄关等！补充快要用完的物品，比如厕纸呀茶叶等等。



● 当天 ●

营造出热情迎接客人的气氛，建议使用一些鲜花来装饰房间。



一般情况下，客人都是很介意房间里有味道的。所以我们要从处理气味的源头开始，遏制住臭味的蔓延。不妨试试看在房间内摆放除臭剂或者一些芳香剂。

通过大扫除来减肥！？

只需简单地大扫除，就能起到减肥的效果哦！从减少一颗糖的热量开始吧。坚持下去的话，房间和身材都会变得养眼，真可谓是一举两得！



※ 这是 20 多岁 · 50 公斤的人在 10 分钟内需要完成的目标。

不擅长整理的人群

ADD



并不是故意把东西弄得这么散乱的，可是不管再怎么整理，眼前呈现的仍然是宛若垃圾堆似的房间……

这样的人或许就是 ADD 吧（注意缺陷障碍，又称多动症）。

主要原因是大脑不能分泌足够的神经传递性物质。

● 特征

- ◇ 很难区分事情的轻重缓急
- ◇ 对于整理规划束手无策
- ◇ 经常丢三落四
- ◇ 经常迟到或是被 deadline 逼疯

● 治疗方法

有时候通过服药可以缓解症状

在日常生活中觉得被束缚，或是遇到困惑的时候，建议去咨询这方面的专家。



“东西四处乱放更有安全感”，这是真的吗？

“只要一伸手就能够着我们需要的东西。很快就能找到我们要的东西。家里整整齐齐的，反而会觉得不自在。”这些都是真的吗？某个心理学的实验表明，在干净整洁的环境中生活，无论是什么性格的人，都更容易产生舒适感。



注意插座引起的火灾！

没有完全拔出的插头和插座之间如果积累了一定程度的灰尘，电流就会自动接通，很容易诱发火灾……

所以我们要定期进行检查和大扫除，将火灾防范于未然。