

目
米歇尔·
宋依阳译

シンプル生活
55のヒント

不烦、不累、不费时，5分钟完成每日打扫，
让你从紧张与烦琐中抽身出来，发现生活之美。

小家 越住越美的 极简收纳术

天
天
住
在
美
好
的
日
子
里



天津出版传媒集团

 天津人民出版社

目

米歇尔
宋依阳
——译——著

小家 越住越美的 极简收纳术

常州大学图书馆
藏书章

天津出版传媒集团

 天津人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

小家越住越美的极简收纳术 / (日) 米歇尔著 ; 宋
依阳译. — 天津 : 天津人民出版社, 2018.6
ISBN 978-7-201-13212-9

I. ①小… II. ①米… ②宋… 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(2018)第060373号

著作权合同登记号: 图字 02-2018-103

シンプル生活 55 のヒント

Copyright © Michelle 2016

Original Japanese edition published by SB Creative Corp.

Chinese simplified character translation rights arranged with SB Creative Corp.

Through Shinwon Agency Beijing Representative Office, Beijing.

Chinese simplified character translation rights © 2018 Beijing Bamboo Stone Culture Broadcast Co.Ltd

小家越住越美的极简收纳术

XIAOJIA YUEZHUYUEMEI DE JIJIAN SHOUNASHU

[日] 米歇尔 著 ; 宋依阳 译

出 版 天津人民出版社
出 版 人 黄 沛
地 址 天津市和平区西康路 35 号康岳大厦
邮政编码 300051
邮购电话 (022) 23332469
网 址 <http://www.tjrmcbs.com>
电子邮箱 tjrmcbs@126.com

责任编辑 王昊静
策划编辑 穆秋月 安斯娜
装帧设计 胡椒书衣

印 刷 北京盛彩捷印刷有限公司
经 销 新华书店
开 本 880×1230 毫米 1/32
印 张 6
字 数 108 千字
版次印次 2018 年 6 月第 1 版 2018 年 6 月第 1 次印刷
定 价 42.00 元

版权所有 侵权必究

图书如出现印装质量问题, 请致电联系调换 (010-60542938)

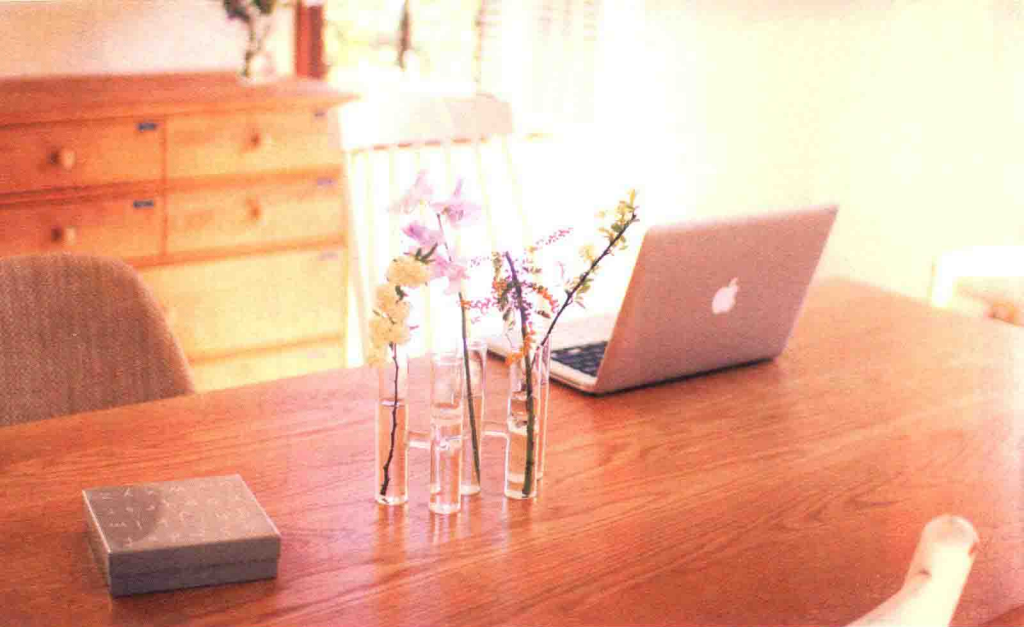


前言

跟随自己的内心，每天用心过生活

迄今为止我家已经搬过五次家了，其中还有一次是搬到国外去。所以说要是问我的生活是不是更轻松，事实上正好相反。因为我的生活中充满了大包小裹，我也一直在被打包跟拆包所累。

不可思议的是，我每次搬家后遇到的都是能够活出自我的人。我在夏威夷和加州认识的都是活得轻轻松松、永远不加修饰的人。他们有着自己的节奏，享受着无拘无束的生活。接触到他们的生活方式后，我开始重新审视自己这种被没必要的东西牵着



鼻子走的生活。之后，我便开始一点点地将从他们身上学到的、自己能做到的部分引入自己的生活中。

我还认识到，想要跟家人一直过简约的生活，就需要想办法把物品整理得井井有条，也需要转变思维方式。经过反复尝试，我们家终于渐渐变得轻盈、舒适。

人生在于每日的积累，正因为如此，我才想要把每一天的生活都过得舒适简单。这本书主要分享了一些我在日常生活中摸索出来的经验和心得。另外，还会介绍我遇到的那些单纯享受生活的人教给我的生活小窍门。希望这本书里介绍的生活方式能对大家的生活有所助益。

Chapter1 让整理变轻松的窍门 001

1. 不浪费时间的“懒人收纳法” / 002
2. 了解你到底需要多少件衣服 / 006
3. 感到纠结就是改变的最佳时机 / 014
4. 不要放过任何细微的杂乱 / 018
5. 五分钟之内就能搞定每日整理 / 021
6. 尽量不在地上放置物品 / 029
7. 衣物采用“悬挂收纳法” / 031
8. 养成随手一擦的好习惯 / 032
9. 将所有物品妥善安放 / 033
10. 将东西放在伸手就能够到的地方 / 034



Chapter2 处理物品与空间关系的窍门 037

11. 不要考虑“扔”，而是“留” 038
12. 只关注被留下的东西 040
13. 优先考虑穿着的舒适度 043
14. 喜爱之物要果断地重复购买 046
15. 不在家里放没用的东西 053
16. 把物品循环利用起来 058
17. 一年设定两次断舍离的时间 062
18. 把特别喜欢的东西先放一边 064
19. 了解你真正需要哪些物品 069
20. 写字能让生活变得充实 070
21. 接近大自然，发现身边的幸福 071
22. 生吃食材，找寻食物最初的味道 072



Chapter3 和家人一起过舒适生活的窍门 075

- 23. 至少客厅要保持整洁 △ 076
- 24. 让孩子切身感受到“干净真舒服” △ 080
- 25. 选择适合孩子的收纳方法 △ 082
- 26. 五种简单处理物品的方法 △ 086
- 27. 常备药品尽量简单量少 △ 090
- 28. 每天吃坚果和水果干 △ 096
- 29. 送礼物要送别人需要的东西 △ 101
- 30. 优先尊重孩子的喜好 △ 103
- 31. 改变自己，周围人也会跟着改变 △ 108
- 32. 打造孩子也可以轻松整理的房间 △ 114
- 33. 用便笺纸制作购物清单 △ 117
- 34. 把本周的相关事宜贴出来 △ 118
- 35. 将早餐模式化 △ 119
- 36. 利用周末准备好主菜 △ 121



Chapter4 让生活“可视化”的窍门 123

- 37. 记录每天的日程，巧妙管理时间 / 124
- 38. 用插画来管理自己的衣服 / 128
- 39. 试着把所有想法画在纸上 / 132
- 40. 为生活增添点儿色彩 / 134
- 41. 愿望只要写下来就会实现 / 136
- 42. 尽量不在店里摆放多余的东西 / 143
- 43. 自在从容去生活 / 144
- 44. 顺其自然，慢慢努力向前 / 145
- 45. 种植植物，让生活处处充满生机 / 147



Chapter5 保持内心自由洁净的窍门 149

- 46. 珍惜每一个“开始” △ 150
- 47. 心怀感激地使用每一个空间 △ 153
- 48. 坐禅可以随时随地进行 △ 155
- 49. 每天留出五分钟发呆的时间 △ 161
- 50. 内心感到纠结时就打扫吧 △ 163
- 51. 开心时就要笑出声来 △ 165
- 52. 身体动起来，一切皆顺利 △ 171
- 53. 不放过任何内心的小雀跃 △ 172
- 54. 对讨厌的事不要花费一分钟以上 △ 174
- 55. “有舍才有得” △ 175

后记 176



Chapter

1

让整理

变轻松的窍门

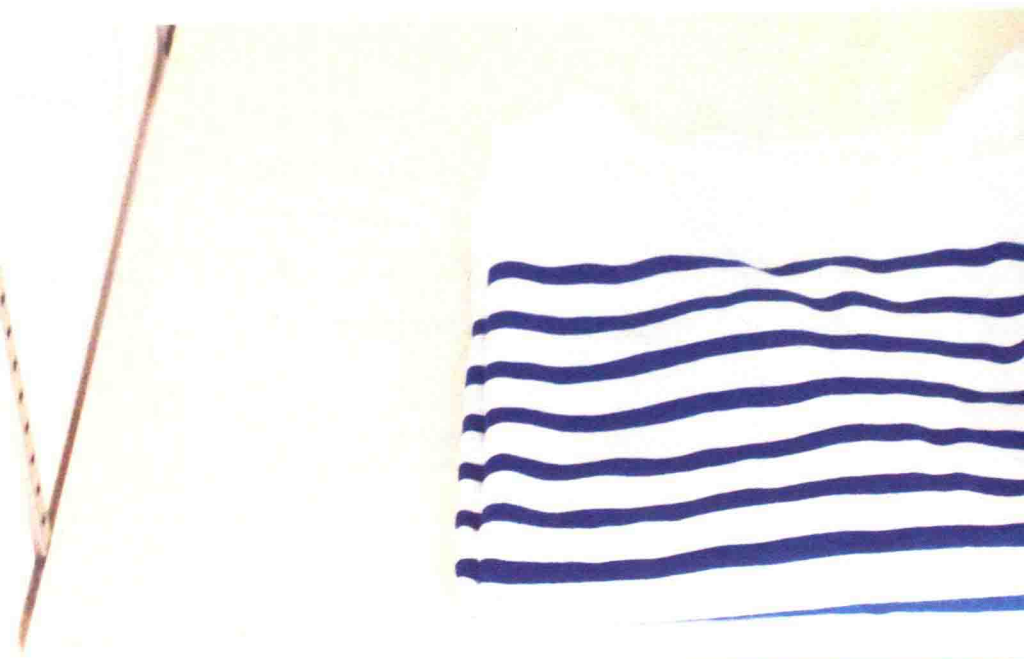
1

不浪费时间的“懒人收纳法”

洗、叠、收，这是收纳的系列动作。看到杂志图片中衣服被叠得整整齐齐、不留空隙、完美收纳的样子，开始追求简约生活的我也尝试了一下。

刚开始，很多衣服都可以被收纳进小空间，这点确实非常好，可是没过几天衣服就又堆积成山……难度实在是太大了，于是只能宣告计划失败。

对于我们这种五口之家来说，一定要做到“收纳不浪费时间”。在有限的空间里尽可能多地收纳衣服，这种方法比较浪



费时间，所以我没能继续下去。那怎么办才好呢？解决方法就是“减少衣服的数量”。

为了方便日后整理，我们要尽可能减少衣服的数量，平时购买的时候要谨慎。每买回一件新衣服，回来后就要看一下衣柜，然后舍弃里面的一件衣服。

衣服数量一减少，收纳工作就立刻变得轻松起来。壁橱里仅留下那些本着“我今天想穿这件”的原则挑选的衣服，这样选衣服穿的时候就不会再犹豫不决了。

我家的壁橱里面有六层木质的隔板。一开始我在每层隔板上都放了收纳箱，把衣服搁在里面。现在家里的衣服数量减少了，不用再把每件衣服都装进收纳箱里了，实现了“站着那么一叠，随便往架子上一放”这种“懒人收纳法”。省去“打开箱子或抽屉”这个步骤，还真是省了不少事儿。

顺便提一句，我在每层隔板上最多放四件衣服，之后又给自己立下了“摞在一起的衣服最多两件”的规矩，因此收拿衣服都非常方便。比起把衣服收进抽屉里，还是直接放在架子上更适合我。因为这样我一眼就能看到所有衣服，所以早上选衣服时特别节省时间。

衣架上挂的是衬衫、半身裙、连衣裙，还有大衣（帽衫）等。统一用简单的同款衣架（我用的是无印良品的），高度一样，这样看起来会更简洁。



将隔板调整到适合收纳衣服的高度。由上至下依次是上衣、下装。内衣和袜子放到小筐里摆在最下面。

2

了解你到底需要多少件衣服

每个人需要的衣服数量都是不同的，这是由每个人选择的生活方式所决定。我的情况基本是这样的：春季、夏季、秋季的上衣（包括外搭和马甲）一共九件，下装一共六件；冬季上衣六件，下装四件；外加连衣裙一条，一共二十六件衣服。大致算下来，平均每个季节的上衣有三到四件，下装有两到三件。

过去我总是觉得外搭多一点比较好，所以壁橱的角落里总会挂几件派不上用场的开衫毛衣和连帽衫。但每次拿衣服的时候，自己的手总是伸向同样的衣服。在衣服逐渐减少的过程中我发

现，其实外搭有一件开衫毛衣和一件连帽衫就足够了。

另外，因为家里有小小朋友，所以在我看来“方便行动最重要”，于是减少穿裙子的次数，增加穿裤子的次数。没什么意义又买了很多的短袖T恤的数量也要减少。后来我发现自己即使在夏天也常穿长袖衬衫，所以说长袖衬衫其实适合任何季节。外出时卷起袖子显得随意些（而且露出手腕也显瘦）；夏天空调房比较冷，进入室内就可以把袖子放下来。而且，阳光强烈的时候穿长袖衣服还能防晒。

选择衣服的首要条件是简单，要尽量选择一些一年四季都能穿的。冬天我会穿优衣库的“极暖”发热系列内衣，所以我基本上没有特别厚的衣服。大衣是带内胆的，这一件就可以从深冬穿到初春。



卷起袖子的衬衫