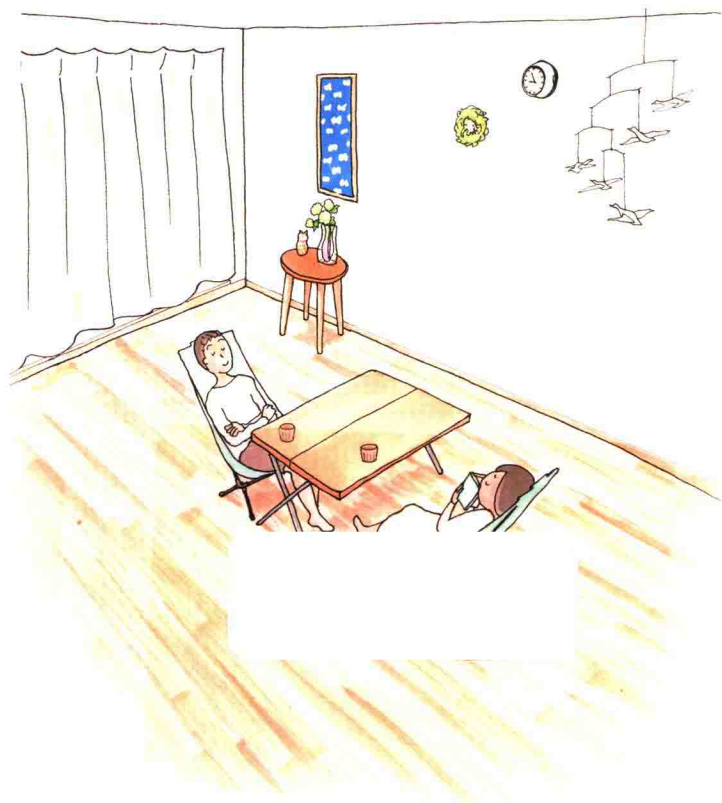


极简主义者的家

〔日〕富美 著 江南 译



南海出版公司

生活与艺术的完美统一

极简主义者的家

〔日〕富美 著 江南 译

南海出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

极简主义者的家 / (日) 富美著; 江南译. — 海口: 南海出版公司, 2019.3

ISBN 978-7-5442-9506-2

I. ①极… II. ①富… ②江… III. ①住宅—室内设计 IV. ①TU241

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 281013 号

著作权合同登记号 图字: 30-2018-141

MINI MALIST NO HEYA ZUKURI

© OFUMI 2016

Originally published in Japan in 2016 by X-Knowledge Co., Ltd.

Chinese (in simplified character only) translation rights arranged with X-Knowledge Co., Ltd.

极简主义者的家

〔日〕富美 著

江南 译

出 版 南海出版公司 (0898)66568511
海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206
发 行 新经典发行有限公司
电话(010)68423599 邮箱 editor@readinglife.com
经 销 新华书店

责任编辑 崔莲花 黄渭然

特邀编辑 杜珈琦

营销编辑 余凌燕

装帧设计 朱琳

内文制作 博远文化

印 刷 北京彩和坊印刷有限公司
开 本 880毫米×1230毫米 1/32
印 张 4
字 数 65千
版 次 2019年3月第1版
印 次 2019年3月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5442-9506-2
定 价 45.00元

版权所有, 侵权必究

如有印装质量问题, 请发邮件至zhiliang@readinglife.com

- 6 序 品质生活，从极简主义开始
- 12 什么是“极简主义”
- 14 清爽又舒适，我家的房间布局

CHAPTER

1

绝不后悔的
“断舍离”筛选法



清理掉杂物后……

- 18 心情的改变
- 20 家里的变化
- 22 一次性扔掉 VS. 一天扔一件
- 24 保留 or 扔掉
- 30 扔掉杂物的小窍门

针对不同的物品，选择相应的处理方法

- 32 衣服
- 34 内衣、毛巾
- 36 流行饰品
- 38 书籍等纸质资料
- 42 家人的物品
- 44 炒锅、平底锅
- 45 餐具

- 46 沥水篮
- 47 餐具柜
- 47 洗涤剂
- 48 餐桌餐椅、沙发
- 50 收纳家具
- 51 电视机
- 52 寝具
- 54 一时兴起后，再未触碰的物件

CHAPTER 2 实用至上的 收纳方法



- 62 正确收纳，无须费力
- 64 轻松收纳心得

不同的房间，不同的收纳方法

- 66 客厅
- 68 厨房（水槽周围）
- 70 厨房（架子周围）
- 72 盥洗室
- 74 卧室
- 76 壁橱
- 78 玄关

CHAPTER 3 既清爽又温馨的 家居装饰法



- 82 极简主义者的家还要装饰吗
84 三条装饰建议，营造既清爽又温馨的家

带给人舒适温馨的装饰品

- 86 **IDEA 1** 花草
88 **IDEA 2** 布艺制品
90 **IDEA 3** 日用小物

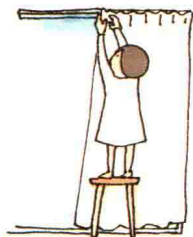
保持房间清爽的装饰诀窍

- 92 **IDEA 4** 装饰品要放在易于维护的位置
94 **IDEA 5** 小挂件，大用途
95 **IDEA 6** 巧用壁上排挂衣架

美观的摆放术

- 98 **IDEA 7** 神奇的“三角形原理”
99 **IDEA 8** 相同形状的大集合
100 **IDEA 9** 巧用“创意图片”
102 **IDEA 10** 少而精的物件
 日式风格
 咖啡馆风格
 北欧风格
 户外风格

CHAPTER 4 让你的家清爽又温馨的小习惯



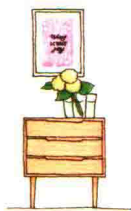
- 110 打开窗子，在晨光中练习瑜伽
- 112 从打扫洗手间开始，一整天干劲十足
- 113 晨光唤醒打扫房间的热情
- 114 清晨随感，梳理芜杂的思绪
- 115 每月一束花
- 116 月中大扫除，带来清爽的家
- 118 进屋前的放松仪式
- 119 钱包的 SPA 时间
- 120 快速入眠的小诀窍

专 栏

- 40 不要扔掉有特殊意义的东西
- 56 极简主义者的家，安全是基本
- 91 勿忘装饰的起点——清爽
- 96 不要在房间高处摆放装饰品
- 106 如何让房间别具一格

小分享

- 60 极简主义是一种生活方式，更是你对自己的期许
- 80 扔掉杂物时，请一起扔掉那份负罪感
- 108 壁龛，烦琐生活中的一方清净
- 121 在飞速变化的世界里学会放松
- 122 跋



- 6 序 品质生活，从极简主义开始
- 12 什么是“极简主义”
- 14 清爽又舒适，我家的房间布局

CHAPTER

1

绝不后悔的
“断舍离”筛选法



清理掉杂物后……

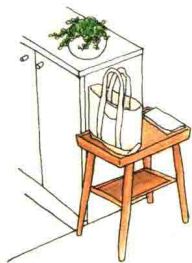
- 18 心情的改变
- 20 家里的变化
- 22 一次性扔掉 VS. 一天扔一件
- 24 保留 or 扔掉
- 30 扔掉杂物的小窍门

针对不同的物品，选择相应的处理方法

- 32 衣服
- 34 内衣、毛巾
- 36 流行饰品
- 38 书籍等纸质资料
- 42 家人的物品
- 44 炒锅、平底锅
- 45 餐具

- 46 沥水篮
- 47 餐具柜
- 47 洗涤剂
- 48 餐桌餐椅、沙发
- 50 收纳家具
- 51 电视机
- 52 寝具
- 54 一时兴起后，再未触碰的物件

CHAPTER 2 实用至上的 收纳方法



- 62 正确收纳，无须费力
- 64 轻松收纳心得

不同的房间，不同的收纳方法

- 66 客厅
- 68 厨房（水槽周围）
- 70 厨房（架子周围）
- 72 盥洗室
- 74 卧室
- 76 壁橱
- 78 玄关

CHAPTER 3 既清爽又温馨的 家居装饰法



- 82 极简主义者的家还要装饰吗
84 三条装饰建议，营造既清爽又温馨的家

带给人舒适温馨的装饰品

- 86 **IDEA 1** 花草
88 **IDEA 2** 布艺制品
90 **IDEA 3** 日用小物

保持房间清爽的装饰诀窍

- 92 **IDEA 4** 装饰品要放在易于维护的位置
94 **IDEA 5** 小挂件，大用途
95 **IDEA 6** 巧用壁上排挂衣架

美观的摆放术

- 98 **IDEA 7** 神奇的“三角形原理”
99 **IDEA 8** 相同形状的大集合
100 **IDEA 9** 巧用“创意图片”
102 **IDEA 10** 少而精的物件
 日式风格
 咖啡馆风格
 北欧风格
 户外风格

CHAPTER 4 让你的家清爽又温馨的小习惯

4

小习惯



- 110 打开窗子，在晨光中练习瑜伽
- 112 从打扫洗手间开始，一整天干劲十足
- 113 晨光唤醒打扫房间的热情
- 114 清晨随感，梳理芜杂的思绪
- 115 每月一束花
- 116 月中大扫除，带来清爽的家
- 118 进屋前的放松仪式
- 119 钱包的 SPA 时间
- 120 快速入眠的小诀窍

专栏

- 40 不要扔掉有特殊意义的东西
- 56 极简主义者的家，安全是基本
- 91 勿忘装饰的起点——清爽
- 96 不要在房间高处摆放装饰品
- 106 如何让房间别具一格

小分享

- 60 极简主义是一种生活方式，更是你对自己的期许
- 80 扔掉杂物时，请一起扔掉那份负罪感
- 108 壁龛，烦琐生活中的一方清净
- 121 在飞速变化的世界里学会放松
- 122 跋



序

品质生活，从极简主义开始



以前的我，热爱尝试刚上市的新鲜玩意，喜欢囤积日用消耗品。还舍不得扔掉任何东西。我总以为，拥有的东西越多，就越容易获得满足感，生活也更加丰富多元。然而，我想象中的满足感迟迟未到，房间里却摆满了笨重的家具，地板上堆满了零碎的小物件，壁橱里挂满了各种款式的衣服……

渐渐地我发现，
随着家里越来越乱，
我的烦恼也在不断
堆积。

工作上不断遇到猝不及
防的刁难，在家里也总是和
老公吵架，生活变得一团糟。



为什么我总是这么
倒霉呢？一番调查和交
流之后，我发现，没有认
真打扫房间的人，就会事
事不顺。

看到我的结论，你是不是已经笑了？请相信我，这一点也不荒诞，都是我的亲身经历。

于是我试着从洗手间开始打扫，将地板、马桶的每个角落都清理干净，再将天花板擦拭一番，最后把走线上的灰尘也抹净了。同一个洗手间，没打扫的时候总让人觉得不安，打扫干净之后，却会让人感到踏实愉快。我决定继续打扫其他房间。



接下来我感触最深的是，家里东西太多了。虽然我会在打扫前做收纳，但我发现如果家中物品不减少，就没法收拾出松快的空间。

我终于决定，不再收纳冗余物品，而是把它们扔掉。虽然在扔掉的瞬间会心疼，但看到之后腾出的宽敞清爽的空间，我一下子轻松多了。或许正是因此，我才能带着轻快的心态处理工作上的麻烦，做事越来越顺手，感觉生活的车轮又隆隆运转起来。



就这样，我的家变得干净清爽了。

就这样，我的生活变得有余裕、有温度、有品质。

就这样，我成了一个极简主义者。

不过，我并不是要追求家里空空如也的状态。我和家人真正想要的，是一个能让我们安心的、放松的，感到温暖的居住环境。

