

精简：日式精要主义生活法则

スタイルを持ち、
身軽に暮らす

[日]石原左知子 —— 著

胡南夫 —— 译



天津出版传媒集团

天津人民出版社

精简： 日式精要主义生活法则

スタイルを持ち、
身軽に暮らす

「日」石原左知子——著
胡南夫——译

天津出版传媒集团

 天津人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

精简：日式精要主义生活法则 / (日) 石原左知子
著；胡南夫译. — 天津：天津人民出版社，2018.6
ISBN 978-7-201-13163-4

I. ①精… II. ①石… ②胡… III. ①生活方式—通俗读物 IV. ①C913.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 059159 号

著作权合同登记号：图字 02-2018-59

スタイルを持ち、身軽に暮らす

Copyright © Sachiko Ishihara 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

精简：日式精要主义生活法则

JINGJIAN: RISHI JINGYAO ZHUYI SHENGHUO FAZE

[日] 石原左知子 著；胡南夫 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 村上 安斯娜
装帧设计 黄柠檬
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 6.5
字 数 117 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)

好心情，心纯净
简单生活的宣言

来到我家的人都会对我说“你家好舒服啊！”“心都静下来了！”这样的话。

“嗯”，我通常会微笑着向他们点头。

室内装潢很漂亮、房间收拾得很整洁，比起这些，如何让自己过得舒适、愉悦对我来说才是最重要的。

如果你来到我家感觉“很舒服”，那是因为首先我自己就觉得这里是个令人心情舒畅的地方。

1984年我创建了以“女人的24个小时”为主题的品牌和店铺——“Sabby Genteel”。

这是因为我想在衣、食、住等方方面面，都能与令人舒心的物

品为伴。

在外与人见面时、瘫在客厅沙发上放松时、用餐时、淋浴时、睡觉时，一天二十四个小时，无论做什么心情都舒畅，这样的感觉一定很棒吧！

在工作中以及与人打交道时也同样如此。

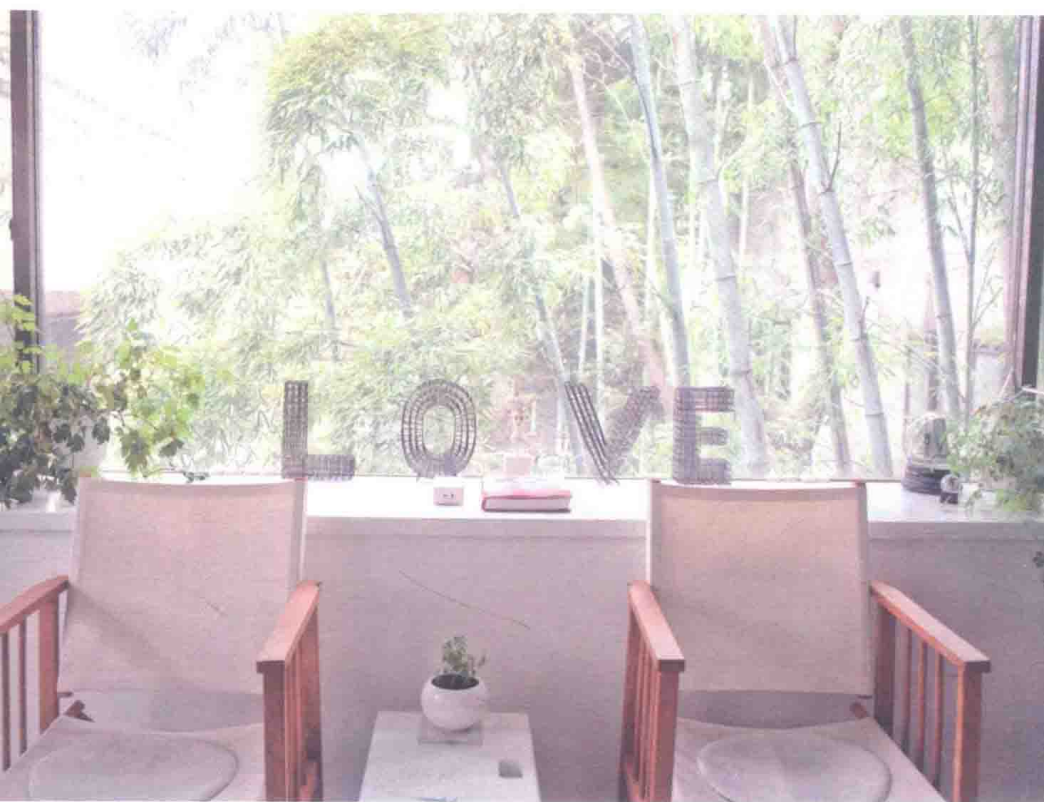
“好的心情”在某种意义上与“纯净的心”有一些相通之处。

好心情是可以靠自己创造出来的。

生活方式、个性都因人而异。

把握好自己内心的“喜欢”，活出自我，享受自己的人生直到最后一刻吧！旁人的目光、世俗的意见都与己无关，年龄大小也可置之度外。住的房子、穿的衣服，当然还有生活方式，自在的才是最好的。

如果你无论何时都可以把让自己愉悦的、心情舒畅的事物放在第一位，那么你就会绽放出属于自己的光芒。



这是我家的客厅。

打开门的那一刻，“砰”的一下便能感受到敞开的空间里空气的流动，我喜欢这种感觉。

在大城市里租房子住，我也会尽力寻找这样的房子，然后打造成自己喜欢的样子，惬意地生活。







这是客厅的左半边。

一开始这里因为采光不好，所以很昏暗，

我按照自己的想法进行改造，各种各样的变化非常有趣，

后来我还在墙上画了树，形成了现在的风格。

家具里面没有箱箱柜柜等物件，不会给人沉重的感觉。

这或许也是我家看起来明亮又宽敞的原因之一。



无论是买衣服还是家具，是否只要是贵的就一定好看呢？事实并非如此。

即便是便宜的家具，也能打造出美观的房间；即便是便宜的衣服，也能穿出美妙的味道。

起决定作用的，难道不是自己的“眼光”吗？

凭自己“眼光”挑选的每一件东西，都将构成自己的特点与个性。

随着年岁的增长，这将越来越明显。

穿的衣服、住的房子、经常吃的食物，与自身画上等号，让别人不由得感叹：“嗯，果然是她的风格！”

活着，就要有自己的风格，这样的生活才是美好的。

相信自己的“眼光”和感觉。

活出好心情，活出纯净心，活出潇洒范儿，活出时尚感吧！

我带着这样的念头写了这本书，希望能够召集到更多志同道合的“小伙伴”。

现在，开启我们的美好生活吧！

衣||食||住

能在三者之间画出完美等号的人，
才是真正意义上的时尚达人。



↑ 图为与客厅相连的开放式厨房。我家经常有很多人进进出出，因此空间设计的原则是让任何人都能快速看清哪里有什么。

CHAPTER

- 想在总能让心情舒畅、清风穿堂而过的房子里生活。
- 无论在什么样的地方，无论是什么样的空间，我相信都能营造出这样的环境。
- 关键不在于收纳，也不在于室内装潢的品位，而在于想法，即如何调控心情。

第1章 关于极简生活的12个建议..... 001



目录

CONTENTS

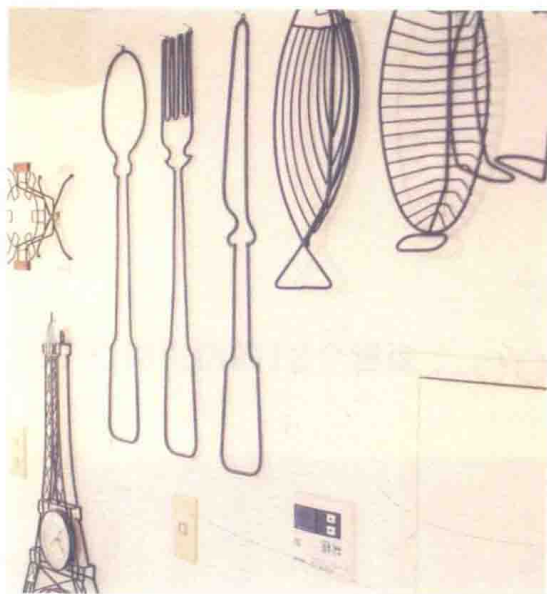
- 建议 1：不要把衣服和家具当成「一辈子的东西」 / 003
- 建议 2：也不要把房子当成「一辈子的东西」 / 005
- 建议 3：让家不停变化吧 / 008
- 建议 4：门户开放，头脑开放 / 014
- 建议 5：使用物美价廉的家具，享受轻松生活 / 018
- 建议 6：不能让人放松的沙发，根本不值一提 / 021
- 建议 7：把全世界的美好，装进画框里 / 025
- 建议 8：「冲动购物」才可以买到真正喜欢的东西 / 030
- 建议 9：极尽「喜欢」，收集「中意」 / 032
- 建议 10：只保留真正会用到的东西 / 037
- 建议 11：生活要有良好的循环节奏 / 039
- 建议 12：房子必须要有露台才可以 / 042

第2章

让人一目了然的“左脑收纳法”

047

(厨房·客厅篇)



第3章

任何房间都可以美观又实用

079

(玄关·卫生间·浴室·卧室·衣帽间篇)



收纳就是将东西摆得恰当 / 049

务必要考虑活动线路 / 052

首先安置数量最多的东西 / 055

把东西放在看得见的地方 / 058

把调味品装进统一的容器里 / 060

『纵向收纳法』，不再白白浪费空间 / 064

『看得见收纳法』，统一起来更好看 / 067

Diy收纳法，有效率利用尴尬空间 / 070

空间有限，才能保留真正需要的东西 / 074

玄关不一定非要有鞋柜 / 080

不用脱鞋，自在行走 / 085

卫生间要可爱一点儿才行 / 087

卫生间里不放毛巾 / 092

浴室明亮，心情也随之豁达 / 094

轻松优化小型浴室的储物空间 / 100

在阳光中醒来，是一件美好的事 / 102

衣帽间里的哲学 / 106

制作季节性物品收纳盒 / 112

首饰可以全部挂在墙上，一目了然 / 114

必须要有一面大镜子 / 118