

简单断舍离生活：

东西越少，内心越丰盛

【日】山下英子
纪鑫 译



“断舍离”创始人，400万册畅销书缔造者山下英子
自住宅首次全方位大公开！

简单断舍离生活：

东西越少，内心越丰盛

〔日〕山下英子 著

纪 鑫 译

 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

简单断舍离生活: 东西越少, 内心越丰盛 / [日] 山下英子著; 纪鑫译. —青岛: 青岛出版社, 2016.8

ISBN 978-7-5552-4099-0

I. ①简… II. ①山… ②纪… 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 (2016) 第184824号

MONO GA HERU TO KOKORO WA URUOU KANTAN 「DANSHARI」 SEIKATSU

© HIDEKO YAMASHITA 2015

Originally published in Japan in 2015 by DAIWA SHOBO PUBLISHING CO.,LTD, TOKYO,
Chinese(in simplified character only) translation rights arranged with
through TOHAN CORPORATION, TOKYO, and YUBOOK AGENCY,CHINA, BEIJING.

山东省版权局版权登记号: 图字15-2016-81

- | | |
|------|---|
| 书 名 | 简单断舍离生活: 东西越少, 内心越丰盛 |
| 著 者 | [日] 山下英子 |
| 译 者 | 纪 鑫 |
| 出版发行 | 青岛出版社 |
| 社 址 | 青岛市海尔路182号 (266061) |
| 本社网址 | http://www.qdpub.com |
| 邮购电话 | 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-68068026 |
| 策划编辑 | 刘海波 |
| 责任编辑 | 刘海波 |
| 特约编辑 | 刘白玉 |
| 封面设计 | 毕晓郁 |
| 照 排 | 青岛艺鑫制版印刷有限公司 |
| 印 刷 | 青岛海蓝印刷有限责任公司 |
| 出版日期 | 2016年11月第1版 2017年3月第3次印刷 |
| 开 本 | 32开 (890mm × 1240mm) |
| 印 张 | 6 |
| 字 数 | 86千 |
| 图 数 | 91 |
| 印 数 | 20001-30000 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5552-4099-0 |
| 定 价 | 36.00元 |

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

印刷厂服务电话 400678235

陈列类别: 励志类 居家生活类

面向断舍离的未来

——充满情趣与平和的生活

您好！欢迎来到山下英子的家，现在，我一个人居住的东京公寓就是本书的舞台。

承蒙大家支持，“断舍离”已被众多人士认可，我也姑且继续往返于石川与东京之间。三年前，随着往返频率加大，我单身居住的生活开始了。眼下，以东京公寓为主要根据地，我生来头一遭的单身生活也步入正轨。家里的墙上装饰着绘画，用喜欢的餐具吃饭，睡在舒适的床上休息……现在的我过着极自然的“简单生活”。

话虽如此，我也难免有心情忧郁的日子，难免因病闭门休养一段时间。每每这时，激励我振作起来的是我喜爱的赫伦（HEREND，匈牙利瓷器，世界顶级陶瓷品牌）茶杯，或是在冲绳买的西撒（有“冲绳守护神”之称的狮子神兽）画像。家里都是能令我振奋的摆件。

本书旨在为这种“成年人的单身生活”提供一些启发。因为任何人或早或晚都会“单身”，怎样接受并享受这单身生活是需要智慧和付出的。书中，我的单身生活将作为一个示例公开，那些“见不得人”的部分也会被一并晒出。

很多人认为，单身生活与跟家人一起生活，物品的摆放方法大相径庭。其实不然。想要打造舒适、整洁的家，只要记住三个字：断、舍、离，不断打磨对物品“要·不要”“快·不快”“适·不适”的感知即可。这样一来，空间利用随心所欲，房间布置整洁舒适，清扫打理简单轻松，愉悦生活的良性循环自然形成。

“断舍离”的基本原则：

- 断——“断”绝大量物品增加。
- 舍——“舍”弃不要的物品。
- 离——反复“断”与“舍”，从对繁多物品收纳摆设的追求中脱“离”出来。

“断舍离”是一种训练，训练越刻苦，空间利用、生活质量就会越好。

本书用“断舍离”引您走向美的世界。

何谓“美”呢？

- 美——充满情趣与平和的生活。

如果将我们的家比作肌肤，为保持肌肤湿润清洁，首先要清除堵塞毛孔的污垢或皮脂，并防止堵塞毛孔的污物产生。若没有做好这一步就化妆，不过是表面功夫，甚至适得其反。这就是“断舍离”的道理。

但有时，皮脂清除过度会造成皮肤干燥而失去光泽，所以，“断

舍离”也要把握好尺度，物品并非越少越好。

“乱七八糟的屋子”令人心生困扰，“徒有四壁的房间”也着实无趣。“适合我的东西是什么？”在彻底问清自己后，我们要将过剩的物品果断丢弃，代之而来的便是“余裕”。

空间的宽裕、时间的充裕，还有人际关系的从容就是“余裕”，这种余裕就是为生活带来情趣的“美”。我正是因为舍弃了多余的物品而常年身心愉悦哟。

本书集合了我家的各个空间。您既可从自己关心的空间、内容看起，也可按顺序由厨房浏览到衣帽间。请慢慢观赏。

目 录

面向断舍离的未来——充满情趣与平和的生活	01
----------------------	----

第 1 章 “食” 空间

厨房，水平面上一柄壶 7:5:1 法则营造隼美空间	2
物品触手可得 事先费点工夫，以后操作轻松	6
舍弃抹布 高效使用一次性纸巾，时刻保持清洁	10
“收拾”干净再扔的垃圾 将垃圾箱收纳于水槽下	12
剪开海绵，用途更广 清洁第一，美观第二	15
不设控水架 清洗餐具麻烦因数量太多	18
凭视觉效果选锅 抽屉内的陈列也要美观	20
小小砧板拿起来全不费力	
砧板与锅垫、防热手套并排悬挂，简约清洁	23
一器多用，还是和式餐具	
和式餐具用处多，既可煮面又可煮菜	26
平日就用高级茶杯 不备宾客专用餐具	30
“断舍离”煮饭器、微波炉 重新认识家电，让厨房变宽敞	32

空密封容器，冰箱内存放	容器统一尺寸，只需九个	34
食材按需购买	剩下的菜，切碎放进冰箱	38
餐具垫做编导	在海外突发奇想买下的餐具垫纸	40
一盘一饭，妙趣横生	一个人用餐，更要完美编导	42
TOPPING 妙用	宴客料理也能短时间做成	44
厨房一角装饰上最喜爱的器物		
	因妙不可言之缘收获的冲绳陶瓷器	46

第2章 “衣” 空间

让衣帽间“新陈代谢”起来	用衣架数控制衣装总量	50
穿高品质内衣	让棉质内衣 100% 毕业吧!	54
长筒袜用无盖收纳筐保管	还能穿? 不，不再穿了	56
旅途中的全能帮手，包袱布的魅力	大的一块，小的两块	58
不持有特殊日子所需衣装	服装租赁店里合体服饰琳琅满目	60
职业装一月一套	常葆新鲜，总计六套	62
越是便装越要讲究	不断向“成为这样的我”冒险	64
睡觉穿白色棉质罩衫	专属自我、专属熟女的编导	66
一个冬季两款外套	一件基本款，一件情趣款	68

第3章 “寝”空间

诱发“惬意睡眠”的物品	卧室的第一要素，安全与安心	72
带腿家具，清扫方便	即便仔细清扫，还会扫出灰尘	74
与首饰长久相伴	不要珠宝匣，直接存于抽屉内	78
床单三天一洗	被褥更新，三年一次最为理想	80

第4章 “住”空间

客厅里不摆放沙发	这类大型家具不适合日本人的生活	84
窗边放置酒店里那样的桌子和椅子		
	房间里美得看得到水平面	87
不该让绿叶和鲜花绝迹	家里脏乱花草就易枯萎吗？	90
窗外景致要讲究	“遮挡风景的窗帘”不挂亦可	92
装饰特产画	装饰上墙，不愁安置	95

第5章 “洗”空间

不用浴巾	为自己定制高品质毛巾	100
只在早晨护肤，夜间就免了	清晰展示每件化妆用具	104

香波、香皂类每次用时再带进浴室

需要脸盆？空无一物的浴室清扫起来更方便 106

只是擦亮水龙头，盥洗室就大变样

让家里如镶满钻石般闪闪发亮 108

擦亮看不见的地方的乐趣 排水沟不黏滑的秘方 110

年底无需大扫除 奉行“随手清洁”，常年保持洁净 112

无需卫生间专用拖鞋

难保清洁的卫生间蹭鞋垫、马桶坐垫、洁厕刷也淘汰 114

芳香飘逸，令人欢喜 北海道特产天然薄荷精油 116

第6章 “学”空间

餐桌用作工作桌

桌上，一台电脑、一个笔筒 120

笔筒里三支笔 可当作艺术品欣赏的笔筒 123

用“三分法”管理工作 让乱成“一锅粥”的脑袋变清爽的方法 126

备用文具一元化管理 常常在文具店碰上新品类 128

多余的邮票分赠出去 加上句话，不给人造成负担 132

将纸质品在“门口”断绝 真有“扔了会惹大麻烦”这样的事？ 134

收到的明信片 and 名片的去向 姑且留下？不！ 138

贺年卡，免了！ 将这种负疚感“断舍离”！	140
舍弃的书，保留的书	
“书要拥有，书要翻烂”，这就是独成一派的山下流	144
让背包每晚尽情呼吸	
掏出包内物品置于收纳筐中，回顾一天的时光	146
钱包，钱物之家 先决条件是全开放式，能够俯瞰	150
月历式记事本，三色笔 日程满满，房间杂乱！	154
俯瞰灵光一闪的“思考整理本” 一旦导出，及早放手	156
以自我轴与电视共处 能否按自己的意图开或关	158

第7章 “通” 空间

铺在三合土上的玄关蹭鞋垫	
让“欢迎光临”与“我回来了”的空间充满美感	162
“请光脚入内” 清洁的家居，无需拖鞋	164
鞋子占不到鞋橱的一半 像鞋店那样展示	166
称心称脚高跟鞋，一季两双 七分高跟，英姿飒爽	170
一人一伞 心爱的雨伞，怎会忘记带回？	172
灾害储备，六瓶水 心存不安，囤积储备心也难安	174
结束语	178

第1章

『食』空间



厨房，水平面上一柄壶

7 : 5 : 1 法则营造隼美空间

“将厨房视为家里的主角”一直是我的理想。“食”构成了生活的中心，那么提供“食”的厨房，不应藏于后台，而要大大方方地在最受瞩目处公开亮相。

与过去的日本住宅不同，最近设计的住宅，厨房常被配置在最明亮的地方，与客厅、餐厅连为一体的开放式厨房也不再稀奇。但遗憾的是，大多厨房依然难成家居主角，这是因为厨房难以管理维护，常常杂乱不堪。滤水筐里塞满厨余垃圾、肮脏的抹布四处乱挂、焦黑的锅铲七零八落、尚未清洗的餐具堆满水槽……

每每在杂志上看到国外的家居厨房，很多人会望图兴叹：“为什么有那么多用具却看起来非常整洁漂亮？”这是因为所有用具都使用得当。让使用者与用具间产生关系，就是维护保养工作见了成效。

如果你发现厨房难以维护保养，那就只能减少用具数量。

“扔掉不用的东西！”

事实上，从我提倡“断舍离”以来，就一直呼吁这一点。

我在英国的厨房里曾见到这样的布置：水平台面上仅有一把烧

水壶。顿时感觉这才是我梦寐以求的厨房的模样！厨房里烧水壶以外的用具全被收拾干净，就算摆放出来，也仅有几件精挑细选后赏心悦目的用具，人在这样的厨房里做什么都轻松畅快。

说到厨房设计，很多人最先提及“动线”（活动路线）。为追求最短“动线”，他们常会以不移动身体便能解决问题的空间设计为目标，但如此做造成的后果则是摆在外面的物品泛滥成灾。

因此，我丝毫不在意这“动线”，而是考虑取出物品时的动作次数，因为多做动作就是多费工夫。根据取出、收拾物品所费工夫，我构建了“一个动作”的体系，使大家能够合理使用厨房空间，节约时间成本，具体方法见下文。





水平台面清洁齐整

这就是前面提到的“水平面上一柄壶”的厨房。

合理的美的厨房，看不见的收纳要占七成，看得见的收纳占五成，展示在外的收纳占一成，即“7:5:1法则”。

凸显物品之美

这柄因其优美的形体曲线而吸引我购买的烧水壶，是价值1万日元（约合600元人民币）的目录礼品^①。我将其单独摆放在空无一物的厨房空间，使日常用具也如艺术品般被凸显出来。

①目录礼品：受礼人从送礼人提供的产品目录中自行选择的礼物，钱数由送礼人支付。

物品触手可得

事先费点工夫，以后操作轻松

动作即工夫。我的目标是最大限度减少动作次数，尽量用一个动作就能将物品取出。

在此，我们具体清点一下做每件事所需动作的次数。

比如，从餐具柜里取出一个大盘：①开门，②取出擦在上面的小盘，③取出大盘，④放回擦在上面的小盘，⑤关门。用完大盘洗净后放回柜子时，也需要五个动作。动作次数越多，人越觉得麻烦，最后往往将大盘擦到小盘上关门了事。

所以，为在开门后用一个动作取出大盘，重点是严格控制餐具数量。仅留必要的个数、必要的种类，且将能经常使用的物品置于手边。并且，收纳进橱柜时，不同餐具尽量不要重叠，就算重叠也仅限少量同种类、同用途的盘子。

置于冰箱内的食材和调料也应一触即得。以盒装的汤汁料为例：买回来后，先用剪刀剪开盒子上盖，再将盒内连成串的小袋也逐一断开放入冰箱。这样，急用时拉开冰箱取出小袋，一个动作就能实现，不需要开着冰箱门，又开盒盖又扣盒盖等动作。

另外，密封没用完的食材或调料袋口时，不要用费工夫的橡皮