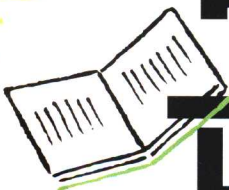


「山下英子」——著
贾耀平——译

断家 舍事 离

家事の断捨離



こ じ け ん じ じ じ じ じ じ じ じ じ じ

物品减少，家事自然就会减少。
没人必须天生擅长日常整理，
现在就从繁杂的家务中解脱出来。



畅销书《断舍离》书系新作

湖南科技出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE

博集天卷
CS-BOOKY

巨山下英子——著
贾耀平——译

家事 断舍离

家事の断捨離



こ じ り ひ た し ま や

MONOGAHERUTO KAJIMOHERU KAJINODANSHARI by Hideko Yamashita
Copyright ©2017 by Hideko Yamashita
All rights reserved.
Original Japanese edition published by Daiwa shobo Co., Ltd.
Simplified Chinese edition is published by arrangement with Hideko Yamashita
through Hana Alliance Consulting Co. Ltd.,

©中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可，任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内容，违者将受到法律制裁。

著作权合同登记号：图字 18-2019-206

图书在版编目 (CIP) 数据

家事断舍离 / (日) 山下英子著 ; 贾耀平译 . — 长沙 : 湖南文艺出版社 , 2019.9
ISBN 978-7-5404-9341-7

I . ①家… II . ①山… ②贾… III . ①人生哲学—通俗读物 IV . ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 148486 号

上架建议：心理励志

JIASHI DUAN SHE LI

家事断舍离

作 者：[日] 山下英子
译 者：贾耀平
出 版 人：曾赛丰
责任编辑：薛 健 刘诗哲
监 制：蔡明菲 邢越超
策划编辑：李齐章 蔡文婷
特约编辑：尹 晶
版权支持：辛 艳 金 哲
营销支持：霍 静 文刀刀 傅婷婷 周 茜
装帧设计：利 锐
出 版：湖南文艺出版社
(长沙市雨花区东二环一段 508 号 邮编：410014)
网 址：www.hnwy.net
印 刷：天津市豪迈印务有限公司
经 销：新华书店
开 本：880mm × 1270mm 1/32
字 数：120 千字
印 张：7.25
版 次：2019 年 9 月第 1 版
印 次：2019 年 9 月第 1 次印刷
书 号：ISBN 978-7-5404-9341-7
定 价：45.00 元

若有质量问题，请致电质量监督电话：010-59096394
团购电话：010-59320018

前言

其实我以前也总为家务活发愁

大家好，我是山下英子。

请问，你喜欢做家务吗？是不是也很会做家务？

别看我在演说中或出的书里常常提起“断舍离和家务”，说实话，我以前也做不好家务活。与那些来参加断舍离讨论会的听众聊天，我发现很多人对于家务有各种各样的烦恼：

- 收拾来收拾去，家务活总是没完没了。
- 总后悔“没有认真搞家务”。
- 有开销记账本却看不见省出来的钱。
- 一直想完成的家务活总是被各种事情拖延。
- 每天因为家务活忙里忙外，没休息好，有压力。

写这本书的目的就是为了解决这些烦恼。因为我曾经也有相同的感受——做家务，真辛苦！

在某些以昭和初期为背景的电视剧中，剧中人物总是感叹：“家务活，简直就是重体力活！”

与昭和时代相比，如今人们依靠各种各样的机械设备，耗费在家务上的精力和时间省去了一大半，家务也轻松了不少。但是，家务依然是繁重的体力作业——“不得不做”的心理压力和“日复一日”的重复劳动。

如果这项繁重的作业能变得轻松、愉快，那么我们就省去很多烦恼，生活也会多一点阳光。

让家务事变得轻松有趣

其实，90%的家务是保养管理的作业。

断舍离告诉我们，保养管理作业是有很大价值的。我以前一直认为“制造新东西”才算是有价值的事，其实，制造新东西固然重要，对制造出来的新东西进行“维护管理”“保养管理”同样是非常有价值、有意义的。

因此，那些从事街道清扫工作的人更应该受到尊敬，他们并不是什么“扫大街的”。而那些家庭主妇和家庭主夫也应该昂首挺胸地为自己的辛劳感到骄傲，因为家务，也就是

保养保全工作，是非常有价值、有意义的。我想借这本书打破“家务很辛苦但有价值，家务有价值但很辛苦”的死循环。

家务 = 有用 = 有趣

这本书不是什么提高家务技能的手册，也不是什么灵修指南。

它的主旨是“让家务更轻松有趣”。

它的目的是把各种让人们觉得家务是繁重枯燥的重体力活的“想当然”彻底“断舍离”。在这里，我简单归纳和总结一下什么是断舍离。

- 断——切断庞杂的物品来路。
- 舍——舍弃不需要的物品。
- 离——在反复的断与舍中，脱离对物品的执念。

其实，断舍离就是指对自己和物品关系进行刨根问底的训练。提到断舍离，我们总是把焦点放在“舍弃”上，其实有些东西可以通过断舍离，重新找回来。

物品本身附带“三间”——手间¹、时间、空间。

从下图可以看出，物品周身一定会附着维护管理所需要的“精力”“时间”“空间”。



要实现家务的轻松有趣，第一步就需要扔东西。所谓的“收纳”，只是在“移动”东西，并不实际减轻或减少维护管理物品所需要的精力、时间和空间。

物品 = 物品本身 + 精力 + 时间 + 空间

1. 手间：日文汉字，意思为精力，下同。

人们总认为花精力的事情很麻烦。丢掉多余的杂物会节省很多精力（手间），同时也能节省时间，恢复空间。我们重拾“三间”，其实就是重新找回生活的从容感。

很多人晚上下班回到家，总是拖着疲惫的身躯在勉强做家务，特别是那些还带着孩子的职场妈妈。那么，能不能在短时间内整理好家务就显得尤为关键了。

包括那些家庭主妇和家庭主夫，他们不会每天待在家整理家务，都希望白天摆脱家务，做点其他事情。

首先，我们把工作日期间晚上的家务活叫作“晚家务”，然后再来说如何实现晚家务的轻松和有趣。本书将在第二章介绍如何做好以“我回来喽”开始的晚家务。相对于晚家务，从早上起床到出门上班这段时间做的就叫“早家务”。

我知道很多人不喜欢早起，所以也不会奢求大家早起做家务。本书将在第三章介绍一些做早家务的关键点。这些早上进行的“关键”家务活会让你下班回家做家务更轻松。

工作日的“早家务”“晚家务”之后，就是周六、周日的家务。本书将在第四章的“周末家务”进行介绍。

“周末家务”的主旨是“不要让家务占领周末”。如果把平时拖延累积的家务全部放在周末去处理的话，那么本应

该好好休息的周末就全部被家务填满了，不利于身心休息。

第四章将着重介绍如何在周末做家务才有意义。

“家事断舍离”的目的就是想通过断舍离，抛掉以往想当然的固化思维，用更少的精力去做更有价值的家务，让身体和心灵都放松下来。同时，我也想通过断舍离，让我和我的学员们能逃开“家务烦恼的怪圈”。

让我们跟着这本书一起努力练习吧！

——山下英子

第一章 “家务常识” 断舍离

常识 1 “收纳” 无法收拾好家 / 002

“收纳” 会让家务更辛苦 / 003

名为衣柜的“垃圾堆放场” / 004

为什么会“想扔却扔不掉”？ / 007

分类则满足的“标签化收纳术” / 008

常识 2 不为家务事后悔 / 012

从“严格认真”的传统标准中解放出来 / 013

不能为了“香喷喷的饭菜”而过于拼命 / 015

常识 3 “家务集中做” 的陷阱 / 019

抛掉“满箱思维” / 020

“提前做好饭菜”与“集中买东西”的风险 / 023

与生活习惯不协调的“大容量” / 025

“集中做家务”转换为“分散做家务” / 026

及时完成家务活的基本原则 / 028

- 常识 4 不需要特意做菜单 / 032**
你确实吃着爱吃想吃的东西吗？ / 033
“12 点吃午饭”不是死规定 / 036
“列每周菜谱”的陷阱 / 039

- 常识 5 不“节约” / 041**
“小节约”会消耗大能量 / 042
为了记账而记账就毫无价值 / 045

- 常识 6 不考虑做家务的活动路线 / 048**
优先考虑“步骤”，而非活动路线 / 049
一开始的“小麻烦”换来以后的“大省事” / 053

第二章 从晚上 6 点开始的“晚家务”

“晚家务”守则 / 060

山下英子式的“晚家务”流程图 / 061

维护保养守则 / 073

玄关处不放杂物

——没有伞架和拖鞋架的空间 / 073

纸质类要即读即处理

——不拖延 / 076

包包里的东西通通放进筐子

——“是否是自己需要的东西，一目了然” / 081

对零碎物件进行“集中式管理”

——不要备存太多文具 / 083

料理守则 / 090

不想做饭是怎么回事？

——从打造一个愿意走进去的做饭空间开始 / 090

冰箱里的东西要“一目了然”

——不用购物塑料袋包装食材 / 092

无须带盖的容器

——方便拿取的透明袋 / 097

厨房台面的杂物控制在最小量

——视野范围内的煮锅和平底锅 / 100

简单食谱 / 104

善后守则 / 109

“用完后立刻收拾”是基本原则

——让“过程”保持流畅，不停滞 / 109

用纸巾擦餐具

——一般是用过就扔掉，擦得快，擦得干净 / 110

坐垫、地垫、脚垫

——不知何时被塞过来的杂物 / 114

垃圾袋，多多益善

——抛掉“满箱思维” / 117

第三章 早上 6 点开始的“早家务”

“早家务”守则 / 122

山下英子式的“早家务”流程图 / 123

不要勉强自己“好好做早餐”

——从早起就不要勉强自己 / 133

清扫守则 / 135

浴室里不放杂物

——随用随拿式 / 135

厕所“随用随打扫”

——没有拖鞋和地垫的厕所总是很干净 / 139

随着季节，更新“百日元小摆件”

——买多少，处理多少 / 142

洗衣守则 / 145

洗衣是每日必做功课

——少量衣物也不拖到明天 / 145

用衣架晾干，用衣架收好

——底裤放入无盖的衣筐中 / 148

不再为“没有衣服穿出去”发愁

——用衣架规定衣量 / 153

生活需要质地细腻柔软的毛巾

——粗糙廉价的毛巾用来“打扫卫生” / 155

准备守则 / 158

回到“让人心情愉快的家”

——没有洗完的衣物怎么办？ / 158

提前决定“明天穿什么”

——同时决定搭配的鞋子和包包 / 161

不在台面上堆放杂物

——有一就有二，有二就有三 / 166

创造洁净房间的“三个台面”

——不在不易拿放的地方“收纳杂物” / 168

专栏 成熟女士会享受一人食 / 172

第四章 “周末家务”

“周末家务”守则 / 176

山下英子式的“周末家务”安排 / 177

保养守则 / 190

清洁排气扇、空调的最佳时间

——委托专业人员也是捷径 / 190

在保养维护上投资

——好环境带来好运气 / 192

家电坏了怎么办？

——不能继续将就地使用 / 195

取舍守则 / 197

循环利用书籍杂志

——尽早放手的方法 / 197

“可以扔掉吗？”“不能扔掉？”

——自己来决定 / 199

如何处理信件、贺卡、名片

——不要欺骗自己的内心 / 203

“临时之物”不如不要

——（吾爱吾物） / 204

如何处理孩子的作品

——让大家都满意的“纪念照” / 206

大块头的家具真有必要买吗？

——用不惯的大沙发 / 208

如何扔掉量大块头大的杂物

——怎么处理不用的被子 / 210

后记

家务里饱含的赞美之音 / 213