

# 好房子 改变生活

[日]八纳启造◎著 张小溪◎译

清华大学出版社

# 好房子改变生活

「日」八纳启造◎著 张小溪◎译

清华大学出版社  
北 京

北京市版权局著作权合同登记号 图字：01-2017-4039

“SUNDEIRU HEYA” DE UNMEIWA KIMARU! by Keizou Yanou

Copyright © Keizou Yanou, 2015 All rights reserved.

Original Japanese edition published by Mikasa-Shobo Publishers Co., Ltd.

Simplified Chinese translation copyright © 2018 by Tsinghua University Press Limited

This Simplified Chinese edition published by arrangement with Mikasa-Shobo Publishers Co., Ltd., Tokyo, through HonnoKizuna, Inc., Tokyo, and Bardon Chinese Media Agency

版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

#### 图书在版编目（CIP）数据

好房子改变生活 /（日）八纳启造著；张小溪译. — 北京：清华大学出版社，2018  
ISBN 978-7-302-48970-2

I. ①好… II. ①八… ②张… III. ①住宅—建筑设计 IV. ①TU241

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第293323号

责任编辑：徐 颖

装帧设计：谢晓翠

责任校对：王荣静

责任印制：杨 艳

出版发行：清华大学出版社

网 址：<http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址：北京清华大学学研大厦A座 邮 编：100084

社总机：010-62770175

邮 购：010-62786544

投稿与读者服务：010-62776969, [c-service@tup.tsinghua.edu.cn](mailto:c-service@tup.tsinghua.edu.cn)

质量反馈：010-62772015, [zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn](mailto:zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn)

印装者：三河市国英印务有限公司

经 销：全国新华书店

开 本：165mm×230mm

印 张：12.25

字 数：89千字

版 次：2018年2月第1版

印 次：2018年2月第1次印刷

定 价：56.00 元

---

产品编号：066212-01

## 人生得意的人，都拥有一套“舒适的住房”！

迄今为止，我以一级建筑师的身份帮许多家庭装修了新房。还以“如何使住房变得更加温馨”为题开展过研讨会、学习会和座谈会。曾给两千多位户主进行过“怎样布置空间才能带来好运”的建议。

在这些人之中，不知为何形成了奇妙的两极分化，有些人的生活变得好运连连，有些人的生活却什么也没发生。

平时，我一直以营造“使住户感到幸福”的居住环境为己任，究竟为何会出现上述情况，成了我日常探究的主题。

但我们可知一个事实，那就是住在房子里、生活在家中的人，他们的生活方式和居住心态是一件至关重要的事情。

- ◇ 为了使事业更上一层楼而换工作
- ◇ 结婚
- ◇ 房屋因为孩子的出生而变得拥挤
- ◇ 攒钱买下心仪的公寓
- ◇ 孩子独立

像这样，结合自己的人生阶段，改变住所和房间的使用方法，使人生和事业、夫妻及家庭之间的关系变得更加融洽的大有人在。

反之，不知变通，满足于和原先毫无二致生活的人也不在少数。

当然，自己的人生轨迹迁入与之相符的地段、公寓或独户居住的话，日常生活的节奏会产生天翻地覆的变化，运气也会得到相应的提升。

重要的是，即便仍住在原来的公寓或房屋里，也应该自己的人生阶段，有意识地改变房间的布置方式和使用方式。

“好房子”可以改变人生。

以本书为契机，现在，请意识到你所住的地方会给自己的人生带来多大的影响，试着稍微改变一下房子的使用方式吧。仅仅是一点改变，也许就能使你的恋爱运、职场、朋友圈和家庭关系得到极大的改善，工作也会充满乐趣，就此踏上充实圆满的人生。

那么，我们来一起踏上这“改变人生”之旅吧。

## | 目录 |

### 第1章

“住房”与“命运”之间不可思议的联系——首先，该从何入手？ 001

☺ 住房有着改变人生的力量 003

改变房间的使用方式可以“提升运气”！ 004

屋里乱七八糟的……你不想走桃花运了吗？ 005

使人生的“节奏”走上正轨的简单方法 007

☺ 生活舒适，好运连连！ 009

干劲和工作中的运气都由“房屋的状态”决定？ 010

“可喜的变化”从这里开始！ 011

☺ 改变人生需要面临的大问题——为什么我要住在这里？ 014

意识到了这点，才是改变的先兆 016

### 第2章

挑战一天就能完成的“格局变换”——带来意想不到的效果！ 021

☺ 使人生朝气蓬勃的启示 023

以喜好为基准选择物品 023

- “总而言之先买下来”的“廉价家具”带来的影响 025
- 如何选择内部装潢 027
- 使房屋具有“统一感” 028
- ☺ 立刻就能体验！用“颜色”的力量缔造舒适的生活 031
  - 起居室、餐厅用“暖色系”，寝室用“冷色系” 032
- ☺ 让心情一起明亮起来——如何选择照明 035
  - 放松的空间要用“暖色灯光”营造 036
- ☺ 场所有别：与提升运气和幸福感相连的“空间整理法” 037
  - 玄关：“保持清洁”和“使人放松” 038
  - 厕所：闪亮亮的马桶令你财源广进 042
  - 浴室：缓解疲劳、提升健康指数的好地方 045
  - 走廊：走廊昏暗令人状态下降 049
  - 盥洗室：运气好的人，镜子一直都很干净 050
  - 起居室：能使一家人和睦相处的布局是关键所在 053
  - 餐厅：“圆桌”能让话题变得更加丰富 058
  - 厨房：营造人们能够轻松入内的氛围 062
  - 卧室：越是睡得香，状态就越好 065

### 第3章

#### 让心情和空间都变得舒畅的方法——意想不到的“改变契机” 073

- ☺ 获得更加精彩的“生活方式” 075
  - 小贴士：让你爱上自己“现在住的房子” 076



☺ 怎样才能增加“舒适的空间”？ 081

放置观赏植物 082

换换窗帘，好心情持续增长！ 084

“烛光”的强大治愈效果 085

养成放背景音乐的习惯 087

给感觉不太对的地方来点“香气” 088

☺ 使生活更加舒适的“秘籍” 092

调整心态，尽量避免因后悔而产生的埋怨 093

一句“我回来了”拥有不可思议的效果 095

活用“风水”，让人生因创造而充实 097

小贴士：你需要知道的“风水”小知识 101

## 第4章

**营造释放压力的舒适房间——打扫、收纳……所有麻烦一起解决！ 103**

☺ 充分利用二十四小时！“打扫”&“收纳”的秘诀 105

这么收纳不会“反弹” 106

扔东西的“小秘诀” 108

☺ 宽容对待“有创造性的杂乱” 110

用一个小秘诀让你的房屋变得大受欢迎 112

“宽松的环境”与“热闹的环境” 113

☺ 提升“家运”的一个“注意事项” 116



可以做家务也可以转换心情——“女人的秘密基地” 117

“在家工作”的注意事项 118

◎ 和另一半的关系极其重要! 121

夫妻生活是否和睦, 房屋布局有玄机 122

不要让夫妻变成“同居人” 123

◎ 能够激发孩子积极性的房间有何秘密? 125

为什么“在餐厅学习”成绩更容易提升 126

提高“集中力”的方法 128

“赶紧收拾!”要适可而止 129

激发孩子对于“读书”的兴趣 131

## 第5章

通过租房、买房改变人生轨迹——你应该了解这些知识! 133

◎ 专业人士不愿意告诉你的知识: 如何买房不会后悔 135

看清物业, 小心陷阱 135

“高层公寓”很可能有让人意想不到的盲点 137

容易让人变成“家里蹲”的屋子 139

◎ “买房比租房更好”, 真的是这样吗? 140

公寓, 独户住宅的“平均寿命”比贷款时限还短? 141

不要太迷信“样板房” 142

“价廉物美”也有内幕 143

明明用了对健康有益的材料, 身体状况却每况愈下? 145

- ☺ 买进“二手房”时要当心 148
  - 为了不后悔，需要做出“严格判断” 148
  - 有“建筑师检查”的房子更安心 149
  - 重新装修的注意事项 150
- ☺ “住在这里好不好？”——第一印象很重要 152
  - “这地方给我的感觉很不错”也是个好理由 153
  - 让自己的住房无限接近“理想中的住宅”的最快方式 155
- ☺ 住出租房——怎样才能让生活更加舒适？ 158
  - 不让“漏音”积攒压力 158
- ☺ 独户&公寓——电费和煤气费有何差别？ 161
  - 小心计划外的家庭开支 162
- ☺ 这些烦恼，实际上是因为“地磁”的失控？ 164
  - 集中力低下、睡眠不足等问题的意外原因 165
  - 需要注意柱子附近、梁的正下方等地点 166
  - 小贴士：节能家电那些事儿 167

## 第6章

实例！活用房间布置，人生变得更加丰富多彩——下一个实现“愿望”的人，就是你！ 171

- ☺ “将喜欢的东西集中起来”与“收拾”，让我顺利地恋爱结婚（38岁，女性） 174

☺ 在一家人共用的“作业空间”学习，明确了将来的梦想！  
(14岁，女性 / 17岁，女性) 176

☺ 移居到“文豪聚集地”之后，出版的书变得非常畅销！  
(45岁，男性) 179

☺ “搬家”给我带来了好运  
(48岁，男性) 181

**结语——“改变人生”的秘诀是喜欢上你住的房子 183**

第1章



# “住房”与“命运”之间不可思议的 联系——首先，该从何入手？



## 住房有着改变人生的力量

你现在住在什么样的房子，什么样的家庭里呢？

人生与际遇，其实都是被自己的居所与家庭所掌控的。

这是我这二十多年来，接触过无数家庭所得出来结论。

“给屋子换了墙纸，职场上也变得时来运转。”

“把屋子收拾得无比舒适之后，竟然成功找到了另一半。”

我收到过许多这样的反馈。

人类，终究是一种会被环境或目所能及的东西、空间，以及周围的气氛影响的动物。

因此，改变下房屋布置，不单能够慰藉心灵，还可

能会将你身体中沉眠着的强大力量激发出来。一切事情都会向着自己所预想的方向前进，当然，运气也会随之越变越好。

### ● 改变房间的使用方式可以“提升运气”！

你的一天中，有多长时间是在自己的房间度过的呢？

就算是忙到几乎不进家门的人，算上睡觉时间，一天也至少有三分之一的时间在家中。这就相当于，人的一生中起码有三分之一需要在家中度过。

所以，假如“居所”不能令人神清气爽，或者因为选了不恰当的地方居住，令人们的恋爱、财务和工作状况陷入低谷且得不到改观，就是一件相当恐怖的事情了。

也就是说，你所居住的房子，也许正是你人生道路上的绊脚石。



不过，只要稍微用心布置一下自己住的地方，巧妙地使其发挥应有的作用，不但可以充实快乐地度过每一天，还能够充分发挥自己的实力。

改变下房屋布置就能够时来运转——这其中的秘诀，就让我以本书为媒介，毫无保留地传授给各位吧！

### ● 屋里乱七八糟的……你不想走桃花运了吗？

你为什么选择现在的房子居住？实际上，这个“理由”，很有可能成为你人生进程的阻碍。

我在自己主持的研讨会“住房与人生的深刻联系”上，曾经收到来自某位女性的咨询，内容如下：

“我总是无法顺利地恋爱，这是不是跟我住的地方有关呢？”

这位女士从四国（位于日本南部）来到东京已经数年，工作已经顺利走上正轨，可就是恋爱一直无法顺利

进行。她为此感到十分烦恼。

针对这个问题，我向这位女士询问她现在所住地方的具体状况。

她说，由于自己每天都很忙，一直处于“回家之后倒头就睡”的状态。

家里的东西越堆越多，虽然房子是租来的，面积也不大，但收拾房间已经成为困扰她的一大难题。

一人独居会减少很多顾虑，生活起来也较为轻松，现代青年男女大多乐于选择这种居住形式。

可是，在乱七八糟的屋子里生活，怎么可能对恋爱有好处呢？

东西毫无规律地乱放，随性地堆积，甚至完全不收拾整理，连房间都是隔很久才打扫一次。这样的房间，根本就没有“让他人涉足”的余地。

事实上，让自己心仪的异性踏进这样的屋子，不论