

ひとり時間をもっと楽しくなる

幸せノートの 作り方

中山庸子



中山庸子 著

一个人的玩法 幸福手账的制作方法

CBS

湖南文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

一个人的玩法 / (日) 中山庸子著; 吕平译. - 长沙: 湖南文艺出版社, 2018.5

ISBN 978-7-5404-8048-6

I. ①一…… II. ①中…… ②吕…… III. ①随笔 - 作品集 - 日本 - 现代 IV. ①I313.65

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 075983 号

Hitorijikan Ga Motto Tanoshikunaru Shiawase Note No Tsukurikata

Edited by CHUKEI PUBLISHING

Copyright © 2014 Yoko Nakayama

First published in Japan in 2014 by KADOKAWA CORPORATION,
Tokyo. Simplified Chinese translation rights arranged with KADOKAWA
CORPORATION, Tokyo, through YOUBOOK AGENCY, CHINA.

一个人的玩法

YIGEREN DE WANFA

作 者: 中山庸子

译 者: 吕 平

出 版 人: 曾赛丰

责任编辑: 徐小芳

封面设计: 天行健

内文设计: 韩 捷

出版发行: 湖南文艺出版社出版、发行

(湖南长沙东二环一段 508 号, 邮编: 10014)

网 址: www.hnwy.net

经 销: 湖南省新华书店

印 制: 长沙超峰印刷有限公司

版 次: 2018 年 5 月第 1 版

印 次: 2018 年 5 月第 1 次印刷

开 本: 880mm × 1230mm

印 张: 4

书 号: ISBN 978-7-5404-8048-6

定 价: 29.00 元

本社邮购电话: 0731-85983015

若有印装质量问题, 请直接与本社出版科联系调换



【1 章】

有了手账本，
一个人的时间
充满更多乐趣

手账本是
每个好女孩的必备
2

这个时代，
更需要手账的存在
4

只要写出来，
思绪自然得到整理
6

因为有手账本的存在，
回家的脚步更加轻盈
8

磨炼说话能力的
素材手账
10

🎀 contents 🎀

美好词句
可以招来幸运
12

“令人心旷神怡”的
一页手账，效果很大
14

时尚感
也是可以塑造的哟
16

主角是你！
手账本是你的雇员
18

内心得到整理的女孩，
才是好女孩
20

爱自己——
过去，现在，未来的自己
22

专栏一
关于照片的整理和收纳
26



【2 章】

不同种类的
幸福手账本的
制作方法

我的原点手账
30

美好旅行手账
32

时尚手账
42

美食手账
46

好事手账
48

清晨手账
52

健康手账
54

梦想手账
56

摘录手账
58

女孩的智慧手账
61

汉字女孩手账
62

梦想的剪报手账
66

愉悦自己手账
72

专栏二
愉悦自己手账的
收纳和制作方法
78



【3 章】

幸福手账的 养成攻略

contents

现在，我们要制作
的手账
106

想要这种纸，
也喜欢那种纸
82

什么都不想做的时候，
就看看自己的手账
94

手写 & 手作，
将幸福连接起来
108

想象着与手账本
亲近的自己
84

每一次重读，
都会发现一个“不一样的自己”
96

应用篇：
幸福的分享
110

不一定是
美文
86

某天，想扔掉旧手账时，
请再将它多保留一段时间
98

专栏三
称心小物
与手作 Letter Set
112

不要因为愉悦自己
而感到羞耻
88

想要撕掉的页面，
正需要你“做些什么”
100



创造一个角落，让
自己喜欢上制作手账
90

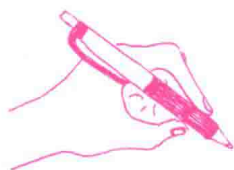
提不起精神的时候，
绝对不要勉强自己
102

让制作手账更具乐
趣的 Shop List
114

手账的封面，
就是手账的容颜
92

拥有可以交流的爱好
手账的朋友，
感觉真的很棒啊
104

结语
116



有了手账本，
一个人的时间
充满更多乐趣



1 章

年轻的时候，天生的姿容和家庭环境在很大程度上左右了一个人的人生。对此，我感触颇深。

如果一个女孩拥有超级可爱的外表，成长于富裕优渥的家庭，同时又在善解人意的父母膝下承欢长大，那么无疑，她从人生伊始就占据了相当大的优势。

然而，在现实生活中，有几个人能够一出生就抓得一手十全十美的好牌呢？更何况，随着年龄的增长，人生的胜负和境遇的优劣也渐渐不能再被这些单纯的事物区分了。而事实上，在此之后，胜负才会慢慢见分晓。因为只有真正成熟以后，你才能意识到对自己来说什么才是真正重要的东西。

只有找到适合自己的颜色和味道，才能领悟到深层次的乐趣和快乐。

不管是泯然于众人还是孑然一身，请不要迷失自己，要好好地生活。

只有好好地生活，才能够从年轻女孩顺利变身为富有个性和创造力的好女孩。

举个具体的例子吧：如果你的随身包中除了小化妆包、钱包和手机之外，还备有手账本和笔，那么恭喜你，你已经成功具备了成为好女孩的条件之一（如果你的包中还有干净平整的手帕和精致的名片盒，更是好女孩的特大加分项）。

装在包里的手账本，不仅能帮助你成为好女孩，还能在生活中踏踏实实地发挥着作用。此外，那些对未来保有好奇心的女孩，会通过记手账让自己拥有独特的充满生机和活力的外貌。随着外貌的积极变化，她们的行为举止受到了良好生活习惯的感染，变得优雅而洗练。这时，你会不知不觉中拥有好女孩的气质，曾经遥不可及的目标已悄然实现。

每天，当疲惫的你回到自己住处，在房间一隅打开私人手账本——叮咚！欢迎来到一个人的时间。在这里，你可以进行计划和规划，慢慢实现成为好女孩的梦想。

打开手账本的时间非常重要。接下来，请允许我按照创造自己幸福手账本的顺序，和大家详细地聊一聊吧。

首先，请准备一个适用的漂亮手账本。让我们从这里开始！

一定会有人问：这个时代，指的是怎样一个时代呢？

所谓这个时代，简单来说，就是随着社交网络急速普及和发展，人与人之间的关联和互动大为增加的时代。

我自己也深受社交网络的恩惠和影响。我甚至无法想象，如果所有信息都无法与世界分享，日子该怎么过？

人与人之间能够确认彼此的关联、共享价值观，这是多么美好的一件事情。

只是，为了维系关联，我们每个人所花费的时间和精力都过于沉重，由此带来的对对方反应的担心和对误解的应对也过于耗费精力。通俗地说，导致了最终的网络社交疲劳。

作为一种交流手段，社交网络的最初应用体验应该是十分开心的，但还是导致无法关联就会不安的情绪，甚至最终发展到即便有所关联仍然不安的境地。在这个重视人与人之间关联的时代，更是容易形成孤独是可耻的想法（失去关联，寸

步难行的想法)。

也正是因为如此，我们更应该备有手账本，让自己独自一个人的时候也充满乐趣和幸福。

当疲惫的你偶尔陷入胡思乱想，担心其他人对自己的看法和评价的时候，不妨把自己从束缚中解放出来，沉下心来，全身心地享受属于自己的时间。

学会把手账本作为心灵的大本营，你将会喜欢上一个人的时间，喜欢上这段充实又乐在其中的时间。

首先，买一本自己喜欢的手账本。

哪怕是稍稍制作精美得有些奢侈的手账本，其价格相较于衣服和装饰品来说也已经很便宜了。况且杂货店和文具店里也会有十分朴素的手账本，它们朴素却美丽，我常常忍不住买下好几种不同的颜色。

接着就会开始考虑：手账本要做成什么样子？怎样使用它呢？……单是想着这些问题，年少时那个欢欣雀跃的小女孩，仿佛又出现在了眼前。

一个好女孩会好好地爱着自己的手账本，就像当年的单纯少女一样。



只要写出来， 思绪自然得到整理

我们从固定电话时代、无绳电话时代，进入了移动电话时代。通讯也从简单的声音通讯，演变成了电子邮件通讯，以及现在的文字图像均可随时传递的阶段。生活的变化，真可谓是翻天覆地。

时代往前演进，我们写字或写文章的能力，也可以随着时间和不断的锻炼来积累和提高。

试想一下：手账本并不是确定写给某一类特定的对象的，那么，一般人看到手账本时，会如何阅读又读取哪些内容呢？意识到这一点，就知道文章该怎么去写了。

生活中，为了一次简单的会面而联系他人时，我们需要准确地表达自己的想法；在往来邮件和网络交际时，也需要具备简洁而流畅的文笔，而这些能力，都应当通过手账本上的日常练习来慢慢积累。

基本上，人是依据语言进行思考的生物，如



果生活中脱离了写文弄字的锻炼和熏陶，人就会丧失整理思绪的能力。

不管妆容多么漂亮、周身打扮多么时髦，如果失去了自我的见解、缺乏了思考的能力，都不能称为好女孩。

通过日常写作，不知不觉，就能掌握充分思考的能力。

写作引发思考，这一点是无可非议的。不仅仅是网络社交，即便是在自问自答的手账本上写写画画，也一样能够形成整理思绪的基本能力。

而掌握了这个基本能力，生活中的交流将会变得容易很多。

你是一个怎样思考的人？喜欢什么样的东西？热衷的又是什么？……只要把这些问题解答清楚了，就能够在手账本上塑造一个清晰干净、明朗自信的自我。

反之，就算是做不到这一点，也至少记录下一个真实的自我，而不必伪装、掩饰自己的真实感受。

相信你的手账本，它会守口如瓶。

哪怕是某天在手账本上写下“没什么想做的事情”的时候，实际上也记录下了自己真实的隐藏的想法。关于这些，将在第3章进行介绍。

追求智慧的路程，是相当快乐的一个人的时间。



因为有手账本的存在，回家的脚步更加轻盈

你的房间，是否干净整洁？

还是一眼看过去东西摆放得乱七八糟，完全找不到自己想要的东西？

我并不是提醒大家要学习收纳术并培养整理习惯，但当结束了一天的工作或是刚从外边回到家里时，你能否感受到回家的喜悦呢？毕竟房间是否干净整洁，影响着你是否能愉快享受一个人的时间。

我也不是一个擅长整理的女子。

不过，每当手边放着下文将展示的多种多样的手账本时，这个十分简朴的房间都会变得舒适自在。整洁感带来舒适感，这种共同的体验是完全不需证明的。

我确实有回家的脚步更加轻盈的感觉。

我总觉得：柔软轻盈的家居睡袍、刚刚开始翻阅的书籍、想要观看的 DVD，等等，都在静静等候我的归来，特别是想到桌上的心爱的手账



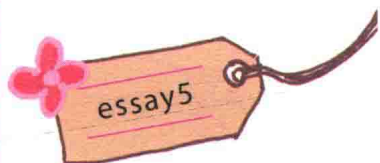
本和文具也在“等着我”的时候，那种感觉别提有多棒了。

哪怕壁橱里和冰箱中摆放的物品有些凌乱也无伤大雅，唯独这个手账本的周围是需要尽可能地保持整洁的。我会将从杂志中剪下的简报和贴纸放入可爱的小空箱，把用完的手账本一本本整齐地放在书架和抽屉里，以保持桌面的干净整洁。

在制作手账的过程中有时也会因其他杂事而不得不中途出门，我的情绪会受到影响，变得有点沮丧，也会一心想早点回去继续制作手账，所以一般不会轻易中断。

不可思议的是，在开始制作手账之后，我与他人的交往也变得顺利而愉快了。以前不想回家一个人呆着，总是在外磨磨蹭蹭，也会对他人抱有过分期待，从而失望、失落。当我开始制作手账之后，却摆脱了这些困扰，学会独处的自己才算真正地成熟长大了。

在外面珍惜与朋友在一起的快乐时光，回家后也享受一个人的独处。能够同时拥有这两种快乐，人生的幸福感无疑将提高，拥有成倍，不不，可能是三倍甚至四倍的幸福！



磨炼说话能力的素材手账

众所周知，电视剧和小说都有脚本和大纲，访谈类综艺节目中也时常会有剧本，嘉宾们的谈话也备有草稿。

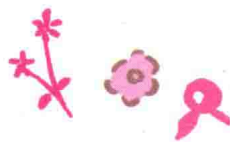
当然，对于“即兴演说达人”而言，他们有能力脱离草稿更多地即兴发挥、自我展示。但一般而言，如果一个人没有把控语言的能力，在当今的电视圈中将会寸步难行。

这里所说的把控语言的能力，指的是准确地表达此时的心情、明晰地回答问题、幽默地化解对方带刺的语言……

而要拥有这种把控语言的能力，我们至少需要掌握一定程度的词汇量。

比如，一个姑娘如果说话时只能反复使用“真的”“不好”“超级”这类词语，就算她化着精致的妆容，观众也会觉得她太过乏味和肤浅。

而这个时候，就需要使用到手账本来提高和改善自己的能力了。聪明地使用手账本，可以让它成为提升语言表达能力的素材手账本。



比方说

☆非常喜欢的一句歌词

☆朋友发来的邮件和信件中某一句令人感动的话

☆看到美丽的景色，心中油然而生的话语

☆书本杂志中读到的令人惊艳的美妙表达

等等。

以上种种，都可以作为丰富语言表达能力的素材。

特别是对于那些一和人说话就抱怨个没完、负能量爆棚的人来说，通过在素材手账上书写正能量的语言，这些“负面语言的宿主”不光提升了表达能力，也提升了自己的幸福能力。

让我们把素材手账本装进包包里吧。让我们提升自己感知美好语言的敏感度，唤醒自己捕捉美好言辞的能力，从而有勇气地做更好的自己。

日积月累，手账本中积累了大量美好的言辞，你的说话技术将会越练越好，而谈话的内容也会变得更加丰富。回到家以后，也会越发乐于制作语言的素材集，享受美妙的一个人的时间。