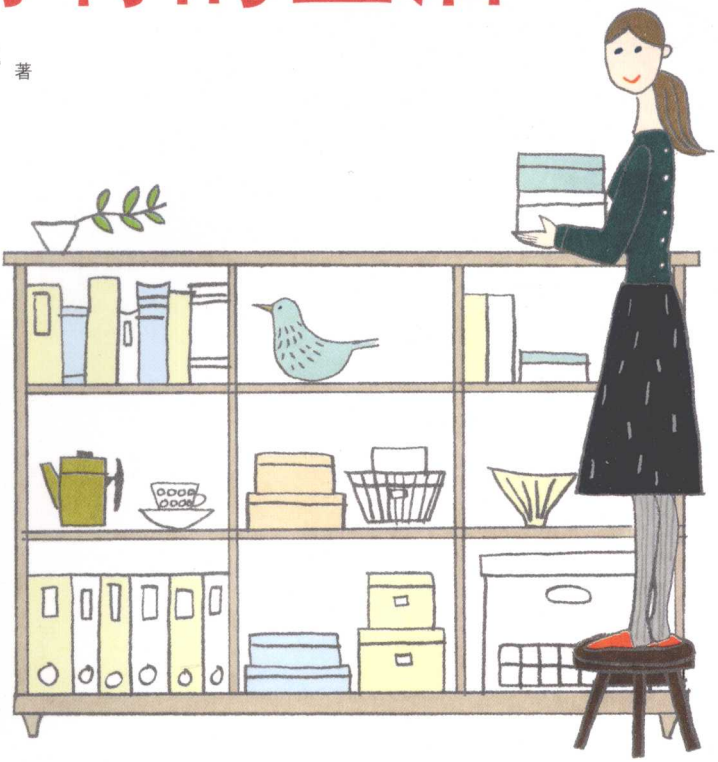
不持有的生活

金子由纪子 著
燕子 译



"Simple Life"达人金子由纪子倾力之作！

日本亚马逊网站持续热销！

不要那么多，生活才快乐！

不持有的生活才是真正自然、乐活的好生活！

山东人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

不持有的生活 / [日] 金子由纪子著；
燕子译 .— 济南：山东人民出版社，2009.9
ISBN 978-7-209-04946-7

Ⅰ.不 ... Ⅱ.①金 ... ②燕 ... Ⅲ.生活方式—研究
Ⅳ.C913.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 110924 号

山东省版权局著作权合同登记号 图字：15-2008-081

责任编辑　吴宏凯　王海涛　赵力
装帧设计　英子
插图绘制　石坂しづか
项目完成　吴宏凯工作室

不持有的生活
金子由纪子　燕子

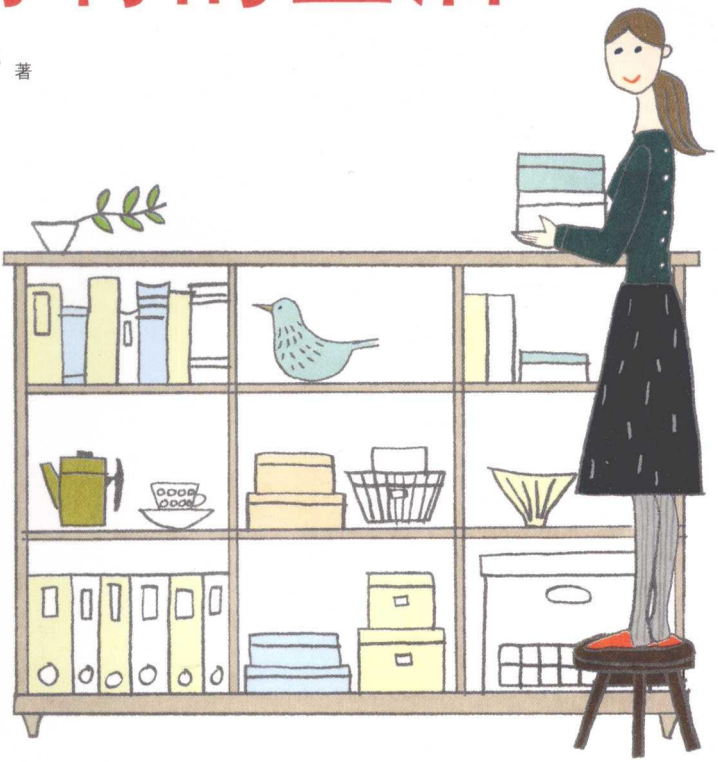
山东出版集团
山东人民出版社出版发行
社　　址　济南市胜利大街 39 号　邮政编码：250001
网　　址　http://www.sd-book.com.cn
发 行 部　(0531)82098027 82098028
新华书店经销
北京图文天地制版印刷有限公司印装

规　　格　32 开（150mm × 190mm）
印　　张　6
字　　数　100 千字
版　　次　2009 年 9 月第 1 版
　　2009 年 9 月第 1 次
书　　号　ISBN 978-7-209-04946-7
定　　价　29.00 元

如有质量问题，请与印刷厂调换。010-84488980

不持有的生活

金子由纪子 著
燕子 译



"Simple Life"达人金子由纪子倾力之作！

日本亚马逊网站持续热销！

不要那么多，生活才快乐！

不持有的生活才是真正自然、乐活的好生活！

山东人民出版社

不持有的享乐生活

超过自己管理能力的物品，不持有；

不钟爱的物品，不持有；

无法回收利用或转送给他人的物品，不持有；

不适合自己、与自己的生活方式不相符的物品，不持有。

ISBN 978-7-209-04946-7

9 787209 049467 >

定价：29.00元

不持有的生活

金子由纪子 著

燕子 译

山东人民出版社

目录

2
++++ 持续享受清爽生活的秘诀

3
++++ 形成这“7个习惯”，东西自然就少了

整理实践篇 不同物品的处理方法及不让物品增加的秘诀

5

不持有的生活让人感到愉快

前言　让身心都清爽起来

到处都是东西，满地都是杂物……

我们周围塞满大量物品。例如那些买回来就没穿过的衣服。我们总是对自己说，等身材苗条之后再穿，还经常抱怨“都没有可以穿的衣服啦”。然而，就算瘦身成功，衣服的流行款式也会改变。当然，体形变好也算是件好事。

客厅柜子上的那堆装饰物，很多东西每次看到都会觉得心烦。例如丈夫表弟结婚时的心形纪念时钟，它旁边还摆放着父亲去夏威夷旅行时带回来的奇形怪状的木雕玩偶，因为如果不摆在那里的话，他老人家一定会生气。

碗柜里也摆满了东西。平日里基本不用的盘子、杯子、茶托就有很多套，由于这些都是比较昂贵的物件，所以，除非遇到特殊场合，否则不会派上用场。那些买啤酒或比萨时附赠的杯子、盘子，则堆在碗柜最前方。让人觉得好像我每天都只用这些廉价品似的。

家里的壁橱……唉！每次打开也一样让人心烦。里面堆满了废旧的纸箱子。这些纸箱子从搬家后，哦，不对，是搬家之前，就从未被打开过。箱子里究竟

都装了些什么啊?

盥洗台下面的小柜子里，也塞满了各类洗衣剂和除霉剂！让人郁闷的是，这些东西都没用完，几乎都剩下大半瓶。到了下次想用的时候，不是凝固了倒不出来，就是蒸发得只剩下个空瓶子。又不得不再去买。

你家里的状况一定也与我家很像吧！这种景象，光是想想就让人心烦！屋里到处都塞满了东西、东西……无论是谁家，都塞满了东西。

这么多杂七杂八的东西，究竟是什么时候、从哪里来的啊？究竟怎么处理这些东西，才能使我们获得更为清爽舒适的生活空间呢?

东西这么多，真让人头疼

物质匮乏的年代，人们常觉得拥有的东西越多，生活越富足。

不过，在商品泛滥的今天，拥有的东西过多，反而给人一种生活贫瘠的感觉。物品数量过多，随之而来的麻烦也越来越多。

例如“狭窄”。日本的住宅状况，虽然已有些改善，但都市内部却依然拥挤不堪。本来就很狭小的空间里，塞满了各种东西，生活在这种环境中的压力，简直令人无法承受。狭窄的房间可不像宽敞的屋子那么好打扫，收拾整理的工作需要一定的技巧，但这并不是任谁都能掌握的。

乱七八糟的房间，还真让人头疼！

整洁、无杂物的地板，拿起吸尘器，三两下就可以清理干净了。但是，如果满地都是杂物，吸尘器就派不上什么大用场了。勉强整理好就足以让你筋疲力尽了，就更提不起劲彻底擦拭干净了吧！如果不好好打扫，在这样一个脏乱的

环境中生活，不仅会让人感到心烦，还会令人陷入严重的自我责备与自我厌恶中。有这种状况的人应该不在少数。

杂乱的房间还很容易造成物品的“丢失”。找东西不仅浪费时间，寻找过程中的烦躁也会变成一种沉重的心理压力。

想用的东西不见了，又偏偏嫌麻烦，懒得到处找，只好跑去买一件一模一样的回来。堆满杂物的房间各个角落清扫起来都很费事，于是陆陆续续买回一堆“清洁套装”。不过，这些东西也难逃被乱放后找不到的命运，又或是由于用不惯而被收了起来。于是，我们又开始另一轮“买东西、‘丢’东西”的循环。就这样，家里的东西越来越多，我们的钱包越来越瘪。

杂物太多而带来的麻烦，可远远不止这些。

东西多了又不懂得整理，房间必然会显得乱糟糟的。在这样的屋子里生活，身心怎么能得到放松呢？再平和、温存的人，也难免会乱发脾气吧。日子久了，整个人都会变得有气无力，所有追求新鲜事物的激情都会随之荡然无存。这样一来，人生也便失去了乐趣。

如果你是位独居者，自己的情绪焦躁不安或提不起精神，也许不会有多大影响。如果一家人一起生活在这样杂乱无章的环境中，每个人都变得郁郁寡欢，那么，家里的气氛怎么会欢乐呢？就更谈不上家人之间融洽相处了。试想一下，所有家庭成员都怨气满腹，不愿回到这个拥挤、杂乱的家中……要是真的变成这样，那就太糟糕了。

究竟什么才是“不持有的生活”？

想让无处下脚的房间焕然一新，变得干净整洁，想舒舒服服、悠然自得地

待在里面。那么，无论如何都要先把那些多余的东西处理掉！

那些不善于做家务、又不知道怎么处理多余的东西的人，也可以分成很多种类型。各种类型的人都应先找到适合自己的方法，以便对症下药，更好、更快地把房间搞定！好了，现在就翻到 16 页，给自己做个小测试吧。然后，再对照 119 ~ 124 页的内容，看看自己是哪种类型的人，这样就能找到专属于你自己的打扫方法啦！

“扔东西”的确是一件让人相当难抉择的事。这件东西明明好几年前就想扔掉了，可出于各种原因，到现在也舍不得丢掉。有这种想法的人很多，你对他们也应该有所了解吧！

为了不给自己找更多类似（扔东西）的麻烦，同时，为了避免刚收拾好的房间过不了几天就恢复原样，日常生活中时刻注意不要增加东西就成了最明智的选择。因此，我建议大家可以尝试一下本书所倡导的“不持有的生活”。

那么，究竟什么才是“不持有的生活”？

大家可不要以为我所指的是出家人那种“四大皆空”的生活方式。“不持有的生活”中应该“不持有”的物品，可以分为以下 4 种：

1. 超出自己管理能力的物品，不持有。

2. 不钟爱的物品，不持有。

3. 无法回收利用或转送给他人的物品，不持有。

4. 不适合自己、与自己的生活方式不相符的物品，不持有。

即使你有很多舍不得丢弃的物品，只要从现在开始，严格遵守这 4 条规则，就会发现慢慢地物品真的开始减少了。

如果说，把改变生活方式看成是治病的话。那么，市面上的很多书都像做外科手术一般，宣称可以让你在短短几日迅速脱胎换骨，过上与从前不一样的生活。本书却有点与众不同，它更像是需要些时日的内科治疗，只要对症下药，生活习惯的改变便会在不知不觉中完成。

如此看来，我们既没有必要像做外科手术那样安排手术时间，也无须做相应的住院准备。无论是精神上，还是物质上，都没有什么负担。那么，还等什么？马上开始行动吧！事实上，已经有很多人都为其意想不到的神奇效果和轻松自如、毫不费力就能持续保持的舒适状况感到惊讶了。

为了改变现有的杂乱环境，让房间彻底变得整齐、干净、舒服，扔掉一些没用的东西是不可避免的。所以，为了减少扔东西的苦恼，要学会“不持有”。

你不必弄出多大动静，只需小小地改变一下原来的生活方式，就会发现，自己的生活开始渐渐变得简单。这样一来，你每天就能过得更愉快、心情更舒畅。