

家的模样便是你生活的模样

爱生活，就要把家整理得自在舒适。

好生活是整理出来的

[日] 沙遥 著
郝晓宇 译



好生活是整理出来的

[日]沙遥 著
郝晓宇 译



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING, LTD

图书在版编目 (CIP) 数据

好生活是整理出来的 / (日) 沙遥著 ; 郝晓宇译

. — 南京 : 江苏凤凰文艺出版社, 2019.3

ISBN 978-7-5594-3258-2

I. ①好… II. ①沙… ②郝… III. ①家庭生活—基本知识 IV. ①TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 016031 号

书 名 好生活是整理出来的

著 者	[日] 沙 遥
译 者	郝晓宇
责 任 编 辑	孙金荣
特 约 编 辑	陈舒婷
项 目 策 划	凤凰空间/陈舒婷
出 版 发 行	江苏凤凰文艺出版社
出 版 社 地 址	南京市中央路165号, 邮编: 210009
出 版 社 网 址	http://www.jswenyi.com
印 刷	北京建宏印刷有限公司
开 本	889毫米×1194毫米 1/32
印 张	4
字 数	102.4千字
版 次	2019年3月第1版 2019年3月第1次印刷
标 准 书 号	ISBN 978-7-5594-3258-2
定 价	45.00元

(江苏凤凰文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)

目

录

第 1 章 守护家人健康的厨房

14



第 2 章 在惬意的空间里消除自己一天的疲惫

42



第 3 章 让客厅成为你享受当下的地方

62



第4章 必要的物品放在必要的位置，生活更轻松

84



第5章 每天的饭菜都是常备菜和冷冻食品灵活搭配而成的料理

106



沙遥女士的打扫笔记

124

后记

126



好生活是整理出来的

[日]沙遥 著
郝晓宇 译



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING, LTD

什么是家务秘诀？

大家是否对“房间经常乱糟糟”“感觉做饭很麻烦”“周末只能以大扫除来度日”等事情感到压力大呢？

虽说做家务是每天生活的一部分，但每当想到“不得不做”的时候，身体便会没来由地僵硬，软弱无力。那么，你有没有考虑过“当做家务有了诀窍，得心应手时，会发生哪些奇迹呢？”虽然这听起来像是做梦一样，但或许在思考“要不要做”这个问题之前，身体就已经开始行动了。

本书中，沙遥女士介绍了很多简单易学的家务秘诀。首先，请先从“我想做”开始吧。

即使每天只做一点，如果长期坚持，也一定会找到适合自己的“家务秘诀”。

像每天早晨洗脸一样，在坚持中形成习惯，这就是家务的秘诀。

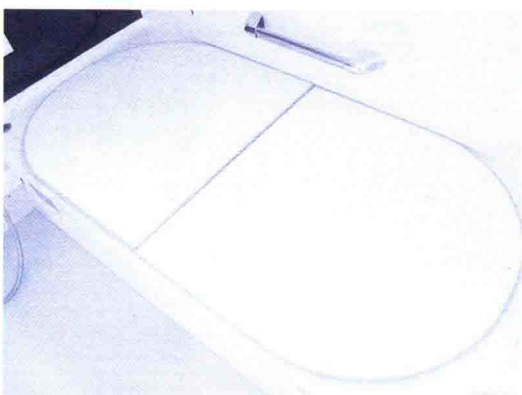
步骤 1



步骤 2



步骤 3



步骤 4



序言



非常感谢您将这本书捧入手中。

如果您能把我当作您的邻居，以一种观察邻居做家务的心情来翻看这本书的话，我就心满意足了。如果您在每天持续的辛苦工作中，能有一瞬间想到这本书中的内容，想到“这条可能适用”“这一点可能不大合适”……这些对我来说都是意义非凡的。

我是日本福冈的一名家庭主妇，一边抚养小学一年级的儿子和幼儿园的女儿，一边在孩子们上学的时间工作。大家可能会认为我是因为非常喜欢做家务，才写出这样一本书，但其实我只想轻松自在地做家务。我经常会幻想，如果睡觉的时候房间把自己打扫干净，和孩子们玩耍的时候饭菜自己煮好的话，该多好。

一听到“打扫”“收拾”这样的字眼，就不得不摆出一副干劲满满的姿态，如果稍有懈怠，就会责怪自己邋遢。

这样很累，那么有没有更加轻松的方法呢？我依然在寻找答案。

我认为做家务，如果觉得累可以稍稍放松一下。我自己也有没有动力、沮丧，无法投入到家务中的时候。所以我会鼓励自己，平常多努力多坚持，即使稍微休息一下也能够心安理得。这样，每天我都会给自己的状态打一个满分。

沙遥

沙遥家的家庭成员和家

家庭成员

沙遥

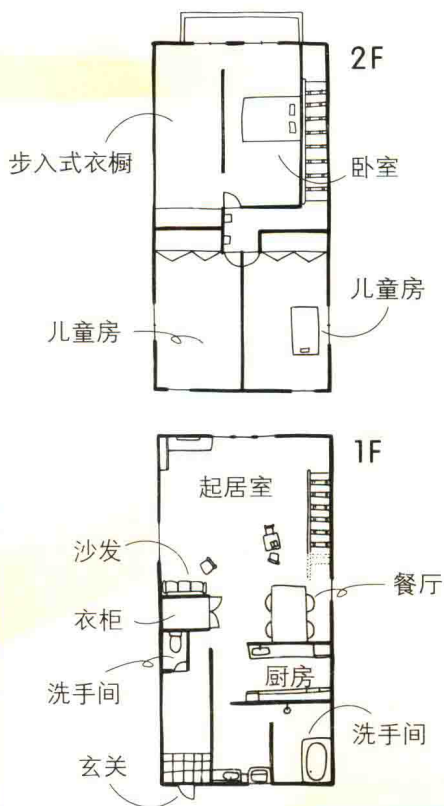
丈夫

儿子 (7岁)

女儿 (4岁)

4人家庭

沙遥家





沙遥的 早间家务



5:00 起床

换衣服，穿上围裙，化妆。
卫生间打扫3分钟，洗面台打扫2分钟

5:30 做早饭

同时做早饭和孩子及丈夫要带的便当

6:45 叫醒丈夫和孩子们

大家一起吃早饭

7:15 收拾

清洗收拾早饭的餐具

7:40 送走丈夫上班、送儿子上学

送走丈夫和儿子后，准备女儿去幼儿园的东西

7:40 早间打扫

【客厅】墩布拖地2分钟、地面吸尘3分钟、抹布擦地板5分钟
【卧室】地面吸尘、叠被子、床上吸尘、芳香除菌喷雾共计10分钟

8:15 送女儿上学

送到汽车站。
顺便和女儿一起浇花，打扫玄关。

9:00 前 休息时间

决定晚餐的菜单
(在回家晚或者没有动力的日子里，将冷冻常备菜移动到冷藏室里提前解冻。)

9:00 去打工

没有工作的日子，和同为主妇的太太们一起吃饭，或者一个人看书

沙遥的 晚间家务

20:00 **陪孩子阅读绘本**
每天睡前给孩子们讲睡前故事

20:30 **收拾**
收拾餐桌周围
挂晾浴巾等洗澡用品
打扫浴室
煮沸、消毒毛巾
准备明天的便当，提前解冻食材

检查时间

23:00 **睡觉**



目 录

第 1 章 守护家人健康的厨房

14



第 2 章 在惬意的空间里消除自己一天的疲惫

42



第 3 章 让客厅成为你享受当下的地方

62

