

《不持有的生活》

图书基本信息

书名：《不持有的生活》

13位ISBN编号：9787209049467

10位ISBN编号：7209049460

出版时间：2009-9-1

出版社：山东人民出版社

作者：金子由纪子

页数：191

译者：燕子

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《不持有的生活》

前言

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。

《不持有的生活》

内容概要

只要“不持有”，生活大不同！

这本书会带你认识一种令人向往的生活风格！

你的家里还到处都是杂物吗？你想拥有简单精致的生活吗？你还在为不会收纳而感到心烦吗？你想每天都心情开朗吗？

那么，现在就开始“不持有”吧！

珍惜并尽可能长久地使用手中的物品、不随便浪费财物，这就是“不持有”的精神。“不持有”的真正含义，就是最大限度地利用物品的价值，使之物尽其用。好东西就要不断地使用，将其作用发挥到极致！

赶紧丢掉那些可有可无的、廉价粗糙的东西吧！

超出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他人的物品，不持有。不适合自己的、与自己的生活方式不相符的物品，不持有。

每天使用的物品要斤斤计较。只买真正需要、真心喜欢的物品。这样，家里会变得更清爽，心灵也能得到高度满足。如果一直生活在低质、廉价物品所包围的环境中，不知不觉中内心会生出一些小小的结，进而对现状越来越不满意。所以日常使用的物品，要选择自己最喜欢的东西。哪怕只是看一眼，也会使心情得到放松。

人生是有限的，我们的能力也是有限的，不必非得什么东西都要拥有。如果可能的话，减少家中的东西，使环境变得整洁，就能更清楚地看待自己的生活，也就不会再迷失自己。

了解自己后，就会知道自己真正需要的是什么。“不持有的生活”是相当有效的途径。

《不持有的生活》

作者简介

金子由纪子，1965年出生，曾任出版社编辑，现为自由作家，同时担任日本综合情报网站All About “Simple Life” 的管理者，写作领域广泛，涉及生活方式、健康、教育等各个方面。她也是“不持有的生活”的践行者，主张通过“拥有少量的有用的、有品位的东西,过简洁而快乐的生活”。

书籍目录

前言让身心都清爽起来

类型测试表

1想尝试不持有的生活吗?

房间里的东西堆积如山，原因何在?

啊!这是回收利用的误区

“不持有”的真正含义

“不持有的生活”就意味着“低标准的生活”吗?

“不持有的生活”并非“节俭的生活”

不经意间钱竟然存起来了

“不持有”是一种很舒服的生活方式

费点工夫，多点享受

2持续享受清爽生活的秘诀

与“不持有的东西”进行接触的方式

不买无用东西的魔法咒语

生活整理术，只要认真遵守就万事OK

如果房间放有生物，打扫起来会更方便

你家有几口用不到的锅?

三套衣服，不如一条披肩

每天使用的物品要斤斤计较

只要有朋友就不需要那些东西

3形成这“7个习惯”，东西自然就少了

与减肥有异曲同工之妙

光“扔”是不够的

为什么会出现反弹?

利用习惯，在不知不觉中让房间整齐，干净

7个习惯——通向“不持有的生活”的捷径

4整理实践篇不同物品的处理方法及不让物品增加的秘诀

你是哪种人——类型和处方

用“只出不进”的小秘诀，走向“不持有的生活”

衣服

再也不要这种衣服了

寻找衣服的第二春

衣橱清爽、整齐的秘诀

书籍·CD·DVD

家里的书和软件真的全部有用吗?

与需要的人分享文化财产

尽量不增加书和CD数量的妙方

纪念品和趣味品

要把回忆和压力一同积攒起来吗

一旦有所觉悟，就要当机立断

只拥有自己喜爱的东西就足够了

家具·家电

不符合现在生活的东西都是不需要的东西

处理大件物品时，要进行充分调查

不添置那些难处理的东西

纸类

这种纸类都需要处理掉

《不持有的生活》

分清重要程度再处理

为了不让整理起来很麻烦的纸张到处乱飞

做一个计划表就会一目了然

5不持有的生活让人感到愉快

为了获得真正想要的东西，所以“不持有”

时间就是金钱

这种生活方式支持着“不持有的生活”

不要总说“我很忙”

东西不是敌人，而是朋友

后记 为了不迷失

《不持有的生活》

章节摘录

1 想尝试不持有的生活吗？ 房间里的东西堆积如山，原因何在？ 家里的东西可真多呀！ 很多人都对这一现象深有感触。从拥挤的大城市里的单身公寓，到地域辽阔的渔村、山村中的住宅，几乎所有人家里都像个仓库一样，塞满了东西。 一个普通家庭的东西究竟有多少呢？

2007年4月的日本《妇女之友》杂志做了一项调查研究。结果显示，面积为87.7平方米的四口之家中，所有物品都算在内的话，整个家庭的物品总数为5926件。 大多数被调查的住宅都非常整洁，环视整个房间，视线所及的物品并不是很多。尽管如此，这些家庭依然有这么多东西。可想而知，那些毫无章法、将东西到处乱放的家庭，又该有多少东西呢？ 我们还可以参考一项很早之前的调查结果（1978年），这项调查将东京与欧洲各大城市的家庭用品数量进行了比较。结果显示，欧洲城市家庭的生活用品种类平均为630到640种，而东京的却多达800余种，相差150种以上。由此可见，日本家庭中确实东西很多，而且远远超出其他国家。试想一下，未来的几年，日本的经济快速增长，将会有更多新产品上市，并进入国民家中。到那时，日本人家中的东西必定会有增无减。 导致日本家庭物品过多的原因是多方面的，其中之一就是日本人同时拥有两种生活方式，即和式与西式。 过去的日本人，穿和服、吃日式餐饮、住木质房子、房间的窗户均是用纸糊的……这一切都令欧美人颇感吃惊。再看看如今的日本人，不仅穿上了西装和皮鞋，而且吃着咖喱饭和意大利面，房间里更是大床、餐桌、椅子，一样不少。 与此同时，日本人依然保留着原有的生活方式。在特殊场合依旧穿和服，仍然食用米饭和酱汤。就连西式的住宅里，也一定会保留至少一间铺着榻榻米的房间。 由此可见，日本人的生活方式算得上和式与西式并存。在之前提到的调查报告中，东京家庭比欧洲城市家庭多出的150余种物品里，仅日本才会有的东西就占了84种。 第二个原因是，受到地理条件的影响，日本四季分明，因此每个季节都有其不可缺少的生活用品。一般家庭都会准备大量春秋天穿的外衣、清凉的夏装、御寒的大衣和长靴等。此外，夏天要使用电风扇和空调，冬天也少不了取暖用的电器。这样一来，与那些常年气温没有多大变化的国家相比，如果不储备这么多东西的话，简直就无法生活下去。 第三个原因是，日本的传统文化一直保留至今。

《不持有的生活》

编辑推荐

“ 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！如果能了解到物品与自己的关系，进而转变思想，就算是不善于整理房间的人，也能开始一种轻松自如，整洁舒畅的全新生活。来和我们一起开始不持有的生活吧！

《不持有的生活》

精彩短评

- 1、少了很多过度升华之处，同类中最质朴的
- 2、断舍离
- 3、201609
- 4、还没有开始看，不过看书学着如何过不持有的生活。
- 5、在整理之前的这段时间看到了这本书，有很多和自己相同的想法，也会一直坚持下去，不持有。
- 6、有很多可有可无的东西不一定都要拥有，书中的道理大家都懂，但做起来却不那么容易
- 7、垃圾中的战斗机
- 8、值的看看,但类似这方面的书太多了
- 9、读了两本断舍离后读的这本，感觉比那两本想要表达的内容要直白，应该是明确告诉做事的方法了，一口气读完。
- 10、很快翻完的一本小书，虽然自觉不属于物品繁多之人，但里面有些地方还是触动了我，看来这条路上还得继续修炼。
- 11、理财小组要求的必读书目之一，虽然刚开始还是觉得蛮奇怪理财和不持有的生活有什么关系~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。不持有可以用四个R表示：缩减浪费（reduce）回收利用（recycle）重复使用（reuse）维修再利用（repair）有形的东西终有损坏的一天。如果害怕把东西弄坏，而不加使用，那么，你手中的物品将永远无法得到合理的利用。生活态度我是蛮认可的，哈哈可是让我做到还是蛮困难的。
- 12、很不错的一本书，推荐！看了一半了，边看边整理东西往外送！嘿嘿，家里清爽多了！的确，我们每天生活需要的东西很少！
- 13、速读。
- 14、注重品味，不要贪便宜，很适合老婆看得书
- 15、我一口气看完这本书 书中所持有的生活态度真的很好 我们总是不断的持有一些可以不用东西 这本书指导我们学会取舍学会放下
- 16、扔扔扔...爽爽爽！
- 17、生活中的确有很多浪费的行为。。。这本书可以让我们对于生活有更深入体会
- 18、书非常不错，书中所提倡的“不持有的生活”也正是我自己这几年总结出来的经验。我一定坚决执行“不持有的生活”，让自己和家人在干净、简约、温馨的家庭中快乐生活。
- 19、二星半，类似《断舍离》、《怦然心动的整理法》，日本似乎很多类似整理收纳的书，看多了相似感多，没多大差异。
- 20、向往焕然一新的生活
- 21、好书。方法大多数可以试一试，关键是坚持，从保持干净整洁做起。
- 22、废话太多
- 23、对自己整理家里东西起到很大作用
- 24、按这本书的观点，借来看就好，这本不用买。
- 25、看过之后才晓得什么是不持有的生活，如何做到不持有~
- 26、质量不错，手感好。内容丰富翔实，吸引人。很喜欢，希望朋友也喜欢。
- 27、个人感觉比断舍离更有效。这是从长期改变的结果。
- 28、不要那么多，生活才会好——是值得我们去好好领悟的道理。我们在欲望中不断做加法，却填补不了空虚，房子里堆满东西，无路可走。这不是一本教收纳的书，而是改变我们生活态度的书，要使房间清爽，一切从心开始。
- 29、虽然本书还没完全阅读完，大概看了一半，书的内容有比较大的实用性，教会人们如何通过整理归类获得好心情和更多的生活空间。
- 30、我是那种特能买东西的人，调动工作的时候一辆车居然装不下，汗！以前也贪便宜，其后果是花了更多的钱。现在我只卖喜欢的，心情好，心爱之物用的当然更久，钱也省下了！赞！
- 31、很实用的极简
- 32、内容简单易上手，适合刚接触极简生活的朋友看。

《不持有的生活》

- 33、不持有=不持有不是必需品
- 34、没什么太大建设性哦~~
- 35、每件东西上都凝结了时间，如果不加挑选一鼓脑地接受，反而会变成无形的压力担在我们身上。相对应的，时间就是物品，我们用时间兑换金钱，再用金钱去兑换形形色色的物品。珍惜手中有的物品，也是珍惜我们拥有的时间。
与人相处，与物相处，与己相处，其实都是相通的。相逢时珍重，告别时果断。不要打着“不舍得丢弃”的旗号白白放着物品，毫不珍惜。与最近看的《我的家中空无一物》小剧有类同之处，一起看别有一番趣味。
- 36、不同的生活观，有参考借鉴意义，但别傻傻全盘接受。
- 37、就是断舍离吧，只不过上升到了持有不持有的生活态度。对于我这种喜欢攒东西的小盆友略有用。
- 38、非常喜欢的一本书 总是缺货 等很久才买到的 写的很好 适合爱整理的女子
- 39、内容很好，真要做到很难啊！
- 40、这本书对我很有帮助，看完之后就动手整理，生活变得井井有条
- 41、断舍离 不持有。为了纯粹 为了我愿意。
- 42、渐渐不持有，文字有神奇的力量
- 43、日本人脑洞真的很大，整理收纳都可以拿来作为一门学问。不过国情不同，一些方法不一定适合中国人用。
- 44、她的观点很受用，也很实用，是让你简单生活的不二法宝，教你如何过高质量高性价比的生活。我最大的收获就是----成功减肥。
- 45、发货快，书的包装好，读后有启发。
- 46、学会怎么整理家庭，怎么节省吧，还没看呢，好评
- 47、很喜欢这本小书。很环保的理念，物欲泛滥，需要这样的清醒认识。要问自己，真正需要什么，简化单纯是种美德。时刻反省，当然也要从日益膨胀的家居开始整理。控制消费欲，要品质不要数量
- 48、所以购物的原则就是“仅买它就好”
- 49、跟怦然心动的人生整理魔法有冲突之处，个人觉得后者更实用
- 50、Know yourself, know what you really need, and try hard to get them.
- 51、不该买的不买，多余的扔掉，你的身心将会很舒畅。
- 52、繁忙生活，让我们时常感觉到疲惫，坚持“不持有的生活”，那我们的生活会多一些阳光和快乐，真诚推荐此书！希望每个美丽的女性都能读一读！
- 53、注重习惯的持续培养，而不是一下就能完成的整理，先从心态开始改变，行动也就顺其自然了。
- 54、这本书不错，值得一看，如何减少物品的堆积，感受低碳和简单生活
- 55、超出自己管理能力的、不钟爱的、无法回收利用或转送给他人的、不适合自己的、与自己的生活方式不相符的物品。
- 56、很喜欢，已是买第二本了。第一本已送人。
- 57、看完后，把家里的东西整理了一遍，该扔扔，不该买的不买
- 58、这本书不管是内容还是订装我都十分满意，生活的态度就应该像作者这样，做个不持有的人。
- 59、之前有读过石井裕之的“扫除力”，感觉本书写的更丰富饱满，更有驱动读者去行动的能量，对于为何房内无用之物堆积如山的分析也更贴合这类人的心理活动情况，获益不少，遇见此书时间迟了点。
- 60、翻译过来的版本实在是有些絮叨
- 61、关于整理的书籍，还行。
- 62、书中的理念我十分赞成，要做到需要时间和努力，常看看可以提醒自己。
- 63、这本书的观点和我的想法非常一致，所以简直是说到心坎上去了，当然书的内容不多，但是读起来心里很舒服，东西尽量做到少而精，生活才有品位。每次当用着自己最喜欢的物品，非常有满足感。
- 64、这个商品不错，看了这本书，让我重新思考购物这件事情，对现实生活有指导性和帮助，可操作性也强。购物狂应该好好看看这书。
- 65、感觉理念非常值得学习，书本里面的一些项目还是能跟着一起做的。其余的大部分内容大概看看

《不持有的生活》

就行。

66、很适合自己现在的心情

67、这本书是安利网红猪小妹姐姐的，追她博关注她微信公众号差不多有快10年的功夫！她是个有趣儿的人，她推荐的书很有趣也很实用！从这本书开始，一口气接着看了“怦然心动的人生整理魔法”“断舍离”，爱上了品质生活，不凑乎的人生。

68、《不持有的生活》作者把自己的亲身经历都融入其中，简单易懂，容易实践，插图细节都很到位，价格实惠，快递速度非常快！感激！

69、书籍短小精练，看似没有什么内容，不过悟透道理并做到却不容易。看了这本书，身体力行，马上给家里来了一个大扫除，把用不到的分送给了朋友或者捐了出去，两周来的实践，乱花钱减少了，对生活的热情提高了。

70、一口气看完，买了3本类似的，这本最实用，理念值得参考。

71、已经看完了，很实用！

72、速读还可以

73、里面的2周养成一个习惯，以及一些清单很有用。

74、与拥有什么相比，不持有什么更能体现出你是谁。

75、书很好，不能让欲望支配自己的生活，但也不需要过着吝啬的生活，生活是自己的

76、在这个物质太丰富的年代，要时刻提醒自己不持有的生活，才是自己想要的身心轻松的生活。好书，推荐！

77、看完后，好多该有的还有。

78、早前读过，没留下太多印象。只记得，实体书空白页很多，排版很松散，实际内容很少。再读一遍看看。

79、比较实用的整理方法，可以读一读。

80、大多数是老生常谈，但看到结尾的2006年还是蛮佩服的。

81、诶。。和断舍离很多观点类似

82、在扔东西比较容易的中国，最好的处理方法就是扔掉了。慢慢给房间减肥吧，处理好这一大堆东西之后，就可以轻装上阵了。

83、极简生活，可以看看

84、不持有的享乐生活：人生旅程已经很辛苦了，要背负的东西也很多，就不要让自己再去背负那么多自以为很需要的东西。多还想更多你就会一无所有，当你一无所有的时候，哪怕一点点你也觉得够了。Less is more，不适合自己、与自己的生活方式不相符的物品，不持有！

85、不持有是在你现有的当中发现适合自己的物品、生活方式，每个人的不持有都是不一样的，但不持有会让你发现你真正需要的

86、看完也扔了不少东西

87、家里一直有很多用不到却又一直收着的物品，之前不知道怎么收拾它们才好，这本书教会我很多方法！

88、自律带来自由，不论是对自己还是对东西

89、不需要的东西都扔掉就对了。然后读书群里有人说，我家最不需要的东西就是老公，无用、占地儿、还爱惹人生气。噗。。。。

90、清理物品，防控内心，心里面少些东西过的也许就不那么累了

91、今次有机会购买这本书，也是对自己生活的一个整理。里面的讲的道理，马上应用，收拾了30分钟的书柜，整洁了许多

92、我是一个购物狂

这本书给我很多提示，非常感谢作者。

生活应该是简单的，有品质的。希望更多的人读到这本书，尤其是我的朋友们

93、这类书重复感挺强的，通过多方面重复达到植入断舍离的观念。这本实操性一般啦。

94、

七个习惯 不要 不买 不存 扔掉 代替 租借 没有也没关系

《不持有的生活》

95、书单质量不错，值得看看

96、说实话，写得比较散，不符合极简美学。当然它只是生活指导。遑论价值观过于机械的问题了...

...

97、重要的是不要囤积。

98、对于家里东西太多的人还是挺有参考价值的~

99、家里东西越来越多，看了心里好烦。在网上看到别人推荐这本书，说的挺有道理的，而且切合实际，已经开始在扔东西了。买东西前也会多考虑一下。

100、看这本书，家里东西少了

101、跟断舍离差不多意思，这样的书看看别人的书摘评论就好了，我觉得没有购买的必要

《不持有的生活》

精彩书评

《不持有的生活》

章节试读

《不持有的生活》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu111.com