

《50歲必學的生活整理術》

图书基本信息

书名：《50歲必學的生活整理術》

13位ISBN编号：9789863318388

出版时间：2015-9-26

作者：坂岡洋子

页数：208

译者：王美娟

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

《50歲必學的生活整理術》

內容概要

隨書附贈「個人史年表」折頁！
動手寫寫看吧！藉由台灣與全球的歷史事件及流行歌曲，
幫你客觀回顧自己做過什麼事情，並重新檢視自己！
退休並非距離遙遠的事，而是必須提早規劃的事！
年輕時未竟的夢想、理想中的老後生活……
全都可以藉由「重新開機」再啟美好的第二人生！
日本最具權威的「老前整理」顧問坂岡洋子
教你透過整理，譜寫人生下半場的幸福劇本！
聽到「退休生活」或「老後生活」之類的詞，你腦中會浮現什麼樣的想法？「退休離我還很遠，要趁現在努力打拚！」、「退休後多的是時間，到時再來規劃老後生活吧！」這是許多人都會有的想法吧！

一般人總覺得退休是很遙遠的事，不需要提前做好準備，但其實為了在退休後能擁有高品質的生活，「老前生活整理」是所有人都必須具備的觀念。許多人總是抱著「將來再做」或「之後再做」的心態，將整理與收拾延後五年、十年，不過其實你浪費的不是東西，而是自己的人生。

所謂的「老前生活整理」不只是收拾物品而已，還包括預先整理好人際&伴侶關係、金錢、時間、情感等等，透過此一過程同時也重整自己的頭腦與心靈，傾聽內心深處的聲音，找到自己接下來「真正想做的事」。

地震、災害等隨時都可能發生，等到發生之後再來思考要怎麼辦就太遲了。沒人知道自己何時會發生意外或是生病，面對衰老也是該事先做好準備的項目之一。因此建議各位趁著精力、體力、判斷力都很充足時，做好整理物品的準備，將空間、生活、心靈，甚至是自己的人生都整理妥當之後，自然能享受比之前更加輕快自在的生活。

【不可不知！老前整理必須遵守的鐵則】

- 鐵則1 不要打算一次整理完畢！
- 鐵則2 不要一開始就期望完美！
- 鐵則3 不要碰家人的東西！
- 鐵則4 收拾之前不要購買收納用具！
- 鐵則5 「可用」與「會用」不同

《50歲必學的生活整理術》

作者簡介

書籍目錄

序

第一章 要不要試著重啟人生，享受退休後的生活呢？

期待已久的退休？

如何對付退休打擊

想按下人生的重啟鍵？

提早十年的太太們

「整理？那是什麼？」

你知道壁櫥裡放著什麼東西嗎？

什麼是你最重要的東西？

第二章 老前整理與聰明的夫妻相處之道

為什麼需要老前整理？

整理需要精力、體力、判斷力

老前整理？生前整理？遺物整理？

自人生的分水嶺開始簡化生活

不要小看收拾這件事

老前整理是與妻子對話的時間

第三章 你想過什麼樣的生活？

老前整理的五項鐵則

透過書寫整理頭腦和心靈

無法整理的原因為何？

從問卷調查進行分析

利用個人史年表面對過去

你想過什麼樣的生活？

想收拾的東西、想整理的地方，什麼時候清理好？

設定自己的整理基準

猶豫時就利用5W1H自問自答

老前整理的「五項鐵則」

第四章 減少東西，回歸原始的自己

——老前整理「實踐篇」

拋開名為西裝的鎧甲

收在紙箱裡的大量文件

書滿為患！

比家人還要重要的嗜好之物？

留下來會讓人困擾的東西

寶物的行情

整理相簿與回憶

儲備廁所衛生紙為災害做準備？

現已獨立的兒女沒在使用的房間

人際關係也要老前整理

第五章 針對簡單生活的建議

（關於金錢、住宅與父母）

重新檢視生活規劃

最後的住所是什麼樣的家？

如何為自己的人生劃下句點？

不要造成金錢方面的糾紛

與高齡父母的相處方式

要不要試著走入社區呢？

《50歲必學的生活整理術》

透過老前整理實現夢想

《50歲必學的生活整理術》

精彩短评

1、#书单#502 《50岁必学的生活整理术》本书语言朴实，翻译略生涩，一些原本可以生动的故事被遮盖了光华，好在没有影响作者的思维观点。我想，整理的分水岭绝不是从5、60岁开始的，提前做晚年整理确实可以比同龄人早10年，然而从30岁开始整理岂不是可以早30年吗？建议所有人都提早规划晚年生活

《50歲必學的生活整理術》

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