

# 《不烦不累扫一屋》

## 图书基本信息

书名：《不烦不累扫一屋》

13位ISBN编号：9787539998199

作者：〔日〕新津春子

页数：144

译者：张艳辉

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](http://www.tushu111.com)

# 《不烦不累扫一屋》

## 内容概要

一想到要做大扫除，就得把家里所有的东西收拾一遍；房间脏乱，他（她）突然造访，手足无措；冰箱里面东西太多，味道难闻，每次整理完感觉身体被掏空……

这些问题，你中枪了吗？

如果你正苦于做家庭扫除，那这本《不烦不累扫一屋》你绝对不能错过！“日本国家建筑物清扫技能士”、“世界最干净机场”幕后功臣、“最会打扫的人”新津春子传授独家清洁技巧，无论是厨房、浴室、冰箱、阳台等难以清扫的场所，还是水垢、霉菌、油渍、异味等让人头疼的问题，本书中都提出了独家秘籍。让不爱打扫的你、害怕打扫的你、有强迫症的你……分分钟搞定家庭清洁！

# 《不烦不累扫一屋》

## 作者简介

新津春子（郭春艳），东京羽田机场清洁“职人”。1997年，参加日本“清扫技能选手权赛”，成为该竞赛记录里最年轻的冠军，日本第一打扫工。2013年~2016年，羽田机场四年内三次被评为“世界最干净机场”，新津春子是这一殊荣最大的幕后功臣。目前，新津春子持有日本“国家建筑物清扫技能士”资格并已成为公认的清扫专家。

日本NHK电视台播出的以新津春子为主角的专题纪录片，在日本获得了非常高的收视率，朝日新闻出版社为她出版了个人传记，BBC中文网、凤凰网、南方都市报等多家中国媒体赴日为她做专访。

# 《不烦不累扫一屋》

## 书籍目录

# 《不烦不累扫一屋》

## 精彩短评

- 1、看完这本书只有一个想法：想请假三天关起门来一门心思在家大扫除
  - 2、这本书太可爱啦太可爱啦太可爱啦，看封面就被吸引了，内文有真人操作图片详解还有手绘动漫场景，全方位教你怎么清洁家里~
  - 3、没想到打扫的学问那么多，而且也不是很累人嘛！随手就可以实践了。真是太好了！
  - 4、强迫症的清洁神器、拖延症的居家救星
  - 5、很实用的一本书。拿起来就可以照着书中给出的方法去做，立即见效。
  - 6、日本总是很极简主义，也许学不到精髓，但也能有所收获
  - 7、充实信心，摆脱清洁厌烦感，开始家庭默契“谁先发现谁就顺手清洁”不能大家一起做甩手掌柜，营造一个温馨的家。Bling Bling Bling,不在为我很懒找借口，just do it！
  - 8、我是经常打扫一族，但是很多时候会粗心，有些需要清洗的总是不得要领，要花很多时间才能完成。这本书里面的内容很全面、有想不到的方法，对于爱干净的人来说，很受用。
  - 9、作为一个北漂，住的条件不至于甚至很少在乎屋子要多齐整、多有调理，但是屋子的清洁和干净还是要保持的。这本书用简单方法和小物件就能让小屋子焕然一新，实用，有趣。
  - 10、日本本来就不脏，保持家中清洁的秘诀是每天都要打扫，嗯！
  - 11、和断舍离相比，新津春子老师明显更加务实，她不是现代主义的生活家，却像一个母亲一样，告诉你清扫不是必须要扔东西，而是如何合理又节约地管理生活
  - 12、整本书读下来最大的感受就是满满正能量，整个人都精神了，热血得很，恨不得马上开始大扫除
  - 13、一本超实用又超可爱的书！插画特别萌，解析也相当明晰，看着这书枯燥的清扫工作瞬间就变得明媚起来了！厨房、客厅、卫生间、玄关、阳台，简直不能再全面了，一本书就解决了全部的家庭清扫问题！
  - 14、一直觉得打扫是一件有仪式感的事情，要选好时间，好阳光和好心情。但是这本书却告诉我，打扫可以是一件顺手的事情，可以一点一点去完成。更让人敬佩的是，哪怕就像清洁一样平凡的工作，作者也可以创造出伟大的价值。任何事情，你投入多少，就会收获多少。
  - 15、书里很多卡通动漫插图，不枯燥，突然觉得清扫不是脏活累活，而是享受生活
  - 16、之前有看过关于作者新津春子的纪录片，一直很佩服她对工作尽心尽责的能力。这次看到她的有了中文版的，果断买来一本看看。书里面每一章都有漫画，然后好多真人实际操作指南，很多方法对我这个懒成精的人有很大帮助。
  - 17、书评链接。<https://book.douban.com/review/8432678/>。家庭生活环境的清洁，经常会影响着我们的心情。满是灰尘的地面、书架、台面，看起来就非常不舒服。清洁的环境会让我们的的心情更敞亮。另外非常值得一提的就是，做清洁会帮助我们消耗不少的卡路里，虽然看起来很简单，但是只要能够坚持，每天甚至能比不清洁的人多消耗一半的热量，对身体也是非常有利的~~~~
- 想要减重和好心情的同学们，行动起来吧~~
- 18、我的第一本清洁书！一直对清扫有心而无力，感觉怎么打扫都没有章法，幸好有日本清扫专家新津春子的指导，原来看起来很简单清扫也有这么多门道。事实证明，只要有心，生活中每个细节都有可爱舒心的美好。这一切，从清扫屋子开始！
  - 19、每次要打扫房间的时候都免不了烦躁，越是琐碎的、小的地方，越不想打扫。而这本书恰恰都是居家打扫的经验之谈，小到怎样擦桌子、拧抹布，什么样的百洁布最好用，都有具体的介绍。有了这些建议，打扫的动力都变得强了一些哈哈~~
  - 20、全书用图文并茂的方式，传授了“新津流”的清洁心得，清扫的分门别类，家里各个地方的具体清洁方法，简单实用，教你轻松打扫，从中也受到了很多启发。家庭清洁能使居住环境舒适，干净整洁的空间能使人安逸，生活得更舒服，全家动手可以促进家庭关系，还能锻炼身体。清洁是需要精力

## 《不烦不累扫一屋》

和体力的，还能清洁就是身体健康的证明，让我们摒弃惰性，一起动手清洁起来

21、灶台、空调、冰箱、沙发、地毯，几乎所有家庭必备的物品的清洁方法都提到了，真的是居家必备。

22、从收纳懒人到清洁达人，顺手做清洁可谓是提出了一个特别适合时下年轻人的口号。也为年轻人居家打扫对症下药。

23、价值观和方法论并行——

家庭清洁与规整，会像魔法一样影响着你的心情。

在一堆垃圾满地的房间入睡和有着香薰干净被窝的房间入睡，是完全不同的能量。

一个干净而整洁的家，不光是卫生的光鲜，也是心灵上光风霁月。

24、刚看到里面介绍的清扫冰箱这一部分，就立马实践了。按照书上所教的方法，我在冰箱里面铺上了报纸，这样不仅可以防止汤汁乱溅，而且报纸上的幽默还可以吸收异味。书中还有好多这样方便实用的小窍门，值得一读！

25、文中带给读者的理念：不要带着刻意的心情去清洁打扫，做到顺手清洁。一屋不扫，何以扫天下  
26、放松心情，用心清扫，寻找生活的乐趣！

27、这个作者很厉害的样子，是一个非常专业的清洁人员，打扫出了世界上最干净的机场。作者的语言非常朴实、实用，提到的无论是毛巾、刷子，还是其他清洁工具，都是我们需要的，而且书里还配有特别可爱和具体的操作插画，分分钟让人想把家里打扫干净。

28、早就听说过新津春子的事迹，一个把清扫做到极致的人，书里不仅有生活必备的小妙招，更学习到了新津春子老师对待生活的态度

29、看到一半，去洗完澡就按书上写的顺手将卫生间打扫的干干净净，不要有成就感。这本书不仅能教会你怎么样更轻松的打扫卫生，还是一本实用的工具书，以后遇到相关方面的问题，随时再来翻这本书，都能从书中找到解决的方法。最后还要感慨下，真的是不管做什么事，只要用心了，做到极限，就能成功。

30、想读

31、日本人对细节的执着和日本主妇的生活情结在这本书里体现得淋漓尽致

32、做着不被注意到的微小工作，却没有任何的懈怠，全身心地投入到其中，找到了自己工作的意义，不知不觉中也成为了别人眼中的榜样。

## 章节试读

### 1、《不烦不累扫一屋》的笔记-第5页

失眠上有很多传授清洁技巧的图书。但这本书不一样的是，它不仅介绍了独有的家庭清扫技巧，还有一些从清洁工作中亲身体会的小感悟。

### 2、《不烦不累扫一屋》的笔记-第124页

面对突然来访的客人，就算只是提前10分钟整理，也可以给人焕然一新的印象。关键是客厅，玄关，卫生间这3个复方。首先是客厅，根据坐在沙发上的视线高度检查有无污垢。其实是玄关和卫生间，如果金属部分，马桶，镜子等存在光泽感的位置焕发光彩，整体显得更加整洁。总而言之，就是要做有重点的清洁。

### 3、《不烦不累扫一屋》的笔记-第138页

我们或许不再年轻，或许因为受伤等原因而无法自由活动。即便如此，我仍然希望尽我所能，让自己的生活环境变得更加舒适。所以，无论男女，都应该趁自己身体健康时掌握“轻松清洁的秘诀”

### 4、《不烦不累扫一屋》的笔记-第15页

牢记应该清扫“活动路线”“视线下方”。“活动路线”是指人经常活动的位置，也是皮屑，毛发容易掉落的位置。每天清洁这里，就能发现很多藏污纳垢的情况。“视线下方”是指视线以下比较低的位置，这些地方平常手脚触碰较多，且容易留下指纹，皮脂等。每天用水轻轻擦拭这些地方，基本不会有污渍残留

### 5、《不烦不累扫一屋》的笔记-第29页

清扫是必须却没有做的事情，很多人通常都是这样在嘴上说，内心还是嫌麻烦而拖着不做清扫工作。随着自责情绪的累加，清扫变得更有压力，并陷入“自责—不做—更自责”的循环，也容易产生“谁都不想清洁卫生间这样的问题。正因如此，把卫生间打扫干净，才会更有成就感。换句话说，能够每天保持卫生间干净的人，肯定也是清洁达人。

# 《不烦不累扫一屋》

## 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](http://www.tushu111.com)