

<<简单就好生活可以很德国>>

图书基本信息

书名：<<简单就好生活可以很德国>>

13位ISBN编号：9787209069571

10位ISBN编号：7209069577

出版时间：2013-1

出版时间：山东人民出版社

作者：门仓多仁亚

译者：王淑娟

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：<http://www.tushu007.com>

<<简单就好生活可以很德国>>

前言

我发现自己每天的生活过得既忙碌又慌乱，总是不断地被时间追着跑。

与朋友见面时，几乎都习惯性先问候对方：“忙吗？”

在这种生活模式之下，我开始思考要怎么做，才能让自己的生活不要过得那么急躁与焦虑，期待能以适合自己的步调来过生活。

其实，解决的方法很简单。

像我的外婆与母亲那般，将每天必须做的事当做例行公事去执行，让这些事成为不经思考就能完成的部分。

至于其他事情，一律抛诸脑后，不要时时惦记着。

此外，对我而言，最佳的学习模板是母亲的国家——德国。

德国人的工作态度一丝不苟，但他们也相信持续工作不休息，工作效率必定变差，因此德国人非常重视休闲生活。

对德国人而言，休息是神圣不可侵犯的领域。

未曾听过有人会在周末工作，更不可能利用周末和客户打高尔夫球。

我在德国旅行时，曾目睹一位友人在周末收到手机传来的电子邮件而勃然大怒，因为那封邮件是从公司传送过来的。

乍听之下，这样的反应或许让人觉得太极端，但我却认为这种快刀斩乱麻的明快作风，正是德国人值得我们学习效法的生活态度。

进入社会已经二十三年了。

至今我仍确信，最舒适的生活应该是不会被繁琐事物所羁绊的简单生活。

不仅如此，心灵与周遭事物同样必须回归到简单朴实，我愿在此向读者介绍我自己如何在这方面下功夫，身体力行去实践一种恬静的生活方式。

当读者开始针对目前的生活进行省思之时，希望本书能够提供给您一些不同的观点，也许是养成一种新的生活习惯，若能对您有所帮助的话，将是我最大的喜悦。

<<简单就好生活可以很德国>>

内容概要

《简单就好,生活可以很德国》写到,你是否也有经常被时间追着跑的经验?

总是以焦虑慌张的步调生活?

是否为了追求名牌与流行而疲于奔命?

时常觉得心情烦躁纷乱?

日本料理生活家门仓多仁亚提供了德国籍母亲与外祖父母的生活智慧,写就《简单就好,生活可以很德国》,教导大家如何简单认真过好生活。

德国人随时保持“简单纪律、清爽自然”这一点,不仅运用在生活环境,也延伸到“人”的生活态度

。《简单就好,生活可以很德国》内容包括如何养成从容不迫的习惯、保持生活空间舒适、文件资料的管理术、创造自我风格、培养宁静自在的心境、人际关系的落实等面向,当你懂得认真看待生活、重视内省的价值观之后,自然能让生活与心灵保持轻松自在。

相信藉由《简单就好,生活可以很德国》传统的概念,一定能带给你焕然一新的改变。

<<简单就好生活可以很德国>>

作者简介

作者：（日本）门仓多仁亚 译者：王淑娟 门仓多仁亚，日本知名料理生活家。1966年生，母亲为德国人、父亲为日本人，生长于德国、日本和美国。国际基督教大学毕业后，进入外资证券公司工作。先后于东京、伦敦、香港等地任职。婚后因丈夫留学再度前往伦敦。学习烹饪与糕点制作，进入“蓝带烹饪艺术学校”并取得认证证书。回日本后开设料理教室，目前与日本多家电视台和杂志社配合，介绍德式生活风及美食料理。王淑娟，中国文化大学日文系毕业，翻译资历近二十载，译作涵盖类别丰富多样。曾任编辑、儿煮丛书与幼儿读本专栏作家、闷籍高级主管秘书等，目前专职写作及翻译。

<<简单就好生活可以很德国>>

书籍目录

[推荐序] 是德国，还是理性的简单生活？

006 前言010 1 养成从容不迫的习惯 净空头脑018 在生活上区分启动和关闭的时机021 早晨，一天开始之前的例行工作023 订定规则027 要回信的时间再开启电子邮件029 和自己预约031 活用玄关处033 让生活有规律037 2 简化资讯管理的习惯 绝对要分类，而且立刻分类040 制作“待归档文件”盒043 以筛选资讯取代剪贴数据045 随身携带一本笔记本046 只收集常用的资讯047 做一本专属自己的食谱049 将重要的数字密码记录在一本管理手册052 把必须管理的事物减到最低054 德国谚语056 3 保持居家舒适的习惯 家事例行性与工具美化法062 有效率的保持清洁法066 摆设物品以方便打扫为考虑的原则070 宁静的空间074 插花简单化078 动手裱框的居家布置082 家里不要堆放纸箱086 以小博大088 居家平面设计规划090 找寻自己最适用的料理工具092 冷冻库的使用方法095 喜欢的东西可以自己动手做101 新生活运动105 4 创造个人风格的习惯 衣服风格上不迷失112 固定风格的服饰在四季的变化114 不佩戴饰品120 不拘泥化妆品牌122 自助餐取用的礼仪125 礼貌就是“不让对方感到不舒服” 127 德国人的休闲生活130 5 培养宁静心灵的习惯 穿越斑马线不要奔跑134 目的性购物135 知足136 不被广告迷惑137 自己收拾善后139 动手榨新鲜果汁141 户外散步胜过上健身房144 外公快乐的老年生活152 6 人际交往的习惯 不要说“随便都好” 158 关于送礼159 眼神交会162 不用客套164 拒绝的艺术166 在传统中注入个人风格168 制造与父母约会的温馨时光170 跨越国界的和睦相处之道172 自在做自己180 后记182

<<简单就好生活可以很德国>>

章节摘录

版权页：插图：我母亲是一位职业妇女，昔日为了兼顾工作与家庭，她经常忙得晕头转向。每当我暗忖“这会儿不知道她在不在家？”

而特意去探访她时，总是看见她安静地端坐在椅子上阅读。

母亲的家里到处都有坐起来很舒适的椅子，在那些椅子上面肯定会摆着一本母亲阅读到一半的书籍。母亲通常会花二十分钟的时间阅读适合当下心情的书籍，这是她心灵的休憩时光。

母亲阅读的时间是不容许任何声音打扰的。

即使我叫妈妈，她也不会回答，即便回答也是说：“现在是妈妈的时间，等一下再说吧！”

母亲的回复令我印象深刻，另外还有一件事同样令我难以忘怀。

当我还是高中生的时期，全家住在兵库县西宫市。

每当天气晴朗的周末假期，总能看见家家户户晒棉被的景象。

若是连日阴雨绵绵之后，好不容易有天空乍晴的日子也就罢了，然而在德国出生的母亲还是会很纳闷地说：“为什么人们只在周末才晒棉被呢？”

母亲想表达的是，应该做的事一定要确实做好，做完之后就可以大大方方休息。

我承袭母亲的思考与行为模式，总会利用丈夫外出不在家的这段时间，把所有该做的家事逐一完成。

当丈夫休假的周末假期来临，便可以从容享受两人的休闲时光。

如果遇到夫妻同时得上班，只能利用周末来打扫的情形，就得在周末设定启动和关闭的时间。

比方上午是打扫时间的话，下午就是放松的休闲时刻。

好不容易到来的周末，应该好好休息才是。

母亲不仅重视自己的休憩时光，也非常注重他人的休息时间。

平日的晚上七点钟过后和周末假日，她都不会打电话到我家（当然有急事另当别论）。

我父亲是日本人，他的个性是随时想到就会打电话，据说母亲总是劝阻他。

母亲的考虑点是平日为“营业时间”，工作已经够累了，为何还要在人家好不容易能够休息的时间打电话去叨扰呢？

夜间与假日是用来休息放松的时刻，这不仅是让夫妻培养感情，同时也是家人团聚的私人时间。

母亲认为即使是父女至亲，也要顾虑到孩子他们也有自己的家庭生活。

后记

我出生在日本，因为母亲是德国人的缘故，家中的生活习惯属于德国风格。

家里的认知和外界有很大的不同。

另外，因为配合父亲工作的关系，我小时候每隔几年就要变换居住的国家，每当这个时候，原本我熟悉的社会认知也得随之改变。

父亲的宗教信仰是佛教，母亲是基督徒(新教)，而我结婚对象的夫家则是信奉神道教。

总之，我的生活被各种价值观所环绕着。

要适应新的国家或环境时，总会感到惶恐不安而觉得疲惫。

但我会置身其中，观察其他人如何应对进退，或者请别人将自己的心得传授给我。

我经常思考为什么？

何以如此？

我能感觉到这些不同的社会认知对我产生的刺激。

聆听他人言谈时保持兴趣，能从中学习到许多事情。

我尽力追求让自己乐在其中、活在当下。

从众多的思考模式中，慢慢培养出具有个人风格的习惯。

生活天天有新的变化，一度定下的规则也会经常与时俱变。

我认为人生的要务，是让自己的思想保持柔软度，能定睛审视形势，以及寻找舒适自在的生活律动。

最后，我要感谢一直关心并协助督促本书编写进度的编辑八木麻里小姐，同时也感谢摄影师石川美香小姐的妙手拍摄助我一臂之力，真的非常感谢她们。

靠我一己之力尚有许多不足之处，感谢温柔守候在我身旁的鹿儿岛家人们。

此外，我也要向灵感泉源的双亲以及德国的外公外婆致谢，还有每个周末陪我一起散步的老公，真的谢谢你。

<<简单就好生活可以很德国>>

编辑推荐

《简单就好,生活可以很德国》中的德国人的工作态度一丝不苟,却也极度重视休闲生活,始终保有自我的心灵休憩时间,因为他们认为,最舒适的生活应该是不被繁琐事物所羁绊,让心灵与周遭事物回归简单朴实。

这正是《简单就好,生活可以很德国》想要与我们分享的事。

看了《简单就好,生活可以很德国》,才恍然大悟,我学到的简单纪律,其实就是理性文化,德国只是个理性文化的代名词,因为德国文明是特别尊崇与实践理性价值的。

这本书,对于太性感、行为失序、生活混乱的人而言,是一本很值得学习的know—how简朴生活方法书。

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:<http://www.tushu007.com>