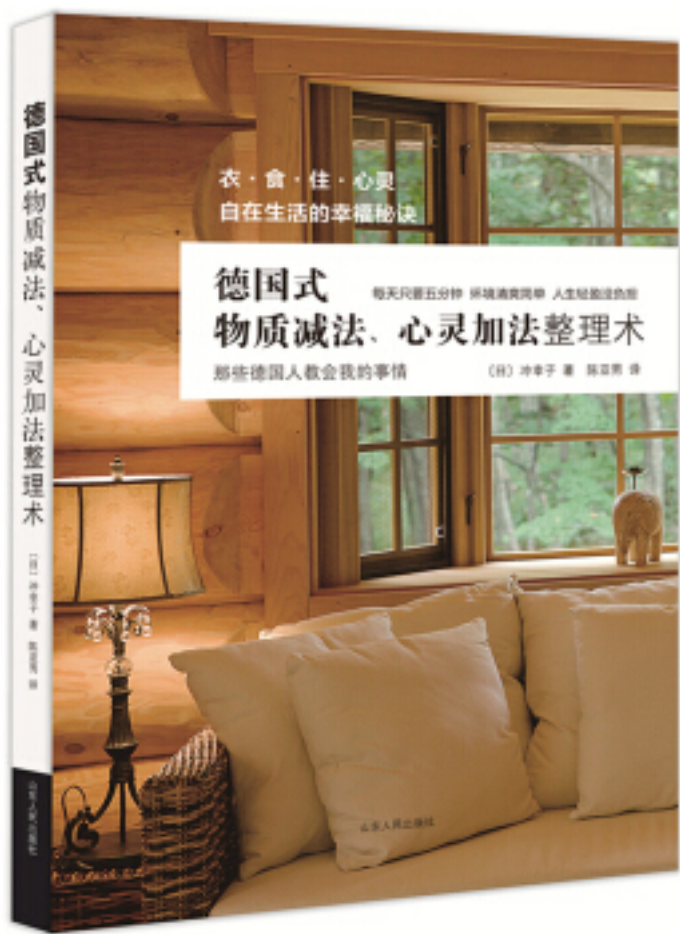


德国式物质减法、心灵加法整理术：衣、食、住、心灵，自在生活的幸福秘诀



[德国式物质减法、心灵加法整理术：衣、食、住、心灵，自在生活的幸福秘诀_下载链接1](#)

著者:冲幸子 著，陈亚男 译

[德国式物质减法、心灵加法整理术：衣、食、住、心灵，自在生活的幸福秘诀_下载链接1](#)

标签

评论

书质量好，内容也很丰富，步骤介绍的很详细，特别是一些小细节上讲解到位，虽说看起来简单，但对初学者来说还是有些复杂。

本书教我们轻松打扫家的“巧”方法，每天五分钟，就可以轻松搞定。一条毛巾、一把扫帚就可以扫除，掌握巧用橘子皮、冬季纱窗除尘、食材的高明收纳等生活小妙招，减少物质的束缚，用节省下来的时间做自己喜欢的事，寻一个“心灵的小屋”，告别过往，勇敢向前，为心灵做加法。
本书分为法则、扫除、选择、丰富四篇，饱含生活智慧，注重实际应用。

在这种大潮下，随波逐流可能真的是无法掌握自己命运。如果我们不用想那么多，就顺应社会的大潮，能安居乐业，那么这是一种令人羡慕的幸福。但是，各国的发展历史都表明一件事情，繁荣并非自然而然，经济一定会遇到各种各样的问题。有时代变迁，有地域差别，有结构化差异。任何全局和宏观的问题，最终都会影响到我们个人的命运。
如果你在距离自己老去之前20-40年知道这样一些不确定性，你会怎么做？更加确切的说，如果经济低迷，自己年老这两件事情同时发生，如何能保证自己有尊严的生活？在年轻的时候需要做哪些准备？需要养成什么样的习惯？
中国有句古语：“取法乎上，仅得乎中。”大意是如果我们目标定的是上等，那么我们一般会得到中等的结果。反过来，如果我们希望的是中等的结果，我们的目标一定要定高一点。

如饥似渴的感觉，吸引力法则不管是否立竿见影，但却可以改变思维常模，会让人变得积极主动乐观

很好！在京东买的书可以开书店啦

生活个人管理家居装修设计美国管理时尚室内设计

买了十本很划算，质量很好，准备一本一本读它，这本凑单也挺喜欢，不过里面的字体很大，好像不需要打印这么大的

将自己零碎的时间利用起立，填充掉无聊，尝试学习另一种有趣的东西，这样可能对于工作

对于生活，也就不是那么累了，慢慢的，生活也就有了情趣。就是要不断地学习，学习各种新的东西。这样才会觉得生活有意义，生活不是那么的无聊。

书还没有看，搞活动，先屯一些后面慢慢看。

字体很大，看着很舒服，非常满意，好喜欢这本书，对自己很有帮助！以后一定逐步按书中说的，物质简单，内心丰富！加油↖(^ω^)↗！

京东搞活动时 买了多本 慢慢看吧 京东快递太快了

不错，比想象中要小点点，空余时间静下心来看看学习一下也是挺好的啊

字大，讲老年人如何逐步减少物品，保持家的整洁，并且提高生活质量，年轻人看了也受启发

昨天在书店偶然发现的一本书，书的设计和內容都不错，比书店签字8元！！！！

图文并茂，纸质印刷质量都很好，想了解一下如何生活很德国

书名吸引了我。看后再来评价！

进行年度内无二楼装修效果图大曝光……一切为了什么

一下午就看完了，内容不多，对持有物品的态度可以借鉴学习，图片占的篇幅过大过多

，一物一介绍，其实每张图片完全没有必要非得占据一页纸的位置，爱居家生活爱生活杂物的人可以看看。

很久没买书了，花*块买了八九本，慢慢看。奇特的一声好像很有意思。

讲的比较模糊。

超喜欢德国式的减压方法，还没认真研读。

还没看。封面设计精美，喜欢。

很棒很快很实用的书正版的哈，京东就是给力，经常买书的

很喜欢收纳类型的书，总能在整理，收纳的时候找回自己的生活。有舍有得

物流很快就送到了，好评。

金士顿骇客神条DDR4 2400MHz 8GB

这本书很好看而且字体清楚又大自己读完之后打算转送给妈妈呢

很好，不错，推理购买。很好，不错，推理购买。

印刷精良，内容还好

产品不错，值得购买。

挺好的书，居家可以看看。。 紫薯布丁。

京东买书又快又好，活动多特别赞

这本书想要了很久，在西西弗看了几遍

还可以，可以买来读，把一些细节用进自己的生活里。

内容充实 装帧精美 物流飞快

闲的时候看的，不到一晚上就看完了，一些理念不错。

先做点装修前的准备工作，初步了解一下相关知识，这样才能找到靠点谱的设计师。初看了前两章，就是系统的归纳了一下，很多技巧我们都是知道的，等全看完了再评论其他内容吧。

东西还不买了些书随手拿来看看，可以多学习学习，看看家里还有什么可以改进的

可以，不错，非常有实用价值的参考书。

正版就选京东，发货快捷

很多历史真相就是这样被篡改的，也许你不在乎，也许他不在乎，早晚，一切的一切真相都成了电影中的“真相”，这就是悲哀，而更悲哀的是，我们还有很多人并不在乎如此，难道你不觉得吗？韩国人掩饰真相的目的恐怕不完全是为了长他们自己的志气吧，还有去中国化，也许还有更多。再结合之前的《不灭的李舜臣》，我们可以看到韩国人是多么的无视真正的历史，无视这个世界的真相，这与“喊你祖宗”有一毛钱的关系吗？而这与一个民族的未来确有很大的关系。一个只会伪造历史的民族，他们的视野是渺小而卑微的，一个无视自己的祖先创造的历史的民族，是愚蠢而可悲的，难道不是这样吗？顺带提下，中国在这场战争中阵亡的名将-邓子龙。在露梁海战中，这位年愈七旬的老将军，带领着仅仅200多名壮士冲锋陷阵，杀敌无数，直至战死，战后朝鲜人为其立庙祭祀。然而，今天的韩朝人显然更愿意相信一切的一切都是李舜臣之功。而我们某些中国人呢？

印刷很好，没有怪味，非常不错生活体验，推荐。支持正品，支持京东。

刚收到，感觉不错

我为什么喜欢在京东买东西，因为今天买基本明天就可以送到；我为什么每个商品的评价都一样，因为我在京东买的东西太多太多了，来不及挣评价京豆，所以我选择批处理评价内容。在京东购物这么久，有买到很好的产品，偶尔也有买到比较糟糕的产品，但是好在糟糕的基本都能退，所以如果你能看到评价，就是这个产品还是挺靠谱的

东西不错！物流很快！趁着活动入手，超便宜滴！五星好评！

送货特别快，便宜啊，价格比超市优惠多了，喜欢买书看书的感觉。非常感谢京东商城给予的优质的服务，从仓储管理、物流配送等各方面都是做的非常好的。送货及时，配送员也非常的热情，有时候不方便收件的时候，也安排时间另行配送。同时京东商城在售后管理上也非常好的，以解客户忧患，排除万难。给予我们非常好的购物体验。

书里面内容挺多的，但不够详尽，都是点到即止，有一定的参考价值

简直是太实惠太合算了！这个价格能买到这个产品真的是很划算。

其实是我买的东西太多了

一个个的评论实在是麻烦，评论完可能会把我累个半死，不评论又不能提现我对产品的满意。不知道字数够没够如果没够那我再再说几句吧，恩，那就祝你新年快乐万事如意吧！如果还有什么感悟我会追加评论的[心]

2017年最后几单书。不能让看书的时间被挤走了。买书成了习惯。读书必须时刻相伴。在电子阅读普遍的时代。我更热爱纸质书。希望以后多些方便携带的口袋书。

非常不错，每一本都是惊喜。

还可以，了解了解这个世界其他人类做饭的地方，挺有意思的

挺不错的居家书

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。

很实用，得到很多启发！发货速度快！很不错！很实用，得到很多启发！发货速度快！
很不错！很实用，得到很多启发！发货速度快！很不错！很实用，得到很多启发！发货
速度快！很不错！很实用，得到很多启发！发货速度快！很不错！很实用，得到很多启
发！发货速度快！很不错！很实用，得到很多启发！发货速度快！很不错！很实用，得
到很多启发！发货速度快！很不错！

感谢京东商城给予的优质的服务，从仓储管理、物流配送等各方面都是做的非常好。送

货及时，配送员也非常的热情，有时候不方便收件时，安排时间另行配送。同时京东商城在售后管理上也非常好。给予我们非常好的购物体验。

趁活动，买了很多书，最近喜欢看收纳的书，希望自己能多多学习，让自己过上极简主义！京东的物流很快。

京东速度快，服务好，书的质量也好，收到书我用一晚的时间就看完了，也学到了不少知识。

只买京东送货的。哈哈哈哈哈

搞活动买的 比批发还便宜 图书还真是正版 支持京东

一本挺小资的书，可以了解德国人的家居怎么设置，内容很多都可以直接借鉴。图质很清晰，手感不错哟

以前在当当买书，现在转京东来了！一是配送快，第二则是有很大的优惠！

居然之前已購買過也忘了，但也是送朋友的好書？

买了很多书 我的书基本都是在京东商城买的 包装严实 没有损坏

读书无嗜好，就能尽其多。不先泛览群书，则会无所适从或失之偏好，广然后深，博然后专。

太快了 太快了 买书京东自营 最佳选择

绵绵的纸张，轻飘飘的书，步骤还算详细

日德混血写的一本生活家居类的书，很好的，推荐一下

一次买的有点多，不愿意一本一本拍，太麻烦。

京东的图书包装的很好，很少有受压的情况，图书都是正版书，很平整！京东的物流和客服都没得说，特别棒！物流相当快，而且客服人员的服务态度也特别好，不存在等了很久都没人帮助解决问题的情况，支持京东！支持自营！

设计必备图册，希望我能耐心学习，早日转行

送货快第二天就到了，好书，包装不错内容不错慢慢看

闲时看看蛮好的！收纳好整洁有序干净住着也舒适。送货快服务态度好！赞！

图画清晰，纸张质量不错，没有异味，比较适合我这种追求简单又懒的人

挺好的，双十一价格很实惠，速度快.质量好.希望越来月好.东西很满意，希望以后经常这么实惠

实物跟描述一样，而且经济实惠！

不错的书记，就是有点贵啊

现在的书都是字大内容少，其实可以更薄的一本书。

图书还是非常不错的，评论了几百条好评，不过，从来都是10京豆，如果想获得20京豆，好像是不太可能的，虽然如此说，还是谢谢京东提供那么好的图书！！！！

此书总结来说，就是做人要有规划、执行要有效率。可买性不高，版面留白太多，字体忒大，浪费空间。和《明朝那些事儿》对比，《明朝》简直太实在。另外此书配图很多黑白照，拍得没什么美感。

很德国的题目吸引了我。

质量杠杠的，内容也够详尽，有助规划厨房

开阔视野，了解一下德国人家常菜的做法，很多菜都能尝试在家做。日本作者写的美食书籍，大多写得还是很不错得，注重细节。读者便于理解、实践。

非常非常不错的选择……非常非常喜欢的东西！非常非常不错？

准备好好看一下家居方面的书，学习点设计知识，找一下感觉！

书不错，质量杠杠的，内容丰富详尽

买了好多书，这里只是一部分，质量都不错，京东速度也快，赞

中国梦归根到底是人民的梦，必须紧紧依靠人民来实现，必须不断为人民造福。

嚮往德式儉单有質感生活，買來學習學習，提高生活品質

好书，京东活动更超值

图书的双十一没有618活动力度大，不过也是超级划算的

，看到别人推荐这本书早上下单，下午就到了，非常棒、

如何生活得更好？不一定要不停的索取和丰富。

货不错，物流快，好评。

收到，辛苦了。谢谢京东商城的快递师傅！

德国的厨房艺术值得借鉴。

稍微打开看了一下，蛮好的，这批书买的很划算，而且快递小哥送货也挺快的，书包装很完整，喜欢京东图书。

海美迪 H7四代 旗舰配置+蓝牙声控+双频WiFi 高清网络电视机顶盒子 智能安卓播放器
¥389.00 H7四代 旗舰高性能

书不错呢 很喜欢质量也好 希望更多点活动就好 多读书
读好书就是我今后的生活和学习常态了 把过去偷的懒浪费的时光全给补回来

学习学习人家还是好的 ㄟ ^ _ ^?

这次购买就只想多谢京东快递。送到家里的地址由于没人在家，还跑了两趟，我说换送货地址，快递员很爽快地答应了。太感谢了！传说中的京东快递都很给力都不是吹的。

好好好好好，好好好好啊，好好啊

还没看，不过应该很不错的哦哦哦哦哦哦哦噢噢

简约、简单的生活，就看你喜欢不喜欢咯！

家里的房子太小了，收纳空间不够，北京房价太高，换大房子太难了，还是精打细算怎么利用好空间吧。

配送员服务意识非常强，每次都会把东西送上楼，京东的产品也越来越有保障了。

介绍一种生活态度，整理日常的小窍门。

装修房子参考案例 德国人严谨生活态度借鉴 厨房模样代表家的样子

德国居然成为简约，优质，高雅的代名词。

不错不错不错不错????不错不错????不错不错????不错不错????不错不错????不错不错???
?不错不错????不错不错????不错不错????不错不错????

很好的书，非常好好好好好好好好好好

零极限的美好生活：世上清理最久的人教你时刻体验四句话的神奇 ¥21.80

服务非常好，很满意，速度很快。会经常采购。速度非常快，第一天买了，第二天就到货。

一直在京东购物，多年前已经是钻石会员，京东送货及时，售后服务好。

好书慢慢品读，力量源自知识。保持读书，生活精彩。京东小哥服务态度非常好？

讲述德式生活习惯和思维方式。

京东自营的书包装得好，纸质也很好，物流也快，京东服务一贯的好！

很好啊，字迹很清晰，很清楚，质量很好，感觉不错，京东快递很快，支持一下

收到之后很喜欢，挺薄的一本看着也没压力，大概两三天就看完了，喜欢德国的生活态度

京东活动很给力，书折后很便宜，质量好，颜色鲜，物流快，支持网上购书，不出门也能买到满意的书

个人觉得没什么好看的，既不系统也不全面，顶多算是个人分享。

非常好？很有帮助 京东自营方便快捷

一口气买了好多好多书，我相信每一本都有他的价值，慢慢体味。

是正版，活动的时候买的比较划算。

内容比较杂，很多是日本人在德国的，呵呵呵

送货速度，质量不错，慢慢读，每次购买一堆~

新房就要装修了，先做做功课！！

经常来京东购物，方便快捷质量有保证

互联网公司的同学，应该多多学习这些方面的知识。

非常不错的书，值得阅读。棒！

最近在整理厨房，买来好多关于收纳的书。这真的是一门科学，需要仔细研究，@提高空间利用率。

内容比较简单吧，内容也不多，很多东西都是老生常谈吧

书很不错 分析独到专业性强 水平很高 对工作思考非常有帮助

书到货快，快递员工服务佳，质量好！下次还会在京东商城买'购！

京东平台～值得信赖～产品满意～速度更优～希望京东越来越强大！

活动价买的，抢了N多次券都没抢到神券，京东你可不可以再大方点，看在比当当便宜的份上原谅你

发货快，质量好！值得拥有！老婆喜欢这本书

价格便宜，送货上门，购物很方便。不用去超市了

京东购物，值得信赖，京东购物，值得信赖，京东购物，值得信赖

写的很好，一看就会做。

东西很棒，当天下单就收到了，包装也很好，快递小哥服务态度一流！

此用户未填写评价内容

可以一读，毕竟民以食为天，厨房还是很重要的

这套值得够买，内容丰富，热爱生活，热爱读书，包装完好，物流也很快！

很不错 用了300-200的优惠，第一天晚上买的第二天早上就到了

书还没有读，看起来还不错。读完之后再评价。

跟实体店的一样好用，价格便宜多了，质量好

喜欢买京东自营的产品，有保障又便捷，快递也是服务到位

看了下，没什么价值，凑单买的。

喜欢门仓多仁亚的作品，德国式的简单生活，值得推荐。

帮家人买的书，希望帮到他在设计上面学习到更多～

牛津布手提文件袋牛津布手提文件袋牛津布手提文件袋牛津布手提文件袋牛津布手提文件袋牛津布手提文件袋牛津布手提文件袋

第二次购买了，一次就买了2本，打算送家人，好书。

挺有意思的一本书，值得拥有

印刷精美，内容丰富，简单易懂！学习用

东西不错！！！大赞特赞！！！

非常非常非常非 非常非常非常非常好

文字简洁却传递了简单舒适生活的精髓

[德国式物质减法、心灵加法整理术：衣、食、住、心灵，自在生活的幸福秘诀_下载链](#)

[接1](#)

书评

[德国式物质减法、心灵加法整理术：衣、食、住、心灵，自在生活的幸福秘诀_下载链接1](#)