

# 改变人生的 整理魔法

每天 **1** 分钟的  
高效整理术

[美] 多娜·斯麦琳 著  
(Donna Smallin)

胡文慧 译

美式整理术，行动是最有力量的改变

**500**个整理小窍门让你的生活变得清爽



机械工业出版社  
CHINA MACHINE PRESS

# 改变人生的 整理魔法

每天 **1** 分钟的  
高效整理术

〔美〕多娜·斯麦琳 著  
(Donna Smallin)

胡文慧 译



机械工业出版社  
CHINA MACHINE PRESS

本书是为了让你的生活变得更整洁有序而创作。不要再以没有时间为借口而拖延你的行动，整理是当下就可以做的，从手边最容易的事开始，1分钟、3分钟、5分钟……这样一点点将零碎的整理时间累积起来，你的生活将变得大不同。物理空间的整理除了帮你提高生活的舒适度、带来好的心情外，还将有助于你思维的整理，提高你处理事情的效率。

Copyrights ©2009 by Storey Publishing, LLC

All rights reserved.

Simplified Chinese Character rights arranged with Storey Publishing, LLC  
through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd.

本书的中文简体字版由机械工业出版社出版，未经出版者书面允许，本书的任何部分不得以任何方式复制或抄袭。

版权所有，翻印必究。

北京市版权局著作权合同登记图字：01-2014-1847号。

### 图书在版编目 (CIP) 数据

改变人生的整理魔法：每天1分钟的高效整理术 /  
(美) 斯麦琳 (Smallin, D.) 著；胡文慧译. —北京：  
机械工业出版社，2015.10

书名原文：The One-Minute Organizer Plain & Simple  
ISBN 978-7-111-51866-2

I. ①改… II. ①斯… ②胡… III. ①生活-知识  
IV. ①TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 252343 号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

策划编辑：张馨月 责任编辑：张馨月 王晓艳

版式设计：张文贵 责任校对：赵蕊

责任印制：李洋

北京振兴源印务有限公司印刷

2016年1月第1版·第1次印刷

130mm×185mm·5.5印张·1插页·47千字

标准书号：ISBN 978-7-111-51866-2

定价：32.00元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

网络服务

服务咨询热线：(010) 88361066

机工官网：[www.cmpbook.com](http://www.cmpbook.com)

读者购书热线：(010) 68326294

机工官博：[weibo.com/cmp1952](http://weibo.com/cmp1952)

(010) 88379203

教育服务网：[www.cmpedu.com](http://www.cmpedu.com)

封面无防伪标均为盗版

金书网：[www.golden-book.com](http://www.golden-book.com)

致所有热爱整理的人，  
包括我的前辈和即将  
加入我们的人。

## 致 谢

我相信，在生活中，我们的成功大部分源于朋友们的帮助，感谢这一路走来帮助过我的每一个人，尤其是以下各位：

感谢国家职业整理达人协会的同事们，是他们将整理这项工作职业化。

感谢斯托雷出版社在本书的策划和营销上给予帮助的每一个人，他们是，设计了封面和版式的温迪·帕利特兹，这个项目的策划人黛博拉·巴尔姆斯，进行细节处理的西

沃恩·邓恩，积极推动营销的莎拉·瑟斯，  
以及通过自己的努力工作将书送到读者手中  
的销售部门的全体人员。

还有我的家人和朋友们，谢谢你们告诉  
我写这本书是一件非常重要的事，谢谢你们  
的爱和支持。

## 前 言

你挣扎着想去适应生活中混乱的节奏，却往往跟不上，有时甚至远远地落在后面；你想让房间变得整洁，却没有时间，或者你已经完全处在混乱之中，不知道从何开始。

之所以会如此，是因为你一直没有腾出时间去做整理工作，为此你必须挤出时间，即使每天仅5分钟。不管你从哪里着手整理都没关系，只要开始就好。

当下，就是做整理工作的时间。我不知道是什么使我们长久以来认为“待会儿”

总比“当下”会有更多的空闲时间。但等到我们真正到了“待会儿”的时候，你会发现先前所设想的空闲时间早已不在。

### 准备开始整理吧

进行整理时，不需要停下你手头上的所有事情；你只需要开始整理就行，开始时，挤出一点点时间，即使1分钟也可以。


《改变人生的整理魔法：每天1分钟的高效整理术》为你提供了简单的生活分类整理计划，一次1分钟。虽然不可能让你一夜之间就成为整理达人，却能保证，随着时间的推移，你的整理方案最终将成功地融入你的生活。

今天，请你从第一个承诺开始，花5~15分钟在一个特定的地方待着或者专注于



某件事情。例如，在 15 分钟内，将放袜子的抽屉整理好，或者将厨房的台面清理干净；在 10 分钟内，削减鞋子的数量；在 5 分钟内，捡起并归置好 5 样东西。

### 如何使用这本书

《改变人生的整理魔法：每天 1 分钟的高效整理术》能帮助那些非常忙的人，使他们的生活变得整洁。这本书中的每一个小窍门都能在几秒钟内读完；许多目标能在一分钟内实现。可以查找带有一分钟图标的条目。

本书含有上百条简单的整理窍门和办法，它们有助于你处理所有整理的难题，包括你可能会遇到的最大挑战——让大脑进入状态。翻看本书，橘色的段落，这部分内容可以帮助你改掉一些会导致你生活混乱的观念和行为。

本书分为两部分：开始整理和保持整洁。每章的内容根据整理问题的类型进行设计，这些类型代表着目前人们最普遍遇到的整理难题。你可以在本书的目录或者索引部分中查找到你觉得在整理中可能会遇到的问题，并能快速找到解决问题的诀窍和办法。

### 持之以恒是关键

当你因整理而重获生活空间时，你可能会立刻开始感到不一样的舒适，你的思路也变得更加清晰。但你也要认识到，你不可能将已经混乱多年的生活状态，在仅仅几个月、几周、几天内都给解决掉，即便如此，你也要坚定不移地做整理工作，努力坚持下去，这才是关键。只要坚持，你所花在整理上的时间将会累积，从而为你打造出一个更

有序的新生活。

### 让生活更有序的几分钟

天	周	月
5 分钟	35 分钟	2 小时 20 分钟
10 分钟	1 小时 10 分钟	4 小时 40 分钟
15 分钟	1 小时 45 分钟	7 小时

# 目 录

## CONTENTS

致 谢

前 言

第一部分 开始整理 .....	1
第一章 准备工作 .....	3
第二章 清理杂物 .....	20
第三章 纸类杂物 .....	43
第四章 空间和物品 .....	67

第二部分 保持整洁 .....	91
第五章 每日计划 .....	93
第六章 控制杂乱 .....	115
第七章 家庭管理 .....	130
第八章 日程表和要做的事情 .....	145

第一部分

01

开始整理




## 第一章 准备工作

90% 的整理工作需要你跳出既有的习惯性思维模式。在你改变任何事物之前，请试想一下那些让生活混乱的理念和行为，你需要意识到正是由于它们才会让你的生活陷入混乱。请试着进入角色，并且乐于去改变那



些让你不能实现目标的思维模式和习惯。如果你像一个有条理的人那样思考和行动，那么你终将成为一个有条理的人。可见，你只要按照正确的方式去做，你就会自然而然地成为一个有条理的人。

 请回想一下你整理的动机。如果你坚持整理而让生活变得有序，你会从中得到什么？如果不坚持，你会失去什么？

请试着建立整理的“月计划”。选择5件你最想在下个月完成的整理工作，并按优先级别从高到低进行排序。在月底，如果还没有完成这5项任务，那就重新建立一个新的“月计划”，并重新描述你希望要完成的目标，以及你要采取什么行动来实现目标。