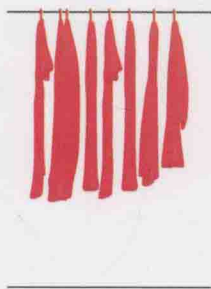


整理家就是整理内心

# CASA妈咪幸福整理术

家是生命的驿站  
家是生活的港湾



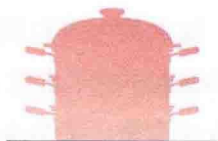
理家胜于理财  
收纳胜似修心

[韩]沈贤珠/著  
张亚东/译

中国铁道出版社  
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

整理家就是整理内心

# CASA妈咪幸福整理术



[韩]沈贤珠\著  
张亚东\译

中国铁道出版社  
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

北京市版权局著作权合同登记 图字01-2015-1016号

图书在版编目(CIP)数据

Casa妈咪幸福整理术:整理家就是整理内心/(韩)沈贤珠著;  
张亚东译. —北京:中国铁道出版社, 2016.4  
ISBN 978-7-113-21263-6

I. ①C… II. ①沈… ②张… III. ①家庭管理—通俗  
读物 IV. ①TS976.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第317007号

“It’s time for women to make up her mind” by Sim, Hyun Joo  
Copyright© 2014 Sim, Hyun Joo  
All rights reserved.  
Originally Korean edition published by The Dong-A IIBo  
The Simplified Chinese Language edition© 2016 China Railway Publishing  
House  
The Simplified Chinese translation rights arranged with The Dong-A IIBo  
through  
EntersKorea Co., Ltd., Seoul, Korea.

书 名: Casa妈咪幸福整理术:整理家就是整理内心  
作 者: [韩]沈贤珠/著 张亚东/译

责任编辑: 郭景思  
装帧设计: 博 翱  
责任校对: 王 杰  
责任印制: 赵星辰

出版发行: 中国铁道出版社(100054, 北京市西城区右安门西街8号)  
网 址: <http://www.tdpress.com>  
印 刷: 中国铁道出版社印刷厂  
版 次: 2016年4月第1版 2016年4月第1次印刷  
开 本: 880 mm × 1 230 mm 1/32 印张: 7.75 字数: 159千  
书 号: ISBN 978-7-113-21263-6  
定 价: 39.80元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版的图书,如有缺页、倒页、脱页者,请与本社读者服务部调换。电话:(010) 51873174

打击盗版举报电话:(010) 51873659

## 通过整理 享受心灵的康复 还有愉快的生活变化

2006年，第一次讲家居收纳课的时候，真的很令我激动。那个时候，在韩国还没有以收纳为主题的讲座，也没有榜样可以作为参考，我曾一度怀疑自己这样讲是否可行。虽然我没有表现出来这种想法，不过在我的内心还是难免会有一些害怕，但是我没有回避它。

我不是什么了不起的职业讲师，但是我坚信，我在生活中一个个接触与领悟到的收纳方法会对大家有所帮助。就这样，我管理的博客在收纳这个领域开始渐渐地被人们所了解，访问我的博客的人渐渐地多了起来。也许正是得益于此，我的那些创意和收纳技巧吸引来了更多的人。自然而然地，我也收到了来自更多地方的授课邀请。不负众望，讲义的内容也慢慢地在进化。而第一次讲课时的那种紧张感，现在也变成了堂堂正正的自信感。

每次看着大家脸上满意的表情，都会令我感到做这件事情是多么有意义。

人们边听讲议边点头，好像简单的收纳技巧也可以令人看见新世界一样兴奋。大概就是那时，人们听完我的讲座之后，很多人表示不再认为收纳是件很难的事。而我也真为大家不用再因整理物品而烦恼，能生活在一个干净利落的家里而感到心喜。

然而不知从什么时候开始，渐渐充满自信的我却开始感到有些力不从心了。

充满自信的日子到一定程度，我渐渐看出了一些问题。

不管再怎么好好准备讲议，实际上能回到家里亲手试试看的入却并没有多少。看起来人们听讲议的时候好像恨不得马上就回家要试试，但是那么多人中间真正能实践的人恐怕连 10% 都没有。

3 年前，我的第一本书《Casa 妈咪幸福收纳》出版的时候恐怕也是遭遇了类似的情况。

不习惯访问博客的人，以及那些没空参加讲座的人，在我看来她们完全可以通过这本书来缓解对于整理的负担。

事实上，通过这本书减轻了整理苦闷的人也不少。

尽管如此，仍有一些人在我的博客里吐露她们的难处。而这些难处并不是仅仅用整理东西就可以解决的问题，生活是那么力不从心。

她们总说，虽然知道自己要做什么，但是，需要整理的东西太多，从哪里开始整理自己都不清楚了。

有时候，就算下定决心坚持了一段时间，之后又会原地踏步。

她们经常说，因为不整洁的家，家庭开始变得不和睦，认为自己连生活都不会，感觉很无能，很失落。

听着她们的感受和经历我的想法也慢慢地开始变化。

虽然，因为不知道如何去整理而做不到的人是会有。

但是，其实人们因整理所带来的痛苦远比想象的更多更深。

正常情况下，她们只要通过我的书、博客或是广播，下定决心后想学多少就能学多少。

但是，就算有再多的方法，自己不亲自去动手动脑尝试的话，还是一点用处都没有。

对于这些人，其实她们所需要的并不是多么好的整理方法。

从那时起，怎么做才能让她们亲手去尝试成了我的苦闷。

因为这真是比收纳创意更加困难的事情。

经历了一段苦闷的过程，终于我得到一个结论：

家的整理其实就是对内心的整理。

虽然很多人认为家里乱或者没有空整理只是个人习惯的问题，但是当你回过头来仔细看的时候，会发现，大多数是存在于心里的问题。

就好像当你的心茫然、郁闷的时候，会感觉什么事情都不上手吧？

还有一些人说，房子乱心也跟着晕。

也许大家都会有这种体会，整理家务的时候烦躁的心会再次

变得平静，所以，女人的心痛的时候，家也会一样“疼”。

通过博客里很多人发来的内容，以及收纳咨询的现场，还有通过讲座见过的很多人的生活经历，我确认了我的结论。

整理这件事最重要的并不是在于收纳工具和创意，而是在于内心是否一起出发，但是众所周知，下决心做一件事并非易事。

随着时间的积累，你就会慢慢开始想要对身边的人诉苦了。

想开诚布公地对身边的人诉说……

不是掷地有声的收纳原则，而是关于无法继续整理的一些琐碎而可笑的理由。

为了让大家能够真正的下定决心去开始，作为比大家稍微早一些解决这些苦闷的我，真心想竭尽我的全力，哪怕是星星之火也甘之如饴。

做收纳咨询的时候，最先要做的事情不是去教人整理东西，而是聆听她们心底的话语。从琐碎的生活苦衷，到家族故事，我发现当我们相互交流之后，整理困难的理由就会自然而然地浮现出来，知道了原因，也就可以对症下药了。

当你看清了整理的压力的来源及自身的问题，就清楚自己以后该怎么做了。

经过这样的过程，当你在整理家务的同时，心也就跟着轻松了。

可以说，整理有一种治愈效果。

通过这本书我想与更多人分享这些经验。

“好像如果舍弃就会受到惩罚一样”，“如果舍弃，下次好像还会用得到”，等等，因为一些常见的小理由而没能开始的人们，还有因为内心太复杂而没有闲余去考虑整理的人们，希望这些经验能像小小的希望之芽一样在心中慢慢成长。

这本书不仅包含单纯动动手的收纳方法，而且还能抓住一颗动摇的心，让其汇聚在整理的焦点上。

女人作为妻子、妈妈、儿媳妇、女儿，有太多不为人知的苦衷。

在领悟到整理家务就是整理心情的这个过程中，从下决心开始整理到舍弃，又从整理到维持住这种状态，每个人的生活中大概都会经历到的一些郁闷的事，也会通过整理而领悟到的一些感悟。

而如何通过整理内心来调剂我们的人生，以及如何让整理成为智慧等相关的问题，正是我想用这本书和大家分享的。

希望大家在读这本书时，会有感同身受的体会，能够在书中找到解决生活问题的办法，然后慢慢地体会生活中的美好……

更重要的是，希望通过这本书，能恢复大家在整理实践过程中迷失的自我，让它成为愉快生活的转折点。

坦白说，写这本书时，我颇感压力，每当感到有不足的时候，我便想，我做的这些究竟能否给大家带来力量呢？内心有过些许不安。

“真的能像书里写的那么好好地生活下来了吗？”我也经常



回顾过去这样地反问自己，同时这种心态也让我感到很吃力。

不管怎样，这本书也使我察觉到了自身一些不足，并且通过这些不足，我也不断在反省，可以说这是让我经历痛苦而成长的一本书。它是使我再次找到初衷的珍贵的礼物。得益于它，我又拥有了一次成长的经历。

那些帮助我完成这本书的各位朋友，在这里想传达我对你们真心的谢意。

# 女人偶尔会

i n t r o



# 目 录

## Prologue

通过整理 享受心灵的康复  
还有愉快的生活变化

## 女人偶尔会自问

“我活得很好，对吗？”

新婚；“永远吧，我的爱~”……2

结婚后 3 年左右；“有孩子了！”……7

结婚后 5 年左右；“谁也不理解我的心”……12

结婚后 10 年左右；“别人都是那样生活的”……18

结婚后 15 年左右；“我不是超人（女强人的悲哀）”……25

结婚后 20 年左右；“为了一根白发哭泣，为了一条皱纹呆坐”……29

# 1

## 内心需要整理的时候 整理家就是在整理内心

- 源于娘家妈妈“这里那里”的整理习惯……36
- 样板房一样的婆婆家在整理上也存在着文化性差异……39
- 及时清理又干净利落的丈夫 VS 一次性清理的大器晚成妻子……42
- 对别人轻而易举的事情，为什么我从一到十都感觉这么难呢？……45
- 只想着努力去做，到最后才发现，只剩下“家”而没有了“我”……47
- 然而，我的梦想是什么来着？……49
- 嗜读杂志的时期，两周一换的家……50
- 改变我的一句话——“一平也很珍贵”……52
- 改变我人生的椅子，成为实力博主……55
- 再次落入低谷！“为了整理而整理”陷入两难……57
- 整理家，其实就是整理内心……59
- 在为了整理而整理的过程中，走向单纯的生活……63



# 2

## 转变家庭主妇地位的 正能量故事

### 第1阶段 下决心

- 对于我们来说，真的没有时间吗？……68
- 智能手机，关掉一会儿也没有关系……70
- 请不要小看那些零碎时间……72
- 到底为什么要拖延呢？……75
- 你说，即使东西很乱，哪些地方放着什么东西，你也全都  
都知道？……76
- 你说，孩子大了自然会整理好？……79
- “想过的”和“做过的”是不一样的……81
- 看到的并不是全部……83
- 聋6个月，哑6个月，瞎6个月……85
- 比起家，我的内心更乱……87

## 第2阶段 丢弃

- 比起整理更重要的是丢弃……90
- 收纳就是华容道……91
- 并不是丢少点，而是要合理地丢弃……92
- 利用冰箱瘦身来丢弃请学习生活的智慧……95
- 罪责感妨碍丢弃……96
- 丢弃的标准是，比起保质期，首先是使用期……98
- 即便是再贵的名牌，不用的话也只能算是破烂儿……100
- 现在扔掉了，万一以后再需要怎么办？……102
- 即便那样也很难丢弃……103
- 娘家妈妈不是友军而是敌军……106
- 分享并不一定只能用钱……108

## 第3阶段 去整理

### 去保持

### 去节制

- 对于我们来说，酒店和宾馆更方便的理由……110
- 请用行动去证明空间不是头脑里想出来的……112
- 请使用和自己的能力相对应的整理标准……114
- 请从自己的东西开始整理……116
- 请从一格抽屉开始……118
- 这样试试整理孩子的东西……120
- 维持整理过的状态也需要时间……124
- 自己全部大包大揽的话，每天都像在原地踏步……126
- 只要开始就成功了一半，首先请尝试做5分钟……128
- 稍微，再稍微！挑战整理的零界点吧……129
- 早晨的30分钟！即使讨厌做的时候也需要做想象训练……132
- 首先要做的并不是购买收纳工具……135
- 不要被免费给迷惑……137
- 请互助收纳……139
- 请积极利用邀请和聚会……141
- 懂得拜托也是一种智慧……143
- 如果是和公公婆婆一起生活的家……145
- 送给职场妈妈们的高效整理建议……147
- 不是送“遗物”而是送“礼物”的智慧……152

### 3

## 用心整理得到的收纳能力 转变成为人生成功的力量

- 收纳能力即是理财能力……158
- 看见了生活中的先后顺序……160
- 不再被眼前的物质所迷惑……162
- 有了自尊感，不管在哪儿都会受欢迎……163
- 充分地活在现在……165
- 具备了对于现实问题的解决能力……168
- 生活变得单纯……170
- 知道了真正的幸福是什么……171

### 4

## Casa 妈咪 25 个重要的 收纳整理技巧



- ① 抽屉式收纳法……178
  - ② 归类收纳法……180
  - ③ 竖直收纳法……182
  - ④ 隔板收纳法……184
  - ⑤ 联想收纳法……186
  - ⑥ 衣架的 5 个整理原则……190
  - ⑦ 抽屉的 4 个整理方法……192
  - ⑧ 长短袖 T 恤的折叠方法……194
  - ⑨ 吊带衫的折叠方法……195
  - ⑩ 短裤的折叠方法……196
  - ⑪ 长裤的折叠方法……197
  - ⑫ 内裤的折叠方法……198
  - ⑬ 袜子的折叠方法……199
  - ⑭ 文胸的折叠方法……200
  - ⑮ 丝袜的折叠方法……201
  - ⑯ 给被褥安装隔板……203
  - ⑰ 小尺寸床上用品的折叠方法……204
  - ⑱ 大尺寸床上用品的折叠方法……205
  - ⑲ 枕头套的折叠方法……206
  - ⑳ 浴室用品的 4 个整理原则……208
  - ㉑ 小饰品的整理方法……210
  - ㉒ 应急药的整理方法……212
  - ㉓ 各种信件与发票的整理方法……214
  - ㉔ 孩子作品的 4 个整理方法……216
  - ㉕ 专为职场妈妈们设计的快速整理法……218
- Q&A Casa 妈咪的咨询室……220

# 自问

## “我 活得很好，对吗？”

日子总是那么不知不觉地过着。

“我现在活得很好吗？”

有些时候连自己都不经意就自然地说出这句话。

结了婚，作为妻子和家庭主妇，有些话无法倾诉，并不是因为这一瞬间的我不幸福。

这是无论任何人当面对自己第一次经历的人生路时，都会习惯性发出的疑问。

但是，每当内心发出这种信号的时候，

哪怕一次，我们应该直面地思考一下，

大部分出现这种想法的时候，也正是内心被什么东西填得满满的时候，

是你的内心在要求你清空它的时候。

## “永远吧，我的爱~”

仍然记得自己穿着耀眼的婚纱，第一次踏入礼堂的瞬间，那是人生中最重要转折点。

不管什么时候都站在自己这边的丈夫就站在身旁，就像拥有了全世界一样，心里不知道有多踏实。

在准备婚礼的过程中，虽然有过不少琐碎的压力，但是这些都被眼前美好的一切给冲淡了。

出生在这个世界上，头一次买了这么多东西。生平也算享受过一次登上购物女王宝座的快乐吧。无忧无虑地搜罗着各种家当，购物又是件多么有趣的事啊。

家具家电、漂亮的餐具和室内装饰品，连小小的香皂盒都那么漂亮。

就这样筹措着，感觉人生华丽的新篇章就要开始了一样，竟然无比激动。

尽管有人曾说，结婚是女人的损失，而自己却不以为然，自



己深信，分明是粉红色的未来在等待着自己，从不曾有怀疑。

可是那种信念，绝对只是在新婚的时候才会有的。

作为婚房，房间虽然有些狭窄，但墙面刷得干干净净，把地板也换成新的，一点都不逊色。

来参加乔迁宴的朋友们也说，沙发好漂亮啊，被子也好漂亮啊，等等。满屋子的称赞让人充满了生活的欲望，

那时候家里的一切都是崭新的，

那是即使只看着丈夫的脸就会很幸福的时光。

生平只吃妈妈做的饭的自己，尽管觉得早起做早餐有些麻烦，但是带着“为了我爱的丈夫，没问题”的心情，还是每天愉快地准备着饭菜。

到了周末，通过翻找料理书和查找网络，也挑战过各种有名的美食配方。味道虽然不敢夸口，但即使只用漂亮的盘子装点起来，丈夫都会笑着夸我说：

“这样的菜你也会做啊。”

那时别提有多幸福了。

因为结婚前都没有怎么做过清洗衣物和打扫卫生的事情，所以丈夫也会豪爽地挽起袖子走过来说要帮忙。托丈夫的福，感到嫁给他很值得，简直就是生活在蜜罐里。

从早到晚和丈夫面对面，吃着饭，喝着茶，聊聊天，到了周末就一起去超市推着手推车买菜，往年还炒过芝麻盐呢。

想想看，虽然生活过得平凡，但在那个时候，不仅仅是在过