



扫除收纳

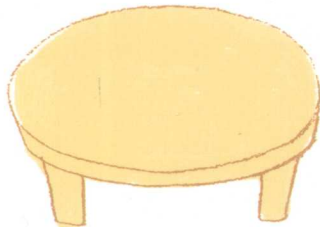
ABC

我爱我家系列

(日) 池田书店编辑部 编
晴天 译

不费工夫，也不费时间，
从1分钟扫除开始吧！

即使很乱、很忙碌，也能帮您度过难关！快速收拾与简单扫除，轻松保持房间的清洁！



TITLE: [わたしの暮らし手帳 掃除・収納のきほん]

BY: [池田書店編集部]

Copyright © K.K.Ikeda Shoten 2007

Original Japanese language edition published by IKEDA PUBLISHING CO.,LTD.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with IKEDA PUBLISHING CO.,LTD.

Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

日本株式会社池田书店授权河南科学技术出版社在世界范围独家出版发行本书简体中文版本。

版权所有，翻印必究

著作权合同登记号：图字16—2008—44



图书在版编目 (CIP) 数据

扫除收纳ABC / (日)池田书店编辑部编;晴天译. —郑州:河南科学技术出版社, 2009.1

ISBN 978-7-5349-4092-7

I. 扫… II. ①池…②晴… III. 家庭—生活—知识 IV. TS976.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第154594号



策划制作: 北京书锦缘咨询有限公司 (www.booklink.com.cn)

总策划: 陈庆

策划: 陈杨

设计制作: 郭宁

封面设计: 郭宁



出版发行: 河南科学技术出版社

地址: 郑州市经五路66号 邮编: 450002

电话: (0371) 65737028 65788613

网址: www.hnstp.cn

责任编辑: 刘欣

责任校对: 柯姣

印刷: 北京地大彩印厂

经销: 全国新华书店

幅面尺寸: 172mm × 242mm 印张: 9 字数: 200千字

版次: 2009年1月第1版 2009年1月第1次印刷

定价: 28.80元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系。

我爱我家系列

扫除收纳

ABC

(日)池田书店编辑部 编
晴天 译



河南科学技术出版社
· 郑州 ·

把房间打扫干净吧！



在朋友家里举办的聚会。

嗯，真帆的家里可真漂亮。



让大家久等啦！



好吧！那我也趁此机会给家里做一次大扫除，举办一个家庭聚会吧！



下次的聚会在我家吧……



大扫除开始喽！

几天后……



啊！竟然还留着这样的衣服呢。还能穿呢。



哇！这些都是什么时候的东西呀。



真乱呀！一会儿好好收拾一下吧！

这都是什么呀？

啊！这是那个时候的照片！





如果你和漫画中的主人公一样, 那就一定要看一看本书的内容。打扫房间的秘诀都在后面的内容里。

扫除、收纳顺利进行的 3 个要点



本书是以居住在带有厨房或带有厨房和餐厅的单身公寓的女性为中心，为那些“想让自己的房间变得更加整洁、漂亮”人而编著的。书中介绍了各种各样的扫除方式与收纳的小妙招。不论是没有闲暇时间进行大规模扫除的人还是不善扫除与收纳的人都可以从书中学到很多让房间变漂亮的诀窍。那么，赶紧行动起来开始我们舒适整洁的家居生活吧！



1

首先把房间收拾成“容易整理的屋子”

东西很多，并且没有充分利用收纳空间的屋子打扫起来很困难，也容易堆积灰尘。把各种物品巧妙地收纳起来、打造一个方便整理的屋子是让扫除、收纳能够顺利进行的第一步。

- ▶ PART1 的内容教你怎样减少家里的东西，目的是让收纳后的屋子变得整洁、宽敞。



2

掌握扫除的要领

如果使用的工具与清洁剂不适合去污的话，那么原本可以去除的污渍就很难除掉，使扫除花费的时间更多。如果掌握了正确的方法，扫除就会变简单。让我们掌握这些窍门开始快乐轻松的扫除吧！

▶ PART2 的内容将会教你实践不同房间的不同扫除方法。



3

将扫除习惯化

匆忙收拾好的屋子转眼间就又变得乱七八糟。为了保持屋子的干净整洁，将扫除习惯化是非常重要的。所以还是将扫除巧妙地纳入自己的生活习惯中去吧！

▶ 将PART2的各种扫除方式都慢慢习惯化吧！



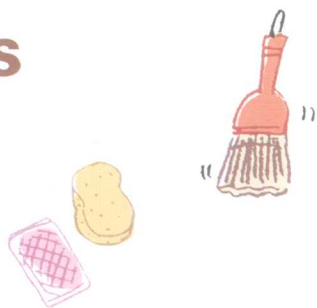
以1、5、10分钟为目标

从力所能及的事情开始做起就可以了！

我们没有必要一下就把房间打扫得完美无缺。首先还是从自己能做的事情开始做起，亲自感受一下屋子变整洁后的欣喜吧。在PART2中加入了花费1分钟、5分钟和10分钟所做的扫除内容与日常生活中扫除和整理的理想频率。您也可以先翻阅本书，然后从自己认为可以做到的事情开始尝试。



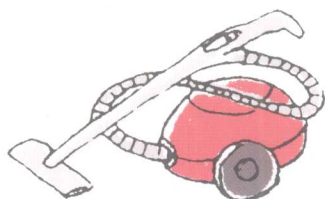
目录 Contents



PART 1

通向完美 扫除、收纳 的第一步

| | |
|------------------------|----|
| 打造完美房间的第一步····· | 10 |
| 扫除与收纳的5个步骤····· | 13 |
| Step1 重新审视自己的收纳方式····· | 14 |
| Step2 减少房间里存放的东西····· | 16 |
| Step1·2 目标! 收纳能手····· | 18 |
| Step3 轻松简单扫除的小窍门····· | 20 |
| Step3 扫除用具的基本知识····· | 22 |
| Step3 清洁剂的基本知识····· | 24 |
| Step4 每天的小扫除····· | 26 |
| Step5 制作扫除记事表····· | 28 |



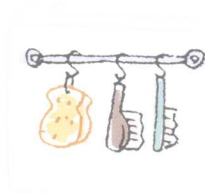
PART 2

不同地点的 扫除、收纳 的基本知识

| | |
|---------------|----|
| ■ 起居室····· | 32 |
| 各种类型的地板····· | 34 |
| 凉席····· | 36 |
| 墙壁、天花板附近····· | 37 |
| 家具····· | 38 |
| 家用电器····· | 42 |
| 季节家电····· | 44 |
| 起居室的收纳····· | 46 |
| 起居室里的小物件····· | 48 |
| 对抗臭味的方法····· | 51 |
| 窗户····· | 52 |
| 纱窗····· | 53 |
| 窗帘····· | 54 |
| 百叶窗····· | 54 |

■ 厨房····· 56

| | |
|---------|----|
| 燃气灶附近 | 58 |
| 换气扇 | 60 |
| 水池周围 | 62 |
| 厨具 | 64 |
| 烹饪台附近 | 66 |
| 餐具柜 | 68 |
| 食物的收纳 | 70 |
| 电冰箱 | 72 |
| 厨房家电 | 74 |
| 厨房里的小物件 | 76 |
| 地板 | 78 |
| 垃圾箱 | 78 |



■ 盥洗室、浴室····· 80

| | |
|------------|----|
| 洗脸台 | 82 |
| 盥洗室的收纳 | 84 |
| 洗衣机 | 86 |
| 更衣间 | 88 |
| 除臭的对策 | 89 |
| 浴缸 | 90 |
| 浴缸周围 | 91 |
| 淋浴处、墙壁、天花板 | 92 |
| 门的周围 | 93 |
| 浴室里的小物件 | 94 |



■ 卫生间····· 96

| | |
|----------|-----|
| 扫除用具与洗涤剂 | 97 |
| 便器附近 | 98 |
| 便器内部 | 100 |
| 地板、门 | 101 |
| 卫生间里的小物件 | 102 |
| 卫生间的收纳 | 103 |
| 除臭对策 | 104 |



■ 床····· 106

| | |
|-------|-----|
| 床 | 107 |
| 被褥 | 108 |
| 枕头 | 112 |
| 寝具的除臭 | 112 |

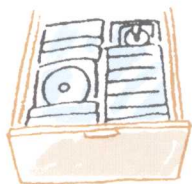
※注意：本书介绍的扫除方法中使用到的扫除工具和清洁剂在一般的超市和杂货店就能买到，但商品的特性各有不同。要根据商品的注意事项，结合材质和用途来使用。

■ 衣柜····· 114

衣柜····· 115

衣物····· 116

与衣服搭配的饰品····· 120



■ 桌子附近····· 122

桌子、抽屉····· 123

电脑周围····· 124

书架····· 126

文件····· 128



■ 阳台····· 130

地板、排水沟····· 131

扶手、晾衣竿····· 132

■ 玄关····· 134

瓷砖地面····· 135

门附近····· 135

鞋子····· 136

鞋柜····· 138

伞····· 140

拖鞋、玄关处的蹭鞋垫····· 140

专 栏

备受瞩目的天然素材“小苏打”与“柠檬酸”····· 21

把问题交给经验丰富的扫除专家吧！····· 30

要时常清理吸尘器····· 41

扫除时多下些功夫就能做到防灾和防盗····· 55

让厨房时刻保持清洁！击退虫子的方法····· 79

浴室内彻底清除湿气与霉菌的对策····· 95

能带来好运的卫生间扫除，创造一个舒适的空间····· 105

通过扫除来消除螨虫····· 113

将文件分类！透明文件夹的活用方法····· 129

在阳台上打造一个小花园····· 133

运动、休闲用品的收纳····· 141

PART 1

通向完美 扫除、收纳 的第一步



虽然有做房间扫除的打算却不知道该从哪里着手好。如果你是这样的人，就从较容易整理的房间开始吧！本部分教授给你的5个步骤能让你掌握完美扫除与收纳的方法。

打造完美房间的第一步

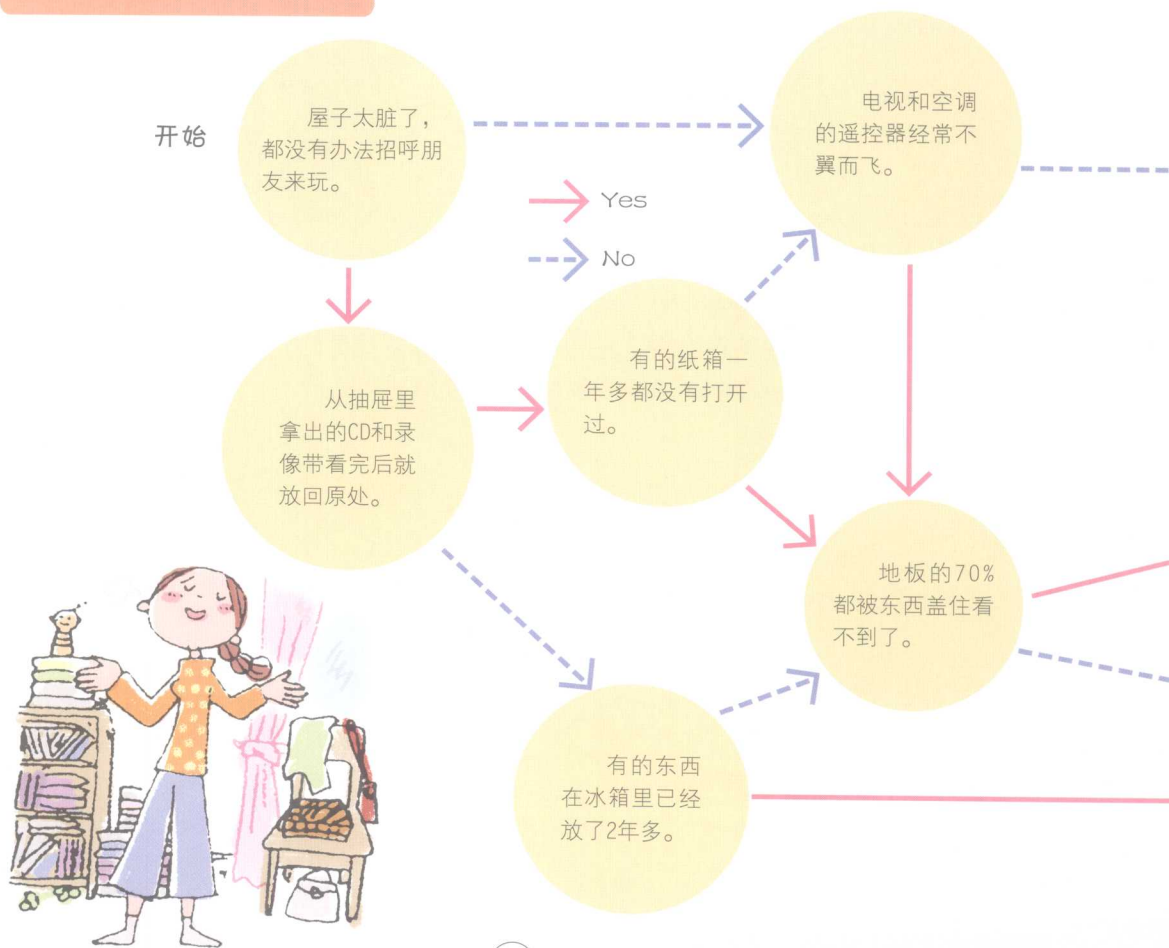
究竟从何处着手好呢？

衣服与杂志乱堆乱扔的房间、总是沾满灰尘的地板、基本上没有擦过的窗户，厨房里油乎乎的、经常看到水槽与水龙头上面沾着白色的水垢……

“把房间的每个地方都清理干净就能让屋子焕然一新！”这样的想法已经持续了好多年。明明做了扫除可每年还是会堆积很多灰尘，“真不知道该怎么才好！”像这样的人似乎很多。我们究竟怎样才能把房间变成居住起来非常舒适的空间呢？

为了迈出“打造完美房间的第一步”，首先利用以下图表检查一下自己所属的类型吧。

你属于哪一种类型呢？



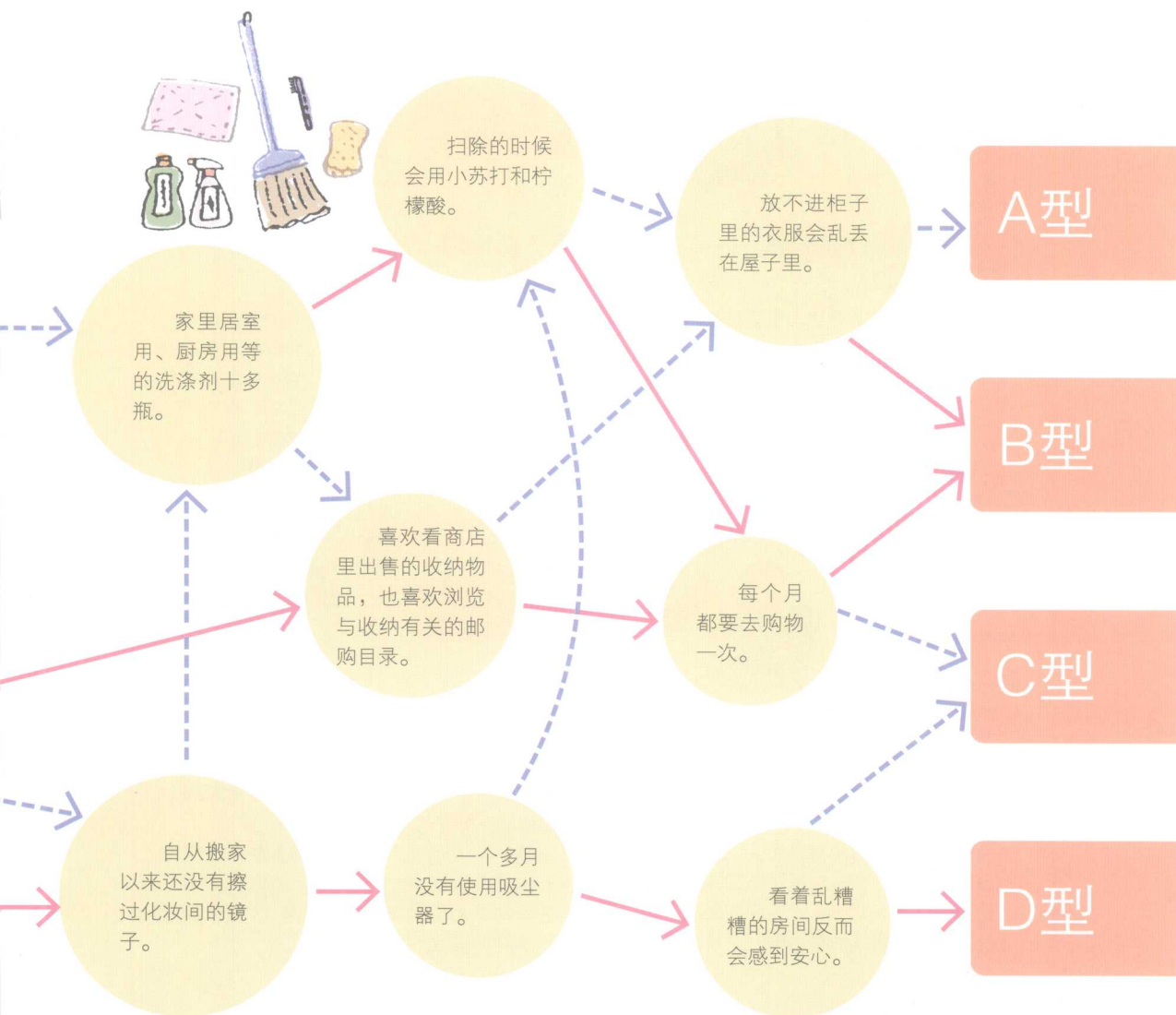
5个步骤帮你提高效率

掌握扫除及收纳的窍门是非常重要的。胡乱地收拾会让自己做很多无用功。如果总是这样，渐渐地在收拾之前就会感到厌倦了。

因此，本书在PART1中把打扫屋子分成了扫除（=去除污垢）、整理、整顿、收纳（整理好、处理掉不要的东西）等几部分，通过5个步骤帮助你有效地收拾好房间。

有的人的屋子总是乱七八糟，像这样的人首先应当重新审视一下自己的收纳方法，处理掉不用的东西，多在收纳上下一些功夫，这样就能让屋子变得舒适很多。

“擦擦洗洗的扫除真是麻烦”，于是总是把扫除工作无限期地延后。像这样的人如果掌握了一些简单而正确的扫除方法，看到污垢簌簌地掉落，定会感到扫除也是一种享受。



不要过分勉强，一步步地打造出完美的生活

人们经常会把扫除与收纳比作是减肥，在短时间内就想成功是不可能的。减肥时如果不重新审视自己的生活习惯，是打造出不易发胖的体质的，而且即使有效果也很快就会反弹。扫除也是一样的道理，匆忙地打扫会让房间很快地恢复到以前脏乱的状态中去。对于扫除与收纳的意识如果不作改变的话是无法让房间保持整洁的。

但是，也不用把扫除想象得很难。与瘦身相比，扫除、收纳要简单很多，扫除所带来的成就我们也能亲眼看到。粗糙灰暗的地板经过打扫后闪着晶莹的亮光，看着这些我们的心情就会变得舒畅，整个人干劲十足。如果书架上变得整齐有序的话，也会激发出我们去打扫别处的心情。

首先，选择从哪里开始着手是非常重要的。要不急不躁地打造出属于自己的舒适生活空间。

A型



虽然对扫除很感兴趣但是……
需要再做些努力!

对扫除和收纳很感兴趣，也尝试着收拾这里那里，可是却怎么也收拾不好。面对这样的难题，向你推荐更有效和简单的扫除与收纳方法。

在Step1→2中尝试收纳的要点，在Step3中记住扫除时的要领，这样就可以打造出你理想中的房间了。

B型



屋子里堆满了东西，不喜欢扔掉东西

不舍得把东西丢掉还喜欢买东西，在你的屋子里堆满了闲置品。更甚的是有时还会忘记某些东西的存在。如果屋子里放置的东西已超过了它的容量的话，不仅会给生活带来不便还会在精神上为自己增添压力。首先就跟着Step1→2学会彻底地整理自己房间里的物品吧。

C型



工作与兴趣放
首位，没有时间收拾!

每天因为工作和约会总是很晚才回家，再加上回家后又有自己喜欢的事情要做，所以总是会扫除无限地延期。

这样的你在第一阶段需要做的就是减少加班、控制约会次数、多多地制造整理房间的时间。首先，根据Step1、2、3中介绍的内容先尝试着做自己力所能及的事情吧。

D型



对脏乱毫不在乎的懒汉型

对于房间的脏乱毫不在乎的你正处于一种危险的状态中。如果不改掉这种错误的意识，你的房间一辈子也不会被收拾干净。

当房间变整洁后人的心情会变得非常愉悦，对扫除漠不关心的你如果能体会这种心情还是有可能喜欢上扫除的。尝试着挑战Step1中介绍的每一个项工作吧。

为了不让房间再次变脏的

扫除与收纳的5个步骤

整理、整顿家里的物品，让房间收拾起来更容易些。

Step 1

重新审视自己的收纳方式

▶ 14~15页

超过收纳容量的东西自然会溢出来。首先，要仔细地确认自己房间里的收纳场所与收纳容量，然后再弄清楚什么地方收纳什么东西比较合适。

Step 2

减少房间里存放的东西

▶ 16~19页

确定了收纳目标后，就要一个房间一个房间地进行实际整理了。不能被装进收纳容器中的物品要坚定地处理掉。在重复整理→收纳这几个过程的时候要遵从自己制定的规则，只留下必要的东西。

有效的扫除能让房间迅速变整洁。

Step 3

掌握扫除的基本要领

▶ 20~25页

好不容易开始了扫除的工作，可污渍却没有像想象中那样被除掉。于是，原本的积极性就这样被打消掉了。不过，如果使用了正确的去污工具和洗涤剂，污渍就容易脱落了。让我们掌握一些扫除的基本要领吧。

不让污垢堆积，时刻保持房间的清洁。

Step 4

每天的小扫除

▶ 26~27页

如果想保持住房间的整洁，勤打扫是很重要的。带着不情愿的情绪去收拾是不会长期坚持下去的。所以，就像是我们每天都要刷牙、化妆一样，可以把一些简单的扫除工作当作自己的习惯。

Step 5

制作扫除记事表

▶ 28~29页

如果不能进行经常性扫除就有必要做定期检查了。一周收拾一次或是一年内有计划地收拾几次，可以结合自己的生活规律制定一个扫除记事表。



屋子里的东西是否用适当的收纳工具收放在了适当的地方？

“屋子怎么也收拾不干净。”看着满屋子乱七八糟的东西，很多人都不知道该如何收拾，于是刚开了个头的工作就变得困难重重的。

确实，长时间都很零乱的屋子收拾起来非常麻烦。不过，如果遵从收纳的规则一点点地去解决的话，收拾起来一定很便利。

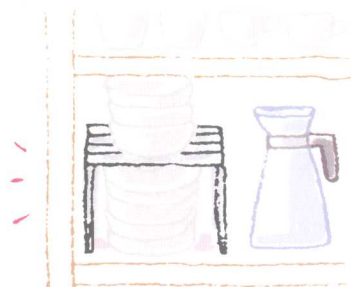
这个规则就是把屋子里的东西分别放在容易取拿、使用的地方。比如说，衣柜里放的衣服要符合衣柜的容纳量，这样的话衣服的拿取也会变得容易很多。房间里不同的物品有着不同的收纳方法，所以应当多在这些方法上下些功夫，把物件都放到容易取到的地方。

物品使用起来方便的收纳方法

● 多出一层的搁板

添加一个支起的搁板或是支架的话，就能提高收纳的能力。即使不在上面堆放东西也没关系，它们的取放非常容易。

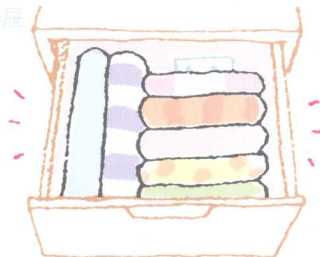
活用例：衣柜、餐具柜、鞋架、厨房的灶台下面



● 有深度的抽屉

不把东西堆起来放置，利用书立等做出隔断，并把物品立起来收纳，选取和存放都非常便利。

活用例：衣服盒子、厨房灶台周围的抽屉



● 有深度的收纳

带脚轮的柜子或是推拉式的收纳箱只需轻轻一拉就能看清里面都放了些什么。

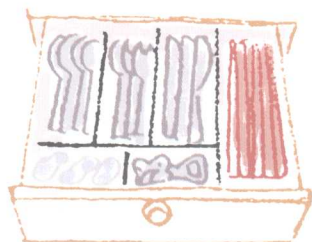
活用例：厨房的灶台下面、衣柜、壁橱



● 没有隔断的抽屉

零碎的东西如果都一并塞入抽屉中，找的时候肯定非常麻烦。用隔断或是空盒子将抽屉里的空间分隔开然后再把东西分类放入。

活用例：餐具柜的抽屉、桌子的抽屉、装小东西的小盒子



完美收纳妙招

首先，大概地估计一下自己屋子里的哪里应当存放什么样的东西，存放多少。并且，在处理掉不用的东西的同时也要决定好每一处收纳场所应放入什么。一旦决定某件物品放置的地方，以后使用完这件东西后就要把它放回原处。



床

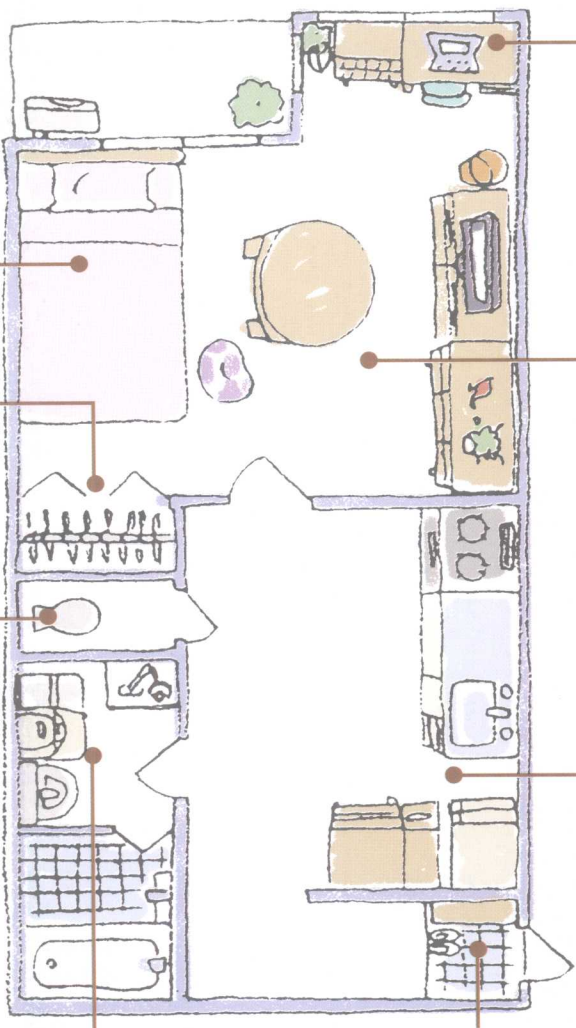
床下面如果有剩余空间的话，可以放一些带脚轮的收纳箱子，用来收放床单和睡衣，以便扩大收纳的空间。

衣柜

“要使挑选、收放衣服更容易”这是最基本的宗旨。挂杆上放一个支起的搁板、下部放一个衣服箱子等做法都能提高衣柜的收纳能力。

卫生间

活用吊起的搁板或是咖啡色的挂帘，会给你一个更整洁的卫生间。



桌子附近

文具、电脑的相关零件及要在桌子上使用的东西一定要放在靠近桌子的地方。如果选择与桌子的颜色和感觉相协调的文件夹，还能增添整体感。

起居室

把“展示给别人看的收纳”与“隐藏的收纳”分开进行。把想让人看到的东西装饰起来，零碎的东西收放入箱子里。

厨房

如果考虑到自己做饭时怎样在厨房的有限空间内活动，那么收纳的目标就变得简单明确了。把经常使用的厨具放到容易取拿的位置。

卫浴室

在需要保持清洁的水龙头的四周，为了打扫起来更容易一些，尽可能少放东西。零星的小物件整理好放在小箱子里。

玄关

玄关处尽量不要放没用的东西，这样看起来会整洁利落一些。利用鞋盒子或市场上出售的收纳用具也会大大提高收纳能力。

