

ONE-MINUTE TIPS FOR
CLUTTER-FREE LIVING
PRACTICAL SOLUTIONS

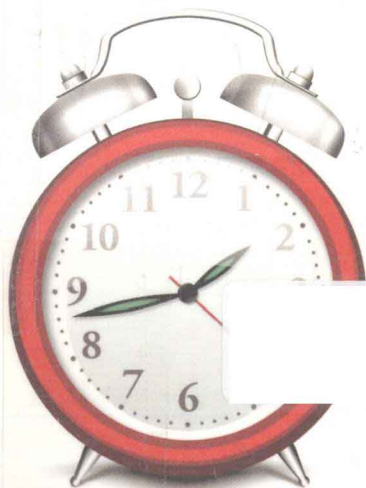
瞬间改变自己

1分钟整理术

〔日〕小松 易 著
蒋建伟 译

让1000个人的房子和桌子变整洁的
日本首位“整理师”

透彻解析“各个场所”的整理诀窍，
内容具体详细，
即会，轻松实践。



龍門書局

瞬间改变自己 一分钟整理术

〔日〕小松 易 著

蒋建伟 译



龍 門 書 局
北 京

图字：01-2012-2725 号

TATTA IBUNDE JINSEI GA KAWARU KATADUKE NO SHUKAN <JISENHEN >
by Yasushi Komatsu
©2010 Yasushi Komatsu
All rights reserved.
Original Japanese edition published in 2010 by CHUKEI
Publishing Company.
Simplified Chinese Character translation rights arranged
with CHUKEI Publishing Company

图书在版编目 (CIP) 数据

瞬间改变自己：一分钟整理术 / (日) 小松易著；
蒋建伟译. —北京：龙门书局，2012.6
ISBN 978-7-5088-3677-5

I. 瞬… II. ①小… ②蒋… III. 生活—知识
IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 096750 号

责任编辑：陆新民 孙丽平 / 责任校对：何艳萍
责任印刷：钱玉芬 / 封面设计：陈静

龍 門 書 局 出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码：100717

<http://www.sciencep.com>

北京通州皇家印刷厂印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2012 年 6 月第 一 版 开本：32 (787×1092)

2012 年 6 月第一次印刷 印张：6 1/2

字数：135 000

定价：29.80 元

(如有印装质量问题，我社负责调换)

如果你状态不佳，

可能是你整理工作没做好。

你家的玄关干净整洁吗？

玄关是进门后首先看到的地方，
如果不整洁会将机会拒之门外。



乱七八糟的情况下……

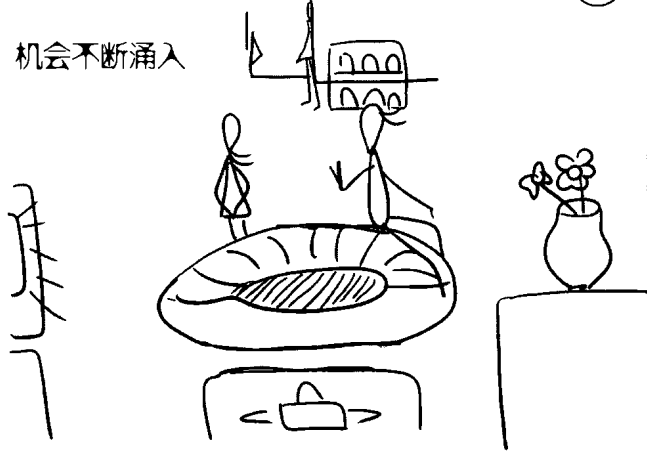
机会望而却步



干净整洁的情况下……



机会不断涌入

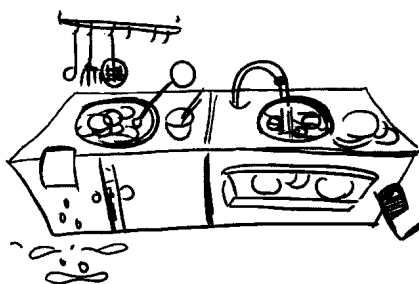


你家的厨房干净整洁吗？

厨房是你饮食生活的真实写照。
如果厨房干净整洁，在家做饭的
次数就会增加，这无疑有助于健
康生活。



乱七八糟的情况下……

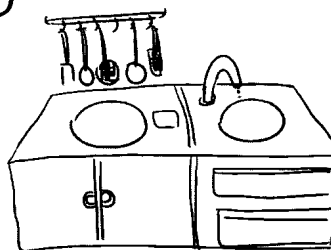


还是叫
外卖吧……



干净整洁的情况下……

我要亲自
下厨!



你的办公桌干净整洁吗？

桌子的状态反映你工作的状态。
工作毫无头绪，桌子势必凌乱不堪。

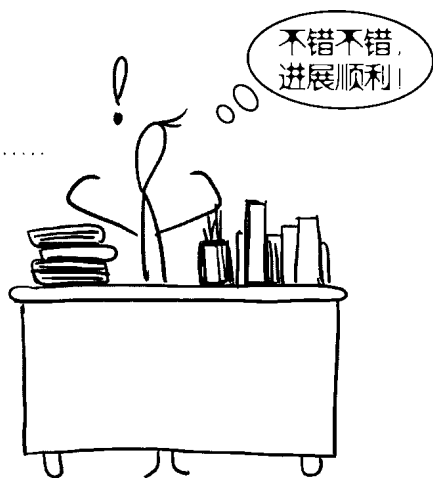
毫无头绪……



乱七八糟的情况下……

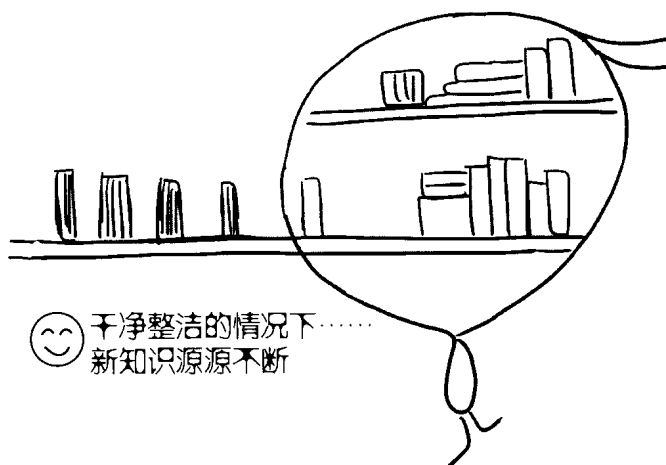


干净整洁的情况下……

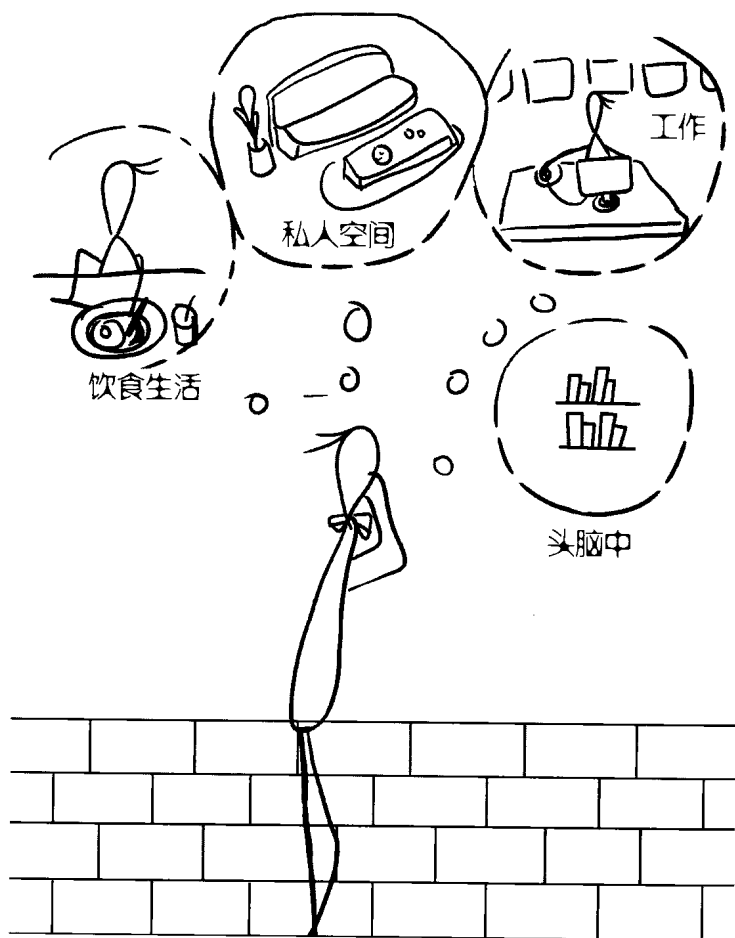


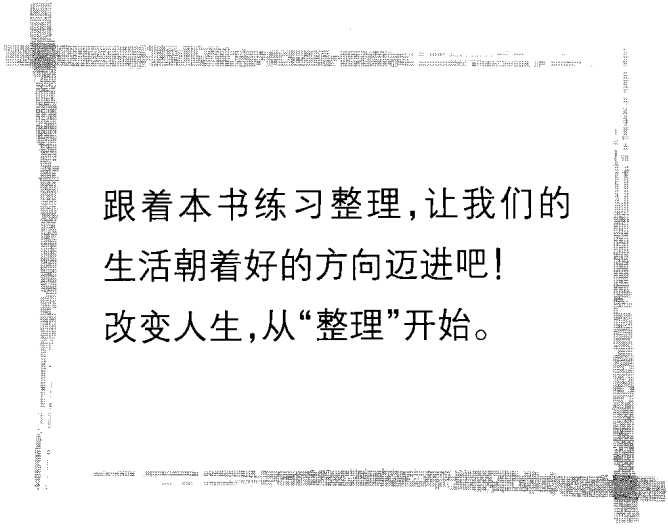
你家的书架干净整洁吗？

书架的状态即是你头脑的状态。
书架放不下新书籍，你的头脑里
就不会融进新知识。



身边的一切是反映你生活的一面镜子。





跟着本书练习整理,让我们的
生活朝着好的方向迈进吧!
改变人生,从“整理”开始。

前 言

大家好！

我是日本最早的整理师、整洁工作室的小松易。

2009年12月，我出版了《整理习惯：一分钟改变人生》一书，引起了很大反响。

在每天收到的读者来信中，有很多像“理解了整理的想法，掌握了整理的诀窍”“开始整理一星期后，人生出现好转”这样饱含喜悦的话语。

同时，也有很多读者提出要求说：“我现在明白了整理是改变人生的第一步，然而关于具体应如何整理还不清楚，能否请您详细讲授一下”。

因此，在此次的实践篇里，我将分别介绍一下各种场所的整理秘诀，比如家的“玄关”、“起居室”，或者公司的“办公桌”、“橱柜”等。

考虑到有些读者并未读过我之前的作品，在此我再强调一遍：**整理是帮助你实现理想人生的切实可行之法。**

这是建立在我长期以来作为“整理师”，对 1000 个以上的个人和数十家公司进行整理方面指导基础上的经验之谈。

反过来说，不善于整理的人要比善于整理的人更容易错失机会。

因为不善于整理的人，平时生活杂乱无章，没有做好随时迎接机遇的准备。

当大家喊着：“预备，跑！”的口令，从起跑线出发时，不善于整理的人却还在起跑线后 100 米的地方。

正因如此，错失机会也好，无法实现理想的人生也罢，都不足为奇了。

之前接受过我整理方面指导的人，最初也都很烦恼。
“不知如何才能将不需要的东西及时处理掉”

“没时间整理”

“不知从何入手…”

然而，按照本书介绍的方法实践后，很多人渐渐变得积极主动了。

也有一些人，在“整理”的过程中，重新审视自我，发现自我，重新挑战几乎放弃的梦想并最终实现了梦想。

为何整理会让人生有如此大的变化。

整理的基本是，对自己**“需要”**和**“不需要”**的东西进行选择取舍。

“不需要”的东西大量堆积，致使真正“需要”的东西被淹没。

而且，堆积过多，会导致新的东西无法进入。不仅如此，不需要的东西还会使你的身心受到重压，不利于精神健康。就好比人体内废物堆积过多，损害身体健康一样。