

鼓起勇气，

开始整理

片づける勇氣

〔日〕佐原美和 著
曹逸冰 译



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING, LTD

鼓起勇气，开始整理

[日] 佐原美和 著



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING, LTD

图书在版编目 (CIP) 数据

鼓起勇气, 开始整理 / (日) 佐原美和著; 曹逸冰
译. — 南京: 江苏凤凰文艺出版社, 2016
ISBN 978-7-5399-9628-8

I. ①鼓… II. ①佐… ②曹… III. ①成功心理—通
俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第214961号

版权局著作权登记号: 图字 10-2016-386

KATADSUKERU YUUKI written by Miwa Sahara, supervised by Toshinori Iwai
Copyright © Miwa Sahara, 2015
All rights reserved.
Original Japanese edition published by K.K.Bestsellers.

This Simplified Chinese language edition is published by arrangement with
K.K.Bestsellers, Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo
through GW Culture Communications Co., Ltd., Beijing

书 名 鼓起勇气, 开始整理

著 者 [日] 佐原美和

审 订 [日] 岩井俊宪

译 者 曹逸冰

策 划 快读出版

责任编辑 姚 丽

特约编辑 周晓晗

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司

江苏凤凰文艺出版社

出版社地址 南京市中央路165号, 邮编: 210009

出版社网址 [http:// www.jswenyi.com](http://www.jswenyi.com)

经 销 凤凰出版传媒股份有限公司

印 刷 三河市良远印务有限公司

开 本 880 × 1230 毫米 1/32

印 张 5.5

字 数 100千字

版 次 2017年1月第1版 2017年1月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5399-9628-8

定 价 32.80元

出现印装、质量问题, 请致电010-84775016 (免费更换, 邮寄到付)

版权所有, 侵权必究

序 言

整洁的房间，干净的抽屉，精简的衣橱……看着都教人神清气爽。这样的环境能有效防止我们在多余的事上浪费时间，让我们觉得更舒服。反之，在乱七八糟的屋子里生活，会倍感烦躁。

在拿起本书的读者中，想必有不少也是过了好几年的“邋遢生活”，终于意识到自己应该好好把房间整理一下了。不过，大家请先别忙着动手！整理可是有步骤的哦。

我坚信，在开始整理之前，要先调整好自己的心态。

比如……

“两年没穿过的衣服就扔了吧。”

“好久没用的东西就别留着了。”

——这些大道理大家都知道，可是能真正付诸实践的人不过凤毛麟角。

为什么？因为很多人没有做好思想准备。其实，整理的关键，并不在于收纳的知识与技巧。

我从小就喜欢整理房间，也很擅长做这些事，因此我一直想

找个机会好好学习一下整理收纳的知识。没日没夜带孩子的生活告一段落之后，我就报名参加了一个整理学习班。

学习班的授课内容以收纳技巧为主，信息量很大，老师讲解得也很认真。上了几天课后，我和几个同学聊了一下，惊讶地发现，除我之外，没有一个人通过上课养成了整理的习惯。

我这个人本来就喜欢整理东西，因而能把自己学到的收纳技巧运用在实际生活中。可那些原本就不会整理的人呢？就算他们有一肚子的收纳知识，也提不起精神去整理房间。

“明明想整理，却动不了手”——通过对他们的采访，我发现了这个共同点。

“一想到‘这东西说不定哪天能用上’，我就不敢扔了。”

“我就是不舍得扔呀。”

“我是想把房间整理干净，可就是提不起劲儿来……”

我意识到，人要是没有做好心理准备，就不可能整理好房间。

心理准备要怎么做呢？

既然是心理问题，就去学点心理学知识吧，也许能找到办法——于是我决定一边开办整理学习班，一边去日本精神卫生协会的心理学院学习专业知识。

后来，我有幸在岩井俊宪老师的“Human Guild”学习了阿德勒的心理学理论（岩井老师也是本书的心理学顾问）。我逐渐意识到，只要巧妙运用阿德勒心理学中的理论，就能帮助不会整理的人养成整理的好习惯。

比如，在整理的过程中，我们免不了要做这样的选择题：

“是留下，还是扔掉？”

旁人能为当事人提供参考知识，却无法替他做出决定。到头来，能改变自己、驱动自己的人，终究只有你自己。

阿德勒心理学却能为你点亮一盏指路明灯，分析你的心理状态，理清你的思路，帮助你找到只属于自己的答案。

就算你平时很忙，就算你的性格不是那么严谨，也完全有可能养成整理的习惯。

你以为你早就找到了自己不整理的原因。可那些所谓的原因，都不是根本原因。

我通过自己主办的学习班，接触到了许多不会整理的人。他们向我提了很多问题，倾诉了许多烦恼。在本书中，我也会对这类人经常碰到的问题进行分析。

为了帮助大家找到属于自己的答案，我在各个章节设置了“小功课”环节，供大家填空。人有个奇怪的习性，一听到有人向自己提问，就会不由自主地去寻找答案。这些问题，会“逼”大家思考那些之前从没有思考过的事情，如此一来，每个人都能认清自己内心深处的想法。

直面自己内心深处的想法——这件事，别人无法代劳。

请一定要坦诚回答“小功课”环节的问题，在空白处填写自己的答案。这些问题都没有所谓的标准答案。要是你实在想不出答案，说明现在找不到答案就是你的答案，不必过度纠结。

在漫长的人生中，我们每天都要和东西打交道。我衷心地希望，大家能通过本书介绍的阿德勒心理学，鼓起整理的勇气。

阿尔弗雷德·阿德勒

1870年2月7日，阿尔弗雷德·阿德勒出生在奥地利首都维也纳郊外的一个犹太人家庭中，在七个孩子中排行老二。

从维也纳大学医学院毕业后，他当过眼科和内科医生，后来才转投精神病学。

通过与精神分析学的创始人西格蒙德·弗洛伊德的交流，阿德勒构筑起一套全新的心理学体系——“个体心理学”。它就是今天我们所熟悉的阿德勒心理学的基础与雏形。

阿德勒十分关注教育，在维也纳成立了全世界第一座儿童指导中心，并为实验学校的运营做出了巨大贡献。

1937年，阿德勒与世长辞。他的后继者们继承了他的理论体系，并将其发扬光大。今时今日，阿德勒心理学已经渗透到精神医学、心理学、社会教育、学校教育、家庭教育等各个领域之中。

近年来，日本研究者发现阿德勒心理学不仅适用于教育界，也适用于商界。今后，阿德勒的心理学理论与实践方法定会帮助人们解决各个领域的课题。

目 录

序 言

第 1 章 用阿德勒心理学整理收纳

学会整理收纳的诀窍是掌握阿德勒心理学	2
不整理，是因为这样对自己有利	4
忙得没时间整理？	6
不会整理的毛病会遗传？	8
觉得被扔掉的东西太可怜？	11
不舍得扔 = 不想扔	12
想整理，却提不起干劲？	13
别随便扔我的宝贝！	14

第 2 章 开始收拾之前

收拾与整理是两回事	18
好好收拾，就不用满世界找东西了	19

把用过的物品放回原位-----	20
明确物品的固定位置-----	22
养成收拾的好习惯-----	24
养成习惯的方法-----	25
坚持三个星期-----	27
学会乐在其中-----	29

第3章 整理之前的心理准备

东西多也没关系-----	34
为什么东西会不知不觉变多？-----	35
不必为“扔”产生负罪感-----	36
“说不定哪天会用到”的东西要扔掉-----	38
要是“那一天”真的来了-----	39
浪费的真正含义-----	41
当断不断，必受其乱-----	42
为什么下不了决心？-----	44
先整理，再收纳-----	45

第4章 整理收纳的三大益处

你为什么想整理？-----	50
---------------	----

心理层面的益处	51
经济层面的益处	52
时间层面的益处	54
你理想中的房间是什么样的？	57
别找不需要的东西	60
分门别类	60
阿德勒式整理法	62
人总会在不重要的东西上花时间	65
物品的合理数量是？	68
囤货守则	69
不好用的收纳空间	70
买东西，难免要出错	71
萝卜？大棒？哪个才是你的菜？	72
“我不需要这个东西”	76
没法下决心丢掉的东西	76

第5章 不同物品的整理诀窍

整理的核心思路	80
衣服的整理方法	81
衣服的检查清单	85

衣服的整理时机	85
纪念品的整理方法	87
礼物的整理方法	92
皮草、昂贵的首饰、嫁妆的整理方法	95
书的整理方法	99
照片的整理方法	102
文件的整理方法	103
贺年卡的整理方法	107
名片的整理方法	110
家电等物品的说明书的整理方法	111
通知书的整理方法	113
剪报的整理方法	114

第6章 家中不同位置的整理诀窍

客厅的整理诀窍	118
厨房的整理诀窍	119
厨房的收纳要点	125
衣橱的整理诀窍	126
儿童房的整理诀窍	127
鞋柜的整理诀窍	128

该从哪儿开始整理呢?	129
------------------	-----

第7章 家人不配合怎么办?

在明确要求家人整理之前	132
为什么看到家人不整理会那么生气?	133
不要试图改变不整理的家人	135
立竿见影的“I Message”	139
不整理也是有原因的	142
帮父母整理房间	143

第8章 杜绝反弹!

为什么会反弹?	148
回归原点:你为什么想整理?	149
如何保持干劲?	150
你的收纳工具用对了吗?	151
自我检查	153

后 记

心理学入门

第1章

用阿德勒心理学整理收纳

户部市加藤弘

学会整理收纳的诀窍是掌握阿德勒心理学

我们可以把传统的整理思路概括成一句话：扔掉没有在用的东西。可很多人心里是这么想的：“虽然我没在用这个东西，但我不舍得扔啊！”我们应该如何调整自己的心态呢？

每个人家里都有各种各样的东西，对这些东西都怀有形形色色的感情。然而要将东西整理干净，首先就得把这些感情梳理清楚。毕竟，能够改变自己、驱动自己的，只有自己的心。要是心态没有调整好，就算你有一肚子的方法与技巧，也不可能整理干净房间。

当我们在社会生活中遇到问题时，不妨参考一下阿德勒心理学。不会整理的人也能在阿德勒心理学的指引下，轻轻松松养成整理的好习惯。

希望大家通过阿德勒心理学了解、梳理自己的内心世界，鼓起整理的勇气。

阿德勒心理学的启示

当你下定决心，决定直面问题时，

若能鼓起勇气，

扪心自问：

“为了改变现状，我能做些什么”，

就能走上正确的道路。

不整理，是因为这样对自己有利

我通过学习班认识了一位三十五六岁的女性学员。她是一位家庭主妇，家里只有她和她丈夫两个人。虽然她有很多朋友，但没有什么特别的兴趣爱好。她对我说：“我也想把房间收拾得干净点，可就是提不起劲儿来啊……”

万物皆有因，有因才有果。遇到烦恼和困难，我们的第一反应是“事情为什么会变成这样”。发现自己无法完成一件事时，也会绞尽脑汁找原因，思考“我为什么做不到”。在心理学中，这种思维倾向被称为“原因论”。

这位女性学员也思考过没能把房间整理干净的原因。然后，她得出的结论是“因为家里的东西太多了”。她明明知道问题出在哪里，却没有办法解决。

人都喜欢用“原因论”思考问题，但搞清楚原因，并不等于问题能够迎刃而解。

阿德勒心理学的中心思想是“目的论”：人之所以采取某种行为，是因为他觉得这么做对自己有好处，而这个“好处”，就是行为的“目的”。

把阿德勒心理学的理论套用在这位女学员身上，就能得出