

改变人生的15分钟 超级整理术

[韩] 尹善铉 / 著
武传海 / 译



青島出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

改变人生的15分钟超级整理术 / (韩)尹善铉著 ;
武传海译. — 青岛 : 青岛出版社, 2013. 8
ISBN 978-7-5436-9422-4

I. ①改… II. ①尹… ②武… III. ①自我管理—
通俗读物 IV. ①C936-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第099476号

하루 15분 정리의 힘 : 삶을 다시 사랑하게 되는 공간, 시간, 인맥 정리법
By Yoon Sun-hyun(윤선현)
Copyright © 2012 by Yoon Sun-hyun(윤선현)
All rights reserved.
Chinese complex translation copyright © 2013 Tibet Enjoy Reading Era Ltd.
Published by arrangement with Wisdomhouse Publishing Co.,Ltd.
Through LEE's Literary Agency

山东省版权局著作权合同登记章 图字: 15-2013-87

书 名 改变人生的15分钟超级整理术
作 者 (韩)尹善铉
译 者 武传海
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路182号(266061)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 010-85787680-8015 13335059110
0532-85814750(传真) 0532-68068026
责任编辑 刘晓艳 E-mail: qdpublxy@126.com
特约编辑 安斯娜
封面设计 门乃婷装帧设计
版式设计 刘珍珍
印 刷 三河市航远印刷有限公司
出版日期 2013年8月第1版 2013年8月第1次印刷
开 本 16开(700mm×980mm)
印 张 15
字 数 193千字
书 号 ISBN 978-7-5436-9422-4
定 价 32.00元
编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670
青岛版图书售后如发现质量问题,请寄回青岛出版社出版印务部调换。
电话: 010-85787680-8015 0532-68068629

20130826



热爱生活，从整理做起

“整理师？还有这种职业？”在看到这本书之前，没听说过“整理师”一词的人可能会摇头表示不解。事实上，直到现在，仍旧有很多人在看到我的名片时会问：“整理师是整理什么的啊？”“所有需要整理的领域，我们都提供整理服务。”听到我这样回答，对方仍旧摸不着头脑，于是还会试探性地问我：“债务也能整理吗？”“对前女友恋恋不舍的感情，能帮我整理吗？”虽然近些年来“整理师”一职通过媒体得到了广泛宣传，但对于多数人来说，这仍旧是一个陌生的领域。

直到2010年5月，我还属于每月靠工资维持生计的工薪一族。但在此之前，我刚工作时，已经给自己定了目标：十年之后要拥有自己的事业。此后，我就会在空闲时考虑自己到底要从事什么样的职业。2002年，一次偶然的机，我在书店里发现了一本叫作《简单地生活》的书，自此，我决定今后要从事与“整理”相关的工作。

所谓的整理，并不单纯是“打扫”或“收纳”，对于那些对未来充满希望的人来说，“整理”可以称得上是掌控自己人生必不可少的一项大工程。对此，我

身边人的反应却很冷淡，“你为什么要去做法打扫卫生的工作？”“怎么可能会有人愿意花那份儿钱呢？”但这是我喜欢并有自信能做好的事情，最重要的是，这个领域现在还没有人涉足过，所以，2010年我毫不犹豫地开设了公司，并起名为“VeryGood 整理咨询公司”。

事实证明，周围人的那些担心完全是多余的。很快就有很多人邀请我去讲课或者上电视节目，进行整理咨询的顾客也逐渐多了起来。在生活中，可以说每个人内心都有一份来自“整理”的压力。有一天，我看到一位会员申请加入我的整理论坛时写的一段话：家里乱作一团，真是无从下手了，这样下去估计早晚得离婚。看到这样的话，我的心里很不是滋味，更有甚者给出了这样的理由：再这样下去，我真的活不下去了。

2011年7月，我应邀出演《火星病毒》中的“超级懒惰女”一集，任务是整理懒惰女的住处。去之前大家让我事先做好心理准备，别被吓着，我拍拍胸脯说：“我早已身经百战了，多乱的房子我都见过。放心，吓不到我的。”豪言既出，去了现场，我却着实吃了一惊，那个乱啊！我简直不敢相信自己的眼睛。节目播出后，引起了很大的反响，很多人都说：“太不可思议了，那个脏乱场景简直像是提前布置好的。”我记得当时很多人留言说：“真担心要是我们家也邋遢成那样怎么办？”

整理就是这样，你需要每时每刻都意识到它的重要性，如果在某个瞬间你放弃了整理，那么不仅你的空间，甚至连你的整个人生都可能会被毁掉。在我们的人生中，要做的事情、买的东西、第一次见面的人、新的信息等不断地进入我们的生活，如果不加以整理的话，就无法将不需要的东西剔除掉，进而就会形成一种混乱的状态。无论你读过多少与此相关的自我学习类的书，如果没有真正落实到行动，做好“整理”的话，一切也只能是徒劳。

那是不是说善于整理的人的性格与众不同呢？绝对不是。善于整理与不善于整理的人最大的差别在于“习惯”，比如每天拿出一定的时间进行整理的习惯；用过的东西放回原处的习惯；扔掉长时间没用过的东西、不买不需要的东西等习惯，正是这些细小的习惯使人和事产生了巨大的差别。牢记这样一个真理：虽然我们很难一下子彻底改变，但如果身体行动了，心也就自然而然随之发生变化了。

15分钟是个什么概念呢？只不过是一天24小时的1%而已，所以完全不需要有任何负担。成功人士中很多都是整理高手，但他们绝对不是因为有空闲时间才进行整理的。再怎么忙，还抽不出1%的时间吗？先从读这本书的第一天开始实践吧，你将会获得一种新生的力量，进而热爱生活、热爱自我。请记住：整理是幸福生活的源泉。从现在开始整理吧！

VeryGood 整理咨询公司 CEO、韩国整理师协会副会长 尹善铉

2013年6月30日



序言：热爱生活，从整理做起 / 001

第 1 部分 每个人都需要整理

第 1 章 全球至 IN 至 TOP 的职业——职业整理师 / 003

没有不会整理的人 / 006

风靡全球的职业整理师行业 / 008

第 2 章 人们为什么不爱整理？ / 013

没时间、害怕、没必要 / 014

学会整理就是学会爱自己 / 016

第 3 章 整理，你也可以做到！ / 019

整理不需要天分 / 020

每天 15 分钟就够了 / 022

你只要跟着做就可以了 / 025

“整理能力 100 日计划”成功案例分享 / 028

第4章 到底什么是整理？ / 039

爱因斯坦的成功法宝：废纸篓 / 040

做自己的主人 / 041

第5章 为什么人生必须要整理？ / 043

做哪些事前是必须要经过整理的？ / 044

制订你的“遗愿清单” / 046

第6章 整理会给我们带来什么？ / 049

可以帮你省钱 / 051

可以帮你节省时间 / 054

带给你舒适的生活 / 059

激起你对生活的热情 / 064

帮你创造财富 / 067

使你工作效率倍增 / 070

提高创造力 / 072

帮你赢得机会 / 076



第 7 章 整理带来成功的力量 / 077

okoutdoor.com 的早晨整理时间 / 078

打扫卫生间的社长 / 080

“衣恋”集团的整理精髓 / 082

舩田光洋：整理带来坚强的意志 / 083

艾森豪威尔法则 / 084

第 8 章 整理什么？怎样整理？ / 087

整理对象 1：事情和物品 / 088

整理对象 2：时间、人际关系和空间 / 091

整理的第一步：清空 / 093

整理的第二步：学会分享 / 096

整理的第三步：填充 / 099

第 9 章 整理的目的和价值 / 103

目的：我为什么要拥有它？ / 104

价值：正确的选择将改变未来 / 108

第2部分 改变人生，从整理开始

第1章 空间整理 / 117

不善于整理空间的人 VS 善于整理空间的人 / 117

空间整理第一阶段：合理的消费 / 119

空间整理第二阶段：收纳 / 125

空间整理第三阶段：打扫 / 130

空间整理第四阶段：扔杂物 / 136

“五步整理法” / 147

“五步整理法”练习 / 148

第2章 时间整理 / 155

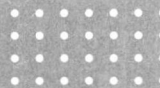
不善于时间整理的人 VS 善于时间整理的人 / 156

时间整理第一阶段：启动智能思考 / 159

时间整理第二阶段：启动智能管理 / 162

时间整理第三阶段：改变习惯 / 173

时间整理第四阶段：启动智能工具 / 179



第3章 人际关系整理 / 185

不会处理人际关系的人 VS 会处理人际关系的人 / 186

人际关系整理第一阶段：整理目前的人际关系 / 188

人际关系整理第二阶段：结交新朋友 / 191

人际关系整理第三阶段：寻找属于自己的方法 / 195

人际关系整理案例分析 / 198

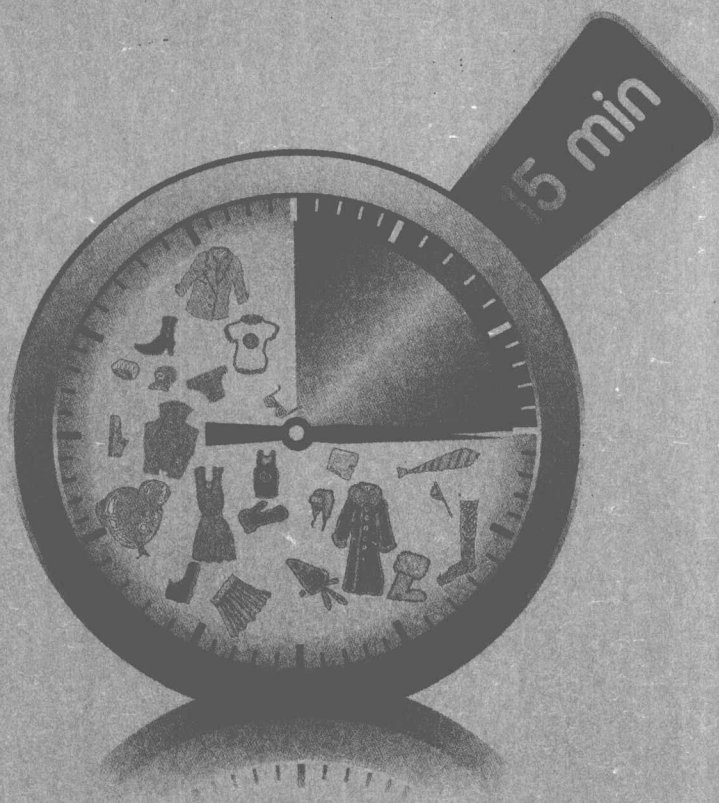
有关整理的 Q & A / 207

附录 1：小编私家“整理”手记 / 211

附录 2：“整”风行动——幸运网友“整理日志”大比拼 / 221

第 1 部分

每个人都需要整理



你突感人生压力倍增的原因到底是什么？
为什么“整理”让我们如此抓狂，我们还必须去整理呢？
从现在开始，我们来一一解答这些问题。



全球至 IN 至 TOP 的职业——职业整理师

由韩国经济报发行的月刊《校园 Job&Joy》对我发出了采访邀请，采访的内容是关于如何为住在单间出租房的年轻人或大学生提供“整理”方面的帮助。采访当天，我从杂志社到了咨询对象家里，当我打开房门时，着实吃了一惊：房间里赫然矗立着一座小山，就在狭小的单间出租屋中央，是由书和另外一些乱七八糟的东西堆成的。衣架上挂不开的衣服和书架上插不进去的书杂乱无章地堆在一起，这些暂且不说，最让人惊讶的是，住在这个房间里的竟然是两个 20 多岁的美女。

房间主人 A 女士毕业于韩国的重点大学，现供职于大企业，透露着干练的职业女性气息。A 女士工作以后一直住在大学期间住过的这间屋子里，到现在已经住了五年，积累的家当自然不少。房间本来就狭小，再加上还有一个同住的室友，

改变人生的15分钟
超级整理术



▲整理前



▲整理后

更显得挤挤巴巴了。A女士的室友也在大企业上班，早出晚归，家俨然成了旅馆。有时候，A女士和室友也想拿出时间来整理房间，但都因不知如何下手而作罢。再者，她们抱着“反正结婚以后就会搬出去”的想法，整理似乎就更没有必要了。渐渐地，房间就变成了现在的样子。

我先对房间整体上存在的问题进行了“诊断”。导致房间乱的最大的原因在于，那些现在已经用不上的专业书和她们上大学时参加校报编辑部活动所积累的各种杂志、印刷品都堆在那儿，占去了大部分的空间。还有那些衣服，大学时穿的衣服，现在踏入社会新买的衣服，再加上鞋子、购物袋、箱子，这些也占据了相当大的空间。正是这些有年数、多得泛滥却无用的家什造成了她们整理上的“无处下手”。

于是我果断决定先“扔东西”。首先下手整理地板上那座小山，将搁置不用或不再需要的东西拣出来扔掉。接下来处理别的地方那些多余的东西，把已经过时或是穿够了的衣服、早已束之高阁的英语书，还有大学时用过的资料统统丢掉，腾出一部分空间来。该扔的东西扔掉之后，再把剩下的东西分门别类，让它们“各就各位”。见我这样按部就班地整理，A女士也多少看出点儿门道，不一会儿也加入到热火朝天的“整理”中来。

大约六小时以后，整个房间焕然一新。整理这些“家当”虽然让A女士筋疲力尽，但从她的表情里能看出来，她充满了满足与成就感。以前由于家里太乱，两个人都不好意思邀请客人来，现在就不一样了。而且，房间经过整理后，以后下班回家，迎接她们的就是一个整洁而舒适的小窝了，这是一件让人多么欣喜的事情！



我们所说的“职业整理师”就是这样一类帮助客户整理事物的专业人士：他们通过了解和掌握客户的习惯、所处的空间与环境情况，负责各种各样与整理相关的业务——从书桌、厨房等空间的整理，到时间、人际关系等的整理，无不包含在内。大多数人在整理方面出现问题后，都寄希望于按自己以往熟悉的方式来解决，但要知道，问题恰恰就是出在这种“以往熟悉的方式”上，不改变这种“以往熟悉的方式”，就只有抱怨“我不会整理”的份儿了。其实世界上不存在不会整理的人，只存在“不会使用恰当的整理方式”罢了。

职业整理师通过一些“整理原则与系统”，帮客户稍微改变一下以往的习惯，使他们养成新的习惯。比如，“如果您觉得 Planner 项目管理软件太难的话，建议您试用一下 Post-it 便条软件”“您可以安排早晨九点到九点半这半个小时的时间来整理一下桌子”，将这样一些简单的工具或方式推荐给客户，使他们改变以往的习惯。

整理师还教我们从小处着手，不断养成良好的整理习惯。虽然房子、书桌、手提包、钱包这些东西的大小和装的东西不同，但实际上它们的整理原则是一样的。会整理钱包了，就会整理书桌了，自然地也会整理房间了。

“整理真的这么简单吗？”如果你不信的话，现在马上掏出钱包来，按下面的步骤整理一下试试看吧。