

怦然心动 的人生 整理魔法

人生がときめく片づけの魔法



新版序



非常感谢您购买这本书。

《怦然心动的人生整理魔法》最早于 2012 年在中国出版。这次经过重新修订和装帧再次与大家见面，我感到非常高兴。因为我坚信，现在正是向中国的广大读者再次宣传这种方法的最佳时机。

自第一本书出版以来，我的生活也发生了许多变化。

这本书在全世界 40 多个国家和地区出版发行，系列累积销量超过 850 万册。

2015 年，我被美国《时代》周刊评选为“世界最具影响力的 100 人”之一，随后我携全家搬到美国定居。为了将我总结出来的这套方法传达给全世界，实现“整理全世界”“让人们的生活变得更好”的目标，我在美国成立了一家整理顾问公司。

就在我坚持不懈地向全世界传达这个方法的过程中，我也越来越坚信整理能够改变人生。

2017年，我受邀来到中国发表演讲。在意识到中国的普通受众也迫切需要整理方法的同时，粉丝们的笑容更是给我留下了非常深刻的印象。如今我在微信上建立了用来发布信息的订阅号（近藤麻理惠心动整理魔法，微信号：jinteng-zhengli），感觉与中国读者们的联系进一步加深了。

时间在变，但我总结的方法是不变的。而且这第一本书，对今天的我来说仍然是如同原点一般的存在。希望大家能够读一读这本书，并且尽早开始整理。

因为在进行过整理之后，你的人生一定会变得更加闪亮。

近藤麻理惠

PREFACE

前言

请你一起来体会 整理的魔法



这本书讲的是“只要整理一次就绝对不会回复杂乱的整理方法”。

也许有人质疑世上不可能有这样的方法。

这种质疑虽然武断，但也在情理之中。

因为几乎所有想要整理的人都会发现：即使进行了彻底的整理，没过多久，又会回复到原先杂乱无序的状态。人们都为这样的反弹现象烦恼不已。

为此，本书试图向你传达这样的理念：

首先，请用“丢弃”的方法来完成整理的第一步。然

后再按正确的顺序进行一次短期的、彻底的整理，这样就绝对不会再回到杂乱无序的原始状态。

若从以前的整理·整顿·收纳方法的常识来看，我所讲授的整理法是与其迥然有别的非常识。但是，凡是跟我上过一对一课程并且毕业的人，都能长久地保持房间的整洁，而且经过这样的整理后，他的工作、家庭，甚至他的整个人生都莫名发生了可喜的变化。这其实也是把 80% 以上的人生都花在整理上的我，这一路以来所得到的结论。

有人说：“不要说这样的大话。”

确实不能言过其实。但是如果只靠每天一点一点地丢弃那些无用的物品来对房间稍做整理的话，就不会产生这样显著的效果。

不同的整理方式，会对我们的人生带来难以估量的影响。这就是本书所倡导的“整理方法”的魔力所在。

我五岁时就开始阅读家庭主妇类的生活杂志，并以此为契机从十五岁起正式研究整理法。现在我的工作就是整理顾问，几乎每天我都要指导那些“不擅长整理的人”“整理后又立刻回到原来状态的人”“想整理却不知该如何下手的人”收拾整理自己的家或办公室。

迄今为止，那些受我指导的客户丢弃了大量的无用物品，从衣服、内衣到照片、圆珠笔、杂志的剪报、化妆品

的试用装等小件物品，合计起来大概能轻松超过一百万个。这个数量绝非夸大其词，我曾亲自陪客户一起丢掉两百个以上四五升装垃圾袋的东西。

根据我认真研究这种整理法的经验，以及指导许多人从“不会整理”变成“会整理”的经验，我对这一点充满自信——如果有人在其家中进行一次戏剧性的整理，那么他的想法和生活方式，甚至他的人生都会发生戏剧性的变化。

也许有人认为“通过整理来改变人生，这样的说法太夸张了……”但这的确是真实的。

“我重新发现了自己小时候就怀抱的梦想，于是决定辞去公司的工作，自己创业。”

“我终于明白了什么是必要的，什么是不必要的，所以最后和丈夫离了婚，过上了心情舒畅的生活。”

“那个我正想见的人不知为何竟然主动来和我联系了。”

“我整理好了房间，业绩竟然也跟着大幅提升，真开心啊。”

“夫妻感情不知为何突然变好了。”

“我只是丢弃了一些物品，没想到让自己也发生了这样大的变化，真觉得不可思议。”

“不知不觉我就瘦了三公斤。”

我每天都会收到很多客户的意见与心声，这只是其中一小部分。而且他们是真的非常开心地来向我报告这些消息。

那么，为什么只要把家里整理好了，就会使自己的想法、生活方式甚至之后的人生都发生这样大的变化呢？

有关详情我会慢慢地细说。若用一句话来总结，那就是“所谓的整理就是对过去的整理”。

从这个理念出发，我们到最后就会很清楚地知道在人生中什么是必要的，什么是不必要的，什么是应该做的，什么是不应该做的。

我目前开设的课程有两种。一种名为“少女的整理收纳课”，内容是以女性为对象的居家专属课；另一种名为“经理的整理收纳课”，内容则是以经营者为对象的办公室专属课（客户须经人介绍才能入学）。两者都是一对一的个人课程。

实际的效果甚佳，因为直到目前为止，来上课的客户从不间断，预约总是满到三个月后才有空，而且靠着客户介绍和口耳相传慕名前来询问课程资讯的更是络绎不绝。我每天都在各大城市间飞来飞去，从东京、大阪到北海道，

有时候甚至远赴国外。

有一次，我参加了某个育儿主妇团体举办的演讲会。那个活动刚开放预约就接待了大量的报名者，仅仅一个晚上就报满了。

举办方为了答谢报名者的热情，立即着手办理等待报名者取消的替补者登记，甚至还出现了“等待替补者取消”的替补者名单。

我教学的课程不但人气甚高，而且客户的复学率为零。没有回头率，从商业运作上来说是非常致命的问题。但如果我说，这正是我传授的整理法能够得到广大客户的热情支持的秘诀，各位是否能够心领神会呢？

没错，这个秘诀就是我一开始所说的“只要整理一次就绝对不会回复杂乱”。换句话说，客户在上过课之后，都能靠自己的力量来维持房间整理过的整洁状态，而不需要重复学习整理法的课程了。

在客户们课程结束的几个月后，我偶尔会用电子邮件或信件询问：“现在的房间状况怎样了？”大多数人的回复是：“非但没有再变乱，还变得越来越干净了！”他们接着还会补充说起自身的变化。只要看一下他们随回信寄来的房间照片，就会发现和几个月前刚学完课程时的情况相比，房间里放置的东西更少了，甚至连窗帘和床罩都换

然一新，完全展现出“只被喜爱事物围绕的幸福场景”。

为什么上完课的人能够变成真正“会整理的人”呢？

那是因为我所传授的整理方法绝不是一般的整理技巧。

整理这个行为本身是一连串的单纯作业，无非是把这里的物品移动到那里，再把这里的物品收纳到那个架子上。如果光从行为本身来看，应该连小学一年级的学生都能做到。但是这样做并不能达到整理法的要求，或者说即使整理过了还是会回到原来杂乱的状态。其原因在于一开始就没有养成能持续保持整洁状态的好习惯，抑或在认识上还存在着误区，这些精神层面的问题都没有得到根本解决。

我始终认为：“整理的九成得靠精神。”如果没有这种理念，即使丢弃再多的物品，即使花再大的精力仔细收纳，也必然会在什么时候又原形毕露。那么，怎样才能具备正确的认识呢？解决的方法只有一个，就是以正确的理念进行整理。所以，我所传授的整理法不是所谓物理性的整理和收纳的技巧，而是一种通过使其具备整理上的正确认识，成为“会整理的人”的方法。

当然，我并不认为迄今为止所有来学习的客户都已达到了完美的整理水平。遗憾的是，有些人由于种种原因，课上到一半就不来了，因而无法顺利“毕业”。还有不少

人误以为这和普通的家政服务差不多，所以抱着让我代为整理的想法而来上课。

我是“职业整理专家”，一向以“帮助客户整理房间”为己任。我敢断言，即使我尽了最大的努力，为某人的房间进行了精心的整理，即使我像对待样板房那样，对房间里的物品进行了完美准确的组合收纳，但从真正的意义上来说，我未能把他的房间整理好。因为我认为与传授技巧的整理法和收纳法相比，我更大的作用在于帮助他端正对生活的认识和想法，也就是“想在什么环境中生活”的这种非常私人化的价值观。

“我想要不管何时都能在整洁舒服的房间里，舒适愉快地生活……”

无论是谁都想要这种生活。而且，只要曾经把房间彻底整理过一次的人，应该都会想过“真想一直保持这种整齐的状态”。

但是，大多数人虽有这样的愿望却没有足够的自信，甚至沮丧地认为“这种事情是办不到的”。迄今为止，他们尝试过各种各样的整理法，结果都只能保持短暂的整洁状态，没过多久又出现了原来那样的杂乱现象……

但我可以充满自信地说：“谁都能使整理过的房间长久保持整洁的状态。”

当然，为了达到这个目的，必须对以前深信不疑的有关整理的想法和习惯做出重大的修正。也许有人会觉得太难而犹豫不决，但这没有关系。当你看完这本书时，一定会觉得你自己已经完全赞同了我的观点。

经常会听到这样的说法：“我是B型血，平时最怕麻烦了，所以不会整理。”“没有时间，所以没有办法整理。”

这样的说法显然是没有道理的。不会整理既不是遗传的问题，也不是时间不够的问题。不会整理是由于以前在常识上存在很多误区。比如，“每个房间要轮流整理”“因为一次性整理容易反弹，所以只要每天整理一点就行了”“组合收纳时要考虑操作方便”等等。

我们常说“把房间和厕所打扫干净就会带来好运”。这句话无疑是十分正确的。但如果房间里的物品又多又乱，一切的作为都无从谈起，即使把马桶擦拭得再干净，其效果也必然微乎其微。风水也是同样的道理。只有先把房间整理干净了，里面的家具和物品的配置才会相得益彰，富有生气。

无论是谁，只要体验过一次完善的整理，就会体会到心动般的感觉，而且，还会实际感受到“整理之后”的人生所产生的戏剧性变化。

如此一来，就不会再回到原来的杂乱状态。

因此，我把这种整理法称为“整理的魔法”。

这种“整理的魔法”效果极好，只要进行一次整理就绝对不会回复到原来的杂乱状态，而且还能轻松地展开全新的人生。

我衷心希望，能够有更多的人，就算多一个人也好，能够学会这种整理的魔法。



前 言 请你一起来体会整理的魔法 / 001



Chapter 1 为什么再怎么整理都整理不好?

从此摆脱“不会整理”的噩梦 / 002

千万别被“一口气整理完就又会变乱”给骗了! / 006

每天整理一点，一辈子都整理不完 / 010

“不追求完美”的大陷阱 / 014

从开始整理的那一刻起，人生就再次启动 / 017

越是擅长收纳的人，越容易堆东西 / 021

不能按“场所”整理，要按“物品类别”整理 / 024

按个性改变整理方法，毫无意义 / 027

整理是节庆，不必每日进行 / 030

Chapter 2 只留下让你怦然心动的，其他统统“丢掉”！

一口气在短时间内“彻底”丢掉！ / 036

在丢东西前，先思考“理想的生活” / 039

碰触到的瞬间，是否感觉“怦然心动”？ / 044

把同类的物品集中起来，进行一次性判断 / 049

从“纪念品”开始整理，必然失败 / 052

别让家人看见丢弃的物品 / 055

让家人也变得会整理的妙方 / 059

别把自己不要的物品送给家人 / 064

整理就是“通过物品与自己对话” / 068

对丢不出手的物品说谢谢 / 071

Chapter 3 按“物品类别”整理，竟如此顺利！

一定要按“物品类别”的正确顺序整理 / 076

衣服 先把家里所有的衣服都放在地上 / 080

- 家居服 不要因为“扔了可惜”，就当家居服 / 083
- 衣服的收纳 “折叠收纳法”，一举解决收纳空间的问题 / 086
- 衣服的折法 完全刚好、最正确的折叠方法 / 090
- 衣服的摆法 把心动的感觉带进衣橱的绝招 / 094
- 袜子类的收纳 袜子和丝袜都不能团起来 / 098
- 换季 从此不用再换季的收纳法 / 102
- 书籍的整理方法 把所有的书摆在地上，一一触摸 / 105
- 未读的书 觉得总有一天会读，“那一天”永远不会来 / 109
- 应该留存的书籍 把“进入殿堂”的书籍毫不犹豫地留在自己身边 / 114
- 文件整理 “把文件全部丢弃”也没问题 / 118
- 各种文件 麻烦的文件应这样整理 / 122
- 小件物品 只留下“心动的”，而不是留下“可能会用到的” / 128
- 零钱 赶快拯救四散的零钱吧！ / 131
- 种种小件物品 莫名其妙的物品，全部退散！ / 134
- 纪念品 千万别把老家作为纪念品的避难所 / 140
- 照片 比起收藏回忆，不如爱惜现在的自己！ / 144
- 现场直击！令人难以置信的“大量存货” / 149
- 不断减少物品，直到“适量的感悟点”来临 / 154
- 相信心动的感觉，人生将会有戏剧性的变化 / 156



Chapter 4 让人生闪闪发亮的“心动收纳课”

- 设定家中“所有物品的位置” / 160
- 丢弃物品前，不可偏信“收纳的绝招” / 164
- 收纳要“简化至极限为止” / 168
- 不要分散收纳场所 / 172
- 不必理会“行动路线”和“使用频率” / 176
- 不堆叠，“竖着收纳”才是王道！ / 181
- 不要使用“市售的收纳用具” / 184
- “包中有包”的绝妙收纳术 / 189
- 手提包要“每日清空” / 193
- 大件物品全部收进壁橱里 / 196
- “浴室”和“厨房水槽”什么都不放 / 199
- 把书柜的最上层设为“我的神龛” / 203
- “不想被人看到的物品”就摆在衣柜里 / 206
- 衣服一买回来就马上拆掉包装和吊牌 / 208
- 别小看包装贴纸所制造的“过剩信息” / 213
- 越爱惜物品，物品就越能成为“你的好伙伴” / 216



Chapter 5

让人生发生戏剧性变化的整理魔法

整理房间之后，才发现心中真正的渴望 / 222

使人生发生戏剧性变化的“整理魔法”的效果 / 226

在“整理魔法”中，孕育出人生的自信 / 229

是“对过去的执着”还是“对未来的不安”？ / 232

丢掉杂物，找回人生决断力 / 237

你对自己的家打过招呼吗？ / 242

你拥有的物品，想帮助你更幸福 / 246

房间洁净，身体也跟着清爽起来 / 249

“整理之后运气就会变好”，是真的吗？ / 252

如何分辨“真正重要的东西”？ / 255

在心动物品围绕下，幸福人生就此展开 / 259

真正的人生，从整理之后开始 / 263

结束语 **整理魔法，让你的每一天闪耀光芒** / 265