

# 你的人生， 我来整理

あなたの人生、片づけます

〔日〕垣谷美雨 著  
黄竞天 译

如何把自己  
的生活  
活出仪式感？

风靡日本，影响日本百万人  
生活方式的心灵整理术。  
对抗外在纷扰，  
拥抱内在平静，  
回归简单生活，  
帮你整理出高配的人生！



# 你的人生， 我来整理，

あなたの人生、片づけます

如何把自己  
的生活  
活出仪式感？

【日】垣谷美雨 著  
黄竞天 译

民主与建设出版社

· 北京 ·

© 民主建设出版社, 2018

## 图书在版编目(CIP)数据

你的人生,我来整理 / (日) 垣谷美雨著;黄竞天译. - 北京:民主与建设出版社,2018.5

ISBN 978-7-5139-2157-2

I. ①你… II. ①垣… ②黄… III. ①人生哲学—通俗读物  
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第100352号

著作权合同登记号: 01-2018-5460

ANATA NO JINSEI,KATAZUKEMASU

©Miu Kakiya 2013

All rights reserved.

First published in Japan in 2013 by Futabasha Publishers Ltd.,Tokyo.

Chinese translation rights arranged with Futabasha Publishers Ltd.through  
Beijing GW Culture Communications Co.,Ltd

## 你的人生,我来整理

NIDE RENSHENG WOLAI ZHENGLI

---

出版人 李声笑

著者 (日) 垣谷美雨

译者 黄竞天

责任编辑 王越 袁蕊

封面设计 古润千溪

出版发行 民主与建设出版社有限责任公司

电话 (010) 59417747 59419778

社址 北京市海淀区西三环中路10号望海楼E座7层

邮编 100142

印刷 北京富达印务有限公司

版次 2018年9月第1版

印次 2018年9月第1次印刷

开本 880mm×1230mm 1/32

印张 8

字数 160千字

书号 ISBN 978-7-5139-2157-2

定价 39.80元

---

注:如有印、装质量问题,请与出版社联系。

### 极简静心

真正的自我，藏在自己拥有的物品之下。

你的房间里是否总被各种物品填满？桌子上摆满杂物，衣柜里塞满衣服，地板上散落着各种各样的东西……过多的物品，并没有带来安全感与满足感，它们不仅占据你大量的空间，也耗费你过多的精力。试想一下，当你忙碌了一天后回到家中，面对脏乱杂沓的厨房，你还有心情为自己做一顿可口的晚饭吗？凌乱的房间，让你有种越收拾越乱的心态，索性放任不管，乱上加乱，而这是否也暴露了你的生活态度？一个人所居住的房间就是他自身的折射，幸福感强的人，往往房间干净整洁，而不幸的人，通常房间凌乱肮脏。

美，是去除繁芜的过程；简，是内心丰盈的表现。一个人的房间藏着他的生命状态，选择精致还是凑合的生活，只在一念之间。

整理房间，就是在整理自己的心情。只选必要的，丢弃多余的，

抛开对物品的执念，净化周身磁场。丢掉看的见的物品，会改变看不见的世界。

通过整理的过程，你会发现自己真正想要的是什么。整理房间，就是在整理内心的混沌，去除繁芜与杂乱，不仅使居住环境变得干净清爽，连心情都变得轻松愉悦。

更少的物品，更多的满足感，更好的生活。

读了这本书，你不但学会了整理房间，也学会了整理人生。下一个改变的，就是你！

## 前言 极简静心

### 001 第一章 清算 ——你的人生，不应该被别人左右

过了结婚适龄期的独身女白领，用买买买来转移对未来的担忧和无法信任的爱情。拥有的东西越来越多，却并没有带来安全感，房间杂乱，工作无趣，情感不稳……

### 077 第二章 木鱼堂 ——懂得舍弃，才能获得

老伴先行离世的老人，对生活失去了兴趣，家中到处都是已故妻子的旧物，老人不会整理收纳，房间凌乱，全靠女儿来收拾……

### 121 第三章 富商之家 ——整理繁芜与杂乱，获得简单的幸福

身为资产家的女性，住豪宅，爱收藏，生活富裕，物资的丰盛能填充内心的落寞吗？对子女的关爱变得如鲠在喉，如何传递自己的真心？

### 191 第四章 过于干净的房间 ——清扫内心的执念，抛开过往的记忆

儿子出车祸后，母亲一蹶不振，儿子住过的房间成了“永不打开的房间”，两个女儿渴望母爱，却用叛逆的行为来掩盖内心的敏感与脆弱。婆婆发现儿媳和孩子们在精神上都出现了问题，她想改变现状，却不知从何做起……

## 第一章 清算

——你的人生，不应该被别人左右

过了结婚适龄期的独身女白领，用买买买来转移对未来的担忧和无法信任的爱情。拥有的东西越来越多，却并没有带来安全感，房间杂乱，工作无趣，情感不稳……



从下北泽（日本东京地名）地铁站出来后，永泽春花朝着自己公寓的方向走去。

在沿途的便利店里，她买了五目炒面、可乐、草大福和芝士蛋糕。她昨天刚下定决心：早上要吃得营养均衡，晚上只吃沙拉和酸奶。但现在，这份决心已不知所踪。她一看到便利店的货架就刹不住车地买，这让她自己都很难为情。

春花打开自己独居的公寓门，一股酸臭味扑鼻而来。

她竟然又忘了丢垃圾。早上，春花一出家门就注意到今天是扔可燃垃圾的日子（在日本，不同种类的垃圾要在不同的日子扔），但她既没时间、又没精力返回家中取垃圾。就这样，垃圾已经连续积攒了两周。若是冬天倒也还好，可如今恰逢梅雨时节，臭味变得无比强烈，她必须用双层垃圾袋将垃圾封好，再将它们移至阳台，才能减轻些臭味。

在进门换鞋处，高跟鞋、平底鞋、运动鞋、拖鞋……各种鞋子堆积如山，上班穿的、正式场合穿的和休闲鞋都胡乱混在一起，鞋子堆



当中还横着一只冬天的长靴。春花踏过这些摆得乱七八糟的鞋子，同时甩下穿了一天的高跟鞋。鞋落在了昨天穿过的那双高跟鞋上。

经过短短的门廊，春花走进客厅，打开电灯开关。她住的虽是这幢五层公寓里小小的一间，但对于未婚的她来说，四十平方米的一室一厅一卫一厨，已足够奢侈。房租虽然有点贵，但已经在大型人寿保险公司宣传部工作了十年的她，薪水也还算丰厚。

哎？

客厅里，春花不自觉地停下了脚步。

有什么不一样。

和今早出发时相比，有什么地方不一样。春花迅速环顾房间。

地板上散落着各种各样的东西：空箱子、塑料袋、皮毛大衣、纸袋、计算器、圆珠笔、裤脚管还沾着泥的牛仔裤、纸板箱、罩衫、封口的信、连衣裙、杂志、回形针、被子干燥机、订书机、照片、夹克、药箱、衣架、缝纫箱、文具胶带、袜子、浴巾、书、工具箱、还带着标签的帽子、抹布、在车站前收到的广告纸巾、墨镜、粘着头发的梳子、项链、CD、牛仔裤、围巾、黑色礼服、假花、粘箱子的宽胶带、另外还有化妆包、创可贴、发卷、毛绒玩具、棕色的包、蓝色的包、干电池、烫衣板、喷壶、复印纸、便笺、笔记本、小镜子、台历……

这都是春花司空见惯的场景。家里的东西太多，就算丢了什么，她也看得出来。

再里面一点，是被吧台隔开的厨房。那里的垃圾已经堆积成山，她也看不出有什么变化。

春花还记得，自己第一次被房产中介带到这间房子里来的时候，觉得这里清爽无比。现在回想起来，这些都像假的一样。从南侧的阳台出去，有一面很大的落地窗，西边，因为是转角房间的关系，也有一扇飘窗。

啊！春花意识到，飘窗的纱窗打开了几厘米。

从刚才开始，她就觉得脸上像是有风吹过，原来是这个原因。

是谁开的窗？

难道……

不祥的预感浮上她的心头。

春花知道父母来东京了。他们来参加老家的一位已经退休的众议院议员的米寿（88岁之寿）之宴，寿宴地点好像在品川。当时，母亲问她，等他们返程之时，能否顺路去下她的公寓，却被春花一口拒绝。她怎么这也不能向父母展示这副模样的房间呀。

从春花站的位置到窗户之间的地面上，东西散乱一地，人根本过不去。如果仔细看的话，这当中有一条小道，但宽度只容得下小猫小狗。在飘窗上，有着堆积如山的书和杂志。想必，春花的母亲就是靠着这么一点小小的间隙，将手伸到纱窗前打开锁扣的吧。

这时候，春花的手机响了。

“喂喂，小春，是妈妈。”

“妈，你是不是没经过我同意就进我房间了。”

“对不起嘛，但我真的很担心你。你又不回冈山，我到了东京你也不让我去你家。”

“难道你和爸一起来的？”

“是啊，你爸都吓呆了，还怀疑你是不是迷上邪教了。”

“你们怎么进来的？”

“问房东借了备用钥匙，她真是好心。”

“你们怎么知道房东住哪？”

“问了住在隔壁的年轻太太呀，她也很好心。你房里的空气实在太差了，我才帮你开窗的。你的房间在五楼，开着窗也不怕小偷吧。”

“妈，就算你们是我父母，也不能这样啊。我已经是大人了。”

“春花，我直说了。”

母亲一下子变了语气。这是她的愤怒要爆发的前兆。春花从小就怕母亲这样做。母亲曾做过公立中学的教导主任，口才好得不得了，硬碰硬肯定是不行的。

“妈，我肚子好饿。我才刚从公司回来，饭都没顾得上吃呢。”

“这可不行啊。”

电话那头一下子变回了温柔的声音。在强烈母性本能的作用下，春花母亲受不了让女儿饿肚子。

“快吃点，不能不注意营养，你爸这儿，我和他慢慢商量。”

“商量什么？”

“商量你将来的事啊，你现在的精神状态是不正常的。”

“没什么啊，就是工作太忙，没时间整理罢了。”

“不是的。第一，你买了太多东西。这种状态，好像……叫啥症候群来着。这证明你精神空虚。”

“不就房间稍微乱了点嘛，别给我乱扣帽子。”

“那也叫‘稍微’？要是你精神状态正常的话，怎么住得了这么乱的房间？”

“妈，我肚子饿着呢。”

“哦，对，对，抱歉抱歉，你的事，我再试着跟你爸商量商量。”

商量什么嘛。

春花知道，再问下去的话，母亲会唠叨更久，所以，她把话吞进了肚子里。

“晚安了。”

春花说着，挂断了电话。

她一脸倦怠地走进卧室，脱下连衣裙和外套，用衣架挂起，再挂在窗帘杆上。她家的窗帘杆上挂满了衣服，密不透风，连窗帘都可以省了。

这样的房间被父母看见，真是太不妙了。春花不禁苦恼。

母亲很爱干净，父亲的性格也很一丝不苟。虽然春花生气他俩没经过同意就进自己的家。但说实话，她也并不是不明白为什么二老会担心自己。毕竟，她已经快一年没回家了，这次父母难得来，也不招待

他们来家里坐会儿，的确太可疑了。

虽然二老很担心女儿，但他们实在太忙，不得当天回冈山。母亲要负责接送春花的小侄女上幼儿园。春花的哥嫂都是高中教师，没有时间。而她父亲从银行退休后，借家附近市民中心的教室开了个书法班，每周三五开课。父母都是责任心很强的人，不会临时请假。如果他们都没有工作的话，估计就留在东京等她了吧。春花觉得，自己被父母忙碌的生活救了。

第二天，在上班路上的电车车厢里，春花接到了母亲的短信。

“和你爸商量之后，我们决定请大庭十万里帮忙。我们本以为她的预约很满，没想到下周二刚好有人取消预约，所以我们很快就约到她了。时间从下午三点开始，一共两个小时。费用我们负担，你就别操心了。就这样，再联络。”

她到底在说什么？

大庭十万里是谁？

预约什么？

春花从大手町（日本东京地名）站下车，走向公司大楼。

在自己的办公桌前坐定后，她马上向隔壁桌的绫子询问。绫子和春花是一起进公司的。不过她不但已经结了婚，就连孩子都生了。她老公是个帅哥，在大型广告代理公司工作，女儿两岁了。

根据绫子提供的信息，大庭十万里是个五十岁左右的女性，去年

九月出版了本名为《帮你整理》的书。听说，出版社是从她的博客挖掘到她的。

“但是呢，她的书好像卖得一般般啦。远远比不上《舍弃的艺术》《断舍离》、近藤麻理惠的《怦然心动的人生整理魔法》这类的畅销书。”

“可理论上，这类题材不会不火啊？是不是她炒冷饭，归纳了一下市面上畅销书的优点，拼凑出的书？”

“也不是这样，我看她好像也有铁粉呢。有人说，从她的书里，不仅学会了整理房间，还学会了整理人生。”

“人生？什么意思？”

“大概也可以和她聊聊人生问题吧。”

“什么，是这意思啊。感觉更可疑了。”

“不过，你说父母擅自预约别人来你家整理房间，难道你家真的脏到这种程度吗？最近大家都在讨论那种特别脏的房间，莫非你也是？”

“怎么可能，别乱说，被人听到多不好。”

春花很快四下张望了一下。这话如果传到小笠原悟史的耳朵里就糟糕了。“是我妈有洁癖啦。”

“那下次我能去你家玩吗？”

“……嗯，下次吧。”

春花面朝自己的桌子坐正，打开电脑。

“今晚一起吃饭怎样？”

春花向悟史发了公司内部邮件。他在资产管理部工作，他们已经交往五年了。

在那之后，春花一边编辑公司内刊，一边查了好几次邮件。但她一直没有收到悟史的回信。

午休时间到了，春花来到位于公司最高层的员工食堂。

绫子最近都自己带饭，只在食堂点八十日元的味噌汤。自从她买了房，就一直为了还贷缩衣节食。

公司为了避免全体员工一起来食堂吃饭的混乱，将每个部门的午休时间错开了点。春花所在的公共关系部从十一时四十五分开始午休，而悟史所在的资产管理部则从十二时十五分开始。因此，两人几乎没有在食堂碰过面。实际上，她也想吃完饭之后在食堂多留一会，看看悟史。但食堂的人实在太多了，如果坐在那慢悠悠地喝茶的话，会招人白眼的。

春花和往常一样，与绫子并排而坐。如果面对面坐着，她们的对话会被周围的人听见，所以还是坐在隔壁更轻松。

偶然一抬头，春花竟看到了悟史的脸出现在眼前。他正在和资产管理部的其他五个男同事吃饭。这情况只有两种可能，要么他提早结束了上午的会议，要么他要开下午最早的会。公司允许员工因为工作调整午饭时间。

碰巧，春花桌子前的一株盆栽，将她从悟史的视线中略微挡住。透过叶子的缝隙，春花望着资产管理部的员工们。他们一个个的脸上都写满自信。也许是因为他们走的都是精英路线，春花先入为主地觉得，他们看上去都很聪明。

大约在五年以前，公司变更了内部员工的着装要求，规定除了在外跑业务的业务人员，所有员工都能自由着装。夏天，男性员工们脱下西装领带，换上Polo衫，能为公司大楼节约不少能源。悟史他们一直给人一种头脑和教养俱佳的印象。所以，即使他们身着休闲服，都给人一种高级感。

看到悟史正在吃和自己一样的青椒肉丝套餐，春花有些高兴。他们连午餐都点得一样，真是心有灵犀。

悟史一边吃，一边还一脸严肃地说着什么话。看到悟史连午饭时间都不忘工作的样子，春花不禁陶醉起来，在内心感叹道：悟史真帅，他认真面对工作的样子真完美。

这时，春花看到一个年轻女孩用托盘托着一碗盖饭走近悟史的桌子。她惊讶地发现，那女孩毫不犹豫地坐在了悟史身边。悟史瞥了一眼那女孩的碗，笑了起来，短短地说了几句话。两人的表现，让春花怀疑起来。

“那女孩是谁？”

她试着问绫子。绫子不仅是个消息通，还是个大嘴巴。所以，和悟史交往的事，春花是瞒着绫子的。即使是闺蜜，她也不能把这个秘



密透露给爱八卦的綾子。

“哪个女孩？”

边吃盒饭，边在智能手机程序上记账的綾子抬起头来。

“那是佐野风铃啦。”

“是南部风铃的风铃吗？”

“是啊，最近的年轻人，净叫些奇怪的名字。”

当下，春花并不觉得风铃这名字怪。因为这名字和她的形象完全一致。柔弱娇小的身材，柔顺的长发，不由得让人联想到凉爽的风。

“她是部门里唯一的女孩，听说被男人们众星捧月呢。”

春花眼前的风铃，一身花朵图案的连衣裙搭配牛仔裤。连衣裙看上去是百分百纯棉，虽然素雅却不输气势。外头搭着一件粉色的对襟开衫，遮住了手臂。春花猜测，里面的连衣裙应该是无袖的。热了，她就会脱掉开衫，将自己没有赘肉的漂亮手臂展现给男士们看。春花看向她的脚边，风铃光脚穿着低跟凉鞋，本就娇小的她显得更小巧了。

春花不由自主地往自己的鞋子看去。为了让腿看上去长一些，她穿着很高的高跟鞋。这种鞋，穿一整天实在太累了。所以，一到自己的工位，春花就会换上老大爷穿的那种拖鞋。

“她是核心员工吗？”

春花猜测，风铃这种随意风格的打扮，要么因为她的深夜加班，要么因为常熬夜。