

专为“有心整理，但还没整理完”的人准备  
帮你终结“整理不完”的噩梦

[日] 近藤麻理惠 —— 著 颜尚吟 —— 译

# 怦然心动 的人生 整理魔法

实践解惑篇

入江かづのめく片づけの魔法2



CS

湖南文艺出版社

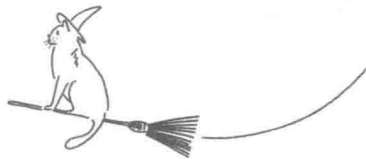
精英天都

CS-BOOKY

# 怦然心动 的人生 整理魔法

实践解惑篇

人生がときめく片づけの魔法2



图书在版编目 ( CIP ) 数据

怦然心动的人生整理魔法. 实践解惑篇 / (日) 近藤  
麻理惠著; 颜尚吟译. —长沙: 湖南文艺出版社,  
2019.1

ISBN 978-7-5404-8816-1

I. ①怦… II. ①近… ②颜… III. ①生活—知识  
IV. ① TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 171956 号

©中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可，任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内容，违者将受到法律制裁。

著作权合同登记号：图字 18-2018-123

人生がときめく片づけの魔法 #2 by Marie Kondo

Copyright © 2012 by Marie Kondo / KonMari Media Inc. (KMI)

Published by arrangement with KonMari Media Inc., through The Grayhawk Agency Ltd.

本书译文由北京凤凰雪漫文化有限公司授权使用

上架建议：畅销·生活

PENGRAN XINDONG DE RENSHENG ZHENGLI MOFA. SHIJIAN JIEHUO PIAN

怦然心动的人生整理魔法. 实践解惑篇

作 者：[日] 近藤麻理惠

译 者：颜尚吟

出 版 人：曾赛丰

责任编辑：薛 健 刘诗哲

监 制：蔡明菲 吴文娟

策划编辑：李齐章 董 卉

特约编辑：汪 璐

版权支持：辛 艳

营销支持：杜 莎 张锦涵 李天语

封面设计：梁秋晨

版式设计：利 锐

封面插画：黄 月

出版发行：湖南文艺出版社

(长沙市雨花区东二环一段 508 号 邮编：410014)

网 址：www.hnwy.net

印 刷：北京中科印刷有限公司

经 销：新华书店

开 本：875mm × 1270mm 1/32

字 数：151千字

印 张：9

版 次：2019年1月第1版

印 次：2019年1月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5404-8816-1

定 价：45.00元

若有质量问题，请致电质量监督电话：010-59096394

团购电话：010-59320018

现在你手上的这本书就是专为“想要整理，却还没有整理完的人”准备的，它会告诉你“完全彻底的整理方法”。

——日本新一代整理教主近藤麻理惠

## PREFACE

### 前言

# 通过整理魔法， 拥有怦然心动的闪亮未来



真正的人生，从整理之后开始。

因此，我希望更多人能够尽早开始整理。

这就是我——一个把人生大半的精力用来研究如何整理的人的最大愿望。

所以，我出了一本书来告诉大家“只要做一次整理，就绝对不再回复到原来状态”的整理方法。具体的方法在第一本书《怦然心动的人生整理魔法》中都做了详细的介绍。

那么，现在我就要开门见山地问大家了：

“你已经完全、彻底地整理好了吗？”

一定有很多种回答。

有的人按照书中所写的方法实际操作，完美地完成了任务；有的人现在正整理得热火朝天，充满干劲。

当然，也会有人已经尝试过整理，却遭受挫败；还有一些人看完书后正在摩拳擦掌，跃跃欲试。

我想，应该还有一部分人属于“按照书上说的做了，可现在又回复到整理前的样子了”这一类。

无论如何都无须担心。因为，现在你手上的这本书就是专为“想要整理，却还没有整理完的人”准备的，它会告诉你“完全彻底的整理方法”。

你觉得“完全彻底的整理方法”是怎样的呢？

就像上一本书中讲到的，整理的基本前提就是“用‘丢弃’的方法来完成整理的第一步”。这个东西能让人心动，那个则不能。不把所有的东西进行这样一番筛选的话，是不可能做好整理的。

另外，如果不丢掉东西，光是把东西收纳好，或是整理到一半，都有可能遭遇“反弹”。所谓整理的“反弹”，就是说物品又回到了整理前那种四下散乱的状态。很多人遭遇“反弹”，是因为他们的整理半途而废。

那么，光靠丢掉东西就能把整理做好吗？当然不是这

样的。

并不是“这个也扔，那个也扔”，而是“有选择地留下发光的東西”，这才是理想生活的开端。

如果是能让自己怦然心动的东西，不管别人怎么说，都坚持留在身边就对了。就算留在身边的并不是理想的东西，也要好好对待它们，让它们物尽其用。这样的话，很一般的东西也有可能变成自己不可或缺的重要物件。珍惜物品，从某种程度上来说也是珍惜自己的一种表现。

通过不断整理，反复判断物件是否能让人心动，几次下来，所谓的“心动感知度”就会得到提高。

这样可真是再好不过的事情。不仅整理的速度加快了，面对各种人生选择时的判断力也相应地得到了磨炼。

话说回来，自己到底对什么东西心动、对什么东西不心动呢？

说得夸张一点，生而为人，对“什么能让自己心动”的判断是了解自己到底是一个怎样的人的重要线索。

所以，我深深相信这些大大小小的物品是让我们的生活，不，是让我们的人生怦然心动的原动力。

偶尔也有客户反映说：“要是把不让人心动的东西都扔了，那几乎就没有什么剩下的了，一时间有些困惑。”尤其是在刚整理完衣服的时候，这样抱怨的客户特别多。

这种时候，我希望大家千万不要退缩。因为，对现状的觉醒可比“一无所有”重要多了。要是一辈子都感知不到一件能让自己心动的东西，那才叫可悲呢。如果能给自己的生活以及人生带来一抹新色彩的话，那真是再好不过的事情了。

其实，不管掌握了多少整理的窍门，都不意味着你是一个整理高手。因为，这些都只不过是头痛医头、脚痛医脚的权宜之计。

留下令自己心动的物品，丢掉不心动的；接着，决定留下来的物品的固定位置，用完后一定要物归原位。整理要做到的也就是这两点而已。

如果说上一本书是指导大家“首先，要从‘丢弃’开始”的话，那么，这本书就要教会你“在丢掉不心动的物品后，如何创造理想的居家空间，过上怦然心动的生活”。

如果你没有看过我的书，那么我建议你先读一读我的第一本书《怦然心动的人生整理魔法》。

整理的重点，不在于“应该把什么东西丢掉”，而是“自己想要在什么东西的围绕下生活”。

既然大家有缘遇到了这本书，我衷心希望“整理魔法”能够帮大家收获一个怦然心动的闪亮未来。





前 言 通过整理魔法，拥有怦然心动的闪亮未来 / 001



## Chapter 1 什么是“怦然心动的感觉”

整理是面向自己的行为，打扫是面向自然的行为 / 002

不知“心动”为何物，就从靠近心脏的东西开始选择 / 006

“最好是留着”是整理的大忌 / 010

思考那些“不心动又必需的东西”的真正用处 / 013

看似无用的心动物品可以拿来活用 / 018

不能把“散乱”和“回复原状”混为一谈 / 021

整理过程中感觉“看不到终点，受到挫败”怎么办 / 025

给凌乱的房间拍照，用“震撼疗法”激励自己努力整理 / 028

不管多么凌乱，都要“不畏缩、不中断、不放弃” / 031

即使是整理菜鸟也能经历戏剧性的变化 / 035

完全彻底地整理，实现理想生活 / 039



## Chapter 2 打造心动之家的方法

既然决定留下“灰色地带物品”，就坦然收好吧 / 044

把家变成美术馆那样的“心动空间” / 048

参考美好的照片思考自己想要的生活 / 051

善用色彩和花朵，让房间朝气蓬勃 / 054

让“心动却无用的物品”重新拥有存在的价值 / 058

打造“专属空间”，让它成为自己的神秘能量源 / 064



## Chapter 3 按物品类别整理的心动收纳法

整理过程中，物品可放暂存区，最后再决定收纳场所 / 070

区分材质是做好收纳工作的关键 / 074

把抽屉收纳做得像便当盒一样精美 / 077

收纳四原则：折叠、直立、集中、四方形摆放 / 081

折叠奇装异服时不要怕，多试几次就好啦 / 084

图解麻理惠式“心动折衣法” / 088

图解麻理惠式“特殊衣物折叠法” / 100

bra 女王一定要享受 VIP 待遇 / 108

文胸的收纳习惯：深色在前，浅色在后 / 112

利用纸巾盒实现内裤的完美收纳 / 115

壁橱可以打造成让你随心所欲的心动空间 / 119

收纳就是要思考“自己与物品的关系”，打造“物品的家” / 126

减少家具，让房间更宽敞、更舒适 / 131

分辨“贵重物品”，可以先闻一闻 / 135

“钱包大人”与“bra 女王”是两个并列的 VIP / 138

想象自己开了一家饰品店，用这样的心态收纳饰品 / 141

“化妆”是把当天的自己变得有女人味的仪式 / 146

化妆品和护肤品一定要分开来收纳 / 151

巧妙利用垂直空间，洗脸台会变得很整洁 / 154

卫生间里需要的是毛巾，而不是内衣 / 158

勤打扫，巧收纳，打造心动卫生间 / 161

男性的鞋子放下层，女性的鞋子放上层 / 167

理想的收纳能在家中架起一道彩虹 / 171



## Chapter 4 厨房应该这样整理

不能以“随手可取”作为厨房收纳的理想状态 / 176

厨房收纳的目标是“容易清理” / 179

最后做厨房整理，才能顺利实现整理目标 / 184

整理厨房时要区分“水”和“火” / 187

把雪藏的餐具堂堂正正地拿出来使用吧 / 193

让刀叉、筷子等餐具享受VIP待遇 / 198

厨房剪刀切忌“悬挂收纳” / 201

“烘焙工具”和“便当用品”的收纳法 / 203

其他“厨房小物件”统统收进箱子就好啦 / 206

囤积的垃圾袋应该折叠起来直立存放在盒子里 / 209

只要用起来得心应手，厨房满满当当也没有关系 / 213



## Chapter 5 整理对于人生的意义

就算是十年来一直抗拒整理的人，也能在两天内做好整理 / 218

一家人整理家族照片，找到团圆美满的真谛 / 222

尽早整理纪念品，可以让以后的人生更加怦然心动 / 225

丢弃布娃娃时，请务必遮住它们的眼睛 / 229

整理魔法会让你在整理过程中喜欢上自己 / 234

整理有一种调整恋爱关系的效果 / 239

整理结束后，可以说出“跟你结婚真好” / 242

为家人的东西而焦虑时，记得要做“太阳” / 245

坦然接受不同的价值观，才算真正完成了整理 / 250

教孩子折衣服，有助于培养他的整理习惯 / 253

享受整理过程的人才是真正的大赢家 / 257

被喜欢的物品和人围绕着，每一天都怦然心动 / 262

结束语 整理是一个发现自己的过程 / 267



Chapter

# 1

## 什么是 “怦然心动的感觉”

人生がときめく片づけの魔法2

## 整理是面向自己的行为， 打扫是面向自然的行为



“这次一定好好整理！年底的时候要来个‘集中整理’！”

说到年底的整理，那就是大扫除了。每年一到十二月，电视和杂志上就会推出各种关于整理的特辑，超市和杂货店也会大张旗鼓地辟出一个“扫除角”。

一到年底就想把家里打扫得干干净净，这几乎是日本人骨子里的习惯。所有日本人都会在这个时候将大扫除进行得热火朝天，这简直就是一个全民仪式。

可是，往往到头来听得最多的是这样的声音：“年底的时候用心整理过了！只是……没能在年前整理完。”仔细一问，这些人几乎都是一边“整理”一边“打扫”的。一看到没用的东西就拿出去丢掉，把露出来的地板和墙

壁之类的擦拭干净，把书从书架里整理出来，然后擦拭书架……我敢断言，按照这样的做法，一辈子也做不完整理，大扫除半途而废也是理所当然。实不相瞒，以前我爸妈也是用这种方法做“大扫除”的，从来没有一次在年前就把家里打扫得焕然一新。

“打扫”和“整理”是一对容易混淆的近义词，但其实这两个词完全是两码事。如果没有搞清楚这一点，想把家里打理得井井有条、一尘不染，那简直是天方夜谭。

首先，两者针对的对象就是不同的。整理的对象是物品，而打扫的对象是污垢。整理是通过让东西发挥作用或将其收纳起来使房间变得整洁，打扫则是通过清理污垢、扫除灰尘来使房间变得整洁。

家里的东西越来越多，胡乱摆放，这百分之百是你自己的责任。如果不是一个劲地买东西，又不懂得如何把东西妥善放置，东西是不会堆积得这么夸张的。而且，因为不懂得物归原位，房间里又会变得乱糟糟的。也就是说，“不知不觉间满屋子尽是一些乱七八糟的东西”，都是你自己一手造成的。总之，整理可以说是一种面向自己的行为。

与之相对，“不知不觉间就沉积下来”的则是污垢。灰尘等污垢渐渐沉积，可以说是一种“自然法则”。也就



是说，打扫是一种面向自然的行为。

为了清除掉不知不觉间积累的污垢，必须定期进行清扫。所以，每年年末定期进行的清扫活动只能被称为“大扫除”，而不是“集中整理”。

那么，怎样才能毕其功于一役，做好大扫除呢？首先，就要完成“集中整理”。

读过《怦然心动的人生整理魔法》的读者一定知道，我所提倡的“集中整理”是要在短期内把房间一口气收拾干净，该丢掉的东西都丢掉，再把剩余物品都放到适当的收纳场所。

这样的整理做一次就够了。如果能下定决心做一次“集中整理”，那么等到年末大扫除的时候就能真正地把精力放在打扫卫生上了。

那些说自己“不擅长打扫”的人，其实大半是因为他们不会做整理。而那些完成了“集中整理”的人，绝大多数的反应是“打扫一下子就能完成”。一旦学会“集中整理”，那些自认为不擅长打扫的人不但不会感到困难，甚至还会爱上打扫这件事。

顺便说一句，寺院的修行只能算是打扫，而不是整理。

整理需要你判断每个物品是否有留下来的价值，并把它放在一个固定的位置，所以在进行过程中，必须认真