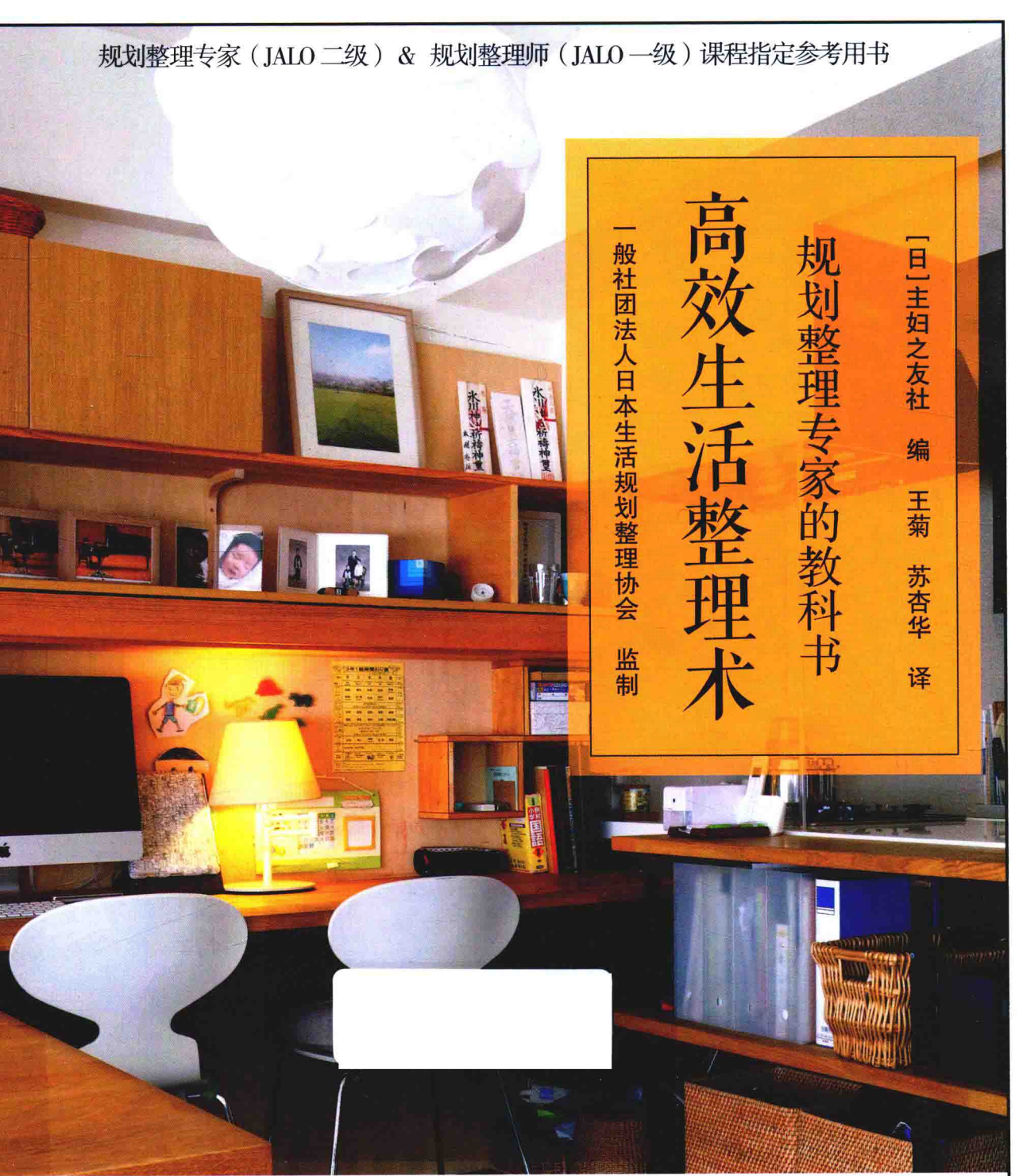


规划整理专家（JALO 二级）& 规划整理师（JALO 一级）课程指定参考用书



「日」主妇之友社 编 王菊 苏杏华 译

规划整理专家的教科书

高效生活整理术

一般社団法人日本生活规划整理协会 监制

检视收纳失败低效的根源
直击规划整理的核心秘密

了解惯用脑型 · 掌握高效收纳 · 享受优质生活

高效生活整理术

——规划整理专家的教科书

【日】主妇之友社 编

王菊 苏杏华 译

一般社团法人日本生活规划整理协会 监制

黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

高效生活整理术:规划整理专家的教科书 / 日本主妇之友社编;王菊,苏杏华译. —哈尔滨:黑龙江科学技术出版社,2018.5

ISBN 978-7-5388-9587-2

I. ①高… II. ①日… ②王… ③苏… III. ①家庭生活—基本知识 IV. ①TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 057407 号

ライフオーガナイズの教科書

© Japan Association of Life Organizers, Shufunotomo Co., Ltd. 2017

Originally published in Japan by Shufunotomo Co., Ltd.

Translation rights arranged with Shufunotomo Co., Ltd.

高效生活整理术

GAOXIAO SHENGHUO ZHENGLI SHU

作 者 [日]主妇之友社

翻 译 王 菊 苏杏华

项目总监 薛方闻

特约策划 吕 剑

策划编辑 郑 毅

责任编辑 郑 毅 马远洋

封面设计 新华环宇

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址:哈尔滨市南岗区公安街 70-2 号 邮编:150001

电话:(0451) 53642106 传真:(0451) 53642143

网址:www.lkcbs.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 天津盛辉印刷有限公司

开 本 787 mm×1092 mm 1/16

印 张 6

字 数 150 千字

版 次 2018 年 5 月第 1 版

印 次 2018 年 5 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-9587-2

定 价 32.00 元

【版权所有,请勿翻印、转载】

不仅要把房间整理干净，
还要能够长久轻松地保持房间整洁

这就是：

生活规划整理 (Life Organize)

不论收拾整理，还是丢弃杂物，干净一段时间之后房间又会变成老样子……

对于内心惧怕整理收纳的人来说，生活规划整理课程就是他们的福音。

“用这个方法就能成功！”

秘诀就在于，这是以美国的规划整理专业人士和专职规划整理师的操作手法为基础，总结出的适合东方人的改良方法。

无论什么人，都可以找到适合自己的收纳方法。

我们先来介绍一下这套理念的精髓。

“整理思考方式”与“惯用脑”是关键词

明确价值观在生活规划整理的理念中被称为“整理思考方式”。具体的操作方法是：问问自己“我想要的是什么”等一系列问题。整理思考方式后，自己内心的优先顺序就能确定下来，决定物品的取舍和物品的配置时，就少了很多犹豫和困惑。

“惯用脑”，就像惯用手那样属于无意识中优先使用的大脑类型。左脑和右脑，输入和输出的排列组合可分为四种类型。通过确定“惯用脑”，我们可以了解自己的行为习惯。同时，通过确定家人的“惯用脑”，还可以搞清楚家人的行为习惯。对家人“为什么他（她）就是做不到呢”的不解和愤怒，我们也可以找到解决方法了。

无法把房间整理干净， 原因在于方法不适合自己

把房间整理好后又变得杂乱不是因为东西太多，也不是因为没有物归原处，而是我们把杂志或电视里看到的“×××的有效方法”照搬到自己身上。只要找到适合自己的整理方法，房间就能保持整洁。

生活规划整理的理念是：认真思考，寻找适合自己的方法。为了实现这个目标，应该从明确自己的价值观开始。搞清楚“我到底喜欢什么”“我到底在乎什么”“我想过怎样的生活”以及自己的行为倾向（“惯用脑”），然后思考与之匹配的室内格局。以价值观为核心，你就可以一直保持愉悦。室内格局与行为倾向相匹配，你就可以轻轻松松行动起来。

*日本生活规划整理协会（JALO）参考的“惯用脑”是基于京都大学名誉教授坂野登先生提倡的“行为惯用理论”，总结“惯用脑”的特征及对策并将其运用于整理收纳。



✨
整洁
美观 ✨



乱糟糟

消除压力感



消除压力感、整洁、 美观循序渐进

生活规划管理的终极目标并不是“将空间整理干净”，而是将整理变成习惯。即使房间被搞得乱七八糟也可以整理如初，生活发生变化也可以立刻针对现状做相应调整。规划整理的目标是：轻松搞定，容易维持房间整洁。

首先按照规划整理的步骤进行作业，空间凌乱带给你的压力感就消失了。接下来对家中的物品进行管理和调整，空间就可以保持整洁。更进一步，如果想使房间更加美观，可以用喜欢的东西装饰房间，或考虑室内装饰搭配。来！以更美好的室内空间为目标努力吧。

没问题的！只要逐步解决问题，日积月累，你肯定能过上理想的生活。

不管是选择物品， 还是决定收纳方法， 都由你来决定

一旦明确了价值观，搞清楚自己的“惯用脑型”，你就可以开始规划整理自己的生活了。生活规划整理分为“减少”“整理”和“维持”三个步骤。

“减少”的重点在于选择符合自己价值观的物品并进行分类。虽然说是“减”，但是并非以扔东西为目的，因此我们不会产生心理负担。

“整理”和“维持”指的是要思考符合自己行为习惯的收纳方法，建立一个便于保持的室内格局。是看得见物品好呢，还是把它们隐藏起来好呢？这一切都与你的“惯用脑型”相关，以“自己能否轻松搞定家务”为标准来决定收纳方法。

什么是规划整理？

对住宅的空间、工作的时间，甚至人生都可以进行规划和整理。它与以往的收纳、整理理念有所不同，所谓“规划整理”，即决定物品的去与留，对思考方法、时间、资讯进行整理以及具有可复制性的整理收纳技术，是一种优化人生的思考方法。下面将对这一新的整理概念提出的背景进行详细介绍。

英语单词 organize 可以理解为“将住所、生活、工作、人生等各种事物，进行有效的准备、计划、整理和整顿”。一般日本人把 life 理解为“空间、生活和人生”，在这里将 organize 与 life 组合在一起，造词为“life organize”。日本生活规划整理协会（简称 JALO）将其定义为“俯瞰空间、生活、人生，并对其进行规划和整理的技术”。

规划整理的方法，源于 20 世纪 80 年代后期的美国，是美国专业规划整理师使用的方法。20 世纪 80 年代，在消费大国美国，被物品泛滥所困扰的家庭急剧增加，对“规划整理师[※]”的需求随之增加。由此，在心理咨询文化盛行的美国诞生了“规划整理师”这一职业。

现在，日本同样面临物品与资讯的饱和这一问题。随着居住形态与生活方式的多元化发展，“收拾、整理已不再是简单易行、谁都可以做的事情，而是有难度的技术活”。规划整理师将整理收纳系统化，不局限于普通的整理收纳技巧，而是依据客户的价值观，协助客户找到适合自己生活的整理方式。

※ 日本生活规划整理协会已对规划整理师进行了商标注册。

目 录

1

Part 1

掌握适合自己的整理方法 规划整理方法的 10 个例子

2 File 01 瑞穗

能让自己轻松愉悦的生活方式，也会使周围的人感到愉快和舒服

9 File 02 高山一子

搞清楚自己的喜好，
室内装饰也可以成为一种享受

12 File 03 吉川圭子

这么多适合自己行为习惯的收纳技巧！
掌握了这些技巧，整理房间可就轻松多了

16 File 04 本间尤莉

通过调整思考方式，
让人能够意识到真正重要的事

21 File 05 住江直美

收纳整理固然很重要，
但在此之后如何享受生活更为重要

24 File 06 秋山阳子

构建孩子自己可以整理的空间，
令人备感安心

26 File 07 植田洋子

和谐生活的秘诀是“物归原位”
的轻松、方便的整理方法

28 File 08 中村佳子

怎样做才能达成目标？
设定目标，使整理变得快乐

30 File 09 松居麻里

找到了不费劲也能做到的、
适合自己的整理方法

32 File 10 北村

随着“不做也 ok 的家务”增加，
属于自己的时间越来越多

34 Column 规划整理在全球的现状

Part 2

35

规划整理的推进方法

36 不能整理的原因是什么?

42 让我们开始规划整理吧!

48 专业人士的整理体验报告

Column

54 不丢弃的整理法：再利用也是一种选择

Part 3

56

各类惯用脑型人的整理诀窍

56 File 11 会田麻实子

Input 右脑 Output 右脑

60 File 12 佐藤美香

Input 右脑 Output 左脑

64 File 13 川崎朱实

Input 左脑 Output 左脑

68 File 14 松林奈萌子

Input 左脑 Output 右脑

72 各类用“惯用脑”的整理关键词

Column

74 家人的“惯用脑”不一样时怎么办?

Part 4

75

场所不同·关键词有别 收纳方法各异

76 厨房与餐厅 (KITCHEN&DINING)

79 储藏间 (STOCK)

80 衣橱 (CLOSET)

82 儿童房 (KIDS' ROOM)

84 盥洗室 (WASHROOM)

85 玄关 (ENTRANCE)

86 家用办公室 (HOME OFFICE)

87 收纳用品 (STORAGE)

Part 1

掌握适合自己的整理方法 规划整理方法的 10 个实例

本部分介绍了学习规划整理后，
10 位规划整理师的整理方法。
希望能够让你从这 10 个人的 MY WAY (我的方法) 中，
找到 YOUR WAY (适合你的方法)。





PANTRY (备餐室)

为了保持整洁，瑞穗在开放式厨房里设了没有门的餐具和食品储藏室。餐具和食品储藏室分为可见部分的展示区和隐藏的收纳区，展示区的架子上可以摆放令人赏心悦目的物品，而里面隐藏的收纳区可以摆放厨房小家电等生活必需品



瑞穗

Maki Mizuho

规划整理认证讲师，衣橱规划整理师。从 ABARERU 公司辞职后转为专职主妇。10 年后，她成为一家建设公司的中层管理人员，任职 15 年。学习了规划整理课程后，瑞穗在杂志《美人化计划》中为客户提供服务，用真诚的笑容感染周围的人。

Data [资料]

- 地板面积：95.78m²
- 格局·住宅类型：3LDK (3间卧室, 1间客厅, 1间餐厅, 1间厨房)+WTC (步入式衣帽间)·公寓
- 房龄：14 年
- 家庭成员：瑞穗、丈夫、女儿 (28 岁)、儿子 (25 岁)
- 居住地：东京

能让自己轻松愉悦的生活方式，也会使周围的人感到愉快和舒服

惯用脑型

Input 右脑 Output 右脑



LDK (L 客厅 D 餐厅 K 厨房)

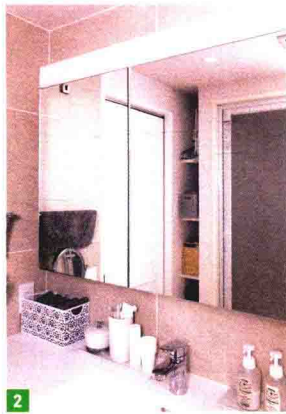
瑞穗女士在装修时的构思是“时尚典雅中略带自然风”。
打造一直想待在里面的舒适空间

瑞穗女士从房间结构入手改装房龄 14 年的公寓，把它打造成了符合自己想象的舒适空间，在此与先生、女儿、儿子和三只猫一起愉快地生活。客厅、餐厅、厨房将天然材料的质感与典雅风格巧妙结合在一起。

在此不过多描述室内精美的摆设。室内真正的亮点是在日常生活中，适应动线（收纳整理的常用词，指移动的路线）和收纳的设计。

瑞穗女士从事建筑行业，能看懂图纸，而且原本就热衷整理，因此她的房间会有如此效果，也就不难理解了。

File 01



WASHROOM (盥洗室)

图1. 家人及访客使用的盥洗室, 设有两个进出口, 一处是与玄关、寝室相连的走廊, 另一处是与厨房相连的通道, 通道内设有大容量开放式柜橱, 收纳浴巾

图2. 洗面池上镜子里映出了细长的开放式架子。原本瑞穗打算把细长架子安置在墙壁的其他位置, 但她看设计图纸时, 注意到此处的夹缝, 于是利用此处空间加装了一个开放的架子。宽度仅为15cm的架子, 在收纳面巾、洗剂、衣架等方面发挥了很大的作用

图3. 将擦手巾以10条为一套放入盒中, 常备在洗面池旁边。盒内的擦手毛巾用完后, 再用备好的一盒替换。洗面台下的抽屉里准备了收纳盒, 用来收纳用过的擦手巾。瑞穗一家养成了这样的习惯: 擦手→顺便擦洗面池周围→直接把擦手巾放入收纳盒

MY WAY

我的方法

以所喜爱的物品为主线
注重家人的生活节奏

●判断物品去与留的标准是什么?

首先要考虑最喜欢的物品是否适合其所在空间。是否喜欢作为判断衣服去与留的主要标准。

●在整理时, 最重要的事情是什么?

别规定得太细, 公用的物品位置不能随意改变。

●决定收纳方法的标准是什么?

把物品收纳到其被使用的场所。

●选择收纳物品的标准是什么?

容易因视觉冲击产生压力, 所以选择外观好看且喜欢的材料。

●如何整理家人的物品?

在帮助家人整理物品时, 应由物品所有人主要负责整理, 不擅自丢弃他人物品(瑞穗女士曾经因为擅自丢弃物品而把事情搞砸)。

●舒适生活的秘诀是什么?

能够马上做的事情, 绝不拖延到第二天。

方便易行的动线与赏心悦目的家居环境 均得以实现

瑞穗女士与规划整理结缘始于女儿厌学的那段时间。那时, 瑞穗的女儿整理房间的时候, 瑞穗也在整理房间, 她总感觉女儿整理房间的方法不得当。在学习了规划整理课程后, 瑞穗确实体会到“价值观因人而异, 整理方法会有所不同”, 也是第一次认识到“不能理解某人是正常的”, 至此, 心里累积已久的压力也随之而去, 瑞穗如释重负。

另外, 懂得选择自己真正所爱的物品之后, 衣服数量也随之减少。瑞穗感觉: 比之前拥有很多物品时更快乐!(衣橱介绍见第6页)

瑞穗根据以往的经验体会到整理会使女性绽放自信的笑容, 而自信又会使女性变得更加美丽, 因此投身整理行业, 以帮助更多的人。



KITCHEN (厨房)

厨房的色调是灰白相间的，营造出简洁、时尚的感觉。具有超强收纳力的抽屉，即便是放在最里面的东西也可以自由取放。厨房操作台下面摆放平日常用的餐具。

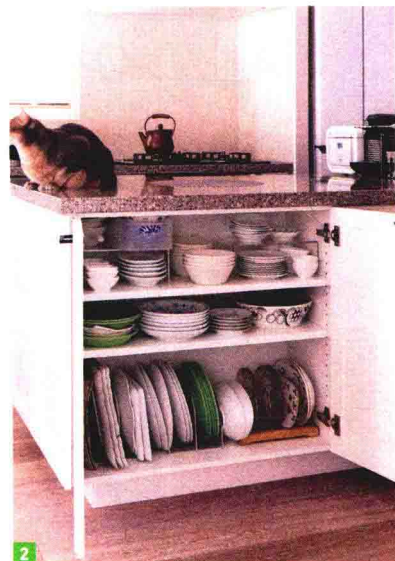


图1 操作台对面放置敞开放式餐柜，精心的设计使电话线看上去不那么突兀。基于兴趣，瑞穗女士收集了许多竹筐，按竹筐的尺寸决定隔板放置的位置。竹筐既可用于展示，也可用来装东西

图2 做饭前，把餐具摆放在厨房的操作台上，瑞穗才发现，将餐具收纳在操作台下是如此方便



1



2



3

图 1. 把小件物品收纳在浅格抽屉里。这样屋主可以对所有物品一目了然。这是非常用心的收纳设计

图 2. 取得了衣橱整理师资格的瑞穗女士，将自己寝室的一整面墙设计成衣柜。折叠门的一侧嵌入镜子，这样就节省了放镜子的空间。折叠门左右全部打开时，柜中物品尽收眼底

图 3. 将衣橱上面的架子用隔板分为两层，下层放可以折叠的包，上层放只能立着的包。为了解防尘袋中是哪个包，瑞穗在袋上贴上标签注明



4

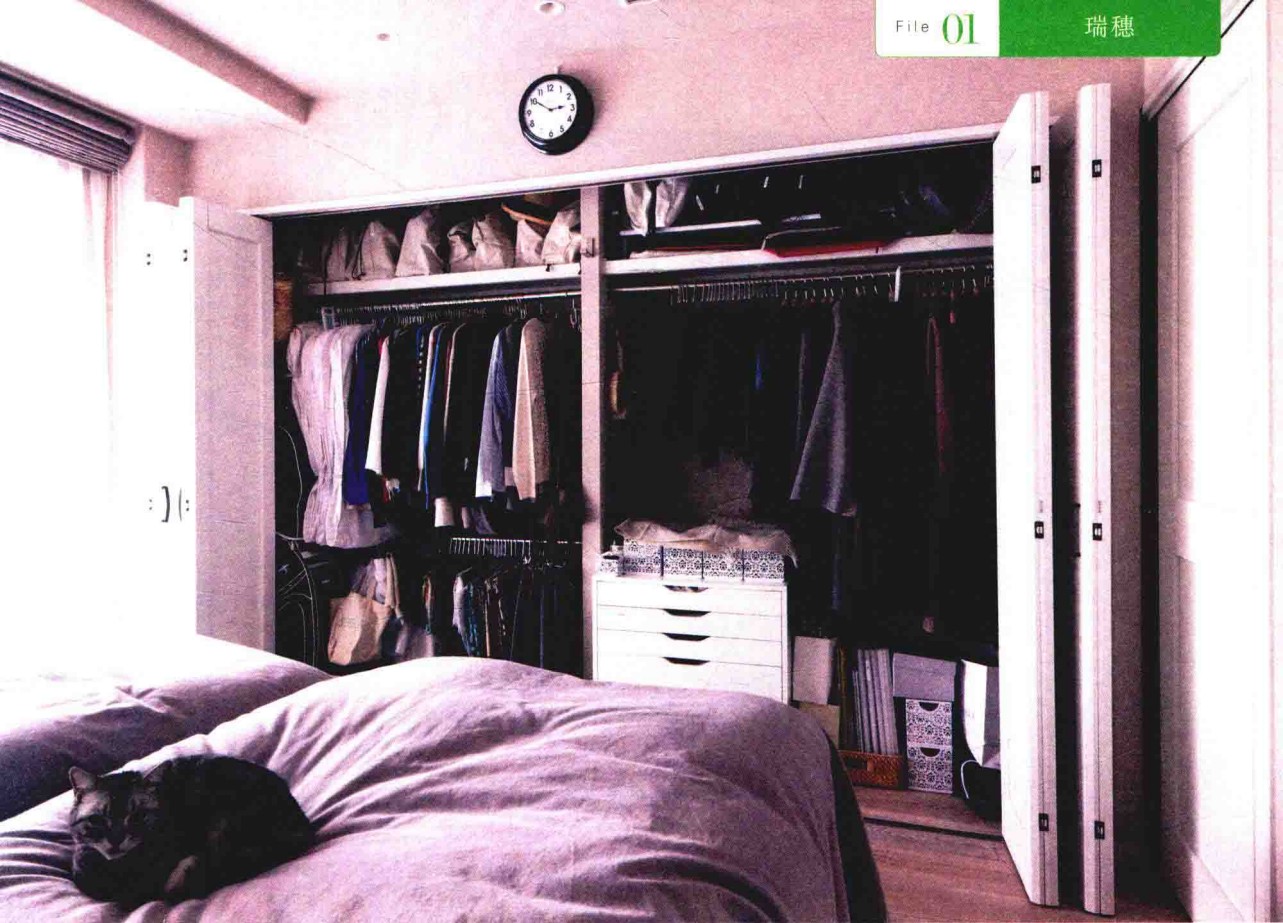


5

CLOSET (衣橱)

图 4. 男主人的衣橱位于连接寝室与玄关的通道处，就在鞋柜的对面。使用开放式衣橱，男主人可以对自己的衣物了如指掌，同时也利于保持衣橱的整洁

图 5. 衣橱靠近玄关一侧设有抽屉柜，用来收纳饰品等小件物品。为便于知道抽屉里存放了什么物品，瑞穗将“手表”“打火机”“眼镜或太阳镜”等标签贴在抽屉上注明。另外，瑞穗在抽屉柜上放置了托盘，把托盘当作临时存放处来收纳兜里、书包中常用的物品。这样出入家门时方便携带和存放随身物品



CLOSET (衣橱)

搭配服饰时，首先从裤子、裙子开始选择，所以衣橱的右侧（人面向衣橱时）放置下装，左侧放置上衣类，上衣下面放围巾等小件服饰，以逆时针方向为动线来设计，更方便搭配衣服。

使家人轻松自在的可视收纳 优化动线既节省时间又减少麻烦

ENTRANCE & CLOSET (玄关 & 衣橱)

图1. 瑞穗家的玄关。过道内的壁柜里设有大容量的鞋柜。家人在玄关脱了鞋，将其放入鞋柜，是家中的规矩。这样可以避免先生和孩子脱了鞋就放在一边不管。在壁柜里有先生专用的白色鞋柜，如果有人发现鞋在外面，会顺手把鞋收入鞋柜

图2. 敞开式鞋柜便于家人整理所有的鞋。鞋柜对面有通向盥洗室的门，所以，家人回家后的动线是脱鞋→将其放入鞋柜→进入盥洗室洗手





LIVING ROOM (起居室)

高山家的地板是不规则、非平面的。一楼有起居室、厨房、餐厅，地面稍高的部分有一个小小的自由空间（镜子的左边内侧）。整个起居室的装饰给人一种既简单又符合男性品味的印象



CLOSET (壁橱)

图 1. 起居室收纳了一些小孩的学习用品和外出的装备。高山女士为了让孩子独立完成自己的事情，从幼儿园开始就跟他一起规划空间

图 2. 以“一个抽屉放一个类别”为原则。橱柜内的图画标志也是高山女士亲手做的。为了让整个橱柜看起来既美观又简单明了，她花了不少心思。这里用的黑色也很符合男性的审美



惯用脑型

Input 右脑 Output 左脑

高山一子

Ichiko Takayama

规划整理认证讲师。

智慧工作的代表。作为两个孩子的妈妈，她从自己的经验出发，提议打造一个每天可以高效率、轻松生活的空间。高山女士为客户提供新房装修和旧房改造时的收纳策划服务及搬家后的规划整理服务，她的服务深受好评。

Data (资料)

- 地板面积：183.21m²
- 格局·住宅类型：5LDK (5间卧室、1间客厅、1间餐厅、1间厨房)·独门
- 房龄：7年
- 家庭成员：高山一子、丈夫、2个孩子
- 居住地：京都

File 02

搞清楚自己的喜好，
室内装饰也可以成为一种享受



2

FREE SPACE&WORK SPACE (自由空间 & 工作空间)

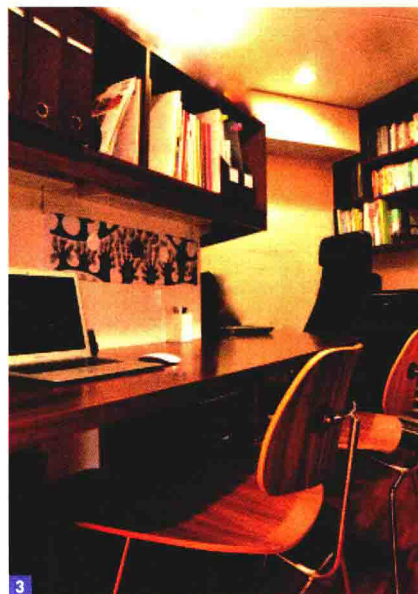
图1. 从起居室往上走3个阶梯就到了楼梯底部，这里现在成了孩子们的学习角。因为这个小空间从客厅也能看得见，所以高山女士特地放置了自己喜欢的LYON公司的橱柜

图2. 用三段文件托盘和文件盒收纳图书，桌面非常整洁

图3. 利用墙壁的转角划分工作空间



1



3