

后浪

收纳的艺术

从整理内心开始，
打造属于你的舒适生活

もっと心地いい暮らし
自分らしい収納スタイルのつくり方



[日] 铃木尚子 著 郑悦 译

北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

后浪

收纳的艺术

「日」铃木尚子 著
郑悦 译

从整理内心开始，
打造独属于你的舒适生活



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

收纳的艺术：从整理内心开始，打造独属于你的舒适生活 / (日) 铃木尚子著
郑悦译. —北京：北京联合出版公司，2017.1

ISBN 978-7-5502-9186-7

I. ①收… II. ①铃… ②郑… 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(2016)第282034号

MOTTO KOKOCHIII KURASHI

BY NAOKO SUZUKI

Copyright © 2012 NAOKO SUZUKI

Original Japanese edition published by KADOKAWA CORPORATION, Tokyo.

All rights reserved

Chinese (in Simplified character only) translation copyright © 2016 by Ginkgo (Beijing) Book Co., Ltd.

Chinese (in Simplified character only) translation rights arranged with KADOKAWA CORPORATION, Tokyo,
through Bardon-Chinese Media Agency, Taipei.

本书中文简体版权归属于银杏树下(北京)图书有限责任公司

收纳的艺术：

从整理内心开始，打造独属于你的舒适生活

著 者：[日] 铃木尚子

译 者：郑悦

选题策划：后浪出版公司

出版统筹：吴兴元

责任编辑：李伟

特约编辑：俞凌波

营销推广：ONEBOOK

装帧制造：墨白空间·韩凝

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京盛通印刷股份有限公司印刷 新华书店经销

字数121千字 889毫米×1194毫米 1/32 7.5印张

2017年1月第1版 2017年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-9186-7

定价：48.00元

后浪出版咨询(北京)有限责任公司常年法律顾问：北京大成律师事务所 周天晖 copyright@hinabook

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有，侵权必究

本书若有质量问题，请与本公司图书销售中心联系调换。电话：010-64010019

前 言

我不擅长收纳东西。

可能读者会觉得能出收纳书的人，原本就是整理收纳高手，其实并非如此。

住在娘家过单身生活时，情况尤其夸张。甚至让母亲和祖母都看不下去，轮流替我整理房间。

像这样常常住在一个脏屋子里，我是怎样变得会收纳了呢？这其中，有个契机。

或许在这本书的读者中，也有同样经历的人吧。住在脏乱的房间里，是否不知道为什么，内心就会慢慢地感到不悦？

在凌乱的房间里，无法顺利做家务，经常要找东西，自己也觉得很要命……

某天，注意到自己总是觉得焦虑，我开始向上天祈求：“希望能过着更舒适的生活！”

这个想法使我开始认真地对待收纳，并最终变成一个人人口中的“收纳高手”。

现在，我作为生活整理收纳师和私人衣橱收纳师，拜访每个顾客的私宅，教授整理和收纳，以及服装搭配和衣橱整理收纳等课程。

有人会觉得收纳师这种职业很陌生吧。“收纳师”是美国发明的概念，是以“建构”为基础，专业教授思考方法，并帮忙进行空间收纳和整理的人。

蒙各位不弃，我接到了很多客人的订单，但是我能直接帮助的人终究有限。

此次写书的目的，就是希望能够帮助更多和以前的我一样，因为不会整理而总觉得生活不便的人。

收纳师所教授的“生活收纳”，就是结合自己擅长和不擅长之处，寻找到轻松的方法，从而获得理想居住空间和生活的收纳术。总之，就是制定生活收纳的方法。

希望通过收纳服务，使无论之前尝试何种方法都屡受挫折的朋友，可以变身为出色的收纳高手。

本书融合了收纳术和我从不会整理的人变身为收纳达人的经验，总结了创造舒适生活的方法。

另外，我将以自己的生活为例，具体讲述“生活收纳术”产生了怎样的效果。

从事这样的职业，总是会被别人问：“尚子的家是不是时刻保持完美的状态呢？”当然不可能。

家是生活的居所，不是样板间。做饭、洗澡、每天过日子，当然会有生活的印记。

不过，一旦感到家里乱的话，在我家有十五分钟内可以恢复原状的收纳机制。

使用收纳术之后，家中所有东西都有固定位置，不需要每天都耗费精力地进行更换摆放方式的“整理”。只要维持干净整洁的状态，做好“把拿出来东西放回原位”的日常工作即可。

虽说每天都能彻底整理最为理想，但“每周整理一次”的宽松策略也没什么问题。即使略有东西堆积，只要知道物品放置的地方，家里很容易就能变成整齐的状态。

而且，在整理好的地方，可以拥有按照自己的喜好来装饰的奖励。如果善用绿色装饰得好，会让人在清爽的空间里产生想要读书，或者按照心中的理想继续整理的心情。

本书会在第1章详细讲述什么是“收纳”带来的舒适生活。第2章说明收纳的基本规则，第3、4章进入实践篇。

最后一章介绍我自己的价值观，并展示我家的照片，供大家作为参考，以便于按照自己的价值观打造收纳结构。

这本书如能帮助大家拥有理想的家，并轻松地度过每一天的话，荣幸之至。

前 言 001

第 1 章 “收纳”所营造的舒适生活

为什么要收纳? 003

整理是手段而非目的 007

主妇是家中的制作人 011

到底为谁而整理? 014

整洁是可以传染的,脏乱也是…… 018

首先要整理自己 020

什么时候开始? 023

要是无法整理看得到的东西,也就无法整理看不到的东西 027

不要细数没有的东西,而是细数拥有的东西 029

整理可以清理出通往机会的入口 031

第 2 章 打造收纳结构的基本方法

习惯性整理与合理收纳之间的区别 037

收纳是选择的技术 039

首先掌握所有东西 043

无法丢弃的东西最让人难办 046

收纳的目标是让所有的东西都有处可寻 050

并非只有一种做法 052

答案就在你心中 054

你觉得整洁就是对的 056

自己决定，并且负责 058

第3章 整理的思路

首先要了解自己 063

试着了解惯用脑 063

整理工作中，觉得自己不擅长哪部分？ 068

什么会让自己觉得心情愉快？ 073

你觉得最重要的是什么？ 076

无论何时何地都可以进行思绪的整理 076

了解自己的喜好 078

掌握现状 079

理想的空间是什么样的？ 079

第4章 整理的行动 收纳七步法

收纳的七个步骤 083

Step 1 全部拿出来

从哪个房间开始? 085

从哪里开始? 086

一次拿出多少? 086

Step 2 选择

选项在三个以上 087

拿起物品,三秒钟内分类 088

选择适合自己的方法,制作矩阵图 088

Step 3 分类

按照性质和类型分类 092

按照配套使用的组合分类 093

Step 4 临时放置

需要临时放置的理由 094

临时放置时要放在哪里? 095

Step 5

决定位置

- 放在哪里能轻松收纳? 097
- 要东西,还是要空间? 098
- 同类物品放在一起 098
- 决定位置的方法并无定论 099
- 常用的东西要易于取放 099
- 眼手所及的范围是什么? 100
- 将容易被随手放置的物品放在“特等席” 100
- 家人使用的物品要如何决定位置? 100

Step 6

决定收纳的方法

- 要如何收纳? 102
- 收纳并不需要很麻烦 103
- 考虑惯用脑 106
- 必须测量尺寸 107
- 挑选收纳用品的重点 107
- 设法让文字信息不使人厌烦 109

Step 7

维持

- 整顿入口 110
- 了解购买的偏好 111
- 每次用完都放回原处 112
- 不断精益求精! 113

- 在人生不同阶段重新审视 113
- 维持，同时制定自己的规则 114
- 用喜欢的收纳用品和室内装饰来保持收纳动力 115

第5章 这是我的价值观，你的呢？

——按照区域介绍自己家

厨 房

- 关于厨房 120
- 相关物品都放在一个地方，做便当最有效率 122
- 收纳方法“不拘一格” 123
- 并列三个以上的收纳容器与消除视觉压力 124
- 易于取出的“两成物品”与消除小压力 126
- 收纳位置要到“门牌号” 127
- 让孩子可以自己动手 128
- 目的是让孩子帮忙 130
- 经常使用的食材要放在符合主色调的玻璃容器中 132
- 将调料装进统一的容器中 134
- 用单词本记录调味汁的使用秘诀 135
- 提高动力 136
- 这里只放这些 138

- 塑料袋类只放在这里 139
- 以最大容量为衡量标准 140

衣 橱

- 关于衣橱 144
- “临时放置碗” 146
- 选择适合衣服的防尘罩 148
- 选择设计一致的衣架 149
- 要一下子就能取出 150
- 做到一目了然 152
- 全身镜与踏垫 154
- 穿过一次的衣服怎么办？ 155
- 收拾饰品是每年的乐趣 156
- 包按照颜色大致收纳 157
- 无法丢弃的 158
- 贴心收纳 160

客 厅

- 关于客厅 166
- 减少体积 168
- 大致收纳 169
- 能让人看到的都是喜欢的，不想看到的都隐藏起来 170
- 思考变成什么样才好 172

由最不会整理的人做决定 173

为了在此处完成工作而归类 174

思考方便收纳的方法 175

储物室

关于储物室 178

大致收纳与利用深度 179

毛巾的收纳 180

能马上清扫的收纳方式 182

浴室

关于浴室 186

消除麻烦 187

可以随身携带的收纳方式 188

两处收纳也可以 189

防止文字过多 190

儿童房

关于孩子的收纳 194

给随手乱放的玩具指定位置 196

孩子能握住物品之时，就要开始学习整理 197

考虑什么方法最合适 198

孩子的T恤也采用和大人一样的收纳规则 199

卧 室

卧室不是放东西的地方 202

玄 关

关于玄关 204

把必须放在这里的東西收納起來 205

喜欢的鞋子按颜色收纳，便于搭配 206

其 他

不知该放在哪里的东西 208

孩子的资料 209

给要熨的衣物和要还的东西规定好摆放处 210

纸袋的收纳 212

旅行用品的收纳 213

家庭账单按月份收纳 214

包里的随身杂物放在客厅的篮子里 215

轻松收纳信件、贺年卡 216

信件相关的东西要放在一起 217

整理理想 218

孩子的纪念物品 219

后 记 220

出版后记 222

— 第1章 —

“收纳”所营造的
舒适生活

