



制定丢弃的标准



执行犹豫箱



给加油的自己一份奖励

魔法整理术 1分钟

[日] 小松易 著
何 炆 译



预备, 开始!



制定新规则



创造一个属于自己的“净地”



哇, 好干净哦!



加油!

让自己的朋友或者恋人来看一看



- ★ 家里的状态就是人生的缩影
- ★ 从今天开始每天花1分钟收拾房间
- ★ 日本第一整理师教你这样整理, 让好事发生
- ★ 心情更好、健康改善、机会更多、效率更高
- ★ 周围环境清爽整洁吗?
- ★ 从现在开始就翻阅本书, 掌握可以改变人生的工具!

魔法整理术 1分钟



[日] 小松易 著
何 炆 译



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

中国·武汉

图书在版编目(CIP)数据

1分钟魔法整理术/(日)小松易著;何炆译. —武汉:华中科技大学出版社, 2016.6

ISBN 978-7-5680-1699-5

I. ①1… II. ①小… ②何… III. ①生活—知识 IV. ①TS976.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第080676号

HONNO IPPUN DE ISSHO GA KAWARU MAHOU NO KATADUKE-JUTSU

Copyright©2011 by Yasushi KOMATSU

Interior illustrations by Mie ONODERA

Interior design by Ayako KUDO

First published in Japan in 2011 by PHP Institute, Inc.

Simplified Chinese translation rights arranged with PHP Institute, Inc.

through CREEK & RIVER CO., LTD. and CREEK & RIVER SHANGHAI CO., Ltd.

简体中文版由日本株式会社ビーエイチビー研究所授权华中科技大学出版社在中华人民共和国境内(香港、澳门和台湾除外)出版、发行。

湖北省版权局著作权合同登记 图字: 17-2016-154 号

1分钟魔法整理术

YIFENZHONG MOFA ZHENGLISHU

[日]小松易 著

何炆 译

出版发行: 华中科技大学出版社(中国·武汉)

地 址: 武汉市武昌珞喻路1037号(邮编: 430074)

出 版 人: 阮海洪

责任编辑: 杨 淼

责任校对: 吴亚兰

责任监印: 秦 英

装帧设计: 王亚平

印 刷: 北京佳信达欣艺术印刷有限公司

开 本: 787 mm × 996 mm 1/16

印 张: 11

字 数: 107千字

版 次: 2016年6月第1版 第1次印刷

定 价: 56.00元



投稿热线: (010)64155588-8000

本书若有印装质量问题, 请向出版社营销中心调换

全国免费服务热线: 400-6679-118 竭诚为您服务

版权所有 侵权必究

前言

大家好！我是整理师小松易。作为日本最早期的“整理师”，我的工作和职责是：指导、帮助不善于收纳整理的人们。其中之一的工作就是帮助客户制定“整理的规划”，努力将客户的家和房间“清零”。

有些人需要花费几周完成整理，有些人则需要花费几个月，甚至1年以上的时间才能完成。只是，与完成的时间长短无关，通过多数客户的咨询，我发现整理成功的人们有1个共同点，那就是他们都有“目标映像”，意思就是，收拾的房间变成怎么样才会开心，继而，1次15分钟整理完毕，那么对接下来要整理的地方就会有概念，整理到什么样的程度就可以了。前者称为“大目标”，后者则称为“小目标”。

本书的一个特点就是刊载了大量的真实的“整理前”和“整理后”的照片。特别是刚才我们提到的各种各样的整理“目标”，会大量展示给大家，具体的整理步骤非常浅显易懂，而且大家可以一边看



书一边动手操作。

在阅读本书的时候可以从头开始，如果随意翻到自己感兴趣的图片，从那里开始读也可以。无论从哪里开始读起，本书都可以帮助大家变得爱上整理。我衷心希望在本书的帮助下，大家的整理能力能够更上一层楼！

整理师 小松易





一分钟 魔法整理术 contents

前言 002

Part 1 今天开始逐渐变成整理高手！ 成功的 7 个要点

要点 1 探寻自己不会整理的原因——类别诊断 012

- A 在整理之前就受挫！前类型 014
- B 总是半途而废！中类型 016
- C 无论怎么整理，过不了多久就会恢复原貌！后类型 018

要点 2 首先，从整理的 4 个步骤开始 020

- 步骤 1 取出 021
- 步骤 2 分类 022
- 步骤 3 减量 023
- 步骤 4 放回 024

要点 3 一天只需要 15 分钟整理房间即可 026



要点 4 将理想的整理后的房间具体形象化 030

要点 5 抓住舍弃物品的窍门，轻轻减量 034

要点 6 决定好日期和场所，剩下的就是行动 038

要点 7 每天 1 分钟保持房间的整洁 042

专栏

带着最精简的行李去旅行 愉快的整理训练 046

Part 2

创造一个能使我们放松的休憩空间

客厅 & 餐厅

①客厅桌子上的物品堆积如山，已经没有空间继续放东西了 050

②客厅的桌子凌乱，无法安心吃饭 052

③地板上的东西如果是散乱的话，房间中就会充满障碍物 054

④被物品淹没的椅子和沙发，没办法坐下来放松 056

⑤电视机周围东西散乱，灰尘堆积，非常脏 058

⑥书架中多余的书应该怎样处理呢？ 062

⑦当注意到的时候报纸已经堆积如山，错过了丢报纸的时间 064



专栏 消费期限就是今天，不要留到第二天 065

⑧喜欢的音乐类型不断变化，几年前的CD大量存放在家里 066

⑨对于暂时放置东西的柜子和台面，从哪里着手整理比较好呢？ 068

⑩小票、收据、说明书，不知道该舍弃哪一个？ 072

专栏 “为了什么”要保存，如果想不起来就处理掉 073

⑪零零碎碎的文具，想要使用的时候却找不着了 074

⑫创可贴和药品不知道该收在什么地方 076

专栏 这次想要处理大家具 & 家电 如果给回收人员打电话的话，一定要强调“马上” 078

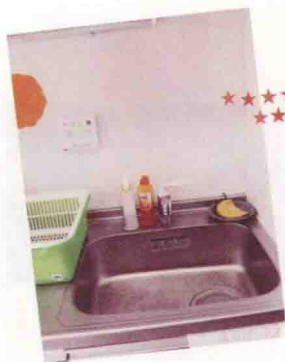
Part 3

极速转变，使用起来更得心应手

厨房

①冰箱里面不管是前面还是后面，东西都塞得满满的，已经无法再放进食物了 082

②冰箱门的口袋作为放置调料和赠品的地方 084





- ③蔬菜室在最里面，蔬菜都蔫了…… 086
- ④不知道什么时候冷冻的食品……冷冻室也被塞得满满的 088
- ⑤不论是调料还是厨房用品，全部都放在厨台上 090
- ⑥水槽中总是乱七八糟的样子，要洗的东西都积攒了起来 092
- ⑦厨房的收纳柜最里面被做饭用具塞得满满的 094
- 专栏** 购买之前很重要，要考虑一下其他的器具是否能代替 095
- ⑧想用的餐具不能马上拿出来……想不想更轻松地利利用碗柜呢？ 098
- ⑨常温保存的袋装食品没有收到收纳柜中 100
- 专栏** 一旦发现就已经大量堆积起来……开始整理厨房中的多余物品 102

Part4

保持清洁，使用起来心情愉悦 洗漱台 & 卫生间

- ①每天使用的洗漱台，柜子和水槽周边都是脏东西！ 106
- ②洗漱台下的收纳空间被囤货塞满了 108



专栏 “趁着打折购买的话会更划算……”，从魔环中逃出来吧 109

③ 洗涤剂、衣架、毛巾，洗衣机的周围一片混乱 110

④ 浴室的周围不知不觉都是水垢 112

⑤ 卫生间特别凌乱，非常狭小，总觉得很浮躁 114

专栏 减少物品，打扫起来更得心应手 116

Part 5

与生活方式相符的功能性房间

个人房间 & 收纳空间

① 挂在衣柜中的大量衣服，取出一件都有点困难 118

② 衣服填得过于满，抽屉和盒子里已经放不下衣服了 120

专栏 无论怎样都做不到减量的话，考虑利用检查清单！ 123

③ 像包包和首饰这样的小物品还能用，不能扔掉 124

④ 化妆袋和梳妆台乱七八糟，找个睫毛膏都非常费劲 126

⑤ 所有东西都放进去的话，壁橱会被塞得满满的 130

专栏 对于自己十分喜欢或者充满回忆的物品，舍弃的诀窍是什么？ 132

⑥ 写字台上太乱，不能够马上开始工作 136





专栏 工作效率提高，回家之前一定要做到“清零” 139

⑦应该放入抽屉的物品找了几分钟都没有找到 140

⑧每天使用的电脑，电脑周围都是资料和各种备用品 144

⑨总是放在外面的玩具，孩子不能马上收拾 146

专栏 让孩子学会更好地整理！告诉孩子“现在整理的话，之后就会很轻松” 147

⑩玩偶、衣服、翻开的书……床的上面、下面到处都是东西 148

专栏 大量的物品被散乱放置 整理俨然变成“库房”的房间的诀窍 150

Part 6

收拾得干净整洁，可以带来好运气 玄关

①鞋柜上面一排一排地放置很多东西，到处堆积的都是灰尘 154

②随便脱下来的鞋子占满了玄关的地板 156





一分钟 魔法整理术 contents

③鞋柜里经常都是满满的，再也塞不进什么了 158

④玄关口总是乱七八糟，客人的目光表现出很在意 162

专栏

收拾得干净整洁，还能省油费 整理车座的周围和后备箱吧 164

Part 7

勤快地整理，保持干净整洁

阳台 & 庭院

①暂时放置在阳台上的物品不断堆积，到最后变成了“垃圾山” 168

②放置了盆栽和种菜工具，想将荒废的庭院变漂亮 170

专栏

让家的外面干净整洁，收拾掉堆积起来的“物”和“事”吧 171

③全是沙子和灰尘的置物间，大量的杂物放到了里面 172

结束语 174





魔法整理术 1分钟



[日] 小松易 著
何 炆 译



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

中国·武汉

前言

大家好！我是整理师小松易。作为日本最早期的“整理师”，我的工作和职责是：指导、帮助不善于收纳整理的人们。其中之一的工作就是帮助客户制定“整理的规划”，努力将客户的家和房间“清零”。

有些人需要花费几周完成整理，有些人则需要花费几个月，甚至1年以上的时间才能完成。只是，与完成的时间长短无关，通过多数客户的咨询，我发现整理成功的人们有1个共同点，那就是他们都有“目标映像”，意思就是，收拾的房间变成怎么样才会开心，继而，1次15分钟整理完毕，那么对接下来要整理的地方就会有概念，整理到什么样的程度就可以了。前者称为“大目标”，后者则称为“小目标”。

本书的一个特点就是刊载了大量的真实的“整理前”和“整理后”的照片。特别是刚才我们提到的各种各样的整理“目标”，会大量展示给大家，具体的整理步骤非常浅显易懂，而且大家可以一边看

书一边动手操作。

在阅读本书的时候可以从头开始，如果随意翻到自己感兴趣的图片，从那里开始读也可以。无论从哪里开始读起，本书都可以帮助大家变得爱上整理。我衷心希望在本书的帮助下，大家的整理能力能够更上一层楼！

整理师 小松易





一分钟 魔法整理术 contents

前言 002

Part 1 今天开始逐渐变成整理高手！ 成功的 7 个要点

要点 1 探寻自己不会整理的原因——类别诊断 012

A 在整理之前就受挫！前类型 014

B 总是半途而废！中类型 016

C 无论怎么整理，过不了多久就会恢复原貌！后类型 018

要点 2 首先，从整理的 4 个步骤开始 020

步骤 1 取出 021

步骤 2 分类 022

步骤 3 减量 023

步骤 4 放回 024

要点 3 一天只需要 15 分钟整理房间即可 026



要点 4 将理想的整理后的房间具体形象化 030

要点 5 抓住舍弃物品的窍门，轻轻减量 034

要点 6 决定好日期和场所，剩下的就是行动 038

要点 7 每天 1 分钟保持房间的整洁 042

专栏

带着最精简的行李去旅行 愉快的整理训练 046

Part 2

创造一个能使我们放松的休憩空间

客厅 & 餐厅

①客厅桌子上的物品堆积如山，已经没有空间继续放东西了 050

②客厅的桌子凌乱，无法安心吃饭 052

③地板上的东西如果是散乱的话，房间中就会充满障碍物 054

④被物品淹没的椅子和沙发，没办法坐下来放松 056

⑤电视机周围东西散乱，灰尘堆积，非常脏 058

⑥书架中多余的书应该怎样处理呢？ 062

⑦当注意到的时候报纸已经堆积如山，错过了丢报纸的时间 064

