

130000人使用人生整理术
实现身心脱胎换骨

《环球时报》(英文版)
中央人民广播电台、北京电视台采访报道

200+条人生整理术秘籍
收录喜马拉雅付费课程
以及独家公开课、讲座精华内容

畅销书作者成甲、邹小强、纪元 联袂推荐
“秋叶PPT”创始人 秋叶 时间管理专家 战隼

脱胎换骨的 人生整理术

选择凑合 or 精致的人生，只在一念之间

更适合
中国家庭的
整理收纳方案!

袁春楠 著


30岁失恋失业，一切从头开始；
7年时间实现人生财富自由

奥美、网易有道、
印象笔记等40家国际
知名企业特邀培训师

被誉为“中国收纳女王”

脱胎换骨的人生整理术

袁存楠 著

 广西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

脱胎换骨的人生整理术 / 袁春楠著. — 南宁: 广西科学技术出版社, 2019.2
ISBN 978-7-5551-1048-4

I. ①脱… II. ①袁… III. ①女性—成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4—49

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第211419号

TUOTAIHUANGU DE RENSHENG ZHENGLI SHU

脱胎换骨的人生整理术

作者: 袁春楠
责任编辑: 蒋伟 刘洋
责任印制: 林斌
视频拍摄: 时物家居

装帧设计: 古涧文化·任熙
责任审读: 张桂宜
责任校对: 张思雯

出版人: 卢培钊
社址: 广西南宁市东葛路66号
电话: 010-53202557(北京)
传真: 010-53202554(北京)
网址: <http://www.ygxm.cn>

出版发行: 广西科学技术出版社
邮政编码: 530022
0771-5845660(南宁)
0771-5878485(南宁)
在线阅读: <http://www.ygxm.cn>

经销: 全国各地新华书店
印制: 北京市雅迪彩色印刷有限公司
地址: 北京市朝阳区黑庄户万子营东村

邮政编码: 100121

开本: 710mm×980mm 1/16
字数: 300千字
版次: 2019年2月第1版
书号: ISBN 978-7-5551-1048-4
定价: 52.00元

印张: 15.5
印次: 2019年2月第1次印刷

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。
服务电话: 010-53202557 团购电话: 010-53202557

作者简介

袁春楠

职业整理师
高级企业培训师
“春楠整理”品牌创始人



她自己就是通过整理收获幸福人生的真实案例。

30岁前的她，被裁员、被分手、和家人关系破裂，生活一片灰暗。2011年，她从整理自己的房间开始重获新生，通过清理房间中的垃圾学会清理情绪垃圾，在整理物品中学会探索自我。7年后，她不仅拥有了井井有条的新家，更从一个职场小白升级为现在的整理创业者，并提出了适合国人的“轻装前行”理念。

2016年在喜马拉雅等平台开设专辑电台“让你脱胎换骨的人生整理术”，付费学员超过3万人；观看过她线上公开课的网友超过10万人；并曾为网易有道、印象笔记、奥美、康明斯等40家知名企业提供培训服务。2018年成立整理工作室，旨在帮助更多人走出人生困境，通过整理来收获幸福。



扫码试听喜马拉雅课程：
脱胎换骨的人生整理术



微信公众号：春楠整理

责任编辑：蒋伟 刘洋

装帧设计：古润文化·任熙

Contents 目录

- 006 推荐序
做一个拥有一间自己房间的女人，让身体发光
- 009 自序
我把自己活成了整理术
- 013 Chapter1 整理的重要性
- 017 01 通过整理收获幸福感
- 021 02 不会整理等于浪费财富
- 027 03 学会对生活做减法
- 031 04 让物品为你服务，拥有高效生活
- 036 05 清单法，保持整洁不复乱
- 041 Chapter2 整理你的家
- 045 (一) 整理前你要知道的事儿
- 045 01 家里乱的8种原因和解决方案
- 055 02 简化、收纳、升级，3步让房屋变干净
- 059 03 选择最适合你家的收纳工具
- 066 04 整理，每天5分钟就够了



- 069 (二) 不同房间整理技巧大不同
- 069 01 治好出门拖延症的门厅整理术
- 077 □ 如何整理鞋柜?
- 079 02 随时有人来也不慌张的客厅整理术
- 083 □ 如何整理茶几?
- 085 03 一起来拯救厨房
- 101 □ 如何整理厨房?
- 103 04 打造健康明亮的卫生间
- 109 □ 如何整理卫生间?
- 111 05 知识管理不如书房整理
- 121 □ 如何整理书柜?
- 123 06 让你一夜好梦的卧室整理术
- 129 □ 如何整理床头柜?
- 129 □ 如何整理床下物品?
- 131 07 5步还你一个整洁的衣橱
- 141 □ 如何正确叠衣服?
- 143 08 让你的衣橱物尽其用
- 149 □ 如何整理衣橱?
- 151 09 配件、饰品一目了然的收纳术
- 160 □ 如何整理小件衣物?
- 162 10 亲子时光，儿童房整理术
- 169 □ 如何整理儿童玩具?
- 171 11 出门前不慌乱的行李箱整理术
- 177 □ 如何整理行李箱?



179 Chapter3 整理你的内心

182 01 家中的垃圾清理了，你的内心呢

187 **♪ 麻烦不断的生活才是真实的游戏规则**

188 02 和从前的自己聊聊，找到人生方向

191 **♪ 回到过去，寻求智慧的对话**

192 03 直面你的优点与缺点

195 **♪ 从缺点满身到优秀自信**

196 04 主动整理，修复家庭关系

199 **♪ 家庭关系是你需要通关的关卡**

200 05 整理你的珍贵回忆

205 **♪ 拥抱回忆，自我疗愈**

207 Chapter4 提升你自己

210 (一) 品位升级

210 01 升级你的核心用品

214 02 根据场合选择正确着装

219 (二) 习惯升级

219 01 手机桌面1页就够了

224 02 清理微信，别让海量信息淹没你

227 03 把注意力留给真正重要的事

230 04 打造你的专属电子衣橱

234 附录一 10秒叠衣法

241 附录二 轻松提升整理技能

241 整理类书籍推荐

246 整理类影视推荐



248 后记

轻装前行，收获从容人生

脱胎换骨的人生整理术

袁存楠 著



广西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

脱胎换骨的人生整理术 / 袁春楠著. — 南宁: 广西科学技术出版社, 2019.2
ISBN 978-7-5551-1048-4

I. ①脱… II. ①袁… III. ①女性—成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4—49

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第211419号

TUOTAIHUANGU DE RENSHENG ZHENGLI SHU 脱胎换骨的人生整理术

作者: 袁春楠
责任编辑: 蒋伟 刘洋
责任印制: 林斌
视频拍摄: 时物家居

装帧设计: 古涧文化·任熙
责任审读: 张桂宜
责任校对: 张思雯

出版人: 卢培钊
社址: 广西南宁市东葛路66号
电话: 010-53202557(北京)
传真: 010-53202554(北京)
网址: <http://www.ygxm.cn>

出版发行: 广西科学技术出版社
邮政编码: 530022
0771-5845660(南宁)
0771-5878485(南宁)
在线阅读: <http://www.ygxm.cn>

经销: 全国各地新华书店
印制: 北京市雅迪彩色印刷有限公司
地址: 北京市朝阳区黑庄户万子营东村

邮政编码: 100121

开本: 710mm×980mm 1/16
字数: 300千字
版次: 2019年2月第1版
书号: ISBN 978-7-5551-1048-4
定价: 52.00元

印张: 15.5
印次: 2019年2月第1次印刷

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。
服务电话: 010-53202557 团购电话: 010-53202557

Contents 目录

- 006 推荐序
做一个拥有一间自己房间的女人，让身体发光
- 009 自序
我把自己活成了整理术
- 013 Chapter1 整理的重要性
- 017 01 通过整理收获幸福感
- 021 02 不会整理等于浪费财富
- 027 03 学会对生活做减法
- 031 04 让物品为你服务，拥有高效生活
- 036 05 清单法，保持整洁不复乱
- 041 Chapter2 整理你的家
- 045 (一) 整理前你要知道的事儿
- 045 01 家里乱的8种原因和解决方案
- 055 02 简化、收纳、升级，3步让房屋变干净
- 059 03 选择最适合你家的收纳工具
- 066 04 整理，每天5分钟就够了



- 069 (二) 不同房间整理技巧大不同
- 069 01 治好出门拖延症的门厅整理术
- 077 □ 如何整理鞋柜?
- 079 02 随时有人来也不慌张的客厅整理术
- 083 □ 如何整理茶几?
- 085 03 一起来拯救厨房
- 101 □ 如何整理厨房?
- 103 04 打造健康明亮的卫生间
- 109 □ 如何整理卫生间?
- 111 05 知识管理不如书房整理
- 121 □ 如何整理书柜?
- 123 06 让你一夜好梦的卧室整理术
- 129 □ 如何整理床头柜?
- 129 □ 如何整理床下物品?
- 131 07 5步还你一个整洁的衣柜
- 141 □ 如何正确叠衣服?
- 143 08 让你的衣柜物尽其用
- 149 □ 如何整理衣柜?
- 151 09 配件、饰品一目了然的收纳术
- 160 □ 如何整理小件衣物?
- 162 10 亲子时光，儿童房整理术
- 169 □ 如何整理儿童玩具?
- 171 11 出门前不慌乱的行李箱整理术
- 177 □ 如何整理行李箱?



179 Chapter3 整理你的内心

182 01 家中的垃圾清理了，你的内心呢

187 **♪ 麻烦不断的生活才是真实的游戏规则**

188 02 和从前的自己聊聊，找到人生方向

191 **♪ 回到过去，寻求智慧的对话**

192 03 直面你的优点与缺点

195 **♪ 从缺点满身到优秀自信**

196 04 主动整理，修复家庭关系

199 **♪ 家庭关系是你需要通关的关卡**

200 05 整理你的珍贵回忆

205 **♪ 拥抱回忆，自我疗愈**

207 Chapter4 提升你自己

210 (一) 品位升级

210 01 升级你的核心用品

214 02 根据场合选择正确着装

219 (二) 习惯升级

219 01 手机桌面1页就够了

224 02 清理微信，别让海量信息淹没你

227 03 把注意力留给真正重要的事

230 04 打造你的专属电子衣橱

234 附录一 10秒叠衣法

241 附录二 轻松提升整理技能

241 整理类书籍推荐

246 整理类影视推荐



248 后记

轻装前行，收获从容人生



推荐序

做一个拥有一间 自己房间的女人， 让身体发光

袁春楠的觉醒，始于30岁。

那一年，她拥有了一间属于自己的房间。那只是一间看不见风景的房间，空间局促，让人觉得施展不开拳脚。但是，那是属于她自己的房间，精神的自由，唤醒内在一股强大的力量。她学习在这个房间里，独立起来。

从30岁开始，春楠每天整理自己的物品、情绪、思绪。整理的过程，也正是回望和反思过往人生的旅程。

一开始，她每天扔掉一些不需要的物品，清理掉一些不开心的回忆；

渐渐地，她开始书写晨间日记，写写画画，梳理出生命中最重要的100件事；

6年时间，她一刻不停地朝着梦想前进，阅读、旅行、演讲……生活变成一道明亮的光，让人不禁想要凝望它、朝它奔去。

逆袭的故事，总是那样让人心动。但是今天，我不想讲一个“戏剧型困境+史诗级奋斗=殿堂级成功”的俗套故事。我和春楠相识已久，见面次数不多，但每次见面都好似老友相聚般长谈，我想谈谈自己从她身上感受到的“三束光”。

第一束光，是坚持。可能你会说，我知坚持重要，但坚持的动力何来？我想，坚持的动力因人而异，坚持的方法却有窍门。如果相信日本整理专家近藤麻理惠说的“一次彻底的整理，就绝对不会复乱”之类的话，可能终会失望。因为一次彻底的整理可能会让你以为自己已整理完毕，可以过上一劳永逸的清爽生活，但是，梦想变了，人生阶段变了，你的心动物品也会随之改变，也就需要再次整理。整理并不是一次性的“新陈代谢”，而是陪伴你一生的功课修行。

每天只整理一点点，做些力所能及的事，细水长流，润物细无声。房间样貌可能改变不大，但心灵深处的火光可能已经闪烁。每天清晨，给自己一段放空时光，让思绪流淌。放弃不切实际的空想，布置一个当天就可以完成的小任务，然后体会完成任务的满足感，让自己每天信赖自己多一些。

第二束光，是自律。我发现，自律是好些名人身上具备的品质。比如，安娜·温图尔自从坐上美国版《VOGUE》主编的位子，坚持每天5点45分起床，6点开始打1小时网球，7点多开始工作，晚上10点15分按时睡觉。村上春树撰写长篇小说时，每天4点起床，写作5小时，下午跑步1小时或游泳1.5小时，然后读书、听音乐，晚上9点就寝。春楠也是如此，自从决定开始整理，这7年中，每天5点起床，晚上10点入睡。（除了当年经历一段感情困扰期时一度停止早起的习惯。）

作为好友的我，把她的自律生活刨根问底之后，发现了一个秘密：自律生活，并不是春楠追求而来的，而是她创建出的一个理想生活系统的结果。这个系统，环环相扣，让人可以不假思索，一步步连接照做。当这套系统在大脑中自动运转，自律就变成了一种习惯、一种信仰。有了这套系统，你就不会感觉到累、委屈和自我否定，一切都变得顺理成章。

我感受到的第三束光，是创造。春楠是我最早发现的中国整理师之一。拥有10年媒体经验的我，自觉自己的信息搜索能力不错。在整理信息贫乏的2014年，我发现一个视频网站上唯一一段中国整理讲师的视频，就是春楠的一段企业演讲，她把办公室整理和办公效率的关系娓娓道来。2017年，知识付费狂潮汹涌而起，春楠成为首批试水整理音频课的先锋，在喜马拉雅FM传播整理术的她，编织出一段通往美好人生的阶梯，也让自己一跃成为炙手可热的网课讲师。

仔细听春楠的课，会发现她讲述的全都是她真实的故事。她把自己活成了一本整理教科书，里头没有刻板的整理法则。真正有效的整理术，充满着无限想象的空间。

阅读春楠的书，你也会发现，其实整理没有套路或公式。

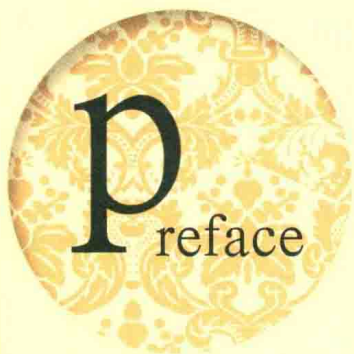
日本的“心动法”“断舍离”，强调先把自己的生活扔成一张白纸，再小心翼翼地涂上颜色。这是一种整理的方法，适用于擅长扔东西的朋友。

如果你一心想要改变，却不太热衷扔东西，还有一种方法，那就是带着最大的诚意去面对生活。鼓起勇气，找到一间你自己的房间（哪怕它暂时只存在于你的脑海中），耐心地、小心翼翼地、一点一滴地打理它，构建属于自己的精神家园。

每天，朝着光明的方向前进一小步，把家打造成“发光体”。

相信我，你的身体，也会熠熠发光。

资深媒体人、“第1整理术”微信公众号出品人 周一妍



自序

我把自己 活成了整理术

如果在人群中分类出爱整理和不爱整理的，那么我曾经就属于后者。

在30岁来临之前，我的生活还是一片混乱迷茫，停滞不前，看不到希望，抱着凑合、随便的态度一天天地混日子，外在生活环境和内心世界都堆积了大量垃圾。人出来混总是要还的，如果你放弃自己，选择破罐破摔，终有一天，麻烦会一股脑找到你的头上。

好在痛苦可以带来醒悟，化为生命转弯的机缘。30岁，我集中遇到了多重挫折：作为30岁大龄女被单位裁员、被前任“裁员”、和家人关系破裂，患上神经性耳鸣。我选择面对这一切不幸。整理成了我改变自我的灵丹妙药，帮我从没钱、没房、没工作、没能力、没朋友、没方向的困境中，一点点走出来。

一个人付出努力后，往往最容易看到效果的是身边环境的改变。随着在整理上投入了越来越多的时间和心力，整理让我受益颇多，身心获得了满满的成就感和幸福感。我还领悟到这件事可以帮助人们快速改变人生！

所以7年后的今天，我把乱糟糟的自己活成了整理术，从平庸的职场小白一路升级，从靠整理自我救赎到以整理为终身事业，像跳棋一样，不断成长，实现了人生逆袭和个人崛起。从自