

整える、こと
広瀬裕子

日日抚慰
改变
人生的
心灵整理术

【日】广瀬裕子／著
杜慧鑫／译

日日抚慰：
改变人生的心灵整理术

【日】广濑裕子

图书在版编目 (CIP) 数据

日日抚慰. 改变人生的心灵整理术 / (日)广濑裕子著;

杜慧鑫译. — 北京: 东方出版社, 2019. 2

ISBN 978-7-5207-0695-7

I. ①日… II. ①广… ②杜… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第277086号

TOTONOERU, KOTO

Copyright© 2018 by Yuko HIROSE

All rights reserved.

Interior photographs by Shinsaku KATO

Original Japanese edition published by PHP Institute, Inc.

This Simplified Chinese edition published by arrangement with

PHP Institute, Inc., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc.,

Tokyo Through Inbooker Culture Development (Beijing) Co.,Ltd

著作权登记号 图字: 01-2018-7822

日日抚慰: 改变人生的心灵整理术

(RIRI FUWEI GAIBIAN RENSHENG DE XINLING ZHENGLISHU)

作 者: 【日】广濑裕子

统 筹: 吴玉萍

责任编辑: 赵爱华

营销编辑: 罗佐欧

责任审校: 金学勇

装帧设计: 张艾米

出 版: 东方出版社

发 行: 人民东方出版传媒有限公司

地 址: 北京市东城区东四十条 113 号

邮 编: 100007

印 刷: 鸿博昊天科技有限公司

版 次: 2019 年 2 月第 1 版

印 次: 2019 年 2 月第 1 次印刷

开 本: 889 毫米 × 1194 毫米 1/32

印 张: 5

字 数: 160 千字

书 号: ISBN 978-7-5207-0695-7

定 价: 49.00 元

发行电话: 010-85924663 85924644 85924641

版权所有, 违者必究

如有印装质量问题, 我社负责调换, 请拨打电话: (010)85924062 85924063

目录

前言

5

- | | | |
|----|--------------|----|
| 1 | 专注于眼前 | 14 |
| 2 | 把自己钟爱的物品放在手边 | 16 |
| 3 | 只选择此时此刻必需的物品 | 20 |
| 4 | 拜访心灵圣地 | 24 |
| 5 | 信息架 | 28 |
| 6 | 反复做同一件事 | 32 |
| 7 | 放手 | 36 |
| 8 | 休整身心 | 38 |
| 9 | 静享美食 | 42 |
| 10 | 怎么做 | 46 |

11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
门，就在那里	善于整理的人	做准备	调整空气	每一天都息息相关	允许自己动摇	短平快	拥有的时间	不拘小节的收拾整理法	自己的准则
48	52	55	56	60	62	64	68	70	72

21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
舒适的位置	审时度势	场的意识	减少物品	掀起波浪	拥有之物、使用之物	从细微处开始整理	继续持之以恒地整理	你想看到什么样的风景	形成自己独有的套路
76	78	82	84	86	90	94	96	98	100

31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
轻快的魅力	舒适的时间轴	早整理	晚收拾	一日之内进行多次整理	调整呼吸	该呈现时就呈现	整理语言	工作带来的收获	整理金钱的方法
102	103	106	108	110	114	116	118	120	122

日日抚慰：
改变人生的心灵整理术

【日】广濑裕子





前言

当你冒出“想整理”的想法时，不妨思考一下这么做的初衷。考虑过后，估计你的答案和我一致——想让自己每时每刻过得舒心自在。

期望通过整理来唤醒麻木的内心，使自己有能力感知每一天的流逝，可以注意到四季的变换，能够忠实于自己的内心。通过整理激发出潜在的力量，能够与他人心有灵犀，不再辜负美食，具有发现的能力，去邂逅，会畅笑，能酣睡。这些期望看起来遥不可及，其实，只要我们每时每刻都过得舒心自在，自然就能拥有这样的能力。

怎样做才能保证我们每时每刻都过得舒心自在呢？

答案是“尽可能让自己时刻处于这种状态之中”。这种心

理会给自己一种积极的暗示，比如：为了达到这种状态，“我应该这样做，这样就能成为我所期许的那样了吧”。持续保有并实践这种所思、所感、所获、所悟。

不错，正是这些可以给予我们力量。然而，正如很多事物一样，懂得和实践完全是两码事。即使实践了，随便做做与持之以恒也有天壤之别。如今，当我再次思考这件事情时，我的观点不曾发生过一丝一毫的改变，大概是因为事物的本质如此吧。无论何时何地，当所做的事能让人心情舒畅时，这件事就和“整理”相关。

对当下的你来说，哪些事情让你觉得舒适自在呢？怎样做才能获得这种感觉呢？是工作？还是空间？抑或是人际关

系？又或是生活？把这里面你能想到的第一件事列出来，然后让这件事保持一天。接下来努力保持三天，再然后是一周。世界时时刻刻都处于现在进行时的状态中。

坚持进行整理，久而久之就会成为一种习惯。这种持之以恒能让人每时每刻都过得舒心自在。

目录

前言	5
1 专注于眼前	14
2 把自己钟爱的物品放在手边	16
3 只选择此时此刻必需的物品	20
4 拜访心灵圣地	24
5 信息架	28
6 反复做同一件事	32
7 放手	36
8 休整身心	38
9 静享美食	42
10 怎么做	46

11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
门，就在那里	善于整理的人	做准备	调整空气	每一天都息息相关	允许自己动摇	短平快	拥有的时间	不拘小节的收拾整理法	自己的准则
48	52	55	56	60	62	64	68	70	72

21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
舒适的位置	审时度势	场的意识	减少物品	掀起波浪	拥有之物、使用之物	从细微处开始整理	继续持之以恒地整理	你想看到什么样的风景	形成自己独有的套路
76	78	82	84	86	90	94	96	98	100