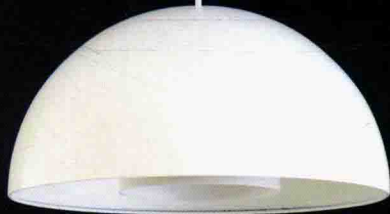


整理术圣经

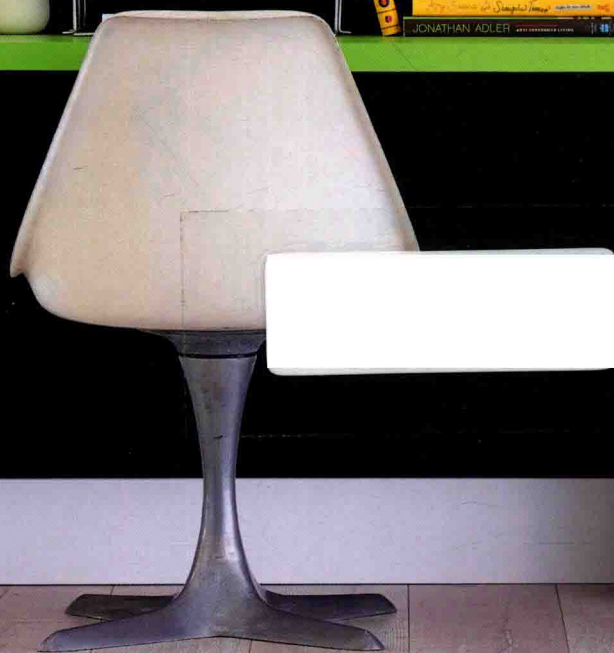
DECLUTTERING YOUR HOME




美国收纳女皇教你打造井井有条的家



[美] 杰若琳·托马斯 / 著 相青梅 / 译



 中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS

 中青社

整理术圣经

美国收纳女皇教你打造井井有条的家

[美] 杰若琳·托马斯 / 著 相青梅 / 译



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



中青雄狮

Copyright©2015 Quarto Inc.

Front cover image: Photo Courtesy of The Container Store

Back cover image: Courtesy Coastal Living, a division of the Time Inc. Lifestyle Group, photograph by Tria Giovan. COASTAL LIVING is a registered trademark of Time Inc. Lifestyle Group and is used with permission.
Website Credit: www.burnhamdesign.com

法律声明

北京市中友律师事务所李苗苗律师代表中国青年出版社郑重声明: 本书由著作权人授权中国青年出版社独家出版发行。未经授权所有人和中国青年出版社书面许可, 任何组织机构、个人不得以任何形式擅自复制、改编或传播本书全部或部分内容。凡有侵权行为, 必须承担法律责任。中国青年出版社将配合版权执法机关大力打击盗印、盗版等任何形式的侵权行为。敬请广大读者协助举报, 对经查实的侵权案件给予举报人重奖。

侵权举报电话

全国“扫黄打非”工作小组办公室

010-65233456 65212870

<http://www.shdf.gov.cn>

中国青年出版社

010-50856028

E-mail: editor@cypmedia.com

图书在版编目(CIP)数据

整理术圣经: 美国收纳女皇教你打造井井有条的家 /

(美)杰若琳·托马斯著; 相青梅译.

—北京: 中国青年出版社, 2016.9

书名原文: Decluttering your home-tips, techniques & Trade Secrets

ISBN 978-7-5153-4468-3

I. ①整… II. ①杰… ②相… 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218102号

版权登记号: 01-2016-5862

整理术圣经

美国收纳女皇教你打造井井有条的家

[美]杰若琳·托马斯 / 著 相青梅 / 译

出版发行:  中国青年出版社

地 址: 北京市东四十二条21号

邮政编码: 100708

电 话: (010) 50856188 / 50856199

传 真: (010) 50856111

企 划: 北京中青雄狮数码传媒科技有限公司

策划编辑: 陈 皓 张丹妮

责任编辑: 刘稚清 张 军

封面设计: 邱 宏

印 刷: 北京利丰雅高长城印刷有限公司

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 11

版 次: 2016年10月北京第1版

印 次: 2016年10月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5153-4468-3

定 价: 79.80元

本书如有印装质量问题, 请与本社联系

电话: (010) 50856188 / 50856199

读者来信: reader@cypmedia.com

投稿邮箱: author@cypmedia.com

如有其他问题请访问我们的网站: <http://www.cypmedia.com>



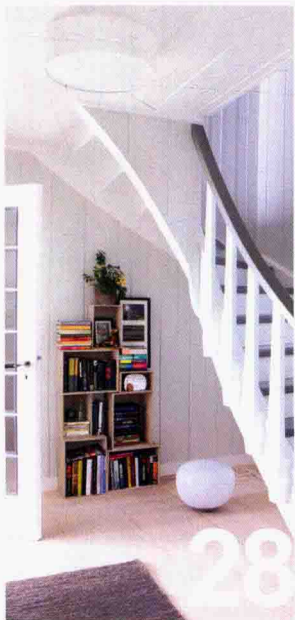
目录

欢迎来到我的世界	8
关于本书	10

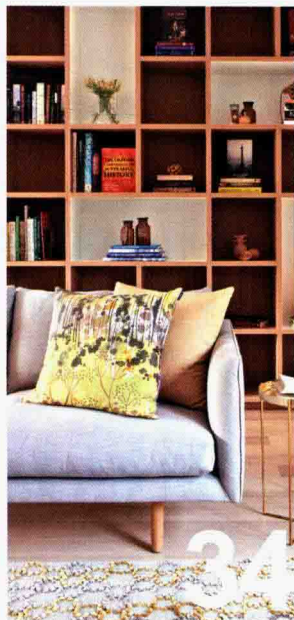
01 杂物满屋 12

杂物堆积的心理学原因	14
整理的益处	18
人格类型	20
第一步	22

02 居家杂物 26



门厅



客厅



厨房



53

餐厅



61

洗衣间



66

儿童房



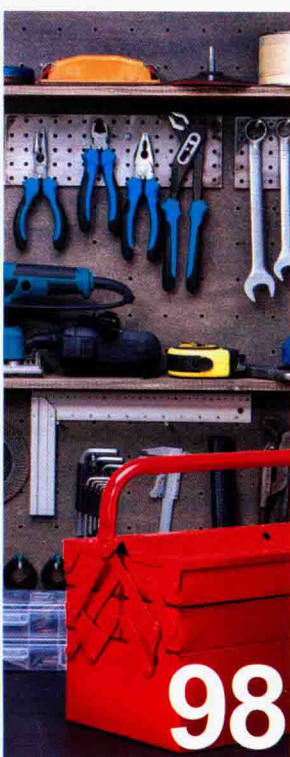
88

浴室



92

家庭办公室



98

储物空间



106

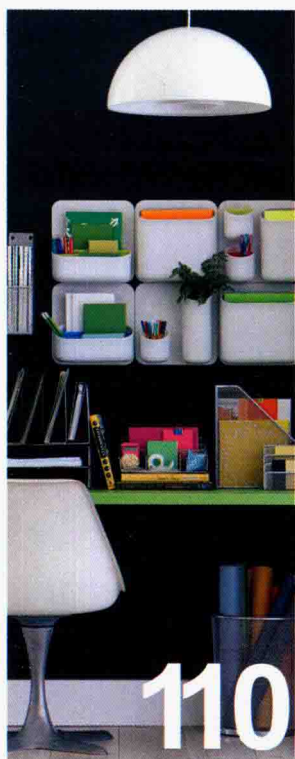
棉被柜



主卧



衣柜



手工台



度假行李打包

03 数码杂物 116

电子文件	118
数码照片	120
整理数码文件	122

04 清理日程表 124

优先级	126
说“不”	128
订立行事程序	130
家庭会议	132
家庭日程表	134
管理站	136
战胜拖延	138

05 维护成果 140

保持动力	142
养成新习惯	144
小任务	146
全家参与	148
故态复萌, 该怎么办?	150
制作检查清单	152

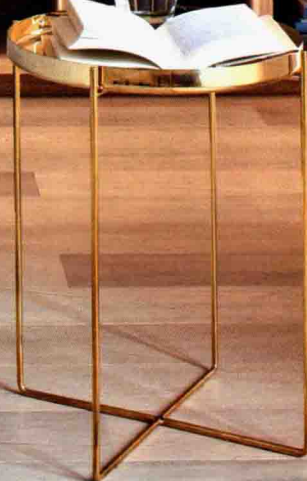
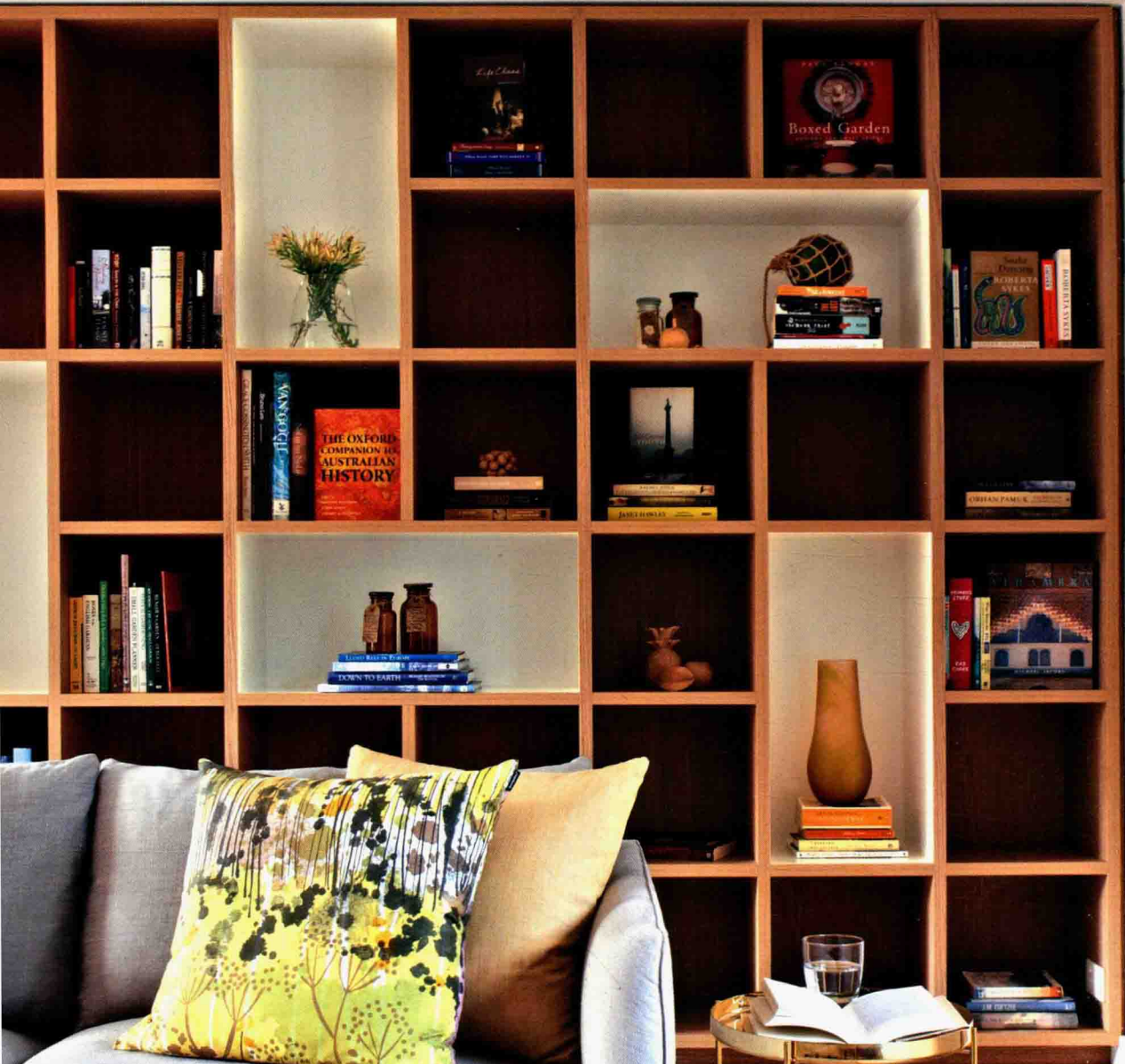
06 检查清单和规划表 154

100件要扔掉的东西	156
家务活任务	158
30项小任务	160
衣服搭配手册	162
每周饮食规划表	163
本周家务活规划表	164
奖励榜	165
文件整理系统	166
行李打包清单	168

实用网址	170
索引和致谢	172

整理术圣经

美国收纳女皇教你打造井井有条的家



整理术圣经

美国收纳女皇教你打造井井有条的家

[美] 杰若琳·托马斯 / 著 相青梅 / 译



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



中青雄狮

Copyright©2015 Quarto Inc.

Front cover image: Photo Courtesy of The Container Store

Back cover image: Courtesy Coastal Living, a division of the Time Inc. Lifestyle Group, photograph by Tria Giovan. COASTAL LIVING is a registered trademark of Time Inc. Lifestyle Group and is used with permission. Website Credit: www.burnhamdesign.com

律师声明

北京市中友律师事务所李苗苗律师代表中国青年出版社郑重声明：本书由著作权人授权中国青年出版社独家出版发行。未经版权所有人和中国青年出版社书面许可，任何组织机构、个人不得以任何形式擅自复制、改编或传播本书全部或部分内容。凡有侵权行为，必须承担法律责任。中国青年出版社将配合版权执法机关大力打击盗印、盗版等任何形式的侵权行为。敬请广大读者协助举报，对经查实的侵权案件给予举报人重奖。

侵权举报电话

全国“扫黄打非”工作小组办公室

010-65233456 65212870

<http://www.shdf.gov.cn>

中国青年出版社

010-50856028

E-mail: editor@cypmedia.com

图书在版编目(CIP)数据

整理术圣经：美国收纳女皇教你打造井井有条的家 /

(美)杰若琳·托马斯著；相青梅译。

—北京：中国青年出版社，2016.9

书名原文：Decluttering your home-tips, techniques&

Trade Secrets

ISBN 978-7-5153-4468-3

I.①整… II.①杰… ②相… 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218102号

版权登记号：01-2016-5862

整理术圣经

美国收纳女皇教你打造井井有条的家

[美]杰若琳·托马斯 / 著 相青梅 / 译

出版发行：中国青年出版社

地 址：北京市东四十二条21号

邮政编码：100708

电 话：(010)50856188 / 50856199

传 真：(010)50856111

企 划：北京中青雄狮数码传媒科技有限公司

策划编辑：陈皓 张丹妮

责任编辑：刘稚清 张军

封面设计：邱宏

印 刷：北京利丰雅高长城印刷有限公司

开 本：787×1092 1/16

印 张：11

版 次：2016年10月北京第1版

印 次：2016年10月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5153-4468-3

定 价：79.80元

本书如有印装质量问题，请与本社联系

电话：(010)50856188 / 50856199

读者来信：reader@cypmedia.com

投稿邮箱：author@cypmedia.com

如有其他问题请访问我们的网站：<http://www.cypmedia.com>



目录

欢迎来到我的世界	8
关于本书	10

01 杂物满屋 12

杂物堆积的心理学原因	14
整理的益处	18
人格类型	20
第一步	22

02 居家杂物 26



28

门厅



34

客厅



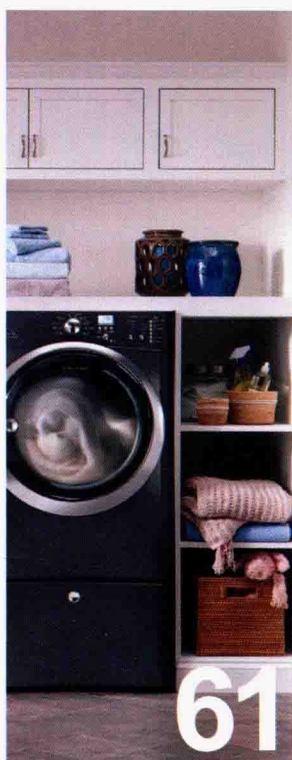
42

厨房



53

餐厅



61

洗衣间



66

儿童房



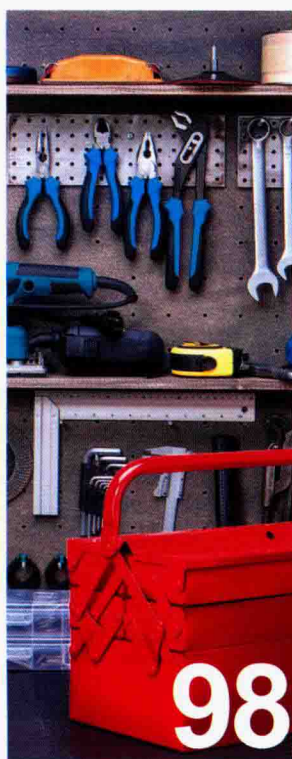
88

浴室



92

家庭办公室



98

储物空间



106

棉被柜



主卧



衣柜



手工台



度假行李打包

03 数码杂物 116

电子文件	118
数码照片	120
整理数码文件	122

04 清理日程表 124

优先级	126
说“不”	128
订立行事程序	130
家庭会议	132
家庭日程表	134
管理站	136
战胜拖延	138

05 维护成果 140

保持动力	142
养成新习惯	144
小任务	146
全家参与	148
故态复萌, 该怎么办?	150
制作检查清单	152

06 检查清单和规划表 154

100件要扔掉的东西	156
家务活任务	158
30项小任务	160
衣服搭配手册	162
每周饮食规划表	163
本周家务活规划表	164
奖励榜	165
文件整理系统	166
行李打包清单	168

实用网址	170
索引和致谢	172

“ 无论是从性格、举止、风格等任何方面来说，简洁都是至上的品格。 ”

——亨利·沃兹沃斯·朗费罗

欢迎来到我的世界

让我来清理你家中那些杂乱不堪的物品吧！无论是日程表上的纷杂事项，还是柜中零零碎碎的收藏；无论是堆积如山的衣服，还是到处飘荡的思绪——帮助别人整理能给我带来快乐。2002年，我在北卡罗莱纳州成立了一家致力于家庭整理的公司，帮助来自世界各地的客户克服整理方面的困难并找到适合他们的生活方式。有些客户需要我帮助他们把杂乱的房屋整理成为宁静的港湾，而有些客户则希望把单调乏味的收纳用品变得鲜明有趣，能够迅速找到需要的东西，简化生活方式，或是希望每次走进家门时都能感到自豪愉悦。整洁有序的生活环境能使人们的生活更加健康、幸福和高效。

我应该知道

我这一辈子都是如此！幼时，我手中的芭比娃娃不是那种常乘飞机到处旅行的名媛，而是一位地道的“宅女”，她最喜欢的休闲方式是躲在自己的房车和梦想豪宅中整理物品。我花大把的时间来为芭比收拾她的晚礼

服、手包和华丽的小小鞋子收藏库。到了1990年代，我做了母亲，两个小儿子年纪仅相差14个月。因此，为了维持日常生活的正常运转，我必须把东西收拾得井井有条。一些朋友和熟人告诉我，他们从我的整理系统和方法中得到了启发和帮助，并且希望我能教给他们一些整理车库、文件、新店铺和活动的方法。这些年来，通过博客、书籍和电视节目等渠道，我与人们分享了很多整理诀窍。

忏悔的时刻

和我的客户们一样，我有时会因需要休息而陷入拖延之中。我最喜欢的休息方式是刷新并浏览Instagram、Pinterest、Facebook、Twitter、LinkedIn和Google+等社交媒体。在放松的同时，我也能学到东西。

赶快来加入我们吧！关于我、我的公司或社交媒体联系方式，请访问我的网站：www.Metropolitan-Organizing.com。



关于本书

近年来，随着“囤积症”电视真人秀节目的播出，人们越来越关注家中物品过多的问题。由此，家庭清理和整理成为了流行话题。如果你已开始重购买体验而轻实体物品的使用性，那你已经成为了本潮流大军中的一员。人们对于为已然拥挤的家中添置新物件感到厌倦，并且开始清空自己的日程表，拿出更多时间用于享受生活，这就为旅游和接待行业带来了滚滚的客源。大家的

钱不再用于购买小摆设或是小玩意儿，而是花在戏剧、spa、游乐园等项目之上。

每个人都热切希望学习如何减少生活中的物品数量，践行极简主义并减少生活中的压力。家庭整理就像一项运动，无论男女老幼、收入多寡，每个人都可以参与其中，享受打败杂物的乐趣。

01 杂物满屋 第12-25页

要收拾家中堆积的杂物可不容易。第一章是本书的基础：介绍了杂物的定义、易发地点、产生原因、发生时间以及解决方式。

02 居家杂物 第26-115页

本章介绍了家庭整理和杂物清理的方法，按照不同的房间分别提供对策。



以分组方式呈现信息，易于理解消化

从照片出发进行分析

44 厨房杂物

厨房：日常使用频率最高的空间，但容易出现几个问题：

杂物堆积如山：厨房杂物堆积如山，不仅影响美观，而且容易滋生细菌。厨房杂物堆积如山，不仅影响美观，而且容易滋生细菌。

难以分类整理：厨房杂物堆积如山，不仅影响美观，而且容易滋生细菌。厨房杂物堆积如山，不仅影响美观，而且容易滋生细菌。

难以分类整理：厨房杂物堆积如山，不仅影响美观，而且容易滋生细菌。厨房杂物堆积如山，不仅影响美观，而且容易滋生细菌。

难以分类整理：厨房杂物堆积如山，不仅影响美观，而且容易滋生细菌。厨房杂物堆积如山，不仅影响美观，而且容易滋生细菌。

冷战：如何收拾冰箱

冰箱是厨房中最重要的电器之一，但也是最容易堆积杂物的地方。如何收拾冰箱，是许多家庭主妇头疼的问题。

冰箱是厨房中最重要的电器之一，但也是最容易堆积杂物的地方。如何收拾冰箱，是许多家庭主妇头疼的问题。

收拾厨房的10条建议

厨房是家庭生活的核心区域，也是最容易堆积杂物的地方。如何收拾厨房，是许多家庭主妇头疼的问题。以下10条建议，可以帮助你打造一个整洁、舒适的厨房。

- 1. 制定清单：**在收拾厨房之前，先制定一份清单，列出需要整理的物品。这可以帮助你理清思路，避免遗漏。
- 2. 分类整理：**将厨房物品按照用途进行分类，如烹饪用品、清洁用品、储物用品等。这可以帮助你更好地管理物品。
- 3. 保持整洁：**厨房是日常使用频率最高的区域，保持整洁非常重要。定期清理台面、水槽和灶台，避免杂物堆积。
- 4. 合理规划空间：**合理规划厨房空间，利用垂直空间进行收纳。例如，使用吊柜、置物架等，可以增加储物空间。
- 5. 定期清理：**定期清理厨房杂物，避免杂物堆积如山。每周进行一次全面清理，可以帮助你保持厨房的整洁。
- 6. 保持干燥：**厨房是一个潮湿的环境，保持干燥非常重要。及时擦干台面、水槽和灶台的水渍，避免滋生细菌。
- 7. 保持通风：**保持厨房通风，可以减少油烟和异味的积累。定期清洗抽油烟机，保持其正常运转。
- 8. 保持整洁：**厨房是日常使用频率最高的区域，保持整洁非常重要。定期清理台面、水槽和灶台，避免杂物堆积。
- 9. 保持整洁：**厨房是日常使用频率最高的区域，保持整洁非常重要。定期清理台面、水槽和灶台，避免杂物堆积。
- 10. 保持整洁：**厨房是日常使用频率最高的区域，保持整洁非常重要。定期清理台面、水槽和灶台，避免杂物堆积。

大量实用建议

本书总结了我在电视节目内外介绍过的家庭整理方法。编写本书的目的是教会读者如何把自己的混沌之屋变为宁静之家，用自信战胜混乱。如果家中环境整洁有序，与自己的生活方式相配并且能够表现个性，那么整个生活都会变得更美好。把家收拾得更舒适宜居，能带来满足感，让我们更加珍视在家中的时光。

本书的每一章都提供了一些建议，让你分辨哪些东西是生活必须的，哪些是可以舍弃的。通过共同努力，

我们可以营造出外表美观、环境舒适的家，身边保留的物品和活动都是能够体现自己个性并且对自己最有意义的。可以把整理的过程看做一个舍弃物品的良机，在这一过程中，过去、现在和未来的自我都能得到充分尊重，整理也变得更富乐趣。

本书介绍了大量的行业秘诀、资料、建议、工具、策略、技巧和整理方面的新发现。



03 数码杂物 第116-123页 本章关注于数字文件的整理和清理。

专门绘制的插图帮助理解概念

06 检查清单和规划表 第154-169页 本章提供了一系列图表、模板和清单，为各方面的整理工作提供帮助。

专门绘制的插图帮助理解概念

04 清理日程表 第124-139页

要使生活简单而有序，不仅要减少物品数量，还要拥有更多的时间。本章介绍了常见的管理难题以及适用于全家的时间管理方法。

05 维护成果 第140页-153页

整理是一回事，保持整洁是另一回事。本章介绍如何在清理之后维护劳动成果。

3 项小任务

本章提供了一系列图表、模板和清单，为各方面的整理工作提供帮助。

1. 整理玄关的鞋架
2. 整理衣柜的衣物
3. 整理书桌的杂物

4. 整理厨房的橱柜
5. 整理浴室的用品
6. 整理卧室的床铺
7. 整理客厅的沙发
8. 整理餐厅的餐桌
9. 整理卫生间的用品
10. 整理玄关的鞋架
11. 整理衣柜的衣物
12. 整理书桌的杂物

13. 整理厨房的橱柜
14. 整理浴室的用品
15. 整理卧室的床铺
16. 整理客厅的沙发
17. 整理餐厅的餐桌
18. 整理卫生间的用品

19. 整理玄关的鞋架
20. 整理衣柜的衣物
21. 整理书桌的杂物
22. 整理厨房的橱柜
23. 整理浴室的用品
24. 整理卧室的床铺
25. 整理客厅的沙发
26. 整理餐厅的餐桌
27. 整理卫生间的用品

28. 整理玄关的鞋架
29. 整理衣柜的衣物
30. 整理书桌的杂物
31. 整理厨房的橱柜
32. 整理浴室的用品
33. 整理卧室的床铺
34. 整理客厅的沙发
35. 整理餐厅的餐桌
36. 整理卫生间的用品