

人生がときめく片づけの魔法

怦然心动

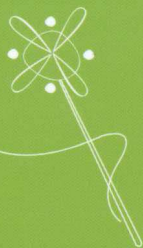
的

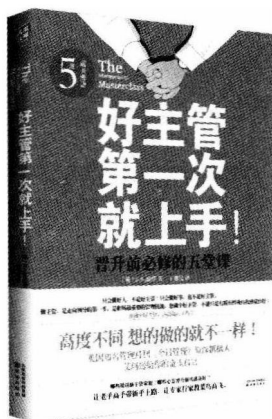
人生

〔日本〕
近藤麻理惠/著
徐明中/译

整理魔法

- 拥有什么，等同于生活态度
- 只留下让你怦然心动的
- 透过物品与自己对话
- 你的人生将从此焕然一新





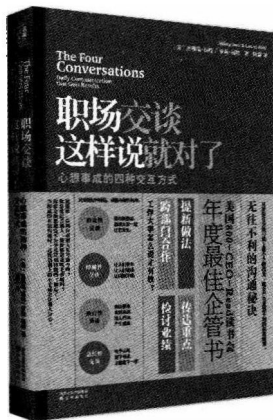
(英国) E. D. 维塔 著
丁惠民 译

《好主管第一次就上手》

想做好主管，你准备好了吗？
英国知名管理月刊《今日管理》资深撰稿人
最新力作

只会做好人，不是好主管；只会做好事，也不是好主管。做主管，是走向领导的第一步，是职场最重要的管理技能。好主管五道通关密语：

- 第一道，把自己准备好
- 第二道，打造我的团队
- 第三道，用财务数字思考
- 第四道，搞定人的问题
- 第五道，随时准备换位子



(美国) 杰佛瑞·福特 / 萝莉·福特 著
何霖 译

《职场交谈这样说就对了》

★美国800-CEO-Read读书会年度最佳推荐图书
★全美公司最推崇的内部沟通教材

提新做法、传达重点、跨部门合作、检讨业绩等工作大事
怎么说才有效？

别再浪费沟通成本，只要你说对了这四种话！

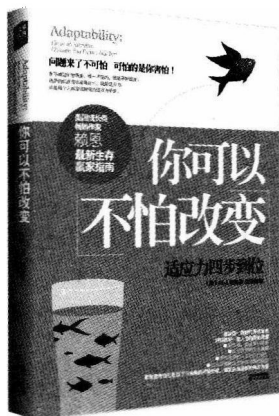
倡议性交谈：提出新想法，开始新项目，创造新未来。

理解性交谈：让人们参与，让人们说话，让问题浮现。

执行性交谈：做出要求，得到承诺，投入行动，产生成果。

总结性交谈：给予认可，划下句点，才能走下一步。

每种交谈都会产生特定的结果。本书收录真实的交谈案例和交谈后产生的结果。只要在交谈习惯上做小小改变，就会产生意想不到的积极效果。

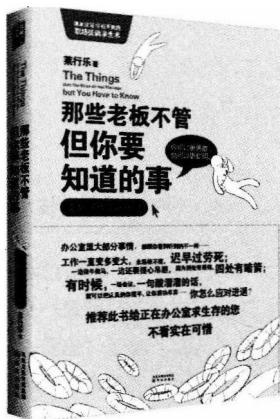


(美国) M. J. 赖恩 著
沈维君 译

《你可以不怕改变》

美国成长类畅销作家赖恩最新生存赢家指南
问题来了不可怕，可怕的是你害怕！

在不确定的世界里，唯一确定不变的，就是不断改变。迷茫的你最应该准备好的，就是适应力，这是每个人都应该拥有的适应力手册。帮助思考自己在当下与未来的可能处境，激发自身潜在的伟大力量。

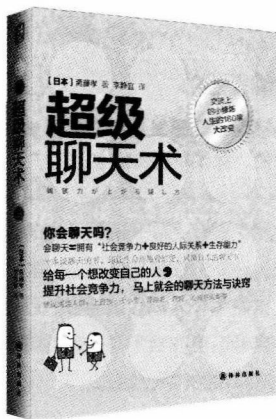


莱行乐 著

《那些老板不管但你要知道的事》

职场求生术+职场防身术！
最好的办公室锦囊，
帮你在职海生涯中找到救命稻草

上百篇的职场故事及寓言，以一个“上班的过来人”的身份真诚地告诉读者，怎么面对主管、老板、职场小人的好与坏，以及在“工作”大事里，该怎样学会保护自己，而且不丧失对工作的热情。



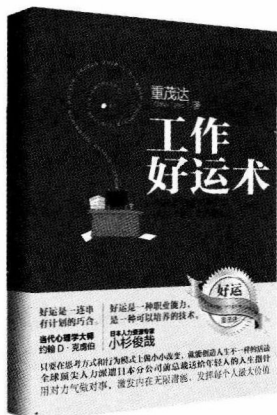
(日本) 斋藤孝 著
李静宜 译

《超级聊天术》

交谈上的小修炼，人生的180度大改变
会聊天=“拥有社会竞争力+良好的人际关系+生存能力”

一本谈聊天的书，却让生命都跟着蜕变，风靡日本的聊天书，给每一个想改变自己的人。提升社会竞争力，马上就会的聊天方法与诀窍。

建议阅读人群：上班族、大学生、管理者、教师、心理咨询师等。



(日本) 重茂达 著
陈振皓 译

《工作好运术》

好运是一连串有计划的巧合
好运是一种职业能力，是一种可以培养的技术

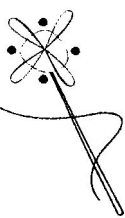
全球顶尖人力派遣日本分公司前总裁送给年轻人的人生指针。作者自己就是一生永远都有好运相伴的人，他克服了“出身、学历”决定命运的诅咒，用自己的亲身经历告诉那些怀抱梦想敢于追求的年轻人：好运是一连串有计划的巧合；好运是一种职业能力，是一种可以培养的技术。用对力气做事，只要在思考方式和行为模式上做小小改变，就能创造人生不一样的活法。


怦然心动

的人生

〔日本〕
近藤麻理惠/著
徐明中/译

整理的魔法



 译林出版社

试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com

图书在版编目（CIP）数据

怦然心动的人生整理魔法 / （日）近藤麻理惠著；徐明中译.
—南京：译林出版社，2012.4
ISBN 978-7-5447-2773-0

I. ①怦… II. ①近… ②徐… III. ①生活-知识
IV. ①TS976.3

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第072932号

JINSEI GA TOKIMEKU KATADUKE NO MAHO by Marie Kondo

Copyright © 2011 Marie Kondo

Original Japanese edition published in 2011 by Sunmark Publishing, Inc.

Simplified Chinese Character translation rights arranged with

Sunmark Publishing, Inc. through Owls Agency Inc., Tokyo.

Simplified Chinese edition copyright © 2012 by Yilin Press

著作权合同登记号 图字：10-2012-111号

书 名 怦然心动的人生整理魔法

作 者 （日本）近藤麻理惠

译 者 徐明中

责任编辑 陆元昶

特约编辑 高 媛

原文出版 サンマーク出版，2011

出版发行 凤凰出版传媒集团
凤凰出版传媒股份有限公司
译林出版社

销售电话 010-84910228

集团地址 南京市湖南路1号A楼，邮编：210009

集团网址 <http://www.ppm.cn>

出版社地址 南京市湖南路1号A楼，邮编：210009

电子邮箱 yilin@yilin.com

出版社网址 <http://www.yilin.com>

经 销 凤凰出版传媒股份有限公司

印 刷 中国电影出版社印刷厂

开 本 880×1230毫米 1/32

印 张 8

字 数 102千字

版 次 2012年5月第1版 2012年5月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5447-2773-0

定 价 28.00元

留下令你怦然心动的物品，体会整理魔法带来的惊人转变。

目 录

前 言 请你一起来体会整理的魔法

第1章 为什么再怎么整理都整理不好？

从此摆脱“不会整理”的噩梦 / 18

千万别被“一口气整理完就又会变乱”给骗了！ / 21

每天整理一点，一辈子都整理不完 / 24

“不追求完美”的大陷阱 / 28

从开始整理那一刻起，人生就再次启动 / 31

越是擅长收纳的人，越容易堆东西 / 34

不能按“场所”整理，要按“物品类别”整理 / 36

按个性改变整理方法，毫无意义 / 39

整理是节日工作，不必每日进行 / 42

第2章 只留下让你怦然心动的，其他统统“丢掉”！

一口气在短时间内“彻底”丢掉！ / 48

在丢东西前，先思考“理想的生活” / 50

碰触到的瞬间，是否感觉“怦然心动”？ / 54

把同类的物品集中起来，进行一次性判断 / 59

从“纪念品”开始整理，必然失败 / 61

别让家人看见丢弃的物品 / 64

让家人也变得会整理的妙方 / 67

别把自己不要的物品送给家人 / 72

整理就是“通过物品与自己对话” / 76

对丢不出手的物品说谢谢 / 78

第3章 按“物品类别”整理，竟如此顺利！

一定要按“物品类别”的正确顺序整理 / 84

衣服 先把家里所有的衣服都放在地上 / 87

家居服 不要因为“扔了可惜”，就当家居服 / 90

衣服的收纳 “折叠收纳法”，一举解决收纳空间的问题 / 92

- 衣服折法** 完全刚好、最正确的折叠方法 / 96
- 衣服摆法** 把心动的感觉带进衣橱的绝招 / 100
- 袜子类的收纳** 袜子和丝袜都不能团起来 / 103
- 换季** 从此不需再换季的收纳法 / 107
- 书籍的整理方法** 把所有的书摆在地上，一一触摸 / 110
- 未读的书** 觉得总有一天会读，“那一天”永远不会来 / 113
- 应该留存的书籍** 把“进入殿堂”的书籍毫不犹豫地留在自己身边 / 118
- 文件整理** “把文件全部丢弃”也没问题 / 121
- 各种文件** 麻烦的文件应这样整理 / 125
- 小件物品** 只留下“心动的”，而不是留下“可能会用到的” / 131
- 零钱** 赶快拯救四散的零钱吧！ / 133
- 种种小件物品** 莫名其妙的物品，全部退散！ / 136
- 纪念品** 千万别把娘家作为纪念品的避难所 / 142
- 照片** 比起收藏回忆，不如爱惜现在的自己！ / 146
- 现场直击！令人难以置信的“大量存货” / 150
- “适量的感悟点”来临之前，不断地减少物品 / 154
- 相信心动的感觉，人生将会有戏剧性的变化 / 156

第4章 让人生闪闪发亮的“心动收纳课”

- 设定家中“所有物品的位置” / 160
- 丢弃物品前，不可偏信“收纳的绝招” / 163
- 收纳要“简化至极限为止” / 166
- 不要分散收纳场所 / 170
- 不必理会“行动路线”和“使用频率” / 173
- 不堆叠，“竖着收纳”才是王道！ / 178
- 不要使用“市售的收纳用具” / 180
- “包中有包”的绝妙收纳术 / 184
- 手提包要“每日清空” / 188
- 大件物品全部收进壁橱里 / 190
- “浴室”和“厨房水槽”什么都不放 / 193
- 把书柜的最上层设为“我的神龛” / 197
- “不想被人看到的物品”就摆在衣柜里 / 199
- 衣服一买回来就马上拆掉包装和吊牌 / 201
- 别小看包装贴纸所制造的“过剩信息” / 205
- 越爱惜物品，物品就越能成为“你的好伙伴” / 208

第5章 让生活发生戏剧性变化的整理魔法

- 整理房间之后，才发现心中真正的渴望 / 214
- 使人生戏剧变化的“整理魔法”的效果 / 217
- 在“整理魔法”中，孕育出人生的自信 / 220
- 是“对过去的执着”还是“对未来的不安”？ / 222
- 丢掉杂物，找回人生决断力 / 227
- 你对自己的家打过招呼吗？ / 231
- 你拥有的物品，想帮助你更幸福 / 234
- 房间洁净，身体也跟着清爽起来 / 237
- “整理之后运气就会变好”，是真的吗？ / 240
- 如何分辨“真正重要的东西”？ / 242
- 在心动物品围绕下，幸福人生就此展开 / 246
- 真正的人生始于“整理之后” / 249

结束语 整理魔法，让你的每一天闪耀光芒

前 言

请你一起来体会整理的魔法

本书的宗旨就是阐述“**若作一次整理，绝对不再回复到原来状态的方法**”。

也许有人质疑世上不可能有这样的方法。

这种质疑虽然武断，但也在情理之中。

因为几乎所有想要整理的人即使进行了彻底的整理，但没过多久，又回复到原来杂乱无序的状态。人们都为这样的“反弹”现象烦恼不已。

为此，本书试图向你传达这样的理念：

首先，请用“丢弃”的方法来完成整理的第一步。然后再进行一次性的、短期的、完善的整理，并按正确的顺序作业，这样就绝对不会再回复到杂乱无序的原始状态。

若从以前的整理·整顿·收纳方法的常识来看，我所讲授的整理法是与其迥然有别的非常识。但是，凡是听过我一

对一课程而毕业的人，不但能长久地保持房间的整洁，而且经过这样的整理后，他的工作、家庭，甚至他的整个人生都莫名开始了可喜的变化。这其实也是把超过八成以上的人生都花在收拾整理上的我，这一路以来所得到的结论。

有人说：“不要说这样的大话。”

确实不能言过其实。但是如果只靠每天一点一点地丢弃那些无用的物品来对房间稍作整理的话，就不会产生这样显著的效果。

不同的整理方式，会对我们的人生带来难以估量的影响。这就是本书所倡导的“整理”的魔力所在。

我五岁时就开始阅读家庭主妇类的生活杂志，并以此为契机从十五岁起正式研究整理法。现在我的工作就是整理顾问，几乎每天我都要指导那些“不擅长整理的人”、“整理后又立刻回到原来状态的人”、“想整理又不知道该如何下手的人”收拾整理自家或办公室。

迄今为止，那些受我指导的顾客丢弃了大量的无用物品，从衣服、内衣到照片、圆珠笔、杂志的剪报、化妆品的试用装等小件物品，合计起来大概能很轻松地超过一百万个。这样说绝非夸大其词，我曾亲自陪同顾客一起丢掉两百个以上四五升装垃圾袋的东西。

根据我认真研究这种整理法的经验，以及指导许多人

从“不会整理”变成“会整理”的经验，我对这一点充满自信——如果有人在其家中进行一次戏剧性的整理，那么他的思想和生活方式甚至他的人生都会发生戏剧性的变化。

也许有人认为“通过整理来改变人生，这样的说法太夸张了……”

但这的确是真的。

“我发现了自己小时候就有的梦想，于是决定辞去公司的工作，自己创业。”

“我终于明白了什么是必要的，什么是不必要的，所以最后和丈夫离了婚，自己过上了心情舒畅的生活。”

“那个我正想见面的人不知为何竟然主动来和我联系了。”

“我整理好了房间，业绩竟然也跟着大幅提升，真开心啊。”

“夫妻感情不知为何突然变好了。”

“现在我只是丢弃了一些物品，没想到使自己本身也发生了这样大的变化，真觉得不可思议。”

“不知不觉我就瘦了三公斤。”

我每天都会收到很多顾客的意见与心声，这只是其中一小部分。而且他们是真的非常开心地来向我报告这些消息。

那么，为什么只要把家里整理好了，就会使自己的想法、生活方式甚至将来的人生都发生这样大的变化呢？

有关详情我会慢慢地细说。若用一句话来总结，那就是“所谓的整理就是对过去的整理”。

从这个理念出发，我们到最后就会很清楚地知道在人生中什么是必要的，什么是不必要的，什么是应该做的，什么是不应该做的。

我目前开设的课程有两种。一种名为“少女的整理收纳课”，内容是以女性为对象的居家专属课；另一种名为“经理的整理收纳课”，内容则是以经营者为对象的办公室专属课（客户须经人介绍才能入学）。两者都是一对一的个人课程。

实际的效果甚佳，因为直到目前为止，来上课的顾客从不间断，预约总是满到三个月后才有空，而且靠着顾客介绍和口耳相传慕名前来询问课程资讯的更是络绎不绝。我每天都在各大城市间飞来飞去，从东京、大阪到北海道，有时候甚至远赴国外。

有一次，我参加了某个育儿主妇团体举办的演讲会。那个演讲会刚开始接受预约登记就接待了大量的报名者，仅仅一个晚上，演讲会的预约登记就达到了满额。

举办方为了答谢报名者的热情，立即着手办理等待报名者取消的替补者登记，甚至还出现了“等待替补者取

消”的替补者名单。

我教学的课程不但人气甚高，而且顾客的复学率为零。没有回头率，从商业运作上来说可以说是非常致命的问题。但如果我说，这正是我传授的整理法能够得到广大顾客的热情支持的秘诀，各位是否能够心领神会呢？

没错，这个秘诀就是我一开始所说的“**只要整理一次就绝对不会回复到原来杂乱的状态**”。换句话说，顾客在上过课之后，都能靠自己的力量来维持房间整理过的整洁状态，已不需要重复学习整理法的课程了。

在顾客们课程结束的几个月后，我偶尔会用电子邮件或信件询问：“现在的房间状况怎样了？”大多数人的回复是：“**非但没有再变乱，还变得越来越干净了！**”他们接着还会补充说起自身的变化。只要看一下他们随回信寄来的房间照片，就会发现和几个月前刚学完课程时的情况相比，房间里放置的东西更少了，而且连窗帘和床罩都焕然一新，完全展现出“**只被喜爱事物围绕的幸福场景**”。

为什么上完课的人能够变成真正“会整理的人”呢？那是因为**我所传授的整理方法绝不是一般的整理技巧**。

整理这个行为本身是一连串的单纯作业，无非是把这里的物品移动到那里，再把这里的物品收纳到那个架子上。如果光从行为本身来看，应该连小学一年级的学生都能做到。