

改变深层思维与习惯，过上持久整洁的生活！

从整理内心开始

整 × 理 × 生 × 活

想要持久保持整洁，
只有一个方法，
就是养成习惯！

基于心理学和神经科学的
全新家事管理训练法，
成功地拯救了无数民众
和名人的“凌乱症”！

美国收纳整理顾问头把交椅——
阿曼达·沙利文 20 年经验结晶
数百位客户亲证有效！

Organized Enough

The Anti-Perfectionist's Guide
to Getting—and Staying—Organized

[美] 阿曼达·沙利文 著
(Amanda Sullivan)
王正林 译



机械工业出版社
China Machine Press

整理生活 从整理内心开始

改变深层思维与习惯，过上持久整洁的生活！

[美] 阿曼达·沙利文 (Amanda Sullivan) 著
王正林 译



Organized Enough

The Anti-Perfectionist's Guide to Getting—and Staying—Organized



机械工业出版社
China Machine Press

图书在版编目 (CIP) 数据

整理生活, 从整理内心开始: 改变深层思维与习惯, 过上持久整洁的生活! / (美) 阿曼达·沙利文 (Amanda Sullivan) 著; 王正林译. —北京: 机械工业出版社, 2017.10
书名原文: Organized Enough: The Anti-Perfectionist's Guide to Getting-and Staying-Organized

ISBN 978-7-111-58236-6

I. 整… II. ①阿… ②王… III. 家庭生活—基本知识 IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 244973 号

本书版权登记号: 图字 01-2017-4409

Amanda Sullivan. Organized Enough: The Anti-Perfectionist's Guide to Getting-and Staying-Organized.

Copyright © 2017 by Helen Amanda Sullivan.

Simplified Chinese Translation Copyright © 2018 by China Machine Press.

Simplified Chinese translation rights arranged with Da Capo Press through Bardon-Chinese Media Agency. This edition is authorized for sale in the People's Republic of China only, excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or any information storage and retrieval system, without permission, in writing, from the publisher.

All rights reserved.

本书中文简体字版由 Da Capo Press 通过 Bardon-Chinese Media Agency 授权机械工业出版社在中华人民共和国境内 (不包括香港、澳门特别行政区及台湾地区) 独家出版发行。未经出版者书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

整理生活, 从整理内心开始 改变深层思维与习惯, 过上持久整洁的生活!

出版发行: 机械工业出版社 (北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码: 100037)

责任编辑: 朱婧璇

责任校对: 殷虹

印刷: 北京文昌阁彩色印刷有限责任公司

版次: 2018 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 147mm × 210mm 1/32

印张: 8.5

书号: ISBN 978-7-111-58236-6

定价: 49.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

客服热线: (010) 68995261 88361066

购书热线: (010) 68326294 88379649 68995259

投稿热线: (010) 88379007

读者信箱: hzjg@hzbook.com

版权所有·侵权必究

封底无防伪标均为盗版

本书法律顾问: 北京大成律师事务所 韩光 / 邹晓东

目 录

引言	001
----	-----

第 1 部分

变得条理清晰：如何换个角度思考

第 1 章 像流水似的动起来	026
第 2 章 放慢节奏，你太快了	049
第 3 章 新的视角、新的空间	060
第 4 章 害怕心理造成凌乱	074
第 5 章 你现在是什么人（或者，你 真的需要那台面包机吗）	089
第 6 章 不要任凭乱纸堆的摆布	102
第 7 章 好方法让人少动脑	123
第 1 部分小结	139

第 2 部分

在现实世界中保持整洁

第 8 章	使存货井井有条	148
第 9 章	安排好了，就能做好	169
第 10 章	回归中性状态	187
第 11 章	健康的界限，健康的家	198
第 12 章	种瓜得瓜，种豆得豆	212
第 13 章	像忍者那样整理的秘诀	229
第 14 章	奶奶也许告诉过你的	241
结语		260
参考文献		262
致谢		263

引言

在有些企业，保持谨慎的杂乱是一种真正的方法。

——赫尔曼·麦尔维尔，《白鲸记》

科科打算改变。她是位不走寻常路的女性，是剧作家和电影剪辑师，也参演一些戏剧。多年来，她一直渴望成为艺术家，如今已开始真正地赚钱，不过她感到自己真的没能掌控自己的工作和生活。她参加了真人秀节目《地狱厨房》(Hell's Kitchen)，在节目中，她那间位于纽约的小小公寓变得像洞穴一样杂乱。东西四处摆放，书架上堆满了书，桌子的表面全都被杂乱的物品占据，角落里也是一堆堆的杂物。她正在制作一部电影，地板上堆满了与该电影有关的东西，从各类数字设备到装满财务账簿的文件夹。此外，科科以前做过音乐人，那时用过的东西尽管现在已不再用，却依然保留了下来，但她全然不知道该怎么处理。所有的事情都需要她关注，但她太忙了。一想到清理这些纸堆，她便感到焦虑

不已。更糟糕的是，由于她坚定地致力于保护环境，所以难以把这些东西都扔掉。

像科科这样的人很多。居住在纽约市偏僻一些的郊区的雅娜则忙于贮存各种大手提包，包里装满了要看的杂志、要赠送的礼物以及不该买的衣服，还有许多她的朋友在整理衣柜时送给她、但她真的并不需要的旧衣服。她把这些都装进自己的手提包，把手提包藏起来。如今，她的衣柜已经塞不下任何东西了。

金妮和伊万居住在靠北一些的里弗代尔。这对夫妇几乎被小孩子用的各类物品淹没，包括背包、孩子奶奶和姥姥送的各种礼物、脚踏车和美术用品。他们力求整洁，买了一些塑料箱子和盒子来装所有这些东西，但不论怎么做，屋子似乎永远摆脱不了杂乱。

这些情景听起来很熟悉，是吗？在所有这些例子中，解决的办法不只是“清理”那么简单。多年来，我意识到一件事情：不论我们家里看起来像间旧货店，还是显得太过质朴，以至于我们起初想不通自己为什么在这样的家里出生，就某种程度而言，我们通常都有着完美主义的倾向或者不切实际的期望，正是这些发自内心的倾向与期望，妨碍了我们做出真正的、必要的、切合实际的改变，这种改变正是我们能够做出、亦应当做出的改变。

在为客户提供服务时，我想深入探索并帮助他们思考，他们随意丢弃物品的习惯以及房间一片狼藉的情况到底是怎样演变而来的。如果我走了之后，那些本已整理好的东西又变成了原样，有什么意义可言？我希望，即使我已经不在你身边，你也能轻松地保持井井有条。

完美的局限

我曾对一位客户说过我正在写作本书，她听后吃惊地说：“你的书是一本反对完美主义的整理指南？但你的公司名叫‘完美女儿’（The Perfect Daughter）！”

没错。从某种意义上讲，我用自己毕生的精力探索完美和控制的观念。小的时候，我感觉不论自己多么努力，母亲总觉得我做得不够好。我爱我母亲，也对她的谆谆教诲心存感激，但她确实对我设立了很高的标准。她曾让我从一所学校转学出来，到另一所更加严格的学校读书，因为我的成绩太好了。我把这件事告诉人们时，人们往往放声大笑，但这是真的！

不过，母亲训练了我关注细节的技能。我创办整理公司之初，牢记母亲关于料理家务的标准，并认定我可以帮助客户做“完美女儿”能帮你做的所有事情，假如她不是在另一个国家生活、忙着经营公司或养家糊口的话。不过，斗转星移、时光飞逝，如今的我也已为人母（我女儿喜欢说，她就是完美女儿），倘若说我从三个孩子那里学到了什么的话，那便是：我不完美。此外我还意识到，对完美的追求，实际上是产生问题的根源，不是解决办法的源头。

我担任职业整理师已有16年，慢慢懂得一个道理：人们一说到自己家，也许总希望完美无瑕，但他们不需要完美。其实，专注于完美无瑕地整理房间，实际上反而妨碍了整理目标的实现。我们不需要用颜色编码的标签系统，也不需要像设计杂志的照片

中那么干干净净的厨房。我们不需要为了减少杂乱而将生活空间压缩到 8 平方米。这些都是不可持续的做法，当我们无法做到时，将感到失败并最终放弃。相反，我们需要让整理在无形中进行，以便生活得更加平和，让自己产生控制和安宁的感觉。我们需要的是**足够整洁**。

我帮助过数百位客户做到足够整洁，他们中有的喜欢囤积物品，有的是名人名流，还有的来自普通家庭。我的目的始终是让他们轻松地过日子，保持生活空间的功能性，而不是为摄影师拍照做准备。在本书中，我将引导你换一种方式思考你的家庭、各类物品以及杂乱不堪的场面。调整观察视角通常是创造持续改变的最强大工具，但很少有人知道如何来观察（我的意思是**真正地观察**）自己的家。一方面，我们不应该让无序和杂乱主宰我们。如今，人们很容易买到价格低廉的物品，导致家里堆满了这些东西，威胁到所有人的生活空间。但另一方面，难道家里应该看起来像《家居廊》（*Elle Décor*）杂志中展示的静物画那样吗？不。我们日复一日地在家生活，家里很难做到那样。Pinterest 网站的页面和家居频道中的电视节目向我们展示了一种不切实际的期望，告诉我们家里应当做到怎样的整洁无暇。我们确实需要改变，但这种改变并非要做到像杂志中的照片那样。这种改变关系到掌控你的生活，以便你不用浪费时间来管理自己拥有的东西。

最美好的家，是那些既充满生机又安宁祥和的家。每次你一回家，都应当产生一种宁静淡然和整洁有序的感觉，而不是倍感压力和焦虑。

我每天早晨醒来，家人往往还没有起床，我会在那张有17个年头的长沙发上坐几分钟，喝点咖啡，凝神注视我的书架。我有很多书，而且我不是一位极端的简约主义者。我的书既不是在书架上依字母顺序排列，也不是按颜色排列（我发现这是一种令人震惊的趋势），而是按通用类别排列，例如旅行、自传、古典、推理小说、莎士比亚系列，等等。（我在卧室里放一本自助手册。）我喜欢在自己的思绪四处漫游时看着那些书。我就这样非常宁静地开始一天的生活。

接着，我开始做早饭。我来到厨房，那里的台面十分整洁，没有摆放着未洗的碗，但并不是看不见一点东西。比如，我会在台面上放一小罐海盐和一瓶橄榄油。我本来可以把它们收到碗柜里，但为什么要放在台面上呢？原来，我每天要好几次用到油和盐，而且为了让厨房看起来像是一个做饭的地方。我家的每一个房间都有一些类似那样的东西，目的是让房间充满生活气息。某些整理师可能告诉你，那些物品“绝不能”摆在那些地方，但对我来说，那才有家的气息。更具体地讲，是家的气息。对你来说，有什么特别的物品让你的家变得特别？

本书不会教你扔掉家里所有的东西，让你仿佛居住在一个白色的盒子里。那该多乏味！我希望你的家看起来像你，符合你的生活方式。朋友来到你家，应该会心一笑，因为你展示的那几件精心挑选的小摆设，太符合你的个性了，还因为你家的小白板上全都画满了孩子的大作（近期的），看上去真的很有趣。你乐于款待客人，因为你很容易就拿到那些装调料的盘子，你知道它们就

放在那里。冰箱里存放着鹰嘴豆泥、皮塔饼和胡萝卜之类的食物，因为你已经“盘点存货”了。你自信地知道家里的客厅并非一片狼藉，因为你在睡觉前进行了“最后的清扫”。你的家并不完美，但足够整洁，你可以随性地做一些事情，比如心血来潮时邀请任何人（不仅仅是那些家里收拾得不如你干净的朋友们）到你家来玩。你可以放轻松些，因为你牢牢掌控着自己的生活：水电煤气的账单已经支付，孩子们从学校带回家的表格都已填好，你没留下什么事情没做完。

也许对你来说，所有这些似乎是个梦，现在请你回到现实中来。如果你在家里四处看看，凝神审视自己的生活，除了无尽的杂乱和各种要做的事情之外，再也看不到其他，那么你看本书就对了。本书将告诉你，做出一些简单的改变，也就是换个角度思考并着手培养新的习惯，将有助于营造一个全新的家，这样的家将在工作和生活上支持你，展现你最好的一面，而不是让你感到困窘和羁绊。

欢迎“不完美的美”

在日语里，wabi-sabi的意思是“不完美的美”。我们身边到处都是这种美，从厨房台面上装得过满的水果盘，到艺术总监拍照时特意在长沙发上留下的一件开司米羊绒衣服，使得这些令人无法相信的完美客厅看上去有更浓的生活气息。我喜欢这个概念，因为它是关于美的，而且说实话，我爱美。我是具有审美趣味的人；我还是个小女孩时，尽管房间里一团糟，但玩具屋一定要

井井有条。然而作为一个成年人，我知道，尽管我不希望生活在自己童年时那样杂乱不堪的房间里，但我也不愿在童年时的玩具屋那样一潭死水般的完美环境中生活。

当我们的家基本上做到整洁有序和运转正常时，客厅里正在堆砌的乐高积木城堡或者床头柜上摆放的一堆书，算不上杂乱；它们是家里充满生气的体现，而且这种生机中蕴含着美。

本书的结构

在本书的第1部分，我介绍了7个概念，它们将有助于你转变视角和设立目标。

1. 像流水似的动起来
2. 放慢节奏，你太快了
3. 新的视角、新的空间
4. 害怕心理造成凌乱
5. 你现在是什么人（或者，你真的需要那台面包机吗）
6. 不要任凭乱纸堆的摆布
7. 好方法让人少动脑

视角的转变有助于你消除杂乱并变得井井有条，但你也许会问：“怎么保持下去呢？”在本书的第2部分，我将教你七个根本的习惯（无论你是真正的杂乱无章和生活在混乱之中，还是属于A型完美主义者，不要让那些过于复杂的方法主宰你的人生），一旦养成了这些习惯，将帮助你摆脱混杂和凌乱的困扰。

我们幸运地生活在这样一个“习惯革命”已经拉开序幕的时代，当前，神经系统科学能为我们揭示习惯养成的奥秘，但是人们并没有将这门具有突破意义的科学运用到生活中最重要的方面：家。仅仅知道你每天晚上需要打开信箱并处理信件是不够的，你还得知道自己为什么总把信件放在厨房柜台上。接下来，你可以想出一种与自己个性相符的方法来改变那一行为。本书基本上是在教你怎样对自己“重新编程”。一旦你想到了某种替代的情景（例如把信件放到书桌上），要在一个月内专注于那一小小的改变，直到你真正在自己的大脑中构建了新的神经连接为止。我为本书挑选的习惯看起来虽小，却是秩序井然的生活不可或缺的关键要素。遵循我的简单方法，你可以培养一些根本的习惯，它们将助你过上梦想的生活，也就是说：有时间去做你喜欢做的事情，而不是总感觉自己在疲于应付生活。我想让你掌控生活，不是被生活淹没。

七年级的时候，我第一次做了个试验，尝试着有意识地改变自己的习惯。但那并不是我的主意。当时，我学习起来很吃力，我母亲和老师一起探讨我该做些什么。尽管我的能力倾向测验（着重考查被测验者适合学习什么专业或从事什么技术工种）成绩很好，但作业总是很潦草，而且做得时好时坏。母亲告诉老师，我每天晚上花几个小时来做家庭作业，这让老师们感到吃惊不已，原来，他们觉得我的作业似乎是匆匆忙忙间马马虎虎做完的。他们确定，我一定没能高效地做作业，于是提出了这个解决办法：让我拿着母亲的厨房定时器，将其设置为半小时响一次，然后开始做一门功课的作业。如果定时器响起时我已经做完作业，可以

做些伸展活动、吃点零食，或者干点别的。如果定时器响起的时候我还没做完，可以休息一会。休息过后重新设置定时器，继续做那门功课的作业，或者开始做下一门功课的作业。

这种方法起到了立竿见影的效果，我的意思是说，在第一天，我便把完成作业的时间缩减了一半。尽管我的书写依然潦草，并且仍然有一种做白日梦的倾向，但把做作业的时间分成几个小段，对我来说是一次革命性的改变。那天，我学到了一条最重要的经验：不论做什么事情，也不论那件事情多么难或者多么乏味，只要我必须在半小时内把它完成，我便能投入全部的精力，专心致志地做。

客户告诉我，他们感到手足无措，不知道从什么地方开始。掌握这一点：世界上任何一项工作、任何一种凌乱的局面和混乱的场面，都可以分解成几个小的部分。我将介绍的一些习惯，其实是一些微小而专注的方法，用来对抗通常导致杂乱无章的“元凶”，即过多地买东西、缺少计划性以及不注意保持。

以下这些习惯将成为你过上焕然一新且井然有序的生活的基石：

1. 盘点存货
2. 将时间分块
3. 最后的清扫
4. 设定界限
5. 少买些、买好些
6. 10分钟保洁
7. 尽力保持一致

如果你太忙、工作压力太大，没办法做这些，本书将帮助你。你不必让各种混乱妨碍你过上自己梦想的生活。闭上双眼。没错，就是现在。想象某个完美的工作日傍晚的情景。是什么样的？

你有没有发现自己……

和你的家人一同享用健康的晚餐，而非求助于外卖小哥。

不用担心你是否记得及时付账（或者记得账单可能在什么地方）。

一身轻松地从衣柜里拿出一套最喜欢的衣服（干净的），并且对自己第二天能穿上它感到异常兴奋。

有时间在一个安静的地方放松一会儿、读一本最喜欢的书，或者让思绪四处漫游。

所有这些都是可能的。你能够做到每天晚上回到家无须总是牵挂着要做的事情，而是安宁和平静地享受生活。

“我家怎么会变得如此杂乱？”

我们陷入了一成不变的生活；过不了多久，我们真的不会再用新来者的眼光看待自己的家了。我们购买家具、装饰一新，然后把更多我们不知道怎么处理的东西扔掉、堆起来、塞到某个地方，这样一来，我们“眼不见为净”，忽略了它们的存在。很快，那堆杂物成为永久的摆设，几乎成为家庭装饰中的一部分。我有时候住在曼哈顿一间设备齐全的公寓里，这里的房子贵得令人咋舌，但不是一个舒服的地方。尽管房子变得越来越大，而且在许多方面变得更加华而不实（比如家里有定制衣柜，添置了时尚的

新家具，并且进行过无穷无尽的改造），却也常常让我们熟视无睹。好比那些拥有太多玩具却集中不了足够注意力的小孩，看起来似乎拥有一切，却似乎失去了些什么。

举例来讲，当我回到家里，看到有些购物袋随意丢弃，从来没人收拾时，我总是感到有一种不平衡。那告诉我，有些买回来的东西，并不是家里需要的。有时，我的职责好比考古学家，要不停地清理沾满灰尘的古董；我看到了恐惧、匆忙、内疚、渴望的迹象。我能意识到这些事，是因为我也全都经历过。

物品是怎么堆积起来的呢？如今，我们确实觉得自己的时间少了，尤其是待在家里的时间少了。例如，我小的时候，母亲天天都待在家里，从不去健身房。在我有课外活动的时候，只在极少数情况下，我得自己一个人壮着胆子去参加。相比之下，今天的很多家庭生活压力更大，父母都要上班，不得不开车把孩子送到这儿、送到那儿，还要每周健身三次。难怪收拾屋子成了任务清单中的最后一项。与此同时，即使算不上足够坏，我们现在也比以往任何时候都更容易给家里买回更多东西。一方面，我们像仓鼠转轮般努力跟上时代的步伐；另一方面，商品的价格一直在下降。营销人员的业务能力得到大幅提升，他们能够随时接近我们，紧盯我们最脆弱的环节（在忙碌了一整天之后，我们好不容易坐下来，却发现到处都是电子屏幕），并且说服我们购买更多不需要的东西。

好消息是，你不必那样生活。可能让你想不到的是，你对自己的生活其实可以更大程度地掌控，你也拥有更多的时间。要让

生活变得井然有序，你不必彻底地重新改造自己的生活方式：也许你已经做到许多正在管用的事情。正如老话所说，这与更努力地工作无关，而与更聪明地工作有关。

我喜欢隐喻。在帮助客户时，我喜欢把他们家比作熟食店、工厂以及非营利机构等一些地方，目的是让他们对自己家采用不同的思考方式。查尔斯·都希格（Charles Duhigg）在他编著的《习惯的力量》（*The Power of Habit*）一书中提出这样一个观点：通常情况下，稍稍改变某个能让我们更改某种习惯的观察视角，便能做出其他一些积极的改变。他称这些习惯为“主旨习惯”（keystone habits），但是如果你还是按照自己总是采取的方式来思考，就无法做出那些改变。

我将告诉你怎样改变平衡、怎样少买些东西、怎样稍稍多花点时间和精力来营造你的生活空间，以及如何创建一些方法和日常程序，使你的家保持健康运转。我希望你改变思维方式。一旦改变了视角，新的习惯便更容易养成，而且新的习惯涉及怎样持续进行整理，以保持整洁和有序。

功能决定形式

在本书通篇的内容中，我将教你怎样培养一些习惯并养成一些思维模式，它们将使整理变得毫不费力且毫无停顿，以便你对自己的家、家人和生活少一些压力、多一些欣喜。这本书具有你在其他书籍中找不到的特点，为你提供了一种讲究策略的方法，让你养成持续保持整洁的习惯。