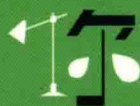
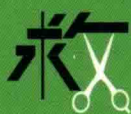


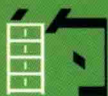
8



THE CLEANING
NINJA



[加]考特尼·哈特福德 (Courtenay Hartford) / 著
刘惠 / 译



中信出版集团



8分钟 拯救你 的公寓

[加]考特尼·哈特福德 (Courtenay Hartford) / 著
刘惠 / 译

THE CLEANING
NINJA

图书在版编目 (CIP) 数据

8 分钟拯救你的小窝 / (加) 考特尼·哈特福德著 ;

刘惠译. -- 北京 : 中信出版社, 2017.8

书名原文 : The Cleaning Ninja: How to Clean

Your Home in 8 Minutes Flat and Other Clever

Housekeeping Techniques

ISBN 978-7-5086-7874-0

I. ① 8… II. ① 考… ② 刘… III. ① 家庭生活 - 基本

知识 IV. ① TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 166667 号

THE CLEANING NINJA

Text Copyright © 2017 by Courtenay Hartford

Published by arrangement with Page Street Publishing Co. All rights reserved.

Simplified Chinese translation copyright © 2017 by CITIC Press Corporation

本书仅限中国大陆地区发行销售

8 分钟拯救你的小窝

著 者 : [加] 考特尼·哈特福德

译 者 : 刘 惠

出版发行 : 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

承 印 者 : 北京鹏润伟业印刷有限公司

开 本 : 880mm × 1230mm 1/32

印 张 : 5.25 字 数 : 110 千字

版 次 : 2017 年 8 月第 1 版

印 次 : 2017 年 8 月第 1 次印刷

京权图字 : 01-2017-5443

广告经营许可证 : 京朝工商广字第 8087 号

书 号 : ISBN 978-7-5086-7874-0

定 价 : 32.00 元

版权所有·侵权必究

如有印刷、装订问题, 本公司负责调换。

服务热线 : 400-600-8099

投稿邮箱 : author@citicpub.com



如何使用这本书

这本书旨在让我们的家居生活变得更精致，如何让你的小窝达到你梦寐以求的一尘不染，以及在日常生活中忙里偷闲打理居家事务的窍门。

如果你需要一些动力才能起身做家务，那么本书将成为你的朋友、为你提供这种动力；如果你想高效处理家务工作，那么本书将是你的知识宝典。

这本书能多次为你所用。在你做家务的时候，可以打开它，随时查看。在你百无聊赖地坐在沙发上的时候，也可以信手翻阅，从中获得乐趣。当然，我更

希望你能从本书获益，掌握其中处理家务活的技巧。

让这本书成为你摆脱家务琐事的好向导、好伙伴吧。但凡你要整理家务的时候，就可以随手翻翻这本书，以做参考。每当我想让家中的面貌焕然一新的时候，就会从本书末尾的清单来获取灵感。一旦你读过，就会发现这个清单非常实用！如果我想清扫家中某一个特定的房间，也会重新阅读书中相关的章节，一来是为了寻求打扫的动力，二来也是为了提醒自己留意那些总是被忽略的巧妙方法。

是的，我承认，我的确反复阅读了这本书——事实上读了好几遍，我希望你也能够从中受益。

| 目 录 |



序言 如何使用这本书 \ \ III

8 分钟之内让你的小窝一尘不染 \ \ 001

准备一间专门的储物室 \ \ 013

让生活更轻松秘诀 \ \ 021

好习惯？现在！立刻！马上 \ \ 029

最干净的厨房 \ \ 037

迅速搞定脏衣物 \ \ 045

污渍消消乐 \ \ 053

妈妈应该告诉你的 10 条真理 \ \ 059

浴室就要闪闪亮 \ \ 065

让小窝井井有条 \ 071

处处都锃明瓦亮就对了 \ 081

家中现成的清洁神器 \ 089

完美的室外空间 \ 095

怎样成为一名“打扫忍者” \ 105

室内香味至关重要 \ 115

一劳永逸的妙计 \ 123

附 录 \ 131

致 谢 \ 157



8 分钟之内
让你的小窝
一尘不染



CLEANING
NINJA

THE CLEANING NINJA

How to Clean Your Home in 8 Minutes
Flat and Other Clever Housekeeping
Techniques

我们都曾有过这样的经历：在某个星期，你手上所有的事情似乎都乱成一团，而你最多能挤出时间做点皮毛性的清扫工作，碰巧你的老朋友们下午要来你居住的城市，你需要邀请他们过来小聚，因为你并不想错过这种老友相聚的欢乐时光。可是家里乱糟糟的，实在很难招待朋友们。这不仅仅是“天啊！怎么忘了把这些玩具收起来”的尴尬，事实上是混乱不堪！应对这类情景，你需要的是高效的清理方案，能让你处理好家务工作让房间井然有序的计划。要怎么做？请仔细阅读下文！

○当务之急○

这里讲的是把精力放在客人（或你自己）最能注意到的地方，打扫这些地方不仅会让你的客人感觉舒服，而且会让你的居室看上去尽可能整洁。在此我们需要认清现实——我们所面临的不是

“白手套”式的卫生检查，我们只是要为到访的客人营造整洁、舒适的环境。

如果你白天只能抽出几分钟来打扫居室，让自己和家人感受到整洁和舒适，那么这个快速清理列表同样适用！

要想让家里看起来比实际上更整洁，你需要把自己的时间和精力高效地分配到以下三件事情上：去除屋子里难闻的气味；陈列几件令人赏心悦目的物品来吸引别人的注意力；当然，你还要尽可能地清除污垢，不要让外人的眼睛注意到它们（但愿如此）。

在清扫过程中时间至关重要，我们只把重点放在你家里的公共区域，以及那些客人们最有可能参观的房间。就今天接待老朋友的目的而言，那些重要的房间应该是客厅或起居室、厨房和一个主要使用的卫生间。你可以理解为，在这个章节我们将会讨论到你家里的布局安排。如果你需要冒险带客人去参观家里的其他房间或向他们展示一些东西，那么后果就难以预料了。但有时，大部分人家里都会有那么几个“不堪入目”的房间，所以并不需要过于担心。

○完成每一分钟的任务○

好的，目前我们有8分钟时间。既然我可以做到，你也应该可以，并且将来可以独当一面。从现在开始动手吧！

我们以1分钟为单位，把这8分钟划分成八个独立的部分。



首先，我将迅速简要地向你说明每一分钟的任务，然后再具体地给出进一步的解释。

第一分钟：让室内空气沁人心脾。

第二分钟：清理厨房台面。

第三分钟：清理厨房餐桌。

第四分钟：清理客厅中的垃圾杂物。

第五分钟：换掉浴室内的擦手毛巾，并用旧毛巾迅速把浴室上下擦拭一遍。

第六分钟：迅速擦洗马桶。

第七分钟：拂去所有表面灰尘。

第八分钟：擦净物体。

下面是每一分钟的任务详解：

✧ 第一分钟：让室内空气沁人心脾 ✧

你要知道，室内清新的空气会给人房间整洁、一尘不染的好印象。舒心的气味有神奇的作用，它能奇迹般地转变别人对乱糟糟屋子的看法。他们会说：“哦，你瞧这屋子真温馨、真让人愉悦，太舒适了，环境太惬意了！”而不是“哦，天啊！这房子简直太乱了。哎，天啊！”只要空气变得清新，人们瞬间就会认为你屋子里的任何邋遢之处只是一些分分钟就能搞定的小问题，说明你不是一个缺乏基本生活标准的人。因此，不容置疑的是，屋

子里的气味举足轻重。在没有时间做其他打扫工作的时候，这是务必完成第一要务！

我喜欢在屋子里放一些蜡状香氛、蜡烛香氛或空气喷雾（我会购买自己信任的、知名品牌的产品。千万不要尝试那些便宜的、闻上去就令人不舒服的破烂货）以备不时之需。当然，让室内空气迅速清新的方法有很多很多。要想知道其他方法，请查阅本书 115 页“室内香味至关重要”。

✧ 第二分钟：清理厨房台面 ✧

让我们首先解决厨房卫生，因为厨房几乎是所有客人到访的落脚点：大家要么是围着餐桌而坐聊聊天，要么是开餐之前先吃点点心。既然客人们可能会在厨房吃东西或者喝茶，我们一定要让厨房尽可能地显得整洁有序！

首先我们要清理台面，对于那些能给别人留下坏印象（令厨房杂乱无章）的物品要果断扔掉。那么，我们来看看台面上有什么。或许是一些用过的盘子，或许是一些报纸，也或许是一些垃圾——事实上任何物品都有可能！每天各种有趣的物品都有可能堆在厨房台面上，难道不是吗？所以，我们先来解决台面上的垃圾。捡起来直接扔掉！手起手落只需 10 秒钟！如果厨房垃圾桶满了，那就取一个新的垃圾袋挂在某个橱柜的把手上。千万不要用清理台面这宝贵的 1 分钟去倾倒厨房垃圾。稍后有时间的话，把



多余的垃圾袋藏起来就好。总之多一个垃圾袋总比到处都是垃圾要好很多，所以没必要过于担心。

接下来就是收拾脏盘子了。如果你有洗碗机或者橱柜里还有空间，那就把所有的盘子都放进去。如果没有洗碗机或者橱柜里塞满了盘子，那就把盘子扔（不是真扔）到洗碗槽里，拧开水龙头开始用热水冲洗。稍微挤点洗洁精到水里。猜猜你刚刚做了什么？泡沫水完全把脏盘子隐藏了起来，一点痕迹都没有！它们看上去再也不是脏兮兮的一团乱了；客人们以为你正在洗盘子，认为你是一位特别讲究厨房卫生的主人！这样做是不是很机智呢？这样做的另一个好处就是，洗洁精的香味也会给房间增添一丝清新的气味。

目前为止你还有什么需要我帮忙的？如何收拾报纸？杂志？在这种速效清扫的情境中，你可以做一些事情来解决这些问题。这里的“清扫”并不是严格意义上的大扫除。如果你家台面上也有（像我家一样的）篮子或者某种储物架，那就把所有的东西都放进去，这样就大功告成了！我用的是金属材质的双层立式纸杯蛋糕状的架子——非常好用，而且每当放满杂志的时候还会为台面上的角落增色不少。如果你有现成的篮子或收纳箱，你也可以尝试把东西放在这里。或者你可以试着把东西有条理地堆在角落里。总之，收拾总比不收拾好！

如果家里的东西杂乱不堪，难以清扫的话，你可以把所有的东西收拾起来放在某一个卧室或者柜子里，再或者放在浴室里，

然后关上门或者拉下窗帘。这虽不是理想之策，但也的确可以在短时间内贡献绵薄之力！

第三分钟：清理厨房餐桌

一张干净的餐桌不仅是你和客人们坐下饮用茶品或者享用茶点的好地方，它还能迅速衬托出整个房间一尘不染。据说巧妙的铺床方式会提升卧室 80% 的整洁度，这个道理同样适用于餐桌和餐厅。

用清理台面的方法来清理餐桌，你就知道该怎么做了！扔掉垃圾，把脏盘子放入洗碗机或水槽，把报纸等杂物堆在刚刚清理好的台面上的架子或角落里。一切轻松搞定，毫不费力！

第四分钟：清理客厅中的垃圾杂物

通常，主人的客厅都是温馨有序的，因为这是接待客人最重要的门面，所以并不需要花费太多精力来整理。所以整个房子里我最喜欢用 1 分钟整理方法来改造的房间就是客厅了，因为我只需要花几秒钟来清理杂物就会让它焕然一新。在这里我需要帮你处理什么杂物呢？玩具、衣服、毯子和盘子？我们先从脏盘子着手吧，把它们全收起来放在通往厨房的门口处，然后继续回来清扫其他杂物。在客厅里剩下的杂物中，最好先从最大的物件着手，把它们放在一边或者把能隐藏起来的東西都藏起来。使用这种快



速清扫妙招的次数越多，你就会做得越得心应手。然而就目前而言，点滴的努力就会奏效。同样，你可以在长沙发靠背上铺上一条毯子，或者带客人们走进客厅之后铺上垫子。

接下来我们清扫浴室。如果浴室的方向与厨房顺路，那就带上刚从客厅收出来的脏盘子。反之，把盘子放在原处，做完其他事情再回来取走。有时间的话，把盘子放到水槽或洗碗机里。

✧ 第五分钟：换掉浴室内的擦手毛巾，并用旧毛巾迅速上下擦拭 ✧

在别人家用完厕所后再用湿毛巾擦手或许是最令人纠结的事情吧，所以我们务必要杜绝这种事情发生在你的客人身上。换下旧的擦手毛巾，顺手把洗手池和周围身体可能碰到的地方迅速擦拭一遍，再换上新的擦手毛巾。如果你没有现成的可换，那就找一块正常尺寸的毛巾，整齐地叠好放在台面上或者洗手池边。

✧ 第六分钟：迅速擦洗马桶 ✧

是的，你需要好好地擦洗马桶。你将会为你的付出带来的巨大收效而感到欣喜。向马桶里挤出少许清洁剂，挥动马桶刷清除马桶上的污渍，然后用一些厕纸擦拭马桶盖、垫圈以及马桶边缘。从最干净的地方开始擦，最后擦最脏的部位。最后把纸扔到垃圾桶里，这项工作就完成了！现在你的浴室彻底清扫干净了，不会让客人感到任何不适了！或许浴室里还有一些玩具没有处理，但

至少身体触及的地方都是干净舒心的。

✧第七分钟：拂去所有表面灰尘✧

拂去少许灰尘就会让整个空间熠熠生辉，多么神奇！如果有羽毛掸子（没有的话就用一块柔软的干布），用它从厨房到客厅掸一遍灰尘。为了迅速除尘，首先你必须把精力放在深色物件上，因为这些地方最不容易藏灰。擦完后再观察一下你的深色木制家具，带有深色金属的电视和电灯器具。是不是这1分钟的成效让你感到非常惊讶！

✧第八分钟：擦净物体✧

找三四块软布，快速用水打湿，这可比向软布上喷水快多了。先从厨房开始擦，然后再去客厅，尤其要留意那些客人们可能会碰到的物件表面。例如，餐桌、餐椅或者咖啡桌，所有黏腻的部位都要擦拭干净。做完这些再去擦拭你最喜欢的、颜色绚丽夺目的物品。然后，摆几件晶莹剔透的装饰品吸引人们的注意力，避免人们关注到清扫中忽略的死角。所以你要擦拭一遍最喜欢的、熠熠生辉的木制家具，精美的挂钟、华丽的灯饰和其他你钟爱的装饰物。每次用软布擦完非常黏腻的表面（或者某块灰尘非常多的表面）后都要换一块新的软布去擦下一个部位。这样就能免去反复擦拭同一个表面的苦恼。

