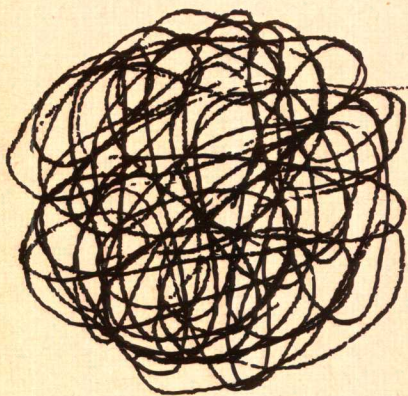


整理， 让我 脱胎换骨

整理大神
笔记女王 Ada / 著



让生活更轻盈、更丰富的四周变身计划



事情不乱
工作不忘
人生大好

用整理
找到更好的
自己

整理是一种态度，
一个让生活有系统的习惯。

生活变得有系统后，一切都能在掌握中，凡事变得更顺畅。

诚品畅销书

博客来网络书店
“心灵成长类”

2016 年度百大好书

四川科学技术出版社



整理， 让我 脱胎换骨

让生活更轻盈、更丰富的四周变身计划



整理大神

笔记女王Ada / 著



四川科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

整理, 让我脱胎换骨 / 笔记女王Ada著. — 成都: 四川科学技术出版社, 2017.9

ISBN 978-7-5364-8729-1

I. ①整… II. ①笔… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第166626号

整理, 让我脱胎换骨: 让生活变轻盈、更丰富的4周变身计划

版权所有 © 林珮玲 (笔记女王 Ada)

本书版权经由三采文化股份有限公司授权光明书架(北京)图书有限公司简体中文版权

委任安伯文化事业有限公司代理授权

非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

整理, 让我脱胎换骨

ZHENGLI RANGWO TUOTAIHUANGU

著 者 笔记女王 Ada

出 品 人 钱丹凝

责任编辑 夏菲菲 李蓉君

封面设计 蓝秀婷

责任出版 欧晓春

出版发行 四川科学技术出版社

成都市槐树街2号 邮政编码 610031

官方微博: <http://e.weibo.com/sckjcb>

官方微信公众号: sckjcb

传真: 028-87734039

成品尺寸 145mm × 210mm

印 张 7 字数100千

印 刷 北京佳信达欣艺术印刷有限公司

版 次 2017年9月第1版

印 次 2017年9月第1次印刷

定 价 36.00元

ISBN 978-7-5364-8729-1

邮购: 四川省成都市槐树街2号 邮政编码: 610031

电话: 028-87734035

■ 版权所有 翻印必究 ■

【序】

整理，是让

生活更有系统的态度

从上一本书出版到现在已经四年了，小助理这几年在忙什么呢？正在忙着乱七八糟地过日子！

是的，正在忙着乱七八糟地过日子。

自从上一本书出版后，我的生活就有了很大的改变，到处跑记事本分享会、演讲。有时候杂志采访要拍笔记本照片，拍完回来笔记本没有放回原位，下次想再展示笔记本时就找不到了。我也试着去上一些让工作数字化的课程，希望借用数字化管理，能把笔记或文件变成数字档案，提升工作效率，但却发现运用数字化管理之后，我的生活反而更乱了。

为什么用在别人身上显得特别有用的方法，放到我身上却不能用呢？是我使用的方式错了吗？

以前那个做事有条不紊的小助理，现在怎么会落东落西，工作都做不好，生活也一团乱呢？

我花了好长一段时间去找出问题点，也花了好长一段时间检讨现在的工作方式，这本书就是要跟大家分享我这段时间的体悟与改变。

我诅咒你赤脚踩到乐高

在脸书（Facebook）某个硬笔书法的群里看到这句话时，我忍不住狂笑，多么恶毒的诅咒啊。像我这种赤脚踩过乐高的人，就知道那有多痛。

回想起 2012 年下半年，我为很多本关于整理术主题的书写序。当时的我不知道在忙些什么，每天行程满满，拖着行李箱跑来跑去，回到家都累得不想动，直接把行李往房间地上倒，我妈就会来我房间把要换洗的衣服捡去洗，其他的東西散放在地

我诅咒你

赤脚踩到乐高!!!

Ada抄自钢笔族鼠本部连的网友

上。从网络书店订来的书也堆在房间地上，等着我分类放上架；手机电源线、充电器……全都堆在床边的地上。

当时的我躺在床上，手机想充电，翻个身就可以插电；想看书，翻个身就可以从地上捞到书。那时候的我好懒，觉得不整理也没关系，东西就放在床的四周，想拿也很方便。我超能体会日剧《鱼干女又怎样》的女主角为什么可以生活得那么惬意，我不想变回爱整理的小助理，从今以后我想当鱼干女，当鱼干女也没什么不好啊。

但是，人不能太懒，太懒的话报应就来了。有一天，我因为尿急起床，脚一伸踩到的不是地板，是变电器！两根凸起的插头，刺得我脚底板好痛啊，偏偏我又尿急想去厕所，但脚痛得寸步难行，跌坐在地上（其实是书堆上），眼泪差点掉下来。相信有过这样经验的人，一定会懂“我诅咒你赤脚踩到乐高玩具！”是多么可怕的诅咒了。

什么都要做，什么都在做，却从未做完过，也从未做好过。

曾在网络上看到一则“失败的定义”，把它拿来描述我这几年的生活，实在是太贴切了。

这几年常有朋友问我：“最近在忙什么？什么时候出下一本书？”我都无言以对。自从出书后，我常接到一些演讲邀约，结果去演讲后发现自己能力上有很多不足的地方。于是四处去上课学习，各方面的书籍也都广泛涉猎，以防跟不同领域的人聊天没话题，以致于我的生活变得混乱。虽然有满脑子的想法，零零碎碎地写成一张张的资料卡，也在电脑上把这些想法记录下来，但到头来还是一堆零乱的文字，无法组成一本书，做了那么多，也等于没做。

想参加日语等级考试、想去考证照、想拿个学位、想学硬笔书法、想去当义工、想把买来的书都读完、想把英文学好……心里有太多想做的事，所以每件都要做，每件事都在做，最后却没有一件是完全做好的。

我自认为是个很懂得整理的人，在朋友圈中，

失败的定义：

什么都要做，什么都在做，
却从未做完过，
也从未做好过。

Ada抄自钢笔狼鼠本部逆的网友

也是大家公认很会整理的人，怎么遇到生活圈子变大，接收到的资讯爆量时，反而忘了筛选和取舍的重要，把“断舍离”的精神都抛诸脑后了呢。看起来我好像很忙，生活很充实，但我自己心里明白，我真的一事无成，我是个失败的人。

改变就从现在开始

我曾读过一个故事：有人收到朋友送的一束花，他觉得很漂亮，拿回家后决定摆在茶几上，从储物间里找出尘封已久的花瓶，仔细清洗一番，把花插在花瓶中，然后摆上茶几。这时候他发现茶几上堆满旧报纸、喝完茶没洗的杯子，甚至还堆满灰尘。忽然他觉得这茶几配不上这瓶花，于是就动手整理了茶几，把报纸拿去回收、杯子拿去洗，用抹布擦去灰尘。一下子，茶几和花变成整个客厅最亮眼的摆饰。他坐在沙发上欣赏着这瓶花，又觉得屋子里其他地方好脏、好乱，忍不住又开始打扫其他地方。最后，整间屋子都变得干净又整齐，而这一切改变的起因，都是因为朋友送他的一束花。

如果你也想要脱胎换骨、有个不一样的人生，你也想要改变自己，那就送自己一束花吧！也许不是一束真花，只要是能

让自己改变的东西，我们就开始吧！

你想花多久时间改变自己呢？ 1 年？ 5 年？ 10 年？ 不不不！这都太久了。

记得我满脸痘子去美容院做美肤时，美容师告诉我：皮肤细胞从一个基底细胞生成，到变成皮屑脱落大约需要四周的时间，只要这四周好好地注意饮食和生活作息，好好地清洁皮肤，把皮肤照顾好，四周后，我就可以从满脸痘子的丑女变成美女。我永远记得美肤后，被众人称赞的感觉，那种换了一个人似的感觉。

把自己当成皮肤细胞吧！用四周的时间，淘汰老旧细胞，换成全新的细胞，好好地整理自己，慢慢改变原有的生活方式、改变所思所想，脱胎换骨成为一个全新的人。



2 序——整理，是让生活更有系统的态度

WEEK1

生活就是要舍得

16 每个人的生活都需要断舍离

重新思考对物质的需要 / 17 这些，你真的需要吗 / 19

22 有没有可取代的东西

当必需变成垃圾 / 23

26 丢掉丢掉，统统丢掉

你知道整理的目的吗？ / 27 先丢掉三样东西吧 / 28

30 清出一个“暂放空间”

“连环新接龙”教我的事 / 31

别忘了清理暂放空间 / 33

34 简化生活

选择少，其实很好 / 35 人的需要，其实很少 / 36
当下用不到的东西就果断舍去吧 / 38

40 列出消灭清单，封闭它

44 缩小“兴趣”范围

“贪”会折磨人 / 45

WEEK2

从身边 1 米范围做起

48 钱包整理术

给钱的家营造一个好环境 / 49

钞票的整理：分类→排列→收好 / 50

发票的整理：用长尾夹整理 / 51

账单的整理：透明夹链袋帮助收纳 / 54

卡片的整理：丢、剪，只留一张需要的 / 55



58 包包整理术

每天陪伴你的包包，更要好好管理 / 59

我的六个包中包密技 / 60

66 电脑桌面整理术

电子档案整理术 / 67 电子邮件管理、通讯软件管理 / 72

76 档案整理术

纸质档案 / 77 不知如何归档的小东西 / 80

84 办公桌整理术

桌面：固定每件物品的位置 / 85

抽屉：闭着眼睛都能拿到 / 88

名片整理术 / 92 庙盖了，香火自然就旺了 / 95

98 书柜整理术

分区摆放 / 99 创造视觉上的清爽 / 100

104 笔记整理术

WEEK3

限制是为了更自由

112 为什么需要工作流程

把工作可视化 / 113 行程没写下来，完全没印象 / 115

118 找个棋盘好下棋

Ada 的棋盘演进史 / 119 比棋盘更重要的棋子 / 123

124 抢回主导权

自制岁时记 / 126

130 限制是为了更自由

表面上的受限是更方便自己 / 131

简化空间的“自炊” / 134

138 换个方法试试

便利贴 / 139 杂志盒 / 140 茶包与卤味包 / 141

纸胶带分装片 vs 标签 / 141

142 懒人整理术

要大分类，不要小分类 / 143 凡事要一致 / 144

148 顺从大脑的渴望

WEEK4

养成好习惯

154 生活中的丰田式管理

物归原处 / 155 画水位线 / 158

随手可拿的说明书 / 158 隐藏的记号 / 159

162 看哪里不爽，就解决它

己所不欲，勿施于人 / 163

听说每个女孩都有这样一把椅子 / 164

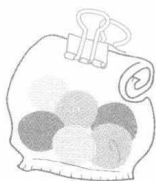
为“吱吱”叫的轮子上油 / 168

170 严格执行“出一才可进一”

管理公司事务的秘诀 / 171 生活中更要严守 / 172

174 快乐工作的二心法

大约就好 / 175 Quick and Dirty / 177



180 防止犯错，从头开始

给用过的打印纸画叉叉 / 181 为文件贴上标签 / 183
用颜色提醒自己 / 184

186 一物多用

有了筷子，为什么要买打蛋器 / 187
长尾夹的N种用法 / 188
橡皮筋及回形针的N种用法 / 193

196 物尽其用

珍惜资源，物品也开心 / 197 每样东西都要珍惜 / 198
环保原则 / 200 运气不好时，试一下丢东西吧 / 204

206 结语——啊……顺啦

附录

209 用整理，找到更好的自己

整理， 让我 脱胎换骨

让生活更轻盈、更丰富的四周变身计划



整理大神
笔记女王 Ada / 著

【序】

整理，是让

生活更有系统的态度

从上一本书出版到现在已经四年了，小助理这几年在忙什么呢？正在忙着乱七八糟地过日子！

是的，正在忙着乱七八糟地过日子。

自从上一本书出版后，我的生活就有了很大的改变，到处跑记事本分享会、演讲。有时候杂志采访要拍笔记本照片，拍完回来笔记本没有放回原位，下次想再展示笔记本时就找不到了。我也试着去上一些让工作数字化的课程，希望借用数字化管理，能把笔记或文件变成数字档案，提升工作效率，但却发现运用数字化管理之后，我的生活反而更乱了。

为什么用在别人身上显得特别有用的方法，放到我身上却不能用呢？是我使用的方式错了吗？

以前那个做事有条不紊的小助理，现在怎么会落东落西，工作都做不好，生活也一团乱呢？