

整理家，
整理亲密关系

股智贤
—
著



整理家，整理亲密关系

殷智贤 | 著

「很多时候，那些影响我们幸福的问题一直

隐藏在我们未曾察觉的地方。」

整理一个留住人的家

图书在版编目 (CIP) 数据

整理家，整理亲密关系 / 殷智贤著. -- 北京：中信出版社，2017.9

ISBN 978-7-5086-8009-5

I. ①整… II. ①殷… 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 (2017) 第 187502 号

整理家，整理亲密关系

著 者：殷智贤

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：鸿博昊天科技有限公司

开 本：880mm×1230mm 1/32 印 张：6.25 字 数：96 千字

版 次：2017 年 9 月第 1 版 印 次：2017 年 9 月第 1 次印刷

广告经营许可证：京朝工商广字第 8087 号

书 号：ISBN 978-7-5086-8009-5

定 价：49.00 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

生活不止 诗和远方

在我的写作动机里，这不是一本专门写给女性的书，而是一本可以供全家人一起阅读讨论的书，因为这个话题和我们大家都有关，而且贯穿于日常生活。

什么样的家是令人幸福的？

这几乎是所有人的疑问，也是很多人的心伤。

一些文学作品中所渲染的美好着实令人向往，若万缘具备，谁不愿意成就姿态优雅、从容不迫、细心体贴和温情脉脉？但生活常常不仅不成全这份憧憬，反而用极其逼真的困窘嘲笑各种诗意。这时，很多人不得不面对眼前的“姑且”与“可是”。

收纳，这个困扰很多家庭的问题已经被若干人士长年累月地谈论过了，各种解决方案层出不穷，然而困扰依然如影随形般地存在于若干家

庭中，没有得到真正的解决。

所有看似物的问题其实都是人的问题。

收纳要解决的不仅是物品的整理和归位，还有人的身体规训、家庭关系的处理、家庭成员需求的排序等一系列相关问题。这些问题没有认清，肮脏和凌乱只是结果的呈现。

房子相对于人的物欲似乎永远都显得不够大，于是我们不得不“姑且”住在一个不够大的房子里，为东西没有地方存放而发愁。

热恋时有些不以为意的生活习惯在共同生活后竟成了家庭战争的导火索。比如乱丢东西的习惯在婚前会被美化为潇洒不羁，“可是”一旦每天都要承担这份“潇洒”的后果，事情就变得毫无浪漫可言。

恋爱时处处为对方着想，一朝成为夫妻，往日的体贴渐成回忆，为了谁应该做家务常常互相抱怨，“姑且”耐着性子做完家务，“可是”对方却未必领情，下一次继续争执不休。

……

生活一直在挑战我们的智慧、耐心、理想和热情，如果没有爱和爱的能力，家不仅不是这个世界上最温馨的地方，反而是最痛苦的所在。

整理一个家，并不是简单地安排各类物品的分布，而是在营造一个呵护人心的空间，这需要深情、智慧和执行力。

先说深情的问题。

很多家庭冲突的背后是缺少爱，人没有感受到被爱，就会将这份失望和痛苦发泄在他人或物品上。

收纳秩序呈现的是家庭关系的和谐程度。

家里有哪些物品、多少件、要分多少区域存放、是否优美有序……这些都牵扯到各位家庭成员的个性、职业和在家中的地位、角色、互动方式、共同利益等多个维度。

伴侣关系是家庭关系的核心。如何在满足彼此个人需求的同时，创造让人有归属感的家庭氛围，让彼此都觉得被重视和被爱慕？收纳要解决的问题本质上不是物品的存放，而是要借此表现理解、尊重、宽容与呵护。

良性的亲子关系下，父母无须为满足孩子的需求而压抑自己，反之亦然。所以在安排两代人的生活用品时，如何确定合适的空间比例，如何分配家务劳动，如何明确各位家庭成员的家庭责任是父母育儿观的折射。很多矛盾或错误不是空间设计和收纳工具带来的，而是没有恰当处理亲情的尺度带来的，溺爱或忽视都会借由物品整理清晰地呈现出来，如果对此缺乏足够的感知，问题会迟迟得不到改善，而伤害就是这么悄悄发生的。

即使是单亲家庭，亲子双方共同处理收纳问题也是努力生活得更好的勇气和智慧的体现。孩子可以感受到的爱是：父母为了他的幸福愿意全力以赴！

对日益增多的单身贵族而言，一个人的时光是不受打扰地了解自己真实个性和需求的上佳时机。知道自己的坚持与妥协，就会在未来与伴侣的相处中更知道如何正确地表达自己的需求和对伴侣做出必要的让步。收纳能力的锤炼是进入二人世界之前操持家务的预演。在不被人瞩目的时光里，深情就是替全世界照顾好自己。

其次是智慧的问题。

对人性的深入理解是我们大多数人穷尽一生也未必交得了答卷的功课。

在我的观察与思考里，时下中国人亟须复原“母性的力量”——一种不出于功利计较，不在乎成败得失，而知道如何有智慧地关怀他人的力量。

我们当前的各种教育都在教人如何获取成功，并许诺只要成功就会拥有幸福，但显然，没有取得社会成功的普通人未必不幸福，而取得社会成功的人也未必都幸福。

成功和幸福并非对立关系，只是排序不一样。学会幸福能让我们的人生更饱满和宽广。

如果说在取得成功的过程中，父性的力量是起主导作用的话，在幸福这个成就里，母性的力量就是扮演主角的。因为评价成功的标准更多来自社会评价，是外在的、比较的结果，所以一定有输赢得失的考量；

幸福则更多源自个人的感受，是内在的。家庭中母性力量的衰退投射在社会上就是人人都不想吃亏，所有事都要算清楚利害，只要成功，任何手段都可以用，因为落败者是不受怜惜的，弱者是不被关照的。

复原母性的力量对社会而言是平衡竞争的残酷性，对家庭则是使人可以在“厮杀”之后，有疗愈和休养的空间。

在亲密关系中，动用父性的力量可以使我们更知道相处的边界，懂得尊重共同的约定，遵守达成共识的游戏规则；唤起母性的力量则使我们更顾及对方的感受，而非最终的结果，更多地去了解对方的需要，而非要取得成效。

了解自己和他人的需求一直是人类永恒的命题。

有的人用凑合的态度度日，时间久了，会不知不觉生出自己不配用好东西的自卑感。其实，用好东西的人如果不是纨绔子弟，总体来讲更懂得自爱，一个人自爱，就有底线。若一个人的日常生活中充斥的都是粗制滥造的低劣产品，例如含铅量不合格的杯碗、甲醛超标的床品、不安全的食物，他潜意识里的自尊感和价值感也会较低。

有的人完全活在别人的评价标准或样板下，没有自己的主张，家里是否需要买某样东西不是因为生活所需，而是别人都有。当家中充斥着华而不实的物品时，生活也会变得浮躁起来。

有的人则为了取悦其他家庭成员而不正常表达自己的意愿，当自己的需求长期被忽视时，累积起来的委屈和失望会或突然或迟缓地侵蚀家

庭关系，就像衣柜里只被分配了 1/5 空间的丈夫，会渐渐怀疑妻子到底有多在意自己，而这其实是因为没有充分沟通和恰当表达。

至于家人身体规训方面的问题，不能简单地用一句“没有教养”就理直气壮地诉之于鄙夷，却没有给对方留出改善及成长的空间和时间。

近百余年来，很多教育传承是中断的，这其中自然包括家教。自律本是最基础的功课，而一些生活小节在目前的家庭教育中没有被充分重视。有些父母倾其所有让孩子读各种补习班，却不让他们学习承担课业之外的各种责任，孩子甚至连生活自理能力都不具备。这样的培养方式无法使孩子在复杂的社会生活中具备足够的适应能力，他们在面对家庭生活中复杂多样的问题时也会同样不知所措。所谓身体规训的缺乏背后是教育的缺席。

所以，如果不能对这些现象发生的原因有深入的理解，批判只是一种攻击，带来的不会是改善，而只会是伤害。有智慧地认清原因就会对改善怀有耐心，也会对尚不能改善的亲人抱有较多的宽容，更会对无法改变的家人怀有慈悲。

如果一个人终于意识到自己要对美好生活有所追求，也不乏对家人的爱心，但行动力不足，同样是一件让人备感沮丧的事情。

有爱心和让所爱的人感受到被爱，这之间的距离有些人一生都没有走完，不能不让人唏嘘。所以爱的行动力绝对是需要学习的，而且还要

在实践中反复摸索、改进和提高。

作为一家之主，设计一个合理的收纳秩序，首先要成全的是爱的价值。如果要求全家人必须服从自己的要求，这是征服，不是爱；如果家人未能符合自己的要求，就不断指责、惩罚，这是控制，也不是爱。

对核心家庭成员而言，父亲要知道如何立规矩及保障规矩的执行，母亲要知道如何教会孩子守规矩。亲密关系的维系不是只有要求，也不是只有退让。

对丁克家庭而言，亲密关系的维系需要夫妻双方共同付出。长期不承担家务的一方必然会对另一方的付出缺少体谅，而一直做家务的一方积攒的委屈若无补偿或宣泄的出口，爆发冲突是早晚的事。

能做到干净有序地生活是一种修行，那其中包括了自爱和爱他的信念和行动力！

当我们逐步克服了“姑且”和“可是”给我们带来的烦恼，生活中还是可以有诗和远方的。

祝亲爱的读者您能获得长久的幸福！



目录 Contents

前言 生活不止诗和远方

v

1

见 心 篇

整理家时了解爱，表达爱

- 你要什么样的人生，就会有什么样的家 2
你的生活品质取决于你的潜力 18

2

见 人 篇

先谈爱，再谈收纳

- 整理出一个让全家人开心的空间 30
与长辈同住：在收纳中疗愈那一代人的心灵创伤 37
单身：独自生活是一种能力 47
伴侣：有相知故无怨，有相伴故无憾 55
孩子：你要给他一个怎样的成长空间？ 67
单亲家庭：和孩子一起打造品质人生 79



3

见物篇

整理一个暖心的家

整理之前	86
你怎么知道你生活中需要什么？	112
客厅	116
厨房	120
卧室 / 衣帽间	133
卫生间	144
儿童房	148
书房 / 工作室	151
干净，作为美的底色	158
结语 没有人可以给我们想要的生活，除了自己	179
后记	183

1

见心篇

整理家时
了解爱，
表达爱

你要什么样的人生， 就会有怎样的家

趋乐避苦乃人之天性，本无可厚非。然而很多人做了很多种努力，也努力了很多年，理想中的幸福却仍然没有光顾。

理性的分析做了很多项，深奥的哲学书读了很多本，心灵鸡汤也喝了很多碗，烦恼依然如影随形。这其实并不费解——我们当中的大多数人既不了解自己的内心，也不了解外在的世界，在诸多误解和错觉中，越努力，可能错误越严重。

最简单的例子是：很多人都希望自己的家像收纳高手所示范的那样漂亮整齐，但即使痛下决心买来所有的收纳工具，大干一场，最后发现总也出不来杂志上、微信公众号上示范的那种效果，于是再度自暴自弃。这种挫败感源于不了解自己的处境和美化过的示范样本之间的客观距离。

大多数感到生活不如意的人就是这样经营自己的人生——以一个

并不现实的榜样作为目标，不了解自己的资源和特质，将自己对现实的改变指向那个如梦的范本，最后，行至暮年才不得不面对梦想破灭的残酷命运。可是这种痛苦本就是由虚妄的幻想导致的！

宏大叙事可以作为精神活动的一种去展开，我这里只是从生活方式入手，和各位探讨如何找到属于你的居家生活方式。

第一步，你能拥有什么样的生活，先从整理家开始，而怎么整理，先从认识自己和家人开始。

通过你的家认识你自己，认识你身边的亲人——

1. 你想成为什么人和你现在呈现给别人的有什么差异？

2. 你真正喜欢的和你认为应该喜欢的有什么不同？

3. 你真心觉得自己需要什么？为什么需要？如果得到了会怎样？如果要得到，你愿意付出的代价的上限是什么？

4. 你不能没有什么？为什么？如果真的没有会怎样？为了留住它，你愿意付出的代价是什么？

5. 你不能忍受的家人的生活习惯是什么？如果非要忍，你的底线是什么？如果希望家人改善，你怎么说服对方？

6. 对于家中事务，你有多少决定权？如果你能决定，你最想做的改变是什么？如果做不了主，你能忍耐的极限是什么？

7. 你家中有多少东西是别人送你的？

8. 你家中有多少东西是你随手送人而不心疼的？

9.你家中的东西有多少是伴你超过5年、10年、15年的？为什么你一直留着它们？

10.什么是不愿和别人（哪怕是家人）共享的？（日记、内衣、牙刷除外。）

11.什么是你很希望和家人甚至其他人共享的？

12.你喜欢的东西家人也同样喜欢吗？你喜欢的颜色或款式家人也同样喜欢吗？

13.你知道家人最喜欢的颜色或器物风格吗？

14.如果由你来排序，你最舍得将有限的家庭预算花在哪几类物品上？

15.如果别人觉得你家太过凌乱或不洁，会让你感到难过或羞耻吗？

16.你或家人因为家中的卫生问题生过病吗？

17.你知道自己的哪些疾病和生活方式有关吗？

18.你的家人是否有什么病需要在空间规划时得到照顾？



这些问题你都能清晰、确定地回答出来吗？如果能，它们可以帮助你厘清到底自己需要哪些家居物品，以及如何安置，而这一番探究会帮你发现哪些是可有可无甚至是多余的，哪些是缺失的。

有的人家里堆砌了很多并不真正需要的东西，最应该保有的反而长期空缺。例如，用靠包将沙发布置得美轮美奂，却没有认真选择一套不含甲醛的床品；虽然收藏了不少华美的礼服，却一直使用着铅超标的餐具或储物罐。

生活品质是由你的生活态度、知识和价值选择排序决定的。

当你决定开始整理你的家时，需要从几个维度考量什么是必需的，什么是可有可无的。

第一个问题：你的家为谁而建？

有的人的生活是表演给人看的，有的人的生活是自己享用的，不同的取向使人搭建的生活空间有不同的格调、功能和收获。

有人生来对寻求他人认同有强烈的愿望，无论他们是无名小卒还是权倾天下、富甲一方，别人的不认同都足以摧毁他们的价值感。这样的人如果没有可以拿来炫耀的东西，实在撑不住漫长的岁月，而这个“东西”可能是车、包、伴侣，或者一个可以登上时尚媒体的家。

演给别人看的家不得不摆放相当数量既打眼又昂贵的物品，它们有无实用价值不重要，重要的是够特别，时尚辨识度一定要高，最好是社交圈里大家耳熟能详的符号性产品，比如门迪尼的沙发，勒·柯布西耶