



后浪出版公司



65个增添幸福感的收纳习惯

片付けたくなる部屋づくり2

[日] 本多沙织 著
陈怡萍 译

打理生活



日本一级整理收纳咨询师、优秀整理收纳顾问
引导收纳潮流的可持续轻松收纳流派创始者

本多沙织

CIS | 湖南美术出版社

用细节让小家装下
更多美好的日子

收纳整理就是为了在未来
可以尽情享受生活

后浪出版公司

65个增添幸福感的收纳习惯

C.1-4
打理生活

[日] 本多沙织 著
陈怡萍 译



图书在版编目 (CIP) 数据

打理生活 : 65 个增添幸福感的收纳习惯 / (日) 本
多沙织著 ; 陈怡萍译 . -- 长沙 : 湖南美术出版社 ,
2018.2 (2018.4 重印)
ISBN 978-7-5356-8282-6

I . ①打… II . ①本… ②陈… 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 316043 号

KATADUKETAKUNARU HEYA-DUKURI 2 by Saori Honda

Copyright © Saori Honda 2014

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Wani Books Co., Ltd.

This Simplified Chinese edition is published by arrangement with
Wani Books Co., Ltd, Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo
through Bardon-Chinese Media Agency, Taipei

本书中文简体版由银杏树下 (北京) 图书有限责任公司出版发行。

著作权合同登记号 : 图字18-2017-301

打理生活：65 个增添幸福感的收纳习惯

DALI SHENGHUO: 65 GE ZENG TIAN XINGFUGAN DE SHOUNA XIGUAN

出版人：黄 啸

译者：陈怡萍

出版统筹：吴兴元

特约编辑：俞凌波

营销推广：ONEBOOK

出版发行：湖南美术出版社 后浪出版公司

开 本：889 × 1194 1/32

印 张：4

版 次：2018 年 2 月第 1 版

书 号：ISBN 978-7-5356-8282-6

定 价：38.00 元

著 者：[日] 本多沙织

选题策划：后浪出版公司

编辑统筹：王 頔

责任编辑：贺澧沙

装帧制造：7 拾 3 号工作室

印 刷：北京盛通印刷股份有限公司

字 数：80 千字

印 次：2018 年 4 月第 2 次印刷

读者服务：reader@hinabook.com 188-1142-1266

直销服务：buy@hinabook.com 133-6657-3072

投稿服务：onebook@hinabook.com 133-6631-2326

网上订购：www.hinabook.com (后浪官网)

后浪出版咨询 (北京) 有限责任公司常年法律顾问：北京大成律师事务所 周天晖 copyright@hinabook.com

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有，侵权必究

本书若有质量问题，请与本公司图书销售中心联系调换。电话：010-64010019

前言

你想让整理收纳成为习惯，想时刻保持房间整洁利落，那么我认为，最能带来动力的是先想象一下你理想的生活是什么样的。以我自己为例，画面会是这样：

——当我整个人在沙发上放松下来的那一刻，会马上沉浸在“啊，果然还是在家踏实啊！”的愉悦之中。

——早上起床，当我揉着惺忪的睡眼走到厨房时，会看到喜欢的厨具和器物整齐地摆放在各自的位置，然后一边冲咖啡，一边对自己说“又是新的一天啦”。我希望以这样的状态开始每一天的生活。

时常在脑海中留一个空间，保存一幅“理想生活”的画面，是促使你形成每天钻进被窝前整理桌上物品、将使用后的食器放回原处等良好习惯的捷径。

整理房间的时候，请不要将“整理”本身作为目的。

为了整理而整理，过程没有乐趣不说，也不容易保持精神高昂的状态。整理的目的是“为了在整洁利落的房间里实现自己理想的生活”，因此需要扔掉多余的东西，让有用之物各归其位，这些工作都是为了让“理想生活”的轮廓逐渐清晰。这样想的话，可以让整理这件事情变得更加积极。

在我写的前一本书《打造轻松整理的房间》中，为了使读者能够学到关于整理房间的有益经验，我以自己家为例，介绍了一套可以实现轻松整理的方法。而在接下来的这本书中，我再一次以自己家为例介绍此后一年自己不断摸索更新的收纳技巧，其中包括我在日常衣、食、住、行等各个方面的习惯和想法（旅行也包括在内）。

当然，我介绍的这样那样的小窍门，无非是自己为了实现理想生活所做的日常之事，希望读到这本书的朋友们，可以最大限度地享受自己的日常生活。

整理收纳咨询师

本多沙织

目录

前言 2

支持生活正常运转的“预支项目” 6

原动力，来自给予自己和家人的温柔 7



| part 1 | 整理收纳

本多流·整理收纳的思考 10

我家的更新①客厅 12

我家的更新②厨房 15

我家的更新③壁橱 16

我家的更新④洗衣间&盥洗室 18

我家的更新⑤厕所 19

我家的更新⑥玄关 19

爱用的收纳工具完全图鉴 20

收纳没有正确答案 26

没有比“可视化”更胜一筹的收纳
方法 28

为了不受物品支配 30

把家当作公司来经营 32

“完全说服自己”之后再扔掉 34

为扔不掉的东西找到代用品 36

定制的信息整理术 38

如何坚持记录家庭开销 40

鲜花和绿植的装饰方法 42

特别课程！儿童空间的整理方法 44

专栏[懒散派自我管理入门]

只能能坚持做下去的事 46



| part 2 | 家务

事半功倍的快手必胜料理 48

冷藏室、冷冻室保持一目了然的
状态 50

一次搞定所有工序 51

省时省力的烹饪方法 52

巧用煤气灶的烧烤功能 54

调料仅保留基本款 55

轻松洗碗法 56

餐具重叠放置，一次性洗好 57

“真佐子盖浇饭”的故事 58

快速“消灭”茶叶的小技巧 60

两个人的阳台居酒屋，开业！ 61

扫除要“简单”，“马上开始”是信条 62

扫除工具不是越多越好 64

“起码是这里！”得保住的要点 66

意外地，扫除不用花很长时间 68

懒散派·扫除法 70

特意放入占地方的洗衣篓里 72

运用收纳方法轻松处理洗好的衣服 74

我家的洗衣流程 75

超好用的洗衣物品 76

专栏[懒散派自我管理入门]

习惯能否持续，选择的物品是关键 78



| part 3 |

衣装行头

衣装行头大公开！13件衣服，反复穿搭
过8天 80

“劳模”衣服要低调 86

花纹要选基本款 87

要选就选优质品 88

睡前想好翌日穿搭 89

穿搭到了瓶颈期 90

不要让衣服来适应自己 91

重视家人的意见 92

几件内衣反复穿搭 93

“俯瞰”衣装行头 94

实际数一数自己所有的衣服！ 95

专栏[懒散派自我管理入门]

统计过去的自己 96



| part 4 |

选择物品

从不同角度来审视 98

仅有一处“用武之地”的物品不要带
回家 99

从美不美观的角度出发 100

允许自己偶尔失败 101

皮革物品尽量用得久一些 102

购买的数量要符合自己的消耗节奏 103

网购术 104

语言也要有所选择 105

和钱包好好“谈谈” 106

超爱用的居家小物 107

专栏[懒散派自我管理入门]

化妆物品一件一件用 108



| part 5 |

旅行

旅行，是换一种生活模样 110

本多流 松本・上田 2天1夜的旅行
指南 112

松本地图/上田地图 113

第一步，旅行准备 114

第二步，收拾行李 116

旅途伴侣，爱车第一 118

旅行目的地的咖啡馆时间/挑选基本款
礼品 119

提前选定想去的店铺 120

顺藤摸瓜，好店一网打尽 121

把旅馆的房间变成自己的房间 122

旅行地的晨间时光 123

旅行所求，无非日常之事 125

后记 126

后浪出版公司

65个增添幸福感的收纳习惯

C.1-4
打理生活

[日] 本多沙织 著
陈怡萍 译



前言

你想让整理收纳成为习惯，想时刻保持房间整洁利落，那么我认为，最能带来动力的是先想象一下你理想的生活是什么样的。以我自己为例，画面会是这样：

——当我整个人在沙发上放松下来的那一刻，会马上沉浸在“啊，果然还是在家踏实啊！”的愉悦之中。

——早上起床，当我揉着惺忪的睡眼走到厨房时，会看到喜欢的厨具和器物整齐地摆放在各自的位置，然后一边冲咖啡，一边对自己说“又是新的一天啦”。我希望以这样的状态开始每一天的生活。

时常在脑海中留一个空间，保存一幅“理想生活”的画面，是促使你形成每天钻进被窝前整理桌上物品、将使用后的食器放回原处等良好习惯的捷径。

整理房间的时候，请不要将“整理”本身作为目的。

为了整理而整理，过程没有乐趣不说，也不容易保持精神高昂的状态。整理的目的是“为了在整洁利落的房间里实现自己理想的生活”，因此需要扔掉多余的东西，让有用之物各归其位，这些工作都是为了让“理想生活”的轮廓逐渐清晰。这样想的话，可以让整理这件事情变得更加积极。

在我写的前一本书《打造轻松整理的房间》中，为了使读者能够学到关于整理房间的有益经验，我以自己家为例，介绍了一套可以实现轻松整理的方法。而在接下来的这本书中，我再一次以自己家为例介绍此后一年自己不断摸索更新的收纳技巧，其中包括我在日常衣、食、住、行等各个方面的习惯和想法（旅行也包括在内）。

当然，我介绍的这样那样的小窍门，无非是自己为了实现理想生活所做的日常之事，希望读到这本书的朋友们，可以最大限度地享受自己的日常生活。

整理收纳咨询师

本多沙织

目录

前言 2

支持生活正常运转的“预支项目” 6

原动力，来自给予自己和家人的温柔 7



| part 1 | 整理收纳

本多流·整理收纳的思考 10

我家的更新①客厅 12

我家的更新②厨房 15

我家的更新③壁橱 16

我家的更新④洗衣间&盥洗室 18

我家的更新⑤厕所 19

我家的更新⑥玄关 19

爱用的收纳工具完全图鉴 20

收纳没有正确答案 26

没有比“可视化”更胜一筹的收纳
方法 28

为了不受物品支配 30

把家当作公司来经营 32

“完全说服自己”之后再扔掉 34

为扔不掉的东西找到代用品 36

定制的信息整理术 38

如何坚持记录家庭开销 40

鲜花和绿植的装饰方法 42

特别课程！儿童空间的整理方法 44

专栏[懒散派自我管理入门]

只能能坚持做下去的事 46



| part 2 | 家务

事半功倍的快手必胜料理 48

冷藏室、冷冻室保持一目了然的
状态 50

一次搞定所有工序 51

省时省力的烹饪方法 52

巧用煤气灶的烧烤功能 54

调料仅保留基本款 55

轻松洗碗法 56

餐具重叠放置，一次性洗好 57

“真佐子盖浇饭”的故事 58

快速“消灭”茶叶的小技巧 60

两个人的阳台居酒屋，开业！ 61

扫除要“简单”，“马上开始”是信条 62

扫除工具不是越多越好 64

“起码是这里！”得保住的要点 66

意外地，扫除不用花很长时间 68

懒散派·扫除法 70

特意放入占地方的洗衣篓里 72

运用收纳方法轻松处理洗好的衣服 74

我家的洗衣流程 75

超好用的洗衣物品 76

专栏[懒散派自我管理入门]

习惯能否持续，选择的物品是关键 78



| part 3 |

衣装行头

衣装行头大公开！13件衣服，反复穿搭
过8天 80

“劳模”衣服要低调 86

花纹要选基本款 87

要选就选优质品 88

睡前想好翌日穿搭 89

穿搭到了瓶颈期 90

不要让衣服来适应自己 91

重视家人的意见 92

几件内衣反复穿搭 93

“俯瞰”衣装行头 94

实际数一数自己所有的衣服！ 95

专栏[懒散派自我管理入门]

统计过去的自己 96



| part 4 |

选择物品

从不同角度来审视 98

仅有一处“用武之地”的物品不要带
回家 99

从美不美观的角度出发 100

允许自己偶尔失败 101

皮革物品尽量用得久一些 102

购买的数量要符合自己的消耗节奏 103

网购术 104

语言也要有所选择 105

和钱包好好“谈谈” 106

超爱用的居家小物 107

专栏[懒散派自我管理入门]

化妆物品一件一件用 108



| part 5 |

旅行

旅行，是换一种生活模样 110

本多流 松本・上田 2天1夜的旅行
指南 112

松本地图/上田地图 113

第一步，旅行准备 114

第二步，收拾行李 116

旅途伴侣，爱车第一 118

旅行目的地的咖啡馆时间/挑选基本款
礼品 119

提前选定想去的店铺 120

顺藤摸瓜，好店一网打尽 121

把旅馆的房间变成自己的房间 122

旅行地的晨间时光 123

旅行所求，无非日常之事 125

后记 126



支持生活正常运转的“预支项目”

很多人可能以为整理是“杂乱房间的事后诸葛亮”。既然是“事后诸葛亮”，那么会拖延也是理所当然。

但是，试着把整理当作“下一步的准备”怎么样？

“为了开开心心地烹饪料理所做的厨房准备”“为了早上高高兴兴地起床所做的起居室准备”等。如果房间杂乱不堪，那么在做真正应该做的事情之前，有一种工作叫作“整理”。

整理是给予未来自己的一笔投资，是为平常能够“愉悦”生活所做的“预支项目”。当你怀着愉悦的心情做完杂事后，可能会想用鲜花装点生活，也可能会想做一顿精致的料理，这是让生活走向丰富多彩的第一步。

体谅未来的自己，就会产生“昨晚的自己真伟大，谢谢啦！”这样对过去的自己的感激之情，并从中感受到整理这一行为的意义所在，这又会给未来的自己带来更多动力。当这种良性循环建立起来的时候，相信你家的“整理环境=整理收纳”体系已经获得成功。





原动力,来自给予自己和家人的温柔

结婚之前,生活的主人公只有我自己。因此家里的空间只要自己觉得舒服就可以了。比如,上班之前我会把房间和床铺整理好,之后才能安心出门。这样下班回到家中,整个人能够从内心得到充分的休息。

步入婚姻生活后,生活的主人公变成我和丈夫两个人。我时常有这样的意识,即家里不光是自己,要让丈夫回来后也产生“家才是最治愈的地方”这样的感觉。所以,我一看到哪里脏了就坐不住,或者在看到有弄脏的征兆出现时,会马上进行打扫,而且时常想着为丈夫打造一个能够充分休息的角落。给予和你一起生活的人多一点的体贴,这一点对营造和睦家庭不可或缺。

对于不擅长整理房间的家人来说,不要对“理想的生活”预设过高的标准,找到不给自己过大压力的整理方法很重要。对于喜欢随手放东西的丈夫来说,不妨在家里的生活动线上设置一个“随便什么都可以丢进去”的箱子。面对一个怎么管教都不愿意整理房间的孩子,可以尝试找到一个让孩子能感受到乐趣的方式来进行引导。无法整理的结果背后,有各种各样的理由。与其埋怨对方“为什么不整理一下”,不如试着体谅对方,改变整理的策略。





| part 1 |

整理收纳

整理收纳是对“生活中最想珍重的事物（信念）”的清点。拿我自己来说，我希望“通过更加轻松的整理和收纳，让自己有更多时间可以做喜欢的事情，或者享受更多的休闲时光”。这是我进行整理收纳的原动力。迅速处理完杂七杂八的事情，就能给自己真正喜欢做的事多空出一些时间。这也许是对谁都有用的事。

其次，伴随整理收纳的过程，在“要与不要”“用与不用”之间做出的选择，相当于时刻在判断自己到底珍视什么、想过怎样的生活。那些不知道为什么留到现在的物品，是否真的有意义？试着有意识地面对那些至今为止在无意识中形成的习惯，就能发现房间散乱的真正原因。在这一章中，我希望让大家先意识到这一点。

本多流·整理收纳的思考

重新审视收纳的时候，希望你在心里留下这四件事，只要参照这个准则，按照自己的节奏努力，生活与收纳就会连接起来。

①如果不够轻松，不要继续

物品的存在不是为了被完美地收纳，而是为了使用。以更方便地使用，然后更容易地放回原位为目标进行收纳吧！

②把习惯和收纳结合起来

把物品放在它会被使用的地方，是最快速轻松的收纳方式。假如使用的地方和收纳的地方离得太远，就很容易把物品随手放在使用的地方。

③定义收纳空间

对于偶尔使用的物品，如果以“反正这里空着，就先放在这里吧”的暧昧理由收纳起来的话，就会常常忘记它们的存在。给不同的收纳空间做出定义，如“季节物品”“预备空间”等，会让人产生收纳的欲望。

④原动力来自关怀心

在抱怨“家人什么都不收拾”之前，先问自己一句“是不是现在的收纳方法有难度”，再摸索尝试使收纳变简单的方法，尽量降低收纳难度。