

人生がときめく片づけの魔法2

怦然心动
的人生整理魔法

(日本)
近藤麻理惠/著
颜尚吟/译

- ◆整理是一个发现自己的过程
- ◆在整理的过程中喜欢上自己
- ◆通过整理清除负能量
- ◆整理带来更和谐的人际关系



怦然心动
的人生整理魔法

(日本)
近藤麻理惠/著
顾尚吟/译



图书在版编目（CIP）数据

怦然心动的人生整理魔法.2 / (日)近藤麻理惠著; 颜尚吟译.
— 南京: 译林出版社, 2014.3

ISBN 978-7-5447-1309-2

I. ①怦… II. ①近… ②颜… III. ①生活-知识
IV. ①TS976.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第011449号

JINSEI GA TOKIMEKU KATADUKE NO MAHO Vol.2 by Marie Kondo © 2012 Marie Kondo
All rights reserved.

Original Japanese edition published in 2012 by SUNMARK Publishing, Inc.

Simplified Chinese Character translation rights arranged with SUNMARK Publishing, Inc.
through Owls Agency Inc., Tokyo.

著作权合同登记号 图字: 10-2013-321号

书 名 怦然心动的人生整理魔法2
作 者 (日本)近藤麻理惠
译 者 颜尚吟
责任编辑 陆元昶
特约编辑 张躲躲
原文出版 サンマーク出版, 2012
出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
译林出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
电子邮箱 yilin@yilin.com
出版社网址 <http://www.yilin.com>
印 刷 三河市华业印装厂
开 本 900mm×1280mm 1/32
印 张 8
字 数 120千字
版 次 2014年3月第1版 2014年3月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5447-1309-2
定 价 32.00元

怦然心动
的人生整理魔法

(日本)
近藤麻理惠/著
颜尚吟/译



图书在版编目（CIP）数据

怦然心动的人生整理魔法.2 / (日)近藤麻理惠著; 颜尚吟译.
— 南京: 译林出版社, 2014.3

ISBN 978-7-5447-1309-2

I. ①怦… II. ①近… ②颜… III. ①生活-知识
IV. ①TS976.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第011449号

JINSEI GA TOKIMEKU KATADUKE NO MAHO Vol.2 by Marie Kondo © 2012 Marie Kondo
All rights reserved.
Original Japanese edition published in 2012 by SUNMARK Publishing, Inc.
Simplified Chinese Character translation rights arranged with SUNMARK Publishing, Inc.
through Owls Agency Inc., Tokyo.

著作权合同登记号 图字: 10-2013-321号

书 名 怦然心动的人生整理魔法2
作 者 (日本)近藤麻理惠
译 者 颜尚吟
责任编辑 陆元昶
特约编辑 张躲躲
原文出版 サンマーク出版, 2012
出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
译林出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
电子邮箱 yilin@yilin.com
出版社网址 <http://www.yilin.com>
印 刷 三河市华业印装厂
开 本 900mm×1280mm 1/32
印 张 8
字 数 120千字
版 次 2014年3月第1版 2014年3月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5447-1309-2
定 价 32.00元

译林版图书若有印装错误可向承印厂调换

试读结束: 需要全本请在线购买: www.ertongbook.com



现在你手上的这本书就是专为“想要整理，却还没有整理完的人”准备的，它会告诉你“完全彻底的整理方法”。

——日本新一代整理教主近藤麻理惠

目录

前言 通过整理魔法，拥有怦然心动的闪亮未来

第一章 什么是“怦然心动的感觉”

- 整理是面向自己的行为，打扫是面向自然的行为 / 14
- 不知“心动”为何物，就从靠近心脏的东西开始选择 / 17
- “最好就是留着”是整理的大忌 / 21
- 思考那些“不心动又必需的东西”的真正用处 / 24
- 看似无用的心动物品可以拿来活用 / 28
- 不能把“散乱”和“回复原状”混为一谈 / 31
- 整理过程中感觉“看不到终点、受到挫败”怎么办 / 34
- 给凌乱的房间拍照，用“震撼疗法”激励自己努力整理 / 37
- 不管多么凌乱，都要“不畏缩、不中断、不放弃” / 40
- 即使是整理菜鸟也能经历戏剧性的变化 / 43
- 完全彻底地整理，实现理想生活 / 46

第二章 打造心动之家的方法

既然决定留下“灰色地带物品”，就坦然收好吧 / 50

把家变成美术馆那样的“心动空间” / 54

参考美好的照片思考自己想要的生活 / 57

善用色彩和花朵，让房间朝气蓬勃 / 60

让“心动却无用的物品”重新拥有存在的价值 / 63

打造“专属空间”，让它成为自己的神秘能量源 / 68

第三章 按物品类别整理的心动收纳法

整理过程中，物品可放暂存区，最后再决定收纳场所 / 72

区分材质是做好收纳工作的关键 / 76

把抽屉收纳做得像便当盒一样精美 / 79

收纳四原则：折叠、直立、集中、四方形摆放 / 83

折叠奇装异服时不要怕，多试几次就好啦 / 86

图解麻理惠式“心动折衣法” / 90

图解麻理惠式“特殊衣物折叠法” / 101

文胸是“bra女王”，一定要享受“VIP待遇” / 108

文胸的收纳习惯：深色在前，浅色在后 / 112

利用纸巾盒实现内裤的完美收纳 / 115

壁橱可以打造成让你随心所欲的心动空间 / 119

收纳就是要思考“自己与物品的关系”，打造“物品的家” / 125

减少家具，让房间更宽敞、更舒适 / 129

分辨“贵重物品”，可以先闻一闻 / 133

“钱包大人”与“bra女王”是两个并列的VIP / 136

想象自己开了一家饰品店，用这样的心态收纳饰品 / 139

“化妆”是把当天的自己变得有女人味的仪式 / 143

彩妆用品和护肤品一定要分开来收纳 / 148

巧妙利用垂直空间，洗脸台会变得很整洁 / 151

盥洗室里需要的是毛巾，而不是内衣 / 155

勤打扫，巧收纳，打造心动卫生间 / 158

男性的鞋子放上层，女性的鞋子放下层 / 163

理想的收纳能在家中架起一道彩虹 / 166

第四章 厨房应该这样整理

不能以“随手可取”作为厨房收纳的理想状态 / 170

厨房收纳的目标是“容易清理” / 173

最后做厨房整理，才能顺利实现整理目标 / 178

整理厨房时要区分“火性”和“水性” / 181

把雪藏的餐具堂堂正正地拿出来使用吧 / 187

让刀叉、筷子等餐具享受VIP待遇 / 191

厨房剪刀切忌“悬挂收纳” / 193

“烘焙工具”和“便当用品”的收纳法 / 195

“厨房小物品”统统收进箱子就好啦 / 197

囤积的垃圾袋应该折叠起来直立存放在盒子里 / 200

只要用起来得心应手，厨房满满当当也没有关系 / 204

第五章 整理对于人生的意义

就算是十年来一直抗拒整理的人，也能在两天内做好整理 / 208

一家人整理家族照片，找到团圆美满的真谛 / 212

尽早整理纪念品，可以让以后的人生更加怦然心动 / 215

丢弃布娃娃时，请务必遮住它们的眼睛 / 218

整理魔法会让你在整理过程中喜欢上自己 / 222

整理有一种调整恋爱关系的效果 / 226

整理结束后，可以说出“跟你结婚真好” / 229

为家人的东西而焦虑时，记得要做“太阳” / 232

坦然接受不同的价值观，才算真正完成了整理 / 237

教孩子折衣服，有助于培养他的整理习惯 / 240

享受整理过程的人才是真正的大赢家 / 244

被喜欢的物品和人围绕着，每一天都怦然心动 / 248

后记 整理是一个发现自己的过程

前言

通过整理魔法，拥有怦然心动的闪亮未来

真正的人生，从“整理之后”开始。

因此，我希望更多人能够尽早开始整理。

这就是我——一个把人生大半的精力用来研究“如何整理”的人的最大愿望。

所以，我出了一本书来告诉大家“若做一次整理，绝对不再回复到原来状态”的整理方法。具体的方法在第一本书《怦然心动的人生整理魔法》中都做了详细的介绍。

那么，现在我就要开门见山地问大家了：

“你已经完全、彻底地整理好了吗？”

一定有很多种回答。

有的人按照书中所写的方法实际操作，完美地完成任务；有的人现在正整理得热火朝天，充满干劲。

当然，也会有人已经尝试过整理，却遭受挫败；还有一些人看完书后正在摩拳擦掌，跃跃欲试。

我想，应该还有一部分人属于“按照书上说的做了，可现在又回复到整理前的样子了”这一类。

无论如何都无须担心。因为，现在你手上的这本书就是专为“想要整理，却还没有整理完的人”准备的，它会告诉你“完全彻底的整理方法”。

你觉得“完全彻底的整理方法”是怎么样的呢？

就像上一本书中讲到的，整理的基本前提就是“用‘丢弃’的方法完成整理的第一步”。这个东西能让人心动，那个则不能。不把所有的东西进行这样一番筛选的话，是不可能做好整理的。

另外，如果不丢掉东西，光是把东西收纳好，或是整理到一半，都有可能遭遇“反弹”。所谓整理的“反弹”，就是说物品又回到了整理前那种四下散乱的状态。很多人遭遇“反弹”，是因为他们的整理半途而废。

那么，光靠丢掉东西就能把整理做好吗？当然不是这样的。

并不是“这个也扔，那个也扔”，而是“有选择地留下发光的东西”，这才是理想生活的开端。

如果是能让自己怦然心动的东西，不管别人怎么说，都坚持留在身边就对了。就算留在身边的并不是理想的东西，也要好好对待它们，让它们物尽其用。这样的话，很一般的东西也有可能变成自己不可或缺的重要物件。珍惜物品，从某种程度上来说也是珍惜自己的一种表现。

通过不断地整理，反复判断物件是否能让人心动，几次下来，所谓的“心动敏感度”就得到提升。

这样可真是再好不过的事情。不仅整理的速度加快了，面对各种人生选择时的判断力也相应地得到了磨炼。

话说回来，自己到底对什么东西心动，对什么东西不心动呢？

说得夸张一点，生而为人，对“什么能让自己心动”的判断是了解自己到底是一个怎样的人的重要线索。

所以，我深深相信这些大大小小的物品是让我们生活，不，是让我们人生怦然心动的原动力。

偶尔也有客户反映说：“要是把不让人心动的东西都扔了，那几乎就没有什么剩下的了，一时间有些困惑。”尤其是在刚整理完衣服的时候，这样抱怨的客户特别多。

这种时候我希望大家千万不要因此就退缩了。因为，对现状的觉醒可比“一无所有”重要多了。要是一辈子都感知不到一件能让自己心动的东西，那才叫可悲呢。如果能给自己的生活以及人生带来一抹新色彩的话，那真是最好不过的事情。

其实，不管掌握了多少整理的窍门，都不意味着你是一个整理高手。因为，这些都只不过是头痛医头、脚痛医脚的权宜之计而已。

留下自己心动的物品，丢掉不心动的；接着，决定留下来的物品的固定位置，用完后一定要物归原位。整理要做到的也就是这两点而已。

如果说上一本书是指导大家“首先，要从‘丢弃’开始”的话，那么，这本书就是教会你“在丢掉不心动的物品后，如何创造理想的居家空间，实现怦然心动的生活”。

如果你没有看过我的书，那么，建议你先读一读我的第一本书《怦然心动的人生整理魔法》。

整理的重点，不在于“应该把什么东西丢掉”，而是“自己想要在什么东西的围绕下生活”。

既然大家有缘遇到了这本书，我衷心希望“整理魔法”能够帮大家得到一个怦然心动的闪亮未来。

第一章

什么是 “怦然心动的感觉”



整理是面向自己的行为，打扫是面向自然的行为

“这次一定好好整理！年底的时候要来个‘集中整理’！”

说到年底的整理，那就是大扫除了。每年一到十二月，电视和杂志上就会推出各种关于整理的特辑，超市和杂货店也会大张旗鼓地辟出一个“扫除角”。

一到年底就想把家里打扫得干干净净，这几乎是日本人骨子里的习惯。所有日本人都会在这个时候将大扫除做得热火朝天，这简直就是一个全民仪式。

可是，往往到头来听到最多的是这样的声音：“年底的时候用心整理过了！只是……没能在年前整理完。”仔细一问，这些人几乎都是一边“整理”一边“打扫”的。一看到没用的东西就拿过来丢掉，把露出来的地板和墙壁之类的擦拭干净，把书从书架里整理