



《纽约时报》畅销书

整理·人生

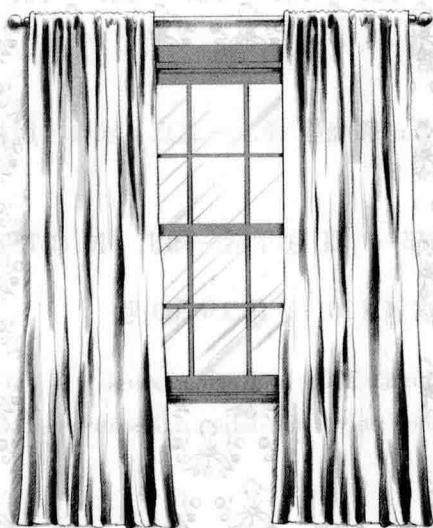
ONE YEAR TO AN ORGANIZED LIFE

职业女性事业家庭双赢的方法与诀窍
整理出井然有序的环境 成就精彩绚烂人生

[美] 丽贾纳·里兹 (Regina Leeds) 著
郝晓静 译



求真出版社



《纽约时报》畅销书

整理·人生

ONE YEAR TO AN ORGANIZED LIFE

[美] 丽贾纳·里兹 (Regina Leeds) 著

郝晓静 译

求真出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

整理·人生/(美)里兹著;郝晓静译. —北京:求真出版社, 2012. 1
ISBN 978-7-80258-113-5

I. ①整… II. ①里… ②郝… III. ①生活—知识 IV. ①TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 256200 号

One Year to an Organized Life © 2008 by Regina Leeds
Chinese (in simplified character only) translation rights arranged with Regina Leeds through Al-
len O'Shea Literary Agency, LLC

All rights reserved.

本书简体中文版由 Regina Leeds 授予求真出版社独家出版发行。版权所有, 不得翻印。
著作权合同登记号: 图字: 01-2011-0979 号

整理·人生

著 者: 丽贾纳·里兹

译 者: 郝晓静

版权引进: 包国红 侯 娜

责任编辑: 侯 娜 包国红

出版发行: 求真出版社

社 址: 北京市西城区太平街甲 6 号

邮政编码: 100050

印 刷: 北京汇林印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787 × 1092 1/16

字 数: 320 千字

印 张: 17.5

版 次: 2012 年 6 月第 1 版 2012 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80258-113-5/TS·8

定 价: 32.00 元

编辑热线: (010) 83190267

销售服务热线: (010) 83190292 83190297 83190289

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

谨以此书

献给诸位良师益友。我深深地感激你们，我的生活因为你们而精彩。

特别献给我的父母罗斯和南特，以及路易斯·奎托、戈登·亨特、苏茜·里比尼克、琳达·张、拉玛克里施娜·阿南达，还有我的动物朋友。

引言

开始一项行动之前，想想你会得到什么，失去什么，成就什么。

行动之前，可以和朋友商议，但要自己思考。对于任何人，这并非难事。

——《提鲁库拉尔》 47:461-462

诸位，我了解你们。我可以准确道出你们生活中的一些苦恼：常常找不到家门钥匙，邀请信、便条、信件淹没在桌上的一大堆废纸里；每天的计划记在脑子里却没有写在日程表上；第二天要参加一个重要会议，计划好了要穿什么去，打开衣橱却发现要找全一套行头根本不可能；想帮助孩子成功，却每每发现孩子不是在乱找家庭作业本、寻找听课笔记，就是在找他心爱的玩具，你的心不由得往下沉——你本不想把孩子带成这样啊！

家，不是安全的城堡，却成了禁锢你的监狱。你的生活乱象丛生。你希望自己的人生经历丰富多彩，然而不断出现的各种小意外将你的愿望化为泡影。根源只有一个：缺乏合理安排。

别泄气，救星就在身边。答案就在你正在读的这本书里。

我是怎么知道的？

猜猜看，我们素未谋面，我如何知晓你的窘况呢？20年来，我每天都在帮助客户做整理工作，客户遍及全美国。由此我了解到每家的情况大同小异。人人都可以把家打理得井井有条，绝对没问题。我可以向你保证，依循书中指示认真做一年，你什么都不会损失，只会卸下身心的重负，身体、精神、灵魂从此轻松。一年后你会建立起常规，能够从容周到地安排生活，再也不必为那些琐事抓狂。

开始的最佳时机

既然你已经相信前面我所说的话，那什么时候开始呢？答案是：就在今天。每个黎明，我们都迎来新的一天，新的生活。我们满怀欣喜拥抱它，就像拥抱新一年的

到来。我们满怀期待，希望生活更美好。但我要告诉大家：你们不必等到新的一年到来时才开始。本书把一年的12个月都作了精心规划，月月都有计划，月月都会带给你新发现，一路带你走过，度过忙碌而有序的一年，并让你终生受益。即便你已经学会如何作整理，这本书也仍然会为你带来教益，教会你应对那些不得不做的杂事。想想看，你从不为汽车换润滑油，不作液位检查，也不给它的电脑主板作诊断性试验会怎么样？只为省钱就不去看牙医又会怎么样？任何东西都需要保养，你的家也不例外。

过程

本书的内容会涵盖你生活的方方面面，你家里的每个角落都不会放过。一年之后，你会拥有一个静谧的卧室，一个让你有烹饪欲望的厨房，一个单纯停放汽车的车库。你和家人、朋友的相片会整齐地放在相册中，而不是塞在衣橱某个角落的盒子里；你的CD、DVD以及其他娱乐工具也会各就各位，供你消遣；孩子的作业、你要交给老板的任务书会及时上交；出门赴约也会准时，穿着得体；所需文件会在短时间之内准备完毕；数年来第一次可以举办派对……听起来是不是心动了呢？

虽然有那么几个月你会觉得整理工作既费时又费心，但其余时间也许不费吹灰之力就可以完成。人各有别，每个人的体验大相径庭，和马拉松赛有点类似：选手

们排好队，听到发令枪响，起跑，最后到达终点线。比赛的过程不仅反映选手的训练水平、营养水平、自身素质，还有其他很多因素。我们的目的是让每个人都成为赢家。只要你来到这里并且努力了，你就可以成为赢家。

这一切可能吗？担心把一切都整理得井井有条对你来说不现实吗？我把一年12个月的任务分解到了每一周，让你有足够的时间解决所有问题。但首先要解决的不是物质方面的问题。你不必把这本书一合上跳起来就开始整理一大摞东西或者是把什么都扔出去。你只要动起来就行。然后你可以慢慢学些整理技能或小窍门。这些窍门实用，好玩，可操作性强。人人都喜欢。但这些不是最重要的。更深刻，更有趣的东西有待你去发掘。

凡事必有因果。你家里的乱象是长久以来慢慢形成的，十有八九是这样。现在你想改变，却从未想过它和你以往的经历有什么关系。你的经历就像多米诺骨牌，推倒第一张，结局已然注定。因此，在接下来的一年里，我们会从源头上作出改变，如此方能收到良效。从此你的家不再处处有羁绊，取而代之的将是一个温馨舒适的家。即便有人突然造访，你也可以从容迎接；即便婆母大人不期而至，你也不必惊慌失措。想想看，怎么样？我可以把你变得像福尔摩斯一样严谨、有条理。

立足现实

罗格是我最早的客户之一。他是个开心果，但也是个邋遢鬼。打算结婚了，才

意识到自己要改变一下家居环境，让自己和未婚妻有一个整洁的家。这世上的事往往存在微妙的平衡，让人觉得很好笑：节俭成性的人跟大手大脚的人结合，花钱如流水的人和守财奴牵手，懒散、邋遢的人爱上洁癖的人。罗格和他的未婚妻简就是这样的绝配。

我和罗格把所有的东西作了清点。最后达成一致：只把他确实在使用、喜欢的、心爱的东西搬到新家。我一边整理，一边问起他幼年时候的生活。父母要求他做家务吗？整理过自己的房间吗？双亲是不是一个爱整洁，另一个较邋遢？可可以说一个做事井井有条，另一个却自由散漫？答案是肯定的。他小时候父母从不让他做家务，家里永远是乱糟糟的。人往往是这样，幼年的生活模式常常被复制到以后的生活中，不知不觉就变成情感基因的一部分。

接下来我和罗格花了几小时的时间讨论并作了记录。我给他的要求很简单：行动要见成效。行动半途而废，无异于数条金线散落在地。你只有把线头找出来，才有可能把它们编织成美丽的工艺品。罗格之前是怎么做的呢？他的抽屉从不关上；衣橱永远敞开；食品从冰箱里拿出来随手丢在橱柜台面上；洗碗池里堆满了脏碗；地板上到处是脏衣服；从洗衣店拿回来的衣服原封不动装在塑料袋里，挂在衣架上；每隔几个小时，类似的情景剧就上演一遍，就像伦敦的大本钟一样规律——“见鬼！钥匙又哪儿去了，啊？”这下你明白了吧？这些事为什么重要？如果小事都做不好，

岂能成就大事。

罗格马上醒悟。问题的实质不在于要不要关上衣柜的门，而在于你有没有毅力，能不能善始善终。敞开的柜门、丢在橱柜台面上的食品、堆得老高的脏碗碟意味着什么？说明你什么都不在乎。为了帮助罗格尽快扭转目前的局面，我和他一起制订了新的生活计划。从小事入手，一点一点改变他的生活，积少成多，而不是暴风骤雨般地全盘颠覆，那种事只有电视里才会看到，在实际生活中完全不可行。所有的改变都应该立足现实，着眼未来。给自己一点时间，问问自己：你是不是也有很多金线散落在地。顺便告诉大家：罗格散落的金线已经收好。他的家现在整洁无比。他和妻子配合默契，把家打理得井井有条。还有，他们的孩子也参与做家务。所以关键的问题是养成习惯。这个问题我们随后会作进一步详细的阐述。

宝贝瞬间变垃圾

罗格的问题始于幼年。不过这不是全部原因。先给大家讲讲几年前我经历的一件事吧。那时候，我这个整理专家家中也是一片混乱。1994年1月17日凌晨二三点钟，洛杉矶北岭发生大地震。其时我在洛杉矶已经住了10年有余，经历过无数次当地人所说的“小震”。但是这次的北岭地震非同一般。就像歌中唱道的那样：“大地在我脚下颤抖。”此时大地就在颤抖。我所住的三层楼顷刻间摇晃起来，如同海滩上一粒被海浪冲刷着的小石子。

摇晃停止的时候，我跳下床，大声呼

唤着我的金毛犬。呼唤了5次以后，它终于来到我身边，我感到无比幸福。我们借着手电筒的光走出房门，找到管理员住的地方。楼内的人都集中到这里，这里成了指挥中心。

太阳升起来的时候，我们回到了自己家中。眼前的情景异常悲惨，语言难以描述。家具倾倒，书籍散落一地。家里的装饰品和台灯摔得粉碎。玻璃的碎屑在地毯上面到处都是。厨房里则是另外一番景象，仿佛一个疯狂的厨师把厨房里所有的调料瓶都砸在了地板上，惨不忍睹。我惊呆了，只想逃走。也许这是面对惨状时大脑的一种自我保护机制吧。

余震持续数日。不知道强震是否已经过去还是会再来一次，大家都忐忑不安。尽管如此，众邻里打开家门，团结互助，相互扶持，相互鼓励，相互照应，表现令人赞叹。

但是，当我看到妈妈留给我的大部分瓷器成为碎片时，我几乎崩溃。我想我要把这些碎片黏合起来，重新变成一件件完整的瓷器。大白天就做这点事，颇有点可笑。但当时的我却觉得十分有意义。后来我的邻居妮娜来了，问我在干什么。我想这不是明摆着的事嘛，但还是礼貌地回答了她。她的话令我永生难忘：“别再干傻事了。你应该把这些碎片扫出去。”我说：“你说什么？像垃圾一样倒掉？”妮娜说道：“对呀，因为这就是一堆垃圾。”她说我这是震后吓蒙了。可这话我并没有听进去。

震后两周，我惊讶地发现家中到处都

是报纸杂志，无处下脚。当生活渐渐走上正轨，我也恢复了以往的习惯，每天报纸送来时先浏览一遍。地震过后，尽管理智上我知道该收拾家中的物品了，却有心无力，任凭茶几上报纸散乱。我无意逃避，却打不起精神。悲伤、抑郁、怅惘是不是会让人无心照管家，疏于责任呢？

其实，整理一次，就会有章可循。于是我很快把幸存的物品归置到一起，这样至少不会一无所有，可以重新开始。我要做的只是建立起新的秩序，并长期保持稳定。这一点很重要。整理工作并不会给人增加额外的负担，只不过是把精力从一处转移到另一处罢了。比如，罗格的脏衣服不再扔在地板上，而是放到了洗衣篮里。如果你检视一下自己家中的状况，你多半会大吃一惊。你一直为家中的杂乱无章而烦恼，原来只是因为缺乏章法。

整齐的好处

我相信，井然有序的生活会让人生活得更从容，气定神闲，更健康，更有成就。毫无疑问，要从零开始学会把家中安排得井然有序必然要花去一定时间和精力，还需要周密的计划。这很容易让人心浮气躁，半途而废。本书将告诉你如何避开一个个误区，指导你一步一步开始新生活，同时把你介绍给更多的、情况与你类似的人们。他们已经开始挽起袖子大干，并且卓有成效了。你也会创造出自己的一套章法，并且随时调整以适应自己的需要。

为什么会变得杂乱？

首先，我要强调，要将物品整理得井井有条，你的努力是至关重要的。这关系到整个过程的顺利进行。如果你自己不努力，即使是世界上最能干的整理大师和你共同生活一年也没用。没人能把“秩序”两个字强迫灌输到一个思想毫无条理的人的脑子里。有形空间的混乱必然源自思想上的混乱。常常是由于杂念丛生，神不守舍，三心二意。所以一看到我们所生活和工作的环境到处磕磕绊绊，心里就一团乱麻，很难理清思绪、平静而健康地生活。虽然知道应该进行整理，但总是患得患失，结果只能维持现状。另外欠缺基本的整理技巧。

随着年龄渐长，问题成倍增长。我们总是在想：现在没时间整理——一大堆报告要完成，一大堆尿布要换，一大堆衣服要洗，还有拼车等等一大堆事要处理。最糟糕的时候，所有的事情叠加在一起！你我都相信，我们来到这里是为了发挥我们的才干，或者表现出我们的才干，但现在却看到这一大堆事无形之中在消磨你的精神，从而影响到你生活的方方面面。幸福生活不应该是小部分人的专利，而是每个人与生俱来的权利。一旦你行动起来，动手整理，变化随即将至。

假定你花费一年来学习，你就可以掌握一些必备的技巧，逐步改变你的生活。身边的环境改变了，奇迹也会随之发生。生活的景象也会有全新的改变。想想看，住在一个混乱不堪的环境里会让你身

心俱疲，浪费无数时间和精力。而整洁有序的环境却会使你充满活力，因为环境对人有强大的塑造力。如果你有钱也很闲，你会作出怎样的选择？我们拭目以待。

为你拟定个人目标

就纯粹意义上的物质环境而言，我的终极目标不仅是要帮助你立即创建一个优雅的生活环境，既方便生活又容易打理，我还要让你明白为什么现在你还没有行动（想想罗格），什么事让你偏离了既定的生活轨道（比如我在北岭地震中的经历）。生活经历对我们的影响是全方位的。我们通常把各种经历割裂开来，好像彼此毫不相关。希望大家今后对生活的观察能够更全面。

最后，我相信每个人都有个精神存在，寄寓在身体中，经历着尘世间的林林总总。但我不愿意看到你们把打理家变成一种癖好，使之成为生活的唯一重心。相反，我只是希望这种打理为你的生活提供全方位的支持，包括你的精神追求，健身计划，日常饮食，交友，甚至是去看专业理疗师。这个世界需要你的贡献，这是你与生俱来的责任。想创造一个最有利于自己事业发展的环境吗？请在我这本书中找答案吧。

开始行动

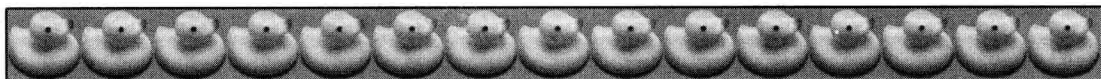
把前言看完，然后花几天时间仔细思考书中所说的道理。然后从这个月开始行动，或者从你喜欢的随便哪个月开始都行。

想象你的理想空间：梦想剪贴板

给客户作培训的时候，我鼓励他们在剪贴板上描述他们理想中的家是什么样子，这样家才是具体的、可感知的。这个办法很奏效。在你疲惫不堪、情绪不佳、想打退堂鼓的时候，它会给你一个有力的提醒，让你坚持把整理工作做下去。如果你没听说过这样的剪贴板，别着急。做一个很容易，也很有趣——无非一个小小的艺术项目而已。翻翻杂志，找一些图片，看看哪些能代表你心目中家的样子，然后把它们粘贴在剪贴板上。

你希望有一个静谧的卧室吗？家居设计杂志上一定会有你想要的样子。当你打不起精神的时候，看一眼剪贴板上那个家，你一定会振奋精神，接着干下去，直至最终完成目标。明白它的用途了吧？

最近我和一个年轻的经理人一起作整理。她在办公室里准备了一大堆材料，要做一个剪贴板，把办公室塑造成她理想中的模样。这位主顾为她的团队成员准备了各种剪贴板、杂志以及各种工具。我问她作为团队的领导，为什么不让手下人自己准备这些东西。她的回答令我大吃一惊：



什么是禅道整理家？

我成为整理专家已经 20 余年。我在为客户做整理工作时惊讶地发现，普通人的家居居然会有那么多东西。报纸、杂志、邮件、CD，以及其他杂物，几乎都快堆到天花板上了，每个空间都是如此。一经清理，面貌立即焕然一新。屡试不爽。后来我开办工作坊，教客户如何作整理，一时觉得无法表达那种感受。一天，我和客户有过这样一场对话，她问我：“你是说整理家有点像东方禅道？”我的回答十分简洁：“是。”“确实像修禅。”那时我的第一本书刚出版，书名就是《整理的禅道》。用我的技巧作整理的人就被我称之为“禅道整理家”。

记住，如果你愿意按照我的理念整理家，你不必修禅，也不必强迫自己把身体扭成高难度的瑜伽姿势，或者要学会冥想。所谓整理的禅道只是说你要为自己创造出一个安静的、平和的、快乐的环境。

我每到一处，一眼就能辨别它是否依我的禅道整理过。这完全是一种感觉。如果你按照本书提供的指导去做，你会体验到禅道整理家的快乐。当你独自在一个令人心情舒畅的办公室工作，在一个样样东西拿取都方便的厨房烹调，在一个宁静的卧室里上床睡觉，你必然会由衷地感叹：“这正是她描绘的情景。”

当你的家居和工作环境都能为你提供最有力的支持时，你的生活也会更上一层楼。我经常告诉我的客户，所有的艰辛付出一定会得到回报。我常要求他们给我打电话，告诉我家里所发生的变化。他们常常一笑了之。似乎我在开玩笑或者兜售什么。不过当他们的家旧貌换新颜的时候，他们一定会给我打电话。所以你一定要现在就开始行动，相信我。一年以后写信给我，看看你的努力是不是已见成效？

“多数人都不知道自己的梦想是什么。如果我要求他们自己准备这些东西，他们会找出各种借口，根本就不来做。”我一向是个大梦想家，听完她这番话我大感意外。你在接近你的梦想吗？

做剪贴板的过程可以让你透过家中的乱象，清楚自己理想的家居环境是什么样的，并看到它改变后的样子。比如，每到客户的家里，只要客户告诉我问题在哪里，我立即会提出解决方案。一个写满你梦想的剪贴板可以帮助你了解整洁的家到底有什么样的秩序。

做剪贴板所需的各种材料可以方便地从当地的各种艺术品小商店或办公文具店买到。先买一块大的写字板，再买一瓶胶水。然后找出一大摞撕了也不心疼的杂志和一把锋利的剪刀。最后邀请一些朋友和你一起做剪贴板。如果每位朋友带5本到10本杂志来，你何愁找不到满意的样子呢？还有，大家可以一起讨论，共同创造一个梦想中的家。如果你碰巧认识一些同样想把家整理好的朋友，不妨一个月聚一次，展示一下各自的进步。如此下来，你很快就会发展成禅道整理大师了！

改变以往的习惯：记整理日志

要作好整理，记日志很重要。二者有什么关系？很多人思考时脑子里出现的不是画面，而是语言。所以，你要坐下来，把你的想法记在纸上，以此帮助你想明白你过去做不好的原因。如果一想到整理你就心生恐惧，你应该追根溯源，看看是谁在你心中种下祸根，或者过去发生过的什

么事让你今天觉得力不从心。纸上的文字会帮助你了解心中的阴影从何而来，让事实真相消除你的恐惧。

那么事实真相是什么？首先，最重要的一条，你要相信人人都可以把家打理好，绝对没问题。你不必成为专业的整理家，也不必化身家政女王玛莎·斯图尔特。你只要知道最基本的东西就够了。本书提到的简单步骤将助你一扫家中的混乱局面。许多事表面看起来很复杂，实际上，一旦搞明白，你会奇怪自己竟然花费了这么长时间才醒悟！

其次，我上每节课都用一个桥段做开场白：大家准备好了吗？好了。你已经是整理专家了，我向你保证。你不仅已经变得有条理，而且还会以教徒般的狂热拿出自己的一套办法。你可能会说：“但是，丽贾纳，我老是找不着钥匙。”或者说：“我的衣柜简直就是我的噩梦，衣服都从里面掉出来啦。”你可能还会说：“我无法做饭。我的橱柜和抽屉里乱得什么也找不着。”你的哀叹反映出你一贯的生活习惯。让我们看看是怎么回事。

比如，如果你总是找不到家门钥匙，就说明你一进家门就把钥匙随手放在你看到的第一个空间，这是显而易见的。也许是放在了橱柜台面上、客厅茶几上的盘子里，或者雨衣口袋里。如此没有章法令你麻烦不断，“惊喜”不断，每次都找不着钥匙。一个个小插曲让你气急败坏，哪还有心思从事什么创造性的工作。也许我应该给你讲讲我父亲的故事。

我父亲是个很有条理的人，但同时也

是个极其缺乏条理的人。这两种极端表现怎么可以同时共存于一个人身上呢？我父亲会把一些重要的单据扔进梳妆台的一个大抽屉里，这个抽屉只有他一个人用。本来把税单放在一个地方很方便，但他每次要找的时候却总是不顺利。

在年度报税截止日期4月15日前那几个星期，我们家总是特别难熬。父亲想找到某张单据，却总是找不到。于是断言一定是我和妈妈动过他的抽屉。他还在家里到处嚷嚷，抱怨我和妈妈不帮他的忙。一场风波总要过上一两天才能过去。他不断地把内心的压力都发泄在我们身上。直到去世前，他都是自己去报税。我敢肯定，他自编自导这些冲突完全是无意识的，只是想告诉我们他为我们付出很多，为了我们工作得很辛苦。这其中或许还隐藏着一丝担忧：“我没有办错事吧？”

也许，你在自己这一年的日志里也会发现类似的插曲。你要相信，几乎每个人的生活中都会不断发生这样的插曲。我们要弄清楚来龙去脉，进而形成新的行为习惯，但是不要为这些习惯所累。

母亲面临的混乱与父亲完全不同。我从未见过母亲翻找东西，她的东西永远摆放整齐。她相信一句格言：每样东西都有其位置，每样东西都应该归位。我们家从来不会有成堆的杂物。我母亲打扫家有一套严格的程序。轮到我做家务时，她也教我这样做。那她的失误在哪里呢？

凡是一眼能看到的，无可挑剔，但是门后面，抽屉里面——天哪！母亲认为给人看到的地方一定要有秩序，以免让

人笑话。她的整理方法虽没有为她的生活带来多少便利，但是家居表面整洁提升了她的自尊心。你能不认同她的做法吗？可我却觉得生活环境整体的协调一致才是最重要的，哪怕别人看不到。重要的是你自己的感受。或许这才是接下来的一年里你要学到的东西。你自己的感受最重要！

整理的秘籍

最初开始这项工作时，我想象着客户们会提出各种独特的问题。第一次去客户家的前一个夜晚，我一整夜都没睡好。如果他们的问题我解决不了怎么办？后来，我发现绝大多数客户是普通人，家里的混乱状况大同小异。所以每当客户怀着不安和羞惭的心情问我：“你以前见过这种情况吗？”我的回答都是：“20年来每天看到的都是这样！”

渐渐地，我发现一个规律：不管整理什么，完成的步骤是一样的。连我自己都觉得难以置信，一成不变的几个简单步骤就会帮助客户把衣橱、文件夹、车库整理得井然有序，把聚会组织得井井有条。我的整理方法分三步：淘汰——分类——整理。我把它称之为魔法三部曲。我向你保证，只要你按部就班去做，你一定会看到奇迹的！准备好了吗？

第一步：淘汰

首先要记住，任何事物的整体肯定大得吓人，我们逐件清理，看看家里哪些东西可以扔掉。一些老掉牙的，过时的，破

的，褪色的，陈旧不堪的，或者你不再喜欢的东西，你要决定是扔掉，还是送人。你要送的对象可以是慈善机构，也可以是你的好朋友。不过，你要记住，破旧不堪的东西没人要。

还有，把你很久以前借朋友或家人的东西还回去，或者把被你遗忘在某个房间里的东西放回原来的地方。今天早晨你是不是把咖啡杯放在了床头柜上？孩子的房间里是不是还丢着一些杯盘碗盏？爸爸上周去车库是不是拿着一杯水，事后忘了把杯子拿回厨房里？家里的每个人都会丢三落四。宠物狗也会时不时把玩具丢在院子里。

第二步：分类

一边扔东西，一边还要想好哪些要留下来。要把东西归类，这会为你以后的生活节约时间。将物品分类会让你找起来很方便，你一眼就能看到你要的东西。放在食品架上的鸡汤快喝完了？如果所有的罐装汤都置于同一层，而且按类型摆放，那么你拿走最后一罐的时候，就知道购物单上要添上它了。同样的道理也适用于纸夹子、电池、袜子、内裤……

将文件资料分类很有益处。分类以后你才能看到关于某一个课题你掌握多少资料，相关的东西你收集了多少。比如你有一个上学的孩子，那么你需要有一个吊挂式文件夹，上面要用纸标签写上孩子的名字，里面还要有独立的文件夹记载生活的方方面面。所以你的文件夹至少应该分成如下几类：活动记录、医疗记录、校方记录……随着孩子长大，分类会越来越多。

此法同样适用于旅行和工作计划。

我们身边处处都能发现分类应用在生活中。想想你每天去的百货商店是不是这样？购物时，你会从一个商品区转向另一个商品区，对吧？你会发现某一商品区内的商品彼此相关。比如，在父亲节前我会直接去男士区，考虑是买领带、衬衫，还是买休闲长裤。如果男衬衫和女装上衣放在一起，女士珠宝和男士运动装放在一起，找起来一定很困难。所以，你会发现商品都是分类的，这样可以为顾客节省时间。家中的情形大抵与此类似。

第三步：整理

到了这场游戏的最后一步，在你把没用的东西淘汰掉，留下来的物品也整整齐齐码放在一起后，就要决定怎么合理归置。

每个行业都有小窍门，整理这一行也不例外。一年后你就会成为行家，把你的创意加进来，你会发现整理工作充满乐趣。

每一种整理需要多少时间？

客户们常常会问我，作整理要花多长时间？在这本书里我按照大家平均所需时间作了大致的估算。你能猜到哪些因素影响时间的长短吗？准备好得到个惊喜了吗？你只要问问自己，你作一个决定需要多少时间，就知道了！

我真希望能给大家一个漂亮的回答，但实际情况要根据你作决定的时间确定。例如，我们一起整理相片和其他一些纪念

物，我的任务就是让你迅速把这些东西过一遍。如果你每张照片都要看半天，或者每张卡片都要细细读一遍，那我们就需要很长时间。我不知道提醒过客户多少次：“我也很想听听那些故事，可我们需要在有限的时间内尽可能多完成一些工作。所以你能不能等我们把手头的事做完了再讲那些故事？”记住，当你在某处停顿下来的时候，一定要想想我前面问的问题。你骨子里就会成为我这样的整理师！

或许，你有那么几件纪念物想找出来。一想到要翻遍衣橱才能找到，你就冷汗直冒。你办公文件整理得井然有序，但一想到清理车库就不由得想哭。明白我说的是什么意思吗？每个人都有自己独特的一面。我们对身边各种物品的喜好程度并不一样。不过看了下面的内容你会振奋起精神的。等你完成本书中要求的一件件任务后，你会发现你整理物品的速度会明显加快，对自己作决定的能力充满自信。你的生活更轻松，环境更舒适。你再也不会犹豫不决，拖延时间，逃避过程。

生活中每个项目成功与否取决于我们对过程的重视程度。俗话说得好，态度决定一切。你依照本书指导作整理的意愿的强弱将和你的成功意愿成正比。

犒赏自己

整理过程会给你带来丰厚的回报，而且极具创造性，但必须卖点力气才成。有时候，如果我身边乱得不成样子，我会想，

干完后怎么犒劳自己。也许只是到自己最喜欢的那家咖啡店简单地要上一杯加牛奶的咖啡。如果花了几天时间才搞定一个大工程，我就会大张旗鼓外出度个周末。搬到新家以后拆包特别累人，这样的活干完以后我会好好犒劳一下自己。

很多客户觉得犒赏自己有点过意不去。他们认为自己只不过是做了早就应该做的事而已。生活中没有什么比“应该”这样的霸道字眼更具杀伤力了。我觉得只要合乎时宜，做什么都不算错。如果某一天你的生活改变了，能够直面内心的恐惧，或者以积极的方式改变了自己的环境，你完全可以搞个小小的庆祝，不要老惦记着那些没做的事。我们不能改变过去，但可以总结过往的经验教训，继续前进。

你给自己的犒赏不必过于精心或奢侈。比方说，你可以牵着自己的爱犬在乡间小道或者公园里散步，我相信你会乐此不疲。想想上次去博物馆参观是什么时候？哪怕出去浏览一下商店橱窗也不错啊。还有，你的朋友是不是很久没有收到你的信了？给他们打个电话弥补一下这段日子的歉疚吧。或者你可以把自己疲惫的身体泡在放满热水的浴缸里，读一本几个月前买的书。选择自己喜爱的艺术家，拿一张他们的CD放给自己听。或者加入电影俱乐部，看看租来的碟。你不可能天天连轴转还不累。滋养一下自己的身体和灵魂吧。这样，你重新开始的时候，会充满活力，充满干劲，会感到很开心的。

让我们卷起袖子大干吧，记得让自己放松就行！

目 录

引言 1

- | | | | | | |
|------|--------------|----|------|-------------|-----|
| 1 月份 | 管理时间 | 1 | 4 月份 | 卫生间：烦恼一扫光！ | 79 |
| 第一周 | 时间问题 | 3 | 第一周 | 唱新曲 | 81 |
| 第二周 | 创建时间表和日常活动计划 | 9 | 第二周 | 旧物清理 | 83 |
| 第三周 | 厨房常见问题 | 14 | 第三周 | 重新布置 | 87 |
| 第四周 | 整理厨房 | 19 | 第四周 | 舒适的浴缸 | 90 |
| 2 月份 | 打造安逸的卧室 | 29 | 5 月份 | 清理死角 | 93 |
| 第一周 | 卧室常见问题 | 31 | 第一周 | 这些地方藏了什么？ | 95 |
| 第二周 | 衣橱探秘 | 35 | 第二周 | 身边的帮手：各种资源！ | 104 |
| 第三周 | 从容整理你的空间 | 39 | 第三周 | 整理项目开始 | 108 |
| 第四周 | 打造你喜欢的卧室 | 44 | 第四周 | 其余空间的整理 | 112 |
| 3 月份 | 生活事务管理 | 50 | 6 月份 | 轻装去旅行 | 118 |
| 第一周 | 在家办公常见问题 | 53 | 第一周 | 旅行常见问题 | 120 |
| 第二周 | 节约时间 | 57 | 第二周 | 旅行用品一览表 | 125 |
| 第三周 | 制订计划 | 63 | 第三周 | 离家之前的准备 | 131 |
| 第四周 | 告别文件堆 | 69 | 第四周 | 打起背包去旅行 | 136 |

- 7 月份 艳阳下的乐趣 143
第一周 这些人是谁? 144
第二周 记忆的痕迹 148
第三周 珍贵的照片 154
第四周 手工制作相册 157
- 8 月份 轻松搬家 163
第一周 搬家常见问题 165
第二周 打包 170
第三周 搬家工人的问题 172
第四周 搬家日 176
- 9 月份 忙碌的开学时节 181
第一周 新学年的问题 182
第二周 孩子的房间 186
第三周 让孩子学会整理 192
第四周 尽义务 195
- 10 月份 在公共休息室里放松 199
第一周 家中的问题 201
第二周 有人见过这样的餐桌吗? 203
第三周 为起居室增添活力 206
第四周 家庭娱乐室 208
- 11 月份 快乐进行时 215
第一周 节日的压力 216
第二周 大扫除 218
第三周 拟菜单 221
第四周 感恩节倒计时 226
- 12 月份 营造节日气氛 230
第一周 作节日计划: 卡片及礼物等 231
第二周 家里作好过节准备 238
第三周 高高兴兴去做志愿者 241
第四周 新年快乐! 243
- 后 记 248
鸣 谢 250
社会资源 252

7 月份 管理时间

前面将是一段异彩纷呈的旅程……这段旅程将实现我毕生的追求。

——佚名

许 多年以前，我的第一位助手对我说过一句话，这句话永远改变了我教人作整理的方式，也改变了我写相关书籍的方式。一天，我正准备下周的课，我的助手突然说道：“丽贾纳，你的思维方式很独特。你教给大家的应该是：你如何考虑整理。”此前我从未想过我处理信息的方式会和别人有什么不同。20年前，专业的整理师还很少，有关这方面的书也不多。所以我无法肯定那时候人们想学什么。可是现在我明白了。

管理时间：作好整理的关键

在本书中，我要教会大家懂得如何管理时间，这是本书的内容之一。不久你就可以在脑子里迅速列出购物清单，把当天的邮件分类，知道从A点开车到B点再到C点需要多长时间，轻松算出各项任务应该

分配多少时间。这种思维方式会让你更好地掌控自己的生活。

这个月要做的第一件事是回顾。回顾自己以往的经历，以便于了解今天的局面是怎么形成的。下一步，把你对时间的利用分成若干部分，这样就能知道你的日常生活方式是否有助于你实现目标。谈到未来，太多人耽于幻想。梦想虽然是成功的起点，却不能把你带向成功。只有制订行动方案才能助你实现梦想。你要调整对工作任务、约定会面、人际关系的视角，掌握一些如日程表等有用的工具，跟踪自己的时间利用情况。成功的关键在于学会说“不”。熟能生巧。

作好思想上和情绪上的调整，你就要行动起来，首先把厨房收拾好。对于哪些东西需要马上抛弃，哪些需要重新整理，你要心中有数，搞好平衡。到月底的时候，你会改变旧的时间观念，从此学会驾驭时间。你会喜欢上厨房，轻松地在这里做饭。这样开始新年的第一个月怎么样呢？