

LESS IS MORE

MINIMAL ART

极简主义

小房间住出大空间

How to Manage

[美] 丹娜·K. 怀特 著 潘焕明 译

民主与建设出版社

极简主义

小房间住出大空间

How to Manage
Your Home
Without Losing
Your Mind

【美】丹娜·K. 怀特 著

潘焕明 译

民主与建设出版社

· 北京 ·

© 民主与建设出版社，2020

图书在版编目 (CIP) 数据

极简主义：小房间住出大空间 / (美) 丹娜·K. 怀特著；潘焕明译. —北京：民主与建设出版社，2018.4

书名原文：How to Manage Your Home Without

Losing Your Mind

ISBN 978-7-5139-1865-7

I. ①极… II. ①丹… ②潘… 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311110号

著作权合同登记号：图字01-2018-0265

How to Manage Your Home Without Losing Your Mind : dealing with your house's dirty little secrets

copyright © 2017 Dana K. White

Published by arrangement with Thomas Nelson, a division of HarperCollins Christian Publishing, Inc. through The Artemis Agency

Simplified Chinese edition copyright: © 2020 BY Beijing Odyssey Media Co., Ltd. All rights reserved.

极简主义：小房间住出大空间

JIJIAN ZHUYI: XIAO FANGJIAN ZHUCHU DA KONGJIAN

出 版 人	李声笑
著 者	[美] 丹娜·K. 怀特
译 者	潘焕明
出 品 人	一 航
出版统筹	康天毅
责任编辑	程 旭
特约编辑	袁旭姣
封面设计	SUA DESIGN
版式设计	林晓青
出版发行	民主与建设出版社有限责任公司
电 话	(010) 59417747 59419778
社 址	北京市海淀区西三环中路10号望海楼E座7层
邮 编	100142
印 刷	河北鹏润印刷有限公司
版 次	2020年2月第1版
印 次	2020年2月第1次印刷
开 本	880mm × 1230mm 1/32
印 张	8.5
字 数	196千字
书 号	ISBN 978-7-5139-1865-7
定 价	45.00元

注：如有印、装质量问题，请与出版社联系。

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

每一个房间都是你喜欢的样子

此书献给我的丈夫——鲍勃。

谢谢你包容我这种别样的疯狂。

生活有了你如此欢乐。



*How to Manage Your Home
Without Losing Your Mind*

目 录

C O N T E N T S

谁需要这本书? 001

Part A 认清现实

我仅仅需要找到对我管用的法子，
来照顾我独一无二的房子。

Chapter 1 放弃幻想 006

Chapter 2 最好的方式也是最坏的 010

Chapter 3 打扫房子并不是经营项目 018

Part B 整理与自己的关系

好的生活习惯就是匹配和舒适。
你的“懒癌视角”会随着你培养的每个习惯而退散，
你的家也会因为你的每个行动而改善。

- Chapter 4 从哪里开始 026
- Chapter 5 关于习惯的真相 036
- Chapter 6 真正的奇迹发生在晚饭之后 041
- Chapter 7 预先做好的决定 044
- Chapter 8 不要第一天就歧视一个习惯 049
- Chapter 9 战胜时间感知意识障碍 054
- Chapter 10 让人舒心的特殊日子 060
- Chapter 11 无法终结的故事 067
- Chapter 12 拖延站点 075
- Chapter 13 晚饭计划 084

Part C 整理与物的关系

东西变少是一件美好的事情。
它意味着减少碰撞，减少牵绊，
让生活更简单，让我们的情感更独立。

- Chapter 14 脱离掌控范围的东西都是杂物 094
- Chapter 15 东西变少是一件美好的事情 101
- Chapter 16 从简单做起 109
- Chapter 17 收纳和限度改变你的人生 114
- Chapter 18 杂物堆放的上限 123
- Chapter 19 可见性原则 134
- Chapter 20 两个很有用的问题 139
- Chapter 21 不会制造混乱的收纳方法 146
- Chapter 22 头疼、悔恨和重新清理 158
- Chapter 23 感情类杂物 163
- Chapter 24 杂物引起的内疚感 168
- Chapter 25 价值陷阱 179
- Chapter 26 清理杂物的动力 189

Part D 整理与家人的关系

鼓励和尊重家人，建立规矩，
做你力所能及的一切来帮助他们。

Chapter 27 不要牺牲与家人的关系 194

Chapter 28 关于特殊情况的几点建议 205

Chapter 29 持久的改变 213

附录 28 天改变你的家 222

致谢 248

本书赞誉 250

谁需要这本书？

亲爱的读者，感谢你拿起这本书（可能你还在翻阅前面几页决定要不要买）。

还是让我来帮你做决定吧。不是所有人都需要这本书。如果你买家居整理类书籍单纯是因为打扫和整理让你很兴奋，那么你不是我的目标读者。如果你的房子大多数时间都准备好了招待意想不到的客人，那么你也不太需要这本书。

如果你真的不能理解为什么有些人能忍受水槽里的脏盘子过夜，那么现在就合上书去看别的东西吧。

好了，现在只剩我们了。我会跟那些真正需要这本书的人聊聊。

如果你晚上入睡时完全意识不到厨房里已经堆满了脏盘子，但第二天早上一进厨房就被里面的惨状吓哭了，那么请接着读下去。

如果你曾经因为脏衣服堆得太多而动过把它们捐出去的念头，那么你需要这本书。

如果你经常被家务压垮，你曾一次又一次地试图改变操持家务

的方式却没有成功，你不知道自己还有没有精力再尝试了，那么这本书就是为你准备的。

这是一本我从没想过自己真会下笔去写的书。如果六年前你告诉我，有一天我会写一本关于打扫和整理的书，我一定会当面笑翻。

大声地，笑很久。

笑完之后，我会很唠叨地（而且很说教地）跟你解释为什么我永远不会写这本书。我可能会跟你扯这个是我的“挣扎”和“个人挑战”，然后明确地说，像我这种追求本真的人，永远不会碰这样一个话题。

因为这个话题让我觉得自己是个失败者，彻底的失败者。

为什么会有人用一整本书来写自己最挣扎、最无力的事情？

作为一个从戏剧教师转型的全职妈妈，我渴望能有个创作的渠道。当我意识到周围的妈妈不是在写东西就是在读别人写的东西时，我知道自己需要一个博客。事实上，我很固执于开博客这个想法。

固执是我的风格。

但一年半过去了，我还是没有开。因为我的房子就是个灾难。无论我多努力，这个灾难还是不断魔幻地重现。

我并非在说谁的房子是个“狗窝”就一定没法开博客，但我就是不行。我太了解自己和过往“脏乱差”的历史，我不能再多一件事来让自己分心。

而且我不想做个骗子。如果我把自己当母亲的经历和对家庭的热忱写得特别浪漫美好，万一别人发现我家的样子，我害怕自己脑门上会被贴上“骗子”的标签。我知道我可以关掉博客，但我又不屑那样做。

即使有了“我要开博客”的新动力来保持房子整洁，我还是一直失败。在一个灵光乍现的绝望时刻，我建了一个博客叫“懒癌患者的自白”，完全匿名，单纯用来练手，这样我就有理由写博客了。我打算借此来了解写博客的乐趣，同时又能专注于保持房子整洁，直到它完全处于我的掌控之中。

我以为这项实验就能坚持三四个月，最多。

现在我所谓的“懒癌博客”已经坚持了快十年了。跟整个世界分享我最深处、最黑暗、最尴尬的所有秘密细节，这是一个漫长而又时常痛苦的过程，但我很感恩。因为专注于书写我的房子，并分析其中的“为何这样”和“为何不这样”对我是有帮助的。它让我终于明白了。

我明白了怎么可以打理好我的家又不会把自己逼疯。

如果你还在读，还不能决定这本书适不适合你，那么我干脆这么说吧：

如果你想要最好的经验，我并不是最好的。如果你想知道怎么可以从上到下打扫房子，并且此生不用再清洁一遍，我也不是你的菜。如果你想找些小技巧来完善你已经几近完美的整理习惯，那就大步地往前走吧。

但是，如果你想搞明白到底怎么可以让你的房子脱离（并一直脱离）灾难状态，这本书就是为你而写的。如果你曾经因为自己“就是搞不懂”而掉过几滴痛苦和孤独的泪水，那么你找到同伴了。

因为我搞明白了。

这是关于所有理家建议的肮脏的小秘密：那是为有条理的人写的。他们的脑回路和我的不一样。

我知道改变需要什么。我知道是因为我经历过。我将要分享的每一个策略都在我的“懒癌实验室”测试并证实过。没有假设，只有真实。即使天塌下来，这些方法都管用。这里没有完美，没有童话，只有简明的教程，让你知道怎么可以控制好你真实生活中的房子。

啊，对了，我还挺幽默的。



How to Manage Your Home

Without Losing Your Mind

Part A

认清现实

我仅仅需要找到对我管用的法子，
来照顾我独一无二的房子。

1

放弃幻想

幻想：我费尽力气让房子保持整洁，我长期处于混乱状态，而且还有整理障碍。

现实：我是懒癌患者。

在几乎所有的童话故事里，都有人在打扫卫生。大多数公主在故事里都会做家务，不过那都是在她们成为公主（或者知道她们要成为公主）之前。她们让打扫看起来是件有趣的事，还一边唱歌跳舞，好像灰尘永远不会让她们打喷嚏或者流眼泪。不过一旦王子来了，公主们的打扫生涯就结束了。她们的人生从此变成了参加豪华晚宴、坐在王座上以及向马车外的平民微笑等。

所以，基本在命运来临之前，她们都在打扫。一旦命运开启了，就没打扫什么事了。压根没有人再谈起、想起，甚至注意到打

扫这件事，然而所有东西都能奇迹般保持干净。

即使我告诉过你我知道生活不是童话，但就打扫这件事来说，我潜意识还是相信这个幻觉。我相信有一天打扫会变得简单，甚至我都没有意识到自己在打扫，我的房子也会保持整洁。

所以是什么打破了我的幻想？

就是我那一片凌乱的房子。

就是我作为一个成年已婚的全职妈妈负责打扫的房子。

我从出生开始就很邋遢。我小时候有个很脏的房间，小学时有张很脏的桌子，高中时有个很脏的柜子，大学时有个很脏的宿舍。

我跟室友合租过，也自己独居过。房间无一例外都很脏。

你别不相信。我说的不仅仅是没来得及收拾的脏衣服。我还是详细描述给你看有多脏吧。

我的居住空间乱得令人发指。很多人跟我保证他们不会被吓到，但还是被吓得花容失色，藏都藏不住。对了，我所有的大学朋友还都是演员。

我说的脏是那种地毯颜色都看不出的脏，脏到你都放弃了，或者直接用一次性餐具吃饭，用一次性杯子喝水。

然而即使这样，水槽还是在 99.9% 的时间里都堆满了脏盘子。

脏到你宁愿天寒地冻地在外边跟突然碰到的朋友聊天，都不愿意请他们进屋。

乱到即使“我被一堆东西绊倒了”，断了一根脚趾，都是可以理解的。

但当我跋山涉水穿过垃圾堆时，我还是相信有一天我不会再这