

人 人 都 能 做 到 的

便签整理术

(日) 须藤由美 著 (日) 浅仓有纪 监修
陈鑫 江磊 译

人 人 都 能 做 到 的

便笺整理术

(日) 须藤由美 著 (日) 浅仓有纪 监修
陈鑫 江磊 译



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

人人都能做到的便签整理术 / (日) 须藤由美著;
陈鑫, 江磊译. —北京: 北京联合出版公司, 2019.3

ISBN 978-7-5596-2512-0

I. ①人… II. ①须… ②陈… ③江… 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 (2018) 第210787号

著作权合同登记 图字: 01-2018-5544号

FUSEN TO TECHOU DE KONDOKOSO, IE GA KATADUKU

by Yumi SUDO and Yuki ASAKURA

Copyright © 2017 Yumi SUDO

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Asahi Shimbun Publications Inc., Japan

Chinese translation rights in simple characters arranged with Asahi Shimbun

Publications Inc., Japan through Bardon-Chinese Media Agency, Taipei.

The Simplified Chinese edition © 2019 Beijing Xiron Books Co., Ltd.

人人都能做到的便签整理术

作 者: [日] 须藤由美

译 者: 陈 鑫 江 磊

责任编辑: 李艳芬

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数: 103千字 880毫米×1230毫米 1/32 印张: 5

2019年3月第1版 2019年3月第1次印刷

ISBN 978-7-5596-2512-0

定价: 45.00元

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

如发现图书质量问题, 可联系调换。质量投诉电话: 010-82069336

小小便签，给家里施个神奇的魔法！

“利用便签就能把家里打扫干净？”刚拿到这本书的你，或许会带着这样的疑问，然后对里面的内容产生些许兴趣。

但我要告诉你——只要活用便签，家居生活确实能焕然一新！

小时候的我，可一点儿都不擅长整理。看着乱成一团的房间和书包，父母真是愁肠百结。而作为当事人，我却不动声色地用一句“待会儿我会整理好的啦”来搪塞过去。最严重的还是临盆前后那段时间，简直不堪回首！当时我初为人母，正为育儿忙得焦头烂额，所以差不多两年的时间，房间里垃圾成堆。我常被突如其来的拜访吓得魂不守舍，和丈夫间的口角也增多了。有一天，我终于开窍了：“总想着以后再找时间整理，难不成我这辈子就在‘找个时间’‘以后再说’的不断推托中结束了？”

但是，即使读了那些教人整理的技能书和杂志里的收纳术专栏，也只学会了一些收纳整理的技巧，却不知道从何下手！“好嘞，现在只要动起手来就行了！”试着这么去说服自己，但一点

儿都不擅长整理的我，根本不知如何迈出“动起手来”的第一步。

直到有一天，我遇到了《阿娜吉备忘录整理法》。这本书介绍了如何利用便签和备忘录来提高做家务或是工作的效率，我灵机一动，发现这些方法“还能活用到整理上”。掌握了这一套方法，整理时就再也不会拖泥带水了。现在的我，已经在家里开了间教室，就算叫上主妇朋友们过来玩，也能从容迎客了。

迄今为止，在整理方面不断碰壁的人、不知整理该从何处着手的人，只要便签在手，就能马上拥有一个整理得清清爽爽的家！别担心，连我这样的懒虫都能做到，你一定也可以。

只要有便签，一张张小小的便签就行了。我将会为各位介绍这种神奇的便签整理法。读完这本书后，你一定不再想着“找个时间整理”，而是“今天”，不，是“立刻”就能找到自己力所能及的事。

须藤由美（便签整理法讲师）

便签整理法的 亮点就在这儿！

“便签整理法”的关键在于
“可视化”“细分化”“一元化”。

活用这三大技巧，
整理起来有序又高效。



把日程表中的耗时长用□（方框）圈出来，
立马就能知道自己有多少零碎时间了。再把
TODO 标注在便签上，贴进本周安排里。

1. 可视化 (→ p.18 ~)

把“零碎时间”和“脑中想法”
可视化，做事有条不紊！

致正烦恼着忙得没时间整理的你：只要使用附带时间轴的备忘录，就能将自己所支配的时间可视化，哪段时间是忙碌的，哪段时间是空着的，一目了然。日常生活中，从“必须做的”到“无关紧要的”，一大堆事情经常在我们的脑中乱成一团麻。但是，只要你把“待做的”事情(TODO)全部标注在便签上，将脑中的想法可视化，就能让你做起事来有条不紊。

2. 细分化 (→ p.35 ~)

把让人心焦的整理细细划分后再干！

“我要整理衣物！”“我要整理储藏室！”定下这些笼统模糊的目标，却不知该如何下手，只会无谓的时间浪费中越来越心焦。这时候，就需要把整理细分化了。把具体要做的事写在便签上，将其划分进可用于整理的“时间段”内。比如说，在便签上写下“整理存放袜子的抽屉”，而不是“整

理衣物”，再将其贴进“在家五分钟内可完成”的那一栏中就大功告成了。像这样，把整理尽可能地细分为具体要做的事，就更便于将计划转化成行动了。另外，还要把能腾出时间来整理的日子或时间点贴进备忘录里，如此一来，“整理”也能被切实地编入自己的日程表中了。



3. 一元化 (→ p.42 ~)

把重要的信息全都在备忘录里一元化。

重要的信息或笔记，有的记载在壁挂日历上，有的写在收据的背面，还有的直接记在脑子里……零零散散的记录不但带来诸多不便，还容易使人犯不必要的错误。所以，把重要的信息全都汇集在备忘录里吧！坚持落实这一做法，那么日用品的储备管理、容易丢失的打印稿、文件以及通票等，整理起来就能得心应手，也不会把家里的东西摊得到处都是了。

把信息全都汇集在备忘录里。



方便随身携带的东西以及重要的信息全都放进备忘录里。为了便于取放，我推荐扣环型的活页本。

把具体要整理的项目写进便签里。做一件写一张！千万别怕浪费而舍不得写噢。

仔细划分后写进便签里。



利用便签和备忘录做到“可视化”“细分化”以及“一元化”，就能……

- 没时间
- 不知从何处着手
- 东西太多难以管理

一下子解决这三大整理难题了！

目录



序 不肯去整理的真正原因

我为什么就是不肯去整理	2
家里乱糟糟，心烦又气躁	6
妙用便签、备忘录，给日常生活添一份悠哉	10

PART 1 便签整理法的秘诀

人人都能做到的便签整理法	14
谁也不会给你规定“整理”的时间	16
把一天的“时间”全都可视化	18
杂事全部便签帮，解放脑袋心不慌	20
有效利用零碎时间的“待完成清单”	25
别让整理的好机会从手里溜走	30
想法一出现，写好便签是秘诀	32
“可视化”“细分化”“一元化”的必杀技	34

PART 2 宛如魔法的便签整理法(实践篇)

别一撸袖子就想着去收纳	46
第①步 定好目标点 (构思理想中的样子)	48
第②步 定好整理的优先顺序	52
第③步 把东西“适量化”	54
把握“适量”的4个窍门	58
想到就去写, 切莫往后延	70
大多数东西都可以再去买	72
“留着不用”和“直接丢掉”其实没有区别	77
第④步 给所有东西找个家	84
“安家”的4大窍门	87
寻找最佳“住所”的自问自答	92
利用便签可以决定东西的放置地点	97
利用标签将收纳可视化	102
东西的“住所”不能定死在某个地方	104
碰到家人不遵守规矩该怎么办	106
专栏 给认真仔细、犯错少的太太们一些建议	108



PART 3 保持家里整洁的窍门

重蹈覆辙就是从××开始的	110
给东西准备一个“避难所”	114
你所憧憬的那个人, 会攒着空盒子不丢吗	118
要敢于事先约好	121
专栏 在整理时把“脑内规划”和“实际操作”分开进行	126

PART 4 用便签让全家老小都动起来

千万别错过“丈夫有闲心”的时候	128
对小孩子说“你也不收拾收拾”并不管用	134
让孩子从小养成用便签整理的习惯	138

利用便签整理法，让房间整洁、收纳轻松！

体验谈 ①

松本爱子小姐（主妇）

用 100 张便签把东西“适量化”！	140
--------------------------	-----

体验谈 ②

田村小豆女士（办公人员）

学会管理食材了	142
---------------	-----

体验谈 ③

海老沼麻贵小姐（经营杂货店“Azu cube”）

用“奖励标签”让桌子整洁光鲜	144
----------------------	-----

体验谈 ④

铃木澄子小姐（经营 Castle City 宾馆）

再也不用担心宾馆的存货老是找不到了	146
-------------------------	-----

须藤由美式原创用纸	148
-----------------	-----

监修者的寄语	149
--------------	-----

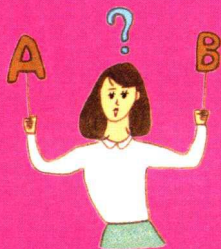
后记	150
----------	-----



序

不肯去整理的 真正原因

本书写给“无论学了多少整理技巧，但就是懒得用起来”的你。只要找到不肯去整理的真正原因，你甚至都不用抽自己的懒筋。本书收录了大量根据生活在脏屋子里的人的实际经验而产生的整理技巧。一张小小的便签，便能让你的家发生戏剧性的变化。



★ 我为什么就是不肯去整理

近几年，社会范围内引发了一场空前的房间整理热潮。

无论是面向职业女性的杂志，还是面向家庭主妇的杂志，每期都会收录一些收纳法或者教你如何丢东西的整理特辑。但为什么仍有许多人在为整理家务犯愁呢？

“我很忙，哪来的时间去整理？”

“这些东西不舍得丢……”

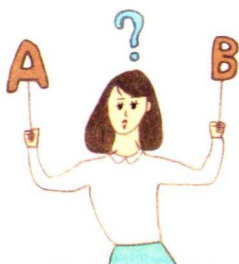
“熊孩子一下子给你折腾回去！”

你要是抱着诸如此类的想法，不妨先做做右边的性格测试吧。



性格 测试

先来
测测你属于
哪一类人吧。



请在与你实际情况相符的选项前打钩。 ☒

A

- ☐ 认真拼命地去整理了，却没法顺利完成。
- ☐ 姑且整理过，但没过多久又乱回来了。
- ☐ 看上去是整理过了，就是有些东西不知道放哪儿，找起来很不方便。
- ☐ 整理的过程总是半途而废。
- ☐ 喜欢买一些收纳用品。

B

- ☐ 会经常读一些专门教人怎么整理的书以及刊载了收纳特辑的杂志。
- ☐ 总想着“有时间我当然会整理，就是……”
- ☐ 不去整理是因为小孩子会折腾回去。
- ☐ 明知放着也没用……但就是舍不得扔掉。
- ☐ 干劲儿满满，却不知从何下手。

A 与 B 中，哪一项下面 ☐ 里打钩最多呢？

还是说差不多呢？

整理方面的烦恼因人而异，但究其原因不外乎以下 3 点：

A 勾得多的人→

这一类型的人
属于整理方法有问题。

明明整理时很用心，但过不了多久就打回原形，要么就是半途而废……

A 型的你大概是学生或者独居人士，也有可能刚新婚不久，普遍缺乏整理经验。

请不要担心！

你只是不懂怎么去整理，或者方法不对而已。只要学会正确的方法，接下来就省事多了！

在这本书中，正是从脏屋子里走出来的我，将会为各位介绍实用的整理收纳技巧，还请 A 型的你加以参照活用。

B 勾得多的人→

这一类型的人
归根结底就是根本不会动手整理。

问题就出在 B 型上面。跑来听我讲座的人中，B 型占了绝大多数。这类人很用心地读过杂志或书籍上一些教人如何整理的文章，所以具备一定的技巧和知识。或许读完书后，你很清楚“要丢掉一些不必要的东西”以及“给物品贴上标签”等整理的小常识。

然而……也就是纸上谈兵罢了！

“没时间”“有孩子，所以做不了”“不知道从何做起”等理由一大堆，到头来却一事无成。B 型的人就属于这种情况。

没错，B 型的你不去整理房间最重要的原因就是你执行力不够。技巧已经懂得够多了，剩下的是要付诸实践。

但是，该如何“付诸实践”，绝大多数的整理书籍都没有详细介绍。怎么丢东西啦，如何进行收纳啦，这些倒是写了很多，但介绍“付诸实践的方法”，或是“整理的先后步骤”的书，却是少之又少。如果只停留在书本知识阶段，是不会有质的改变的。

再者，还有同时符合 A、B 两种类型特点的人。

也就是属于“基本不去整理，偶尔整理一下，还用错方法了”这一类。

坦白讲，我曾经就是这样的人。

★ 家里乱糟糟，心烦又气躁



别看我现在以 1 级整理收纳顾问这个身份给大家当老师，以前的我，可一点儿都不擅长整理，甚至可以说对整理一窍不通。

我小时候

- 从来没在书桌上读过书（因为上面堆满了各种东西）。
- 双肩包的底部还放着好几天前学校发的人造奶油……
- 抽屉里有一堆被揉成团的打印纸……

爸妈看到我这副德行，还一本正经地担心说：“你这孩子将来能不能嫁出去啊？迟早要犯下不可挽回的错误吧？”即便如此，我也丝毫没有要整理的打算。

长大以后

● 只有男朋友来的时候才会临时抱下佛脚。（其实也就是硬塞到壁橱里罢了。）

● 在东京独居时还被断过电。（找不到缴费单，反应过来时已经欠费好久。）

结婚前的日子还能想办法对付过去，毕竟只是给自己添麻烦，并没有影响到身边的其他人（大概……）。正因为年轻，所以很多时候都能容忍自己得过且过。

但是结婚之后，就不能这样了

● 除了管好自己以外，还得照顾丈夫，照料家庭，简直让人头大。

● 和独居时期不同，结了婚后不时会有客人来访（婆婆、房产推销员以及保险经纪人等）。

● 家里乱糟糟的话，会给丈夫丢脸。

那时起，我终于着急起来了。“干脆从基础开始学起吧！”抱着这个想法，我一步步地拿到了1级整理收纳顾问的资格。

从基础开始学起的我，一下子恍然大悟，发现“**原来自己的整理方法有问题**”。以前，我光顾着买一些室内装饰品以及介绍如何收纳的书，也不过是东施效颦，应付下“灾难现场”罢了。

学会正确的整理收纳法，跟着书本有样学样地整理一番后，