

<<整理是一切的开始>>

图书基本信息

书名：<<整理是一切的开始>>

13位ISBN编号：9787301208595

10位ISBN编号：7301208596

出版时间：2012-8

出版时间：北京大学出版社

作者：[日] 荒河菜美

页数：180

字数：94000

译者：朱波

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<整理是一切的开始>>

前言

你的生活，是不是已经超负荷了你在忙什么我们被各种各样的物品包围着，放眼一看，净是些用不着的东西；我们的名片夹满了、手机通讯录也满了，可真正能指望上的人，依旧屈指可数；我们每天都在忙忙碌碌，要做的事情还没理出头绪，不知不觉中，一天的时间已经过去了。

如今，人们即使足不出户，待在家里或者办公桌前，也能通过各种渠道获取大量的信息，不仅如此，还可以通过电子邮件或聊天工具与全世界的人联系。

然而，我们的生活，是不是因此变得更方便、更富足了呢？

身边的东西太多，多到空间全被挤满；电子邮件太多，光是回邮件就用去了我们大部分的时间——这样的生活究竟是不是我们心目中的理想生活呢？

包袱多了太沉重一直以来，我都以“时间设计师”的身份工作。

我为超过4000人提供过合理、充分利用时间的建议。

同时，作为工作的延续，我还出版了不少和“整理技巧”有关的书籍。

有一次，我的电脑死机了，我找了一位行家来帮我看看。

那人看完后对我说：“你的电脑只是一辆小排量轿车，你却拿它当大货车用，能不死机吗？”

我的电脑，由于存储了过多的数据，超载了。

通过这件小事，我忽然意识到，以前我的工作侧重于讲解应该整理什么和应该怎么整理。

相比这些来说，整理更重要的意义在于人生的容量是有限的。

如今这个时代，所有与人有关的东西都需要整理，扔掉没用的东西，留下有用的东西并提高它们的使用效率，防止它们由于超载而死机——就像我的电脑一样。

为什么整理人生很重要？

用一句简单的话来说，就是“包袱多了太沉重”。

举一个简单的例子，假设我们准备驾车外出旅游。

首先，我们会准备行李吧？

想象一下，如果我们把自己想带的所有东西都一股脑儿装上车，会出现什么情况？

车内大部分空间被行李占据，不仅座位变得很挤，而且大量的行李还会挡住车窗玻璃，使我们无法欣赏外面的风景。

遇到上山路或上坡路时，因为负荷太重，汽车马力不够用，车子还有抛锚的危险。

行李太多，就会给发动机增加过多的负担。

人也是一样的。

你的人生就像是在走一条弯曲漫长的道路。

背负的包袱太多，就会使你难以快步前行。

轻装上路，方能快步前行身边堆满了各类物品，你就容易变得烦躁，变得难以保持平静。

每天都在找要用的东西，让你感觉是那么忙碌，时间是如此的不够用。

于是，工作没办法按计划进行，与人相处时也变得漫不经心。

这种状态就像行驶艰难的汽车，即使踩足了油门，发动机呼呼地喘着粗气，目的地却仍然遥不可及，只能苦苦前行。

为什么这么说呢？

你周围的物品、时间和人脉陷入混乱状态，起因就是你在购物或与人交往时，处于一种漠然、漫无目的的状态。

那么，你该怎么办呢？

其实，你只要放下包袱，让自己轻松就可以了。

问题是，为了能够轻松向前，你该放下什么，放下多少？

在这本书里，我将就这些问题做出详细说明。

这本书不仅会教给你什么是“需要的东西”和“不需要的东西”，还会谈到许多立刻就能见效的整理小诀窍，只要理解并运用好这些诀窍，你的人生就会即刻变得清爽起来。

我相信，如果你能从本书中学到整理的思维方式，并灵活运用于生活，就再不会被那些多余的物品或

<<整理是一切的开始>>

信息所困扰，你的人生将会更加精彩。

<<整理是一切的开始>>

内容概要

这是一本讲述整理技巧的书，书中针对物品、时间和人际关系列举了32条实用整理小建议。这些立竿见影的小建议告诉我们，复杂的事情就应该用简单的办法处理，我们的人生完全可以通过一些简单、有效的整理技巧变得更加清爽。

本书的作者荒川菜美是日本的一位时间设计师。由她发明的“时间簿”，已被多次用做学校和企业的教科书。不仅如此，她还为超过4000人做过一对一的时间管理辅导，并在日本各大行政机关和企业进行过多场演讲。作者深知大众的需要，她提供的都是整理过程中最有效、最关键的方
真正能够解决问题的方法，并不见得有多么的复杂。
好的建议不用太多，同样可以点石成金，

<<整理是一切的开始>>

作者简介

荒河菜美，日本知名撰稿人、时间设计师。
1999年发明“时间簿”，受到广大商务人士的欢迎，并被用作企业人才开发、市场开发以及学校的教材。
曾为4000多人一对一地做过时间管理辅导，还在日本的行政机关以及大型企业，做过多场有关时间使用方式和收拾整理的演讲。
著有《时间簿：开始关注时间就能增加时间》《聪明女性的省时生活》《商务时间簿：让加班时间降到零》等。

<<整理是一切的开始>>

书籍目录

第一章 关于物品的整理

- 1 东西越少，利用率越高
- 2 桌子是一面镜子，能反射出你的行为
- 3 收纳工具要精简，过多也会有烦恼
- 4 需要的和不需要的东西，用“便笺纸”来区分
- 5 养成每天放弃一件东西的习惯
- 6 准备一个“犹豫袋”以提高整理效率
- 7 心中有动线，东西自然好归置
- 8 换个角度，物品也有新价值
- 9 珍藏的东西现在未必还有用
- 10 自己关心的往往就是最需要的
- 11 实在不想扔，就找别的东西代替
- 12 快速提升效率的“1/3法则”

为什么一定要整理物品

你必须立即放弃的5种物品

第二章 关于时间的整理

- 13 把一天分成24份
- 14 提前安排好“星期几与人会面”
- 15 不在效率高的上午开会
- 16 擅长利用时间的人懂得如何利用零碎时间
- 17 找到不同工作的“最佳时段”
- 18 把星期三作为备用日，可以防止计划失败
- 19 活用“时间整理袋”，寻找东西不烦恼
- 20 零存整取，时间也有利息
- 21 不把他人卷入自己的时间安排
- 22 星期五更要早点睡

为什么必须整理时间

你必须立即放弃的5种时间

第三章 关于人际关系的整理

- 23 人际关系同样需要“修剪”
- 24 有选择地拓展你的人脉
- 25 确定交往次数，重要的人更要保持联系
- 26 分清“工作关系”和“朋友关系”
- 27 跨行业交流会只能带来一大堆名片
- 28 忙于约会的你不妨独自静一静
- 29 高明的邀请能使人脉复苏
- 30 谁都不愿与对自己无利的人相见
- 31 收到邮件请迅速回复
- 32 清楚地认识人脉的“顺序”

为什么必须整理人际关系

你必须立即放弃的5种人际关系

后记

<<整理是一切的开始>>

章节摘录

插图：第一章 关于物品的整理Chapter 1东西越少，利用率越高让1个杯子有10种用途其实，拥有太多的物品，并没有太大的好处。

买的时候要花钱，用的时候要花时间挑选，放在家里要占空间……这是一个物质极大丰富的时代，一个不小心，身边的东西就会堆成小山。

正因如此，我们才应该尽可能地避免物质的增加，在尽量简单的物质环境里生活，这才是聪明的活法。

东西越少，我们越会认真地对待它们。

畅销书《简单需求，丰富生活》（大和书房出版）的作者、烹饪专家大原照子女士，曾开着一辆卡车走遍英国。

游历结束后，她向大家宣布，即使在最简单的物质条件下也能过上丰富的生活。

之后，她处理掉了很多厨具和家具，真正实现了“简单需求，丰富生活”的状态。

与其拥有10个杯子，不如琢磨琢磨如何让1个杯子有10种用途，这样才能提高物品的利用率。

东西越少越有用有位英语学习达人曾经说过：“学习跟整理是一样的，东西越少，利用率越高。

尽量少买参考书或是教材，反复学习一本书就可以提高能力。

“翻来覆去只学一本教材，最后剩下的就是自己还没有学会的。

也就是说，自己还有哪些没掌握，就会一目了然。

弄清楚以后，再针对这部分内容下工夫，学起英语来便会事半功倍。

”这位英语达人在练习口语时也一样，练习的重点不是记住更多的单词，而是要把每一个单词都用到家，尽可能用最少的单词表达更丰富的意思。

其实万事相通，就因为现有的东西少，我们才会想方设法。

所以我说，手边的东西不必太多。

Let's try it! 没有必要拥有太多的东西。

开动脑筋，提高有限东西的利用率。

学会放弃的第一步从桌面开始大部分人都有这样的烦恼，那就是想要开始整理物品，却不知道从何下手。

我的建议是，就从你的桌面开始。

为什么要从桌面开始呢？

因为桌面是你每天用得最多的地方，也是你行动的一面镜子。

忙得不可开交的日子，各种各样的东西往往会毫无章法地散落在桌面上。

桌子上堆满东西的时候，无论做什么事情都不容易马上进入状态，这会让人产生烦躁情绪。

你得先动手收拾一下桌子，然后才能开始工作。

一件工作不是从零开始，而是从负数开始，这样工作的效率自然不会太高。

把东西分成“需要”、“不需要”和“不知道”准备三个大口袋。

为什么是三个呢？

这是为了把东西分成“需要”、“不需要”和“不知道”三大类。

桌面上可能有资料、书本、电脑、手机、工作用的小工具和很多其他的東西。

先把这些东西大致分成三类，让桌面恢复到什么都没有的状态。

分完类后，如果“不需要”的袋子里装的东西最多，那就说明你其实知道哪些东西应该扔掉，只是懒得扔而已。

千万别偷懒，不需要的东西就应该立刻扔掉。

桌面上什么都没有的时候，房间看上去会很清爽，你的心情也会变得清爽起来，这样的心情是很重要的。

身边总是堆满了东西的人，是体会不到这种清爽的感觉的。

好了，感受了一下清爽的感觉后，把需要的东西放到桌子上，毕竟桌子是为了使用而存在的。

现在，你会从哪个口袋里拿些什么出来呢？

<<整理是一切的开始>>

这时希望你能有意识地想一下，桌子上放的应该是从“需要”口袋里拿出来东西，如果不是的话，就说明你所认为的重要东西实际上不是需要的。

也就是说，你对东西的认识还有问题。

先把桌面清空的做法，也是了解你对“需要”与“不需要”的认识是否正确的一个方法。

即使你把某件“不需要”的东西放进了“需要”口袋，只要你从来没有把它拿出来摆在桌子上，那就说明这件东西其实是“不需要”的。

清空桌面，可以让东西去往它应去的地方一旦清空桌面，“肯定需要的东西”自然就清楚了，只要从袋子里拿出肯定需要的东西即可，以前因为堆满了文件没有地方放的东西，如日历等，也就有地方摆了。

也就是说，因为不需要的东西占用的空间被清理了出来，需要的东西终于找到了它应有的位置。

这样，每件东西的指定坐席就能定下来，以后只要让它们对号入座就可以了。

习惯用右手的人，可以尽量空出右侧的位置，这样右侧就有了很多可以利用的空间。

没有了多余的东西，桌面更有用武之处，工作的效率也会大幅度提高。

这里还有个诀窍要教给大家，即让每件需要的东西对号入座以后，桌面还应该空出2/3的空间，这样才能达到更好的整理效果。

用桌面训练自己对“需要”与“不需要”的判断能力任何时候整理任何东西，都可以培养自己按照“需要”、“不需要”和“不知道”的原则来分类的习惯，整理就是一个不断分类的过程。

如同我们做了无数的加减法练习题，计算能力会越来越强一样，重复对物品做出“需要”与“不需要”的判断后，这种判断能力也会越来越强。

所以桌面就是练习放弃物品最有效的训练场。

最后，放进了“不需要”袋子里的东西，以及放进“不知道”袋子里超过了一个月也没有再拿出来用的东西，就毅然、决然地放弃（丢掉、送人）吧。

Let's try it!整理公司办公桌或家里的书桌时，先把桌面暂时清空。

只有清空了桌面，才能看清楚什么是真正需要的东西。

收纳工具太多，房间里反而会乱七八糟我们的房间里有各种各样的家具、整理箱类型的收纳工具，如衣柜、衣袋、书柜、碗柜、资料箱、鞋架、收纳盒等。

因为各种收纳工具中装的东西太多了，肯定有些收纳工具是放在角落从来不会被打开的。

虽然这些收纳工具是用来整理物品的，但是如果它们的数量太多的话，也会把房间堆满。

为了便于理解，我们可以把这类工具看成电脑里的文件夹。

把收纳工具看成电脑里的文件夹我们知道，在电脑上可以随意制作出许多新的文件夹，如果毫无原则，没完没了地制作新文件夹，最后可能连自己也记不住这些文件夹都存在什么地方。

同样的道理，家里的“文件夹”太多，到最后可能自己也弄不清楚里面都装了些什么。

而且，电脑与房间最大的不同是，电脑里的文件夹可以近乎无止境地增加（当然也会有容量上限），而房间呢？

只要不是豪宅，很快就会被塞满。

如果你已经处理了不少东西，可还是感觉房间不够宽敞，可能就是“文件夹”也就是家具或收纳工具太多了。

想让房间看上去不像杂物间那么乱，就需要删减一些“文件夹”。

立刻删除不知道放了什么的“文件夹”拿张纸或拿个本子，简单地把房间的平面图画出来。

这时候，先要把房间里相当于“文件夹”的东西弄清楚。

虽然需要的“文件夹”的数量，跟家具或收纳工具的大小有关，但原则上比较理想的效果是能看到2/3的地板。

房间里“文件夹”的数量，也就是你能使用的收纳工具的数量。

接下来要记住，不要再增加“文件夹”的数量，也不要再增加超出“文件夹”容量的“文件”，只需要保存现有收纳工具中的东西就可以了。

确定了需要留下来的“文件夹”的数量以后，开始整理“文件夹”里面的“文件”（也就是里面装的东西）。

<<整理是一切的开始>>

按照第7页介绍的方法，将所有的东西分成“需要”、“不需要”和“不知道”三大类。

如果发现了“从未打开过的收纳箱”，不要看里面装的是什麼，直接扔掉好了。

要是你1年多都没有打开过这个箱子，估计今后也不会打开它。

收纳工具 = 电脑“文件夹”如下所示，画出一张房间的平面图，根据房间的大小决定需要留下多少“文件夹”。

如果“文件夹”的数量超出了房间所能容纳的限度，就减少一些“文件夹”。

Let's try it!整理一下家中的收纳工具，按照房间的容量确定收纳工具的数量。

家中使用的物品仅限于可以放进收纳工具的，放不下的就尽快处理掉。

贴上便笺纸，可以很清楚地看到什麼是不需要的东西你是否想过，平时经常用的东西有哪些呢？

大部分人不会特地去想，所以也很难意识到周围有许多用不到的东西。

如何判断哪些是经常用的东西呢？

一个有效的方法就是在经常用的东西上贴上便笺纸，这会让你一目了然。

大部分人经常用便笺纸，只不过是用于工作或学习，你也可以试着在整理物品时使用便笺纸。

不必刻意去做这件事，就当自己在玩好了。

先从书桌周围开始贴便笺纸，不要一下子扩大范围，把自己弄得太累。

你可能会一边贴一边想，“这个偶尔用，这个以前用过，这个估计什么时候会用到……”，如此一来，你会越想越犹豫。

所以，一定要记住整理的原则，“估计什么时候会用到”的东西上不要贴便笺纸——要是连这样的东西也要贴的话，整理就没法进行了。

贴上便笺纸以后，经常用的东西就一目了然了。

最后你会发现，其实经常用的东西就那几样。

没有贴便笺纸的东西，就是不用的东西，不用的东西就是不需要的东西。

贴便笺纸，还能唤醒那些躺在家里睡大觉的东西贴便笺纸的另一个效果，就是可以让你有意识地去用某些东西。

P先生说为了减肥特意买过一台体重秤，可还没过一个月，自己连曾经买过体重秤这回事都给忘了，就一直没有再量过体重，他也不知道自己为什么就是看不到体重秤。

我建议他说：“你试试在体重秤上贴上便笺纸。

”“贴上便笺纸又会怎样？”

”P先生觉得有些不可思议，但他还是照做了。

结果出乎他的意料，他开始注意体重秤的存在。

“我一看到它就提醒自己要减肥，开始有意识地少吃零食。

现在我把体重秤放到饭桌底下，哪怕吃了一个苹果，喝了一杯水，我也想马上量量体重。

”他对自己的变化感到很惊奇。

为什么贴便笺纸会有这样的效果呢？

习惯在笔记本、书本或文件上贴便笺纸的人一定明白其中的道理。

便笺纸是提醒自己回头重看一遍的一种符号，所以贴在东西上也能获得同样的效果。

这有点像是变魔术，所有的东西都被便笺纸点醒，而且便笺纸到处都有，用起来也方便。

在东西上贴上便笺纸，既能唤醒那些躺在家里睡大觉的东西，也能让自己弄明白什麼是真正“需要”的东西，什麼是“不需要”或“不知道”的东西。

“虽然我没有贴便笺纸，但是这个东西也许真的会用到”，碰到这种情况，你可以贴另一种颜色的便笺纸，用来区分那些常用物品。

贴了一段时间后看看结果如何，一周以后用到了吗？

要是用到了就可以把它放到方便使用的地方，要是还没有用到，还是下定决心放弃吧。

Let's try it!在常用的东西上贴上便笺纸。

没有贴便笺纸的东西就是不需要的东西，一定要坚决处理掉。

让大脑记忆不堆积东西的习惯为了让自己的周围永远清清爽爽，不堆积过多的东西，可以试着每天放弃一件东西，无论放弃的是什麼。

<<整理是一切的开始>>

或许是一件再也不穿的衣服，或许是一支早已没水的笔，或许是一份再也用不到的文件，真的什么都可以。

这件事情看上去似乎很普通，但实际上却很有意义，很快就能帮你养成不堆积东西的习惯。

每天重复同样的动作，大脑就会形成记忆，使之成为一个习惯。

但是如果你在真正养成习惯前偷懒，哪怕只有一次，那么很快又会恢复原状。

这有点儿像练琴，只要你一天没有练习，就需要加大练习量才能达到原来的水平。

我曾经学过古典吉他，只要一天不练，第二天手指的动作就会变得很生硬。

只有每天坚持练习，才能勉强维持现有水平。

所以，要养成不堆积东西的习惯，就要每天试着放弃一件东西。

认真对待物品，才能学会珍惜物品每天放弃一件东西还有一个附带的效果，就是当你在决定是否要放弃某件东西时，需要认真考虑这件东西究竟是“需要”还是“不需要”。

假设你在寻找一件要扔掉的东西，在抽屉角落里发现了一包街上派发的面巾纸，你决定拿到公司去用

。这说明正是因为你的这一行为，让没有用过的东西变得有用。

认真对待每件东西，你会感觉到它的可贵，从而更珍惜它。

一旦你开始珍惜物品，就不会盲目地买些不需要的东西了。

<<整理是一切的开始>>

编辑推荐

《整理是一切的开始》编辑推荐：32条实用整理技巧，超过4000例个案辅导经验！

整理大师教你管好时间、理顺人脉，轻装上阵拼职场！

办公桌一片凌乱、不是在找东西就是在借东西；时间分配不合理，工作没效率，拼死拼活还是赶不上deadline；到处交换名片，回来放在名片夹里就再也想不起谁是谁了。

要是你周围的物品、时间和人际关系也陷入了这样的混乱，那一定是因为你在于购物时或与人交往时，处在一种惘然、漫无目的的状态。

《整理是一切的开始》从物品、时间和人际关系三个方面出发，向你讲解哪些东西是可以放弃的，哪些东西是需要保留的。

只有了解自己的需要，才能真正学会整理。

如果你能从本书中学到整理的思维方式，并将其灵活地运用于生活，你就一定不会再被那些多余的物品或信息包围。

整理你的人生，让你的步伐更加轻快！

<<整理是一切的开始>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>