

### 图书基本信息

书名：<<這樣整理，天天都有好事發生！>>

13位ISBN编号：9789861362762

10位ISBN编号：9861362762

出版时间：2010-12-30

出版人：如何出版社有限公司

作者：小松易

页数：208

译者：長安靜美

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>

## 前言

前言 大家好，我是日本第一位整理士，「清爽實驗室」的小松易。  
我的工作是「收拾方法的指導」。  
為什麼我會從事這個工作呢？

## <<這樣整理，天天都有好事發生！>>

### 內容概要

「人生」跟「收拾」是同一件事，因為清出空間，才有地方安放「未來」，接收「好運」！

日本第一整理士教你丟什麼、留什麼，短短一分鐘，養成讓人生煥然一新的習慣！

為什麼能夠實現自己夢想的人，桌面都特別乾淨整齊？

因為會收拾整理，才能擁有真正想要的！

成功的人都有一個共同點，那就是「透過收拾整理，改變了人生」。

收拾，是實現你理想人生最快速的方法。

在工作上懂得收拾的人，由於所處環境與思緒都井然有序，不僅做得快、品質佳，也會獲得旁人的信賴。

像這樣會做事的人，通常人生也都很充實。

其實人生就是在有限的時間內，盡情與美好的人事物相遇，形成美好的循環。

收拾也一樣。

擁有的物品或資訊，必須先好好消化、活用，才能納入新的物品或資訊。

所以「收拾」=「優質人生」。

收拾，沒那麼難。

只要你能重新設定一次，剩下的，每天就只要花一分鐘去持續就好。

讓日本第一整理士幫你養成「收拾的習慣」，並讓收拾成為改變你人生的契機！

天天有好事，就從收拾開始！

！

「你的人生」跟「周遭的狀態」是息息相關的。

只要把周遭收拾好，人生就會開始好轉。

聽起來好像有什麼魔法，但其實很合理。

無論善於收拾或拙於整理，敬請看看《這樣整理，天天都有好事發生：日本第一整理士教你一分鐘改變人生》，相信你會感受到「收拾」對人生帶來的驚人改變！

！

## 作者簡介

小松易，日本第一位整理士。

1969年出生，就讀於高崎經濟大學期間，因交換留學在愛爾蘭經歷「一只皮箱的生活」而大受刺激，回國之後，開始不斷探索物品與人的關係。

2005年9月自Fujita株式會社離職後，在銀座開設「清爽實驗室」，以不會收拾、不太擅長收拾、明明知道把房間整理一下人生就會有所改變，卻遲遲無法付諸行動的人為對象，提供收拾的諮商服務。

現在則以個人、企業為對象，進行「收拾」的顧問講座活動。

截至目前為止已提供超過1000人「收拾管理」的諮商服務。

同時，收拾管理士的活動也獲得東京電視《蓋亞的黎明》及NHK電視《20min紀錄》節目的報導，引起廣大迴響。

監修著作有《怎麼樣就是拙於收拾！

！

專屬於你的成功收拾讀本》。

長安靜美 台灣大學中文研究所碩士，現任教於東方設計學院，從事日文教學工作，業餘兼事口譯與筆譯。

譯作有：《蹺課遇上哲學家》《印度生死筆記》《生命的答案，水知道》等。

## 書籍目錄

前言LESSON 改變人生！

「收拾」的無限能量「收拾」就是「總結」事物「重新設定」人生取決於「丟什麼」「留什麼」收拾是改變人生最簡單快速的方法學會收拾成功自動迎向你準備好了機會自然降臨不收拾「物品」、「空間」、「人」都會死掉懂得收拾廣結善緣將心比心愛物惜物物品就會給予最大回饋不收拾新東西進不來才是最大的「可惜」！

東西越少人生就越豐富幸福而充實疏於整理會一直籠罩在負面影響下專欄該怎麼巧妙捨棄重要的物品與記憶LESSON 竟然沒人知道！

收拾的基本與秘訣收拾的第一步從身邊開始不半途而廢三要點.設定目標.集中一處.四個步驟大家都做得到！

收拾的基本動作 拿出 分類 減量 歸位劃定收拾的「聖地」「別處有」的要丟.«鼓起勇氣»丟掉.«總會用到»也要丟賞味期限過了就丟準備「保留箱」書架與抽屜留空間放未來收納空間千萬不可再增加就算讓社長等也要先收拾「收起來 塞進去 藏起來 忘光光」小心輸家的惡性循環以「活用」為前提 INPUT斬斷對物品的棧戀，改變流程丟的基準不在於「能/不能」用而在於「要/不要」用收拾文書資料的極致.斷根法.四分法瞭解收拾階段是否會受挫的「前」「中」「後」受挫者類型別因應法專欄給衣服越堆越多的你LESSON 絕對定型！

養成收拾習慣的方法才收拾好的房間又亂掉了~你該留意的大陷阱絕無「例外」！

一粒屎壞一鍋粥收拾的大忌：一鼓作氣養成收拾習慣擁有美好人生養成收拾心態「不收拾就不舒服」每天分鐘建立「收拾習慣」改變人生建立「整潔維持規則」阻斷散亂復發！

散亂復發大類型設定「定位規則」樂於收拾大提示「意識」與「架構」「建立習慣」的橋樑收拾要看得效果東西拿出來就不收傷腦筋的心理探測持續「逆向操作行為」改變壞習慣收拾，會感染！

首先，就從你開始！

來！

動手吧！

今天的收拾將改變年後的你專欄減少書籍、漫畫、雜誌的項基準結語

#### 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>