

<<怦然心动的人生整理魔法>>

图书基本信息

书名：<<怦然心动的人生整理魔法>>

13位ISBN编号：9789861752471

10位ISBN编号：9861752471

出版时间：2011-10

出版公司：方智出版社股份有限公司

作者：近藤麻理惠

页数：256

译者：陳光棻

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>

## <<怦然心動的人生整理魔法>>

### 前言

你替房子排毒，房子也會替你的身心靈排毒 知名部落客 Phyllis 五年半前，往生的老媽留給我一座遺物山。

作為獨生女，這座山毫無選擇地被移進我家。

當時我的衣物與擺飾相當多，經營網拍所留下的庫存品也不少，但由於擅長收納，它們一直被我藏在櫃子最深處，儘管我明白這些東西自己根本用不上。

然而，為了逃避丟棄物品的罪惡感與整理遺物的椎心之痛，並妥善「保管」這些物品，我的房子越換越大，房貸也越揹越重。

幾年下來，我逐漸萌生「人役於物」的感受，於是我幾乎讀遍了坊間所有以清雜物為主題的中譯書籍，而且每讀完一本，我就按書中所教的方法徹底執行一遍。

經過對物品進行無數次的檢視、丟棄、捐贈與網拍，我自認為已清除掉家中所有的雜物，甚至連數量龐大的舊照片也在掃描建檔後全數銷毀。

但不知怎的，我感覺自己不管再怎麼斷、再怎麼捨，與雜物之間始終連結著一條幽微的線。

直到我讀完此書，驚訝於作者走過與我相同的心路歷程，這才終於體認到清雜物的奧義在於：只留下令自己「怦然心動」的物品。

我的經驗是，若僅清除自己「不需要」的物品，大約只會減少總量的兩、三成。

若僅留下「需要」的物品，則只會留下總量的兩、三成。

我在閱讀此書前正處於後者的狀態，而且已經輕鬆地搬回坪數較小的房子居住。

只不過，當我以作者的標準重新檢視剩下的物品後，我頓時認清能令我「心動」的其實不到兩成。

就這樣，我又從貌似已然家徒四壁的住處，清出了兩大箱的書籍與衣物。

清除家中的雜物，心會隨之開闊，罩頂的烏雲也會隨之消散。

因為你對房子好，房子就會對你好，你替房子排毒，房子也會替你的身心靈排毒。

誠心向各位推薦這本書，它應該是同類型的中譯書籍裡，最最終極的版本了！

整理我的家，讓家人回家時也能怦然心動 親子教養作家 番紅花 記得那年秋天在東京吉祥寺的旅途上，除了吃到分外新鮮柔嫩的當季秋刀魚沙西米，另外最難忘的事，就是在二手書店裡所撞見的，成排映入眼簾，美術編輯細緻、充滿和風美感的收納書籍與雜誌了，我當時低下頭和身邊兩個讀國小的女兒說，大和民族就是這麼地講究收納精神與技術，所以才發展出那麼可愛、趣緻，穿梭於當代或古拙手感的ZAKKA品味生活。

想想看，如果沒有一個收拾整理得潔淨清爽的房子，那麼即使在家角落裡，放置了多有味道的馬克杯、或是一個溫潤光澤的塘瓷鍋，或是在氧化生鏽的水壺上別出心裁地種植了一株綠油油的波士頓蕨，屋子也還是光亮不起來，也還是無法讓人怦然心動呢。

就像我們是如此歡喜到飯店去度假，是因為我們鍾情於房門一打開的那個瞬間，那種「哇！

好白！

好乾淨！

好舒服！

」的視覺衝擊吧。

本書作者近藤麻理惠小姐的專業，就是協助深陷凌亂繁雜空間的客戶，一起動手去整理他們的人生，這樣的體會與語彙，我感覺是多麼的適切！

我們的辦公桌上、書架裡、爆滿的衣櫃內， 有多少生活的印記和足跡，是需要丟棄的？

又有多少真實的情感，是可以保留的？

丟棄是不是浪費，保留又是不是節儉？

看完這本書以後，我立即走到臥室內檢視一家四口的衣櫃，捲起袖子一口氣丟棄了五大袋棄之可惜、但其實已不令我們怦然心動的衣服，三個小時後，望著變得整齊明俐的衣帽間，我深深了解到，我們日常需要的衣服、配件、圍巾、帽子等，原來都早已齊全，就像麻理惠小姐說的， 整理的奧義，就是要把自己身邊的環境稍微整理得舒適一些，增加每天心動的感覺。

在心動物品的圍繞下，生活就能變得幸福。

## <<怦然心動的人生整理魔法>>

這本書不僅是在強調整理房子的技巧，字裡行間也隱喻著日常生活中空間是如何牽引著我們的心情和行動。

做為一個重視教養工作和婚姻情境的女性，這本書讓我溫婉又理性地回頭整理我的家，並發現如何讓家人回家時能有一股怦然心動的感覺，多麼微小的事，卻又多麼的意義深遠！

## <<怦然心動的人生整理魔法>>

### 內容概要

銷售突破100萬本，把整理躍升為心靈療癒的奇書。

只留下讓你怦然心動的物品，不但生活、工作從此改觀，人生也將產生奇蹟般的變化！

為什麼一本整理書，會讓無數人邊讀邊落淚？

為什麼嬌小的麻理惠，一說起整理，竟光彩煥發得像巨人？

為什麼一席難求的心動整理課，卻沒有學員回來再上第二次？

翻開這本書，你不但會知道答案，你的人生也將因此煥然一新！

知名作家女王、親子教養作家番紅花、知名部落客Phyllis心動推薦 一個5歲開始愛上收納整理，15歲已讀遍所有相關書籍，18歲開始擔任整理專門顧問的女孩，用她全部的熱情與無人能及的專業，告訴你如何透過整理你的環境，整理你的過去、找到你的夢想、改變你的人生！

讀者見證蜂擁而來！

讓你不只怦然心動，而且立刻想要展開行動！

看了麻理惠的書，我竟然發現了自己自童年時期起就懷抱的夢想，決定辭掉工作，自己創業。

我是個無法丟東西的女人，看完這本書竟然能毫無罪惡感地扔掉十年不用的東西，真是太爽快了！

很奇怪，讀完這本書，我們夫妻的感情不知為什麼就變好了。

只是照麻理惠說的丟掉了一些東西，沒想到自己竟然會有如此大的改變，連自己都嚇了一跳。

整理完，不知不覺就瘦了三公斤，比什麼瘦身法都有效！

因為開始明確地知道對自己而言什麼是必要的、什麼是不必要的，所以我決定和老公離婚，心情真是輕鬆暢快。

這不是一本教你收納整理的書，而是教你如何面對「無法收拾的自己」的書！

這本書從精神面、收納順序到方法一應俱全，只要有這本書就夠了！

這本書所說的「丟東西」不是單純的丟棄行為，而是一種把有緣無緣的東西再轉送利用的儀式。

看完這本書，業績竟然大幅提昇了！  
決定推薦給其他業務朋友看！

## <<怦然心動的人生整理魔法>>

### 作者簡介

近藤麻理惠「我寫下這本書，就是希望有更多的人能夠靠整理魔法，在最喜歡物品的圍繞下，度過怦然心動、光輝閃亮的每一天。

」日本新一代整理教主麻理惠從五歲起，麻理惠就把百分之八十以上的人生都奉獻給了整理這門藝術。

經過苦心鑽研和無數調整之後，她才驚覺，「心動」是唯一正確的取捨標準。

於是，她拋開讓人愈做愈沮喪的收納技巧，自創「麻理惠整理魔法」，至今已幫助上萬人獲得怦然心動的幸福人生。

到客戶家中進行一對一指導時，她總是穿著正式套裝，並先向房屋致意。

因為「這樣做，這個家會告訴我該怎麼整理，才能讓人們更快樂，更舒適」！

正因為多次親眼看到客戶所發生的戲劇性轉變，就算整理過頭而脖子扭傷就醫，也絲毫不減熱情，痊愈後想到的第一件事就是：「終於能繼續指導客戶整理，太幸福了……」目前已是日本知名整理諮詢顧問，所開設的「少女的整理收納課」和「社長的整理收納課」不但贏得高度評價，預約更是排到半年後。

她甚至開設了「心動人生整理魔法學校」，每天都勤奮不懈地施展她的魔法！

## <<怦然心動的人生整理魔法>>

### 書籍目錄

<推薦序> 你替房子排毒，房子也會替你的身心靈排毒 Phyllis <推薦序> 整理我的家，讓家人回家時也能怦然心動 番紅花 <前言> 請你一起來體會整理魔法帶來的驚人轉變第1章 無論怎麼整理都整理不好是為什麼？

從此擺脫「不會整理」的惡夢千萬別被「一口氣整理完就會打回原形」給騙了！

每天整理一點，一輩子都整理不完「不追求完美」的大陷阱從著手整理那一刻開始，人生就再次啟動愈擅長收納的人，愈容易堆東西不能按「場所類別」整理，要按「物品類別」整理按個性改變整理方法，毫無意義！

整理是節慶，不是每天要做的事第2章 只留下讓你怦然心動的，其他統統「丟掉」！

首先，要一口氣、在短時間內、徹底「丟掉」在丟東西前，先思考「理想的生活」碰觸到的瞬間，是否感覺「怦然心動」？

同類的東西全部集中後，再一口氣判斷從「紀念品」開始整理，勢必失敗別讓家人看到丟掉的東西讓家人也變得會整理的妙方別把自己不要的東西送給家人整理就是「透過物品與自己對話」對丟不下手的東西說謝謝第3章 按「物品類別」整理時竟如此順利一定要按「物品類別」的正確順序整理衣服：

先把家裡所有的衣服都放在地上家居服：「因為丟掉可惜。

所以就當家居服」，萬萬不可！

衣物的收納：「折疊收納法」一舉解決收納空間的問題衣服的折法：完全剛好、最正確的折法衣物的

擺法：把心動的感覺帶進衣櫥的絕招襪子類的收納：襪子或絲襪都不可以綁起來換季：從此不需再換季的收納法書的整理法：把所有的書排在地上，一一觸摸還沒看的書：覺得總有一天會讀，「那一天」永遠不會到來應該留下的書：「進入名人堂」的書，毫不猶豫地留在身邊吧！

文件整理：「把文件全部丟掉」也沒問題各種文件：麻煩的文件這樣整理小東西類：只留下「心動的」，而不是留下「覺得會用到的」零錢：趕快拯救四散的零錢吧！

種種小東西：不知道為什麼放著的「應該丟掉的東西」紀念品：千萬不可把老家當作紀念品的避難所照片：比起過去的回憶，不如愛惜現在的自己！

現場直擊！

驚異連連的各種「大量庫存」在「適切數量轉捩點」來臨前持續縮減相信心動的感覺，人生將會有戲劇性的變化第4章 讓人生閃閃發亮的「心動收納課」決定家中「所有物品的定位」切忌在丟東西前，就投向「收納絕招」的懷抱收納要「簡化至極限為止」不要分散「收納場所」不必理會「動線」與「使用頻率」不堆疊，「直立收納」才是王道！

沒有必要使用「市售的收納商品」「包中有包」的絕妙收納術！

包包「每天都清空」大東西全部收進「壁廚」裡「浴室」和「廚房水槽」什麼都不要放把書櫃最上一層設為「我的神龕」「不想被看到的物品」就擺在衣櫃裡衣服一買回家就馬上拆掉包裝和吊牌別小看包裝貼紙所製造的「過剩資訊」愈愛惜物品，它們就愈會「與你同一陣線」第5章 讓人生產生戲劇性變化的整理魔法 整理房間之後，才發現心中真正的渴望讓人生產生戲劇性變化的「整理魔法」效果在「整理魔法」中孕育出人生的自信是「對過去的執著」？

還是「對未來的不安」？

丟掉雜物，找回人生決斷力你有和你的家打招呼嗎？

你擁有的物品，想幫助你更幸福房間潔淨，身體也跟著清爽了起來「整理之後運氣就會變好」是真的嗎？

如何分辨「真正重要的東西」？

在心動物品的圍繞下，幸福人生就此展開真正的人生，從「整理之後」開始 <結語> 整理魔法，讓你的每一天閃耀光芒

## <<怦然心動的人生整理魔法>>

### 章节摘录

<前言> 請你一起來體會整理魔法帶來的驚人轉變 這本書要說的是「一旦收拾整齊，就絕對不會再亂的方法」。

許多人一定心想：「這根本就不可能。」

因為幾乎所有想要整理的人都免不了煩惱：就算再怎麼拚命整理，一陣子之後還是又亂了。

你也有同樣的煩惱嗎？

那我想要告訴你一件事。

首先，請先完成「丟掉」這個動作。

然後，再一口氣、在短時間內、徹底地收拾整齊。

只要依照正確順序進行這些動作，就絕對不會再回到原本亂七八糟的狀態。

我所教授的整理法，以過去的整理、收拾、收納術常識來看，可說是相當地不合常理。

然而，所有上過我一對一個人授課然後畢業的學員，都仍維持房間的整潔。

而且，最後甚至發生更令人驚訝的事。

那就是，在整理過後，無論工作或家庭，連整个人生都開始莫名的順利。

其實，這也是把超過八成以上人生都花在收拾整理上的我，這一路以來所得到的結論。

你一定會想：「怎麼可能有那麼好的事。」

沒錯。

如果只是每天丟掉一個不要的東西，或是稍微整理一下房間的話，其實不會有什麼顯著的效果。

但是，不同的整理方式，卻足以對我們的人生造成不可限量的影響。

所謂的「整理」就是這麼一回事。

我從五歲時就開始閱讀以主婦為目標讀者群的生活雜誌，也因此自十五歲起就正式展開了關於整理的研究。

目前的工作是以整理顧問的身分，每天指導那些「不擅收拾」、「就算整理了也馬上變亂」、「想整理但不知從何著手」的人，在住家或辦公室裡如何收拾整理。

截至目前為止，我要求客戶丟掉的東西，包括從衣服、內衣到照片、原子筆、雜誌簡報、化妝品試用品等這類零碎的物品，合計數量恐怕輕輕鬆鬆就超過一百萬件。

這絕對沒有誇大其辭，我甚至還曾陪同客戶一起丟掉超過二百個四十五公升裝垃圾袋的東西。

正因如此，我從自己過去嚴肅面對收拾整理的經驗，以及帶領許多人從「無法收拾」變成「能夠收拾」的經驗中，有一件事絕對可以自信地告訴大家。

那就是，把家中做一次戲劇性的大整理時，不僅連想法或生活方式，甚至連人生都會發生戲劇性的變化。

你或許會覺得「靠著整理人生就會改變，這也太誇張了吧……」，但這是真的。

「我發現了自己自童年時期起就懷抱的夢想，所以決定辭了工作，自己創業。」

「因為開始明確地知道對自己而言什麼是必要的、什麼是不必要的，所以我決定和老公離婚，心情真是輕鬆暢快。」

「把房間整理乾淨後，業績竟然大幅提升，真是開心！」

「夫妻的感情不知為什麼就變好了。」

「只是丟掉了現有的東西，竟然會有如此大的改變，連自己都嚇了一跳。」

「不知不覺就瘦了三公斤。」

我每天都會收到很多客戶的意見與心聲，這些只是其中一小部分。

而且他們是真的非常開心地來向我報告這些消息。

那麼，為什麼整理家裡，就會像這樣不僅是想法、生活方式，甚至連人生都發生變化呢？

詳情將在稍後依序介紹。

但若用一句話來總結的話，就是因為這些人靠著整理家裡，順便「整理了自己的過去」，而且也從中明確地了解到人生中什麼是必要、什麼是不必要，什麼該做、什麼又該戒。

我現在開辦的課程有兩種，一是名為「少女的整理收納課」，以女性為對象的居家專屬課程，另

## <<怦然心動的人生整理魔法>>

一名為「社長的整理收納課」，則是以經營者為對象的辦公室專屬課程（需要有人推薦介紹）。兩者都是一對一的個人課程。

其實，直到目前為止，來上課的客戶從未間斷，預約總是滿到三個月之後才有空，而且靠著客戶的介紹和口耳相傳，陸續都有人前來詢問課程資訊。

我每天都在各大城市間飛來飛去，從東京、大阪到北海道，有時候甚至遠至國外。

曾經在某個團體主辦、以正處於育兒階段的媽媽為對象的演講會上，課程開放預約後才一個晚上就額滿，連候補名額也在瞬間補滿，甚至還出現「候補的候補」名單。

話說回來，即便我如此忙碌，但老實說，我的客戶回流率卻是百分之零。

完全沒有回頭客這件事，從商業角度上來說，乍看之下似乎是非常致命的問題。

但如果我說，這就是我傳授的整理法受到廣大客戶支持的秘訣，各位是否能夠心領神會呢？

沒錯，就如同我在開頭時所說的，只要按照我教的方法，「一旦收拾整齊，就絕對不會再亂」。換句話說，客戶在上過課後，都能靠自己的力量維持房間整理完畢的狀態，所以才不需要重複來上課。

在課程結束的幾個月後，我偶爾會用電子郵件或信件詢問客戶：「房間的狀況如何啊？」

而大部分的回信中都寫到後續發生在他們身上的變化：「非但沒有再變亂，還變得愈來愈整齊了！」

而且實際看到他們隨信寄來的照片就會發現，他們的房間比幾個月前剛上完課時，東西變得更少，甚至連窗簾或床單都全部換新，完全展現出「只被喜愛事物圍繞的生活」。

為什麼上完課的人能夠變成真正「會整理收拾的人」呢？

這是因為我所傳授的整理法，並非只是整理的知識技術而已。

整理這個行為本身是一連串的單純作業，是把這裡的東西移動到那裡，把這裡的東西收到那個架子裡。

如果只看行為本身，連小學一年級的學生都會做。

但如果做不到或就算整理也仍會變亂，就可能是因為原本就難以持續某一個習慣，或是意識上的問題，換句話說，原因其實在於精神面（意識面）。

換言之，「整理的九成得靠精神」。

如果忽略這一部分，就算丟掉再多東西、花再多心思在收納上，除了原本就擅長整理的人之外，其他的人總有一天都會原形畢露。

那麼，該如何培養正確的心態呢？

解決這個問題的方法只有一個。

反過來說，就是要用正確的知識技術來整理。

所以，請記住接下來我將要傳授的整理法，並非一般所謂物理上的整理收納技巧，而是培養在整理上的正確心態，以成為「會整理的人」。

自認為是「整理專家」「整理狂」的我敢斷言，就算我再怎麼努力把某人的房間整理好，為他設計出像樣品屋一般完美無缺的收納空間，但在真正的意義上，我並無法整理這個人的家。

因為，比起歸檔法或收納法等知識技術，真正重要的是當事人本身對生活的意識與想法，「想要在什麼東西的圍繞下生活」這種極為個人的價值觀。

「我想要不管何時都能在整潔舒服的房間裡，舒適愉快地生活……」 不管是誰都想要這種生活。

而且，只要曾經把房間徹底整理過一次的人，應該都曾想過「真想一直保持這種整齊的狀態」。

然而，多數人的經驗卻是：過去曾經試過各式各樣的方法，但過了一陣子，又變亂了…… 但是，我很有信心，想肯定地說：「誰都有可能維持整理好的房間。」

當然，為此必須大幅修正有關於整理一直以來深信不疑的想法與習慣。

我這麼說，或許有人會覺得似乎有點艱深，想要打退堂鼓。

不過沒關係，當你讀完這本書時，相信你應該會躍躍欲試。

經常有人會說「因為我是B型，最怕麻煩，所以不會整理」，或「因為沒時間，所以沒辦法整理」。

不會整理不是因為遺傳，也不是因為時間不夠。

## <<怦然心動的人生整理魔法>>

而是對於過去被認為的常識，譬如「按照順序整理每個房間」「一口氣整理完又會變亂，所以要每天整理一點」「收納要按照行動動線來思考、規畫」等關於整理的種種錯誤認識，累積而成的結果。

無論什麼人，只要體驗過一次完美無缺的整理，就會體會到心動般的感覺。

而且，還會實際感受到「整理過後」的人生所產生的戲劇性變化。

如此一來，就不會再回到原本亂成一團的狀態。

我稱這是「整理的魔法」。

這個「整理的魔法」，威力強大。

不僅是一旦收拾整齊，就絕對不再打回原形，還能輕易地展開全新的人生。

我衷心期望，能夠有更多的人，就算多一個人也好，能夠學會這個魔法。

因為沒有學過整理，所以不會整理。每當我介紹自己的工作：「我在開課教人怎麼整理東西。」大部分人都會睜大眼睛驚訝地說：「這樣也算工作喔？」

然後，接下來就問：「整理東西需要學喔？」

的確，從「廚藝課」開始，「和服課」「瑜珈課」，甚至偶爾還會看到「打禪課」，即便學習才藝蔚為風潮，導致如今學習才藝似乎成為生活中不可或缺的一部分，但市面上卻幾乎沒有出現所謂的「整理課」。

這種現象的背後，與一直以來認為「整理不是學來的，而是熟能生巧」的想法息息相關。

就如同在家庭料理中有所謂「媽媽的味道」或是「佐藤家祖傳咖哩」，傳統技法往往有代代相傳的習慣，以祖母傳母、母傳女的方式傳承下來。

但另一方面，雖然同為家事，但在整理上卻從未聽過特地把「家傳整理法」流傳給後代的例子。

換言之，幾乎所有的人，都是用自己的方式在整理。

不僅在家庭教育中，即使學校教育也一直過度忽略整理的重要性。

如果有人問你：「說到家政課，你會想到什麼樣的畫面呢？」

或許大部分人會想到的都是，小組吵吵鬧鬧一起做漢堡排的烹飪課，或是用不熟悉的縫紉機縫製圍裙的裁縫課吧。

由於學校教育是如此，所以連偶爾碰到家政科畢業、號稱「學過整理的人」，往往也「不會整理」。

就如「衣食住」這句話一樣，居住、吃飯與穿衣應該同等重要，但支撐居住的重要元素——整理，卻一直不被當作一回事，歸根究柢還是因為「整理與其說是學來的，不如說是熟能生巧」的意識已經深植日本人心中所致。

若說整理是熟能生巧，那也就是說致力於整理愈多年，就愈能變成「會整理的人」嗎？

其實不然。

其實，來上我的課的人當中，有百分之二十五都是五十多歲的女性。

其中大多數都是已經做了三十多年家庭主婦的「家事老手」。

但說到這些人真的比二十多歲的人會整理嗎？

答案反而是相反的。

正因為她們一直以來採用的，都是一般被視為是常識，但實際上是錯誤的整理方法，所以反而造成留下過多沒用的東西、或是為不合理的收納方法所苦的狀況。

千萬別被「一口氣整理完就會打回原形」給騙了！

「覺得凌亂時就一口氣整理完畢，但過一陣子又變回原本亂七八糟的房間……」，對於這樣的煩惱，經常會看到的回答就是「因為一口氣整理完，很快就會打回原形，所以不妨養成一點一點慢慢整理的習慣」。

我第一次知道這個雜誌裡經常會出現的基本問答，是在五歲那年。

常常獨處的我，最大的樂趣就是閱讀以主婦為目標讀者的生活雜誌。

當郵差把媽媽訂閱的《ESSE》雜誌投進信箱時，我就會早媽媽一步打開包裝，忘情地閱讀。

小學時，放學路後會偷偷在書店裡站著翻閱的，則是《Orange page》。

當我讀到收納單元時，則會用牛奶紙盒做成抽屜裡的隔板，或是在家具和家具的縫隙間掛上用錄影帶盒連接而成的架子等。

## <<怦然心動的人生整理魔法>>

此外，小學的下課時間，當大家聚在一起玩躲避球或跳繩時，我都會一個人偷偷脫隊，一個勁兒地把教室書架上的書重新排列，或是檢查走廊上打掃用具櫃裡的東西，思索著「這裡如果有個S型掛鉤就會更好用啊」，擅自地為收納方式評頭論足。

我就是這樣的一個小學生。

但是，當時我有一個無論如何都無法克服的煩惱。

那就是不管我整理了什麼地方，不久後它又會恢復原狀。

文具從牛奶紙盒做的隔板間滿出來，錄影帶盒做的架子上塞滿了信件，不知不覺就崩塌、掉到地上。同樣都是家事，但烹飪或縫紉都可以熟能生巧，唯獨整理則是不管做了幾次，還是整理不好，總是又回到了原點。

首先，說到打回原形（rebound），相信多數人最先會想到的就是「減肥的復胖」。

於是，就會莫名地接受「一口氣整理完就會打回原形」的說法，就如同接受「減肥會復胖」一樣，但千萬不能被這樣的說法給騙了。

只要稍微移動一下家具的位置，或是減少垃圾量，房間就會瞬間發生變化。

因為，整理這個作業本身就是一種物理現象。

一口氣整理完，房間就會一口氣變得整齊。

要是每天整理一點，一輩子都整理不完 「因為一口氣整理完會打回原形，所以不妨養成一點一點整理的習慣。」

這個概念乍看之下很吸引人，不過我們已經明白前半段「一口氣整理完會打回原形」是錯的，但後半段「不妨養成一點一點整理的習慣」的提議看起來似乎值得相信。

但是，千萬不能被騙了。

如果想要一點一點培養整理習慣，就永遠都不會整理好。

改變長年以來的習慣，對多數人來說並不容易。

過去曾經想要整理但卻整理不來的人，最好能夠明白，要一點一點培養起整理的習慣，幾乎是不可能的。

因為，人如果不改變意識，就無法改變習慣。

但「改變意識」並沒有口頭上說得那麼簡單，難處就在於自己很難控制自己的意識。

不過說實話，只要採取某種方法，就能戲劇性地改變對於整理的意識。

我真的對整理有所醒悟，是在國中時讀了一本叫做《丟棄的藝術》的書。

我在放學途中偶然讀到這本書，內容讓我大受衝擊。

因為書中寫出過去我讀過的雜誌中從未提及的 「丟棄」的重要性。

當時因為讀得太過忘我，害我電車差點就坐過站，後來急急忙忙回到家，馬上就抓了垃圾袋，把自己關在房間裡好幾個小時，最後從不到三坪大的房間裡整理出八大袋的東西。

不穿的衣服、小學的課本、小時候的玩具，還有以前蒐集的橡皮擦、貼紙等，幾乎都是一些早已經忘了它們存在的東西。

我雙手抱膝，呆坐在堆滿半透明垃圾袋的房間中央，將近一個小時都動彈不得，心想：「為什麼我會堆了那麼多不要的東西啊？」

最令我震驚的是，房間完全變了一個樣子。

原來只花幾個小時的時間，就能讓某些從未出現過的地板重現天日，簡直就像另一個房間似的。

房間裡的氣氛也明顯變得輕鬆，彷彿連自己的內心也都變得澄淨通透。

「或許整理這件事，比我想像的還要厲害啊！」

眼前這過於驚人的變化，猶如晴天霹靂，讓我從那一天起，開始步上了鑽研整理的人生，把過去被我視為新娘培育課程而全力投入的烹飪、裁縫與其它家事等都打入冷宮，只求及格就好。

整理不會騙人。

整理的成果一定會以顯而易見的形式出現。

因此我所傳授的整理秘訣就在於不是「一點一點培養整理的習慣」，而是要「藉由一口氣整理完畢，引發戲劇性的意識變化」。

先體驗過能夠訴諸感情的戲劇性變化，經由這個衝擊，意識就會突然改變，生活習慣也就不得不改變

## <<怦然心動的人生整理魔法>>

實際上，我的客戶也都不是一點一點培養出整理的習慣，而是在一口氣整理完的那天開始，全都變得會整理了。

從著手整理那一刻開始，人生就再次啟動 弄亂這種行為，是人類想要逃避現實時的防禦本能

如果你覺得「太過整齊的房間，總讓人心神不定」，試著認真面對不安的感受，或許自己心底真正在意的問題就會浮現。

整理過後，房間變得整齊乾淨時，自然不得不面對自己的心情和內在。

自己就會被迫發現一直逃避的問題，就算討厭也不得不解決。

因為開始整理之際，你就被迫面臨了人生的再次啟動。

而這個結果，會讓人生開始有大幅的變動調整。

所以，請迅速地整理完畢。

然後，面對自己真正應該面對的問題。

整理不過是手段，整理本身並不是目的。

真正的目的應該是整理之後該如何生活下去，不是嗎？

不能按「場所類別」整理，要按「物品類別」整理 自國中開始，我就正式展開了整理研究，具體來說就是反覆地實踐。

從自己的房間、哥哥的房間、妹妹的房間、客廳、廚房到浴室……每天在每個地方不斷地收拾整理。

這樣的習慣一直持續到升上高中之後，常常放學回家後連衣服都沒換，就穿著制服直奔浴室。

打開牆上左右對開的壁櫥，決定「今天就整理這個櫃子！

」，然後把裡頭的東西統統拿出來。

首先把郵購化妝品附贈的樣品、香皂、牙刷、刮鬍刀的備用刀片等，從塑膠製抽屜裡拿出來，分類後裝入盒中，再放回抽屜裡。

看著抽屜裡井然有序的物品，不禁陶醉其中好一陣子。

等充分享受完這份美感後，接下來再往隔壁的抽屜前進。

某天放學回家後，我和平常一樣制服也沒換就開始整理，但我突然發現了一件事。

「咦？

我該不會在整理和昨天同樣的抽屜吧？

」當時，我正在整理走廊收納櫃裡的紙製抽屜，雖然是和昨天不一樣的地方，但整理的還是郵購化妝品附贈的樣品、刮鬍刀備用刀片之類的東西。

我這才明顯地發覺到，自己正在把和昨天一樣的東西，以一樣的方式分類，收進盒子，再放回抽屜裡

我竟然長達三年都沒發現這件事，連自己都覺得很丟臉，其實「按場所別．房間別整理」是整理上的致命錯誤。

整理不該按「場所別．房間別」，而要按「物品別」來思考。

若不想打回原形，就請絕對不要偏離這個重點。

## <<怦然心動的人生整理魔法>>

### 媒体关注与评论

知名作家女王、親子教養作家番紅花、知名部落客Phyllis心動推薦讀者見證蜂擁而來！  
讓你不只怦然心動，而且立刻想要展開行動！

看了麻理惠的書，我竟然發現了自己自童年時期起就懷抱的夢想，決定辭掉工作，自己創業。  
我是個無法丟東西的女人，看完這本書竟然能毫無罪惡感地扔掉十年不用的東西，真是太爽快  
了！

很奇怪，讀完這本書，我們夫妻的感情不知為什麼就變好了。

只是照麻理惠說的丟掉了一些東西，沒想到自己竟然會有如此大的改變，連自己都嚇了一跳。  
整理完

<<怦然心动的人生整理魔法>>

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>