

<<改變人生的1分鐘整理術>>

图书基本信息

书名：<<改變人生的1分鐘整理術>>

13位ISBN编号：9789862722893

10位ISBN编号：9862722894

出版时间：2012-12-6

出版时间：商周出版

作者：小松易

译者：林佩儀

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>

<<改變人生的1分鐘整理術>>

內容概要

<<改變人生的1分鐘整理術>>

作者簡介

小松易 (Komatsu Yasushi)
日本第一位整理師。

西元一九六九年出生，就讀於高崎經濟大學期間曾到愛爾蘭交換留學，在國外經歷了「一只皮箱的生活」，大受刺激。
回國後，開始不斷探索物品與人的關係。

西元二〇〇五年九月離開FUJITA公司後，在銀座創設「清爽研究室」，對不擅長整理的人、明知整理房間就能改變人生，卻遲遲無法付諸行動的人，提供輔導服務。

現在則以個人、企業為對象，提供諮詢、講座、演講等服務。
至今輔導個案數已超過2000人。

擔任整理師的活動也曾出現於東京電視台「蓋亞的黎明」，以及NHK電視台「20min紀錄片」等節目目標！

公司之星等節目中，引起廣大迴響。

著作包括暢銷三十萬本的《這樣整理，天天都有好事發生！

》（由台灣圓神出版）、《一分鐘學會整理術》（日本中經社）、《三秒鐘產生幹勁！

改變工作的「小小整理術」》（日本效率協會管理中心）。

<<改變人生的1分鐘整理術>>

書籍目錄

目錄

前言

Lesson 1

玄關是機會的入口

1 「為什麼？」

「為了誰？」

」

2 隨時思考「將來會如何」

3 信箱是「人生的窗口」，請經常清理

4 當場判斷「要」或「不要」的郵件

5 養成整理信箱的習慣之後，就能存到錢

6 玄關堆滿鞋子、雨傘，幸運之神將逃之夭夭

7 許多塑膠傘就是人生漫無計畫的證據

8 「毫無餘裕」的玄關代表生活也毫無餘裕

Lesson 2

家裡的狀態就是你的人生縮影

9 房間凌亂代表「血液循環差」

10 客廳是一個家的「心臟」，整理乾淨才有活力

11 給所有東西一個「家」，「居無定所」的東西是造成凌亂的主因

12 地上不可以放東西。

如果要把東西放在地上，就直接丟進垃圾桶吧

13 不要把沙發當成第二個衣櫃

14 資訊屬於生鮮品，請趁鮮品嚐

15 廚房是一個家的「胃」，好好整理就能改善飲食生活

16 冰箱不是「食品倉庫」，它只是「暫時的保存櫃」

17 請遵守餐具櫃的「八成滿原則」，餐桌也不是拿來放東西的

18 臥房的原則是simple is best，盡量避免擺放積灰塵的東西

19 與日俱增的「衣服」是整理的頭號敵人，只留下穿了有精神的衣服

20 書櫃、書房的狀態就是你的大腦狀態

21 書桌是用來做事的，不是用來放東西的

22 並非沒有時間才不能整理，是不整理才沒有時間

Lesson 3

整理辦公環境，讓人變幹練

23 擅長整理的人也擅長處理工作

24 每天下班前都整理辦公桌

25 公司的門口尤其要保持乾淨

26 馬上整理！

一點點也要整理！

27 最慘的就是「地上放紙箱」

28 幹練的人的電腦桌面圖示很少

29 隨時清空收件匣

30 丟掉想不起臉孔的名片

Lesson 4

整理隨身物品，好運氣跟著來

<<改變人生的1分鐘整理術>>

- 31 隨身物品少，生活方式也簡單
 - 32 幫錢包瘦身是為了準備當有錢人
 - 33 包包是一個家的縮影，預測未來讓包包更輕巧
 - 34 整理達人就是購物達人
 - 35 這年頭並非「資訊越多就越好」
- 後記 減少物品，保持輕快的人生，方便隨時出動

<<改變人生的1分鐘整理術>>

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>