

# 怦然心动的人生整理魔法



[怦然心动的人生整理魔法 下载链接1](#)

著者:〔日本〕近藤麻理惠

出版者:译林出版社

出版时间:2012-5

装帧:平装

isbn:9787544727730

这本书是一本整理书，同时是一本心灵疗愈书。从精神层面到整理方法俱全。本书介绍“一旦整理，就不会变乱”的整理方法，教授按照心动的标准选择物品，按照先丢东西，后收纳的顺序，按照物品类别，进行一次性、短期、完善的整理等，使人通过整理找回人生决断力，找到最初的梦想，找到怦然心动的幸福人生。

作者介绍:

5岁的时候开始阅读“ESSE”和“orange page”等主妇杂志，初中三年的时候，通过畅销书《丢弃的艺术》以来，真正地开始了研究整理。然后，在大学二年级的时候，开始咨询业务，发展出“麻里惠心动整理收纳法”。她的课程有“少女专属整理课”和“经理专属整理课”，学员爆满。

目录: 前言 请你一起来体会整理的魔法

第1章 为什么再怎么整理都整理不好?

从此摆脱“不会整理”的噩梦 / 18

千万别被“一口气整理完就又会变乱”给骗了! / 21

每天整理一点，一辈子都整理不完 / 24
“不追求完美”的大陷阱 / 28
从开始整理那一刻起，人生就再次启动 / 31
越是擅长收纳的人，越容易堆东西 / 34
不能按“场所”整理，要按“物品类别”整理 / 36
按个性改变整理方法，毫无意义 / 39
整理是节日工作，不必每日进行 / 42
第2章 只留下让你怦然心动的，其他统统“丢掉”！
一口气在短时间内“彻底”丢掉！ / 48
在丢东西前，先思考“理想的生活” / 50
碰触到的瞬间，是否感觉“怦然心动”？ / 54
把同类的物品集中起来，进行一次性判断 / 59
从“纪念品”开始整理，必然失败 / 61
别让家人看见丢弃的物品 / 64
让家人也变得会整理的妙方 / 67
别把自己不要的物品送给家人 / 72
整理就是“通过物品与自己对话” / 76
对丢不出手的物品说谢谢 / 78
第3章 按“物品类别”整理，竟如此顺利！
一定要按“物品类别”的正确顺序整理 / 84
衣服 先把家里所有的衣服都放在地上 / 87
家居服 不要因为“扔了可惜”，就当家居服 / 90
衣服的收纳“折叠收纳法”，一举解决收纳空间的问题 / 92
衣服的折法 完全刚好、最正确的折叠方法 / 96
衣服的摆法 把心动的感觉带进衣橱的绝招 / 100
袜子类的收纳 袜子和丝袜都不能团起来 / 103
换季从此不再换季的收纳法 / 107
书籍的整理方法 把所有的书摆在地上，一一触摸 / 110
未读的书 觉得总有一天会读，“那一天”永远不会来 / 113
应该留存的书籍 把“进入殿堂”的书籍毫不犹豫地留在自己身边 / 118
文件整理 “把文件全部丢弃”也没问题 / 121
各种文件 麻烦的文件应这样整理 / 125
小件物品 只留下“心动的”，而不是留下“可能会用到的” / 131
零钱 赶快拯救四散的零钱吧！ / 133
种种小件物品 莫名其妙的物品，全部退散！ / 136
纪念品 千万别把娘家作为纪念品的避难所 / 142
照片 比起收藏回忆，不如爱惜现在的自己！ / 146
现场直击！令人难以置信的“大量存货” / 150
“适量的感悟点”来临之前，不断地减少物品 / 154
相信心动的感觉，人生将会有戏剧性的变化 / 156
第4章 让人生闪闪发亮的“心动收纳课”
设定家中“所有物品的位置” / 160
丢弃物品前，不可偏信“收纳的绝招” / 163
收纳要“简化至极限为止” / 166
不要分散收纳场所 / 170
不必理会“行动路线”和“使用频率” / 173
不堆叠，“竖着收纳”才是王道！ / 178
不要使用“市售的收纳用具” / 180
“包中有包”的绝妙收纳术 / 184
手提包要“每日清空” / 188
大件物品全部收进壁橱里 / 190
“浴室”和“厨房水槽”什么都不放 / 193
把书柜的最上层设为“我的神龛” / 197
“不想被人看到的物品”就摆在衣柜里 / 199

衣服一买回来就马上拆掉包装和吊牌 / 201
别小看包装贴纸所制造的“过剩信息” / 205
越爱惜物品，物品就越能成为“你的好伙伴” / 208
第5章 让人生发生戏剧性变化的整理魔法
整理房间之后，才发现心中真正的渴望 / 214
使人生戏剧变化的“整理魔法”的效果 / 217
在“整理魔法”中，孕育出人生的自信 / 220
是“对过去的执着”还是“对未来的不安”？ / 222
丢掉杂物，找回人生决断力 / 227
你对自己的家打过招呼吗？ / 231
你拥有的物品，想帮助你更幸福 / 234
房间洁净，身体也跟着清爽起来 / 237
“整理之后运气就会变好”，是真的吗？ / 240
如何分辨“真正重要的东西”？ / 242
在心动物品围绕下，幸福人生就此展开 / 246
真正的人生始于“整理之后” / 249
结束语 整理魔法，让你的每一天闪耀光芒
· · · · · (收起)

[怦然心动的人生整理魔法 下载链接1](#)

## 标签

整理

生活

收纳

生活态度

日本

[怦然心动的人生整理魔法](#)

自我成长

管理

## 评论

不丢掉无用东西的人，最后丢掉的是自己的梦想。是让我最深刻的一句话。

作者太幽默了哈哈哈这是我读到过的最好笑的自我管理书！日本人真的都很喜欢把世间万物拟人化啊，读到“零钱已经丧失了作为钱的尊严”的时候，抱歉我真的觉得好萌……

一个字总结全书中心思想就是扔。。。

我的人生要大转变了……………教练，我想打50颗星。

很奇怪自己居然会去读一本这样的整理相关的书：）大概是因为对自己总是很难保持所谓的整洁的一种反应吧。读完之后还是有收获的，虽然很难有作者对待整理的“虔诚”的态度，但我还真的用其中讲到的方法将我的书柜中的500多本书一一清理，最终丢掉了其中的1/3，而且的确发现这样做并没有给我带来任何的损失。突然想到，或者“整理”这个词不仅仅只是针对有形的物品吧，每一次整理都是一次对自己害怕的“失去”的回应。

看完之后的感受是：这本书可以直接丢掉，其它的还是原样吧。

觉得作者有严重的强迫症，对我这种每周整理一次的人来说，每天花一个多小时整理东西的人生真是不可想像。。。里面衣物收纳分类的方法倒是可以学学，还有对物品的珍视态度。操作起来比较困难，因为一直能让自己怦然心动的东西不多，都收拾完估计就家徒四壁了。

第一次读后感：垃圾！第一次看书看到有作呕的感觉。几百页，讲来讲去就是：信我的没错！你要扔掉你的东西！凡是拿起来没有动感的东西都扔掉！啊好垃圾！作者就是一个有整理强迫症不停扔东西的人！

第二次读后感：神作！运用了书里的方法，生活质量直线上升。

1. 在丢东西前，先思考“理想的生活”。具体明确。之后思考，“为什么想过那样的生活”。持续深入地问为什么，找到最终的原因。2.《丢弃的艺术》3. 只留下令你怦然心动的东西，其他的，则毫不犹豫地全部丢掉4. 衣服类—书籍，文件，小件物品—纪念品5. 从整理自己的物件开始影响家人。6. 原来收纳专家还可以发展为室内设计师！7. 收纳最好简化到极简为止，无须过多思考复杂的技巧。8. 书里一直提到要向自己的所用物品表达谢意。我想更深层次的含义就是：对身边的一切事务心怀感恩。这样想，瞬间觉得感恩的范围又广了。9. 整理房间，丢弃不心动之物，锻炼决断力。以上是个人总结^^

作者有点中二病233

太啰嗦

已经上升到方法论或者说是道的级别了。所谓怦然心动的整理术，想起我姥姥说过的话，可买可不买的东西就别买，自己不喜欢、勉强买回来的东西只会越看越讨厌。个别小地方太极端了，结尾MADE IN CHINA躺枪，抱歉扣一星。

其实想说看完也并没有怦然心动哎。原则就是先丢一大堆东西再整理。作者跟物品之间的对话真得很日本哎，比如说丢一件东西的时候说，谢谢你一直以来的支持，请慢走。跟钱包君说，辛苦你了，谢谢你今天也很认真地工作了。。。。

很好的书。人生就是留下怦然心动的，去掉可能有用实际没用的。

花了几个小时时间读完，觉得神清气爽，虽然来不及从衣服开始彻底整理，但也丢弃了满满四大袋子的垃圾，人生的整理术果然是需要不断学习的~~~下周日早晨开始彻底执行全屋子的丢弃整理工作啦~

看完之后战斗到现在。

很好的一本书，可惜书里的毛病我一个也没有……

看完好想挽起袖子大干一场！

整理控的神书神书！！一本就够的终极宝典！！就是觉得内页的字体不是最舒服……稍微有点遗憾

其实作者并没有教你太多实用的整理术，反而是一种对待周围事物的态度。既心怀感激，又不拖泥带水。按这样的心态整理完东西，人生当然会像施了魔法一般变好。

[怦然心动的人生整理魔法 下载链接1](#)

## 书评

一边看着一边就动手从书架上清理出来一堆玩意。虽然我自以为自己是个够狠的人，但还有这么多冗余。想起《坂上之云》里好古教育真之的话了：

“你觉得为什么家里只有一个碗？并不是因为没钱。男人一生只要做成一件大事就行了。为此，故意要把身边的事物变得单纯明快。”这...

昨天中午在学校午休的时候，看了一下这本书。便难以抑制住想要丢东西的冲动，甚至我当时脑海里都能浮现出我想要丢的东西的样子。既然这么强烈想要丢掉，为什么之前都没有丢呢？一回家，就丢掉了好几袋东西。还把所有笔都整理了一遍。我从国内带去的笔，少说几百支。可是...

第一次看到书名，没什么好感。什么砰然！什么心动！什么魔法！一个粉嫩嫩的日本大眼女穿着家居服拿着魔法棒嗲嗲地教人怎么折叠衣服再放到粉嫩嫩的收纳盒里的画面，在我脑海浮现……但我是一名渴望改变寻求方法的准整理爱好者，所以，还是把这本书放进了购书单。第三天我就收到...

2014.5.22更新

昨天才知道竟然出了续集，看说明里面有手绘图解，还有更为详细的针对不同功能区域的说明，这又是福音了，虽然我觉得我的家但凡能让我整理的地方（爸妈的区域不让我动）已经理得差不多了。我还是要再去买2，顺道当收藏了。好期待啊！

...

高中毕业后的那年暑假，某天起床突然决定要把收藏了很多年的东西全部扔掉。

在清理的过程中我才发现，原来不知不觉堆积的物品已经这么多。

从学前班到高三的教科书和工具书，奖状和老师奖励的笔记本，大量的磁带，书签，贺卡和小礼品。哦，甚至还有从小学到现在校服，拉链都...

书名似乎很俗气，但真真是我今年读过的最受裨益的一本书了。我保证，当你读完此书并且按其所说去整理你的生活，真的可以开启怦然心动的人生。

这本书是关于如何整理收纳物品的。追求整洁整齐的环境似乎是细致到极致的日本人的民族天性。中国人喜欢把事情做大，...

从《断舍离》到《超级整理术》再到《打造一个井井有条的家》，日式的收纳整理术风行海内外，其书籍的畅销程度更是让人大呼神奇。在这些整理专家中，作为后起之秀的近藤麻理惠以“心动”作为整理的不二法则，她独特的整理理念让整理一事非止于技，而近乎于“道”。而近藤麻理惠...

其实整理无关乎整齐、干净等字眼，而是一种生活态度。你想要什么样的生活？你的喜好？在看完这本书以后最让我感动的是作者对于身边物件的一种感恩的态度。我也一直相信万物皆有灵，用货币买来的物品看似冰冷，但是当他们来到我身边都是来帮助我更好的生活的，买之前的疑...

大约是七八年前吧，我偶然在网上搜到了一本书，叫《怦然心动的人生整理魔法》，作

者是一个日本的女孩子，叫近藤麻理惠，台湾翻译出版的，读了非常受启发，曾经给很多人推荐过。那时候有关整理的话题，似乎还没有开始在国内流行。  
后来，大约是2015年吧，我偶然看到有关整理的书...

---

关于丢弃和收藏之间，老觉得这本书有过度整理的嫌疑。  
不会再用但是仍然留着的物品会有很多，个人来说比如校服、小学时期的作业、玩具、文具、小儿书等等。  
很多东西是需要时间来检验的，这辈子都用不上的东西就一定要扔掉么。这些用不上的东西的整理需要一种特别的方式吧。 ...

---

前段时间天气阴冷，心情也跟着变糟，没有出去玩的心情，就开始闭门研究各种整理术，终于买了《断舍离》，放在包包里，来回看了好几遍，下载了很多姐妹推荐的《怦然心动的人生整理魔法》，百度中无意中发现这本书还有1个多小时的电视剧版，看完电视剧之后比看书更让人有整...

---

---

---

《论语》中有句话，“无友不如己”。大意就是要交往益友。  
益友是高能量的朋友，和他们在一起，接受好的辐射，我们的能量也跟着提高。  
如果举一反三的比拟，我们也要多和高能量的物品在一起。  
怎么判断呢？让我们感到心动的物品就是高能物品，使用他们，自己也会愉快，效率...

---

---

---

这本书的褒扬和批判都非常极端。周末花一个钟点翻阅了一下，非常喜欢。其实作者想说的是一种平静的生活态度，一切的一切都与此相关。一直以为收纳是每天必须做的事情，我不是精细整洁派主妇，所以收纳起来繁琐而疲惫。闭上眼睛想，自己想要的是一个简洁的家，柜子有很多抽屉， ...

每个周末都有一天是不出门的，因为要在家打扫卫生，收拾房间。说起收拾，不知道你会不会和我有同样的感受，仿佛这是一件永远也完不成的事情。每次打扫完，干净整洁房间仿佛在闪闪发光，可兴奋感还没维持多久，在你还没注意到的时候，它就已经变得黯淡不堪。于是，一到周末就...

[怦然心动的人生整理魔法](#) [下载链接1](#)