

太多了



[太多了_下载链接1](#)

著者:Peter Walsh

出版者:智園出版有限公司

出版时间:2010-12-14

装帧:平装

isbn:9789868640689

你很念舊、你有光榮的過去，也有浪漫的回憶。

這件太緊的牛仔褲不能丟，說不定哪天我會瘦下十公斤；

那本書是我最鍾愛的小說，一定要珍藏一輩子；

這套啦啦隊服代表了我生命中最精采的時光；

還有，那組瓷器是搬新家時，好友送的賀禮……。

但是，雜物讓我們忘記「什麼是真正重要的事」。此時，你需要從減法出發的生活美學，幫你找回「家」的意義。

一般來說，常見的囤積雜物10大藉口：

- 1.有一天我可能會用到它
- 2.這個東西太重要了，不能丟！
- 3.我不能丟掉——它很貴的
- 4.我的房子太小了
- 5.我沒有時間
- 6.我不知道怎麼會變成這樣
- 7.這不是什麼問題，只不過我先生/太太/孩子覺得是
- 8.這不是我的
- 9.這實在太令人不知所措了
- 10.—— (你個人的藉口)

每一件我們擁有的東西，都牽繫著一份情感或記憶，都教我們難以割捨。但是，後果是雜物不斷累積，甚至變成「異形」，到處蔓延滋生，直到你驚覺：太多了！

本書作者彼得·魏爾許，是美國熱門電視節目〈煥然一新〉的居家整理顧問，也是一位專業的「雜亂終結者」，幫助過數以百計的人清理雜物、重整生活。書中內容在幽默裡帶著深刻的洞察，讓我們領悟自己和家中物品之間的關係，以及我們期待什麼樣的生活願景。

這本書不只是教你如何使用收納箱或盒子依顏色分類，更提供一套完整實用的方法，幫助你逐一檢視每個房間、每樣東西，重新擬定生活空間的優先順序及規劃；同時，帶給你莫大的激勵，輕鬆擺脫累積多年的雜物包袱，發現更多空間和清朗、自由；讓你擁有的東西對你的生活都是有意義的，可以用更少的東西過更輕鬆、更快樂的生活。

作者介紹：

彼得·魏爾許 (Peter Walsh)

居家整理顧問，也是《整理規劃大全》(How to Organize [Just About] Everything) 一書作者。曾獲邀上哥倫比亞電視〈早安你好〉和福斯電視新聞等節目，也曾為《今日美國》、《紐約時報》和《單純生活》(Real Simple) 等報章雜誌撰文。目前在美國洛杉磯和澳洲墨爾本兩地輪流居住。更多有關彼得·魏爾許的資訊。

目录: [前言] 改變家, 就能改變你的生活

推薦序

美好的生活, 來自可以呼吸的空間 王文欣【無印良品台灣區總經理】

找回內心的單純與清淨 李清志【建築評論家、實踐大學建築系副教授】

從減法開始 邱柏洲【朵卡室內設計藝術總監】

Part I 問題篇: 又雜又亂的物品

第一章這可不是我美麗的家

第二章雜物的10個藉口

第三章想像你要過怎樣的生活

Part II 行動篇: 讓全家煥然一新

第一步: 開始啟動——處理表面的雜亂

第二步: 與家人溝通協調

第三步: 征服你的家

房間1: 主臥室——家具、衣服可以留下來, 其他一概出清

房間2: 小孩房——帶領孩子認識「給予」的觀念

房間3: 起居室及客廳——尊重回憶卻不製造雜亂

房間4: 家庭辦公室——為不同的文件規劃「區域」

房間5: 廚房——離開前請清理乾淨

房間6: 餐廳——將需要的物品就近放置

房間7: 浴室——將空間保持乾淨清爽

房間8: 車庫、地下室與儲藏室——精簡物品數量

第4步: 維護保持

第5步: 成果驗收

第6步: 新的居家整理計畫

[後記] 應用到生活的每個層面

• • • • • ([收起](#))

[太多了_下载链接1](#)

标签

美國

极简主义

斷捨離

整理术

心理学

[歐美]

PeterWalsh

422居住環境

评论

太多了_[下载链接1](#)

书评

太多了_[下载链接1](#)