

超效率生活組織術



超效率生活組織術



你知道—當買了許多東西，還是無法在整潔的環境中生活—
你知道—當你把房間整理乾淨，卻仍然感到覺得一片混亂—
你知道—你學了許多的收納技巧，卻總覺得不適用於自己家—
你知道—你的房間乍看很整齊，使用起來卻不怎麼方便—
可怎麼做怎麼進行都無法解決——許多重要問題
其根源！在一個你從來未深究過的「價值觀」——
徹底揭開收納高手的密碼

[超效率生活組織術 下载链接1](#)

著者:福田晉

出版者:楓樹林出版事業有限公司

出版时间:2012-7-9

装帧:平装

isbn:9789866023279

日本amazon網路書店讀者評價4顆星

「想法」的整理優先於空間。什麼是自己「重要」「必須」「喜歡」的？

組織術的手法與過去日本一般的整理、收納、收拾方法有何不同？其中最大的差異，就是比起整理空間，組織術更重視整理想法和感情。在開始收拾、整理房間之前，首先要重新全盤檢視自己的生活方式與生活。不單單只是想像理想的裝潢佈置，更要思考「想過何種生活？」「想過什麼樣的人生？」「什麼對我而言是最重要的？」。您或許無法立刻具體地回答，有時也可能是在收拾、整理的作業過程中找到答案。無論如何，只要找到目標，您自然就會明白自己需要的東西和現在該做的事情，作業也會跟著順利地進行下去。

只要確實打好基礎，收納和收拾就會變得很輕鬆

所謂收拾是把使用過的東西歸回原處，而整頓則是讓外表看起來很有條理的意思。如果這兩個日常行為，是由收納和整理的系統所構成，做起來就會變得非常順暢。換句話說，也就是決定物品的位置、確實收在適當的收納空間裡的系統。為此，在整理之前先減少不需要之物的手續絕不可少。另外，要只選擇留下需要的東西，必須要有判別「對自己而言重不重要」的基準，也就是必須要有明確的『價值觀』。實行組織術的第一步是打好基礎。有了穩固的基礎之後，整理→收納→整頓→收拾的流程才會順暢，也才能夠完成不易散亂、便於收拾的『制度』。不隨便丟棄。不突然購買收納用品。

整理房間的前提，真的是『丟棄=乾淨』嗎？當然，東西少是比較方便管理，收納、收拾、打掃起來也會變得比較簡單。可是，實行組織術的過程中雖然有『減少』的步驟，『丟棄』卻非絕對條件。說起來，在價值觀和優先順序尚未決定之時，選取或丟棄必須物品，本來就是一件非常困難的事情。其次，請不要被「○年沒穿的衣服就丟了吧」這類一般論所影響。從頭至尾，基準都是『自己』。自己認為重要的東西、只要擁有就覺得好幸福的東西，就留在身旁直到滿意為止吧。還有，不要隨便購買收納用品。嚴選出想要留在身邊的物品後，再挑選適合其數量的收納用品和收納方法才是正確的作法。

作者介紹:

福田晉

主婦生活社編輯部成員日本知名的出版社，出版類型為生活一般類生活用書，出過上千本書籍，其編輯部針對編織、服飾、食譜、園藝、等主題，結合最新潮流，然後編輯出版，本書是其系列作品中

目錄: 序言2

為你我創造「舒適感」的生活組織術6

想法與空間的整理專家。生活組織師的快意生活1

專屬於自己的舒適生活

每個人各自的基準與制度11

大家一起決定好收納地點和規則後，家裡就變整潔了／鈴木尚子小姐12

一想到整理完之後令人開心的景象，每天都能夠保持清潔／國廣陽子小姐18

只留下有能力管理的東西，過著樸實簡單的生活。保持自然是最棒的／國分典子小姐24

希望在優雅的空間裡，過著健康簡單的生活／竹谷□□□小姐30

在心愛人們的圍繞下，心懷感恩地生活——。內心充實的每一天是我的理想／森下純子小姐36

向小型辦公室學習

工作空間的打造法

舒適且簡潔的配置能夠提高生產力／高原真由美小姐42

無論是誰、在何處、實行幾次都能成功的方法

與生活組織術的第一次接觸47

●暖身

開始組織前的自我檢視1

行動類型診斷48

開始組織前的自我檢視2

大腦類型診斷50

●組織技巧

知識篇

開始組織吧。52

STEP1減少53

STEP2整理54

收納。成功的秘訣在於『實測』！ 55

STEP3維持56

●組織作業的貼身報告

實踐篇

好想讓衣櫥變得方便使用！ 57

P.5

想法與空間的整理專家。生活組織師的快意生活2

每個人為完成課題

而發揮的創意與心思65

辛苦程度超乎想像的初次育兒。如何讓一片凌亂的房間變得方便居住？／佐伯新和小姐

66

親子3人的套房同居生活。如何在看顧小孩的同時也保有工作空間？／清水尚子小姐72

目標是打造不像有養貓的美感空間。如何應付4隻貓的如廁、亂抓習性？／□□□□真

知小姐78

因興趣廣泛而不斷增加的手工藝材料。如何以方便作業的形式收納、管理？／赤羽美樹

小姐82

隨時都能搬家的輕便是重點。如何挑選最低限度的物品？方便搬運的收納法為何？／松

永明子小姐86

未曾學過整理方法。如何才能完全脫離髒亂的房間？／山口香央里小姐90

依關鍵字分類

打造舒適生活的創意與用具94

再利用/遮掩隱藏/垃圾的扔法/空蕩蕩、留白/總之先放入盒中

獨立擺放/文件的整理/相同物品/帶著走/存貨/化妝盒

報紙、雜誌/鑰匙/掃除用具/暫置處/垂直的空間利用/俯瞰

結語103

• • • • • (收起)

[超效率生活組織術_下载链接1](#)

标签

整理术

整理

生活方式

效率

日本

超级系列

福田晋

生活

评论

我接触的整理书不多，这本一看就喜欢，有系统有分析有案例，其中提到的生活价值观非常受用，多得上了JALO生活管理规划课程，此书做为课件的形式去翻查，回来后全书翻阅一篇，学习力增强不少，生活就是要美美地，生活更需要整理！

[超效率生活組織術_下载链接1](#)

书评

[超效率生活組織術_下载链接1](#)