

這輩子，最後一次大掃除！



這輩子，最後一次大掃除！ [下载链接1](#)

著者:腹肉豔子

出版者:采實文化事業股份有限公司

出版时间:2013-1-17

装帧:平装

isbn:9789866228582

《一定要存到一百萬》暢銷漫畫家腹肉豔子再次爆笑出輯！

收納白癡必讀！只要4個步驟，永遠脫離垃圾屋生活。

一勞永逸的30分鐘整理魔法，讓房間和生活都煥然一新！

超爆笑+超簡單漫畫圖片說明，超專業的收納達人文字解說！

一直學習怎麼收納，你知道「如何維持」嗎？

【真人出演】「房間亂到只能睡桌下」漫畫家——腹肉豔子

六坪大的房間，衣服是一堆堆鹹菜乾、紙類資料和參考書籍堆集如山、書桌上有兩個螢幕，一個還是壞的；床鋪上擺滿各種雜物，根本就是垃圾場！工作場所跟居住環境這麼亂，這樣怎麼當暢銷漫畫家！小松老師，快把豔子從這種亂七八糟的環境中解救出來吧！

【顧問擔當】日本首席整理士——小松易

縱橫日本各大節目、報章媒體爭相報導、演講顧問邀約不斷，提供千人以上整理收納的諮詢。「房間整理好了，生活才能順利，空間多了，好運自然會來！」苦於收納，同時不知從何開始嗎？掌握四個步驟：「拿分丟放」，只要30分鐘，不用搬家、不用裝潢、不用再多買收納盒，書桌、衣櫃、冰箱、廚房、地板，30分鐘就搞定！

◎小松式整理三大重點

1：首先設定目標，想像整理完畢後的房間，是什麼樣子。

2：一天30分鐘，一次一個地方。把「收納整理」寫到行事曆上。

3：簡單四個步驟「拿分丟放」，從錢包到房間各個角落都能運用。

◎小提醒：先從最常使用的地方開始！

首先示範「總是少一件」的爆炸衣櫃：

拿 先把所有的衣服都拿出來。

分

超過兩季以上沒穿／size不合／不符自己目前風格／在戀人或朋友面前根本不會穿……

這些通通要丟掉！

丟 回收／賣給二手／捐給慈善機構

放 用穿的頻率／季節等等，分類收好

◎生活中各空間的四個步驟運用細節清楚說明，無論是太懶散、太忙碌，還是對收納完全沒概念的人，都能夠照著書中順序——一直執行，你的房間會比在家工作的漫畫家還亂嗎？腹肉豔子可以做到，你也一定可以！

◎本書特色

1.輕鬆有趣：漫畫家腹肉豔子不計形象，亂糟糟房間大公開！邊看說明邊看圖照做，居然隨手就整理好了！

2.簡單有效：漸進式三重點、四步驟，每次只要30分鐘，一次一個地方，讓你發現煥然一新的房間和生活！

3.前後對照：before和after俯瞰圖對比，整體視覺一目了然，幫助你想像「整理完後」的乾淨清爽，設定目標更明確！

4.絕對持久：花了時間整理房間，卻在兩天甚至一下午內就破功？小松老師特別公開「絕對不回覆髒亂」的祕訣！

◎意外的好處！

- 整理完後發現具有特殊意義的物品：朋友送的精緻小禮物、還沒剪標的新衣服、找很久的可愛毛絨絨拖鞋、之前買的舒適椅墊……
- 輕鬆維持房間整潔的同時，居然改掉了拖拖拉拉的懶散毛病！
- 每天看著雜誌範本般的房間，心情愉快，早上出門去上班也更有幹勁！
- 再也不怕朋友突然來訪，也能大方邀約心儀的對象來家裡喝杯咖啡呦～(羞)

作者介紹：

【知名漫畫家】

腹肉豔子 Tsuyako Haraniku

1978年6月22日生，漫畫家、插畫家。以女性雜誌、漫畫雜誌為主，發表許多漫畫、插畫、散文。

著有《一定要存到一百萬》、『戀愛開運，來去神社吧！』（主婦之友社）、『一窺臟器的奧秘』（情報中心出版局）、『浪漫的胎盤』（SATEMAGA BI）等多本著作，以好笑風格的漫畫式插圖，配上各領域專家的文字說明，讓讀者輕鬆了解書籍內容。目前除了在各大雜誌連載外，還活躍於WEB、電視節目等。

【收納指導】

小松易 Yasushi Komatsu

1969年出生於北海道，日本第一位「整理士」。就讀大學期間，因交換留學在愛爾蘭感受到「一只皮箱的生活」衝擊，開始思考「沒有東西的自由和幸福」。他在自己任職總務的公司開始實踐小松式整理法，之後又從親朋好友的家中開始著手，最後在2005年開設「清爽實驗室」。他認為每個人都有與生俱來的「收納本能」，只是不知道從何開始。

目前清爽實驗室接受小至個人家庭，大至公司企業的整理委託，已超過2500人受惠；小松易希望每個人都能從對於物品的「取」和「捨」當中，讓生活周遭保持清爽的氛圍，並重新檢視自己的生活態度。

清爽實驗室：<http://www.sukkirilab.com/profile.html>

目錄: 前言

序章 豔子要脫離垃圾屋的生活！！

1章 由「常用物品&場所」著手！

小松大師給豔子的信 1

堆積如山的衣服

before 圖

豔子的煩惱 Q & A

整理迄……30分鐘讓成堆的衣服消失！！

整理迄……由收納箱開始動手

after 圖

書桌周邊

before 圖

豔子的煩惱 Q & A

整理迄……挖掘不需要的物品

整理迄……不再丟著不管！

整理财……避免「打回原形」大作戰

after 圖

冰箱&廚房 利用有效期限輕鬆勝出！？

「幸好有整理♥」小故事1

2章 增加地板的可見度！

小松大師給豔子的信 2

before 圖

豔子的煩惱 Q & A

整理迄……陷入「無路可走」的原因

整理迄……大膽處理大型物品

整理财……「紙堆」分類大挑戰

整理迄……揮別堆積成性！

after 圖

「幸好有整理♥」小故事2

3章 減少並捨棄「爆量的物品」！

小松大師給豔子的信 3

書本、漫畫、雜誌 唯有捨棄一途

懷念物品 與依依不捨和平共處

重要文件 重要物品保存方法

「幸好有整理♥」小故事3

4章 擁有無需動手整理的生活！

小松大師給豔子的信 4

克服打回雜亂原形大攻略 「變回垃圾屋」的危險信號

小松大師給豔子的信 5

制定定位規則的方法 由自己制定與遵守

小松大師給豔子的信 6

維持整齊房間的祕技 發現「快樂」的所在！

「幸好有整理♥」小故事4

終章 整理過後幸福之神就會降臨！？

結語

• • • • • (收起)

[這輩子，最後一次大掃除！](#) [下载链接1](#)

标签

美容

管理

整理术

扫描-w

小松易

个人管理

[日本]

420.26

评论

我覺得書中的有一個觀念很重要，像是破窗理論...要是有一處不整理，於是雜亂處會愈擴愈大的說

覺得很有意思就站在書店裡看完的……發現和我整理房間的方法一模一樣！各種膝蓋中箭一百遍！八月剛好趁新室友搬進來大掃除了房間，但願真的能保持TAT

简单易懂，但没有《我决定简单地生活》实用。

[這輩子，最後一次大掃除！](#) [下载链接1](#)

书评

[這輩子，最後一次大掃除！ 下载链接1](#)