

你值得每一天怦然心动的生活



[你值得每一天怦然心动的生活_下载链接1](#)

著者:[日] 近藤麻理惠

出版者:方智出版社股份有限公司

出版时间:2014-7-24

装帧:软精装

isbn:9789861753614

系列畅销突破170万本

真正的人生，從整理之後開始

全彩圖解典藏版・適合天天執行的怦然心動居家魔法

貴婦奈奈・Phyllis・曾寶儀 心動推薦

超過百萬人，這樣改變了人生！

《怦然心動的人生整理魔法》系列鼓勵上百萬讀者，運用心動就留下，不心動就丟棄的簡單辨別法，不僅整理房子，連工作、人生、感情生活……也都徹頭徹尾的改變了！

而本書，是要更進一步的告訴我們，如何在整理後的每一天都過著怦然心動的生活。

從具體的整理順序，到折疊衣服的方法，都以簡單易懂的全彩圖文解說，更能一窺這位堅持生活品質的日本新一代整理教主，如何徹底實現了她心目中的理想生活。

請一起來親身體會，整理之後，你可以擁抱何等幸福的人生。

◎玄關是一個家的門面，也是最神聖的場所

◎把客廳打造成「全家可以開心聊天的空間」

◎廚房最重要的價值就是讓「烹飪」變快樂

◎勤於擦拭鞋底，好運就會降臨

◎晚上睡前翻閱「怦然心動剪貼簿」

◎按摩房子的「穴道」，讓家更健康

◎盡情享受不方便的生活

◎裝飾牆面，營造「理想風景」

◎以擦地板取代冥想時間

◎清潔劑的數量要減至最少

◎睡衣要選擇棉質或絲質衣物

◎每天清洗床單與枕頭套的舒暢感無與倫比

作者介绍:

近藤麻理惠

整理諮詢顧問。將看不到地板的垃圾屋，整理成如飯店套房般清爽，擅長施展戲劇性轉變的整理魔法，因此成為日本知名的「整理專家」。在一對一的專屬課程中，總計讓「學生們」丟掉超過一百萬件物品，成績斐然。從念幼稚園大班就開始閱讀《ESSE》及《Orange page》等主婦雜誌，熱愛打掃、整理、烹飪與裁縫等家事，小學六年都在享受「新娘課程」的樂趣。

國中三年級因閱讀暢銷書《丟棄的藝術》開竅，全心投入收納整理技巧的研究之中。大學二年級開始從事顧問服務，自創「麻理惠心動人生整理魔法」。「一旦學會就絕對不會再弄亂」的成效備受好評，在客戶口耳相傳之下打開知名度。專為女性開設的一對一課程大受歡迎，維持畢業生回流率零的優良成績。二〇一一年出版的第一本書《怦然心動的人生整理魔法》創下百萬銷售佳績，並在二〇一三年，由日本電視台改編成電視劇，邀請知名女星仲間由紀惠擔綱演出，再次掀起熱烈話題。

著有：《怦然心動的人生整理魔法》《怦然心動的人生整理魔法2：實踐篇・解惑篇》，此系列作品已暢銷突破170萬本。

- 近藤麻理惠官方網站 <http://konmari.com/>
- 麻理惠的整理課 <http://konmari.okwave.jp/>
- 少女的整理收納課 <http://ameblo.jp/konmari/>

目錄: 對你而言，最重要的事情是什麼？	003
推薦序 一直怦然心動，現在，永遠 貴婦奈奈	007
第1章 與自己對話	017
整理是否讓你心力交瘁？	018
你知道自己想整理的究竟是什麼嗎？	023
你希望如何度過早上起床到出門的這段時間？	028
晚上睡前你希望做什麼事？	032
如果夢想能成真，你希望過什麼樣的生活？	037
你是否已經放棄追尋理想居家？	044
你預計什麼時候完成整理？	050
你決定從哪一天開始整理？	055
第2章 與你的家和物品對話	061
如果你的家有自己的個性，他會是個什麼樣的人？	062
你的物品是否多到無法呼吸？	065
到目前為止，你用得最久的物品是什麼？	068
最讓你愛不釋手的物品是什麼？	071
在過去的人生裡，是否遇過第一眼就讓自己怦然心動的物品？	075
第3章 想像理想居家	081
玄關是一個家的門面，也是最神聖的場所	082
把客廳打造成「全家可以開心聊天的空間」	084
廚房最重要的價值就是讓「烹飪」變快樂	086
工作室不能只追求實用性，玩心也很重要	088
臥室是療癒一整天的疲勞，為自己充電的基地	090
浴室絕對不放任何物品	092
隨心所欲整理廁所，讓人生更舒暢	094
第4章 享受整理節慶	097
1 一口氣在短時間內徹底完成整理	098
2 想像「理想生活」	099
3 掌握「哪些物品要留、哪些物品要丟」	100
4 以「拿在手裡是否能讓自己心動」為判斷標準	101
5 以正確順序按「物品分類」整理	102
6 將「衣服」放在同一個地方，堆成一座小山	103
7 「書籍」不要翻閱，以觸摸來選擇	104
8 「文件」要全部丟掉	105
9 改掉不知道為什麼留著「小東西」的習慣	106
10 「紀念品」要留到最後再整理	107
11 物品要收在「固定位置」	108

第5章 全部折疊、直立收納 109

【T恤】折出「以衣身為中心的長方形」 112

【長袖上衣】袖子要對齊另一邊的側邊 114

【褲子】依褲長調整折疊次數 116

【裙子】將兩邊的三角形往內折成四方形 118

【洋裝】只要折成基本的長方形就對了 120

【細肩帶背心】連同肩帶在內的衣身對折 122

【連帽外套】兜帽部分往衣身的方向折 124

【襪子與絲襪】絲襪要捲成海苔捲；襪子重疊折起即可 126

【胸罩與內褲】Bra要當VIP，內褲折得「小巧可愛」 128

【Bra Top胸罩衫】將衣服的部分收進罩杯裡 130

第6章 讓每天怦然心動的小習慣 133

勤於擦拭鞋底，好運就會降臨 134

玄關前的水泥地與神社鳥居同樣重要 138

晚上睡前翻閱「怦然心動剪貼簿」 142

按摩房子的「穴道」，讓家更健康 146

盡情享受不方便的生活 151

裝飾牆面，營造「理想風景」 154

以擦地板取代冥想時間 158

清潔劑的數量要減至最少 162

大方穿著相同風格的衣服 165

睡衣要選擇棉質或絲質衣物 170

每天清洗床單與枕頭套的舒暢感無與倫比 174

內衣要注重「外觀的怦然心動度」 177

練習欣然接受贈禮 181

培養「努力十天」的新習慣 187

終章 在現有物品的圍繞下，過著怦然心動的每一天 191

結語 好好享受每一天的生活 197

．．．．．(收起)

[你值得每一天怦然心動的生活_下载链接1](#)

标签

整理术

整理

近藤麻理惠

生活

日本

强大的精神力量

日本文学

心灵

评论

读过《怦然心动的人生整理魔法1》和《怦然心动的人生整理魔法2》的洗礼，这本书简明扼要的起到了“画龙点睛”的作用，简单扼要的写出的整理和收纳的重点。全才书籍，插图像作者一样美丽。

不得不说，台版书的纸质与排版很赞！插图很美！在看过《怦然心动的整理魔法》1&2后，读此书有一种很轻松的感觉，升级典藏版！配的照片很赞！第一次读一口气读了99页！这是一本令我怦然心动的一本书。

说实话一开始是带有偏见去阅读的，认为只是收纳而已，为什么要拔高到生活啊人际交往啊之类的大范畴。整本书看下来还是有学到很多，关于通过收纳整理去逐步靠近自己的理想生活，自己学会接受自己等等，通过收纳物品也可以调整自己的生活甚至人生状态，是make sense的，也是可以尝试的～

20160702 MUJI BOOKS 上海淮海755

#读书#135 从台湾代购的繁体书，纸张非常棒，绝对怦然心动，列入收藏书目。

理想生活就是过日子如何满意去度过一天的时间
家居生活是视觉嗅觉触觉听觉等方面理想的家的模样 /整理也不是为了获得幸福
而是拥有幸福 /享受整理从不完美走到完美的过程的吧
而且永远都不够完美才能一直幸福呢

整理环境，整理生活，整理心灵，过上怦然心动的理想生活

有时候真的觉得近藤麻理惠已经把整理做到了变态的程度，每天洗床单每天擦鞋底每天擦地板，或许这是我给自己懒惰找到的理由，但不管怎么说，按照自己最舒服的方式生活，最怦然心动的方式生活，才是这本书要说的吧

其实还是大同小异

有圖解，總算知道衣服要怎麼折了。真的留下自己心動的物品就好。

收纳

竟然在淮海路无印良品旗舰店把这本书完整的看完了，定价105，真心觉得有点小贵，但是有一股清新的热爱生活的叫人反思的能量，还是很喜欢推荐的，虽然一直不善于整理，却总不想放弃^_^

这几年接触而且实施了很多物品方面的理念包括极简主义
回过头看还是麻理惠这个最人性化

[你值得每一天怦然心动的生活_下载链接1](#)

书评

[你值得每一天怦然心动的生活 下载链接1](#)