

令人怦然心動的3日奇蹟整理術!



[令人怦然心動的3日奇蹟整理術! 下载链接1](#)

著者:石阪京子

出版者:蘋果屋

出版时间:2015-10-8

装帧:平装

isbn:9789869173896

一生就等這一本!

★大排長龍、預約要排半年的日本收納顧問第一本書轟動上市！

★日本上市一個月緊急再刷，銷量突破20萬冊！

★日本亞馬遜讀者4顆星好評推薦，書店鋪天蓋地強力放送！

★日本媒體爭相專訪，躍升新一代「家事女王」！

- 成功人生整理術的2大關鍵，就是：「理想的生活」和「家」！
- 奇蹟的「3日整理術」，讓惱人的家事「掃除、洗衣、料理」完全變輕鬆！
- 維持一個「整齊清潔的家」的關鍵祕訣，就是永遠不再變雜亂！

★奇蹟的「3日整理術」，讓你整齊清爽一輩子！ ★

- 第一天→整理櫃子・衣櫥：學習嚴選物品！
- 第二天→清掃廚房・盥洗室：設計良好動線！
- 第三天→收納客廳・玄關：固定重置工作！

只要這3天，從此以後都不會再亂了！

這是一本家事整理書，也是引領你邁向理想生活的改造指南！

打造舒服、人人都愛的居家環境就從「整理」開始

「整理」是有步驟的，胡亂收納只會越來越亂，重蹈覆轍！

從現在開始，跟著日本家事女王石阪京子，開啟收納之鑰……

本書特色

已經出版過很多整理術書籍的日本，為何又因為一位家政婦——石阪京子，再度掀起收納的話題

？如果你曾經看過很多整理書，但仍無法收拾好住家，那麼，這次你一定要再次相信《3日奇蹟整理術》！

「資深整理收納專家」石阪京子，已經幫助300個雜亂住家成功收納整潔！而本身懶散、隨便個性的她，因為經歷孩子車禍後，必須坐輪椅活動時，更能體會到住家整理的真諦——打造一個「理想便利生活的家」，而憑藉著這一點，作者利用短短3天分區進行整理，並且一步一步達到最佳狀態的居住空間。

然而，她親自處理的案例有限，又心繫著希望每個家庭，都能擁有適合自己的生活空間，她將所學所悟，都化成淺白的文字，實用的方法集結成書，希望能帶給更多家裡雜亂無章，因此還造成家庭失和的朋友們一些指引和方向；她深信「家」是一切的根基，將住家隨時保持在整潔安穩之中，更能有效率的執行各項事務！

本書5大特點，讓你維持美麗的住家！

★特點1・日本最強「家政婦」出馬！——超過300個實證案例，給你最紮實的整理撇步！

身為房地產老闆娘，並考取日本「整理收納專業顧問」執照，每天都在處理與「家」有關的事物，不僅透徹了解每個顧客對於家的定義，以及一整間房子整理就緒的期待，為了希望讓大家更快達到自己理想「家」的生活，研究出一套快速輕鬆的整理術。第一次，她累積自己上課內容和學員的見證，化成簡單淺白的文字，細心叮嚀，並把你當成朋友的心情，絕不藏私的集結成書，傳授所有居家收納的「眉角」！

★特點2・只要奇蹟の3日整理術！——只要做對整理順序，分區進行收納最有效率！

你覺得大掃除要花多少時間？你真的了解如何開始整理住家嗎？還是，你只是將東西不斷地塞進收納箱，以為「眼不見為淨」就是整潔嗎？……事實上，整理第一步必須要進行「思想改革」先拋開以前舊有的整理陋習。先想像自己希望住在什麼樣的居家環境裡，接著，透過正確的整理順序，從裡到外，設計出適合家族成員的生活動線，只需要3天就能一步一步邁向理想的生活，成就自己最美好的居住品質！

★特點3・職業婦女、懶人皆適用！——絕不會有壓力負擔，每天15分鐘永遠都不亂！

京子老師婚前是個熱愛名牌，並擁有很多時尚服飾，同時也是個懶散的女人。當她結婚後，不僅要幫忙老公事業，還陸續遇到婆婆生病、兒子車禍的打擊之下，為了不讓家裡亂了套，她研究出一套快速、簡單的住家整理術。因此，職業婦女或是懶惰的「魚干女」都不需要有負擔，可以先從抽屜、衣櫃開始整理起，並養好每天15分鐘「重置工作」順手將物品歸回原位，那麼家裡永遠都是亮麗如新。

★特點4・掌握祕訣，步步都驚奇！——隨著時代變遷，讓數位化也加入收整行列！

如果你是因為很多回憶物品無法割捨，而把家裡堆得滿座山的人，則可以多利用智慧型手機，拍照下來製作成寫真集，還能經常翻閱。或是，家裡常累積在桌上的發票、帳單、通知單、甚至是保險單，都可以利用便宜的資料夾收集起來，並放在家裡的「黃金區域」，讓家族成員能觸目所及，都能確實找到東西。不僅如此……書中還教了許多收納整理的祕訣，讓你一看就會，跟著做讓住家充滿驚奇的美景。

★特點5・不僅整理，還能豐富心靈！——助你逃脫「阿雜」的密室，讓生活更有樂趣！

當你將一整間房子都整理就緒之後，做起家事來更是輕鬆愉快，生活方式也會有所改變。然而，真正完美的住家整理方式，並不只是將房間整理乾淨而已，關於打掃、洗衣服、做菜時的行動方式也會更得心應手。用最少的時間整理住家，就會有更多的自由去學習事物、培養喜好，不僅能豐富心靈，讓你從不暢快的密室逃脫出來，更能享受人生的自由自在！

作者介紹：

石阪京子（ISHIZAKA. KYOKO）

現任「整理住家顧問」。住宅建築物貿易主任。「NEWS STYLE」主宰。居住於大阪府。與先生一起經營的房地產公司「NEWS HOME」，也參與了建築物的設計。

在她以「女性的觀點」經營房地產公司的過程之中，她發現有許多顧客，因為無法整理好新居而放棄了理想的生活。她思考著「自己該如何去幫助大家呢？」於是就開始致力於替房地產客戶與友人住家進行「整理住家修業」，完成了任何住家皆可整理就緒的方法。「舒適生活的提議」課程，因口耳相傳而廣受好評，至目前為止，她完成的課程有300間以上的住家。現在預約時間已超過半年以上，廣受大眾歡迎。

目录: 目次

第1章 收納整理成功の2大關鍵——「理想的生活」和「家」！

- 其實每個人都懂得整理房子！
- 想要實現理想的家，要先從減少物品開始！
- 物質不重要，真正能安撫心靈的是人情溫暖！
- 整理物品的最終目標是「創造回憶、療癒身心」！
- 過多的物品，反而會令你失去許多東西！
- 如果只整理部分區域，就會立刻「恢復原本的模樣」！
- 整理就緒之後，就能夠擁有許多屬於自己的時間！
- 從整理家裡，得到心中所描繪的理想生活！

第2章 開始進行「3日奇蹟整理術」之前的10大重點！

- 1、在開始整理前，千萬不要先買收納箱！
- 2、即使無法一口氣整理就緒也沒關係！
- 3、討厭做家事、忙碌的人，更應該學會斷捨離！
- 4、收納空間必須確保3成的多餘空間！
- 5、生活必需品切記要實行「固定數量管理」！
- 6、不要囤貨，儲備量只要1個就夠了！
- 7、請拿出勇氣，面對丟掉物品的罪惡感！
- 8、不要猶豫，「迅速執行」丟進垃圾桶同時紓壓！
- 9、別把客廳當成大雜燴，重新審視各個房間的功能！
- 10、家人的物品，絕對不可擅自隨便丟棄！

第3章 「3日奇蹟整理術」大公開！打造居家の幸福空間！

- 先從櫃子及衣櫥開始，才是高效整理術！
- 將後倉區域空出來，就是通往「心動生活」的捷徑！
- 開啟你的「開竅時刻」，3天整理完房子很簡單！
- 以身作則，從改變家裡環境開始，凝聚家人的向心力！
- 奇蹟整理術必備3大神器，讓你收納不費力！
- 第一天先整理「後倉區域」！

首先要清空：後倉區域（櫃子・衣櫥）

棉被① 只需要留下家人使用的數量即可

床單 不需要準備換洗用的備份床單

寢具 擁有少數的種類及數量即可

鋪墊棉被② 放置在各自的寢室來管理

私人物品 不要放在客廳，請放進各自的房間

換季用品 放置在較不易拿到的地方即可

回憶物品 做成電子圖檔來保管

空箱 只要保留電風扇與攜帶式瓦斯爐的空箱

毛巾・襪子・內衣 嚴選之後「以固定數量來管理」

毛巾・襯衣 請收納在方便使用的地方

棉被③ 不再使用的棉被 請放進棉被袋裡來節省空間

衣物① 如果不再適合自己打扮，那就代表這件的衣服的任務已結束

家居服 千萬不要因為「丟掉太可惜」而拿來當家居服

衣物② 集中放在同一個地方是基本方式

衣物收納 請活用便利的「衣架收納法」

只穿一次的衣物 創造一個暫時放置穿過衣服的空間

棉被・毛巾・衣物 暫時放好後 完成第一天的作業

• 第二天整理「廚房」與「用水場所」！

水槽 先丟掉水槽三角垃圾桶與洗菜籃再開始整理

食品庫存 零庫存！全部吃完了再買

廚房 將烹飪器具全部都清理出來

烹飪用具 請選擇具有多功能的烹飪用具

烹飪器具的收納方式 以聰明的「嵌套式」來重疊收納器具

廚房收納 請分為「準備」、「烹飪」、「掃除」

打掃用具 簡單方便的工具最為實用
關於食品庫存的收納 像超市一般的陳列方式
抽屜 以顏色與材質來分區使用
冰箱 保存白米請使用寶特瓶與冰箱
廚房掃除① 使烹飪時更加便利的收納方式
廚房掃除② 整理就緒之後家人的想法也會跟著改變
盥洗室的收納方式① 明確地決定固定數量與固定位置
盥洗室的收納方式② 狹窄的空間就要利用高度
盥洗室的收納方式③ 也不要忘記牆壁的收納
盥洗室的收納方式④ 將「黃金區域」平均分配給全家人
洗臉台 少數的庫存用品一目瞭然

• 第三天整頓客廳與玄關
客廳① 退一步以「客人的視線」來看
客廳② 基本上禁止放置個人物品
客廳③ 不要依賴物品來過生活
客廳④ 不要把客廳當作孩子房
玩具 整理乾淨對於育兒也有好處
文件資料 文件資料幾乎都可以丟掉
資料文件的管理① 只需要保留關於金錢方面的資料
資料文件的管理② 用智慧型手機拍照備份檔案
資料文件的收納方法③ 最後要做成家庭文件夾
資料文件的收納方式② 資料文件是全家人所共有
客廳⑤ 在15分鐘以內「重新歸位」就萬無一失
文具類 放在外面的文具只需要一支筆就足夠
玄關的收納方式① 全部都要收進櫥櫃裡就是鐵則
玄關的收納方法② 將出門在外使用的物品全部放在這裡

• 挑戰「3日奇蹟整理術」！
第4章 一輩子都不再雜亂無章的模樣！維持美麗住家の祕訣！
• 「不再回到從前雜亂的模樣」＝「隨時都能招待客人的狀態」
• 以一天一次的「重新歸位」來保持住家整齊乾淨
• 消除房間裡的「雜亂無章」
• 生活形式若是改變，收納方式也要隨之而改變
• 全家人都要對物品的「家」一目瞭然

第5章 學會整理住家——讓掃除、洗滌、做菜也變簡單！

• 在整理好的家裡，做起家事來也更有效率
• 整理住家的家事① 打掃
用「乾擦」的方式，打掃起來就會份外輕鬆
在圍裙口袋裡放進一條抹布
「能夠發亮的地方就讓它亮晶晶」創造一個舒適美好的住家！

維持做菜時的整潔——腳邊抹布
掃除機器人對打掃工作助益頗多
• 整理住家做家事② 洗衣服
將整理工作的流程系統化！
只要每天都洗，假日就不會整天都在洗衣服！
• 整理住家做家事③ 做菜
不要浪費生鮮食品與接近賞味期限的食材
切蔬菜時，請全部一起切好來備用比較方便！
任何一種蔬菜都可以冷凍起來
減少清洗餐具時間的一盤料理
如果是3~4天份的食材 冰箱絕對夠放
廚房重新歸位工作時，不可或缺的是擦碗布！
記住它就能夠運用到！ 石阪人氣食譜

• 後記
• • • • • (收起)

[令人怦然心動的3日奇蹟整理術!_下载链接1](#)

标签

个人管理

生活

书

【重点】整理收纳

石阪京子

扫描-i

[日本]

422.5

评论

[令人怦然心動的3日奇蹟整理術!_下载链接1](#)

书评

[令人怦然心動的3日奇蹟整理術! 下载链接1](#)