

每天怦然心动的整理魔法



[每天怦然心动的整理魔法_下载链接1](#)

著者:[日本]近藤麻理惠

出版者:译林出版社

出版时间:2015-11-30

装帧:精装

isbn:9787544757836

《怦然心动的人生整理魔法》系列鼓励上百万读者，运用心动就留下，不心动就丢弃的

简单辨别法，不仅整理房子，连工作、人生、感情生活……也都彻头彻尾的改变了！而本书，是要更进一步的告诉我们，如何在整理后的每一天都过着怦然心动的生活。

从具体的整理顺序，到折叠衣服的方法，都以简单易懂的全彩图文解说，更能一窥这位坚持生活品质的日本新一代整理教主，如何彻底实现了她心目中的理想生活。请一起来亲身体会，整理之后，你可以拥抱何等幸福的人生。

作者介绍:

近藤麻理惠

整理咨询顾问。能将堆满垃圾的房间，迅速整理成如酒店套房般清爽。因擅长令人怦然心动的整理魔法，而成为日本甚至全球知名的整理专家。通过一对一授课，已帮助学生扔掉共计百万余件物品。上幼儿园时就开始阅读ESSE, Orange Page等主妇杂志。热爱打扫、整理、烹饪、裁缝等家事，度过了“新娘修行”般的小学时代。

初中三年级，在畅销书《“扔掉！”技术》的引领下，正式开始整理研究。大学二年级，开始从事整理顾问业务，首创“麻理惠式心动整理收纳法”，以“学习一次，永不凌乱”的效果大获好评，仅凭口碑即赢得大量客户。仅限女性参加的个人课程大受欢迎，至今仍保持毕业生的零反弹率。

2011年，首部著作《怦然心动的人生整理魔法》即创下百万销量。2013年，该书被改编成电视剧，由仲间由纪惠主演，在日本电视台播出后引发热议。2015年被评为《时代》周刊全球最具影响力100人之一。

目录: 第一章 与自己对话

整理是否让你感到焦头烂额？

你知道自己真正想整理的是什麼吗？

你希望怎样度过早晨起床到出门的这段时间？

你希望晚上入睡之前做些什么？

如果能梦想成真，你希望过什么样的生活？

你是否已经放弃拥有一个理想的居住环境？

你想过什么时候完成整理吗？

你打算从哪一天开始整理？

第二章 与你的家和物品对话

假设你的家有自己的个性，它会是个什么样的人？

你的物品是否多到无法呼吸？

目前为止，陪伴你最久的物品是什麼？

你最喜欢的物品是什麼？

是否遇到过第一眼就让你怦然心动的物品？

第三章 想象理想家居

玄关是家的门面，是最神圣的场所

让客厅成为“全家人可以愉快交谈的空间”

厨房是“享受烹饪乐趣的空间”

工作室除了实用之外，更应该充满情趣

卧室是消除每天疲劳的充能基地

浴室绝对不放任何物品

随性整理厕所，确保空气流通

第四章 享受整理仪式

1 整理要在短期内一口气彻底搞定

2 想象“理想生活”

- 3 想清楚“要留什么物品，要丢什么物品”
 - 4 以“触摸时是否会产生怦然心动的感觉”为判断标准
 - 5 按照正确顺序“分门别类”地整理
 - 6 把“衣服”集中堆放在一起
 - 7 整理“书籍”时不要翻阅，只需触摸
 - 8 “文件”应该全部丢掉
 - 9 不要保留可有可无的“小物件”
 - 10 “纪念品”留到最后再整理
 - 11 物品要收回在固定位置上
- 第五章 尽量折叠，直立收纳

【T恤】

折成“以衣身为中心的长方形”

【长袖上衣】

袖子要与另一边的侧边对齐折叠

【裤子】

根据裤长调整折叠次数

【裙子】

将两端的三角形部分向内折叠，折成四方形

【连衣裙】

只要折叠成长方形即可

【吊带背心】

连同吊带在内对折

【连帽衣】

帽子部分向内折叠

【短袜和长筒丝袜】

长筒丝袜卷起来，短袜叠放对折

【文胸和内裤】

文胸要享受VIP待遇，内裤的叠法要可爱

【罩杯吊带衣】

将衣服部分收在罩杯里

第六章 让每天都怦然心动的“小事”

勤擦鞋底，幸运不期而至

玄关前的水泥地和神社鸟居一样重要

睡前翻看“令人怦然心动的剪贴簿”

按摩房子的“穴位”，让家变得健康

尽情享受不便的生活

装饰墙壁，营造“理想风景”

用擦地代替冥想

尽最大可能少用清洁剂

大大方方地穿着同一种风格的衣服

睡衣必须选择纯棉或丝绸质地的衣物

床单和枕套一天一洗，舒畅的感觉无与伦比

内衣重在“一见钟情”

练习欣然接受礼物

培养“努力十天”的新习惯

后记利用现有的物品，过上怦然心动的生活

结语好好享受每一天的生活

· · · · · (收起)

[每天怦然心动的整理魔法_下载链接1](#)

标签

整理魔法

整理

生活

收纳

日本

怦然心动

生活方式

改变人生

评论

没注意买错了，本来想买整理魔法系列第一本。这本鸡汤略多。精装硬壳书但里面却没啥内容。

中了邪一样的把近藤麻理惠的所有书都读了三四遍……大概是再也不想回到过去那种活在垃圾堆里的苦日子吧，讨厌过去的一切。

这本有点多余，像是一些小散文，不过折叠衣服这章有图，稍微清晰些，但其实读第一本就可以了

2016.04.01

怦然心动整理魔法1,2的干货整理版，通过整理训练感受自己与物品的关系，从而找到真正的自己

相比前两本书，文字通顺，逻辑明确了！“打开你的耳朵，倾听物品的心声”真的很重要。

一点就通

呃，怎么说呢，可以当作这是一系列实操论书籍的前传，所谓的“整理仪式”。也可以当作近麻理收纳整理宗教的洗脑篇。对了，本来以为近麻理大师的风已过，结果今天在YouTube一搜，Netflix今年还出了她的影集……要回春了。

更精美了，涵盖了之前基本的精华，但是理念性的东西少了。

2016.5.19.番茄钟2个
这本书更像是小女生的日记本，但是作者这种对待生活超级乐观积极的态度，可以感受到它正源源不断透过纸张传递给你，所以我一口气读完了。

比前两本更容易读，干货也更多，适合买一本放在床头，睡前时不时的随意翻开一页就读下去

高铁上看的

厚厚的装帧，标榜的全彩图解珍藏版，明明是个坑……就是前面2部书的集结，再多几个客户的小故事或是经验，最有用的大概就是那些衣物整理法的图解吧。

看了很多本日本整理书之后，觉得再看点什么新奇的内容是很难的了，反反复复大约都

是对物品的心动，保留令自己心动的东西。这本书也不例外，与怦然心动的人生整理魔法有相互联系的地方，也会有不同，如果不是对这种书有瘾，只看人生整理魔法也就够了。但是我就是对这种书上瘾，没有免疫力的人，哪怕书写的不怎么好，我也会想读。就像药一样，这种书会治疗我，让我安静、让我思考、让我知足。这本书是用了一两天的周末时间在喜马拉雅上听完的，边打扫边听，边洗漱边听，至少这半天或一天会处在比较静谧的状态中，但真的要说什么含金量，倒也未必。

怦然心动的人生整理魔法两册合集，文字更简化，精装。3H

很容易就看完了，带来一些小启发

“化纤材质的衣服减少了，想用木质收纳盒代替塑料收纳盒，想把以前收纳在塑料袋里的物品装在布袋里进行收纳” “睡衣的材质必须是纯棉或者丝绸的” “所有的衣服和家具都能使用天然材质”

这本没有新内容。。。就是1和2的内容整理整理放进来了。

她的前两本书真是惊艳！这一本感觉就是补充的心得随笔，零碎了一些。不过为了巩固，也收了。

作者自己的心得吧~并没很多实打实的收纳技巧。

2018.6.4

下午楼下污水管道继续施工，带了两本书去公园看。典型的日式掺水畅销书，依我的读法是脑袋需要休息的时候快速扫一遍，摘出自己想找的点。本来是想先翻它的第一本《怦然心动的人生整理魔法》，抓错第二本看。需要不断学习各方面如何整理星人，从物的整理到想法喜好审美的整理，断舍离七八年还挣扎在路上那种。

[每天怦然心动的整理魔法 下载链接1](#)

书评

我不是一个勤劳的小蜜蜂，凡是看过我的煎饺和煎鸡蛋的朋友，都会惊讶于我的厨艺智商之烂。当然，厨艺烂并不意味着居住环境的糟糕和邋遢。事实上，我家还是可以算得上窗明几净。
租房子住了三年，一个人住也有两年的时间，每次我妈到我这里来视察生活，除了感叹我对厨房宝地的...

这是一本很薄很薄的很快就能看完的书。
也是一本很容易很容易就被归结为没什么营养的书。
如果能够选择一个安静的不被打扰的时间和空间，没有偏见的读下去，就会发现其中的魔法。请用心的整理好再出发，是不可多得的普世哲理。
偶然在书店看到这本书，当时拿起来匆匆翻看，一...

——这篇书评可能有关键情节透露 @我 只留下怦然心动的，其他统统丢掉
怦然心动的那一刻，就是买下的那一刻。当那样物品到家后，就没了那种感觉。♪
得不到的永远在骚动
我所传授的整理秘诀就在于不是“一点一点培养整理的习惯”，而是要“借由一口气整理完毕，引发戏剧性的...

整齐干净的环境有什么样的妙处？如果你心情烦躁焦虑，看到整齐干净的环境，会神奇的安静下来，心灵得到宁静；如果你正处于崩溃的边缘想要发脾气，处于整齐的环境里，想要发的火会慢慢消失无形，心情也变得乐观开朗。整齐干净的环境，能够带给我们愉悦的心情，积极向上的...

日本 近藤麻理惠
《每天怦然心动的整理魔法》。下午请了半天假，陪不能上学的孩子。顺手就拿起这本书，而不是看手机中正看得津津有味的《霍乱时期的爱情》，只是让桌子对面自学的孩子更安心。
书买了几年了，随着这次搬家体验，和痛下决心的“携书百本走天涯”计划，我对于纸...

日本 近藤麻理惠

《每天怦然心动的整理魔法》。下午请了半天假，陪不能上学的孩子。顺手就拿起这本书，而不是看手机中正看得津津有味的《霍乱时期的爱情》，只是让桌子对面自学的孩子更安心。

书买了几年了，随着这次搬家体验，和痛下决心的“携书百本走天涯”计划，我对于纸

...

我很喜欢“怦然心动”这四个字，它很精确的指明了方向，言简意赅的描述了我期望的生活。书中所说的，如果你身边都是怦然心动的东西，那么你的生活，也会是怦然心动的。这句话说的非常有道理，让我印象深刻。

我大概6年前，就看了这本书。我也一直在践行，比如指甲刀，我就买了8...

其实我很喜欢这类整理收纳的书，我希望我的家能整齐有条理。

这本书原则上是为日本人量身定做，某些方法不太适合我们的生活方式，但大部分方法还是可以采纳的，尤其看到作者整理完后的成品，更让人怦然心动。

首先，作者的观点是要一次性把整个家整理。这个其实我非常赞同。...

整理和效率是融会贯通的事情，会整理的人，在GTD方法上也会保持简洁和高效。近藤麻理惠早晨和晚上都用清单的方法管理，使自己处于优雅的生活状态。

看了很多整理的书，可是还是舍不得清理一本家里的书。

我个人非常喜欢整理方面的书籍，主要是因为自己的东西很多，总觉得堆在那里很乱，希望能够用更好地方式将东西整理有序。第一次接触近藤麻理惠的名字，是因为看报道说要拍一部《怦然心动的人生整理魔法》SP，当时我有点惊讶，实在是很难想像，一本有关教人整理的书如何可以拍成...

《每天怦然心动的整理魔法》在日本销量突破2200000册，其作者近藤麻理惠是《时代》周刊2015全球最具影响力100人之一。看着封面上印着这么高的评价，我有点不敢相信，抱着怀疑的态度翻开了这本书。

本书着重教大家如何整理房间、物品，让我们学会高效的将乱糟糟的屋子变得干净...

在现在这个时代，许多人醉心沉迷于最新的成功学、理财经验以及股票浮动，期望早日能达到人生巅峰，赚取足够的金钱变得财务自由，过上“理想中的生活”。然而近藤麻理惠提出的整理魔法，令人不得不怦然心动。一个人的居住环境能体现居住人的个性。当我们在整理物品时，不...

[每天怦然心动的整理魔法_下载链接1](#)