

# Casa妈咪幸福整理术



[Casa妈咪幸福整理术\\_下载链接1\\_](#)

著者:沈贤珠

出版者:中国铁道出版社

出版时间:2016-4

装帧:平装

isbn:9787113212636

结了婚，作为妻子和家庭主妇，有些话无人倾诉，有些时候连自己都不经意就自然地说出这句话：

“我现在活得很好吗？”

这是无论任何人当面对第一次经历的人生路时，都会习惯性发出的疑问。每当内心发出这种信号的时候，哪怕一次，我们应该直面地思考一下，你的内心是否被什么东西填得



满满的，你的内心在要求你清空它们。

当你知道整理整顿并不是单纯整理物品的时候，整理就会变得轻而易举。实际上，先不管整理整顿的方法如何，更重要的是整理前的心理准备与“断舍离”技巧的问题，从这本《Casa妈咪幸福整理术》中那些有着相同困扰的人们故事中，你可以获得勇气、能量和智慧。书中还会讲到关于所有空间与物品通用的收纳原理，衣服、被子、零碎东西的整理等，以及大家关于这些问题提出的一些代表性的难题的解决技巧，Casa妈咪的25点关键的收纳绝招都将传授给大家。由于这些技巧都是整理中最重要的根基，因此只要把这些都牢牢掌握，整理中就再也没有什么能难倒你了。然而，不管什么时候，最重要还是“内心”——有一颗想把一个家整理得干干净净的内心，相信无论是谁都能成为整理整顿的专家。

作者介绍:

沈贤珠，韩国超人气整理咨询专家，在韩国被称作“收纳的女王”。她的Casa妈咪博客是韩国装饰POWER博客，被韩国著名门户网站NAVER评选为“人气博客”，并以“Casa妈咪”注册了品牌，生产各式各样实用又富有创意的收纳产品，在市场上大受欢迎。她在担任各种收纳、室内摆设的顾问之外，在以家庭主妇为对象的演讲活动中，深受韩国女性的喜爱，作为当今韩国整理咨询的代表人物被广大韩国女性所热捧。

目录: Prologue

通过整理 享受心灵的康复

还有愉快的生活变化

女人偶尔会自问

“我活得很好，对吗？”

新婚；“永远吧，我的爱~” .....2

结婚后3年左右；“有孩子了！” .....7

结婚后5年左右；“谁也不理解我的心” .....12

结婚后10年左右；“别人都是那样生活的” .....18

结婚后15年左右；“我不是超人（女强人的悲哀）” .....25

结婚后20年左右；“为了一根白发哭泣，为了一条皱纹呆坐” .....29

1

内心需要整理的时候

整理家就是在整理内心

源于娘家妈妈“这里那里”的整理习惯.....36

样板房一样的婆婆家在整理上也存在着文化性差异.....39

及时清理又干净利落的丈夫VS一次性清理的大器晚成妻子.....42

对别人轻而易举的事情，为什么我从一到十都感觉这么难呢？ .....45

只想着努力去做，到最后才发现，只剩下“家”而没有了我.....47

然而，我的梦想是什么来着？ .....49

嗜读杂志的时期，两周一换的家.....50

改变我的一句话——“一平也很珍贵” .....52

改变我人生的椅子，成为实力博主.....55

再次落入低谷！“为了整理而整理”陷入两难.....57

整理家，其实就是整理内心.....59

在为了整理而整理的过程中，走向单纯的生活.....63

2

转变家庭主妇地位的

正能量故事

第1阶段 下决心

对于我们来说，真的没有时间吗？ .....68

智能手机，关掉一会儿也没有关系.....70



|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| 请不要小看那些零碎时间……                  | 72  |
| 到底为什么要拖延呢？……                   | 75  |
| 你说，即使东西很乱，哪些地方放着什么东西，你也全都知道？…… | 76  |
| 你说，孩子大了自然会整理好？……               | 79  |
| “想过的”和“做过的”是不一样的……             | 81  |
| 看到的并不是全部……                     | 83  |
| 聋6个月，哑6个月，瞎6个月……               | 85  |
| 比起家，我的内心更乱……                   | 87  |
| 第2阶段 丢弃                        |     |
| 比起整理更重要的是丢弃……                  | 90  |
| 收纳就是华容道……                      | 91  |
| 并不是丢少点，而是要合理地丢弃……              | 92  |
| 利用冰箱瘦身来丢弃请学习生活的智慧……            | 95  |
| 罪责感妨碍丢弃……                      | 96  |
| 丢弃的标准是，比起保质期，首先是使用期……          | 98  |
| 即便是再贵的名牌，不用的话也只能算是破烂儿……        | 100 |
| 现在扔掉了，万一以后再需要怎么办？……            | 102 |
| 即便那样也很难丢弃……                    | 103 |
| 娘家妈妈不是友军而是敌军……                 | 106 |
| 分享并不一定只能用钱……                   | 108 |
| 第3阶段 去整理                       |     |
| 去保持                            |     |
| 去节制                            |     |
| 对于我们来说，酒店和宾馆更方便的理由……           | 110 |
| 请用行动去证明空间不是头脑里想出来的……           | 112 |
| 请使用和自己的能力相对应的整理标准……            | 114 |
| 请从自己的东西开始整理……                  | 116 |
| 请从一格抽屉开始……                     | 118 |
| 这样试试整理孩子的东西……                  | 120 |
| 维持整理过的状态也需要时间……                | 124 |
| 自己全部大包大揽的话，每天都像在原地踏步……         | 126 |
| 只要开始就成功了一半，首先请尝试做5分钟……         | 128 |
| 稍微，再稍微！挑战整理的零界点吧……             | 129 |
| 早晨的30分钟！即使讨厌做的时候也需要做想象训练……     | 132 |
| 首先要做的并不是购买收纳工具……               | 135 |
| 不要被免费给迷惑……                     | 137 |
| 请互助收纳……                        | 139 |
| 请积极利用邀请和聚会……                   | 141 |
| 懂得拜托也是一种智慧……                   | 143 |
| 如果是和公公婆婆一起生活的家……               | 145 |
| 送给职场妈妈们的高效整理建议……               | 147 |
| 不是送“遗物”而是送“礼物”的智慧……            | 152 |
| 3                              |     |
| 用心整理得到的收纳能力                    |     |
| 转变成为人生成功的力量                    |     |
| 收纳能力即是理财能力……                   | 158 |
| 看见了生活中的先后顺序……                  | 160 |
| 不再被眼前的物质所迷惑……                  | 162 |
| 有了自尊感，不管在哪儿都会受欢迎……             | 163 |
| 充分地活在现在……                      | 165 |
| 具备了对于现实问题的解决能力……               | 168 |
| 生活变得单纯……                       | 170 |
| 知道了真正的幸福是什么……                  | 171 |



Casa妈咪25个重要的  
收纳整理技巧

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 1抽屉式收纳法.....        | 178 |
| 2归类收纳法.....         | 180 |
| 3竖直收纳法.....         | 182 |
| 4隔板收纳法.....         | 184 |
| 5联想收纳法.....         | 186 |
| 6衣架的5个整理原则.....     | 190 |
| 7抽屉的4个整理方法.....     | 192 |
| 8长短袖T恤的折叠方法.....    | 194 |
| 9吊带衫的折叠方法.....      | 195 |
| 10短裤的折叠方法.....      | 196 |
| 11长裤的折叠方法.....      | 197 |
| 12内裤的折叠方法.....      | 198 |
| 13袜子的折叠方法.....      | 199 |
| 14文胸的折叠方法.....      | 200 |
| 15丝袜的折叠方法.....      | 201 |
| 16给被橱安装隔板.....      | 203 |
| 17小尺寸床上用品的折叠方法..... | 204 |
| 18大尺寸床上用品的折叠方法..... | 205 |
| 19枕头套的折叠方法.....     | 206 |
| 20浴室用品的4个整理原则.....  | 208 |

· · · · · (收起)

[Casa妈咪幸福整理术\\_ 下载链接1](#)

标签

收纳

整理术

女性励志

女性

整理

casa

生活 | 整理



女人

## 评论

对于整理处理没有概念的人来说，可以从中得到一些概念。  
可是鸡汤真的太多了，有用的不过最后几页。  
多看不同的整理收纳图书，才能根据自己家里的实际情况找到实用的点。

真是无语，鸡汤的很，有用的也就最后一章，可是内容不怎么样，需要正能量的可以去看看，失望，不实用

感觉里面说的情况，很能感同身受，但是后面的收纳处理篇幅少了点。

韩国媳妇感觉不如大陆地位高，不是说好的发达国家呢？

鸡汤过多，最有用的还是最后部分的整理方法吧，五种整理方法总结得还算不错。也给自己提了个醒，浴室用品只保留一份，回去赶紧收拾。

刚拿到的时候看到大段大段的文字觉得有点失望，慢慢看进去发现对整理整顿真的有很多误区，挺值得一看的，不管是前面的心路历程还是后面的小技巧，都很实用。应了那句老话，金窝银窝不如自己的狗窝。用心经营当下的窝比羡慕别人的生活，幻想更大更宽敞的房子要来的现实，也更有幸福感。

一大半的心灵鸡汤，最后一点点小方法。pdf

理念的东西比较多，要当妈妈的才有共鸣，整理技巧太少。



-----  
还不如看断舍离 思密达女人还真不好当啊

-----  
书中内容如题，整理家就是整理内心，一看前言就知道不是单一的工具书，真正讲解收纳整理方法是在最后一部分，此书很有女性角度的视觉去看待整理，我是一边看一边劝自己，其实整理也很需要理性，如同工作一样，心情及矫情解决不了问题，也会惹来并不并要的问题，我们就面对事实解决就好。

-----  
自从结婚当了一名全职妈妈，家务事真的一塌糊涂，每天家里都是乱乱的，希望看完此书，会让宝宝以我为荣

-----  
很有意思，生活就是这样，一不小心就过得那么有趣

-----  
看另一个的有趣生活，充满正能量的书

-----  
hai bucuo

-----  
我也是个为整理房间而困扰的人，家里很多东西不知道放哪里，这本书正好给我学习下，谢谢。

-----  
它主要不是教整理，而是让我们从细节中学会营造幸福生活的好书，受益匪浅！

-----  
能从书中学到更多高效的整理方法。

-----  
简单看了一下觉得这书挺实用。希望通过学习能提高自己的生活技巧。



-----  
有了宝宝后，家里的玩具，杂物，家人的衣服堆满一屋子，通过这本书学习整理术，让家重新恢复整洁

-----  
既往不恋，当下不杂，未来不乱，整理东西房间同时也是整理心。很好的书，推荐！

-----  
[Casa妈咪幸福整理术 下载链接1](#)

## 书评

这本书第一次看是从第90页开始。  
因为大概翻了一下，前面全是鸡汤铺垫，让你收拾心情，做思想准备的！  
90页开始虽然也是“丢弃”为主题的套路，但是循序渐进，让你能够真正的动起手来。  
有些人说，唯一有用的是最后一章节，几乎都是整理技巧。但是如果没有前面的铺垫，整理...

-----  
作者用不一样的眼光看待日常的事务，以一颗愉悦细腻的心认真的生活，是这本书带给我最大的收获。书中很多方法很容易就可以在生活中使用，这样可以帮助我们提高生活质量。看看很有启发  
只是自己坚持性不强。看来还需要看控制力与你远比想象中强大。

-----  
作者用不一样的眼光看待日常的事务，以一颗愉悦细腻的心认真的生活，是这本书带给我最大的收获。书中很多方法很容易就可以在生活中使用，这样可以帮助我们提高生活质量。看看很有启发  
只是自己坚持性不强。看来还需要看控制力与你远比想象中强大。

-----  
有一个“正确”的方法真的很重要，也许现在要花时间学习，但为了节省以后的时间，也是值得的。  
收纳和整理自己的生活，心态很重要，舍弃不需要和不心动的，只和心爱的一起生活，幸福感会大增。这是一本对我很有影响的一本书，还完全做到书上所讲的，屈收纳做得像便当盒一样精美...



-----  
这是一本教授家庭整理的书，很多技巧非常实用，真的是很好的整理原则，其实整理东西都是从整理心情开始的。从来没有想到有人会专门为整理写一本书也没有想到整理原来可以这么有意思。让我整个人改变了不少。丢掉很多不必要的东西，只留下令自己心动的物品。

-----  
曾经我也会留下很多总觉得以后会用到，而一直堆积的东西。这些东西让我的房间拥挤不堪。让我的生活也随之凌乱。这是本整理心的书，如果领悟到更深层次，我相信真的会变得更美好。整理房间，就是是在不断地整理自己，告别过去，告别我执。

-----  
《CASA妈咪幸福整理术》整理生活，也整理心情，只为让自己和家人生活的更加精彩。可是用书中的方法整理过后，房间真的变得舒适了，心情也要比往常愉悦很多。整理房间，就是是在不断地整理自己，告别过去，告别我执。

-----  
沈贤珠的确是一个懂生活、会生活的人。买了很多有关整理收纳的书，觉得这本书很有感染力，家居布置并不需要花很多钱，它是一门艺术，让家庭感觉温馨舒适的艺术。这本书，对于一个普通的家庭主妇来说，内容有些简单，但虽然简单，但教会了一点美的学习摆设吧。

-----  
自己动手并感知自己的生活，感知生活的艺术，简约不简单。自己动手不必很麻烦，也可以拥有。作者是一个很有心的家庭主妇~越看越让人有种立马去收拾整理的冲动！挺不错的一本书，看完之后特别想当作者这样的家庭主妇

-----  
繁忙的生活中并非没有快乐，只要偶尔停下脚步看看眼前的一切，就可能有崭新的发现。这正是作者的生活态度。她从日常细节出发，家居布置、整理收纳，编织出一段段幸福愉悦的小时光。读完本书，你将会发现原来幸福如此简单。

-----  
这就是一本女汉子向居家小女人的蜕变百科教程。书中对整理收纳介绍得非常详细，充满了生活的小智慧，特别实用。从此以后，我的衣柜，我的书柜，我的家，我的生活，全是让我怦然心动的东西。我的状态真的前所未有的好！

-----



这本书不但内容实用，版式还十分精美。值得收藏。  
这是一本写给女性的家居整理书，重点不是整理收纳的技巧，重点是要下决心整理，解决进行家居整理过程中遇到的各种麻烦，通过整理认识到什么样的生活更加适合自己，自己追求的生活目标在哪里，等等。是一本教人借助家居整理清扫...

收纳对于我来说特别重要，不仅是使家里变得整洁，更是一种心灵上的断舍离，此书简单明了，可以在里面学到一些收纳知识，井然有序少即是多都是理想中的状态，此书可以协助我们做到这点。韩国人还是很有生活智慧，虽然很多情形不一定用的上，但可以借鉴参考，值得购买。

我就爱在家捣饬，但是东西多也不好整理，总感觉家里很拥挤，看了这本书，学了不少整理的技巧，又把家里重新整理了一遍，现在看起来感觉家里宽敞了不少，也明亮了一些。这是本真的整理秘籍。而且对家庭妇女身心有益，不仅整理家，还整理内心。

看过很多人推荐这本书，觉得么啥用，那天心血来潮买了一本看了看，也觉得没啥，最近收拾东西，偶然使用了里面的方法，omg，简直颠覆我的人生观，那些美好的东西，挂起来，摆出来，时时刻刻都能体会到幸福，没用的扔了，保持心灵的干净整齐，你们买本体会一下。

很不错 不是很厚，还买了《怦然心动的人生整理魔法》，看看很有启发  
只是自己坚持性不强。看来还需要看控制力与你远比想象中强大。  
我回家把衣服全部叠了一遍  
然后屋子打扫干净。但是起床就是起不来呢，天天上班迟到，不甚好。要加强练习  
让我的人生变美好。

书中很多方法很容易就可以在生活中使用，这样可以帮助我们提高生活质量。并且我们在整理的过程中会发现原来自己拥有了这么多不想要的、不喜欢的东西，当时买它们的时候仅仅因为便宜或者某天总用得上吧！然后东西放了好久却一直都没有再使用过。整理完后，你会学会理性购物，并...

看微信上推荐，很动心就买回来了。很实用的一本书，一定要好好整理，需要整理的，不光是我们的住所更是自己的人生。作者用不一样的眼光看待日常的事务，以一颗愉悦细腻的心认真的生活，是这本书带给我最大的收获。



-----  
里面教我们怎么叠衣服，收拾物品的，很基础，但很实用。有一个“正确”的方法真的很重要，也许现在要花时间学习，但为了节省以后的时间，也是值得的。  
收纳和整理自己的生活，心态很重要，舍弃不需要和不心动的，只和心爱的一起生活，幸福感会大增。

-----  
是一本对我很有影响的一本书，还完全做到书上所讲的，屁收纳做得像便当盒一样精美  
收纳原则：折叠、直立、集中。现在即使做了一部分，已经感觉到了心态的变化，好书，实用性强，很好用，值得学习 值得推荐。。。。

-----  
[Casa妈咪幸福整理术 下载链接1](#)