

1分钟魔法整理术



[1分钟魔法整理术 下载链接1](#)

著者:[日]小松易

出版者:华中科技大学出版社

出版时间:2016-5

装帧:平装

isbn:9787568016995

玄关脏乱→幸运之神不会眷顾

厨房脏乱→饮食生活不正常

桌子脏乱→课业、工作不顺利

你被说中了吗？从今天开始，跟着日本第一位整理师这样整理，每天1分钟，你会发现机会变多、健康改善、金钱管理能力提升、工作效率、更多时间完成梦想，做自己想做的事！《1分钟魔法整理术》融合了整理的神奇功效整理的基本技巧让整理成为一种习惯三方面逐步展开，让你真正掌握一分钟整理法。理论实践相结合，从家庭生活到办公地点，从空间和思维方式，全面介绍一分钟整理术为人们的生活带来的神奇功效！《1分钟魔法整理术》中介绍的方法简单易行实用，看后的人唯一想到的就是自己动手来实践看看。包括一些整理的小技巧，也让人看后不禁醍醐灌顶，拍手叫绝。本书在教授技巧的同时，最强调的还是要将整理作为习惯这一理念，干净有序的环境绝对能够提高你的工作效率和生活品质！

作者介绍：

“小松易

日本专业“整理师”，“小松式整理法”创立者。创建咨询公司“整理工作室”，接受小至个人、家庭，大至企业的整理委托，已有千万人从他的收纳理念和方法中受益。

读大学期间，在爱尔兰做交换留学生的“小松易”受到“一个行李箱，就可以生活”理念的冲击，开始思考并致力于“不受制于物的自由生活”，他希望每个人都能从对于物品的“取”和“舍”当中，调整自己的生活态度，让生活变得轻松有序。”

目录：“前言 002

Part1 今天开始逐渐变成整理高手！

成功的7个要点

要点1 探寻自己不会整理的原因——类别诊断 012

A 在整理之前就受挫！前类型 014

B 总是半途而废！中类型 016

C 无论怎么整理，过不了多久就会恢复原貌！后类型 018

要点2 首先，从整理的4个步骤开始 020

步骤1 取出 021

步骤2 分类 022

步骤3 减量 023

步骤4 放回 024

要点3 一天只需要15分钟整理房间即可 026

要点4 将理想的整理后的房间具体形象化 030

要点5 抓住舍弃物品的窍门，轻轻减量 034

要点6 决定好日期和场所，剩下的就是行动 038

要点7 每天一分钟保持房间的整洁 042

专栏

带着最精简的行李去旅行 愉快的整理训练 046

Part2 创造一个能使我们放松的休憩空间

客厅&餐厅

①客厅桌子上的物品堆积如山，已经没有空间继续放东西了 050

②客厅的桌子凌乱，无法安心吃饭 052

③地板上的东西如果是散乱的话，房间中就会充满障碍物 054

④被物品淹没的椅子和沙发，没办法坐下来放松 056

⑤电视机周围东西散乱，灰尘堆积，非常脏 058

⑥书架中多余的书应该怎样处理呢？ 062

⑦当注意到的时候报纸已经堆积如山，错过了丢报纸的时间 064

专栏 消费期限就是今天，不要留到第二天 065

⑧喜欢的音乐类型不断变化，几年前的CD大量存放在家里 066

- ⑨对于暂时放置东西的柜子和台面，从哪里着手整理比较好呢？ 068
⑩小票、收据、说明书，不知道该舍弃哪一个？ 072
专栏 “为了什么”要保存，如果想不起来就处理掉 073
零零碎碎的文具，想要使用的时候却找不着了 074
创可贴和药品不知道该收在什么地方 076
专栏 这次想要处理大家具&家电 如果给回收人员打电话的话，一定要强调
“马上” 078
- Part3极速转变，使用起来更得心应手
- 厨房
- ①冰箱里面不管是前面还是后面，东西都塞得满满的，已经无法再放进食物了 082
②冰箱门的口袋作为放置调料和赠品的地方 084
③蔬菜室在最里面，蔬菜都蔫了…… 086
④不知道什么时候冷冻的食品……冷冻室也被塞得满满的 088
⑤不论是调料还是厨房用品，全部都放在厨台上 090
⑥水槽中总是乱七八糟的样子，要洗的东西都积攒了起来 092
⑦厨房的收纳柜最里面被做饭用具塞得满满的 094
专栏 购买之前很重要，要考虑一下其他的器具是否能代替 095
⑧想用的餐具不能马上拿出来……想不想更轻松地利用碗柜呢？ 098
⑨常温保存的袋装食品没有收到收纳柜中 100
专栏 一旦发现就已经大量堆积起来……开始整理厨房中的多余物品 102
- Part4保持清洁，使用起来心情愉悦
- 洗漱台&卫生间
- ①每天使用的洗漱台，柜子和水槽周边都是脏东西！ 106
②洗漱台下的收纳空间被囤货塞满了 108
专栏 “趁着打折购买的话会更划算……”，从魔环中逃出来吧 109
③洗涤剂、衣架、毛巾、洗衣机的周围一片混乱 110
④浴室的周围不知不觉都是水垢 112
⑤卫生间特别凌乱，非常狭小，总觉得很浮躁 114
专栏 减少物品，打扫起来更得心应手 116
- Part5与生活方式相符的功能性房间
- 个人房间&收纳空间
- ①挂在衣柜中的大量衣服，取出一件都有点困难 118
②衣服填得过于满，抽屉和盒子里已经放不下衣服了 120
专栏 无论怎样都做不到减量的话，考虑利用检查清单！ 123
③像包包和首饰这样的小物品还能用，不能扔掉 124
④化妆袋和梳妆台乱七八糟，找个睫毛膏都非常费劲 126
⑤所有东西都放进去的话，壁橱会被塞得满满的 130
专栏 对于自己十分喜欢或者充满回忆的物品，舍弃的诀窍是什么？ 132
⑥写字台上太乱，不能够马上开始工作 136
专栏 工作效率提高，回家之前一定要做到“清零” 139
⑦应该放入抽屉的物品找了几分钟都没有找到 140
⑧每天使用的电脑，电脑周围都是资料和各种备用品 144
⑨总是放在外面的玩具，孩子不能马上收拾 146
专栏 让孩子学会更好地整理！告诉孩子“现在整理的话，之后就会很轻松” 147
⑩玩偶、衣服、翻开的书……床的上面、下面到处都是东西 148
专栏 大量的物品被散乱放置 整理俨然变成“库房”的房间的诀窍 150
- Part6收拾得干净整洁，可以带来好福气
- 玄关
- ①鞋柜上面一排一排地放置很多东西，到处堆积的都是灰尘 154
②随便脱下来的鞋子占满了玄关的地板 156
③鞋柜里经常都是满满的，再也塞不进什么了 158
④玄关口总是乱七八糟，客人的目光表现出很在意 162
专栏 收拾得干净整洁，还能省油费 整理车座的周围和后备箱吧 164
- Part7勤快的整理，保持干净整洁

阳台&庭院

- ①暂时放置在阳台上的物品不断堆积，到最后变成了“垃圾山” 168
- ②放置了盆栽和种菜工具，想将荒废的庭院变漂亮 170
- 专栏 让家的外面干净整洁，收拾掉堆积起来的“物”和“事”吧 171
- ③全是沙子和灰尘的置物间，大量的杂物放到了里面 172

结束语 174

· · · · · (收起)

[1分钟魔法整理术](#) [下载链接1](#)

标签

整理术

效率

生活

日本

整理

个人管理

家居生活

收纳

评论

大概一个钟头可以翻完的书。是不是因为日本的空间太宝贵，所以整理大师大多出自日本。很多tips有启发，然而中心思路还是减量为先。

还是不错的，图片很清晰，思路清楚。

尽量减少不必要的东西和物品用完及时归位

瞄了一下，整理的原则跟近藤麻理惠的有异曲同工之妙。

整理的过程详实又具体，且大多以图片呈现。但是图片有一致命的缺点，就是让人注意力不太集中。所谓大道至简，我还是更喜欢近藤的阐述。

最关键的还是“减量”，继续扔扔扔吧。架子上至少要保留20%的余量空间

道理我都懂 执行要加强

实用性很强的一本收纳书。可以和《怦然心动的整理魔法》相结合。

读起来觉得还是挺实用的，一个清爽的环境工作起来也很舒服，床是用来睡觉的，桌子是用来干活的，扔到地板上的东西说明没有价值了。东西越少的人，思路越清晰。

感觉以后双十一什么的最好不要再囤货了…分类（使用频率
喜欢程度）；闲鱼减量卖一波；平时每天抽出15min整理
周末半小时；理想中的房间图片；桌上是圣地
两个物品是最理想的状态；沙发只允许放坐垫；玄关只放一个物品

讲真，看书中“整理后”的图片还是觉得很乱，东西太多。不过与同类型的书籍相比，这本书提出的“15分钟”“每天整理一点”还是挺不错的，让人把对整理整顿的反感降低了。从昨天开始尝试着每天整理一点点，哪怕一个小药箱，一个抽屉，慢慢一定会整理干净的

实践是检验整理书的最佳方法

每天都在卖卖卖扔扔扔的我

40min读完。很多tips都挺实用的，能很容易联系到自己家的情况。只是书一开头把人分为三类，我觉得不太合适，并没有哪一类跟自己非常接近。总的来说还是不错，有收获！

道理人人都懂，整理的核心在于舍弃，丢掉不再需要的东西，这样才能腾出空间，使房间变整洁，否则整理只是把物品从一边搬运到另一边。但说起来简单，做起来可不容易。

这本书是在书店对比后买的，还是挺有用的

[1分钟魔法整理术 下载链接1](#)

书评

[1分钟魔法整理术 下载链接1](#)