

阿德勒勇氣整理術



[阿德勒勇氣整理術 下载链接1](#)

著者:丸山郁美

出版者:時報文化出版企業股份有限公司

出版时间:2017-9-26

装帧:平装

isbn:9789571371139

台灣第一本運用阿德勒心理學的整理書！

不懂得整理，不代表你是無用的人！

給人勇氣的居家整理師，教你利用阿德勒心理學，

從內心到生活徹底解決整理難題

阿德勒勇氣整理術的三大優點

◎不需丟東西，或是勉強自己過極簡生活，在整理術中融入阿德勒心理學的精華，不否定焦慮感，改變你對於「整理」的心態。

◎給予自己勇氣，將整理的義務，轉變成「找出家中的舒適感」；把「整理完又變亂」的焦慮，化為積極的行動力。

◎這樣的你，生活得舒服、像自己，家人也會變成夥伴，就連你的「屋子」都會為你加油！你一定能夠擁有這樣的生活。

超過七百五十個家庭的熱烈迴響：「這是我至今試過最不勉強自己的整理法，而且心情輕鬆多了！」

◎你是不是也經常陷入整理的惡性循環中？

「過於努力→不如自己所願→責怪自己→更加焦躁→責怪家人與身邊的人，導致人際關係變差→失去力氣→變得更亂」

◎你是不是也常為了無法整理感到焦躁，覺得自己很沒用，意志消沉？

阿德勒心理學說：「任何人都會有自卑感，這是健康、而且能刺激努力與成長的正常心態。」

房子太小、太忙、捨不得丟東西、收到太多禮物、提不起勁、無法物歸原處、難以克制購物的衝動跟欲望……無法整理的理由或許五花八門，但阿德勒心理學認為：東西存在是不爭的事實，而東西之所以在那裡，也是你的選擇與決定。

雖然你選擇了「不整理的人生」，當你的內心與空間一樣亂糟糟時，其實正代表你擁有「想成為更好的自己」的渴望。如果能產生這層覺察，就懂得如何與負面情緒共處，從接納自己的挫敗感（自卑感）出發，不糾結在過去自己如何失敗，進而擁有往未來前進的「阿德勒式勇氣」。

本書作者丸山郁美，在為妻與為人母後，因為對於居家整理的強迫性格，不僅時時處於自責與焦慮中，也常怪罪無法配合幫忙的家人。但在她於整理技巧中巧妙融入阿德勒心理學後，發現理想的住家不一定要臻於完美，而該是種適合自己、並令自己感到舒服的狀態。而物品也並非要禁欲式地一味斷捨離，生活本是流動的，有去有留的物件正是我們有溫度地活著的證明。

至今她已至超過七百五十個家庭講解「阿德勒勇氣整理術」。在幫助人們在改變觀念、給予自己勇氣、克服整理難題的同時，不但空間變得清爽整潔，心情更從容，也讓人逐漸變成未來想要成為的樣子。

作者介紹：

丸山郁美

一九七九年出生於長野縣，現居東京都。兩個孩子的母親。

大學畢業後進入飯店業工作，後因懷孕而辭職。待產時從擔任褓姆的母親之處，接觸到阿德勒心理學。

雖然夢想擁有一個幸福的家庭，但因為帶孩子而使家中無法維持理想中的整潔，因而變得心浮氣躁。為了紓緩自己的焦躁，便藉由丟東西與整理屋子排解壓力，但家裡變整齊後，又開始責怪把東西弄亂的家人。

由於體會到一般的整理術無法建立幸福的家庭，於是在二〇〇八年將阿德勒心理學的觀念融入整理中，結果不但空間變得清爽舒適，家人也都覺得自己的行動是對這個家有貢獻，自己是有價值的，因而能獲得勇氣。

為了提倡每天愉快過生活的好處，因而成為「給人勇氣的居家整理師」的整理顧問，曾至超過七百五十個的家庭，傳授阿德勒整理術的技巧，給因為整理而一再受挫的人們帶來勇氣，產生「我也做得到！」、「我能夠自我肯定了！」、「心情變輕鬆了！」的自信。

於二〇一四年在產經生活報社主辦的主婦競技「SHUFU-1大獎」中獲得準優勝。

目錄: 推薦序 居家整理，其實是一門與內在自我對話的藝術 李家雯

前言 最不勉強自己的整理法

阿德勒讓我成為「給人勇氣」的居家整理師

會覺得焦慮，是因為你「想成為更好的自己」

「斷捨離」太禁慾，學習和物品一起開心生活吧！

學員的迴響

阿德勒心理學概貌

給予勇氣、共同體感覺、自卑感

Chapter 1 阿德勒勇氣整理術，讓你這次一定能成功！

不懂得整理，不代表你是無用的人！

有勇氣接受不完美，才能接納自我 【自卑感】

為什麼再怎麼整理也整理不好？

所有的一切，都是你的選擇 【創造性自我】

不要追究找無法整理的原因，

只要想像「理想的自己」和「理想的行動」 【目的論】

焦躁感也是你的朋友，

任何情緒都是幫助你實現理想自我的訊息 【整體論】

檢視自己焦躁的原因，

就能發現需要整理的地方 【目的論・整體論】

價值觀因人而異，

不勉強自己，也不為難別人 【認知論】

懂得整理，

人際關係也會變順利 【人際關係論】

鼓勵自己，

就會產生源源不絕的勇氣 【給予勇氣】

Chapter 2 透過想像、整理、收納，打造整齊的房間

第一步：幸福的理想生活，

就藏在細微的「理所當然」中

垃圾桶太小，文件堆積如山……

將你的焦躁點一一擊破吧！

第二步：將物品全部取出、分類、減量，

然後進行「整理」

不需要一口氣整理所有空間，

從小地方慢慢進行更容易成功
雖然只是微不足道的小事，
也要鼓勵自己：「做得好！」
透過「尋找同伴」的遊戲，
了解物品的重要性
留下捨不得丟的東西，
會讓你覺得「舒服」還是「不舒服」？
在進入第三步的「收納」前，
先別急著買收納用品
東西該擺哪裡？
把用得到的物品，擺在用得到的地方！

「反正就是會亂七八糟！」
不想面對失敗，所以用「放棄」自我保護
衣架放在廚房流理台下方！
我家收納與眾不同的秘密
三種收納方式，三個收納重點，
解決亂七八糟的空間與心情
洗好的衣服由左往右放，
挑選穿著的衣服從右往左拿
不要把東西堆放在地上，
是清爽收納的重點
不適合自己的整理方式，
當然會恢復原狀，再度變亂
想像、整理、收納，
以行前準備的愉快心情進行吧！

Chapter 3 利用收拾、打掃、重新檢視，讓你的居所更舒適！

第四步：設定讓空間歸零的時間，
讓所有東西一次物歸原處
第五步：找出你的「打掃黃金時段」，

一天只需要整理一次
每天都會堆積的灰塵，
就用除塵擣清除
擁有人味與生活感的居家，
比保持整潔更重要！

享受物品更換變動的樂趣，
就是享受生活
因應生活型態的轉變，
進行第六步「重新檢視」
勇氣整理法也要定期更新升級，
一回生，二回熟，三回更上手
年度掃除行事曆，
讓你省時又減壓

Chapter 4 紿予勇氣的整理，所帶給未來的好處
丟棄物品是「畢業」！

整理就是積極面對人生的方法
室內布置唯一的重點，
是要讓「舒服」變得「更舒服」
想轉換心情？
那就改變物品的擺放位置吧！
亂七八糟也不是壞事。
不自責，不壓抑，培養勇氣與自信
接納自我、信任他人及貢獻他人，
讓我們更幸福！
透過整理，

讓家擁有美妙的能量氣場
住家不是樣品屋，
生活感與人味能為空間帶來真實的溫度
感受不到別人肯定的我，
曾絕望地帶著孩子搭末班的新幹線離家出走
為什麼忽視95%已經完成的積極行動，
卻為5%未完成的事自責？
被整理的，不只是空間，
連頭腦也變清晰

「把電視櫃上的文件放回抽屜」，
像這樣，從決定隨時能保持乾淨的地方開始做起
「魔鬼的耳語」傳播負面能量，
「天使的耳語」讓你愈挫愈勇
惡魔的耳語（負面自我對話的例子）
天使的耳語（正面自我對話的例子）
只要三十秒閱讀，就能讓你變得積極堅強
每日金句，給自己勇氣的一百話
Chapter 5 透過整理，幫助全家人心生勇氣
整理，是家人間的磨合，
也需要溝通的勇氣
整理不是「我說了算！」，
與家人建立橫向的分工合作關係
孩子整理房間後，
不要說「你好棒！」，而是說「你把桌子收乾淨了呢！」

理想的家，
是整合全家人想法後所打造的
愛的任務是人生最困難的課題，
但牽絆的感覺也讓人幸福
適度協助不干涉，
讓孩子自己完成自己的整理課題
建立橫向關係，
就從說「請幫我」和「謝謝你」開始
關注孩子已經做到的部分，
就是幫助他們心生勇氣
用「我」當主詞，取代命令的口氣，
表達請託與情緒
用溫暖的話語，
化解家人不願丟東西的防衛之心
隱藏在焦躁背後，
是寂寞、不安、擔心、失望的情緒
想給予家人勇氣，
也要增加自己的勇氣
結語
· · · · · (收起)

[阿德勒勇氣整理術 下載链接1](#)

标签

[日本]

励志人生

丸山郁美

422.5

评论

[阿德勒勇氣整理術 下载链接1](#)

书评

[阿德勒勇氣整理術 下载链接1](#)