

# 整理生活，从整理内心开始：改变深层思维与习惯，过上持久整洁的生活！



[整理生活，从整理内心开始：改变深层思维与习惯，过上持久整洁的生活！](#) [下载链接1](#)

著者:[美]阿曼达·沙利文 (Amanda Sullivan)

出版者:机械工业出版社

出版时间:2017-11

装帧:

isbn:9787111582366

《整理生活，从整理内心开始：改变深层思维与习惯，过上持久整洁的生活！》以心理学和神经科学为基础：本书告诉你为何养成习惯可以让整理毫不费力，如何科学有效地养成习惯，如何告别完美主义和恐惧心理……

阿曼达·沙利文手把手教你养成整理的习惯：本书不仅阐述了清理和重新整理的步骤，而且用科学方法帮你一步步培养起7个关键习惯：

- 1.盘点存货
- 2.将时间分块
- 3..睡前最后清扫
- 4.为储物空间设置界限
- 5.少买些、买好些
- 6.10分钟保洁

尽力保持一致 让这7个关键习惯深植脑内、自动运行，就能让整齐的家维持得长长久久

多年以来，身边的杂乱让你像仓鼠转轮一般不停地清理、整理，到最后又重新变成一片狼藉。这并非是你缺乏整理技能或不够努力，而是思维和习惯层面出了问题：

有些购物袋随意丢弃，从来没人收拾；

信件总被随手放在桌面，而且一直这么放下去；

到超市给小孩买尿片，最后总买回一大堆其他的東西；

经常把免费赠品胡乱塞进早已满满当当的柜子里……

作者担任职业整理师已有20年，成功地帮助数百位客户培养了好的整理习惯，给他们带来了持久的变化。在本书中，她会手把手教你粉碎那些引起杂乱的坏习惯，养成保持整洁的好习惯，使整理变得轻松而顺畅，大大减少家事给你带来的压力，这样你就可以为真正重要的东西腾出存放空间，省下大把时间和精力去构建自己想要的生活。

作者介绍:

阿曼达·沙利文(Amanda Sullivan)

美国收纳整理顾问头把交椅，于1999年创立了知名网站“完美女儿”（The Perfect Daughter），以提供家事管理服务作为全职。她服务的对象包括许多名人，如美国演员洛里·辛格、金伯莉·盖福尔、莉兹·默里。

阿曼达是《早安美国》（Good Morning America）等著名电视节目的出镜专家。

目录: 目录

目 录

引言001

第1部分

变得条理清晰：如何换个角度思考

第1章 像流水似的动起来026

第2章 放慢节奏，你太快了049

第3章 新的视角、新的空间060

第4章 害怕心理造成凌乱074

第5章 你现在是什么人（或者，你真的需要那台面包机吗）089

第6章 不要任凭乱纸堆的摆布102

第7章 好方法让人少动脑 123

第1部分小结 139

第2部分?

在现实世界中保持整洁

第8章 使存货井井有条 148

第9章 安排好了，就能做好 169

第10章 回归中性状态 187

第11章 健康的界限，健康的家 198

第12章 种瓜得瓜，种豆得豆 212

第13章 像忍者那样整理的秘诀 229

第14章 奶奶也许告诉过你的 241

结语 260

参考文献 262

致谢 263

. . . . . [\(收起\)](#)

[整理生活，从整理内心开始：改变深层思维与习惯，过上持久整洁的生活！\\_下载链接1\\_](#)

标签

生活整理

生活

整理

自我管理

成长

美国

收纳

阿曼达·沙利文

评论

日本的整理书籍，作者真的是专注于整理这件事本身；美国的整理书籍，总会从思想上挖根源，告诉你整理不仅仅是习惯的问题，更是思维的问题，只有内心通透，生活才能通透。突然意识到，美国人比我们更会思想教育，比较爱自己更容易些。

-----  
有用的

-----  
精神层面开始深入到外在整理，有点鸡汤不过胜在有干货，其实做一个自律的人也没那么难

-----  
看完《整理生活，从整理内心开始：改变深层思维与习惯，过上持久整洁的生活！》可以根据作者的思路来次大扫除～断舍离

-----  
原谅你自己！

-----  
不要苛求完美。能做多少是多少，车钥匙在自己手中

-----  
已经读过半年了，内容差不多也忘记了。  
那天，我学到了一条最重要的经验：不论做什么事情，也不论那件事多么难或者多么乏味，只要我必须在半小时内把它完成，我便能投入全部的精力，专心致志地做。

-----  
整理从行动开始。

-----  
FLOW学习术…

-----  
很实用，部分内容很新颖。

-----  
四步法，放慢节奏，认识自己，十分钟整理。其实都是干货，有些不太适合中国人，理念都很好。

-----  
套用心流里面的概念，整理、保持一致性有助于降低生活中的各种熵增。本书在内容和语言组织上都好于日系同类书。

-----  
应该是三点半星，里面的介绍的理论很棒，1.  
整理屋子并不是为了让屋子整洁好看，而是为了让家人顺利地拿到想要的东西，整理不是为了拍照，而是为了生活更有效率 2.  
不必要求完美，给自己犯错的空间，不要事事苛求，不过界就好 3.  
保持习惯很重要，不必为琐事烦恼太久，按习惯走就好 小tip有，1.  
每次取了衣服，衣架放最前面 2. 睡前花十分钟，归类整理一下东西 3.  
做事有时间界限，会更有效率 4.  
在购买时，加时间要素，问自己是否需要，分辨是必要的还是想要的，是否有替代品 5.  
复制情绪的外在表现，那么真正的那种情绪会随之产生。结论，在你愿意做某件事之前，先假装去做。  
第五点挺有趣，想要自己有什么情绪，先假装那个情绪该有的外在表现，会让自己更快地过得那个情绪，或许每天都大笑对改善心情有帮助？

-----  
逻辑清晰，实用性强，可能对我来说新内容不多，看完本书发现本书提出的有些习惯我一直在无意识的贯彻

-----  
这个没那么强制主义，还是注重生活的气息

-----  
1 即使是卖掉它们，得来的收益通常也抵不上他们耗费的时间。 2 打扫的动力

-----  
确实近藤麻里那个真的太难了,不适合懒人,足够整洁就够了.

-----  
没啥好说的，半个小时就翻完了，都知道的事对我毫无所得，49元标价太高。

-----  
实践

-----  
「保持房间整洁并不是浪费时间」

-----  
[整理生活，从整理内心开始：改变深层思维与习惯，过上持久整洁的生活！\\_下载链接1](#)

## 书评

《整理生活，从整理内心开始》笔记 四步法（FLOW）  
FLOW是四个步骤的字头缩写，分别是 Forgive yourself / Let stuff go / Organize what's left / Weed constantly，这个隐喻的意思是：接纳自己的现状、清理多余物品、整理余下物品、持续保持。整个思路和其他人的方法类似， ...

-----  
最近很迷极简，消费降级这类型的书。  
下载看了这本《整理生活，从整理内心开始：改变深层思维与习惯，过上持久整洁的生活》  
为什么会有那么大的动力想此类的书籍呢，因为迫切地希望自己的房间，个人物品甚至生活井井有条起来。每当看到电影中杂乱无章的房间再看看自己的居住环...

-----  
[整理生活，从整理内心开始：改变深层思维与习惯，过上持久整洁的生活！\\_下载链接1](#)