

小資女的人生整理術



[小資女的人生整理術_下载链接1](#)

著者:新星出版社編集部

出版者:楓書坊文化出版社

出版时间:2019-11-25

装帧:平装

isbn:9789863775393

◎分成6大領域，圖解可靠的整理技巧：

從身心財物環境，分成「隨身物品與儀容」、「辦公桌、文件、筆記本」、「居家環境」、「財務管理」、「時間與身心」、「手機」等6大領域，提供推薦的工具、整理的技巧。

◎整理O與X，立刻看見問題癥結點：

透過OK與NG圖來對比有效的整理方式，透過圖面強化意識，透過明確的「指示」建立習慣，從細微改變累積成巨大的滿足。

◎提供小資女會使用到的祕密武器：

介紹依各種生活型態能申辦的聯名卡、補助金，以及好用的APP，借助各種免費的資源，享受生活步上軌道的確幸福感。

靜下心來，仔細審視包包、手機桌面、辦公桌、錢包、抽屜和居家環境，

是不是存在滿滿的雜物和訊息呢？

周遭的環境，就是妳內心的鏡子。

如果公事處理得井井有條，生活環境卻亂七八糟，

這些線索，都再再反應出：

「妳一再為他人付出，卻沒有空出時間，好好照顧自己的生活」呢？

□把桌面文具一字排開，發現多了好幾把不會用到的剪刀和尺。

□櫃子裡擺滿塵封許久，老早就過期的文件，房間的布偶積滿了灰塵……

□包包內，藏著不知道如何處理的護身符、結塊的化妝品……

□堆積的帳單快分不清繳了還是沒繳？

□帳戶收支亂成一團，錢包裡好多沒用到的卡片……

就像身體會沉積毒素一樣，

不會用到的雜物，也慢慢佔據活動的空間，

讓行動和反應變得遲緩。

這時候——整理，就是一種排毒！

本書是專為生活忙碌的小資女，設計的6大簡易整理術，

不僅是可見的【隨身物品與儀容】、【辦公桌、文件、筆記本】、【居家環境】，

也包含眼睛看不見，卻重要的【財務管理】以及【時間與身心】的清理方法。

搭配【手帳本和智慧型手機】校準生活的節奏，

就能由內而外煥然一新。

- ★包包裡最多只能放八樣東西。
- ★堅定地選擇要用「實體手帳」還是「數位手帳」，不混雜在一起。
- ★推薦實用的APP，無論管理帳目、整理照片、記錄愛店都能簡單搞定。
- ★配合個人生活方式，選擇「一張」好用的信用卡和聯名卡。
- ★搞懂每月的收入支出項目，區分薪資和獎金的用途。
- ★規劃0.5秒就要拿到需要物品的動線。
- ★在假日就決定好「一週穿搭」，省下早晨煩惱服裝儀容的時間。
- ★改變意識，清空令人焦躁不安的人際關係。
- ★爭取自己的權益，列出能申請的租屋、買房、育兒等補助項目。

書中透過明確的「指示」建立小資女的整理習慣，
體驗從細微改變中，體會整潔生活帶來的巨大滿足感。

作者介绍:

新星出版社編集部

成立於1944年，出版各類料理、手工藝、家庭醫學、健康生活實用書，深受讀者信賴。

目录: . 序言

- . 如何閱讀本書
- . 這些東西與環境，你都整理好了嗎？
- . 與「亂七八糟」說再見！學會整理的5步驟
- . 你知道「整理」與「收納」的差異嗎？

第一章 整理隨身物品與儀容

- . 包包裡最多只能放8樣東西
- . 拿出超過一個月沒用到的物品
- . 挑選上班包的6個關鍵！
- . 隨身化妝包越小越好
- . 用不到的東西，不要通通塞進錢包
- . 行李袋決定旅行的舒適度！
- . 將婚喪喜慶用的小物整理成一套
- . 通勤時尚的重點在於清爽感
- . 針對各種天氣的應對重點

第二章 整理手帳本與智慧型手機

- . 「只記錄預定行程」，那就太浪費了！
- . 了解應該寫入手帳本裡的5種內容！
- . 手帳本的「挑選方法」很重要！
- . 私人行程就使用月計畫本
- . 重視自由空間的人，就使用週計畫本
- . 想要控管好時間，那就使用日計畫本
- . 運用手帳本的時間管理術

- ．讓每天更充實！推薦給各位的記錄術
- ．讓手帳本變得更可愛！10種活用方式
- ．實體手帳本VS數位手帳本，你選哪一個？
- ．整理好智慧型手機，用起來更方便！
- ．這樣做就能釋放空間！智慧型手機的6種保養技巧
- ．善用資料夾管理，讓主畫面更清爽！
- ．要這樣整理智慧型手機裡的照片與影片
- ．iPhone VS Android，哪個才方便？
- ．希望各位安裝的基本應用程式就是這些！
- ．這種時候就很方便！專為女性設計的15款免費應用程式

第三章 管理財務

- ．存得到錢的錢包，會是什麼樣子呢？
- ．應該把錢花在哪裡？最多花費多少？
- ．擁有自己的「家庭銀行」
- ．申請兩個帳戶，一個儲蓄用，另一個支出用
- ．成熟女子就得了解薪資明細
- ．事前決定好每月的儲蓄金額
- ．如何運用振奮精神的年終獎金
- ．存款越來越多都會使用記帳簿
- ．消滅不明支出的4個要點
- ．信用卡的張數壓縮至兩張
- ．配合個人生活方式，刷卡才能更划算！
- ．投資的資金最多占收入的一成
- ．預測未來開銷，進行財務管理

第四章 整理辦公桌、文件、筆記

- ．目標成為人人稱羨的辦公桌美人
- ．「0.5秒」就要拿到桌上的物品
- ．從抽屜的內部看出你的品味！
- ．花點小巧思，辦公桌也能是綠洲
- ．要有乾淨整齊的辦公桌，就要訂下整理的規則！
- ．在辦公室用得到！便利小物一覽
- ．文件夾的收納王道是直立並排！
- ．聰明地整理名片
- ．丟掉文件也算是工作內容！
- ．因為是成熟女子，所以要活用筆記本！
- ．用來回顧是使用筆記本最重要的事！
- ．派得上用場！便利貼筆記術
- ．Memo要有5W2H的意識
- ．多點小巧思，傳話更貼心
- ．整理電腦就靠這些規則！
- ．實現迅速俐落工作的簡單密技
- ．能早早下班的人都擅長管理郵件！

第五章 整理居家環境

- ．讓人想回家的房子長這樣！
- ．打造出乾淨房間的6個重點
- ．小衣櫥也能有大空間！
- ．讓你不塞爆衣櫃的衣物整理心得
- ．決定好一週服裝穿搭，早晨輕鬆無負擔
- ．在這樣的廚房裡，每天都想下廚！
- ．就算展示給人看也很OK！如何打造出整齊又乾淨的冰箱
- ．客廳最重要的就是「寬敞不擁擠」！
- ．把寢室打造成絕對愜意與舒適的空間
- ．東西不直接放在洗臉台上或浴室地上
- ．化妝品要在一年內用完

- ．展現別緻整潔的廁所空間
- ．把將書櫃當作室內裝飾使用
- ．每年一次將照片製成相簿
- ．讓家裡不堆積紙類的6個小巧思
- ．擺脫「割捨不了」的習性！
- ．試著把東西扔了
- ．這一些捨不得丟掉的東西該怎麼辦？
- ．不要的東西通通賣掉！

第六章 整理時間與身心

- ．整理好時間，每天都快樂！
- ．規劃早、中、晚的放鬆計畫
- ．想想看「5分鐘」就能做好的事
- ．戒掉浪費時間，就能悠悠哉哉！
- ．整理令人焦躁不安的人際關係
- ．在職場要懂得給人好印象的一句話
- ．只要改變意識，人際關係就會大不同
- ．擁有片刻讓自己感到「舒適美好」的OFF時間
- ．正因為覺得氣餒，所以更要整理好心情
- ．學習新才藝，認識新世界
- ．讓健康的身體成為好夥伴
- ．生理期與身體的調節
- ．維持美麗與健康！身體的保養
- ．．．．．(收起)

[小資女的人生整理術_下载链接1](#)

标签

[日本]

420

(待借)

评论

[小資女的人生整理術_下载链接1](#)

书评

[小資女的人生整理術_下载链接1](#)