

脱胎换骨的人生整理术：爱自己从整理开始



[脱胎换骨的人生整理术：爱自己从整理开始_下载链接1](#)

著者:袁春楠

出版者:湖南文艺出版社

出版时间:

装帧:平装

isbn:9787540495114

人生的改变，从整理开始。整理是一束微光，照亮整个世界。
整理有形物品，实现轻盈生活；整理无形之物，唤醒自在人生。
整理不是一种简单的行为、一组重复的动作，它有着实实在在的力量，这种力量足以开启心智、改变人生。
整理物品与环境，并用整理的思维梳理与物、与自我、与他人的关系，就可以找到最适合自己的生活方式，摆脱混乱，收获美好。

作者介绍:

袁春楠：整理咨询顾问、职业整理师导师、“春楠整理”品牌创始人、喜马拉雅大学认证讲师、西贝餐饮集团荣誉讲师，被中国科学院计算机网络信息中心授予“SELF思想传播先锋”称号。

2013年开始全职从事整理事业，2017年成立春楠整理工作室，培养了近200人的整理师从业团队。用近8年的时间通过整理帮助万千家庭（及个人）提高生活品质、提升自身的能量，实现轻盈生活、自在人生。

曾受邀为印象笔记、奥美、蔚来汽车、龙湖地产等知名企业提供培训服务。2019年受邀拍摄中央10台《讲述》栏目个人纪录片《整理我人生》。

目录: 自序：整理是一束微光，照亮了我的整个世界 001

开篇：整理，让生活更轻盈 006

第一部分 整理有形物品

第1章 准备，整理前不可不知的原则

01 5条原则，让你晋升为高效的整理者 016

02 估算工作量，自学整理还是请人代劳？ 021

第2章 方法，整理从5+1步曲开始

01 清空，让被“遗忘”的物品重见阳光 028

02 分类，辨功能、识区域、定频率 032

03 简化，舍弃不符合你生活期待的物品 039

04 收纳，常见误区的对症解药 047

05 定位，巧用小小标签化繁为简 054

06 留白，多清、少买，不轻易带回家 060

第3章 空间，规划设计有思路

01 小空间，一个人的生活也能十分惬意 068

02 办公桌，方寸间影响职场前途与效能 072

03 聚宝盆，整洁的房间会吸引好运降临 078

04 轻改造，从让人又爱又恨的衣橱开始 082

05 巧设计，让家居空间既美观又很实用 097

第二部分 整理无形人生

第4章 观念，从心出发探索取舍之道

01 冲动，为什么你总爱买买买？ 108

02 囤积，为什么你总是舍不得扔？ 116

03 决断，清晰的价值观让你告别纠结 121

04 购物，好物陪伴，物尽其用 129

第5章 关系，通过整理家找到突破口

01 接纳，你顺了，世界就顺了 138

02 对话，打造你的专属智囊团 144

03 感恩，整理合影、修复亲情 151

04 界限，7招打好“地盘保卫战” 157

05 成长，优质婚姻的不二法门 166

06 平衡，通过整理空间改善夫妻关系 173

07 传承，为孩子绘制一份成长蓝图 180

第6章 梦想，整理出你的精彩人生

01 目标，用 101 目标清单突破迷茫 188
02 坚持，治愈拖延症的 100 次圆梦计划 194
03 记录，普通人写晨间日记，真的有奇迹 204
04 复盘，每周、每月、每年，借时光见证成长 212
终章 整理，是一种人生哲学
后记 232
· · · · · (收起)

[脱胎换骨的人生整理术：爱自己从整理开始 下载链接1](#)

标签

整理术

个人管理

收纳

励志

脱胎换骨

Life | 生活

实用

生活

评论

2019年经过潜心创作，我的第二本新书终于正式出版了。书名沿用《脱胎换骨的人生整理术》，换了新的副标题。封面米白素雅，是我当下心境的写照。图案用了一道道向上攀升的台阶，是对人生每天进步一点点的隐喻。标题一样，内容和第一本书99%都不重复，是春楠一个字一个字新写的，在这本诚意满满书里你可以看到3大元素，可爱手绘图、实景演示照片和精心写就的文字。这本书不仅实用，还传递出了通过整理改变人生的力量，解答了如何整理有形物品和无

形人生，搭建出最适合自己的整理系统等问题。
如果你也想通过整理收获改变，就到当当来找这本书吧，前1000册限量赠送100次圆梦计划工具哦。

2020年5月26日 周二 《脱胎换骨的人生整理术》袁春楠
今日阅读时间：1小时30分 今日阅读页数：完毕 今日妙语摘抄：整理51步曲
清空—分类—简化—收纳—定位—留白 单身期：读书，学习，旅行，锻炼
100次圆梦计划表 今日阅读感想：
目标，坚持就是一种力量！通过整理悟出了自己的人生哲学，个人的成长经历给人不同力量。
PLS:这是作者第2本书，延用第1本书名，网上评论内容不同，第1本我没有阅读过。
整理物品点亮人生我是小小生活美学家

一本道术兼并的书，做到了追本溯源，追收纳的本，溯整理的源。终章字字珠玑，读完豁然贯通。

这是购买春楠老师出的第二本书了，封面更加简洁，和书名有着不谋而合的联系，排版更加精美了，第一次根据老师的建议定出了价值观，书内提供了23项不同类型的练习（覆盖到另一半、孩子等），做了笔记，还是挺不错的，期待下一本可以就一些热门的内容点进行更详细分解步骤的目标拆解计划说明。（比如外语、健身、画画等）

一本关于通过整理，实现轻盈生活非常棒的书。

看完才知道自己走了很多坑

这本书不仅仅是有形整理的工具书，更是无形整理重启人生的书。通过整理，和自己和他人和世界，重新建立关系。普通人如何逆转人生，如何走出低谷迷茫期，如何做到轻盈生活整洁有序，宝典里统统都有答案。爱自己就为自己创造愉悦空间，从整理开始，拿回你生活的主动权。

这本书不仅系统的讲解了家庭整理的知识，还涵盖了人生整理的内容，只要遵循本书中春楠老师的原则，人生和家庭就会逐步实现熵减的状态，使之充满秩序和效率。这本书更大的惊喜是带给我勇气，使我勇于面对整理中的各种难题，体验逐个击破时所带来的

快乐。坚持日拱一卒，整理体系将成为我人生中最重要体系之一。

从前跟着春楠一起学习，如今有幸和她一起成长。她用8年的人生行动和态度告诉我们，普通人真的可以通过整理获得人生改变。如今，这本诚意满满饱含过去8年整理精华和心得的升级版新作来咯，这本书系统的回答了如何从5+1流程开始，构建自己的整理系统，从而获得人生改变。逻辑清晰，方法实用，非常推荐，即使是从来没有接触过整理的朋友，相信你在阅读后也一定会在第一时间跟着一起行动起来，接收这份来自整理的力量。

这本书是作者近8年时间的实践智慧合集，让人看完太受益，书里面的故事特别通俗易懂插画风格清新软萌，很快可以看完吸收能量，看完会感觉对整理的认识也更加深刻，最喜欢无形整理部分，市面上很少有书讲过类似的理念，感谢作者！

关于整理，对我来说，一直都不算太难的事，我也一直没觉得整理需要去特意学习，这本书是老婆买的，偶然我读完没想到获益巨大，整理里面居然有这么多学问，尤其无形整理那块内容，特别打开思维，感谢作者

这本书也可以说是作者个人脱胎换骨的成长记。因钻研一门学问进而影响到自己的人生，生命质量发生了彻底改变，非常励志也非常真实和有说服力。人人都需整理，也该重视整理。尤其是对人生的规划与践行，要加强行动力，提高人生效率。书中提到了101目标清单。还附赠了一张100次圆梦计划表，非常赞！

理念和操作性俱佳的整理类书籍。

我就像装在套子里的人，喜欢各种收纳，首饰盒、化妆盒、内衣盒、文件盒……储物柜、衣柜、书架化妆品架子，厨具架子……每一个东西都有他自己的家。每天回家必做的事情换垃圾袋，整理沙发，扫地和摆放物件，每一个物件都有他的位置，作为重度强迫症患者，我实在喜欢家里干干净净，井井有条。《脱胎换骨的人生整理术：爱自己从整理开始》是袁春楠的第二本关于收纳的书，有了经验，第二本收纳书更精致更高效。书里有不少收纳小窍门，收拾的小小心得，相同的嫣然一笑，不同的恍然大悟，不同的人因为相同的爱好，有了小小默契。收纳最重要的是改变心态，丢掉了垃圾，腾出了空间，心也仿佛要大一些。

书评

作为很喜欢文学类阅读的我，为什么会爱上《脱胎换骨的人生整理术：爱自己从整理开始》，大抵和自己喜欢整理和收纳脱不了干系。
我就像装在套子里的人，喜欢各种收纳，首饰盒、化妆盒、内衣盒、文件盒……储物柜、衣柜、、书架化妆品架子，厨具架子……每一个东西都有他自己的家...

我们时常让自己的生活陷入混沌之中，总是给自己的人生使用“+”号。结果导致让自己的生活状态变得臃肿、混乱不堪。
想去整理，却往往感到心有余而力不足。很多东西本可以舍弃掉，却又不知如何下手。索性不去处理，以致越堆越多，形成恶性循环。整理是一门艺术。在没有遇到这...

终于盼来春楠老师的第二本书，第一时间购买回来认真看。书中的每一条经验都是经过7年以上的验证，足以见春楠老师的用心和负责。有时候喜欢一个老师，可能是因为可以学到知识，而长时间的追随一位老师学习，则是对这位老师的人品的认可和深深的信任。脱胎换骨的人生整理术(爱自...

不知道你会不会和我有同样的感觉，感觉整理真的是一件永远也完不成的事情。每次打扫完，干净整洁的房间仿佛在闪闪发光，可兴奋感还没维持一周，它就一天天黯淡起来，布满灰尘，七零八碎地，到处都是乱脏脏，给人一种特不好的气氛，特别容易陷入低落状态。因此我觉得真的有必要...

作者是一位整理导师，7年前失业后开始创业，从事整理。第一次知道整理也是一门学问，可以教学、研究。大概是人类物质生活不断丰富结果吧。
我自己也很喜欢收拾东西，心情不好的时候就收拾收拾桌面，有时候边看喜欢的剧边收拾，手上忙着、脑袋忙着，就忘了不开心的事了。大二...

全书分为两大部分，第一部分主要讲的是整理有形物品，作者提出了整理前要遵守的五大原、5+1方法论和空间规划的思路。第二部分主要讲的是整理无形人生，从梳理自己

的观念开始到梳理自己的关系和梦想。终章作者把整理提升到了一个更高的维度，字字珠玑，读完豁然贯通。学会整理...

在读这本书之前，我也读过几本关于整理和收纳的书。自己也曾幻想着，要是好好整理一次，以后收纳起来是不是会更简单容易？结果发现事与愿违，收纳箱和整理袋准备了一堆，却发现更混乱了。
我在袁春楠的这本书里找到了答案。因为我不知道整理的一些规则，更不懂方法。只是认为收...

全书从7个章节分别叙述如何整理人生。分别是准备，整理前不可不知的原则方法，整理从5+1部曲开始。空间，规划设计有思路。观念，重新出发探索取舍之道。关系，通过整理家找到突破口。梦想，整理出你的精彩人生，终章是整理是一种人生哲学。印象比较深的是有一个章节说成长优质...

[脱胎换骨的人生整理术：爱自己从整理开始_下载链接1](#)