

# 整理习惯



[整理习惯\\_下载链接1\\_](#)

著者:[日]小松易

出版者:吉林大学出版社

出版时间:2011-1

装帧:平装

isbn:9787560165080

《整理习惯:一分钟改变人生》主要内容：这个人是我早期的顾客？也是开启我整理士

生涯的人。当我到他的家里去做整理指导的时候，整个地板上凌乱地散落着大量的资料和剪报。他说，“这地板上的，都是至关重要的东西。”所以，无论如何都不舍得丢弃。我把地板上的资料和剪报一张一张地递给他，一件件地分出需要的和不需要的东西。这个人不仅对摄影感兴趣，而且对政治、教育等广泛的领域都非常关心，所以，那些资料和剪报数量大得惊人。

作者介绍:

小松易，日本首位整理师。

1969年生。在高崎经济大学读书时，曾赴爱尔兰交换留学。在那里，受到“一个行李箱，就可以生活！”的冲击。回国后，开始探求人与物的关系。

于2005年9月在银座创办了整理咨询公司“整洁工作室”。面向个人或公司开展咨询、学习班、讲演等活动。迄今为止，已经为上千人担任过整理顾问。而且，整理师的工作还被日本东京电视台“地球的黎明”，NHK“纪录20分钟”、“争当公司之星”等节目报道，引起了极大反响。

目录: 第一讲 改变人生！整理拥有无限的能量

1. 整理就是对事物理而整之，重新启动
2. 取舍之间，决定人生
3. 整理是改变人生的最便捷法
4. 懂得整理之道，成功自然来到
5. 机会属于有准备的人
6. 不会整理，人、物、空间都会失去活力
7. 会整理者人人爱
8. 懂得物心，物即你友
9. 因为未整理，结果难创新，真正“可惜”！
10. 物愈匮乏，则人生愈富有、愈幸福。
11. 整理不做，接着难

第二讲 你不知道的整理的基本原理与诀窍

12. 整理从身边做起
13. 整理成功三要：目标、一处、四阶段
14. 整理有要领人人都能做
15. 打造整理的“圣地”
16. “可得”则舍，“有勇”能舍，“将用”者舍
17. 物至期限就扔掉
18. 准备一个“保留箱”
19. 书架抽屉要有空，留出地方给未来
20. 收藏空间不可增
21. 宁让老板等，不让桌子乱
22. 千万不要陷入，“收一装一藏一忘”的恶性循环
23. 以使用为前提
24. 不可对物执著，打断恶性循环
25. 标准不是能否用，而是用不用
26. 整理文件的最高境界：切断来源，分别处理
27. 整理受阻的“前”“中”“后”
28. 整理受阻各类对应之法

第三讲 从此不知反弹味 整理成习有良方

29. 整理好又散乱，五个陷阱要留心
30. 不要“例外”！千里之堤毁于蚁穴
31. 整理切忌毕其功于一役

- 32. 整理成习? , 人生更灿烂
- 33. 不整理心里就不舒坦
- 34. 每天一分钟, 整理改人生
- 35. 依靠“维持整洁的规则”来阻止“反弹”
- 36. 了解容易引起整理反弹的五种类型
- 37. 制定“定位规则”
- 38. 快乐坚持整理的四个提示
- 39. 靠“意识”和“体制”架起“习惯”的桥梁
- 40. 效果要看得见
- 41. 理解人们想把东西全拿出来的心理
- 42. 行动正相反, 改变坏习惯
- 43. 整理会传染你身边的人, 从自己做起
- 44. 来, 开始?! 今天的整理, 将改变你的未来
- . . . . . ([收起](#))

[整理习惯\\_下载链接1](#)

## 标签

整理

日本

时间管理

个人管理

自我管理

小松易

管理

改变人生

## 评论

没什么实际指导的书。

不以“能不能用”来评判物品，要看用不用。

，。。。

蛮实用的

120827主旨还是不能舍不得扔。不过介绍了比较实用的方法和原则。值得借鉴。

比较男性化的描述，强调整理带来的外在收获，比如工作顺利、事业成功等等，有一些方法，强调习惯养成，但是觉得不是非常实用~

“东西一旦成为自己所有，对该物的执着便随之产生，执着也许是难断之情，但执着于过去，便不能走向未来，执着于昔日爱恋，就不能找到新的爱侣，执着于旧物，新物就无法进入。为了避免这种结局，务要痛下决心，当弃则弃。如此坚持，必会有新的发现。

还可以吧

30分钟看完

读完了，有收获，送给朋友了。

-----  
取舍的标准在于用不用而不是坏没坏 一年不用的基本可以毫不留情的扔掉 另外  
扔掉旧物品表示和过去彻底隔离 尤其是不好的回忆

-----  
和断舍离的部分观点是相通的，不过这本书是2009年的，原来断舍离的概念那么早啊  
！讲解循序渐进，逻辑比较清晰，比断舍离同一个观点翻来覆去说好多了。

-----  
四步整理法：拿出来 分开来 扔出去 收起来

-----  
不能忽略整理的力量

-----  
不断强化GTD理念，运用于细节。

-----  
小巧，意见中肯

-----  
1小时看看就好的书

-----  
对！要养成好好整理的习惯！

-----  
书里说的我都知道

-----  
一生的习惯才能改变人生

-----  
[整理习惯\\_下载链接1\\_](#)

## 书评

挺简单的一本书，关键是整理出怎么做 #每天浏览一本书# 01

《整理习惯：一分钟改变人生》。

要整理的东西，步骤：1.拿出来；2.分开来；3.扔出去；4.收起来；

嫌我评论短啊，我就再写点。

买了不少书，收集了不少书。如果不抓紧看的话，不知猴年马月能看到了。很多大牛都是每天...

-----  
如题！！ 评论不在长，而在精。都这样了，还是短吗？啊……到底多多少少字类？

好吧，其实这本书挺好的。但是书再好，只是教会我们一种方法。

真正的照着这个方法去实践了，自我提高了，并养成了习惯了，不断自我提高了，才是我认为的书尽其用。进一步讲，我们更应该，将自己的...

-----  
[整理习惯\\_下载链接1](#)