

《怦然心动的人生整理魔法2》

图书基本信息

书名：《怦然心动的人生整理魔法2》

13位ISBN编号：9787544713092

10位ISBN编号：7544713091

出版时间：2014-3-1

出版社：译林出版社

作者：[日]近藤麻理惠

页数：254

译者：颜尚吟

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《怦然心动的人生整理魔法2》

内容概要

《怦然心动的人生整理魔法》是日本“新一代整理教主”近藤麻理惠的代表作。它介绍“一旦整理，就不会变乱”的整理方法，使人通过整理找回人生决断力，找到最初的梦想，找到怦然心动的幸福人生。

《怦然心动的人生整理魔法2：实践篇》中，作者进一步阐释了“怦然心动”的意义，更详细地讲解了“心动整理法”的要义，教你如何做出“心动选择”，清除家中不必要的杂物。并具体针对客厅、厨房、卫生间、壁橱等场所讲解了详细的整理方法。

此外，作者还在书中加入了十余幅纯手绘图解教程，手把手教你近藤“心动折衣法”、近藤“心动收纳法”，让你笑着学会整理生活，继而让整个的人生都变得怦然心动！

所以，这不仅仅是一套教人整理的书，更是一本心灵励志的书。通过整理物品，达到整理人生的效果，让人得到更好的人际关系，更幸福的生活，更好的自己。

《怦然心动的人生整理魔法2》

作者简介

从五岁起，近藤麻理惠就把百分之八十以上的人生奉献给了整理这门艺术。苦心钻研之后，她才惊觉，“心动”是唯一正确的取舍标准。于是，她抛开让人越做越沮丧的收纳技巧，自创“麻理惠整理魔法”，至今已帮助上万人获得怦然心动的幸福人生。

目前，近藤麻理惠已经是日本知名的整理咨询顾问，她开设的“少女的整理收纳课”和“经理的整理收纳课”不但赢得高度评价，预约更是排到半年后。她甚至开设了“心动人生整理魔法学校”，每天都勤奋不懈地施展她的魔法！

近藤麻理惠的著作《怦然心动的人生整理魔法》于二〇一一年在日本出版，销量已超过一百万册。本书的中文版在国内也受到万千读者追捧，掀起让人心动的“整理风潮”。

少女的整理收纳课：<http://ameblo.jp/konmari/>

心动人生整理魔法学校：<http://konmari.com/school.html#detail2>

《怦然心动的人生整理魔法2》

书籍目录

前言 通过整理魔法，拥有怦然心动的闪亮未来

第一章

什么是“怦然心动的感觉”

整理是面向自己的行为，打扫是面向自然的行为

不知“心动”为何物，就从靠近心脏的东西开始选择

“最好就是留着”是整理的大忌

思考那些“不心动又必需的东西”的真正用处

看似无用的心动物品可以拿来活用

不能把“散乱”和“回复原状”混为一谈

整理过程中感觉“看不到终点、受到挫败”怎么办

给凌乱的房间拍照，用“震撼疗法”激励自己努力整理

不管多么凌乱，都要“不畏缩、不中断、不放弃”

即使是整理菜鸟也能经历戏剧性的变化

完全彻底地整理，实现理想生活

第二章 打造心动之家的方法

既然决定留下“灰色地带物品”，就坦然收好吧

把家变成美术馆那样的“心动空间”

参考美好的照片思考自己想要的生活

善用色彩和花朵，让房间朝气蓬勃

让“心动却无用的物品”重新拥有存在的价值

打造“专属空间”，让它成为自己的神秘能量源

第三章

按物品类别整理的心动收纳法

整理过程中，物品可放暂存区，最后再决定收纳场所

区分材质是做好收纳工作的关键

把抽屉收纳做得像便当盒一样精美

收纳四原则：折叠、直立、集中、四方形摆放

折叠奇装异服时不要怕，多试几次就好啦

图解麻理惠式“心动折衣法”

图解麻理惠式“特殊衣物折叠法”

文胸是“bra女王”，一定要采取“VIP待遇”

文胸的收纳习惯：深色在前，浅色在后

利用纸巾盒实现内裤的完美收纳

壁橱可以打造成让你随心所欲的心动空间

收纳就是要思考“自己与物品的关系”，打造“物品的家”

减少家具，让房间更宽敞、更舒适

分辨“贵重物品”，可以先闻一闻

“钱包大人”与“bra女王”是两个并列的VIP

想象自己开了一家饰品店，用这样的心态收纳饰品

“化妆”是把当天的自己变得有女人味的仪式

彩妆用品和护肤品一定要分开来收纳

巧妙利用垂直空间，洗脸台会变得很整洁

盥洗室里需要的是毛巾，而不是内衣

勤打扫，巧收纳，打造心动卫生间

男性的鞋子放上层，女性的鞋子放下层

理想的收纳能在家中架起一道彩虹

第四章

《怦然心动的人生整理魔法2》

厨房应该这样整理

不能以“随手可取”作为厨房收纳的理想状态

厨房收纳的目标是“容易清理”

最后做厨房整理，才能顺利实现整理目标

整理厨房时要区分“火性”和“水性”

把雪藏的餐具堂堂正正地拿出来使用吧

让刀叉、筷子等餐具享受VIP待遇

厨房剪刀切忌“悬挂收纳”

“烘焙工具”和“便当用品”的收纳法

“厨房小物品”统统收进箱子就好啦

囤积的垃圾袋应该折叠起来直立存放在盒子里

只要用起来得心应手，厨房满满当当也没有关系

第五章

整理对于人生的意义

就算是十年来一直抗拒整理的人，也能在两天内做好整理

一家人整理家族照片，找到团圆美满的真谛

尽早整理纪念品，可以让以后的人生更加怦然心动

丢弃布娃娃时，请务必遮住它们的眼睛

整理魔法会让你在整理过程中喜欢上自己

整理有一种“调整恋爱关系”的效果

整理结束后，可以说出“跟你结婚真好”

为家人的东西而焦虑时，记得要做“太阳”

坦然接受不同的价值观，才算真正完成了整理

教孩子折衣服，有助于培养他的整理习惯

享受整理过程的人才是真正的大赢家

被喜欢的物品和人围绕着，每一天都怦然心动

后记 整理是一个发现自己的过程

《怦然心动的人生整理魔法2》

精彩短评

- 1、这本虽然不少东西第一本说过，但是还是有不少新知识点~
- 2、日本人写书都这么啰嗦吗？最有用的就是衣服的叠法，看完迫不及待叠了两柜子的衣服。
- 3、这本有教怎么叠衣服。唉~~两本书加起来也就一张A4纸的干货。硬生生的分两本，也是醉了。
- 4、同时买了一和二，却只找到了2，觉得作者的确是日本工匠精神，简直把整理当作了自己的天职，最擅长的是叠衣服。对于将要装点自己房子的我，提供了一个框架，开阔了思路，很有帮助。
- 5、侧重于收纳的方法。
- 6、有点啰嗦，不过看完之后很想把家里不想要的东西扔出去
- 7、重要的不是整理，而是整理过程中对自己过去和对事物决断的审视，重新认识什么才是自己真正喜欢的，在意的，追求的东西。
- 8、这本书对于1来说更实用。自以为两本书有相似也有不同的内容，都值得阅读。
- 9、一些整理的方法
- 10、2017年书单
- 11、也不是每一点都有用,比如风水学之类的比较玄虚的内容我就不太感冒.但在整理学方面的书籍中,该作者的书算是含金量比较高的.推荐她的书都看看.
- 12、这本里面貌似注入了很多关于物件有灵魂的“邪教”233 不过心动的物品摆满屋子确实是很好的提议~插图挺有用的~但我现在还没有整理好233
- 13、前半部分的故事很普通的，后半部分的干货很实用
- 14、毫无用处的整理法，理念实践都没用。
- 15、2月临时开了这本轻松小书来看。因为太火，图书馆的大陆版都被借空，最终找到一本台版来看。看的过程中，就开始实践，书看完两门衣柜已能完全装下四季的衣服还有空余，不能让自己心动的统统丢弃或者送人。书柜，纪念物整理了一半。没有大块时间，就利用每天早上早起的一个钟来收拾，虽然慢但也卓有成效。说到底，书写的很浅显易懂，关键是行动，只留下让你怦然心动的物品。
- 16、大的方法在第一部已经说明白了，第二部有点凑字数的感觉。
- 17、做个极简的人，呵护极简的心
- 18、想把整理的意义拔高却是絮絮叨叨，思想境界比不上佐佐木典士的《我决定简单的生活》。许是作者本身的文化素养不够，单就第一本更着墨于实践的，还比较有看头。
- 19、麻里惠的整理书，真的是所有同类型的书中可操作性最强的，难怪她在欧美也倍受推崇。每天下班回家，边听有声书，一边就不知不觉地整理起房间来了，一点都不觉得痛苦。
- 20、2016.12
- 21、比第一本多了具体的操作指引，再次感谢近藤麻理惠。
- 22、我最享受的三件事：1.做饭。2.整理。3.坐在镜子前化妆。这些事会让我静下来，沉溺于自己的世界，真正的爱上自己。
- 23、对第一部是个细节上的补充，两本结合来看会有更完整的体会，蛮好~
- 24、收拾屋子时完全按照这个来叠衣服呀 真的很棒 希望可以虽然不能面面俱到 但也是很有收获 现在自己的衣柜已经干净得不要不要的 开心~
- 25、是对第一本的补充和细化，附上了图解。
- 26、有意思的实用书籍~看完之后很想实践一番
- 27、要过怦然心动的生活就要从整理开始，通过不断的选择和取舍来看清自己的内心。很喜欢这本书！
- 28、填坑之作
- 29、跃跃欲试。
- 30、第二本整理书籍，给我的感觉不是第一本的鹧鸪，但也暖暖柔柔。是的，整理物品的时候，就是整理自己的生活，整理自己的人生。我出生在全上海最不懂整理家庭，有着不愿丢东西也不愿分类摆放的父母，这让我的少年很郁闷，但也让现在的我非常重视整理，整理自己的家庭，整理自己。这，也是一件让人欣慰的事啊。anyway，这是一本在我低落抑郁，重拾读书信心的救援之书。161205
- 31、不心动的东西及时扔掉
- 32、为了看图解的叠衣方法买了这本，果然对我来说只有图解最有用

《怦然心动的人生整理魔法2》

- 33、也是快速翻阅了本书，作为系列的第二部，本书的风格依然没变，感觉像是专门写给女人的书，难道在日本没有喜欢整理的男人吗？本书应该是作者的进一步感悟，相比第一部，作者的主观认识在很多方面都有了提高，比如更加尊重价值观的多元化，亲情赋予物品的价值等。本书的语言还是有点拖沓，核心观点不多，适合捡重点地进行轻阅读。这和断舍离一脉相承的现代流行整理术的理论我算是比较了解了，现在就是需要实践来检验了。
- 34、基本算实用。这类书籍的通病干货少，啰嗦。
- 35、粗略读了一下，感觉这本比第一本更加实用，因为多了许多方法论的东西，用图片指导如何叠衣服、如何进行收纳。仅读了比较需要的部分，很受用。
- 36、第二本看的兴趣就一般了
- 37、第二本进一步完善了整理的意义，我的建议是一定要看完第二本再开始整理，真的相信我，我也扔了很多东西，有的东西激情过去后就开始后悔，就如同有的东西也是激情来了就购买，真心建议，看完第二本，彻底理解整理的意义再开始动手！但是2里面有些观点我也不是特别认同，持保留意见。
- 38、没有第一本好
- 39、不心动，就扔。
- 40、和第一部如初辙，只不过里面有一些实用的整理方法
- 41、各种叠东西的技巧。但衣服和书太多，难免还是堆着放的，很难立起来啊
- 42、整理是一个发现自己的过程！
- 43、读完全书，作者想要表达的就是用心动和适当的方法做好个人的整理，本书后部稍显繁琐，有凑字数之嫌，连译者的翻译也能感觉出有点虎头蛇尾，对于想要了解整理术的人来说还是很值得一看的。
- 44、朋友力荐的，没有读出怦然心动的感觉，尤其是对我这个向来喜欢扔东西的人来讲吧....改天再读一次。
- 45、圣经，已被洗脑，中途停滞了很多次，今天终于看完这本书了。希望能彻底让现在的人生怦然心动，做减法人生。
- 46、听的有声书。可能真的听习惯以前老师们的诵读，以后尽量少听了，辣耳朵。
- 47、留下自己心动的物品，丢掉不心动的；接着，决定留下来的物品的固定位置，用完后一定要物归原位。整理要做到的也就是这两点而已。
- 48、矫情
- 49、按照“怦然心动”原则而留下来的物品如何进行收纳，第二本书集中解决的便是这个问题。“收纳”一事，较“丢弃”更有章法些，需要更深一层的实践。
- 50、具体叠衣服的实际操作比较多，个人觉得麻理惠的书其实主要针对衣服整理，当然衣服占据家庭收纳的好大一块，做好这个等于做了一半，但是对于家庭卫生间和厨房的物品摆放，没有给出什么有意义的意见，可能她本人也比较年轻，写书时是未婚小姑娘，所以对主妇做饭这一块的经验也不是特别丰富吧，哈哈

《怦然心动的人生整理魔法2》

精彩书评

《怦然心动的人生整理魔法2》

章节试读

1、《怦然心动的人生整理魔法2》的笔记-第126页

风水书上说，男性的衣服“火”性，而女性的衣服“水”性，所以，男衣放上层，女衣放下层。

2、《怦然心动的人生整理魔法2》的笔记-第57页

光靠一个劲儿地扔东西是没法让人生闪闪发亮的。所以，整理的目的不是扔东西，而是把心动物品保留下来。如果生活在一个完全没有心动物品、空荡荡的房间里话，我觉得是无法开心的。

3、《怦然心动的人生整理魔法2》的笔记-第1页

- 1、整理的对象是物品，打扫的对象是污垢。
- 2、“最好就是留着。”——绝对没有这回事。任何东西都是可以取代的。
- 3、进行心动鉴定的时候，你确实把东西一件件地拿在手上判断了吗？
- 4、按照衣服、书籍、文件、小物件、纪念品这样的先后顺序进行整理。
- 5、一旦自己决定留下某件“灰色地带”的物品，就坦荡地把它留在身边。
- 6、整理过程中，东西可放暂存区，收纳的场所到最后再决定。
- 7、“区分材质”是在考虑收纳问题时最重要的一个环节。
- 8、材质不同，物品散发出来的气息也是不同的。
- 9、根据材质来收纳物品是十分重要的一项技能。
- 10、收纳的基本原则就是“九分收纳”。也就是说，一旦挑选出自己的心动物品后，就应该把抽屉等基本装满，不要留大块的空白，也不要满溢出来，这才是正确的做法。
- 11、收纳四原则——“折叠、直立、集中、四方形摆放”。
- 12、bra收纳时深色在前，浅色在后。
- 13、上装放上层，下装放下层，棉质等轻薄衣物放上层，羊毛质地等厚重衣物放下层。
- 14、卫生间和浴室连在一起的情况，要记住“清洁感是生命”，把防止出现水垢和霉菌放在首位。
- 15、种类和性质相近的物品要放在一起收纳。
- 16、厨房小物件主要有三类：吃饭工具、做饭工具、食物。

4、《怦然心动的人生整理魔法2》的笔记-第102页

如果是下摆缀有荷叶边或蕾丝的衣服，把袖子部分折叠好后，记得要抓住下摆的一侧向上对折（一般情况下都是抓住领子部分向下对折）。叠起来的时候要注意装饰物不外露，这才是正确的做法。

还有，束身衣的扣子、咖啡衫的衣领也都是衣服中“最该保护的‘ ’部位。折叠这些衣服的时候，也应该把这些保护部位向内折叠。

把衣物的额外部分折进去；装饰部分易坏的，折到里面去。

5、《怦然心动的人生整理魔法2》的笔记-第57页

“首先，完成‘丢弃’的工作。”

正如大家所知道的那样，这条法则是麻理惠整理法的铁律之一。如果在还没有选择完物品前就想着收纳的事，这样不管过了多久都是没法让整理进展下去的。所以，有必要在一开始把注意力集中到“丢弃”这件事上。

《怦然心动的人生整理魔法2》

已经实行过集中整理的人可能有切身体会，一开始还有些犹豫，一旦扔东西扔出了惯性，丢弃这回事本市内就带给人一种快感。不过，这其实是一种需要引起注意的危险信号。虽说扔出了快感，但决不能变成“扔东西机器”。

因为，光靠一个劲儿地扔东西是没法让人生闪闪发亮的。

所以，整理的目的不是扔东西，而是把心动物品保留下来。如果生活在一个完全没有心动物品、空荡荡的房间里话，我觉得是无法开心的。生活在心动物品之中，这才是整理应有的最终目标吧。

6、《怦然心动的人生整理魔法2》的笔记-第96页

裤子和短裤的折叠方法

7、《怦然心动的人生整理魔法2》的笔记-第105页

软衣服和厚衣服折叠方法

8、《怦然心动的人生整理魔法2》的笔记-第62页

真正的整理，要把心动物品好好地留下来，把它们大大方方地摆设出来。然后，每一天都过得怦然心动。这才是整理的真正目的。

9、《怦然心动的人生整理魔法2》的笔记-第47页

首先，该丢的东西真的都“丢”完了吗请记住，千万不能一边丢东西一边做收纳。如果该丢的东西还没丢完就想着要把东西都收纳起来，整理就永远没有尽头了。

10、《怦然心动的人生整理魔法2》的笔记-第103页

特殊衣物的折叠方法

11、《怦然心动的人生整理魔法2》的笔记-第99页

如果卷曲衣物时感觉到“好像太厚了”或是“阻力太大，好难卷啊”，那就是衣物给出了“想要被折叠”的信号。

12、《怦然心动的人生整理魔法2》的笔记-第91页

衣物的基本折叠方法

13、《怦然心动的人生整理魔法2》的笔记-第16页

整理的对象是物品，而打扫的对象是污垢。整理是通过让东西发挥作用或将其收纳起来而使房间变得整洁，而打扫则是通过清理污垢、扫除灰尘来使房间变得整洁。整理需要你判断每个物品是否有留下来的价值，并把它放在一个固定的位置，所以在进行过程中，思考是必须的。

而打扫就只需要动手，就算不用心也是能做的。

所以，整理是一种内心的调整，打扫则是一种内心的清理。确实。

P.S. 之前看得太匆忙，有些要记下来的，没来得及记。趁现在有空赶紧做

《怦然心动的人生整理魔法2》

14、《怦然心动的人生整理魔法2》的笔记-第63页

不用说，对于自己心动的物品，不管别人怎么说，都应该大大方方地留下来，这才是正确的做法。把物品小心翼翼地守在箱子里，偶尔拿出来看一眼，这当然也是挺有趣味的一种做法。不过，我想大家也都还是希望让自己的心动物品最大限度地得到利用吧。

在别人看来毫无用处、只有自己才能明白重要性的心动物品，就应该好好地展示，用来做装饰。

15、《怦然心动的人生整理魔法2》的笔记-第38页

也就是说，用数码相机或手机把房间里凌乱的状态拍下来。请从各个角度把房间整体以及抽屉里面都拍个清清楚楚。你们猜会发生什么？

16、《怦然心动的人生整理魔法2》的笔记-第23页

实在无法让你心动的东西，不如干脆丢掉，没问题的！直截了当地说，“姑且一扔”是不会造成致命伤的。因为你会发现，家里其实可以找出不少替代品的。整理并不是单纯的关于留和扔的命题，而是一种让自己重新正视自己与物品的关系并进行微调，从而创造更美好的生活的绝佳学习过程。如果按照这样的思路来想，整理的乐趣想必会大大增加吧。

虽然做法有些粗暴，但我确信“试着舍弃不心动的东西”是一种最迅速地让自己生活在心动物品围绕之下的方法。

“最好就是留着。”——绝对没有这回事。任何东西都是可以取代的。任何东西都是可以取代的。人也是这样吧。。。

17、《怦然心动的人生整理魔法2》的笔记-第70页

第二章 打造心动之家的方法1. 既然决定留下“灰色地带物品”，就坦然收好吧

留下就好好对待---心动物品

2. 把家变成美术馆那样的“心动空间”

吸引人的物品魅力：物品自身的美观程度，人在物品上倾注的感情，物品的历史和磨损度（经验值）
身边充满自己喜欢的物品，倾注自己的感情，让家变成美术馆医院的心动空间

3. 参考美好的照片思考自己想要的生活

首先完成丢弃的工作

不要给自己的理想生活设限，选一张想要在这样的房间里生活的照片，大量室内设计杂志放在一起进行比较挑选

4. 善用色彩和花朵，让房间朝气蓬勃

把窗帘或床单的颜色换成自己喜欢的，在墙上挂上自己中意的画作

把自己喜欢的东西堂堂正正的摆出来

5. 让“心动却无用的物品”重新拥有存在的价值

心动物品可以做装饰

摆放类：模型and玩偶---小盘子、托盘或是篮子集中装

悬挂类：钥匙圈and手机链---衣架颈部，墙上挂钩的基座，窗帘杆的一端

张贴类：明信片and包装纸

包装类：碎布头and布手巾

6. 打造“专属空间”，让它成为自己的神秘力量源

18、《怦然心动的人生整理魔法2》的笔记-第25页

《怦然心动的人生整理魔法2》

所谓的怦然心动，并不单是“令人陶醉”、“招人喜欢”、“使人心跳加快”这样一种简单的美丽。朴素的设计传递出来的“安心感”、功能丰富的“便利性”、说不出的“融洽适合”以及在生活中“发挥作用”等，这才是真正的名副其实的让人“怦然心动”。

19、《怦然心动的人生整理魔法2》的笔记-第118页

短裤的折叠方法

20、《怦然心动的人生整理魔法2》的笔记-第96页

裤子的折叠方法

21、《怦然心动的人生整理魔法2》的笔记-第104页

像雪纺衫、化纤吊带背心这类质地特别柔软的衣服，如果按照一般的方法折叠，就会松松垮垮的，站立不住。所以，应该先按照普通叠法将衣身三折然后上下对折，再从折痕一端开始向下卷起来，这样就能固定衣物形状，使之不会散开。折叠后站不住的就卷起来。

22、《怦然心动的人生整理魔法2》的笔记-第69页

如果你有一张专属的书桌，不妨在书桌上打造一个“心动专属空间”。如果你是以厨房为主要战场的家庭主妇，就可以充分利用厨房的一角。有客户收集了孩子的照片、手印，母亲节时收到的小卡片之类的东西集中贴在厚纸板上，摆放在厨房一角，打造出一个心动角，并感到特别满足。她们异口同声地说：“做饭的时候感觉比以前更幸福了！”

总之，地点的选择并不受限，即使是狭小的空间都可以。一个自己做主的“专属空间”所能发挥的作用是不可估量的。

例如，在寒冷的冬天，只要能来上一杯热咖啡就能感受到无比安慰和满足，是这样吧？同样的，“心动专属空间”只需拥有一个，就能感到难以言说的幸福。换句话说，“专属空间”能够起到类似能量的效果。

喜欢的东西不要收起来，想办法展示出来，或者集中放到一处，打造一个专属空间。

23、《怦然心动的人生整理魔法2》的笔记-第11页

话说回来，自己到底对什么东西心动，对什么东西不心动呢？说得夸张一点，生而为人，对“什么能让自己心动”的判断是了解自己到底是一个怎样的人的重要线索。因此，对现状的觉醒可比“一无所有”重要多了。要是一辈子都感知不到一件能让自己心动的东西，那才叫可悲呢。如果能给自己的生活以及人生带来一抹新色彩的话，那真是最好不过的事情。

24、《怦然心动的人生整理魔法2》的笔记-第100页

袜子的折叠方法

25、《怦然心动的人生整理魔法2》的笔记-第116页

我建议的折叠方法是，把最重要和敏感的部位—裆部叠到最里面，把常常缀有蝴蝶结等装饰物的肚脐位置前片的中心位置）叠到最外侧。

《怦然心动的人生整理魔法2》

内裤的基本折叠方法是这样的。首先，背面朝上，摊平。裆部朝上折，与腰线齐平。然后，将左右两侧折向中间，把裆部包裹住。接着，从下往上卷起。翻过来，标准的形状应该是一个只能看到肚脐齐平部位的类似春卷的横长筒状物。

放内裤可用空纸巾盒。折叠后的内裤跟纸巾盒的尺寸十分匹配，简直是刚刚好。当然，也不是一定要用纸巾盒，只要是尺寸合适的盒子都可以拿来活用。普通的纸巾盒一般可以放下七条折叠后的内裤。内裤放在纸盒或者其它盒子里。

26、《怦然心动的人生整理魔法2》的笔记-第62页

我觉得，与其住在没有心动物品的光秃秃的房间里，不如把自己喜欢的东西堂堂正正地摆放出来，这样的房间才是最理想的居住环境。

事实上，上过我整理课的客户绝大部分也都是如此。刚整理完的房间是最清爽整洁的。一年后，主人的“心动物品”就会被摆放在显眼的位置，窗帘盒寝具也换成了可爱的颜色，渐渐渗出在一个被心动物品围绕的环境之中。

如果你觉得只要扔东西就是在做整理，那就大错特错了。

真正的整理，要把心动物品好好地留下来，把它们大大方方地摆出来。然后，每一天都过得怦然心动。这才是整理的真正目的，请大家一定要记住。

27、《怦然心动的人生整理魔法2》的笔记-第54页

那些吸引人的物品，它们的魅力基本都具备三大要素。

这三要素分别是，物品自身的美观程度（先天的魅力）、人在物品上倾注的感情多少（后天的魅力），以及这件物品有多长的历史和多大的磨损度（经验值）。经验值，游戏感浓浓啊！所以，要让身边充满自己喜欢的物品，向它们倾注自己的感情，就能让自己的家里变成像美术馆一样让人心动的空间。

于是，我不由得这样想，在人的爱意和关注中留存下来的物品，自然而然就具备了一种气场和品格。

28、《怦然心动的人生整理魔法2》的笔记-第91页

基本折衣方法

29、《怦然心动的人生整理魔法2》的笔记-第113页

以此为依据，女性的衣服基本都属“水”性，其中只有文胸是属“金”性。

30、《怦然心动的人生整理魔法2》的笔记-第122页

如果壁橱利用好了，很神奇呢

31、《怦然心动的人生整理魔法2》的笔记-第1页

第一章 什么是“怦然心动的感觉”

1. 整理是面向自己的行为，打扫是面向自然的行为
2. 不知“心动”为何物，就从靠近心脏的东西开始选择

《怦然心动的人生整理魔法2》

3. “最好就是留着”是整理的大忌
4. 思考那些“不心动又必需的东西”的真正用处
5. 看似无用的心动物品可以拿来活用
6. 不能把“散乱”和“回复原状”混为一谈
7. 整理过程中感觉“看不到终点、受到挫折”怎么办
8. 给凌乱的房间拍照，用“震撼疗法”激励自己努力整理
9. 不管多么凌乱，都要“不畏缩、不中断、不放弃”
10. 即使是整理菜鸟也能经历戏剧性的变化
11. 完全彻底地整理，实现理想生活

第二章 打造心动之家的方法

1. 既然决定留下“灰色地带物品”，就坦然收好吧
2. 把家变成美术馆那样的“心动空间”
3. 参考美好的照片思考自己想要的生活
4. 善用色彩和花朵，让房间朝气蓬勃
5. 让“心动却无用的物品”重新拥有存在的价值
6. 打造“专属空间”，让它成为自己的神秘力量源

第三章 按物品类别整理的心动收纳法

1. 整理过程中，物品可放暂存区，最后再决定收纳场所
2. 区分材质是做好收纳工作的关键
3. 把抽屉收纳做的像便当盒一样精美
4. 收纳四原则：折叠、直立、集中、四方形摆放
5. 折叠奇装异服时不要怕，多试几次就好啦
6. 图解“心动折衣法”
7. “特殊衣物折叠法”
8. 文胸是“bra女王”，一定要享受“VIP待遇”
9. 文胸的收纳习惯：深色在前，浅色在后
10. 利用纸巾盒实现内裤的完美收纳
11. 壁橱可以打造成让你随心所欲的心动空间
12. 收纳就是要思考“自己与物品关系”，打造“物品的家”
13. 减少家具，让房间更宽敞、更舒适
14. 分辨“贵重物品”，可以先闻一闻
15. “钱包大人”与“bra女王”是两个并列的VIP
16. 想象自己开了一家饰品店，用这样的心态收纳物品
17. “化妆”是把当天的自己变得有女人味的仪式
18. 彩妆用品和护肤品一定要分开来收纳
19. 巧妙利用垂直空间，洗脸台会变得很整洁
20. 洗浴室里需要的是毛巾，而不是内衣
21. 勤打扫，巧收纳，打造心动卫生间
22. 男性的鞋子放上层，女性的鞋子放下层
23. 理想的收纳能在家中架起一道彩虹

第四章 厨房应该这样整理

1. 不能以“随手可取”作为厨房收纳的理想状态
2. 厨房收纳的目标是“容易清理”
3. 最后做厨房整理，才能顺利实现整理目标
4. 整理厨房时要区分“火性”和“水性”
5. 把雪藏的餐具堂堂正正地拿出来使用吧
6. 让刀叉、筷子等餐具享受VIP待遇
7. 厨房剪刀切忌“悬挂收纳”
8. “烘焙工具”和“便当用品”的收纳法

《怦然心动的人生整理魔法2》

9. “厨房小物品”统统收进箱子就好啦
10. 囤积的垃圾袋应该折叠起来直立存放在盒子里
11. 只要用起来得心应手，厨房满满当当也没有关系

第五章 整理对于人生的意义

1. 就算是十年来一直抗拒整理的人，也能在两天内做好整理
2. 一家人整理家族照片，找到团圆美满的真谛
3. 尽早整理纪念品，可以让以后的人生更加怦然心动
4. 丢弃布娃娃时，请务必遮住它们的眼睛
5. 整理魔法会让你在整理过程中喜欢上自己
6. 整理有一种调整恋爱关系的效果
7. 整理结束后，可以说出“跟你结婚真好”
8. 为家人的东西而焦虑时，记得要做“太阳”
9. 坦然接受不同的价值观，才算完成了整理
10. 教孩子折衣服，有助于培养他的整理习惯
11. 享受整理过程的人才是真正的大赢家
12. 被喜欢的物品和人围绕着，每一天都怦然心动

32、《怦然心动的人生整理魔法2》的笔记-第42页

一旦集中整理开始了第一步，那就要遵循“不畏缩、不中断、不放弃”的三不原则。

我敢断言，不管现在情况如何，每个人都能通过自己的努力打造一个自己的心动房间。因为，整理这件事是不会骗人的。

相反，如果不持续，那么集中整理是会永无止境的。

如果你是那些中断了整理的一员，就请不要磨磨蹭蹭了，赶紧再次开始“集中整理”吧！

33、《怦然心动的人生整理魔法2》的笔记-第33页

给每一样东西都确定位置是一开始整理就要学会的守则

34、《怦然心动的人生整理魔法2》的笔记-第78页

其实你只是个死强迫症而已

35、《怦然心动的人生整理魔法2》的笔记-第1页

36、《怦然心动的人生整理魔法2》的笔记-第112页

文胸收纳方法

37、《怦然心动的人生整理魔法2》的笔记-第1页

集中大量参照室内设计杂志，一次性找到“想要在这样的房间里生活”的感的照片对于缺少心动感的人来说，他们的生活所缺少的主要就是色彩。

《怦然心动的人生整理魔法2》

九分收纳

bra女王与钱包大人

化妆箱

内衣别放在盥洗室、生理用品不能让别人看到

像内衣、筷子之类直接接触身体重要部位的物品，要尽可能地给与“顶级待遇”

眼神蕴含能量

盐的净化作用 - 恶灵退散

与恋爱对象关系出现问题的人，他们在整理时都有一个相似的特征，那就是“有很多待处理的文件”

。

另外，哪怕家人只是稍微做了一点整理，也要及时称赞，千万不要泼冷水。

整理是一种会传染的“病”，如果是强制别人去做，就容易遭到抵触。用《伊索寓言》里的《北风和太阳》来比喻的话，建议大家一定要采用“太阳”的策略，不给人压力，只给人温暖，才能让人心悦诚服地接纳你。

事实上，烤面包并没有什么高深的地方，只需要像制作普通料理那样抱着平常心去做就可以了。做整理也是一样的道理。

与重要的人相处时留下美好回忆

目录

前言 通过整理魔法，拥有怦然心动的闪亮未来

第一章 什么是“怦然心动的感觉”

整理是面向自己的行为，打扫是面向自然的行为

不知“心动”为何物，就从靠近心脏的东西开始选择

“最好就是留着”是整理的大忌

思考那些“不心动又必需的东西”的真正用处

看似无用的心动物品可以拿来活用

不能把“散乱”和“回复原状”混为一谈

整理过程中感觉“看不到终点、受到挫败”怎么办

给凌乱的房间拍照，用“震撼疗法”激励自己努力整理

不管多么凌乱，都要“不畏缩、不中断、不放弃”

即使是整理菜鸟也能经历戏剧性的变化

完全彻底地整理，实现理想生活

第二章 打造心动之家的方法

既然决定留下“灰色地带物品”，就坦然收好吧

把家变成美术馆那样的“心动空间”

参考美好的照片思考自己想要的生活

善用色彩和花朵，让房间朝气蓬勃

让“心动却无用的物品”重新拥有存在的价值

打造“专属空间”，让它成为自己的神秘能量源

《怦然心动的人生整理魔法2》

第三章 按物品类别整理的心动收纳法

整理过程中，物品可放暂存区，最后再决定收纳场所

区分材质是做好收纳工作的关键

把抽屉收纳做得像便当盒一样精美

收纳四原则：折叠、直立、集中、四方形摆放

折叠奇装异服时不要怕，多试几次就好啦

图解麻理惠式“心动折衣法”

图解麻理惠式“特殊衣物折叠法”

文胸是“bra女王”，一定要采取“VIP待遇”

文胸的收纳习惯：深色在前，浅色在后

利用纸巾盒实现内裤的完美收纳

壁橱可以打造成让你随心所欲的心动空间

收纳就是要思考“自己与物品的关系”，打造“物品的家”

减少家具，让房间更宽敞、更舒适

分辨“贵重物品”，可以先闻一闻

“钱包大人”与“bra女王”是两个并列的VIP

想象自己开了一家饰品店，用这样的心态收纳饰品

“化妆”是把当天的自己变得有女人味的仪式

彩妆用品和护肤品一定要分开来收纳

巧妙利用垂直空间，洗脸台会变得很整洁

盥洗室里需要的是毛巾，而不是内衣

勤打扫，巧收纳，打造心动卫生间

男性的鞋子放上层，女性的鞋子放下层

理想的收纳能在家中架起一道彩虹

第四章 厨房应该这样整理

不能以“随手可取”作为厨房收纳的理想状态

厨房收纳的目标是“容易清理”

最后做厨房整理，才能顺利实现整理目标

整理厨房时要区分“火性”和“水性”

把雪藏的餐具堂堂正正地拿出来使用吧

让刀叉、筷子等餐具享受VIP待遇

厨房剪刀切忌“悬挂收纳”

“烘焙工具”和“便当用品”的收纳法

“厨房小物品”统统收进箱子就好啦

囤积的垃圾袋应该折叠起来直立存放在盒子里

只要用起来得心应手，厨房满满当当也没有关系

第五章 整理对于人生的意义

就算是十年来一直抗拒整理的人，也能在两天内做好整理

一家人整理家族照片，找到团圆美满的真谛

尽早整理纪念品，可以让以后的人生更加怦然心动

丢弃布娃娃时，请务必遮住它们的眼睛

整理魔法会让你在整理过程中喜欢上自己

整理有一种“调整恋爱关系”的效果

整理结束后，可以说出“跟你结婚真好”

为家人的东西而焦虑时，记得要做“太阳”

坦然接受不同的价值观，才算真正完成了整理

教孩子折衣服，有助于培养他的整理习惯

《怦然心动的人生整理魔法2》

享受整理过程的人才是真正的大赢家
被喜欢的物品和人围绕着，每一天都怦然心动

后记 整理是一个发现自己的过程

38、《怦然心动的人生整理魔法2》的笔记-第1页

虽然说的是整理实物，我却一直牵挂着我的工作——没错，我的书桌已经堆积如山了，脑补一下各项工作目前的状况，就像一个堆满垃圾和乱七八糟的衣物甚至有点怪味的无处落脚的房间。怦2，来吧，启发一下我，整理一下我的灾难吧！

39、《怦然心动的人生整理魔法2》的笔记-第107页

奇装异服的折叠方法。
奇装异服的折叠方法：想办法先折成方形。

40、《怦然心动的人生整理魔法2》的笔记-第53页

一旦自己决定留下某件“灰色地带”的物品，就坦荡地把它在身边。然后，把它同心动物品平等对待，好好地照顾使用它。

41、《怦然心动的人生整理魔法2》的笔记-第94页

长袖衣物的折叠方法

42、《怦然心动的人生整理魔法2》的笔记-第98页

裙子的折叠方法

43、《怦然心动的人生整理魔法2》的笔记-第68页

曾经有一个客户把只有四个榻榻米大小的杂物间做了个大改造，打造出了一个专属于自己的房间。闲置的单人沙发、由旧书架锯断改造成的矮架、花色中意的布贴成的墙纸、水晶装饰的枝形吊灯等家具都是手工打造的。花费了三个月时间精心改造出来的房间简直就像一个隐蔽的世外桃源，他们家的小外孙来玩的时候常常是整天待在里面不肯出来。在这里看书、听音乐真是太幸福了。

大家都在自己家里打造一个这样的自己做主、放满心动物品的“心动专属空间”吧。如果没有专门的房间可用，那就在壁橱的一角放上自己喜欢的艺人的照片或是赏心悦目的卡片做装饰，效果也是一样的。

44、《怦然心动的人生整理魔法2》的笔记-第118页

短裤的折叠收纳方法

45、《怦然心动的人生整理魔法2》的笔记-第48页

第一章 什么是“怦然心动的感觉” 1. 整理是面向自己的行为，打扫是面向自然的行为
整理物品，打扫污垢

《怦然心动的人生整理魔法2》

2. 不知“心动”为何物，就从靠近心脏的东西开始选择
比较明白是否心动——最让你心动的衣服的前三名
心动用心判断，用手摸，抱在怀里，选择前十名，前二十名
3. “最好就是留着”是整理的大忌
任何东西都是可以取代的
4. 思考那些“不心动又必需的东西”的真正用处
不心动不想扔掉：曾经让人心动但已经完成历史使命的东西；本应仍旧让人心动事实却并非如此的东西；不管心动与否都不能丢掉的东西（合约，印章，丧服，礼服，红白喜事等仪式需要的物品）
用赞赏的眼光重新审视那些不让人心动却用得上的东西
把必需品当作心动物品来对待
5. 看似无用的心动物品可以拿来活用
心动舍不得扔但又穿不出门的衣服当作家居服
灵活运用：照片打造的心动角，明信片当作整理柜的装饰
6. 不能把“散乱”和“回复原状”混为一谈
固定了位置的东西放回原位，收纳箱暂时放在一处，最后决定位置
7. 整理过程中感觉“看不到终点、受到挫折”怎么办
茫然不安是因为最房间没有一个总体的印象把握，做个盘点，有几个收纳的柜子，箱子，都装了什么东西。（10分钟，不超过30分钟）
关键在于一定要记录
集中整理笔记：理想的生活、现状、整理进度
8. 给凌乱的房间拍照，用“震撼疗法”激励自己努力整理
房间的各个角度和抽屉
整理前，整理中
9. 不管多么凌乱，都要“不畏缩、不中断、不放弃”
10. 即使是整理菜鸟也能经历戏剧性的变化
11. 完全彻底地整理，实现理想生活
集中整理的周期最长半年
首先，东西都丢完了么？
判断是否该丢是，把物品分类，集中堆放在房间的某个地方
第二，心动鉴定时，把东西拿在手上判断了吗
第三，按照衣服、书籍、文件、小物品、纪念品这样的先后顺序整理
第四，整理按照物品类别划分
第五，集中整理要一口气在短时间内完美实现

46、《怦然心动的人生整理魔法2》的笔记-第1页

- 1.整理的对象是物品，而打扫的对象是污垢。整理是通过让东西发挥作用或将其收纳起来使房间变得整洁。而打扫则是通过清理污垢，扫除灰尘来使房间变得整洁。整理是面向自己的行为，打扫是面向自然的行为
- 2.想要知道自己对哪样东西心动，对哪样东西不心动，最好的诀窍就是把东西进行比较选择
- 3.心动与否并不是由大脑来判断的，而是由心脏来感应的
- 4.如果还是有衣服让你“搞不懂到底有没有让自己心动”，那就不要止于用手摸，建议你可以试着把衣服紧紧抱在怀里
- 5.朴素的设计传递出来的安心感，功能丰富的便利性，说不出的融洽适合以及在生活中发回作用等，这才是真正名副其实的让人怦然心动

《怦然心动的人生整理魔法2》

- 6.让人有“虽然不心动，却不想扔”的感觉的，往往只有三种东西——曾经让人心动但已经完成历史使命的东西本应仍旧让人心动事实却并非如此的东西；以及不管心动与否都不能丢掉的东西
- 7.感知心动有困难——用赞赏的眼光重新审视哪些虽不让人心动却用得上的东西
“虽然螺丝刀的出场机会很少，但是它能迅速高效地把柜子的螺丝拧紧，简直就是天才阿。质朴刚毅的外形和冷硬的质感都为家里增添了一种全新的感观呢
- 8.如果是“因为心动舍不得扔，但又穿不出门的衣服”，那么当做家居服穿是最好的选择了
- 9.用数码相机或手机把房间里凌乱的状态拍下来。请从各个角度把房间整体以及抽屉里面都拍个清清楚楚。越是情绪低落，越能激发热情和奋斗的意志，一旦情绪低落到了最低点，整理行动就会很快展开，因为厌倦也是有一个尽头的
- 10.想要知道之后的三个月里会不会用到这个东西，只要参考之前的三个月内的使用情况，就可以做出判断
站在物品的日常来看，应该会是这样的心态：你又不喜欢我，又觉得不会用到我，还让我在这里待了整整三个月。
- 11.吸引人的物品的魅力：物品本身的美观程度(先天的魅力)、人在物品上倾注的感情的多少(后天的魅力)；这件物品有多长的历史和多大的磨损度(经验值)
- 12.如果手头有一张照片，让你“想要在这样的房间里生活”，你整理的热情和动力就会发生戏剧性的转变。所以把大量的室内设计杂志放在一起，在各种各样的照片中进行比较挑选。
- 13.小物件的摆设方法大致可以分为4种：模型或是玩偶之类的可以直接用来装饰的物品(摆放类)，钥匙圈或手机链之类的需要挂起来的装饰品(悬挂类)，明信片或包装纸之类的可以用于张贴的物品(张贴类)，以及碎布头或布手巾之类的可以自由变形的包装物品(包装类)
- 14.按照材质收纳物品：布制品、纸制品、电器制品
- 15.适量的感悟点：经过挑选只留下心动物品后，能够说服自己“啊，我只要拥有这些东西就满足了啊”的瞬间
- 16.折叠：
直立：
集中：同类物品集中摆放在一个地方。如果是一大家子，那就按“先以人分，再以物品种类分，最后以物品材质分)的顺序进行选择分类
按四方形摆放
- 17.折叠手法的关键在于【手掌的使用】：每折一次，就用整个手掌把一边的衣服抚平，然后再折向另一边
- 18.【折叠衣服】把袖子的部位折向衣身 折叠成直立长方形(防止衣身的正中央出现折痕) 按二分之一至三分之一的位置对折
- 19.小孩子的衣服只要把四个角叠得整齐，可以适当减少对折的次数，折到最适合的大小即可。
- 20.折叠时应该拿住较轻薄柔软的部分。上衣的话就抓住领子周围的部分，下装的话就抓住裤脚的位置

《怦然心动的人生整理魔法2》

。往内折的时候，衣服侧边不要对齐，要稍微错开一些

21.【衣服的站力度检查】折叠好的衣物用两手夹着，然后垂直立在地板上，如果松手后衣服没有倒下来而是能够继续站立，那就是合格品。

22.如果是正中央出现折痕也不要紧的衣服，那就可以光明正大的对折，如天然就带有褶皱的衣服或是束身衣这样本身就有缝合线的衣服

23.质地过于轻薄（聚酯纤维等）或是过于蓬松（羊毛、羊绒）的衣服按正确的方法折叠后仍然无法直立

24.长袖衣物：袖子要对准另一侧的边线，然后把袖子沿着衣身向下折（避免袖子重叠过多）

25.裤子：左右对折，使两条裤腿重合 纵向对折（稍微错开一点位置，不用完全对齐） 三折（折的次数视裤子的长短而定）

第一步的对折后，屁股部分的布料有凸出现象，只需把凸出来的部位按三角形折进去就好

短裤：左右对折 上下对折

裙裤之类的裤腿肥大的短裤或是羊毛质地等有厚度的短裤：先左右折三折，再上下对折

26.半裙、连衣裙等下摆宽大的衣物：把裙摆摊开 把两端的三角形折进去（质地太薄的话，先把裙摆左右对折，再把铺展开来的部分折进去也行）

27.连裤丝袜：左右对折后从脚尖部分开始三等分折叠，然后像包海苔卷那样卷起来(过于纤薄不便于折叠)

短袜：两只袜子重叠对齐 折叠

厚裤袜：像叠裤子那样折叠好并直立存放

28.连帽大衣与高领衣服：先把衣身两侧的袖子叠好 把“就算没有，也不妨碍衣物的完整性”的附加部分（如风帽或是领子）往衣身方向折进来。

29.带装饰衣物：首先考虑这件衣服上最要注意保护的部位是哪个，然后把这个需要重点保护的對象面向里进行折叠

如果是下摆缀有荷叶边或蕾丝的衣服，把袖子部分折叠好后，记得要抓住下摆的一侧向上对折（一般情况下都是抓住领子部分向下对折）

30.吊带衫：把衣身的两侧分别向内折后（一般是三折），把肩带的长度计算在内，然后对折。用莫代尔纤维之类的材料做成的吊带衫因为过于柔软，把衣身折三折是很困难的，只需对折就好。

31.质地柔软的衣物：先按普通叠法将衣身三折然后上下对折，再从折痕一端开始向下卷起来

32.粗棒针织衫、羊毛衫：把衣服一边装进束口袋或环保袋，一边把空气抽空

33.如果是蝙蝠袖，按照一边的叠法把两边的袖子折向衣身；如果是带褶皱的飞袖，两个袖子的折叠方法依旧照常，然后上下对折的时候记得把下摆的部分折向内侧。如果是开襟外套，直接上下对折亦可

34.文胸的收纳：深色在前，浅色在后

35.文胸收纳空间选择：一整层木质或藤制抽屉当成文胸专用的收纳空间；木质或藤制抽屉里，把文胸和其他内衣分开摆放；买一个藤条箱专供摆放文胸使用；在塑料质地的抽屉里，将文胸和其他内衣分

《怦然心动的人生整理魔法2》

开摆放

36.内裤：把最重要和敏感的部位——裆部叠到最里面，把常常缀有蝴蝶结等装饰物的肚脐位置（前片的中心位置）叠到最外侧

背面朝上，摊平 裆部朝上折，与腰线齐平 将左右两侧折向中间，把裆部包裹住 从下往上卷起，翻过来

标准形状：一个只能看到肚脐齐平部位的类似春卷的横长筒状物

37.内裤的摆放：空纸巾盒，由近到远、由浅到深的规律摆放

38.抽屉有多层：按照上装放在上层，下装放在下层，棉质等轻薄衣物放在上层，羊毛质地等厚重衣物放在下层这样的方法收纳

39.收纳的本质：逐一对自己所拥有的物品表示感恩，将“物品与自己的关系”视为最重要的东西

40.如何设定物品的收纳场所：从现有的收纳家具开始使用，先确保提及较大的物件的摆放位置

41.饰品：推荐展示型收纳——可以在你拉开抽屉的瞬间，让各种饰品一览无余，类似于商店里的展示柜台

对盒子的基本要求就是有漂亮的衬纸装饰，而且质地足够坚固

42.彩妆：分成一队（每日使用的物品）和二队（以备不时之需的物品）。一队是“只要有这些东西在，就能完成基本彩妆”的物品，我把它们放在化妆包里，可以随身带着走，方便补妆

43.彩妆用品的使用寿命，粉类是开封后两到三年，唇彩的话大概是一年左右，如果可以闻到油味，那就是该扔了。粉底液等近似护肤品的化妆品基本上是一年的有效期

44.把彩妆用品和护肤品区分开来：护肤品是早晚都要使用的，而彩妆用品只在早上使用，所以两者是完全不同的。而且化妆水、乳液、精华素等护肤品都是较为滋润的液体质地，而彩妆用品大多是粉饼、刷子等干燥的工具类物品，遇到护肤品产生的水气时，很可能会功效减弱。

45.虽然被别人看到的概率非常小，可是一旦给人留下不整洁的印象，那就是一球出具的事情。所以，卫生间才是最应该讲究“美观收纳”的场所，不是吗？

46.生理用品：虽说是放在柜子里，也绝对不能直接露出外包装。就算家里全是女性，自己的生理用品也不能让别人看到

所以把它们放在藤箱或自己中意的箱子里，严严实实地装在购物袋里也是值得推荐的方法

47.从根本上来说，卫生间是一个专职排出的场所。正因为是一个100%“排泄”的场所，像文字信息这样“吸收”的物品是完全不搭调的，所以还是不要放进来比较好。

48.玄关：注意通风。确认经由玄关进入的风会通过家里的哪些地方，在这些通风的地方不要放置杂物，这是铁则

当天穿过的鞋子可以放在门口通风，记得顶多一人一双。

尽可能地保持清爽，没有多余的东西。装饰心动物品时有一个铁则，那就是“只选择自己最喜欢的一样东西”摆放在那里

49.鞋子：Z字形收纳。鞋柜收纳：直线上升的心动感——摆放物品的重量从下至上逐渐减轻。

《怦然心动的人生整理魔法2》

- 50.厨房小物件主要有三类：吃饭工具（碗筷刀叉等餐具）；做饭工具（烹饪用品）；食物（调味料和做菜用的干货、罐头等，不包括需要用冰箱保存的食材）
- 51.不管是壁橱还是柜子，只要收纳场所是空的，就把身体（或者只是头部）探进去，呼吸一下里面的空气，确认适合存放什么物品。
- 52.水槽下面的空间比起灶台下方来多少还是要潮湿一些，所以，像干货这种潮湿的干燥食品，以及食盐、砂糖这类调味料，还是避开水槽下方的空间比较好
- 53.对于送餐具套装的人来说，看到你把他送的餐碟拿出来用，肯定要比看到它们被束之高阁更高兴
- 54.最理想的收纳方法：把筷子、汤匙、叉、刀按种类分开，让它们躺进大小合适的藤条等天然材质的餐具盒里。
- 55.VIP待遇：钱包这类显而易见的贵重物品之外，剩下的就是与自己的身体亲密接触的物品了
- 56.厨房剪刀要避免悬挂收纳，吊挂收纳的条件之一就是要选择不会被热油喷溅到的地方
- 57.一旦放进塑料袋里，里面的东西就呼吸困难，生命力变弱，瞬间失去了存在感。之后的日子里，每当你打开柜子的时候，一看到窸窣作响的塑料袋就是下意识地把视线移开
- 58.顺便说一句，整理电子数据的时候要遵循的准则同整理实物是一样的。要挑选的不是“该丢掉的东西”，而是“要留下的东西”。如果只是从大量的数据里面剔除“这个似乎不够好”的东西的话，那么你的整理就永远别想结束了
- 59.每次扔东西的时候都要向它们一一道谢
- 60.如果想要丢弃布娃娃或人偶，请务必遮住它们的眼睛（直接用一张纸或一块布把自己的整张脸蒙起来比较方便）。丢弃带有感情和情绪的东西，请先把它们装进纸袋里，再装进垃圾袋里。如果这样还是让你觉得不舒服，那就怀着祈愿的心情，撒点粗盐在里面
- 61.那些缺乏邂逅的人，多半在家里堆积了很多需要处理的旧衣服和文件
- 62.一个人的人际关系可以通过他与物品之间的关系体现出来，相应地，一个人与物品的关系也可以从他的人际关系上得到反映
- 63.如果有些东西实在没法忽视，那么不如试着与它们来个正面接触，请仔仔细细地盯着你手上的东西至少看上一分钟
首先，可是试着去触摸，如果光用眼睛看，那些东西只不过是“完全搞不懂的老公喜欢的东西们”，可是一旦亲自拿到手里，那些物品就变成了具体的个体，变成了“武田信玄的画像”，单凭这一点，抵触情绪就减少了一半
- 64.我们无法改变他人，所以我们不能强迫那些不想做整理的人。或许，只有坦然接受与自己价值观不同的人，才算真正完成了整理的全部内容
- 65.集中整理时一口气把环境做一个大改变的方法，在完成集中整理之后，应该继续做的就是日常整理了。所谓的日常整理，主要包括三项内容：使用后物归原位；使用后记得道谢；好好照顾保管
- 66.不要指望家人做整理，而是从自身开始，投入全部心力好好面对所有物品，这是消除焦虑心理的关

《怦然心动的人生整理魔法2》

键。默默埋头苦干，然后看到家里的环境变得越来越整洁，不知不觉心情就变得平静，焦虑感被成就感取代

67.很多人想做整理，却永远只停留在“想”的阶段，迟迟不愿行动，绝大多数都是因为“看起来似乎很累人”。所以，与家人分担一下体力活，就能有效帮助家人克服惰性开始整理。

68.独处时带给我美好记忆的东西远远比不过与重要的人相处时留下美好回忆的东西。

47、《怦然心动的人生整理魔法2》的笔记-第48页

真的按照正确顺序进行集中整理了吗？按照衣服、书籍、文件、小物件、纪念品这样的先后顺序进行整理，才是正确的。在尚未培养出心动判断力之前就开始进行照片之类的小物品的整理的话，就会感觉不知道何时才是尽头，而且一直会被挫败感笼罩。为了避免这种情况，请大家按照正确的顺序从头开始做一遍。

48、《怦然心动的人生整理魔法2》的笔记-第120页

把衣柜的所有空间都充分利用起来

49、《怦然心动的人生整理魔法2》的笔记-第61页

菜色充足的时候，妈妈会从整体上把握色彩的平衡。她会说：“哎呀，今天都是褐色的菜，颜色不漂亮”然后切上几片番茄加以点缀。这是多么奇妙啊，只需一个点缀，整桌的食物都变得明媚起来，吃饭也变成了一件让人愉悦的事情。

房间的整理也是一样的道理。只需在冷清房间里放上朵花，整个气氛变得就会热闹起来，房间显得朝气蓬勃。

50、《怦然心动的人生整理魔法2》的笔记-第74页

多次这样的失策后，我得出的结论是：收纳的场所到最后再决定

《怦然心动的人生整理魔法2》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com