

《每天怦然心动的整理魔法》

图书基本信息

书名：《每天怦然心动的整理魔法》

13位ISBN编号：9787544757838

出版时间：2015-11-30

作者：[日本]近藤麻理惠

页数：200

译者：[中国]程亮

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

《每天怦然心动的整理魔法》

内容概要

《怦然心动的人生整理魔法》系列鼓励上百万读者，运用心动就留下，不心动就丢弃的简单辨别法，不仅整理房子，连工作、人生、感情生活……也都彻头彻尾的改变了！而本书，是要更进一步的告诉我们，如何在整理后的每一天都过着怦然心动的生活。

从具体的整理顺序，到折叠衣服的方法，都以简单易懂的全彩图文解说，更能一窥这位坚持生活品质的日本新一代整理教主，如何彻底实现了她心目中的理想生活。请一起来亲身体会，整理之后，你可以拥抱何等幸福的人生。

《每天怦然心动的整理魔法》

作者简介

近藤麻理惠

整理咨询顾问。能将堆满垃圾的房间，迅速整理成如酒店套房般清爽。因擅长令人怦然心动的整理魔法，而成为日本甚至全球知名的整理专家。通过一对一授课，已帮助学生扔掉共计百万余件物品。上幼儿园时就开始阅读ESSE，Orange Page等主妇杂志。热爱打扫、整理、烹饪、裁缝等家事，度过了“新娘修行”般的小学时代。

初中三年级，在畅销书《“扔掉！”技术》的引领下，正式开始整理研究。大学二年级，开始从事整理顾问业务，首创“麻理惠式心动整理收纳法”，以“学习一次，永不凌乱”的效果大获好评，仅凭口碑即赢得大量客户。仅限女性参加的个人课程大受欢迎，至今仍保持毕业生的零反弹率。

2011年，首部著作《怦然心动的人生整理魔法》即创下百万销量。2013年，该书被改编成电视剧，由仲间由纪惠主演，在日本电视台播出后引发热议。2015年被评为《时代》周刊全球最具影响力100人之一。

《每天怦然心动的整理魔法》

书籍目录

第一章 与自己对话

整理是否让你感到焦头烂额？
你了解自己真正想整理的是什么呢？
你希望怎样度过早晨起床到出门的这段时间？
你希望晚上入睡之前做些什么？
如果能梦想成真，你希望过什么样的生活？
你是否已经放弃拥有一个理想的居住环境？
你想过什么时候完成整理吗？
你打算从哪一天开始整理？

第二章 与你的家和物品对话

假设你的家有自己的个性，它会是个什么样的人？
你的物品是否多到无法呼吸？
目前为止，陪伴你最久的物品是什么？
你最喜欢的物品是什么？
是否遇到过第一眼就让你怦然心动的物品？

第三章 想象理想家居

玄关是家的门面，是最神圣的场所
让客厅成为“全家人可以愉快交谈的空间”
厨房是“享受烹饪乐趣的空间”
工作室除了实用之外，更应该充满情趣
卧室是消除每天疲劳的充能基地
浴室绝对不放任何物品
随性整理厕所，确保空气流通

第四章 享受整理仪式

- 1 整理要在短期内一口气彻底搞定
- 2 想象“理想生活”
- 3 想清楚“要留什么物品，要丢什么物品”
- 4 以“触摸时是否会产生怦然心动的感觉”为判断标准
- 5 按照正确顺序“分门别类”地整理
- 6 把“衣服”集中堆放在一起
- 7 整理“书籍”时不要翻阅，只需触摸
- 8 “文件”应该全部丢掉
- 9 不要保留可有可无的“小物件”
- 10 “纪念品”留到最后再整理
- 11 物品要收回在固定位置上

第五章 尽量折叠，直立收纳

【T恤】

折成“以衣身为中心的长方形”

【长袖上衣】

袖子要与另一边的侧边对齐折叠

【裤子】

根据裤长调整折叠次数

【裙子】

将两端的三角形部分向内折叠，折成四方形

【连衣裙】

只要折叠成长方形即可

《每天怦然心动的整理魔法》

【吊带背心】

连同吊带在内对折

【连帽衣】

帽子部分向内折叠

【短袜和长筒丝袜】

长筒丝袜卷起来，短袜叠放对折

【文胸和内裤】

文胸要享受VIP待遇，内裤的叠法要可爱

【罩杯吊带衣】

将衣服部分收在罩杯里

第六章 让每天都怦然心动的“小事”

勤擦鞋底，幸运不期而至

玄关前的水泥地和神社鸟居一样重要

睡前翻看“令人怦然心动的剪贴簿”

按摩房子的“穴位”，让家变得健康

尽情享受不便的生活

装饰墙壁，营造“理想风景”

用擦地代替冥想

尽最大可能少用清洁剂

大大方方地穿着同一种风格的衣服

睡衣必须选择纯棉或丝绸质地的衣物

床单和枕套一天一洗，舒畅的感觉无与伦比

内衣重在“一见钟情”

练习欣然接受礼物

培养“努力十天”的新习惯

后记利用现有的物品，过上怦然心动的生活

结语好好享受每一天的生活

《每天怦然心动的整理魔法》

精彩短评

1、我不是一个勤劳的小蜜蜂，凡是看过我的煎饺和煎鸡蛋的朋友，都会惊讶于我的厨艺智商之烂。当然，厨艺烂并不意味着居住环境的糟糕和邋遢。事实上，我家还是可以算得上窗明几净。租房子住了三年，一个人住也有两年的时间，每次我妈到我这里来视察生活，除了感叹我对厨房宝地的漠视，以及家中地板上的偶尔飘过的毛屑外，还真的很难把“屋子乱七八糟”的罪责扣到我头上。若要细究其原因，很简单，两个原则：1、不把没用的东西带回家；2、尽可能把过期没用的东西扔出去。走出去但绝对不引进来，是我持家的原则。遥想当年，我曾经见识并体验过“乱七八糟”的居家环境，所以当拥有自己的居所时，万万不能再重温噩梦。先说说“乱七八糟居家环境”的坏处吧。因为一些事由，我曾经见识过一位熟人家里的环境，着实值得书写一笔。说实话，虽然我对于家政并不在行，但看到那样的一个环境，还是有种想立刻站起来帮她收拾屋子的冲动。试想想，家里的饭桌上永远堆满了东西，有干净的碗筷，不干净的马克杯，有吃了一半的面包和面包袋，有钥匙串，有糖果盒，有面巾抽纸，有喝了一半的止咳糖浆，有打开的笔筒。当时我就在想，通常意义上，只有吃饭的时候，饭桌上才会有东西啊，为何她家的饭桌跟开杂货铺一样。比饭桌更加恐怖的还有沙发，那上面可以找到一年四季的衣服。布艺沙发不知道是坐的人太多，还是使用时间太长，天蓝色早就变成了深蓝色，看起来像是阴雨天的色调，着急着想下雨。通常脏衣服只能在固定的某个区域出现，但在这位朋友家闲逛，冷不丁会在某一个房间发现一只袜子，然后在阳台上发现另一只袜子，亦或者拖鞋会分家，一个房间有一只，另一个房间藏着另一只。曾有一日实在因为情况特殊，必须在她家借住一晚。她为人相当好客，赶忙拉开衣橱，准备从里面翻出一床被子，然后衣橱一打开，堆得如山高的各季衣服混杂着被子砸了下来，全部都翻滚到地板上。要知道她家是从来不扫地拖地，那些衣服就这么跟灰尘有了亲密接触。再然后，朋友坦然的把被子捧起来，拍去灰尘，淡定地给我铺上了床，哈哈哈哈哈。告别她家后，我就在想，到底是什么原因让她的屋子变得那么可怕？首先，懒绝对是非常重要的部分；其次没有良好的生活习惯，随手扔的现象太严重了；再次，她太喜欢买各种奇怪的东西带回家。且不论乱买东西是否会浪费，就说那些用不着还偏偏买回家的东西，除了占地方，难收拾之外，真心不知道还有什么用处？过段日子，我遇见一位神叨叨的朋友，聊起了家居环境的事情，她倒是跟我说了个有趣的定论：一个人的风水跟她的居住环境有很大的关系。倘若家里乱七八糟，角落处都是灰尘，给人一种雾蒙蒙的阴暗感，南北不透风，四处有种散不出去的怪味道，那么基本上她在短期内不会有什么转运的机会。按照神叨叨朋友的说法，“运气”这位大神也是看人脸面的，因人而异。也许神叨叨的话有迷信的嫌疑，但是我自己还是默默的回家收拾起了自己的小屋。而今过去好几年了，时至今日的自己再回想起那位神婆的话，感觉上似乎有那么点道理，糟糕的那位依然在糟糕线上挣扎，而我自己似乎过得比曾经要好那么一点点。见过糟糕的人家，我也见过超级牛逼的人家，我妈一朋友住在上海，房子虽然不大，80多平米，但是老两口实在是整理高手，愣是把一个80平米的房子收拾的如同120平米那么宽敞。我去叔叔阿姨家吃饭就发现，在她家没有任何多余的东西会散落在外面，所有的物品摆放都各就各位，就是一种“恰恰好”的感觉。不知道为何，我大脑中会突然冒出“增一分显胖，减一分太瘦”的错觉，估计也的确是因为收拾的太美好了吧。有过两种的体验，对于自己的居住环境，我自然要向叔叔阿姨靠拢。既然干净清爽的环境会让人的心情也顺带好起来，我干嘛要让自己受虐在灰蒙蒙的家里呢。但家政智商比较低的我该如何是好呢？家政干将老妈就一语中的：少往家里带东西，把不要用的东西尽快扔出去。少往家里带东西，把不要用的东西尽快扔出去。多么充满智慧的话！外面的世界跟家里的世界处在一个能量守恒的状态，外面东西往家里运多了，家里的环境就会被污染，变得拥挤起来。在购买任何物件的时候，我都会问问自己，这个东西会不会占地方，这个东西会不会用不着。倘若既占地方，实用性又不高的话，那么我会果断得说“不买”。家里的每一平方米都是好多钱买来的，我为何要让它们平白无故的被那些乱七八糟的东西占领了呢？出门必须扔垃圾。这是我爹妈家的习惯，甚至爱干净的老妈会在中午和晚餐后出门扔垃圾。她的生活环境中有两个不可容忍：第一是厨房不能容忍油腻和垃圾，必须清新干净；第二是阳台不能容忍衣物晾晒过夜，无论何时何地，哪怕雨天，都要想办法烘干收拾起来。所以作为第二代的我，即便能力差了十万八千里，但随时随地扔垃圾的习惯还是有的。无论什么时候叫外卖，吃完立刻换衣服下楼扔掉，这样就避免的味道残留在客厅里。其次早晨出门前一定要观察下家中有哪些垃圾，顺手带到楼下扔掉。这样最大的好处是，家里的饭桌、书桌以及茶几上，几乎不会堆太多的东西。除此之外，还有几件很重要的事情需要做：1、定期找出那些永远不会穿的衣服，寄给边远山区也好，送回老家也罢。总之尽可能让衣柜喘口气，

《每天怦然心动的整理魔法》

也让那些质地不错，实用性高的好衣服少点摩擦空间。2、从哪里拿的东西，就放回到原处。捧着被子喝水，临睡前会习惯把被子送到厨房；进门换鞋，会习惯把外穿的鞋子收拾起来；锅碗瓢盆必须第一时间清洗干净，如果嫌麻烦，就彻底让它们进冷宫，厨房里不开火；书架上的书，可以随意排列，但尽量不出现每个房间都有书的状况，如果真的散落得多，周末也必定要整理一次。3、衣服成套的组装好，避免每次找衣服穿的时候，都感觉自己没有买过衣服。4、热爱洗衣机。衣服天天换，床上用品也要做到2-3周清洗一遍。发自内心的说，被单被套睡久了，会觉得涩涩的，只有洗过后再铺在床上，晚上会有种躺在棉花的幸福感，我喜欢薰衣草的味道。5、不用厨房最大的好处是没有油烟，这会省下很大的时间做其他事情。虽然我做不到父母家的每日大扫除一次，但每周一次的整体大扫除是逃不掉滴。扫地，拖地以及吸灰尘，缺一不可。一个干净清爽的家，的确会让人产生一种莫名的幸福感，你会觉得在午后，窝在客厅的沙发上，泡杯茶，抱着毛绒熊，看一本书。累了看看阳台外的风景，非常惬意。但倘若此时，家里还时不时散发出一些诡异的的味道，环顾客厅四周都是些不知从哪里来的东西，霸占着那些本该留白出来的空间，是不是觉得特别煞风景？其实整理真的是件很幸福的事情，至少是幸福的体验过程，幸福的享受过程。而且想想自己动手收拾的屋子就是为自己而准备，怎能偷懒呢。这世间上，最重要的事就是让自己生活的美好且舒适。最后，还是借用朋友神婆的话说一下，一个窗明几净的环境，总归会有好运气光临。PS:推荐大家去读近藤麻理惠的《每天怦然心动的整理魔法》，这位妹妹很出名，大家想必都知道。整理屋子整理成了一项家喻户晓的事业，实在是牛逼。大家看看她是如何叠衣服，叠被子，收拾自己的屋子，顺带收拾别人家的屋子吧。

2、还没有出梅，天气闷得很，索性把近藤麻理惠这本书（该本是精装本，浓缩了之前两部整理书）又翻了一遍，列出了尤其令我“怦然心动”的内容，也希望大家给大家启发。让我“怦然心动”的观点：- 当一个人喜欢上自己以后，心态就会变得从容平和，从而享受愉快的每一天。- 整理的目的并不是一味减少物品，也不单单是为了得到一个清爽整洁的生活空间。度过令人心动的一天，拥有怦然心动的人生，这才是从整理中得到的最大收获。- 所谓收纳，就是将物品收回在固定位置上的神圣仪式。- 认真做早饭，自己动手尝试制酱，配合季节更换家里的装饰.....这些普普通通的事，让我现在觉得生活充满了乐趣。- 不是只有厨房里摆满成套漂亮餐具的人，才能实现“理想生活”。让我“怦然心动”的建议&我的补充：- 玄关清洁非常重要——进门后，马上擦鞋子、放入橱柜或放到阳台上。每天早上湿擦玄关地板，也注意清洁门外空间。- 手擦地板有冥想的作用，能帮助清理内心。- 勤换床上用品，除了清洁，更有助睡眠和舒展身心——作者是努力做到每天一换，我们还是从一周一换开始吧：)- 保持一种穿衣/买衣风格。- 关于送人礼物——最好送不给人带来整理负担的，比如有机食物。- 建议收纳顺序：衣物，鞋包，书籍，文件，小物件，纪念品。- 衣物收纳方法：尽量折叠，直立收纳。- 确保房子的“穴位”（即玄关、房子中心、厨房和卫生间）整洁干净，就能改善整个家里的空气循环。决定第一印象的脸面——玄关要明亮，中心（肠道）不能放垃圾，浴室、盥洗室以及厨房要保持清洁。让我“怦然心动”的问题：- 你希望怎样度过早晨起床到出门的这段时间？- 你希望晚上入睡之前做些什么？- 如果能梦想成真，你希望过什么样的生活？

3、整理和效率是融会贯通的事情，会整理的人，在GTD方法上也会保持简洁和高效。近藤麻理惠早晨和晚上都用清单的方法管理，使自己处于优雅的生活状态。看了很多整理的书，可是还是舍不得清理一本家里的书。

4、这是一本很薄很薄的很快就能看完的书。也是一本很容易很容易就被归结为没什么营养的书。如果能够选择一个安静的不被打扰的时间和空间，没有偏见的读下去，就会发现其中的魔法。请用心地整理好再出发，是不可多得的普世哲理。偶然在书店看到这本书，当时拿起来匆匆翻看，一下子被麻理惠的心态吸引。开篇中这样写道：“然而，在整理的众多效果之中，最令人惊讶的变化就是，它能让你一天比一天更爱自己。”“当一个人喜欢上自己以后，心态就会变得从容平和，从而享受愉快的每一天。”在这个世界上，还有什么能比这样更美好呢？不要说什么喜欢自己很容易啊，什么难道自己还不喜欢自己吗之类的泛泛之语。认真的思考一下然后问自己，每一天，喜欢自己的时间有多长？恐怕很多人没有什么确切的答案。每一天，对于我们这样在高楼大厦间奔波奋斗的人来说，哪里有什么时间去喜欢自己。哪里有什么理由让我们心安理得的去喜欢自己，喜欢过去的，现在的，将来的自己？放眼望去，都是比较，都是劣势，都是没有完成的目标，都是不如人意。焦躁，不耐烦，失眠，没胃口，自卑，厌弃，无处不在。我为什么没有得到别人的那些？我为什么没有过上别人那样的生活？我为什么要在这里，忍受这样的生活？为什么没有人全心全意诚心诚意的对待我？找一个能够相融以沫的心灵相通的人一起过人生中的每一天怎么就那么难？无数人，都会像我这样一次次的问自己

《每天怦然心动的整理魔法》

这样的问题。生活的困苦，就在于，看得到山在那里，却不知道如何可以到山脚下。当我们没有能力撬动地球撼动宇宙却有非常想要自己的生活发生天翻地覆的变化，路在哪里？我常常困惑于这样的问题，希望得到一个切实可以执行的路径。不是鸡汤，不是空泛的呐喊加油，也不是付出了时间和精力却还是原地踏步。我不能说，从这本书里窥得了万事万物的方法论。可是，我要说，我看到了那条通往山脚下的路，一条有着温暖的黄色路灯照耀的窄窄的路。对我来说，这已经足够。万事万物的奥义，在于其中深刻的内涵，需要顿悟和领会。这是修佛修禅的密境，也是对待生活境界的不二法则。整理，不仅仅是把家里的家务做好，而是在于，给每一个物品找到合适的位置。从而达到一种和谐的境界，浑然天成，仿佛那就是上帝的旨意。整理，不是面对当下的环境和所有，理出一个规矩或者条理。整理的前提是理想中的状态，是怦然心动的状态。整理的目的，是过上理想中想要过的生活。所以，整理，是一个宽泛的概念。行动起来的时候，就要依据最终的目标，把周遭三维四维五维空间里的所有都整理好。工作，生活，家居空间，每一个人，每一个物件，都处在和谐的位置上。要这样才符合整理的奥义，才是改变的开始。每一个的家，或者是生活空间，都应当符合自己的喜好，有自己的氛围。都应该是充电的地方，放松的地方，可以让自己身心愉悦的地方。我也知道这样说起来听起来很美，做起来却有着千难万险。比如说，有长辈，有孩子，空间不够大，位置不够好，有不如意的同居人，等等。整理，就意味着，以自己为中心，放射的把每一样东西安顿好。麻理惠说，试着从每一个物体的角度，去思考，去体会。很多人觉得简直不可能，东西都是死的，哪里有感受？是的，物品没有感受，但是物品会形成气场，会产生影响。就我个人来说，每次觉得前途迷茫，就下意识的开始收拾东西。每一次大扫除之后，看到调理和整洁，都会觉得神清气爽。就会觉得还有奋斗和往前冲的力量，就会觉得还有很多事可以去做。现在明白这只是低级的境界。整洁，条理，收纳，整理。整理才是最高的境界。如果能时刻不忘整理的初心，时刻怀抱整理的意念，整个人都会变得和以前截然不同。整理的第一步，就是要明确的写下自己的理想生活。非常非常具体的理想生活，具体到就像是在看3D电影。每一个细节，每一个角度，每一个时刻，都历历在目，清晰可见。然后就像写代码那样把这个程序世界一点点的一行一行的写出来，搭建出来。其中一个重要的原则就是，没有冗余，留白。恰恰好，刚刚好，不太满，不太空，自成一体。麻理惠在书中提出了很多看似简单的问题，要用心去思考，看自己会如何回答。第一遍看过去，会觉得受到鼓舞，会觉得似乎马上就要行动起来。第二遍再看，就会觉得，在行动之前，最好给自己一个准确的定位。第三遍，哈，还等什么，赶快行动起来吧，还有什么能比整理自己更让人热血沸腾呢？特别赞同麻理惠所说的，请不要成为收纳高手。也很欣赏她那种节制的，尊重的，周到的态度。最近觉得，自己对待周遭的态度实在是赤裸裸的残暴。非常非常非常的惭愧，没有能够发自内心的善待这个世界赐予我的一切。断舍离，极简主义，整理魔法，周末田园生活。这些正有人在经历的美好，如果能够有更多的人静心体会，我们生活的氛围就会变得更好。我们自己也会变得越来越好，也就会距离自己理想中的生活方式越来越近。我已经开始列清单整理自己涉及到的一切。写下这些是为了标记一个开始，或者说，种下种子，等有明显清晰的结果的时候再来看。收拾好行囊，整理好自己，怀着一颗恭谨谦卑的心，再出发。

5、在现在这个时代，许多人醉心沉迷于最新的成功学、理财经验以及股票浮动，期望早日能达到人生巅峰，赚取足够的金钱变得财务自由，过上“理想中的生活”。然而近藤麻理惠提出的整理魔法，令人不得不怦然心动。一个人的居住环境能体现居住人的个性。当我们在整理物品时，不仅仅可以提高效率，还可以收拾自己的心情，改换自己的心态，从而在面对自己觉得困难的事能想出更多解决问题的方法，也让我们更从容的面对未来的挑战；从某种程度上讲，有些东西也在不知不觉中改变了。外在的浮躁和纷繁一直影响着我们的，那么多因素限制着我们，我们往往以为自己身受束缚，不能实现自己理想中的生活，不能做自己理想中的事，让我们感到沮丧迷茫，却忘记真正理想的生活需要行动来实现的这个事实。于是我们去争取，去得到更多物质上的东西，然而物质并不能实际填满我们心中的欲望。整理，说起来很简单，但真正做到却很难。那么整理物品需要多少时间呢？有的人需要几天，有的人却需要几个月甚至几年。总之因人而异。就拿我来说吧，几个月前家里人让我整理自己的房间，我一口就答应下来，然而当我看着乱糟糟的房间就没了那个心情，我哪是整理的命啊，让我坐在电脑前打字还差不多，于是就把这件事搁置现在，直到今天看到这本书，被里面的文字着实感动，里面整理能让自己遇到人生中更多的美好这样的说法令我心动，于是今天我试着花十几分钟整理了早已被灰尘布满的书桌，然后拿起一本书品着一杯茶慢慢的看起来，发觉环境变得干净之后，书看起来也越来越有意思了，我还挺轻松的就做出了几道在前几天的我看起来比较高深的题目，是整理给我带来的好运呢！看到我把书桌整理得焕然一新，我妈也不甘示弱，把我们居住的楼道里的走廊扫了

《每天怦然心动的整理魔法》

个干净，我问她为什么要打扫走廊？邻居都不扫的。她回答说：“毕竟是自己居住的地方，每天都要经过，打扫完之后感觉自己也开心多了，头脑也清爽多了。”我看了看得意的她，看了看一尘不染的走廊，忽然明白了什么，回到自己房间，把其它地方也开始整理干净了。这本书令我明白的道理：整理，就是整理整顿所有的人、事、物。整理可以提高我们的“决断力”“选择力”和“行动力”，让我们对自己更有信心。整理能整顿我们的心情，整理除了整顿人事物，还有我们的时间和梦想。在整理仪式开始之前，我们可以尽情的想象自己理想中的生活，然后在理想的状态下改变自己的生活方式，开始行动。哪怕只是添置一件小型的家具，我们也需要不断寻找自己最中意的款式，或者换成自己喜欢的风格，并不断进行保养，为了自己内心对于“理想的居住环境”的欲望。给自己的整理一个截止日期，从今天开始，从现在开始，不再给拖延找理由。来，让我们动起手来，整理出理想的生活！

6、《每天怦然心动的整理魔法》在日本销量突破2200000册，其作者近藤麻理惠是《时代》周刊2015全球最具影响力100人之一。看着封面上印着这么高的评价，我有点不敢相信，抱着怀疑的态度翻开了这本书。本书着重教大家如何整理房间、物品，让我们学会高效的将乱糟糟的屋子变得干净而整洁。书中有大量的图片教程，给大家参考范例。这本书总体上内容丰富，也很精致。作者就像一个朋友一样，细心并耐心的教授方法，传递温暖。书中也有大量的例子，让本枯燥的整理书变得生动有趣起来。然而，这都不是重点。我在本书里看到的并不是单纯的物品整理技能，而是人生整理知识，整理好自己的心情，才能积极面对每一天。我们所处在纷繁杂乱的社会，有太多的外在因素影响着我们，有些甚至很致命。在经济逐渐发达的今天，越来越多的人早已分不清自己真正想要什么，怎样做自己。这个社会带给我们太多物质上的诱惑，然而，并不是得到的越多，活得就越开心。整理物品，其实也是在整理自己的心情。你在整理中学会了取舍，学会了坚持，也学会了感恩。是的，可能没看这本书，你觉得整理真的很简单，但是，当你翻开这本书，你会懂得越来越多。你会知晓，原来，我们对待物品的态度竟然是这般无礼。当你走进整洁的家，躺在舒适的床上，你所有的烦恼都会烟消云散，因为这个地方让你温暖、让你忍不住心情好。说到底，我们整理的是自己的心情，是自己的人生。我们来到这个世上，就注定了会有痛苦和欢笑，那么能让自己变得阳光的就是自己的心态。如果一味抱怨，事情得不到解决的同时，你还会很郁闷。但是你若换个角度看待问题，也许并没有你想的那么糟糕，心情自然好起来，做事就会顺利很多。作者一直强调学会和物品对话，轻轻抚摸物品，感应它，如果它完成了它的使命，在丢弃时别忘了说句“谢谢你”。我想，在生活中，我们应该学会和自己对话。在糟糕的生活环境和工作状态下，不要急着去做事，先停下来，跟自己对话，调整好心态再行动。感恩每一件陪伴过你的物品，感谢每一个陪你走过一程道路的人。因为他们的陪伴，让你不再孤孤单单面对这个世界。因为他们的存在，你学会了爱。其实“谢谢”二字本就很容易说出口，你又何必吝啬呢？我一直觉得，每一个喜欢说“谢谢”的人，他的内心一定是温暖的，温暖自己，也温暖着别人。让这个互不相识的世界，变得温暖而美好起来。我们之于这个世界，就如蝼蚁一般。很多事真的是无能为力的，那么你又何必勉强自己呢？整理好自己的心情，再继续前行，你会爱上这样的自己以及生活的。

7、我个人非常喜欢整理方面的书籍，主要是因为自己的东西很多，总觉得堆在那里很乱，希望能够用更好地方式将东西整理有序。第一次接触近藤麻理惠的名字，是因为看报道说要拍一部《怦然心动的人生整理魔法》SP，当时我有点惊讶，实在是很难想像，一本有关教人整理的书如何可以拍成电视剧。于是，我抱着好奇地眼光看了那部SP。在近藤麻理惠的指导下，很多人的家从杂乱无章到了整洁干净，最重要的是原本狭窄的空间居然变得更加宽敞了。关于整理，最近比较流行的是“断离舍”的概念，就是舍弃不想要的，留下自己最需要的。近藤麻理惠的“怦然心动的整理法”理念也与此相似，不过，她更在意的是“怦然心动”的感觉，对待物品要跟对待人一样的，把每一样接触的物品看作是自己的朋友那般，同时，更要抱有感激之情。如果说《怦然心动的人生整理魔法》注重讲得是整理方法，那么这本《每天怦然心动的整理魔法》则提出了一种理想的生活方式。日本人在吃饭前会合掌说：“我要开动了”，出门前会说：“我准备出门了”，回家了会说：“我回来了”，这是一种表示礼貌的方式，提前告知对方自己的行动，尊重对方的存在。正因为如此，近藤麻理惠在书中也多次强调，需要对家中的物品说：“感谢你一直以来的陪伴。”当然，一开始说这些话语会很很不习惯，觉得很别扭，不过，近藤麻理惠还是鼓励大家说出来，时间长了，说起来就会很自然了。要真心去感受每一件物品，才能对物品迸发出怦然心动的情感。而只有怦然心动了，那样物品才是你真正需要的物品。其实，人并不需要很多的物品，只需要真心喜欢的物品，就如书中所写那样：“只要改变生活方式，即使住在现在的家里，也能像住在理想的家里一样。”这取决于你的态度。我们可以采取以下的方

《每天怦然心动的整理魔法》

式，来走进理想的生活方式：一是家中只留下自己怦然心动的物品，二是采用折叠收纳法，三是哪怕最微小的物品也要选择自己最中意的款式。那么，从什么时候开始感受这种“怦然心动的人生整理魔法”呢？我想，应该是立刻。只有马上行动，才能达到效果。

8、作为升级版的《每天怦然心动的整理魔法》，这本新书除了强调“怦然心动”这个理念，还推出了新概念“瘀点”。我是整理魔法的忠实粉丝，按照它的指导，我整理了物品，也整理了人际关系，觉得乱糟糟的生活日趋简单化。但是这个过程中也遇到了困难。总会有某类特定物品，比如说衣服、书籍、纪念品、公仔玩具等，纠结半天也不知道要不要丢掉。这就是作者提到的“瘀点”。如果把整理的过程比作疏通人体内的血脉，这些情况就相当于血脉中的“淤点”，也就是整理中的“淤点”。作者近藤麻理惠指出：在整理中存在特定“淤点”的人，在人际关系、工作以及生活中的其他方面，必定也存在“停滞不前”的问题。例如，“觉得现在的工作很没意思”、“在一些事情上无法原谅母亲”，等等。“疏通”生活中的这些“淤点”，才能真正解决问题。所以，当我们为“是否丢掉”而纠结时，不要烦躁，这是一个好的开始，说明我们已经认清了问题，下一步就是弄清楚自己为什么舍不得丢掉这些东西。一般来说，物品的保留方式其实和人际关系、工作、生活方式息息相关。整理，就是整顿清理所有的人、事、物。在某些物品上存有“执念”的人，也必定是跟这些物品背后的“关系”过于执着。觉察到这一点，就让整理提升到了一个更高的境界。如果能同时疏散整理过程和自身存在的“淤点”，效率自然就会大大提高。除了“瘀点”，作者还给出了第二个有意思的名词：穴位。不光人有穴位，房子也有穴位，整理过程也有穴位。人的机体要健康就需要良好的循环，进行穴位按摩。作者把这个过程类比到整理当中。“在进行整理时，我总会琢磨房子的‘穴位’在哪儿，还会观察空气的‘循环’是否良好。换句话说，只要确保房子的‘穴位’整洁干净，就能改善整个家里的空气循环。”清楚瘀点，找准穴位。整本书在这两个基本方针指导下，给出了很多实用性的建议。如：整理前想象整理后的家庭环境和理想生活是什么样子，朝着那个方向努力。心情极度沮丧、无法原谅某人，或是遇到自己迷失方向、不知为何裹足不前，时，把这些都用纸笔记录下来，发泄出来。这样就明白了自己为什么状态很差，从而对症下药。整理的目的并不是一味减少物品，也不单单是为了得到一个清爽整洁的生活空间。度过令人心动的每一天，拥有怦然心动的人生，这才是从整理中得到的最大收获。如果从早晨起床到出门的这段时间能过得愉悦，就能大幅提升这一天的怦然心动的感受度。与其关注“睡前要做什么”，不如关注“睡前不做什么”。比如说，睡前不喝冷饮，不上网，不做刺激交感神经的事。这是一种自我核心思想归复原位的感觉，就像把所有物品收在固定位置一样。换句话说，就是心灵在睡眠过程中自动完成了整理。请务必住在美丽、时尚的房间里，不需要勉强自己搬家，也不用花冤枉钱布置，只要开动脑筋，多下工夫，就能让你此刻居住的房间焕然一新。让人怦然心动的家都有一个共同点，但这个共同点绝不在于房间的大小和家具的奢华程度，而是在于哪怕只是添置一件很小型的收纳家具，主人们也会不断地寻找自己最中意的款式，更换成为自己喜欢的设计，并且会经常进行保养。千万不要把漂亮的房子和现在居住的房子做比较。只有找到自己“真正想要的理想居住风格”时，才能让你朝理想生活更进一步。无论是做整理，还是文章，还是做其他工作，一定要给自己定一个“截止日期”。当一个人做一件事情有了截止日期，就会比平时更加充满干劲，更加努力。“不同的家，有不同的人格和个性。”有些家偏女性化，有些家偏男性化。有的家年轻活泼、青春洋溢，有的家成熟稳重，让人感到心安。假设你的家有自己的个性，它会是个什么样的人？玄关是一个家的门面，是最神圣的场所。因此，简单的装饰是必不可少的。通风良好，能摆放自己最喜欢的沙发和茶几，全家人可以坐在一起愉快聊天，这就是我最想要拥有的理想客厅。大多数人都认为，那些没有看过的书，总有一天自己一定会看，因为把许多书都留了下来。然而现实情况是，这个“总有一天”永远也不会到来。所以只要留下对自己“具有特殊意义”的重要书籍即可。擦鞋子的时候要记得擦鞋底。“好的鞋能带你去好的地方。”准确地说，鞋底才是每天真正接触地面的部位，带我们去更好的地方的其实是鞋底。只要勤擦鞋底，幸运就会不期而至，也许不经意间走进一家店就买到了自己梦寐以求的物品，或者走进一家餐厅吃到非常美味的菜肴。抛开时尚杂志上所谓的“每天的着装打扮必须不同”的观念。经过整理而留下来的衣服，必定是真正适合你的、穿起来很舒服的衣服。所以，不要再不好意思了，请大方地穿同一种风格的衣服吧。只要确保房子的“穴位”整洁干净，就能改善整个家里的空气循环。而房子的关键“穴位”就在：玄关、房子中心、洗浴空间。准确地说，房子的“穴位”有无数个，但在所有“穴位”中，只有这三个是最行之有效的。把这些零散的建议一条条实践到生活中去，我们就能一步步接近理想的生活。我喜欢每次整理之后的那种“啊好爽利”的畅快，一眼望过去，屋子里都是自己喜欢的物品，桌面整洁，书架清爽，窗台上的植物们都漂

《每天怦然心动的整理魔法》

漂亮亮，朋友圈里没有无效信息。这样的生活每一天都怦然心动。

9、整齐干净的环境有什么样的妙处？如果你心情烦躁焦虑，看到整齐干净的环境，会神奇的安静下来，心灵得到宁静；如果你正处于崩溃的边缘想要发脾气，处于整齐的环境里，想要发的火会慢慢消失无形，心情也变得乐观开朗。整齐干净的环境，能够带给我们愉悦的心情，积极向上的生活。会整理，人生总不会过的太差。整理好，再出发。《每天怦然心动的整理魔法》，就是一本教你如何整理的的神奇书籍。整理，包含两方面：整理自己，整理外在环境。这本书不单是教你如何收拾一个整齐干净的家，还有个人方面的整理修习。收拾好自身和外在，每天都过上怦然心动的幸福生活吧。人类是具有高等文明的生物，与其他自然生物的区别之一就是：我们过的是生活，动物们是生存。生活和生存的差别还是挺大的，生存是活着就好，不管其他；生活是基于活着的一种享受，是高质量的。我们要生活，要享受。作者近藤麻理惠就生活的很精细，在书的前半部分，她为我们展现了她自己的理想生活模式：整齐的居家环境、精致的生活。当然，每个个体都是不同的，喜好也不一样，不可能完全复制别人的样板。但是整理自己，很多方面都是共通的：了解自己想要什么样的生活、喜欢处于什么样的居住环境，是否只是生存着而没有享受生活？整理自己，就是转变一下自己的想法、改变一下固有的模式，去享受生活、主导生活，在现有的基础上，活的更细致一点、有品质一点。整理好自己，迫不及待的就想要改变居住环境，换成自己喜欢的模式了。书的第四、第五章节就是很实用的实际整理建议方法了。怎样开始、怎样取舍、整理顺序如何、衣物叠放技巧等等。下定决心开始改变，开始整理。整理自身：改变思维、懂得享受、转变观念，收获好生活。整理环境：断舍离，家居大环境大扫除，该扔扔、该买买，按照自己理想的模式，打造一个梦想的生活小窝。每天清晨心情愉悦的醒来、用一天的好心情工作生活。《每天怦然心动的整理魔法》，用整理的魔法，打造一个令人怦然心动的美好生活！

《每天怦然心动的整理魔法》

章节试读

1、《每天怦然心动的整理魔法》的笔记-第94页

请不要成为收纳高手，因为收纳高手容易囤积物品。

请用最简单的眼光看待收纳这件事。

之前在什么值得买APP里看到一个作者分享自己个人家居收纳经验，简直是把家里每一寸能用于收纳的地方都用上了，他家有140平米，买了各种我从没见过的收纳工具，美则美矣，却都被填的满满当当。印象最深的一点是他为了能让卫生间的洗手池下方能收纳洗衣机，特地把那里的台阶往里收了一点，适合人放脚.....如此精打细算，自然也是引得评论感叹不已。

但是也有人在评论说，楼主应该还年轻，还不懂得什么叫做断舍离.....对，今天看到书里这句话，恰好印证了那个楼主的事例。

我不要做一个收纳高手。我要做一个会取舍和会整理的人。

《每天怦然心动的整理魔法》

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