

《瞬间改变自己》

图书基本信息

书名：《瞬间改变自己》

13位ISBN编号：9787508836775

10位ISBN编号：7508836774

出版时间：2012-6-1

出版社：龙门书局

作者：小松易

页数：185

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

《瞬间改变自己》

前言

大家好！我是日本最早的整理师、整洁工作室的小松易。2009年12月，我出版了《整理习惯：一分钟改变人生》一书，引起了很大反响。在每天收到的读者来信中，有很多像“理解了整理的想法，掌握了整理的诀窍”“开始整理一星期后，人生出现好转”这样饱含喜悦的话语。同时，也有很多读者提出要求说：“我现在明白了整理是改变人生的第一步，然而关于具体应如何整理还不太清楚，能否请您详细讲授一下”。因此，在此次的实践篇里，我将分别介绍一下各种场所的整理秘诀，比如家的“玄关”、“起居室”，或者公司的“办公桌”、“橱柜”等。考虑到有些读者并未读过我之前的作品，在此我再强调一遍：整理是帮助你实现理想人生的切实可行之法。这是建立在我长期以来作为“整理师”，对1000个以上的个人和数十家公司进行整理方面指导基础上的经验之谈。反过来说，不善于整理的人要比善于整理的人更容易错失机会。因为不善于整理的人，平时生活杂乱无章，没有做好随时迎接机遇的准备。当大家喊着：“预备，跑！”的口令，从起跑线出发时，不善于整理的人却还在起跑线后100米的地方。正因如此，错失机会也好，无法实现理想的人生也罢，都不足为奇了。之前接受过我整理方面指导的人，最初也都很烦恼。“不知如何才能将不需要的东西及时处理掉”“没时间整理”“不知从何入手...”然而，按照本书介绍的方法实践后，很多人渐渐变得积极主动了。也有一些人，在“整理”的过程中，重新审视自我，发现自我，重新挑战几乎放弃的梦想并最终实现了梦想。为何整理会让人生有如此大的变化。整理的基本是，对自己“需要”和“不需要”的东西进行选择取舍。“不需要”的东西大量堆积，致使真正“需要”的东西被淹没。而且，堆积过多，会导致新的东西无法进入。不仅如此，不需要的东西还会使你的身心受到重压，不利于精神健康。就好比人体内废物堆积过多，损害身体健康一样。及时扔掉“不需要”的东西，加快新陈代谢吧。如此一来，我们会变得精力充沛，积极看待人生，主动争取机会，并抓住机会。此次的实践篇，将分别介绍各种场所的整理方法。衷心希望大家通过阅读此书，把整理工作做得更加出色，让人生变得更加美好。

《瞬间改变自己》

内容概要

《瞬间改变自己:1分钟整理术》融合了“整理的神奇功效”“整理的基本技巧”“让整理成为一种习惯”三方面逐步展开，让你真正掌握“一分钟整理法”。理论与实践相结合，从家庭生活到办公地点，从空间和思维方式，全面介绍“一分钟整理术”为人们的生活带来的神奇功效！

《瞬间改变自己》

作者简介

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。

书籍目录

Lesson 1 玄关是机会的入口

1. “为何要整理”“为谁而整理”是关键
2. 时刻想着“今后会怎么样”
3. 信箱是“人生的窗口”，需要时常保持清洁
4. 对于“需要”和“不需要”的邮件，要当场做出判断
5. 养成整理信箱的习惯有助于钱财的积累
6. 到处堆满鞋子和伞的玄关，会让好运气逃走
7. 雨伞多，是生活漫无计划的表现
8. 玄关没有“余地”，生活也不会游刃有余

Lesson 2 家居状态是你人生的缩影

9. 房间杂乱无章，如同人“血流不畅”
10. 起居室是家的“心脏”。它的干净整洁使家中充满活力
11. 给所有物品安排“住所”，“物无定所”是房间杂乱无章的源头
12. 地板上不能乱放东西，要放就放到垃圾桶里
13. 莫让沙发沦为第二个衣橱
14. 信息好比新鲜食品，最好趁鲜品尝
15. 厨房是家的“胃”。它的干净整洁有利于改善饮食生活
16. 切记冰箱不是“食品库”，而只是“临时保管箱”
17. 餐具架也遵循“八成满规则”。餐桌不是“置物台”
18. 卧室简单最好。尽量不摆放容易落灰的东西
19. 不断增加的“衣服”是整理的大敌。只留下想穿的衣服
20. 书架、书房的状态，即是大脑中的状态
21. 把书桌当成工作台，上面不放置任何东西
22. 并非没时间所以不整理，而是不整理所以没时间

Lesson 3 办公室整理，让你成为能干的人

23. 善于整理的人，也会把工作处理得井井有条
24. 为每天的工作画上“句号”
25. 公司入口尤其需要保持整洁
26. 整理贵在及时！从小事做起
27. 最坏的状况莫过于“地板上放纸箱”
28. 会工作的人，电脑桌面上的图标很少
29. 要经常清空收件箱
30. 将想不起来的人的名片扔掉

Lesson 4 整理随身物品，让人生变得轻松

31. 随身物品少的人，活得更潇洒
32. 钱包的简化是为成为有钱人做准备
33. 随身包是家的缩影。凡事有预见，使其变轻便
34. 善于整理的人，也擅长购物
35. 这个时代并非“信息越多越好”

结语

《瞬间改变自己》

章节摘录

版权页：插图：你的大脑中是否井井有条？接下来，继续为大家介绍书房的整理方法。首先，请大家考虑一下书房是做什么的地方？书房既是我们输入知识的地方，也是将掌握的知识输出的地方。如果以人体作比，发挥“头脑”作用的正是“书房”。那么，当你准备输入或输出知识时，如果桌子上堆满了书和文件，地板上散放着杂志和报纸，你会做何感想呢？可能有人会说：“适当杂乱一些，会比较安心”，但对于大多数人而言，则会无法集中精力学习或工作吧。何止如此，诸如“那个资料放在哪儿了？”，“那本参考书收在什么地方了？”之类，找自己需要的东西，要花去很多时间。在这种情况下，工作和学习的效率也无法提高。为了集中精力开展眼前的工作或学习，并取得好成绩，需要大家保持“书房”的干净整洁。“书房”的状态反映了你头脑中的状态。要明白，总是将“书房”整理得干净整洁的人，肯定也是个头脑清晰的人。书的保质期为1年 接下来，我将具体介绍一下“书房”的整理方法。最让人头疼的还是“书架”。不善于整理的人，其书架肯定被塞得满满当当的。而且，书架上塞不下的书都被堆在地板上。这和你的大脑生锈是一样的。那么，我们应该如何整理书架呢？书架也要严格遵守“八成满规则”。为此，先要区分“需要的书”和“不需要的书”。首先，浏览一下书架，将“买来后一页也没看，而且已经放了1年以上”的书全部抽出来。然后看一下，那本书真的是你需要的书吗？如果是，那就立即看。如果不需要马上读，建议你先放弃那本书。

《瞬间改变自己》

后记

东西减少了，人生也会轻装前行。在本书中，我分别介绍了家居整理、工作场所的整理、携带物品的整理，其核心都是“削减（扔掉）东西”。削减东西是指经常将身边的东西分为“需要”和“不需要”两类，也是在不断更新自己。我想，很多人是在父母“要珍惜东西”的教育下长大的，因此对“扔掉东西”有罪恶感。然而，“珍惜东西”并不等于“不扔掉东西”。前面已经讲过多遍，东西只有得到利用才会体现出价值，这一点非常重要。把不用的东西像破烂儿一样保留着，反而会更加可怜。与其那样，还不如只留下自己需要的东西，将不需要的东西尽快扔掉或送给其他人。这才是物尽其用。从事“整理师”工作以后，我深刻地感受到削减东西，虽然在物理上是不利的，但对人生而言却是极其有利的。扔掉不需要的东西，可以使自己完成一次新的蜕变。使人生重新开始，变得更美好。善于整理的人，也很会生活。请先试着按照本书中介绍的具体做法，整理自己的家吧。整理是帮助你实现理想人生的切实办法。

《瞬间改变自己》

编辑推荐

《瞬间改变自己:1分钟整理术》中介绍的方法简单易行实用，看后的人唯一想到的就是自己动手来实践看看。包括一些整理的小技巧，也让人看后不禁醍醐灌顶，拍手叫绝。《瞬间改变自己:1分钟整理术》在教授技巧的同时，最强调的还是要将整理作为习惯这一理念，干净有序的环境绝对能够提高你的工作效率和生活品质！

《瞬间改变自己》

精彩短评

- 1、2013.10.20 UN
- 2、蛮实用的，看完了很丰富理论，就看有没有付诸行动了。
- 3、没有什么实用
- 4、看完书，发现我已经是一个整理达人了。
- 5、对于整理，首先明白目的和重要性，东西各归其位，明白桌子、冰箱等都是临时存放东西的地方。及时并规律的整理，适当的丢弃就是本书基本传达的思想。日本人写的东西很啰嗦，不看也罢。
- 6、整理书
- 7、有人读完，会感觉这样的生活很累，不过如果形成习惯，也就没有什么感觉了，总体来说，这是一本不错的小书，关键在于读完之后去做
- 8、很多理念和技巧值得使用
- 9、在书店大概翻过，感觉挺有用的一本书。
- 10、这本书边看边实践，生活彻底改变了。家里、办公桌都更整齐了。它漫不经心，轻轻的告诉你应该是这样的，没有长篇大论，但是后来细想，真道理呀！照着去实践，收获很大！不要以为这只是一本书，这更是一种思路，一种思考问题的方式、方法。多看几遍，让这种观点成为你自己的想法，你会发现真的很棒！非常好，推荐！
- 11、很不错
- 12、有一些比较实用的建议，特别是办公场合的
- 13、精辟。
- 14、相对断舍离这种，这本书简单了点
- 15、书的总体思想值得学习，具体的整理方法则因人而异，需要自己摸索
- 16、强调动机这点还行。
- 17、整理，就是预测未来的能力
- 18、内容一般，不过可以看看，不看也无所谓！
- 19、给自己提升下!!!
- 20、很不错的书！
- 21、非常有意思且实用的一本小书，帮助你开始各方面的整理工作。“如果你状态不佳，可能是你整理工作没做好。”嗯，大概是的。——只是，主书名不应该是“1分钟整理术”吗？——2015-7-4
- 22、还行吧，就是价格太贵了，内容还行
- 23、skip @ 厚德
- 24、看完还是有点帮助的，但问题是这书这么单薄也要29块多啊 0.0
- 25、很小的一本书，有些观点还不错
- 26、挺不错的，很有用~~~~
- 27、简单实用的小书
- 28、简单明了，“归零”思想
- 29、书架整理get it
- 30、好喜欢.....
- 31、自己与物品的关系；整理的动机；区分需要和不需要；八成满规则；衣服书籍抽屉的整理规则；并非没时间所有不整理，而是不整理所以没时间；让东西循环流动；削减在物理上是减法，而对人生而言却是加法。【简单实用】
- 32、很好。：瞬间改变自己
- 33、补mark
- 34、“鞋柜、书架、餐具架、衣橱，这类空间的存放量要以八成满为标准，没有闲置空间，会导致新物品无法进入”“桌子上要零放置，桌子不是置物台，桌子是工作台”不要让沙发成为第二个衣橱，电脑中超过半年不看的文件删除
- 35、书很小，内容不多。

《瞬间改变自己》

- 36、其实可以简约成；你连头都不洗，怎么可能遇到男神吻你头发那刻呢
- 37、个人感觉内容比较空，虽然在某些方面教你整理，但其实方法都大同小异，不算实用。而且价格上，相对比较贵。
- 38、很喜欢，内容不枯燥，图片很多，对不喜欢读书的人很有吸引力。推荐自己的朋友们看，他们也都很喜欢，书中理念对我很有帮助
- 39、对我来说，简直就是~~天方夜谭呀~
- 40、看起来最不累的一本整理书，可能是因为接受过近藤麻理惠的关系，读完再回顾一遍目录就好消化了。提到了信息处理的一些问题，总之，根基已经被近藤麻理惠打好了，别的书多读一本就多知道一点额外的内容.....但是，有点厌了不想再读同类了..... 其实跟“1分钟”有毛关系啊？不过内容真的不错
- 41、内容简洁，却很实用。
- 42、站在书店读完的。
- 43、确实给我很大启发,原来一切都是可以慢慢学习的
整理的理由:为了实现梦想
- 44、挺好的整理术，适合整理癖。家庭主妇真该看看这书。

- 1、整理术的书籍非常多，这本书也许成书较早，作者自称是日本第一位整理师，所以里面的技巧并不具体，但是理念是正确的——选定一个目标——每次1分钟——拿出来——分类——丢弃——打包收好。作者留学的三个月，只带着一个皮箱生活。那三个月物质上一无所有，但却是作者一生中最充实的时光。他发现，【物质的量与人生的充实程度成反比例。】他所教导的整理术，不是单纯丢东西，而是如何充分利用精简后的物质产品。要让物品处于便于使用的状态，120%地充分利用。自己没有充分利用的东西，可以转送他人或者捐给社会。每天都该选定一个地方，拿出1分钟--15分钟，把杂物【拿出来--分开来--扔出去--收起来】。这一点可以作为一个习惯培养，每天拿出手机设定倒数5分钟，开始收拾一块区域，闹钟响了就停止。每天5分钟，非常容易培养随手收拾的好习惯。对于我而言，【杂志报刊的整理法则】最有用，家里的书下一次要依照以下三个标准进行一次大清理：1，一年之内不重读的，就可以扔掉；定下期限来整理，是整理术的要点。2，图书馆能借到，上网能查到的资料，就可以扔掉；3，不是签字版和初刻版的书，可以扔掉。
- 2、闲话少说。这本小书，虽然大部分是举例以证明其观点。但是我认为这些例子大可不必：当论点简洁且鞭辟入里时，论证其实真是多余的。下面就是作者所想表达的很简单的几个意思：为了养成整理的习惯，想清楚“为何”而整理，“为谁”而整理，明确整理的动机非常重要。正如我一直持有的观点：人类虽然是生物，但确实是高等生物，人的行为被思维影响极大。动机和目标、甚至热爱往往要比誓言、约定更有力量，因为我们至今都不知道我们是如何被大脑和思维控制的，而且根本无法摆脱其控制。所以与其对抗，还不如利用之。做什么事之前，想清楚为什么。“整理能力”反映你“对未来的预测能力”其实即使看不到这本书的其他文字，读过此句，如果能够理解，那你大可不必再翻阅此书。整理的奥秘，作者参得很透。整理的四个步骤：“取出”“区分”“减少”“收纳”虽然看起来这些步骤就像“把大象放进冰箱要几个步骤”一样毫无营养价值，但是你真的做到了么？例如，你真的有减少你的东西么？作为一个收纳狂（老婆为证），看到此书，正相见恨晚。是以记之。
- 3、今天介绍一本书，书中内容浅易明白。每一小篇介绍你天天生活的某一空间，约百来字外加图片，引导你去怎样整理好身边的物件乃至场所。大的从玄关、厨房、起居室、到卧室...小的如鞋柜、冰箱、沙发、饭桌、书桌、储物箱...既细节又简单地介绍整理步骤。让整理成为习惯吧！
- 4、这本书中分了很多章，介绍各个空间的整理方法。但是除了办公室的整理，其他都是在教家庭主妇们如何整理屋子的各个空间。在整理起居室的部分，作者说，家庭不和睦的主要原因是起居室没有收拾整齐，家庭成员不能其乐融融的呆在一起。呃~~~在整理厨房的部分，家庭成员的身体不好，很重要的原因是厨房没有按时整理，每日三餐多在外面吃，所以吃饭后30分钟内必须刷碗。呃~~~...整理真是个好东西。看完这本书，我就开始整理办公桌...但是还是要有好的记性，不要像我一样，整理完办公桌的之后的一个星期，都停留在找东西的阶段。
- 5、我虽然不会疯狂购物，不至于买下很多没啥用的东西，却总是很舍不得丢掉东西。有些东西不丢，是想着以后有用，比如已经空了的面霜小盒子、矿泉水瓶子、买衣服的纸袋，等等。有些则是为了留作纪念，比如景点门票、火车票、飞机票、电影票之类的。想着以后用矿泉水瓶做个笔筒啊，纸袋可以用来装东西啊，想着以后老了看着当年去过长城、颐和园、故宫、白洋淀、西湖、漓江等地的证据，回忆起来该多美啊！事实是我只做了一个笔筒，那些不够结实的纸袋根本装不了什么东西，某天看到那各种票据只觉得心烦，于是学着室友的样，把那些七七八八的没啥用的——至少目前完全没用的东西，通通都扔了。霍！一身轻松的感觉。那是两年前初次尝到扔东西的快感。但是，二十多年养成的习惯不是一次“扔”就能彻底扔掉的。早看到过“断舍离”这个概念，却总是没有时间来看这方面的书，也总是没有时间来好好收拾一下屋子——呵呵现在知道了，纯粹就是懒而已。上次在首都图书馆借书，偶然撞见小松易的这本《1分钟整理术》（总是很喜欢这种与好书的偶遇），已经有些旧了，猜想大概不是近两年的新书，或者可能借阅的人太多。迅速拿起翻到版权页，是2012年6月出的，其实不算太久远，那看来借的人不少。让我毫不犹豫地继续往下翻的是书前面的这句话：“如果你状态不佳，可能是你整理工作没做好。”我第一时间想到的是自己的办公桌，桌子很大，可是上面堆满了各种有用的没用的参考书和资料。工作业绩不好，也许，症结就在于此。这本书很薄，不到200页，字还挺大的，看着非常疏朗、轻松。其中一个特色是每一小节结束后的第二页都是小漫画图，对比杂乱与整洁，很有意思。我原以为单纯的收拾整理似乎是很简单的事情，只要人勤快，总是可以做到的

《瞬间改变自己》

。读过这本书后，才意识到整理还真是一门技术，单勤快还不行。对我来说，作者小松易的好些观点都很新颖，且深具启发性。小松易说，“为何要整理”“为谁而整理”是关键，也就是说整理的“动机”很重要。现在想想，自己经常懒得整理，是动机、动力不足，从来都没有特别明确的动机。一般只是想让房间变得整洁一点，但通常呢都自我感觉良好，觉得还挺整洁的——其实细看就会发现，好几个角落都是乱的。比如某张桌子上放了几个大盒子，看似规整，但盒子里边装的东西就很杂很乱了：剪刀、笔、梳子、面膜、儿童霜……噢，还有一些吃的……果然，就像小松易说的，“在动机不明确的情况下就进行整理，多半行不通，且坚持不了多久。即便一时兴起整理了一下，马上又会乱掉，退回到原来的样子”。偶尔心血来潮整理一下，过不了多久，又乱了。他还说，要时刻想着“今后会怎样”，对“需要的东西”和“不需要的东西”迅速做出判断和取舍。“整理能力”反映你“对未来的预测能力”，不可等闲视之啊。“八成满规则”，不论是衣橱，还是冰箱、书架，都要切记不可塞得过满，而要留出20%的空间，以便放进新的衣物、食品、书籍。不要把桌子当成“置物台”。小松易建议我们桌上（餐桌、书桌）不要放任何东西，只在需要时放上餐具、电脑、书籍等，一旦使用完毕，就应该立即把桌子收拾干净。“并非没时间所以不整理，而是不整理所以没时间。”这句话对我简直如当头棒喝。在家里总是找不到一些小物件，完全想不起放哪里了，每次我都安慰自己说，等不找它的时候，它自己就会冒出来了。幸运的是几乎每次都如愿了。但是，万一碰上急需要用某样东西呢？就因为平时不整理，找不到东西，结果就要把时间和金钱费在重新购置上。一想到这种情况，就有点心疼肉疼了。“整理贵在及时！从小事做起。”所以，不拖了，昨天就把办公桌稍稍收拾了一下，丢了好几本已经没有任何参考价值的工作笔记。把电脑桌面也清理了一下，虽然暂时没有达到小松易所说的电脑桌面上的图标最好只有1列，最多3列的目标，但是看起来已经整洁多了。《1分钟整理术》，书名虽然有点夸张，但是内容很给力，从玄关、家居、办公室、随身物品四大方面、35个场所细节来分别解析整理的诀窍，很容易就能学会。2015-7-4

6、我們身處物質豐盛，資訊氾濫的時代，擁有的越來越多，又不懂如何整理，結果弄得環境雜亂，不但影響心情，也拖累效率，更往往導致真正重要的物品或資訊遭淹沒。要是人生能有一個像瀏覽器的「重新整理」鍵，讓一切變得井然有序，清減煩惱，那該多好？小松易就是專門為客戶整理資訊和物品的專業整理師。透過這本小書，他以簡明的文字，分享自己一套通過無數實踐而得來的整理哲學。從玄關開始，他一步步帶領讀者檢視家局每個角落，以至工作場所的個人空間，提供如何整理已有物品和新增物品的法則。他相信，場所的整潔度是生活質素的一面鏡子。環境良好，反映好的生活狀態，一如血氣暢通的身體，處處為我們帶來助益，反之亦然。因此，我們整理空間的同時，也是為我們的生活，以至人生做整理。作者提出的建議都直接可用，例如衣櫃鞋櫃保持八成滿最佳；信箱郵件必須即時整理；還原家具的原本用途，如桌子地下不放雜物；電腦桌面的圖示不過三行為佳，所有文件最多點擊三下就能存取。物品也好，資訊也好，都是加易減難。難的，在於我們能否在接觸物品的當時，即時思考物品是否必須，如是的話如何處置方便長期使用。因此，如果保持整理的心態，生活一事一物都需要思考。換句話說，想生活井然，有賴一顆敏捷清晰的頭腦。近日搬到新居，地方大了，收納更方便，就是短短時間，已感受到環境改善帶來的正面作用。重讀此書，更下定決心把環境整理好，讓頭腦好好起動，發現真正重要的東西，探索生命更大的潛能。

章节试读

1、《瞬间改变自己》的笔记-第15页

整理的基本是，对自己“需要”和“不需要”的东西进行选择取舍。

东西只有被利用，才会体现出它的价值。

2、《瞬间改变自己》的笔记-第1页

** 导言

最近我看了日本电影《盗钥匙的方法》。该片男主角近藤先生失忆之后以樱井先生的身份生活。樱井先生的住所比较乱，近藤先生入住几天之后就整理得井井有条。不但如此，还给居室物品列了详细清单。之后性格严谨的近藤先生在居所接待了认真的水岛女士——十分得体。

我自己就颇为相形见绌。我始终东西乱放，无始无终。上大学期间，水杯和伞经常丢失不见。而且不善于整理也表现为桌面混乱，工作效率低下。

而这本《1分钟整理术》虽然简略，但针对家居、办公室、随身物品等不同地方，给出的建议大多切实可行。读了这本书，我有以下几点收获。

** 一是有用之物物尽其用，无用之物及早舍弃。

本书谈及鞋柜、衣橱、书架等储物所，态度是十分决绝的，即80%原则——将不会再使用的鞋子、书籍、衣服统统舍弃，保证储物空间都有20%的空额。

其中谈及书籍，仅保留100本，包括三类——自己常常阅读的书、工作上需要使用的书和充满回忆的书。

我那些存书现在把不大的书橱塞得满满的，看得少用得少。可是要扔又舍不得。我想当前首要要做的是把工程技术课本好好用起来，至于那些小说类的书还是要捐掉一点，让它们能够真正发挥作用。

我想要把这些书从“食之无味、弃之可惜”的状态中解放出来，还是要一本一本地认真读一读。不论多少，硬挤也要写一点笔记出来，从而有所收获。把书用笔记的形式保存下来，从而舍弃一部分书。

对于其它物品，由于现在我还和父母同住，处在啃老阶段，衣物之类是由我妈统一收储的。我觉得就自己而言，还是要从一开始做好准备。我觉得像近藤先生一样编写物品清单是个挺好的办法。

** 二是购买之前要有计划性，使用率不高的东西不要买。

大体来说，已有能用的东西坚持用完再说、用完再买。比如我现在电子阅读器的使用率并不高，却有两台。大体上有些多余。我现在很想买一台Kindle。但是如果购买了，使用率会更加低，所以还是坚决不买。同样道理，去年没有买智能手机，没有赶上微信带来的新变革，却买了一台老式的全键盘手机，按照本书的说法，没有计划性，那今年就还是不买了。比如录音笔利用率非常低，购买得太多余，现在努力当作播放器来用。以后买东西还是要好好考虑。

** 三是不同空间发挥不同效用，“作业平台”和“储物平台”要分离。

《瞬间改变自己》

本书对于空间分类定规是很严格的。比如餐桌、书桌、办公桌、流理台这些地方就应当上面干净、清爽什么东西都没有。所有要保留的东西，应当放在鞋柜、抽屉、箱子里。至于已经放在地板上的纸箱，就应该及时舍弃，不能乱七八糟地堆在地上。

** 在日常整理中应当注意的问题

- (1) 要及时清理。所有已经用完的东西，要立即放在原位。
- (2) 要定置定位。东西都应该放在固定的地方，就像钥匙、手机、随身听之类的小东西也应该放在固定的位置，用挂钩之类加以定位。
- (3) 要易于查找。在本书中有两个例子。随身携带的包裹，东西应该一目了然。抽屉里的文件夹要竖着放，避免胡乱翻找。胡乱翻找是东西丢失很大的诱因。
- (4) 要有足够的计划性。比如像随身包之类的东西，外出要用什么就带好什么，事先都要先有打算。不要无谓地把东西搬来搬去。

《瞬间改变自己》

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