

<<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

出版单位：龙门书局

作者：小松易

页数：185

字数：135000

译者：蒋建伟

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：<http://www.tushu007.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

本书是日本畅销30万册的《整理习惯:一分钟改变人生》的实践篇。日本最早的整理师小松易分别从玄关、房间、办公室、随身物品四个方面为我们介绍了具体的整理方法。

基本方法是根据“八成满规则”，对自己“需要”和“不需要”的东西进行选择取舍。

本书在教授技巧的同时，最强调的还是要养成整理的习惯。

干净有序的环境绝对能够提高你的工作效率和生活品质！

本书适合商界人士、职场白领、大专院校学生、一般读者阅读。

## <<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。

## <<瞬间改变自己>>

### 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

<<瞬间改变自己>>

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>>

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:<http://www.tushu007.com>