

《怦然心動的人生整理魔法 2》

图书基本信息

书名：《怦然心動的人生整理魔法 2》

13位ISBN编号：9789861753072

10位ISBN编号：9861753079

出版时间：2013-4-25

出版社：方智出版社股份有限公司

作者：近藤麻理惠

页数：264

译者：游韻馨

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.tushu111.com

《怦然心動的人生整理魔法 2》

內容概要

丟掉不心動的物品之後，如何創造讓自己怦然心動的生活？

感動百萬人的《怦然心動的人生整理魔法》，眾所期待的詳細做法與疑問解答！

這本書可以讓你的整理收納之旅，畫下完美的句點！

讀者最好奇！以插圖詳解麻理惠「怦然心動折疊法」與收納法，衣服怎麼折、怎麼收，一看就懂！

知名藝人曾寶儀、《零雜物》作者Phyllis 心動推薦

寫給「有心整理，但還沒整理完」的人……

「怦然心動究竟是什麼樣的感覺？」

「碰到『不心動卻必要的物品』該怎麼辦？『心動卻沒有用的東西』呢？」

「衣服到底該怎麼折、怎麼收？光看文字我還是無法理解。」

「我該如何讓家人也一起來整理？」

「為什麼遲遲看不到整理的終點？我覺得挫折感好深喔！」

如果你看了《怦然心動的人生整理魔法》之後，整理魂熊熊燃燒，卻在過程中浮現這樣的疑問，麻理惠聽到了哦！

在第一本書被稱為「讓整理躍升為心靈療癒的奇書」、熱銷超過138萬冊之後，麻理惠繼續傾全部熱情與無人能及的專業，推出令人怦然心動的第二集。如果說，第一集主要是在打破以往整理術的迷思，建立正確的整理心態，提倡「先完成『丟掉』這個動作」，那麼，第二集就是教你「丟掉不心動的物品之後，如何創造理想的居家空間和心動的生活」。書中除了以多幅插圖詳細說明許多讀者最好奇的麻理惠衣物折疊法、收納法，針對第一集介紹得較少的廚房空間，以及在整理這件事情上如何與家人互動這一點也多有著墨。

麻理惠認為，整理只是「方法」，並非「目的」，真正的關鍵是：整理完畢後，你想過什麼樣的生活？現在，就讓這套不但教人整理物品、環境，也教人整理人生的魔法，繼續帶你走向讓自己心動的閃亮未來吧！

讀者讚不絕口，繼續推薦！

我讀完第一集之後，親身實踐，至今已有一年，房間還是很整潔，也養成了留下「讓我怦然心動」的東西的習慣，更不會隨便浪費！讀了第二集，更能體會第一集的威力有多強大！我丟掉了七十公斤（約占滿一整個書櫃）的文件，清掉八十本書，連書架也清掉了，房間一口氣變寬敞，衣櫃甚至空出一格，打掃起來非常輕鬆。

這本書具體回答了讀過第一集之後會產生的疑問，更教你在完成整理節慶後，如何打造一個讓人怦然心動的房間，以及面對不動手整理的家人該怎麼辦。

讀完第一集後，我成了麻理惠小姐的粉絲，一年前就整理完畢，從此沒有再打回原形！這次也買了第二集，裡頭加入許多實用的折衣法，我也加入自己的創意，實現更舒適的居家生活！

作者告訴我們，藉由分辨自己真正心動與不心動的東西，以及自己完全不心動卻無法放手的理由，你的人生也將有重大改變。

這本書配上插畫之後更清楚易懂，壁櫥內容物的配置圖，可以直接當作參考範本。

我房間裡的東西雖然很少，卻沒有什麼讓我覺得怦然心動的。透過這本書，我重新檢視自己喜歡的事物，學到打掃用的不是「頭腦」，而是「心」和「感覺」！

這本書不只是收納整理書，也可以對自己有所啟發！

我不再覺得「要把衣服折整齊，真麻煩」，而是很能享受「輕輕鬆鬆就把衣服折整齊，心動度也大增」的樂趣！

我的房間原本也很亂，但重新讀了這本書之後又繼續努力，現在已經愈來愈接近舒適的空間了。如果你自覺是個很不會整理的人，我推薦你一定要看這本書！

麻理惠小姐的整理術每每讓我驚歎不已，我已經在期待第三集了！

《怦然心動的人生整理魔法 2》

作者簡介

近藤麻理惠

我希望有更多人可以透過整理魔法，在喜歡的物品圍繞下，度過怦然心動、光輝閃亮的每一天。 日

本新一代整理教主麻理惠

從五歲起，麻理惠就把百分之八十以上的人生都奉獻給了整理這門藝術。經過苦心鑽研和無數調整之後，她才驚覺，「心動」是唯一正確的取捨標準。於是，她拋開讓人愈做愈沮喪的收納技巧，自創「麻理惠整理魔法」，至今已幫助上萬人獲得怦然心動的幸福人生，並直接協助客戶丟掉超過一百萬件物品。

到客戶家中進行一對一指導時，她總是穿著正式套裝，並先向房屋致意，因為「這樣做，這個家會告訴我該怎麼整理，才能讓人們更快樂、更舒適」！正因為多次親眼看到客戶所發生的戲劇性轉變，就算整理過頭而脖子扭傷就醫，也絲毫不減熱情，痊癒後想到的第一件事就是：「終於能繼續指導客戶整理，太幸福了……」

目前已是日本知名整理諮詢顧問，所開設的「少女的整理收納課」和「社長的整理收納課」不但贏得高度評價，預約更是排到半年後，並維持畢業生回流率零的優良成績。她甚至開設了「心動人生整理魔法學校」，每天都勤奮不懈地施展她的魔法！

著有《怦然心動的人生整理魔法》《怦然心動的人生整理魔法2》等書，其中，於二〇一一年出版的《怦然心動的人生整理魔法》銷售量已突破138萬冊。

《怦然心動的人生整理魔法 2》

書籍目錄

- 推薦序 給整理初學者、中輟生和畢業生的終極指南 Phyllis
- 推薦序 不只整理生活空間，也整理人生與心的動人魔法 曾寶儀
- 前言 透過「整理魔法」，擁有讓自己心動的閃亮未來
- 第1章 什麼是「怦然心動的感覺」？
 - 整理是「面對自己」的行為，打掃則是「面對大自然」的行為
 - 不了解「心動的感覺」，就從靠近心臟的物品開始選起
 - 「有總比沒有好」是整理時的一大禁忌
 - 面對「不心動卻必要的物品」，思考其真正的使命
 - 活用無用武之地的心動物品
 - 千萬不能將「雜亂」和「打回原形」混為一談
 - 遲遲看不見終點而備感挫折時，該怎麼辦？
 - 善用「震撼療法」，拍下整理前的照片
 - 不管家裡有多亂，都要謹守「不氣餒、不中斷、不放棄」的三不原則
 - 就算是完全不會整理的人，也能體驗戲劇性變化
 - 每個人擁有的物品有限，整理作業一定會結束
- 第2章 如何打造讓自己怦然心動的居家空間？
 - 即使是「灰色地帶」的物品，只要決定留下來，就好好珍惜
 - 將家裡打造成宛如美術館的「心動空間」
 - 從一張照片想像自己希望擁有的理想生活
 - 一朵花就能瞬間營造出華麗熱鬧的氣氛
 - 讓「心動卻沒有用的物品」重新找到存在價值
 - 打造私人空間，擁有自己專屬的「能量景點」
- 第3章 按物品類別整理的「心動收納法」
 - 整理時，物品先放在暫存區，最後再決定收納位置
 - 收納時要先考量物品的材質
 - 運用「便當」美學的抽屜收納法
 - 收納四原則：折疊、直立、集中、隔成四方形
 - 折疊外形獨特的設計款衣服時，多試幾次就對了
 - 圖解「怦然心動折疊法」
 - 基本折法 / 長袖上衣的折法 / 褲子的折法 / 裙子與洋裝等寬襪衣服的折法 / 絲襪的折法 / 襪子的折法 / 厚襪襪的折法
 - 圖解「特殊衣物折疊法」
 - 連帽外套與高領上衣的折法 / 有裝飾設計的衣服折法 / 細肩帶背心的折法 / 質地柔軟的衣服折法 / 粗針編織毛衣與羊毛材質等厚重衣服的折法 / 特殊造型衣服的折法
 - 尊稱胸罩為「Bra女王」，提供VIP待遇
 - 收納胸罩時，深色系在前，淺色系在後，好能量源源不絕
 - 利用面紙盒完美收納內褲
 - 日本的棉被壁櫥是收納天才
 - 收納就是要思考「自己與物品的關係」，並決定「物品居住的家」
 - 收納要以「減少收納家具」為前提
 - 分辨貴重物品，先聞味道
 - 錢包與「Bra女王」並列兩大VIP
 - 以開設飾品店的感覺來收納飾品
 - 「化妝」是讓當天的自己變身為女性的重要儀式
 - 化妝品和護膚品一定要分開收納
 - 巧妙拆解收納盒，靈活運用洗臉台下方的空間
 - 內衣褲絕對不能放在盥洗室裡

《怦然心動的人生整理魔法 2》

廁所是「重視外觀」的收納場所

鞋櫃收納重點是「一飛沖天的心動感」

理想的收納，就是在家中畫出一道彩虹

第4章 這樣整理，打造怦然心動的幸福廚房

不要將「容易拿取」視為廚房收納的理想狀態

廚房收納要以「容易清理」為前提

先從廚房開始整理，一定會失敗

調味料千萬不要放在水槽下方

讓抽屜裡的餐具重見天日，大方使用

筷子刀叉類餐具是廚房雜物裡的VIP

廚房剪刀應避免吊掛收納

烘焙用具和便當用品的收納法

數量龐大的「其他廚房雜物」收納妙招

塑膠袋不要打結，而是要折好後直立收在盒子裡

廚房不一定要收拾得簡潔清爽

第5章 整理人生，讓它閃閃發光

十年來拒絕整理的人，只要兩天就能徹底完成整理作業

與家人的合照，最好全家人一起整理

一過二十五歲就要整理紀念品，不要等到老了才做

如何向寶貝的布偶娃娃說再見？

整理魔法會讓你在過程中喜歡上自己

「整理之後，男友向我求婚了！」

「整理結束後，我終於敢向先生表白：『很慶幸可以嫁給你。』」

你沒有必要喜歡家人的東西，只要接受就可以了

絕對不可強迫不想整理的人開始整理

教孩子折衣服，有助於培養他的整理習慣

即使整理失敗，你的家也不會爆炸

心動的物品會收藏重要的回憶

結語 整理不是要否定過去，而是為了認同現在

《怦然心动的人生整理魔法2》

精彩短评

- 1、因为是竖版 看的我头大 但图画刚好弥补了第一本的不足 而且这一本分类非常详细
- 2、这个就一般了，还是第一本好看
- 3、丢丢丢
- 4、我很喜欢
- 5、只看1就够了
- 6、行动起来
- 7、开启整理实践篇章！有图就是直观！
- 8、值得一看
- 9、断舍离，此书让我乐观了。虽说更适合妹纸看。
- 10、很有启发性的收纳书 按照书上说的区做吧 真的会改变你的生活 你的观念 你的人生 . . .
- 11、很不错，又让我蠢蠢欲动，要大展手脚开始整理，一旦开始就终有完成整理的那一天。。
- 12、没日文版条目~
- 13、不知道1.2有什么差别，感觉是一样的。
- 14、有些部分有点过头（比如丢弃玩偶要蒙眼睛），但大原则不错。可惜我刚搬家一年，没什么囤货好整理的。这难道叫相见恨早？
- 15、谁想要啊免费送一本（台版），私信我地址快递到付。。
- 16、受教中，整理中
- 17、延续上一本的思路
- 18、照着图片理了两天，房间比原来干净多了，衣服整理过了，还要整理文具和小物件
- 19、边读就把衣柜收拾了，很实用，以后家里会越来越好的~
- 20、视频+教材+实践！非常非常非常实用
- 21、像这种类型的名如<改变人生的xxx><魔法人生xx>希望通过一本实用书来改变人生根本就是人类高贵冷艳自我欺骗的方法之一。
- 22、跟第一本一样好！读第一本得时候把衣柜整理了。第二本把bra整理啦。还剩下一个杂乱的抽屉...
...很喜欢把家打造成心动得地方这个概念。整理一切从自己出发，房间就会体现自己的品味和价值观，就像把自己得生命力投射在房间里一样，因此生机勃勃，让人心动。第一本是重点和方法，第二本补充细节，不错！
- 23、实用的图示教学
- 24、我觉得有点乱
- 25、這本書於我的震撼力不如1的大，但更偏實用性，著重不同的環境介紹了實用的整理術。斯以為，配合1一起閱讀的確可以改變人生——前提是你要放手去做。
- 26、这本更详细地补充了一里的一些细节，也挺不错的。买的是繁体的，所以竖排印刷看着有点不习惯，但还是ok的，但值不值得买就看个人了，这本技术为主。
- 27、讲了非常详细具体的的整理方法。生活改造利器。
- 28、比起第一本，有了更多实操指南。
- 29、没有1有用，虽然教了很多收纳方法，但是家里的抽屉和柜子和书里玩全不一样，反而不那么实用了
- 30、很棒的一本书。已经实践了一段时间。虽然没有传说中的生活也发生了很大的变化，但是内心的确感受到了改变。生活可以跟轻松。

《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-1-2

我建议先读《《怦然心动的人生整理魔法》》，然后再实践一段时间，然后带着从自己动手整理的过程中遇到的问题再读2，会收获颇多。

《2》共5章。

第1章 什么是“怦然心动的感觉”？

第2章 如何打造让自己怦然心动的家居空间？

第3章 按物品类别整理的“心动收纳法”

第4章 这样整理，打造怦然心动的幸福厨房

第5章 整理人生，让它闪闪发光

第1、2章主要是方法论，从理论上解答各种问题——这两章看得我很是唏嘘，基本上近藤麻理惠提到问题都是我的问题。第3、4章主要是讲具体怎么操作，比如如何叠衣服、如何收拾厨房厕所，我读《1》之前这方面做的就跟她讲的几乎一模一样，所以这部分对我来说没什么用。第5章是给大家鼓气。

下面的摘抄主要来自第1、2章。

p. 22-23

整理的对象是物品，打扫的对象则是污垢；

整理是移动或收纳物品，让室内空间变得整洁清爽，打扫则是擦拭污垢、扫地拖地，让室内空间干净无尘。

整理可说是一种对自己的行为。打扫可说是一种面对大自然的行为。

整理是调整自己的内心状态，打扫则是清除内心尘埃的行为。

p.29

整理不只是留下或丢掉物品这么简单，学习透过审视和微调物品与自己的关系，创造出比现在更让人心动的生活，才是真正的重点。

p.30

这个世界上绝对没有“有总比没有好”的物品，任何东西都是可以被取代的。

p.32

怦然心动不只是“令人沉醉”、“可爱”、“让人开心”这类浅显易懂的魅力，对朴实的设计感到“安心”、觉得丰富的功能“很便利”，或者无来由地觉得“好用”，只要是“有助于维持”自己生活形态的物品，都是令人“怦然心动”的最佳伙伴。

p. 34

即使是自己以为不心动的物品，其中可能包括让我们心动的事物，也可能隐藏着自己无法心动的原因。

《怦然心动的人生整理魔法 2》

P. 36

面对让自己心动的物品是，不要因为现在用不着就轻易丢掉。想办法灵活运用让自己心动的物品，也是整理节庆的乐趣之一。

如果看到什么就丢什么，会让居家生活完全失去心动的感觉，这中间的分寸一定要小心拿捏。

p. 44

人早晚会厌倦负面情绪。

p. 48

整理是一种物理性作业。每个人拥有的物品有限，因此不管家里有多乱，只要留下心动的物品，并决定所有东西的定位，整理作业一定会结束。

一旦展开整理节庆，就要谨守“不气馁、不中断、不放弃”的三不原则。

请记住，整理不会骗人。

p. 53-54

“遗憾的是，我家从来没有整理好过。”

“我整理到一半就放弃了。”

“我家整理好之后又打回原形了。”

如果你处于这样的状态，不妨好好思考以下这些问题：

在开始整理前，你是否想象过自己心目中的理想生活？

你真的完成“丢掉”这个动作了吗？

在判断东西该留或该丢是，你是否真的遵循基本原则，将所有衣服或书籍都集中在房间一角，并丢在地上呢？

在确认物品是否让自己心动时，你是不是真的一个一个拿在手上判断？

你是否确实按照正确顺序，展开整理节庆？

你是否先从客厅开始整理？（不应该这样，应该按照“物品类别”来整理，而不是“场所类别”）

家里是否还有尚未决定好收纳场所的东西？

最后要检视的是：你是否“在短时间内一口气彻底完成整理节庆的整理？”

p. 61-62

最终极的整理之道，就是只从该留该舍中做选择。既然如此，一旦决定留下来，就要好好珍惜那样东西。

即使是“灰色地带”的物品，只要撇腕留下来，就好好珍惜，无须躲躲藏藏。

p. 63

一项物品之所以吸引人，取决于三大魅力。这三大魅力分别是：物品本身的美感（先天魅力）、使用者投射在物品上的情感（后天魅力），以及物品本身的历史与贵重感（经验值）。

《怦然心动的人生整理魔法 2》

p. 66

千万不能因为丢东西很痛快，就变成“丢弃机器”。丢东西无法让你的人生产生怦然心动的感觉。

p. 66-67

相信还是会有读者无法想象自己希望拥有的理想生活。如果你也是这种人，建议你可以找一张接近自己理想生活的照片。

最好可以多找基本居家装潢杂志，比较杂志上的照片，一次搞定。

p. 71-72

只要是可以让自己的东西，就别管别人会怎么想，大大方方留下来就对了。

尤其是那种别人看起来不明所以、唯有自己才会对其怦然心动的东西，更要摆在家里最显眼的位置。

p. 77

请务必在家中打造一个由自己做主、只摆放心动物品的“私人心动空间。”

p. 90

收纳的基本原则是“九成收纳”。换句话说，选出心动物品之后，就要把东西放满抽屉或隔层，呈现的状态应该是不拥挤，也没有缝隙。人类的天性就是只要看到缝隙就会想要填满，若以“七成收纳”或“宽裕收纳”为目标，不只无法发觉适切数量的转折点，还会在不知不觉间慢慢增加自己不会心动的物品，最后就会演变成“看来还是要再买一个收纳家具才行”的地步，恢复原本一团混乱的状态。

p. 259

陪伴自己度过美好独处时光的物品，其重要性比不上蕴藏着“与重要的人共同创造的珍贵回忆”的东西。

《怦然心動的人生整理魔法 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.tushu111.com