

# 《1分钟魔法整理术》

## 图书基本信息

书名：《1分钟魔法整理术》

13位ISBN编号：9787568016994

出版时间：2016-5

作者：[日]小松易

页数：176

译者：何炆

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](http://www.tushu111.com)

# 《1分钟魔法整理术》

## 内容概要

玄关脏乱 幸运之神不会眷顾

厨房脏乱 饮食生活不正常

桌子脏乱 课业、工作不顺利

你被说中了吗？从今天开始，跟着日本第一位整理师这样整理，每天1分钟，你会发现机会变多、健康改善、金钱管理能力提升、工作有效率、更多时间完成梦想，做自己想做的事！《1分钟魔法整理术》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！《1分钟魔法整理术》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。本书在教授技巧的同时，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！

# 《1分钟魔法整理术》

## 作者简介

"小松易 日本专业“整理师”，“小松式整理法”创立者。创建咨询公司“整理工作室”，接受小至个人、家庭，大至企业的整理委托，已有千万人从他的收纳理念和方法中受益。读大学期间，在爱尔兰做交换留学生的小松易受到“一个行李箱，就可以生活”理念的冲击，开始思考并致力于“不受制于物的自由生活”，他希望每个人都能从对于物品的“取”和“舍”当中，调整自己的生活态度，让生活变得轻松有序。”

# 《1分钟魔法整理术》

## 书籍目录

"前言 002

Part1 今天开始逐渐变成整理高手！

成功的7个要点

要点1 探寻自己不会整理的原因——类别诊断 012

A 在整理之前就受挫！前类型 014

B 总是半途而废！中类型 016

C 无论怎么整理，过不了多久就会恢复原貌！后类型 018

要点2 首先，从整理的4个步骤开始 020

步骤1 取出 021

步骤2 分类 022

步骤3 减量 023

步骤4 放回 024

要点3 一天只需要15分钟整理房间即可 026

要点4 将理想的整理后的房间具体形象化 030

要点5 抓住舍弃物品的窍门，轻轻减量 034

要点6 决定好日期和场所，剩下的就是行动 038

要点7 每天一分钟保持房间的整洁 042

专栏

带着最精简的行李去旅行 愉快的整理训练 046

Part2 创造一个能使我们放松的休憩空间

客厅&餐厅

客厅桌子上的物品堆积如山，已经没有空间继续放东西了 050

客厅的桌子凌乱，无法安心吃饭 052

地板上的东西如果是散乱的话，房间中就会充满障碍物 054

被物品淹没的椅子和沙发，没办法坐下来放松 056

电视机周围东西散乱，灰尘堆积，非常脏 058

书架中多余的书应该怎样处理呢？ 062

当注意到的时候报纸已经堆积如山，错过了丢报纸的时间 064

专栏 消费期限就是今天，不要留到第二天 065

喜欢的音乐类型不断变化，几年前的CD大量存放在家里 066

对于暂时放置东西的柜子和台面，从哪里着手整理比较好呢？ 068

小票、收据、说明书，不知道该舍弃哪一个？ 072

专栏 “为了什么”要保存，如果想不起来就处理掉 073

零零碎碎的文具，想要使用的时候却找不着了 074

创可贴和药品不知道该收在什么地方 076

专栏 这次想要处理大家具&家电 如果给回收人员打电话的话，一定要强调

“马上” 078

Part3 极速转变，使用起来更得心应手

厨房

冰箱里面不管是前面还是后面，东西都塞得满满的，已经无法再放进食物了 082

冰箱门的口袋作为放置调料和赠品的地方 084

蔬菜室在最里面，蔬菜都蔫了…… 086

不知道什么时候冷冻的食品……冷冻室也被塞得满满的 088

不论是调料还是厨房用品，全部都放在厨台上 090

水槽中总是乱七八糟的样子，要洗的东西都积攒了起来 092

厨房的收纳柜最里面被做饭用具塞得满满的 094

专栏 购买之前很重要，要考虑一下其他的器具是否能代替 095

# 《1分钟魔法整理术》

- 想用的餐具不能马上拿出来.....想不想更轻松地利用碗柜呢? 098  
常温保存的袋装食品没有收到收纳柜中 100  
专栏 一旦发现就已经大量堆积起来.....开始整理厨房中的多余物品 102  
Part4保持清洁,使用起来心情愉悦  
洗漱台&卫生间  
每天使用的洗漱台,柜子和水槽周边都是脏东西! 106  
洗漱台下的收纳空间被囤货塞满了 108  
专栏“趁着打折购买的话会更划算.....”,从魔环中逃出来吧 109  
洗涤剂、衣架、毛巾、洗衣机的周围一片混乱 110  
浴室的周围不知不觉都是水垢 112  
卫生间特别凌乱,非常狭小,总觉得很浮躁 114  
专栏减少物品,打扫起来更得心应手 116  
Part5与生活方式相符的功能性房间  
个人房间&收纳空间  
挂在衣柜中的大量衣服,取出一件都有点困难 118  
衣服填得过于满,抽屉和盒子里已经放不下衣服了 120  
专栏无论怎样做都做不到减量的话,考虑利用检查清单! 123  
像包包和首饰这样的小物品还能用,不能扔掉 124  
化妆袋和梳妆台乱七八糟,找个睫毛膏都非常费劲 126  
所有东西都放进去的话,壁橱会被塞得满满的 130  
专栏对于自己十分喜欢或者充满回忆的物品,舍弃的诀窍是什么? 132  
写字台上太乱,不能够马上开始工作 136  
专栏工作效率提高,回家之前一定要做到“清零” 139  
应该放入抽屉的物品找了几分钟都没有找到 140  
每天使用的电脑,电脑周围都是资料和各种备用品 144  
总是放在外面的玩具,孩子不能马上收拾 146  
专栏让孩子学会更好地整理!告诉孩子“现在整理的话,之后就会很轻松” 147  
玩偶、衣服、翻开的书.....床的上面、下面到处都是东西 148  
专栏大量的物品被散乱放置 整理俨然变成“库房”的房间的诀窍 150  
Part6收拾得干净整洁,可以带来好福气  
玄关  
鞋柜上面一排一排地放置很多东西,到处堆积的都是灰尘 154  
随便脱下来的鞋子占满了玄关的地板 156  
鞋柜里经常都是满满的,再也塞不进什么了 158  
玄关口总是乱七八糟,客人的目光表现出很在意 162  
专栏收拾得干净整洁,还能省油费 整理车座的周围和后备箱吧 164  
Part7勤快的整理,保持干净整洁  
阳台&庭院  
暂时放置在阳台上的物品不断堆积,到最后变成了“垃圾山” 168  
放置了盆栽和种菜工具,想将荒废的庭院变漂亮 170  
专栏让家的外面干净整洁,收拾掉堆积起来的“物”和“事”吧 171  
全是沙子和灰尘的置物间,大量的杂物放到了里面 172  
结束语 174

# 《1分钟魔法整理术》

## 精彩短评

- 1、40min读完。很多tips都挺实用的，能很容易联系到自己家的情况。只是书一开头把人分为三类，我觉得不太合适，并没有哪一类跟自己非常接近。总的来说还是不错的，有收获！
- 2、每天都在卖卖卖扔扔扔的我
- 3、道理人人都懂，整理的核心在于舍弃，丢掉不再需要的东西，这样才能腾出空间，使房间变整洁，否则整理只是把物品从一边搬运到另一边。但说起来简单，做起来可不容易。
- 4、最关键的还是“减量”，继续扔扔扔吧。架子上至少要保留20%的余量空间
- 5、瞄了一下，整理的原则跟近藤麻理惠的有异曲同工之妙。  
整理的过程详实又具体，且大多以图片呈现。但是图片有一致命的缺点，就是让人注意力不太集中。所谓大道至简，我还是更喜欢近藤的阐述。
- 6、实践是检验整理书的最佳方法

# 《1分钟魔法整理术》

## 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](http://www.tushu111.com)