

# 《整理习惯》

## 图书基本信息

书名：《整理习惯》

13位ISBN编号：9787560165080

10位ISBN编号：7560165087

出版时间：2011-1

出版社：吉林大学出版社

作者：[日]小松易

页数：195

译者：赵双钰

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)

# 《整理习惯》

## 内容概要

《整理习惯:一分钟改变人生》主要内容：这个人是我早期的顾客？也是开启我整理士生涯的人。当我到他的家里去做整理指导的时候，整个地板上凌乱地散落着大量的资料和剪报。他说，“这地板上的，都是至关重要的东西。”所以，无论如何都不舍得丢弃。我把地板上的资料和剪报一张一张地递给他，一件件地分出需要的和不需要的东西。这个人不仅对摄影感兴趣，而且对政治、教育等广泛的领域都非常关心，所以，那些资料和剪报数量大得惊人。

# 《整理习惯》

## 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

### 第一讲 改变人生！整理拥有无限的能量

1. 整理就是对事物理而整之，重新启动
2. 取舍之间，决定人生
3. 整理是改变人生的最便捷法
4. 懂得整理之道，成功自然来到
5. 机会属于有准备的人
6. 不会整理，人、物、空间都会失去活力
7. 会整理者人人爱
8. 懂得物心，物即你友
9. 因为未整理，结果难创新，真正“可惜”！
10. 物愈匮乏，则人生愈富有、愈幸福。
11. 整理不做，接着难

### 第二讲 你不知道的整理的基本原理与诀窍

12. 整理从身边做起
13. 整理成功三要：目标、一处、四阶段
14. 整理有要领人人都能做
15. 打造整理的“圣地”
16. “可得”则舍，“有勇”能舍，“将用”者舍
17. 物至期限就扔掉
18. 准备一个“保留箱”
19. 书架抽屉要有空，留出地方给未来
20. 收藏空间不可增
21. 宁让老板等，不让桌子乱
22. 千万不要陷入“收—装—藏—忘”的恶性循环
23. 以使用为前提
24. 不可对物执著，打断恶性循环
25. 标准不是能否用，而是用不用
26. 整理文件的最高境界：切断来源，分别处理
27. 整理受阻的“前”“中”“后”
28. 整理受阻各类对应之法

### 第三讲 从此不知反弹味 整理成习有良方

29. 整理好又散乱，五个陷阱要留心
30. 不要“例外”！千里之堤毁于蚁穴
31. 整理切忌毕其功于一役
32. 整理成习？，人生更灿烂
33. 不整理心里就不舒坦
34. 每天一分钟，整理改人生
35. 依靠“维持整洁的规则”来阻止“反弹”
36. 了解容易引起整理反弹的五种类型
37. 制定“定位规则”
38. 快乐坚持整理的四个提示
39. 靠“意识”和“体制”架起“习惯”的桥梁
40. 效果要看得见
41. 理解人们想把东西全拿出来的心理
42. 行动正相反，改变坏习惯
43. 整理会传染你身边的人，从自己做起
44. 来，开始？！今天的整理，将改变你的未来

# 《整理习惯》

# 《整理习惯》

## 章节摘录

# 《整理习惯》

## 编辑推荐

小松易，日本的第一位整理士 整理好你的空间 人生就开始好转 改变人生！整理拥有无限的能量 你不知道的整理的基本原理与诀窍 从此不知反弹味 整理成习有良方

## 《整理习惯》

### 精彩短评

- 1、整理习惯：一分钟改变人生
- 2、译者语言有麻有辣，够味
- 3、书很小，很不错。推荐一下。
- 4、作者并没有提出什么创新观点，而且举的例子也都十分一般。。。整本书没啥内容，还是其他的整理的书比较值得买，这本就去图书馆翻翻就足矣了，不翻也无所谓比较不值！
- 5、本书强调整理的作用比较多篇幅，但说到如何养成整理习惯的部分还是很难让人去实行
- 6、没学到任何东西，当年是极度想要学习才买到，但却没有吸收。
- 7、观点很精到，书籍很好，觉得很适合我现在的状态读。
- 8、受益匪浅。
- 9、不断强化GTD理念，运用于细节。
- 10、如题！！  
评论不在长，而在精。  
都这样了，还是短吗？  
啊.....到底多多少少字类？  
好吧，其实这本书挺好的。  
但是书再好，只是教会我们一种方法。  
真正的照着这个方法去实践了，自我提高了，并养成习惯了，不断自我提高了，才是我认为的书尽其用。  
进一步讲，我们更应该，将自己的美好体验和心得与大家分享，与像我这种买不起书的人来分享。  
这样才是物超所值！  
够了吧亲？
- 11、特实用，建议大家当工具书实用
- 12、不能忽略整理的力量
- 13、图书馆借到手，就看它外表小，容易翻阅，来到大学，感觉原来看的怦然心动的人生整理魔法全忘完，不起作用了，再找本整理的书籍来看看
- 14、看看书能不能对我起点作用，太乱了，哈哈
- 15、有内容、有核心。简单、易学。但学了一定要实践和坚持。
- 16、改变的不仅是习惯，生活状态，首先由新的想法吧。
- 17、这本书价值不大，其中有几个地方是值得思考的：整理不是归类和收纳，而是合理的丢弃。整理高手一定是给未来留有空间；人生就是由许多序贯构成的；凡是做不到或者不容易的事情，就要每天都做5分钟；如果纪念物不能带来力量，那就是垃圾可以丢弃；会整理的人一定是生活的成功者，不仅是空间整理还有心情
- 18、道理总是有的。就这样
- 19、蛮实用的
- 20、好，有点作用，希望有效果
- 21、很可爱的一本小书
- 22、一分钟改变人生
- 23、“东西一旦成为自己所有，对该物的执着便随之产生，执着也许是难断之情，但执着于过去，便不能走向未来，执着于昔日爱恋，就不能找到新的爱侣，执着于旧物，新物就无法进入。  
为了避免这种结局，务要痛下决心，当弃则弃。如此坚持，必会有新的发现。
- 24、本书提倡“零的状态”，教你‘扔掉什么，留下什么’和‘要或不要’等基本理论。简单的通过：拿出来 分出来 扔出去 收起来的4个步顺序去完成基本的整理。标准是“用不用，而不是能否用”。我觉得这是一本关于整理入门级的书，点到即止，如果看完有启发就可以了。如果是白领，本书的整理技巧是远远不够的，本人推荐《整理的艺术》和《文具@高效率》作为补充。
- 25、书里说的我都知道
- 26、和断舍离的部分观点是相通的，不过这本书是2009年的，原来断舍离的概念那么早啊！讲解循序

## 《整理习惯》

渐进，逻辑比较清晰，比断舍离同一个观点翻来覆去说好多了。

27、没什么实际指导的书。

28、读完了，有收获，送给朋友了。

29、120827主旨还是不能舍不得扔。不过介绍了比较实用的方法和原则。值得借鉴。

30、习惯的养成需要情景陷入与持之以行。

31、书不错，质量也好，是正版

32、不以“能不能用”来评判物品，要看用不用。

33、随便看看吧

34、挺实用的。不过，如果这样也能出书，……。呵呵

35、小巧，意见中肯

36、书本很小，道理虽简单，但是常人往往就不会注意这种习惯

37、对！要养成好好整理的习惯！

38、比较男性化的描述，强调整理带来的外在收获，比如工作顺利、事业成功等等，有一些方法，强调习惯养成，但是觉得不是非常实用~

39、取舍的标准在于用不用而不是坏没坏 一年不用的基本可以毫不留情的扔掉 另外 扔掉旧物品表示和过去彻底隔离 尤其是不好的回忆

40、不错，推荐希望提高自制能力的人阅读。对于本来就比较自觉的人来说，就显得有点鸡肋了。

41、题目明显夸张，但每个人都应养成整理好习惯

42、非常好的书！成功的人因为有着成功的习惯！

43、1小时看看就好的书

44、还可以吧

45、挺简单的一本书，关键是整理出怎么做

#每天浏览一本书# 01

《整理习惯：一分钟改变人生》。

要整理的东西，步骤：1.拿出来；2.分开来；3.扔出去；4.收起来；

嫌我评论短啊，我就再写点。

买了不少书，收集了不少书。如果不抓紧看的话，不知猴年马月能看到了。很多大牛都是每天读一本，咱不要求这个了，每天浏览一本，找出其中的关键几句，这是最好了。实在不行，有所收获，做下总结也行

46、不到两个小时通读完，马上就立竿见影的改善，蛮不错的书，浅显易懂，可行见效，希望我能坚持下去了。

47、30分钟看完

48、四步整理法：拿出来 分开来 扔出去 收起来

49、一生的习惯才能改变人生

50、。。。。

## 《整理习惯》

### 精彩书评

1、如题！！评论不在长，而在精。都这样了，还是短吗？啊.....到底多多少少字类？好吧，其实这本书挺好的。但是书再好，只是教会我们一种方法。真正的照着这个方法去实践了，自我提高了，并养成习惯了，不断自我提高了，才是我认为的书尽其用。进一步讲，我们更应该，将自己的美好体验和心得与大家分享，与像我这种买不起书的人来分享。这样才是物超所值！够了吧亲？

2、挺简单的一本书，关键是整理出怎么做#每天浏览一本书#01 《整理习惯：一分钟改变人生》。要整理的东西，步骤：1.拿出来；2.分开来；3.扔出去；4.收起来；嫌我评论短啊，我就再写点。买了不少书，收集了不少书。如果不抓紧看的话，不知猴年马月能看到了。很多大牛都是每天读一本，咱不要求这个了，每天浏览一本，找出其中的关键几句，这是最好了。实在不行，有所收获，做下总结也行

## 章节试读

### 1、《整理习惯》的笔记-第1页

我的问题就是舍不得丢东西！总觉得以后丢掉勉强还能用的东西就是浪费。

### 2、《整理习惯》的笔记-一分钟整理习惯改变人生

整理是改变人生的第一步，

做事先从整理开始，

从身边最接近的开始，

目标：心中有清晰目标“整理后该是这样的” 每天5-10min整理一个地方 整理基本做法：拿出来 分开来 扔出去 收起来，

“圣地”：每天都使用的、每天短时间可以整理的、显眼的地方，

NB.收藏空间不可增，

保存cf保管

### 3、《整理习惯》的笔记-所有重要汇总

第一讲 改变人生！整理拥有无限的能量

1. 整理就是对事物理而整之，重新启动

工作完成之后，需要给大脑以空闲，归“0”

2. 取舍之间，决定人生

整理之后，发现自己真正要做的工作。

3. 整理是改变人生的最便捷法

4. 懂得整理之道，成功自然来到

5. 机会属于有准备的人

6. 不会整理，人、物、空间都会失去活力

7. 会整理者人人爱

8. 懂得物心，物即你友

9. 因为未整理，结果难创新，真正“可惜”！

10. 物愈匮乏，则人生愈富有、愈幸福。

11. 整理不做，接着难

第二讲 你不知道的整理的基本原理与诀窍

12. 整理从身边做起

13. 整理成功三要：目标、一处、四阶段

目标：要坚持；

一处：每天只要15分钟

阶段：拿出来，分出来，扔出去，收起来

14. 整理有要领人人都能做
15. 打造整理的“圣地”
16. “可得”则舍，“有勇”能舍，“将用”者舍
17. 物至期限就扔掉
18. 准备一个“保留箱”
19. 书架抽屉要有空，留出地方给未来
20. 收藏空间不可增
21. 宁让老板等，不让桌子乱
22. 千万不要陷入“收—装—藏—忘”的恶性循环
23. 以使用为前提
24. 不可对物执著，打断恶性循环
25. 标准不是能否用，而是用不用
26. 整理文件的最高境界：切断来源，分别处理  
分为进行中，保管，保存，丢弃

27. 整理受阻的“前”“中”“后”
28. 整理受阻各类对应之法

第三讲 从此不知反弹味 整理成习有良方

29. 整理好又散乱，五个陷阱要留心
30. 不要“例外”！千里之堤毁于蚁穴
31. 整理切忌毕其功于一役
32. 整理成习？，人生更灿烂
33. 不整理心里就不舒坦
34. 每天一分钟，整理改人生
35. 依靠“维持整洁的规则”来阻止“反弹”
36. 了解容易引起整理反弹的五种类型
37. 制定“定位规则”
38. 快乐坚持整理的四个提示
39. 靠“意识”和“体制”架起“习惯”的桥梁
40. 效果要看得见
41. 理解人们想把东西全拿出来的心理
42. 行动正相反，改变坏习惯
43. 整理会传染你身边的人，从自己做起
44. 来，开始？！今天的整理，将改变你的未来

4、《整理习惯》的笔记-第62页

拿出来 分开来 扔出去 收起来

第一,东西全部拿出来

第二,分出需要与不要

第三,扔掉?送人?换钱?不要的东西就要想方设法得弄出去

第四,不要思考,只管放回原处

### 15. 打造整理的圣地

"圣地"最好能符合以下三个条件:

第一,是"几乎每天都要使用的地方".

第二,是"用15分钟或者30分钟就可以收拾利索的地方".

第三,是"容易看到的地方".

### 5、《整理习惯》的笔记-第194页

可以教人养成好的习惯，适用于对生活品质要求比较高，注重效率，追求条理清晰的人

## 《整理习惯》

### 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)