

怦然心动的人生整理魔法

作者：近藤麻理惠

译者：陈光棻

出版社：方智

目录

免责声明	2
特别感谢	2
作者&译者简介	7
作者简介：近藤麻理惠	7
译者简介：陈光葵	8
推荐序 I：你替房子排毒，房子也会替你的身心灵排毒	9
推荐序 II：整理我的家，让家人回家时也能怦然心动	11
前言：请你一起来体会整理魔法带来的惊人转变	13
第 1 章 为什么再怎么整理都整理不好？	19
1.1. 从此摆脱「不会整理」的恶梦	19
1.2. 千万别被「一口气整理完就又会变乱」给骗了！	21
1.3. 每天整理一点，一辈子都整理不完	23
1.4. 「不追求完美」的大陷阱	26
1.5. 从着手整理那一刻开始，人生就再次启动	28
1.6. 愈擅长收纳的人，愈容易堆东西	30
1.7. 不能按「场所类别」整理，要按「物品类别」整理	31
1.8. 按个性改变整理方法，毫无意义！	33
1.9. 整理是节庆，不是每天要做的事	35
第 2 章 只留下让你怦然心动的，其他统统「丢掉」！	39

2.1.	首先，要一口气、在短时间内、彻底「丢掉」	39
2.2.	在丢东西前，先思考「理想的生活」	41
2.3.	碰触到的瞬间，是否感觉「怦然心动」？	43
2.4.	同类的东西全部集中后，再一口气判断	47
2.5.	从「纪念品」开始整理，势必失败	49
2.6.	别让家人看到丢掉的东西	50
2.7.	让家人也变得会整理的妙方	53
2.8.	别把自己不要的东西送给家人	56
2.9.	整理就是「透过物品与自己对话」	59
2.10.	对丢不下手的東西說謝謝	61
第3章 按「物品类别」整理时竟如此顺利		64
3.1.	一定要按「物品类别」的正确顺序整理	64
3.1.1.	衣服：先把家里所有的衣服都放在地上	66
3.1.2.	家居服：「因为丢掉可惜,所以就当家居服」，万万不可！	68
3.1.3.	衣物的收纳：「折叠收纳法」一举解决收纳空间的问题	70
3.1.4.	衣服的折法：完全刚好、最正确的折法	73
3.1.5.	衣物的摆法：把心动的感觉带进衣橱的绝招	76
3.1.6.	袜子类的收纳：袜子或丝袜都不可以绑起来	78
3.1.7.	换季：从此不需再换季的收纳法	81
3.1.8.	书的整理法：把所有的书排在地上，一一触摸	83
3.1.9.	还没看的书：觉得总有一天会读，「那一天」永远不会到来	86
3.1.10.	应该留下的书：「进入名人堂」的书，毫不犹豫地留在身边吧！	89

3.1.11. 文件整理：「把文件全部丢掉」也没问题	91
3.1.12. 各种文件：麻烦的文件这样整理	94
3.1.13. 小东西类：只留下「心动的」，而不是留下「可能会用到的」	99
3.1.14. 零钱：赶快拯救四散的零钱吧！	100
3.1.15. 种种小东西：莫名其妙的东西，全部退散！	102
3.1.16. 纪念品：千万别把老家当作纪念品的避难所	107
3.1.17. 照片：比起收藏回忆，不如爱惜现在的自己！	110
3.2. 现场直击！惊异连连的各种「大量库存」	113
3.3. 拥有的东西会持续减少到刚刚好	116
3.4. 相信心动的感觉，人生将会有戏剧性的变化	117
第4章 让人生闪闪发亮的「心动收纳课」	120
4.1. 决定家中「所有物品的定位」	120
4.2. 切忌在丢东西前，就投向「收纳绝招」的怀抱	122
4.3. 收纳要「简化至极限为止」	124
4.4. 不要分散「收纳场所」	127
4.5. 不必理会「动线」与「使用频率」	129
4.6. 不堆叠，「直立收纳」才是王道！	132
4.7. 没有必要使用「市售的收纳商品」	134
4.8. 「包中有包」的绝妙收纳术	137
4.9. 包包「每天都清空」	139
4.10. 大东西全部收进「壁厨」里	141
4.11. 「浴室」和「厨房水槽」什么都不要放	143

4.12.	把书柜最上一层设为「我的神龛」	145
4.13.	「不想被看到的物品」就摆在衣柜里	147
4.14.	衣服一买回家就马上拆掉包装和吊牌	148
4.15.	别小看包装贴纸所制造的「过剩信息」	151
4.16.	愈爱惜物品，它们就愈会「与你同一阵线」	153
第 5 章 让人生产生戏剧性变化的整理魔法		157
5.1.	整理房间之后，才发现心中真正的渴望	157
5.2.	让人生产生戏剧性变化的「整理魔法」效果	159
5.3.	在「整理魔法」中孕育出人生的自信	161
5.4.	是「对过去的执着」？还是「对未来的不安」？	163
5.5.	丢掉杂物，找回人生决断力	166
5.6.	你有和你的家打招呼吗？	169
5.7.	你拥有的物品，想帮助你更幸福	171
5.8.	房间洁净，身体也跟着清爽了起来	174
5.9.	「整理之后运气就会变好」是真的吗？	176
5.10.	如何分辨「真正重要的东西」？	177
5.11.	在心动的物品围绕下，幸福人生就此展开	180
5.12.	真正的人生，从「整理之后」开始	182
结语：整理魔法，让你的每一天闪耀光芒		184

作者&译者简介

作者简介： 近藤麻理惠

「我写下这本书，就是希望有更多的人能够靠整理魔法，在最喜欢物品的围绕下，度过怦然心动、光辉闪亮的每一天。」

——日本新一代整理教主麻理惠

从五岁起，麻理惠就把百分之八十以上的人生都奉献给了整理这门艺术。经过苦心钻研和无数调整之后，她才惊觉，「心动」是唯一正确的取舍标准。于是，她抛开让人愈做愈沮丧的收纳技巧，自创「麻理惠整理魔法」，至今已帮助上万人获得怦然心动的幸福人生。

到客户家中进行一对一指导时，她总是穿着正式套装，并先向房屋致意。因为「这样做，这个家会告诉我该怎么整理，才能让人们更快乐，更舒适」！正因为多次亲眼看到客户所发生的戏剧性转变，就算整理过头而脖子扭伤就医，也丝毫不减热情，痊愈后想到的第一件事就是：「终于能继续指导客户整理，太幸福了……」

目前已是日本知名整理咨询顾问，所开设的「少女的整理收纳课」和「社长的整理收纳课」不但赢得高度评价，预约更是排到半年后。她甚至开设了「心动人生整理魔法学校」，每天都勤奋不懈地施展她的魔法！

「少女的整理收纳课」：<http://ameblo.jp/konmari/>

「心动人生整理魔法学校」：<http://konmari.com/school.html#detail2>

译者简介：陈光棻

台湾新竹县人，北海道大学国际广报媒体研究科硕士。译有《可爱力量大》
《健脑十五招》《美国，再见？后金融危机的全球趋势》《职场A咖的超能思考
术》《大脑不喜欢你这样》《呼吸力》等，现为专职译者。

推荐序 I：

你替房子排毒，房子也会替你的身心灵排毒

知名部落客 Phyllis

五年半前，往生的老妈留给我一座遗物山。作为独生女，这座山毫无选择地被移进我家。当时我的衣物与摆饰相当多，经营网拍所留下的库存品也不少，但由于擅长收纳，它们一直被我藏在柜子最深处，尽管我明白这些东西自己根本用不上。

然而，为了逃避丢弃物品的罪恶感与整理遗物的椎心之痛，并妥善「保管」这些物品，我的房子越换越大，房贷也越背越重。几年下来，我逐渐萌生「人役于物」的感受，于是我几乎读遍了坊间所有以清杂物为主题的中译书籍，而且每读完一本，我就按书中所教的方法彻底执行一遍。

经过对物品进行无数次的检视、丢弃、捐赠与网拍，我自认为已清除掉家中所有的杂物，甚至连数量庞大的旧照片也在扫描建档后全数销毁。但不知怎的，我感觉自己不管再怎么断、再怎么舍，与杂物之间始终连结着一条幽微的线。直到我读完此书，惊讶于作者走过与我相同的心路历程，这才终于体认到清杂物的奥义在于：只留下令自己「怦然心动」的物品。

我的经验是，若仅清除自己「不需要」的物品，大约只会减少总量的两、三成。若仅留下「需要」的物品，则只会留下总量的两、三成。我在阅读此书前正处于后者的状态，而且已经轻松地搬回坪数较小的房子居

住。只不过，当我以作者的标准重新检视剩下的物品后，我顿时认清能令我「心动」的其实不到两成。就这样，我又从貌似已然家徒四壁的住处，清出了两大箱的书籍与衣物。

清除家中的杂物，心会随之开阔，罩顶的乌云也会随之消散。因为你对房子好，房子就会对你好，你替房子排毒，房子也会替你的身心灵排毒。诚心向各位推荐这本书，它应该是同类型的中译书籍里，最最终极的版本了！

推荐序Ⅱ：

整理我的家，让家人回家时也能怦然心动

亲子教养作家 番红花

记得那年秋天在东京吉祥寺的旅途上，除了吃到分外新鲜柔嫩的当季秋刀鱼沙西米，另外最难忘的事，就是在二手书店里所撞见的，成排映入眼帘，美术编辑细致、充满和风美感的收纳书籍与杂志了，我当时低下头和身边两个读小学的女儿说，大和民族就是这么地讲究收纳精神与技术，所以才可以发展出那么可爱、趣致，穿梭于当代或古拙手感的ZAKKA品味生活。

想想看，如果没有一个收拾整理得洁净清爽的房子，那么即使在家的角落里，放置了多有味道的马克杯、或是一个温润光泽的搪瓷锅，或是在氧化生锈的水壶上别出心裁地种植了一株绿油油的波士顿蕨，屋子也还是光亮不起来，也还是无法让人怦然心动呢。

就像我们是如此欢喜到饭店去度假，是因为我们钟情于房门一打开的那个瞬间，那种「哇！好白！好干净！好舒服！」的视觉冲击吧。

本书作者近藤麻理惠小姐的专业，就是协助深陷凌乱繁杂空间的客户，一起动手去整理他们的人生，这样的体会与语汇，我感觉是多么的适切！我们的办公桌上、书架里、爆满的衣柜内，

有多少生活的印记和足迹，是需要丢弃的？

又有多少真实的情感，是可以保留的？

丢弃是不是浪费，保留又是不是节俭？

看完这本书以后，我立即走到卧室内检视一家四口的衣柜，卷起袖子一口气丢弃了五大袋弃之可惜、但其实已不令我们怦然心动的衣服，三个小时后，望着变得整齐明俐的衣帽间，我深深了解到，我们日常需要的衣服、配件、围巾、帽子等，原来都早已齐全，就像麻理惠小姐说的，

整理的奥义，就是要把自己身边的环境稍微整理得舒适一些，增加每天心动的感觉。在心动物品的围绕下，生活就能变得幸福。

这本书不仅是在强调整理房子的技巧，字里行间也隐喻着日常生活中空间是如何牵引着我们的心情和行动。做为一个重视教养工作和婚姻情境的女性，这本书让我温婉又理性地回头整理我的家，并发现如何让家人回家时能有一股怦然心动的感觉，多么微小的事，却又多么的意义深远！

前言：

请你一起来体会整理魔法带来的惊人转变

这本书要说的是「一旦收拾整齐，就绝对不会再乱的方法」。

许多人一定心想：「这根本就不可能。」

因为几乎所有想要整理的人都免不了烦恼：就算再怎么拚命整理，一阵子之后还是又乱了。

你也有同样的烦恼吗？那我想要告诉你一件事。

首先，请先完成「丢掉」这个动作。然后，再一口气、在短时间内、彻底地收拾整齐。只要依照正确顺序进行这些动作，就绝对不会再回到原本乱七八糟的状态。我所教授的整理法，以过去的整理、收拾、收纳术常识来看，可说是相当地不合常理。然而，所有上过我一对一个人授课然后毕业的学员，都仍维持房间的整洁。最后甚至发生更令人惊讶的事，那就是在整理过后，无论工作或家庭，连整个人生都开始莫名的顺利。其实这也是把超过八成以上人生都花在收拾整理上的我，这一路以来所得到的结论。

你一定会想：「怎么可能有那么好的事。」

没错。如果只是每天丢掉一个不要的东西，或是稍微整理一下房间的话，其实不会有什么显著的效果。

但不同的整理方式，却足以对我们的人生造成不可限量的影响，所谓「整理」就是这么一回事。

我从五岁时就开始阅读以主妇为目标读者群的生活杂志，也因此自十五岁起就正式展开了关于整理的研究。目前的工作是以整理顾问的身分，每天指导那些「不擅收拾」「就算整理了也马上变乱」「想整理但不知从何着手」的人，在住家或办公室里如何收拾整理。

截至目前为止，我要求客户丢掉的东西，包括从衣服、内衣到照片、原子笔、杂志简报、化妆品试用品等这类零碎的物品，合计数量恐怕轻轻松松就超过一百万件。这绝对没有夸大其辞，我甚至还曾陪同客户一起丢掉超过二百个四十五公升装垃圾袋的东西。

正因如此，我从自己过去严肃面对收拾整理的经验，以及带领许多人从「无法收拾」变成「能够收拾」的经验中，有一件事绝对可以自信地告诉大家。那就是，把家中做一次戏剧性的大整理时，不仅连想法或生活方式，甚至连人生都会发生戏剧性的变化。

你或许会觉得「靠着整理人生就会改变，这也太夸张了吧.....」，但这是真的。

「我发现了自己自童年时期起就怀抱的梦想，所以决定辞了工作，自己创业。」

「因为开始明确地知道对自己而言什么是必要的、什么是不必要的，所以我决定和老公离婚，心情真是轻松畅快。」

「一直想念的那个人，不知道为什么就主动和我联络了。」

「把房间整理干净后，业绩竟然大幅提升，真是开心！」

「夫妻的感情不知为什么就变好了。」

「只是丢掉了现有的东西，竟然会有如此大的改变，连自己都吓了一跳。」

「不知不觉就瘦了三公斤。」

我每天都会收到很多客户的意见与心声，这些只是其中一小部分。而且他们是真的非常开心地来向我报告这些消息。那么，为什么整理家里，就会像这样不仅是想法、生活方式，甚至连人生都发生变化呢？

详情将在稍后依序介绍。但若用一句话来总结的话，就是因为这些人靠着整理家里，顺便「整理了自己的过去」，而且也从中明确地了解到人生中什么是必要、什么是不必要，什么该做、什么又该戒。

我现在开办的课程有两种，一是名为「少女的整理收纳课」，以女性为对象的居家专属课程，另一名为「社长的整理收纳课」，则是以经营者为对象的办公室专属课程（需要有人推荐介绍）。两者都是一对一的个人课程。

其实直到目前为止，来上课的客户从未间断，预约总是满到三个月之后才有空，而且靠着客户的介绍和口耳相传，陆续都有人前来询问课程信息。我每天都在各大城市间飞来飞去，从东京、大阪到北海道，有时候甚至远至国外。曾经在某个团体主办、以正处于育儿阶段的妈妈为对象的演讲会上，课程开放预约后才一个晚上就额满，连候补名额也在瞬间补满，甚至还出现「候补的候补」名单。

话说回来，即便我如此忙碌，但老实说，我的客户回流率却是百分之一零。完全没有回头客这件事，从商业角度来说，乍看之下似乎是非常致

命的问题。但如果我说，这就是我传授的整理法受到广大客户支持的秘诀，各位是否能够心领神会呢？

没错，就如同我在开头时所说的，只要按照我教的方法，「一旦收拾整齐，就绝对不会再乱」。换句话说，客户在上过课后，都能靠自己的力量维持房间整理完毕的状态，所以才不需要重复来上课。

在课程结束的几个月后，我偶尔会用电子邮件或信件询问客户：「房间的状况如何啊？」而大部分的回信中都写到后续发生在他们身上的变化：「非但没有再变乱，还变得愈来愈整齐了！」而且实际看到他们随信寄来的照片就会发现，他们的房间比几个月前刚上完课时，东西变得更少，甚至连窗帘或床单都全部换新，完全展现出「只被喜爱事物围绕的生活」。

为什么上完课的人能够变成真正「会整理收拾的人」呢？这是因为我所传授的整理法，并非只是整理的知识技术而已。整理这个行为本身是一连串的单纯作业，是把这里的東西移动到那里，把这里的東西收到那个架子里。如果只看行为本身，连小学一年级的学生都会做。但如果做不到或就算整理也仍会变乱，就可能是因为原本就难以持续某一个习惯，或是意识上的问题，换句话说，原因其实在于精神面（意识面）。

换言之，「整理的九成得靠精神」。如果忽略这一部分，就算丢掉再多东西、花再多心思在收纳上，除了原本就擅长整理的人之外，其他的人总有一天都会原形毕露。

那么该如何培养正确的心态呢？解决这个问题的方法只有一个。反过来说，就是要用正确的知识技术来整理。所以，请记住接下来我将要传授

的整理法，并非一般所谓物理上的整理收纳技巧，而是培养在整理上的正确心态，以成为「会整理的人」。

当然，过去来上课的学生，并非所有的人都能整理到十全十美。很遗憾的是，也有些人因为种种理由，课上到一半就不来了，因而无法顺利「毕业」。其中还有不少学生以为我提供的是代客整理服务，一心觉得「有人会帮我整理」，这也是不争的事实。

自认为是「整理专家」「整理狂」的我敢断言，就算我再怎么努力把某人的房间整理好，为他设计出像样品屋一般完美无缺的收纳空间，但在真正的意义上，我并无法整理这个人的家。因为比起归档法或收纳法等知识技术，真正重要的是当事人本身对生活的意识与想法，「想要在什么东西的围绕下生活」这种极为个人的价值观。

「我想要不管何时都能在整洁舒服的房间里，舒适愉快地生活……」

不管是谁都想要这种生活。而且，只要曾经把房间彻底整理过一次的人，应该都曾想过「真想一直保持这种整齐的状态」。

然而，多数人的经验却是：过去曾经试过各式各样的方法，但过了一阵子，又变乱了……

但我可以充满自信地说：「谁都有可能维持整理好的房间。」

当然，为此必须大幅修正有关于整理一直以来深信不疑的想法与习惯。我这么说，或许有人会觉得似乎有点艰深，想要打退堂鼓。不过没关系，当你读完这本书时，相信你应该会跃跃欲试。

经常有人会说「因为我是B型，最怕麻烦，所以不会整理」，或「因为没时间，所以没办法整理」。不会整理不是因为遗传，也不是因为时间

不够。而是对于过去被认为的常识，譬如「按照顺序整理每个房间」「一口气整理完又会变乱，所以要每天整理一点」「收纳要按照行动动线来思考、规画」等关于整理的种种错误认识，累积而成的结果。

也经常会听到「打扫房间、把厕所扫干净，运气就会变好」的说法，但在东西太多、房间乱成一团的状态下，就算再怎么拼命把厕所的马桶打扫好，效果似乎也非常有限。风水也是一样的道理。所以唯有先把房间整理干净，家具和摆设的配置才会活出生命。

无论什么人，只要体验过一次完美无缺的整理，就会体会到心动般的感觉。而且，还会实际感受到「整理过后」的人生所产生的戏剧性变化。

如此一来，就不会再回到原本乱成一团的状态。

我称这是「整理的魔法」。

这个「整理的魔法」威力强大。不仅是一旦收拾整齐，就绝对不再打回原形，还能轻易地展开全新的人生。

我衷心期望，能够有更多的人，就算多一个人也好，能够学会这个魔法。

第 1 章

为什么再怎么整理都整理不好？

1.1. 从此摆脱「不会整理」的恶梦

每当我介绍自己的工作：「我在开课教人怎么整理东西。」大部分人都会睁大眼睛，惊讶地说：「这样也算工作喔？」接下来就问：「整理东西还需要学喔？」

的确，从「厨艺课」到「瑜加课」，甚至偶尔还会看到「打禅课」，学习才艺蔚为风潮，导致现在学习才艺这件事似乎已成为生活中不可或缺的一部分，但市面上却几乎没有出现所谓的「整理课」。

这种现象的背后，与一直以来认为「整理不是学来的，而是熟能生巧」的想法息息相关。就如同在家庭料理中有所谓「妈妈的味道」或是「佐藤家祖传咖哩」，传统技法往往有代代相传的习惯，以祖母传母、母传女的方式传承下来。但另一方面，虽然整理也是一种家事，但却从未听过特地把「家传整理法」流传给后代的例子。

请回想一下小时候，爸妈虽然常会生气地大喊：「快去整理！」但应该很少人把整理方法当作教养的一部分，正式传授给孩子吧。根据某项调

查，「曾经学过整理相关理论」的人其实连百分之零点五都不到。因为就连担任教养角色的父母，也不曾学过正确的整理方法。

换言之，几乎所有的人都是用自己的方式在整理。

不仅家庭教育，即使学校教育也一直过度忽略整理的重要性。如果有人问：「说到家政课，你会想到什么画面呢？」或许多数人会想到的都是，小组吵吵闹闹一起做汉堡排的烹饪课，或是用不熟悉的缝纫机缝制围裙的裁缝课吧。

实际上，在中小学家政课的教科书中，整理所分配到的比例，与烹饪、裁缝等相比可说是低得惊人。而且上课时也只是照本宣科地将这少得可怜的内容念一遍，更糟糕的甚至还会告诉学生：「这部分自己回去读一下。」轻易地就跳到大家最喜欢的章节——「食物的重要性」，这种惨事也是时有所闻。

由于学校教育是如此，所以连家政科毕业、号称「学过整理的人」，往往也「不会整理」。

就如「食衣住行」这句话一样，吃饭、穿衣、居住和交通应该同等重要，但支撑居住的重要元素——整理，却一直不被当作一回事，归根究底还是因为「整理与其说是学来的，不如说是熟能生巧」的意识已经深植人们心中所致。

若说整理是熟能生巧，那也就是说致力于整理愈多年，就愈能变成「会整理的人」吗？其实不然。

其实，来上我的课的人当中，百分之二十五都是五十多岁的女性，其中大多数都是已经做了三十多年家庭主妇的「家事老手」，但这些人真的

比二十多岁的人会整理吗？答案反而是相反的。正因为她们一直以来采用的，都是被视为常识、但实际上却是错误的整理方法，所以反而留下过多没用的东西，或是为不合理的收纳方法所苦。

这都是因为，过去没有正式学习过正确的整理方法。换句话说，「不会整理」对大多数人来说，反而是理所当然的事。

不过也不必因此沮丧，今后就是学习正确整理方法的时代。只要和我一起学习正确的整理方法，并且加以实践，谁都可以摆脱「不会整理的恶梦」。

1.2. 千万别被「一口气整理完就又会变乱」给骗了！

「觉得凌乱时就一口气整理完毕，但过一阵子又变回原本乱七八糟的房间……」对于这样的烦恼，经常会看到的回答就是「因为一口气整理完，很快就又会变乱，所以不妨养成一点一点慢慢整理的习惯」。我第一次知道这个杂志里经常会出现的基本问答，是在五岁那年。

我家有三个小孩，我排行老二，所以三岁之后的成长过程算是相当自由。妹妹出生之后，妈妈一直都把精神花在照顾她。而比我大两岁的哥哥很爱打电动，总是紧盯着电视画面不放，所以在家时我几乎都是一个人独处。

常常独处的我，最大的乐趣就是阅读以主妇为目标读者的生活杂志。当邮差把妈妈订阅的《ESSE》杂志投进信箱时，我就会早妈妈一步

打开包装，忘情地阅读。小学时，放学后会偷偷在书店里站著翻阅的，则是《Orange page》。

虽然当时我还没有办法完全读懂文字内容，但这些杂志刊载了丰富的生活智慧、美味料理与点心的照片、惊人的除污绝招，以及以一日圆为单位决胜负的省钱方法等，对我而言就好比哥哥的电玩攻略一般。我会在喜欢的页面角落折出一个小三角形，然后想像「有一天要试试看这个绝招」，每天都在家中努力投入这个「一人游戏」。

当我读到省钱专题时，虽然也不懂电费的收费规定，但却会拔掉不用的电器插头，自称这是「省电游戏」；也会将宝特瓶放进浴缸或马桶水箱，举办「一人省水大赛」。读到收纳单元时，则会用牛奶纸盒做成抽屉里的隔板，或是在家具和家具的缝隙间挂上用录影带盒连接而成的架子等。此外，小学的下课时间，当大家聚在一起玩躲避球或跳绳时，我都会一个人偷偷脱队，一个劲儿地把教室书架上的书重新排列，或是检查走廊上打扫用具柜里的东西，思索「这里如果有个S型挂钩就会更好用啊」，擅自地为收纳方式评头论足。我就是这样的一个小学生。

但是，当时我有一个无论如何都无法克服的烦恼。那就是不管我整理了什么地方，不久后它又会恢复原状。文具从牛奶纸盒做的隔板间满出来，录影带盒做的架子上塞满了信件，不知不觉就崩塌、掉到地上。同样都是家事，但烹饪或缝纫都可以熟能生巧，唯独整理则是不管做了几次，还是整理不好，总是又回到了原点。

当时我总是这样说服自己：

「这也没办法，整理完就是会再变乱啊！」

「就算一口气收拾整齐，还是会恢复原状。」

自从五岁第一次发现问题后，每当杂志上有整理单元时，还是会不断地看到「就算整理过一次还是会变乱」的问题，于是「整理后又变乱」对我而言，已经成为理所当然的状态。

如果有时光机，我想对当时的自己说一句话：「这种想法大错特错啊！」因为只要能够实践正确的整理方法，就绝对不会打回原形。

首先，说到打回原形(rebound)，相信多数人最先会想到的就是「减肥的复胖」。于是，就会莫名地接受「一口气整理完就会打回原形(又变乱)」的说法，就如同接受「减肥会复胖」一样，但千万不能被这样的说法给骗了。

只要稍微移动一下家具的位置，或是减少垃圾量，房间就会瞬间发生变化，因为整理这个作业本身就是一种物理现象。

一口气整理完，房间就会一口气变得整齐。

这是再理所当然又再单纯不过的事了。

那么，为什么有人一口气整理完还是会又变乱呢？这是因为虽然本人觉得已经一口气整理完毕了，但其实只是整理、收拾、收纳到一半而已。请先了解：如果能用正确的方法整理，不管多么怕麻烦或是懒惰的人，都可以维持房间的整齐。

1.3. 每天整理一点，一辈子都整理不完

「因为一口气整理完会再变乱，所以不妨养成一点一点整理的习惯。」

这个概念乍看之下很吸引人，不过我们已经明白前半段「一口气整理完会又变乱」是错的，但后半段「不妨养成一点一点整理的习惯」的提议看起来似乎值得相信。

可是，千万不能被骗了。

如果想要一点一点培养整理习惯，就永远都不会整理好。

改变长年以来的习惯，对大多数人来说并不容易。

过去曾经想要整理但却整理不来的人，最好能够明白，要一点一点培养起整理的习惯，几乎是不可能的。

因为人如果不改变意识，就无法改变习惯。但「改变意识」并没有口头上说得那么简单，难处就在于人很难控制自己的意识。

不过说实话，只要采取对的方法，就能戏剧性地改变整理的意识。

我真的对整理有所醒悟，是在国中时读了一本叫做《丢弃的艺术》的书。我在放学途中偶然读到这本书，内容让我大受冲击。因为书中写出我读过的杂志中从未提及的——「丢弃」的重要性。

当时因为读得太过忘我，害我电车差点就坐过站，后来急急忙忙回到家，马上就抓了垃圾袋，把自己关在房间里好几个小时，最后从不到三平方的房间里整理出八大袋的东西。不穿的衣服、小学的课本、小时候的玩具，还有以前搜集的橡皮擦、贴纸等，几乎都是一些早已经忘了它们存在的東西。

我双手抱膝，呆坐在堆满半透明垃圾袋的房间中央，将近一个小时都动弹不得，心想：「为什么我会堆了那么多不要的东西啊？」

最令我震惊的是，房间完全变了个样子。原来只花几个小时的时间，就能让某些从未出现过的地板重见天日，简直就像另一个房间似的。房间里的气氛也明显变得轻松，仿佛连自己的内心也都变得澄净通透。

「或许整理这件事，比我想像的还要厉害啊！」

眼前这过于惊人的变化，犹如晴天霹雳，让我从那一天起，开始步上了钻研整理的人生，把过去被我视为新娘培育课程而全力投入的烹饪、裁缝与其他家事等都打入冷宫，只求及格就好。

整理不会骗人，整理的成果一定会以显而易见的形式出现。因此我所传授的整理秘诀就在于不是「一点一点培养整理的习惯」，而是要「**借由一口气整理完毕，引发戏剧性的意识变化**」。先体验过能够诉诸感情的戏剧性变化，经由这个冲击，意识就会突然改变，生活习惯也就不得不改变。

实际上，我的客户也都不是一点一点培养出整理的习惯，而是在**一口气整理完的那天开始，全都变得会整理了。**

也因此，整理还是必须一口气完成，这就是我的整理法最大的重点之一。

无论怎么整理都还是会变乱的，不是房间或东西，而是想要整理的人自身的想法而已。换句话说，即使有心「想要整理」却无法持续，干劲就会消失。原因应该就在于看不到整理的成果，便无法实际感受到整理的效果。

所以为了让整理能够成功，就必须用正确的方法，在短时间内确实做出效果。

一口气正确地整理完毕，结果立现。所以能够持之以恒，一直维持在整理好的状态。无论是谁，只要体验这个过程，都会打从心底不让房间回到凌乱的样子。

1.4. 「不追求完美」的大陷阱

「不必追求完美，慢慢地开始整理吧！」

「一天丢一个东西吧！」

为了了解对整理感到不安者的心情，这是多么动人的说法啊！展开整理研究后，我读遍所有日本出版的整理书籍时，看到了这两句话。当时，最初对整理有所醒悟时的冲劲已经稍微稳定下来，刚好进入了效果不彰的停滞期，慢慢开始觉得疲惫的我，就完全地坠入了这个陷阱。

一开始就以完美为目标，会让人心情变得沉重，更何况整理本来就无法完美。的确如书中所言，一天丢一个东西，一年就能丢掉三百六十五个东西。当时我自以为找到了好方法，于是马上就开始了书上所写的「一天丢一物整理法」。

早上起床后就先看看衣橱，思考今天要丢什麼，心中嘟囔着：「啊！这件T恤已经不穿了吧！」然后就装进垃圾袋，隔天晚上睡前看看书桌的抽屉，发现「这个笔记本好像太幼稚了」，又装进垃圾袋。同时又发觉：「这么说来，这个便条纸好像也不需要了。」想和旁边的笔记本一起装进垃圾袋里，但手停了下来。「啊！对了，把这算成『明天的一个』就好。」

等过了一个晚上，隔天早上才终于把便条纸丢进垃圾桶。但后一天的早上和晚上都忘了要丢「今天的一个」，结果到了再隔一天才一起丢了两个.....

老实说，这样的作法根本撑不到两个星期。其实我根本就不是勤劳的人，就算叫我一天丢一个东西，对我这种急性子、没办法孜孜不倦的人而言实在太难了。我是那种会把暑假作业拖到最后一天才急忙赶完的人，即使一天丢一个东西，但买东西时常常都是一鼓作气，所以东西减少的速度永远都追不上增加的速度。于是总量一直都无法减少，房间永远都处于整理中，反而令人生厌，不久之后就忘记了「一天一个的规定」。

我可以很有自信地说，整理得不彻底，就永远都无法整理好。如果你不是勤劳、有耐心、能够孜孜不倦的人，我建议「彻底完全」地整理一次就好。

听到「彻底完全」，或许很多人会紧张地说：「不可能啦！」但不用担心，因为整理毕竟是物理性的作业。

整理时该做的，大致上只有两件事，那就是「判断物品是否要丢掉」和「决定物品的定位」。只要能够做到这两点，谁都能完全彻底整理。由于可以明确地计算出物品数量，所以一个个判断、一个个决定定位，最后一定能够到达「整理的终点」。

因此，完全彻底整理完毕非但不困难，根本就是任何人都可以办到的事，而且，也是往后绝对不再变乱的必要条件。

1.5. 从着手整理那一刻开始，人生就再次启动

你有没有过这样的经验？考试的前一晚，就是没办法静下心来念书，特别想要整理房间。痛快地丢掉堆在桌上的讲义，收拾起散落一地的课本，然后一开始整理就停不下来，紧接著又去重新排列、分类书架上的书和文件，最后甚至整理起抽屉里的文具……结果不知不觉就到了半夜两点。当书桌周围开始变得整齐时，却突然睡魔缠身，昏昏沉沉惊醒时，已经早上五点了，这时才真正感到紧张，终于开始把精神拉回课本上……实不相瞒，这正是我本人的经验，甚至已经算是考试前一天的例行公事。

原本我以为这种在考试前的「整理冲动」，只发生在对整理感兴趣的自己身上，但没想到很多人都有相同的经验。而且似乎不仅是考试，很多人在身处紧要关头时，就会想要整理。

如前所述，突然莫名地想要整理，并不是在真心想要整理房间的时候，而是心里有「其他东西」想要整理的时候。我推测这是因为原本应该要念书，所以心情七上八下，但看到眼前乱成一片，则产生「非整理房间不可」的惴惴不安，取代了原本的问题。

最好的证据就是，考试前的整理冲动仍能延续到考试后的案例，根本是微乎其微。等顺利考完试回家后，昨天晚上的热忱已经烟消云散，这不就完全忘记整理的事，又回到原来的生活了吗？这就是因为非准备考试不可的问题「已经收拾完毕了」。

然而，光是整理好凌乱的房间，心里的混乱其实也不会消失。把房间整理干净时，心情确实能够暂时觉得舒畅。但这不过是陷阱，心情混乱的

真正原因并没有解决。因为每次面对物理上的整理，但思维无法延伸到心理上的整理时，就会被一时的畅快感觉所蒙骗。实际上，每到考试就会整理到半夜的我，总是花了很多时间才愿意开始念书，结果成绩总是非常凄惨。

在此不妨思考一下整理之前的问题，那就是「房间乱成一团的状态」。话说回来，房间并不会自然就乱成一团。是住在里面的自己把它弄乱的。有句话说「房间的混乱就是心情的混乱」，而所谓乱成一团的状态，所代表的就是物理现象之外明明大有问题，却被眼前乱七八糟的感觉所蒙骗的状态。

弄乱这种行为，是人类想要逃避现实时的防御本能。

如果你觉得「太过整齐的房间，总让人心神不定」，试著认真面对不安的感受，或许自己心底真正在意的问题就会浮现。

整理过后，房间变得整齐干净时，自然不得不面对自己的心情和内在。自己就会被迫发现一直逃避的问题，就算讨厌也不得不解决。因为开始整理之际，你就被迫面临了人生的再次启动。

而这个结果，会让人生开始有大幅的变动调整。

所以，请迅速地整理完毕，然后面对自己真正应该面对的问题。整理不过是手段，整理本身并不是目的。真正的目的应该是整理之后该如何生活下去，不是吗？

1.6. 愈擅长收纳的人，愈容易堆东西

说到整理的烦恼，最先浮现脑海的是什麼呢？

或许很多人的问题是「不懂收纳的方法」「不知道什么东西该放在哪里才好」。我理解这样的心情，但很遗憾的是，你连该烦恼的问题都弄错了。

「收纳」这个单字的背后，潜藏著一种魔力。因为「马上整齐，收纳绝招」「便利收纳商品特辑」等包含收纳这个单字的词句，一定都会搭配「马上」或「瞬间」等用来表示轻松简单的说法。由于人类是避难就易的生物，所以自然会被能够即刻解决眼前混乱状态的「便利」收纳法所吸引。

就连我也曾经是这个「收纳神话」的俘虏。自幼稚园开始，我只要一看完最爱的主妇生活杂志里的收纳单元，就会马上去实践。例如把面纸盒打开做成抽屉，或是用零用钱去买杂志里介绍的产品。国中放学回家的路上，还会绕到TOKYU HANDS或杂货店，查看每一件新产品。高中时甚至还会打电话到那些生产有趣收纳商品的公司，硬是逼问「请告诉我这个产品的开发故事」，让负责接电话的大姐姐非常困扰。

只要能够确实将杂物收到所买的收纳商品中，我就会在房间里一个人合掌感谢该商品的问世，并且大赞：「怎么会那么方便！」

曾经如此狂热的我，现在敢大胆断言，收纳法根本不能解决整理的问题，因为收纳不过是临阵磨枪的解决方法而已。

等我回过神来，才发现房里全是收纳商品：放在地板上的杂志架、用来装书的彩色收纳箱，还有抽屉里各种尺寸的隔板。仅管如此，房间还是不整齐。「为什么再怎么收纳都整理不好呢？」我陷入绝望之中，试着重新审视那些收纳商品，这才发现：其实里面几乎都是不要的东西。

换言之，我做的不是整理，只是物品的填装作业，把不要的东西盖上盖子，装作没看见而已。

收纳法的麻烦之处在于，把东西收起来时，乍看之下会误以为问题好像解决了。

但当收纳空间填满时，房间又会乱成一团，然后再次逃向较为容易的收纳，而不是整理.....于是就陷入这样的恶性循环。

因此，整理首先就要从丢东西开始。直到「判断」的作业结束为止，都必须要有足够的自制力，警惕自己绝对不要着手去做收纳的动作。

1.7. 不能按「场所类别」整理，要按「物品类别」整理

从国中开始，我就正式展开了整理研究，具体来说就是反复地实践，从自己的房间、哥哥的房间、妹妹的房间、客厅、厨房到浴室.....每天在每个地方不断地收拾整理。

有时我会像超市举办折扣日一样，自订「每月五号是客厅整理日」，或是决定「今天要整理这个食物柜」「明天要进攻浴室的这个柜子」，每天都在想今天要整理哪里。

这样的习惯一直持续到升上高中之后，常常放学回家后连衣服都没换，就穿著制服直奔浴室。打开墙上左右对开的壁橱，决定「今天就整理这个柜子！」，然后把里头的东西统统拿出来。首先把邮购化妆品附赠的样品、香皂、牙刷、刮胡刀的备用刀片等，从塑胶制抽屉里拿出来，分类后装入盒中，再放回抽屉里。看著抽屉里井然有序的物品，不禁陶醉了好一阵子。等充分享受完这份美感后，接下来再往隔壁的抽屉前进。

天黑之后，直到妈妈叫我吃饭为止，我都一直坐在浴室的地板上，默默地和壁橱里的东西对峙。我就是这样的高中生。

某天放学回家后，我和平常一样连制服也没换就开始整理，但我突然发现了一件事。

「咦？我该不会在整理和昨天同样的抽屉吧？」

当时，我正在整理走廊收纳柜里的纸制抽屉，虽然是和昨天不一样的地方，但整理的还是邮购化妆品附赠的样品、刮胡刀备用刀片之类的东西。我这才明显地发觉到，自己正在把和昨天一样的东西，以一样的方式分类、收进盒子，再放回抽屉里。

我竟然长达三年都没发现这件事，连自己都觉得很丢脸，其实「按场所别•房间别整理」是整理上的致命错误。

「咦？是这样吗？」

我仿佛听到有人这么说。「按场所别•房间别整理」是多数人容易犯下的错误，但这个乍看之下正确的整理方法，到底错在哪里呢？

因为在整理之前的阶段，同一类的东西往往都分散在两个以上的收纳场所。在这样的状态下，如果不经任何思考，就按「场所别•房间别」开始

整理，就会和之前的我一样陷入鬼打墙的地狱，不知不觉都在整理同样的东西。

那么该如何整理才好呢？就是按「物品类别」整理。不是「今天来整理这个房间」，而是以「今天整理衣服」「明天整理书」的方式，按「物品」的类别进行整理。

多数人不会整理的最大原因，就是东西太多；而东西不断增加的最大原因，就是因为没有掌握自己现有物品的数量；而无法掌握现有物品数量的原因，就是因为收纳场所分散所致。在现在收纳场所分散的状态下，还是按场所别整理，就永远都整理不完。

整理不该按「场所别•房间别」，而要按「物品别」来思考。若不想再次变乱，就请绝对不要偏离这个重点。

1.8. 按个性改变整理方法，毫无意义！

「不会整理的原因因人而异，试著实践符合自己个性的整理方法吧！」

在相关书籍里经常都会看到这个说法，看似合理，甚至具备让人瞬间信服的魔力。「啊！原来如此。过去一直都整理不好，就是因为这个方法和我那怕麻烦的个性不合啊！」而且，还会遵照后续提供的图表，譬如怕麻烦型、没时间型、不拘小节型、讲究型.....等分类，拼命尝试属于自己个性类型的整理方法。

刚开始投身整理工作时，也同样有一段时期热衷于探究按个性分类的整理方法。我找了很多心理书籍参考，在咨询阶段就追问客户的血型、双亲的个性，甚至还曾用生日去做动物占卜。由于很想找出「这种个性就用这种整理方法」的法则，所以持续分析长达五年以上。

最后我终于发现，就算按个性改变整理方法也毫无意义。因为大部分的人在面对整理这件事时，都一样怕麻烦、没时间，都拥有执着、讲究的物品，也有毫不在意的东西。仔细想想，我自己就符合上述所有条件。

「那么把整理不好的原因分类，该根据什么基准才好呢？」

不知是不是无时无刻都在整理的关系，养成我什麼东西都想要分类的坏习惯。以整理顾问的身分开始工作时，我拼命地想按照客户的类型，设法提供不同内容的服务。不过现在回想起来，当时会这么做，其实更大一部分是因为我多少抱着点狡猾的心态。因为我总觉得自己既然以整理专家的身份行走江湖，若能设法把客户分类，并随之稍微改变整理方法，或说出有点艰深的话，才会被人称赞：「真不愧是专家！」

经过反复思考后，我归纳出三种不会整理的类型，分别是「没办法丢东两的人」「没办法物归原位的人」，以及这两类的综合体，即「既无法丢东两也无法物归原位的人」。我所获得的结论是：「不应该用个性这种笼统的基准，而应该以实际发生的现象来分类！」

然而，如果以这个基准来看，来找我的客户中，有九成都是「既无法丢东西也无法物归原位的人」，剩下的一成则是「没办法物归原位的人」。我这才发现，纯粹「没办法丢东西的人」(没办法丢东西，但是能物归原位的人)，其实根本就不存在。因为，若没办法丢东西的话，久而久之东西一

定会愈来愈多，然后就无法回到原本的状态。而且这一成「没办法物归原位的人」一旦开始整理，至少都能整理出三十袋左右的东西，但实际上还是没办法达到有效的减量。

总之，不管是哪一种类型，归根究底都还是必须从「丢掉」开始。自从我发现这个事实之后，无论面对哪一种客户，在说明整理的手法时，我都能抬头挺胸地传授他们同样的方法。

每个人所拥有的物品与家具本来就不同，所以整理这个行为本身，所有的状态都是原创的。即便传授相同的整理手法，在面对不同的客户时，传达的方法与课程进行的方式都会跟着改变，根本不需要勉强提供不同的服务。

整理方法不需要艰涩的分类。整理时的必须作业就只有「丢东西」与「决定收纳场所」这两项而已，重要的只有「要先‘丢东西’」这个顺序而已。

由于整理的原则不变，剩下的就取决于整理的人，也就是你追求的水准在哪里而已。

1.9. 整理是节庆，不是每天要做的事

「整理是节庆，不能每天都整理。」

在整理讲座上，我突然说出的这句话，让在场的客户瞬间全都怔住了。

关于整理的理论是百家争鸣，连我这个自认为对整理研究得相当透彻的人都觉得，应该还有我不知道的整理方法，因此我要特别声明，这只是针对我的方法而言。

整理要一次就结束。

正确地说，应该一次就把它做完。

如果你认为整理是几乎每天都要做的日常作业，请明白这可是天大的误会。

整理有两种：「日常的整理」与「节庆的整理」。所谓「日常的整理」，单纯指「东西用完后，放回原位」。不管是衣服也好，书或文具也好，只要人类需要使用物品过生活，这件事就一生跟随著你。

但是，我想透过这本书告诉各位的是，请尽早完成「节庆的整理」。

在完成了一生一次「节庆的整理」之后，就能在这个整洁的房间里，度过如你所愿的理想人生。请扪心自问，在快被东西淹没的状态下生活，你能够感受到真正的幸福吗？

如今，多数人所不可或缺的，不正是这种「节庆的整理」吗？

然而非常遗憾的是，多数人都没有进行「节庆的整理」，一直住在有如仓库的房间里，每天的生活都被「整理」追著跑，忙得不可开交。无论怎麼整理，就是整理不好。然后拖拖拉拉地持续这样的生活十年、二十年。

老实说，如果不完成「节庆的整理」，就绝对做不好「日常的整理」。这麼说一点也不夸张。

只要一次完成「节庆的整理」，「日常的整理」就只是把用完的东西放回原位而已，你甚至不觉得是在整理。

我为什麼称这种整理是「节庆」呢？因为我认为在某种意义上来说，以高昂的情绪、在短时间内完成非常重要。毕竟，人生不能天天都像在过节。

或许有人会担心：「但是，天天都会买东西，就算完成了『节庆的整理』，久而久之东西又会变多，然后又会变乱了……」

不过，在完成「节庆的整理」后，「用完的东西放回定位」「新买的东西一定要决定定位」就能毫不费力地持续下去。或许你会感到纳闷，但真的就是如此。

重点就是，要先体验过一次完美的状态。只要一次就好，请一件一件地判断，自己所拥有的东西是该丢掉，还是留下来，并且试着决定所有留下东西的定位。

「我最不会整理了。」

「我天生就是不会整理的人。」

这些你长久以来深信不疑的负面自我形象，都会在亲眼目睹整理完房间的瞬间，一扫而空。而且，「原来我也做得到！」这种自信与自我形象的戏剧性变化，会为往后自己的行动带来变化，甚至迫使生活态度本身也产生变化。

只要戏剧性地体验过一次整理完毕的完美状态，就不会想再回到以前乱七八糟的情况。当然，连正在读这本书的你也一样。

因此，来上我课的学生都不会再变乱。或许你还是觉得有点困难，但

没有关系。

我之所以会说整理不难，是因为处理的对象是物品。丢掉、移动东西，做这些事本身非常简单，不管是谁都做得得到。况且整理一定有终点，当你决定好所有物品的定位，那一瞬间就是终点。而且这与工作、念书或运动不同，完全不需要跟别人比较，基准完全操之在己。无论是谁，只要整理，就能体验「最棒的自己」。而每个人都以为最困难的部分——「持续」，其实是多余的动作，因为东西的定位只要决定一次就够了。

或许你会感到惊讶，我现在完全不整理自己的房间，因为我已经整理好了。

我如果非整理不可，也顶多一年整理一到两次，而且一次只花一个小时。如今我过着安稳又幸福的生活，反观国、高中时，每天不管怎么整理都整理不完的经验，简直令人难以置信。

我现在最幸福的时刻，就是在空气清新、安静舒适的空间里，泡一壶温热的花草茶，回想今天一整天的大小事。环顾四周，墙上挂著国外买回来的、我喜欢的画作，房间的角落摆著可人的鲜花。就算房间不大，但只要摆满让自己心动的东西，在这样的房间里生活，就能让我感到幸福。

你不想过这样的生活吗？

别担心，只要学会正确的整理方法，任谁都能拥有这样的理想生活。

第 2 章

只留下让你怦然心动的，其他统统「丢掉」！

2.1. 首先，要一口气、在短时间内、彻底「丢掉」

你是否也有过这样的经验：以为已经整理干净，但不到三天又乱成一团，然后东西愈来愈多，等到发现时，房间又变回老样子。之所以会不断在恢复脏乱，就是因为你总是用错方法，永远都只整理到一半。

要挣脱整理后又变乱所带来的「恶性循环」，只有一个办法。那就是一口气有效率地、尽量在短时间内，而且只要一次就好，塑造出彻底整理完毕的状态。

为什么靠「一口气、短时间内、彻底整理」，就可以养成正确的态度呢？

当彻底整理完毕时，眼前的景色会突然改变，仿佛自己所在的世界一瞬间就改变般的压倒性剧变。

然后，无论是谁，都会在深受感动的同时下定决心：「不想再住在像以前那样的房间里。」

重点是，为了实际感受足以瞬间改变意识的冲击，就必须短时间内有所变化。如果是长期、一点一点的变化，就不会有效。

为了「一口气」引起变化，必须以最有效率的方法进行整理。要是动作慢吞吞，就只会让你觉得身心俱疲，「明明一大早就开始整理，但转眼就已经傍晚了……」「但怎么房间一点儿都没变」，久而久之，连整理也变得令人厌烦。于是整理到一半就会想要放弃：「我不干了！」结果又陷入原本整理后又变乱的地狱。

所谓的「短期」，以我个人授课的例子来说，最长半年左右。也许你觉得半年很长，但如果以一生当中的半年来看，它绝对不算长。在这半年内体验过完美的状态后，往后的人生就能不再为「啊！我没办法整理啦！我真糟糕！」的想法所烦恼。

为了能够有效的整理，必须死守的一个重点就是：绝对不要搞错步骤。整理时必要的作业就只有「丢东西」与「决定收纳场所」，而且一定要先进行丢东西的作业。更重要的是，要做完一项后才能做接下来的作业。

所以，在「丢东西」的作业结束之前，不可以去想收纳的事。

多数人会为整理迟迟没有进展所苦，原因就在于此。因为他们总是会忍不住在丢东西作业的途中，思考收纳问题：「这该收到哪里才好呢？」「这个柜子装得下吗？」而丢东西的手就停了下来。关于收纳的场所，等「丢东西」结束之后再来研究就好。

整理的诀窍就是「一口气、短时间内、彻底完成」，还有「先完成『丢掉』的动作」，这就是我的结论。

2.2. 在丢东西前，先思考「理想的生活」

我们已经明白，在思考物品的收纳场所之前，先把东西丢掉有多重要。但如果想都不想就开始丢东西，那才是真得把自己推往一再变乱的地狱。

先问自己：你为什么会这么想要开始整理？你手上拿着这本书，一定也有理由。那你究竟想借由整理得到些什么呢？

换言之，就是思考整理的目的。在开始丢东西前，请先仔细认真地思考一下整理的目的，这也可以说成是「思考理想的生活」。如果跳过这个步骤就开始整理，不仅进度会变慢，再变乱的几率也会变得特别高。「想要清爽的生活」或「总之希望变得会整理」这样的目的太过简单，必须更深入地思考。最好思考要具体到能够明确想象出自己「在整理好的房间里生活的样子」。

某客户S小姐（二十几岁）来找我咨询时，第一句话就是：「麻里惠老师，我想要过更『少女的生活』。」

但实际上，她的房间就是所谓的「垃圾屋」。在三平半左右的房间里，除了尺寸大得足以媲美棉被专用壁橱的大衣橱外，还有三座大小不一的层架。收纳空间应该很足够，但不管视线朝哪一个角度，闯进眼帘的全是东西、东西、东西……首先，所有收纳空间都爆满到门关不上，五斗柜抽屉里的东西好像超大汉堡的内馅一般，多到满出来。外凸窗的窗帘轨道上挂满了衣服，根本不需要再挂窗帘了。而且无论是地板上还是床上，都被装满的日用品的篮子、塞满文件的纸袋给淹没。S小姐从公司回家后，要睡觉是就得把床上的东西推到地上，起床后再把东西放回床上，开出一条路才

能走出房间上班。某种意义上来说，也算是勤劳的生活，但的确与「少女的生活」还是有天壤之别。

「您说少女的生活……可以请教一下，具体来说是什么样的生活吗？」

我这么问S小姐，她想了一下后，如此回答：

比如说，下班回到家之后，晚上睡觉之前……

地板上干干净净，视线范围内什么东西都没有，房间像饭店一样整洁……

粉红色的床单，配上复古情调的白色柜灯。

洗完澡后，点上精油。

放着钢琴或者小提琴演奏的古典乐。

边喝花草茶，边做瑜伽。

在轻松舒服的心情下入眠。

脑中有没有浮现身历其境的影像？妄想自己的「理想生活」到如此具体的程度，是非常重要的。

如果很难想象出如此明确的形象，或是不知道自己想要过什么样的生活时，不妨试着在室内设计杂志里寻找有感觉的照片，或是去看看样品屋。在看过各式各样的房子后，自然就会知道自己喜欢的风格。

顺道一提，S小姐在课程结束后，真的一直持续着「洗完澡后点上精油，听古典乐做瑜伽的生活」。她从看不见地板、如地狱般脏乱的房间中平安生还，拥抱了她最向往的「少女般的生活」。

话说回来，如果能够想象整理过后的「理想生活」，是不是就能马上进入下一个步骤「丢东西」呢？还言之过早。我理解各位着急的心情，但为了这仅此一次的节庆，也为了绝对不再变乱，就让我们慢慢地前进。

接下来要做的是思考「为什么你想要过这样的生活？」请回顾自己理想生活的形象，再重新思考一次。

为什么睡觉前会想要点上精油？为什么想要边听古典乐，边做瑜伽？

「因为睡前想要放松.....」「因为想靠瑜伽减肥.....」

那么，为什么睡前想要放松呢？为什么想要减肥呢？对于自己说出的回答，请反复追问自己「为什么？」至少三次最好能多达五次。

「希望工作的疲惫不要延续到第二天.....」「因为想要变瘦，变漂亮.....」

如果像这样不断追究「自己理想生活」的「为什么」，最后就会发现一件单纯的事实。

那就是不论丢东西，还是拥有东西，最终都是「为了让自己幸福」。听起来似乎是非常理所当然，但现在自己再一次地思考、理解，然后说服自己，是非常重要的事。

为什么要整理？你必须在开始整理之前，去面对和思考自己理想的生活方式。再以深思熟虑过的答案为基础，最后进入判断的步骤。

2.3. 碰触到的瞬间，是否感觉「怦然心动」？

你是以什么为基准选择「要丢的东西」呢？

要丢的东西也分成好几类，例如「已经完全坏掉了」或「一整组搭配使用，是其中一部分已经坏掉了」等，物品本身的功能已经无法运作；而「设计款式过时」「活动期间已经过了」等，则是已经过了应景的时期。像这种丢弃理由明确的东西还算容易处理，**最难的应该就属于那些没有什么特殊理由需要丢掉的东西。**正因为如此，为了解决这种「总是没办法丢东西」的烦恼，才会出现如「一整年都没用的话就丢掉」「设一个暂存箱，每半年检查一次」等各式各样的「丢弃机制」。

但话说回来，请各位明白，当「**如何选择要丢的东西**」变成主题时，**其实就是大幅偏离整理的焦点了。**如果在这样的状态下开始整理的话，真的太危险了。

过去的我简直可称为「**丢弃机器**」。自从十五岁读了《丢弃的艺术》这本书，对「丢弃」一事顿悟之后，我的整理研究就不断升级，好奇心源源不绝。不管是兄弟姐妹的房间、学校公用的置物柜，只要一发现新地方，就会一个人开始偷偷的整理起来。脑袋里全都是整理的事，有一股莫名的自信，觉得不管什么地方，自己都能整理的很好。当时我最开心的事「**如何丢东西**」。两年没穿的衣服就丢掉、买一个东西就丢一个东西、如有犹豫就先丢掉等，我读遍各种整理书，按照书上提过的所有的基准持续地丢东西，曾经在一个月內丢掉了近三十袋的东西。但是，**不管我再怎么丢，家里或房间里还是不整齐，甚至还累积了莫名的压力，然后又一口气买了一大堆东西。结果想当然尔，东西完全没有减少。**

在家时，我整天都在想「**还有没有什么东西可以丢**」「**还有没有不用的东西**」，费尽心思寻找「障碍物」，如果找了到了没有再

用的东西，就会用一种非常嫌恶的心情想：「原来你在这种地方啊！」然后把东西丢进垃圾袋。因为一直都是处于这种状态，所以就算待在房间时也神经兮兮，完全无法放松。

某天放学回家后，我一如往常地想要开始整理，我打开自己房间的门，里头还是乱成一团。在看到这幅景象的瞬间，脑袋里就好像什么东西突然短路了一样。

「我不想整理了……」

在这三年之中，东西应该少了很多，但我却盘坐在这让人超级不舒服的房间正中央，双手抱在胸前，陷入了沉思。

「为什么我这么努力却还是整理不好呢？谁来救救我啊！」

我在心中以一种想抓住救命稻草的心情呐喊。

此时，房间里似乎突然响起一个声音：「请把东西看得更清楚一点。」

「东西？我每天都在看到目不转睛啊……」

我恍恍惚惚第嘟囔着，接着在房间的地板上昏睡过去了。

如果当时的我再聪明一点，应该就能在像这样因整理精神官能症而昏厥之前发现，如果整理是只考虑「丢东西」，就会变得不开心。因为整理时应该选择的，本来就不是「要丢掉的东西」，而是「要留下来的东西」。

「请把东西看得更清楚一点。」当我醒来时，终于清楚地了解了那个声音的意思。过去我只把焦点放在「要丢的东西」上，都在专攻「障碍物」，却没有好好珍惜真正应该重视的「要留下来的东西」。

最后，关于选择物品的基准，我做出了这样的结论。

「碰触时是否怦然心动？」

把东西一个一个拿在手里，留下令你心动的东西，丢掉不心动的东西。这样就是判断是最简单又正确的方法。

「为什么要用那么模凌两可的基准呢？」或许有人会感到怀疑，相信也有很多人觉得光看字面无法理解。

重点就是，一定要碰触到。比如说，打开衣橱的门，眺望挂在里面的衣服，千万不能觉得：「嗯，这个嘛！全都很让我心动啊！」重要的是要「一件一件拿在手里，试着触摸」。在触摸东西的时候，试着去感受身体的反应，就会发现自己的反应会明显地因物而异。各位就当是被我骗也好，请试着实践看看。

「碰触到时是否觉得心动？」这个基准是有根据的。话说回来，我们到底是为什么而整理呢？追根究底，无论是房间或是物品，若不是为了「让自己变得幸福」而存在的话，就失去意义了。

因此，在判断物品应该留下或是丢掉时，当然应该以「拥有这样物品是否幸福」，也就是说「拥有时是否觉得心动」为基准。

身穿不令自己心动的衣服时，真的幸福吗？

被买回来堆着都没看、一点儿都不令人心动的书围绕着，真的感觉到幸福吗？

拥有明知自己决不会戴在身上的首饰，幸福的瞬间真的会来临么？

答案应该是「不会」。

请想象一下只被心动的东西所围绕的生活，这才是你想拥有的理想人生，不是吗？

只留下令你怦然心动的东西。剩下的，全部毅然决然地丢掉。

如此一来，从这一刻起，过去的人生会重新启动，全新的人生就要开始。

2.4. 同类的东西全部集中后，再一口气判断

针对家中所有物品，一件一件地以「心动」为基准判断，是整理作业中最重要的一个步骤。那么实际上该如何用这个基准减少物品的数量？

首先，绝对要避免的就是在个别场所就开始丢东西。你常会觉得「等整理完卧室再来整理客厅」「抽屉由上往下一个一个检查」，但这就是致命的错误。因为，按物品种类明确区分收纳场所的状况，实在少之又少。几乎在所有家庭里，就算是同样的东西，往往也都会分散收纳在两处以上。

若按场所开始着手整理，举例来说，即使针对收纳在卧室衣柜里的衣服，完成了判断的作业，常常还是会发生同一类物品又不断从别的地方出现的状况，例如有几件衣服收在别的房间，或是一直挂在客厅的椅子上等。无论是要判断或是收纳，都要再花一次功夫，也耗费时间，更无法做出「留下」或「丢掉」的正确判断。这样的情况持续两次以上时，整理的意愿或许就会消失，所以无论如何都应该避免。

为此，一定要按「物品类别」来思考，把同一类的东西全都集中在一起后，再一口气做出判断。

譬如整理衣服时，要把家里所有的衣服一次判断完毕。诀窍就是「把物品从收纳空间里一样不剩地全部拿出来，集中在一个地方」。

具体的步骤如下。首先决定：「我要整理衣服！」接下来，把家里的衣服一件不剩地收集起来，摊在地板上，再堆起来。然后一件一件拿在手里，只留下心动的。接着就依照这个步骤，按物品类别判断所有的物品吧。当衣服很多时，可以按上半身、下半身、袜子、内衣等，做更进一步的详细分类，然后再一件一件地判断。

为什么把物品集中在一处这件事非常重要？这是因为有必要正确掌握自己目前到底拥有多少东西。大部分的人都会因为东西数量超出预期而大受打击，「原来我有那么多东西啊……」似乎通常都多达自己想像的两倍以上。此外，如果拥有多个款式相同的東西时，透过集中在某一处，就可以互相比较，更容易做出「留下」或「丢掉」的判断。

特地把东西从收纳空间里拿出来摊在地上，也有它的意义。东西放在抽屉里时，就是处于「物品正在沉睡」的状态。其实在这种状态下，会难以判断是否心动。让东西离开收纳状态、接触空气，「唤醒物品」，自己心动的感觉就会变得清晰、明确，甚至到令人难以置信的地步。

把同类的东西集中在一起，一口气做出判断，是用最短时间进行整理作业的最大重点。因此，整理时请一定要毫无遗漏地「把同一类物品全部集中起来」。

2.5. 从「纪念品」开始整理，势必失败

你有没有这样的经验？周末明明提起劲，下定决心：「今天是整理日！」但回过神时才发觉，还没整理完天就黑了。站在时钟前惊觉到这个事实，突然陷入一栋自我嫌恶的心境时，才发现在手边的全是漫画、书、相簿等有特别回忆的物品。

我之前说明过，顺利把东西丢掉的诀窍在于，整理时不要按房间别，而要按物品类别，并把同一类的东西集中起来，一口气做出判断，但这不代表随便从哪一种类别开始都可以。因为不同类别的物品，在判断「留下」或「丢掉」的难度上也有差别。有一些人无论如何就是会在整理到一半时停下来，仔细观察其状况后就会发现，他们都是从难度较高的东西开始着手。

首先，照片等有特别回忆的物品，绝非整理初学者一开始该着手整理的东西。这类东西不仅数量很多，而且要选择留下或丢掉时非常费神。

严格来说，物品除了物体本身的价值外，还有「机能」「资讯」「感情」这三种价值。再加上「稀有性」的要素后，就决定了是否丢掉的难度。换句话说，人之所以没办法丢东西，通常是因为还能用(机能上的价值)、还有用(资讯上的价值)或还有感觉(感情上的价值)。若再加上是很难取得，或是难以取代的话(稀少价值)，就更加难以放手了。

按物品种类一口气判断「留下或丢掉」时，一开始从难度较低的东西开始，然后阶段性地培养在整理上的判断力，才比较容易有所进展。

以衣服为例，一般来说由于稀少性低，所以丢弃的难度也较低，最适合一开始时整理。相反地，照片、信件等有特别回忆的东西，除了感情上的价值外，稀少性又高，丢弃的难度很高，应该最后才整理。尤其是照片，往往会在整理途中，从意想不到的地方(书或文件的隙缝等)哗啦哗啦地掉出来，所以最好留到最后再整理。

换言之，「顺利丢掉东西的基本顺序」如下：一开始是衣服，其次是书籍、文件、小东西，然后最后才是纪念品，这是最佳顺序。这是我针对丢弃的难度，再加上后续收纳难易度一并考量后，所得出的结论。

只要按照这个顺序整理，每个人自然而然就能磨练出心动或不心动的感觉。

只要改变丢东西的顺序，判断留下或丢掉的速度就会变快很多，你不觉得很值得一试吗？

2.6. 别让家人看到丢掉的东西

当你一口气完成丢东西的动作时，很可能会清出好几个垃圾袋，在房间里堆得像山一样。此刻除了小心发生地震之外，还要特别留意一件事，那就是一位名为母亲、心中有大爱的废弃物回收业者突然粉墨登场。在M小姐(二十多岁、单身)的家里，也发生了这样的事件。

和三位家人同住的M小姐，自从小学搬家之后，十五年来一直住在同一个房间。她原本就爱买衣服，再加上又把从小到大的制服、校园游会的纪念T恤等年代久远的东西都装在箱子里，放在房间各处，因此几乎看不到地板。从这样的状态开始，一口气整理了足足五小时。结果当天大概整理出了八袋衣服、两百本书，还有其他如玩偶、小时候的劳作等，共计十五袋左右的东西。我们把这些要丢的垃圾袋、纸箱等，集中堆在已经完全看得到榻榻米地板的房门边。「M小姐，听好了！最后我要告诉你一个丢垃圾时的重要诀窍，那就是绝对.....」就在我话还没说完的那一刻——突然，房门喀嚓地被打开，「咦？变很干净了嘛！」M小姐的母亲手里端着摆有麦茶的托盘走进房里。我内心不禁焦急了起来：「惨了.....」她把托盘放在房间中央的和式矮桌上后，对我点了点头：「我们家女儿真的是麻烦您了！」旋即转过身要往房门走。「唉呀！」没错，她当然发现了堆积如山的垃圾袋。「女儿，这个要丢掉啊？」M小姐的母亲指的是靠在垃圾堆旁的粉红色瑜伽垫。

「嗯，因为已经两年都没用了啊。」

「是喔？那我拿来用啰！哎呀，这个也.....」

M小姐的母亲在堆积如山的垃圾堆里窸窣窸窣地挖起宝来，最后除了瑜伽垫，她还带走了三件裙子、两件衬衫、两件外套和一些文具。

房间安静下来后，我边喝着麦茶边问M小姐：「令堂多久做一次瑜伽呢？」但M小姐只是淡淡地说了 一句：「我从没看过她做瑜伽。」

其实，稍早我还没说完的话就是：「要丢掉的东西绝对不要给家人看。」整理出来的垃圾袋，尽可能自己拿去丢，也不需要特意告诉家人你丢了什

么、丢了多少等细节。尤其建议不要让父母看到。虽然这不是在做什么坏事，本来就不需要偷偷摸摸。

为父母看到孩子要丢的东西堆积如山，有时会感受到非常大的压力。

「这孩子丢掉这么多东西，不要紧吧.....」除了这样的不安外，当父母看到自己买给小孩的玩偶或衣服等被处理掉时，虽然明知从孩子的自立和成长这一点来看，这是值得开心的事，但还是不免觉得有些落寞。「要丢的东西不给别人看到」也意味着贴心，而且更重要的是，为了不增加家人的东西，这是非常重要的动作。再说，家人过去也一直就生活在没有这项物品的状态下，就算丢掉了应该也没有任何不便。我认为，如果你准备要丢的东西不小心被家人看到，让他们有罪恶感、觉得很浪费，后来又把它回收，增加不需要的东西，这才是真正的罪恶。

在这类案例里，绝大多数都是「妈妈回收女儿的东西」。譬如妈妈拿了女儿不要的衣服，但后来有再度有效运用的机率，却几乎是零。我在替五、六十岁的客人上整理课时也发现，从女儿那拿来的衣服往往都因为不会穿，最后还是丢掉了。替女儿着想的母爱，结果却成了母亲本身的负担，所以还是应该尽量避免这种状态。

当然，自己不用的东西，家人若能有效利用，这件事本身并非坏事。

如果与家人同住，在整理之前，不妨先问问家人：「有没有最近你们打算要买的东西？」唯有在整理途中发现完全符合对方需求的东西时，再送给对方就好。

2.7. 让家人也变得会整理的妙方

「就算我整理了，家里还是乱成一团。」

「我老公是没办法丢东西的人.....要怎么跟他说，他才会丢东西呢？」

就算想要追求理想的住家环境，但同住一个屋檐下的家人不会整理，这可真让人烦恼啊。关于这个问题，我也反覆经历了许多失败。

我过去曾经对整理这件事走火入魔，不光是自己的房间，连兄弟姊妹的房间和家人的公共空间，都得整理干净才肯善罢甘休，总是对「不会整理的家人」感到焦躁不安。其中最让我苦恼的，就是位于家里正中央的更衣室，虽然是全家人共同拥有，但在我看来，里面有一半以上都是不要的东西。衣架上挂满从没看妈妈穿过的衣服，还有款式明显落伍、已经不能穿的爸爸的西装，地上堆着装着哥哥漫画的纸箱。

就算我逮到机会问他们：「这个没在用了，对吧？」他们也总是回答：「哪有？我有在用啊！」或是：「我下次会丢啦！」但过了很久还是一点都没有要丢掉的迹象。我每次看着更衣室时，都不禁感叹：「为什么我那么努力想让家里变干净，家人却老是囤积不用的东西呢？」不过，自诩为「整理变态」的我，当然不会轻言放弃。

在焦躁不安到达极限后，我采取的战术就是「偷偷丢掉整理法」。首先，以物品的款式、灰尘遍布的程度或味道等为基准，辨别出长久以来都未使用的物品。然后先把这些东西移到更衣室深处，试探一下家人的反应。如果东西消失后，家人似乎也没发现，我就会适当地拉开时间间隔，一点

一点地把东西丢掉。这个方法大概持续了三个月，丢掉的东西合计超过十个垃圾袋。

老实说，这样的作法几乎都没有被发现，有好一阵子都平安无事。不过，毕竟丢了这么多东西，其中有一、两件最终还是被发现了。

受到到家人质疑时，我的反应非常过分。当有人问我：「咦？那件夹克在哪啊？」我基本上都是以「唔，我不知道喔！」装傻到底。就算对方追问：「麻理惠，是妳擅自丢掉的，对吧？」我都还是会佯装不知情地说：「我没有丢。」我的理论是，如果这时对方说「是喔？那到底是放哪去了啊？」就放弃的话，就代表这是「丢掉也没关系的东西」。不过，当对方还是坚持：「明明就应该在这里。我两个月前还亲眼看到。」终于快要隐瞒不下去的时候，我也没有老实招认、道歉，甚至还恼羞成怒，反喷对方：「反正都是不用的东西，有什么关系？」我擅自丢掉别人的东西，不但不反省，还满不在乎地觉得：「因为你没办法丢，所以我才替你丢的耶！」现在回想起来，当时的自己真的是非常傲慢、荒唐。

结果想也知道，在家人严正指责与抗议之下，我终于被宣判了「整理禁令」。

其实在我逼得家人不得不发布这种命令前，我都想狠狠地甩当时的自己两巴掌，毕竟擅自丢掉别人的东西，真的是非常荒诞不经的行为。虽然「偷偷丢掉整理法」很多时候的确没被发现，但若考量到露出马脚时，会让家人间的信任关系产生裂痕，这举动的风险也未免太高了。再说，这种行为本来就是不对的。**更重要的是，如果想让家人也变得会整理，其实还有更轻松的方法。**

在「整理禁令」实施后，除了自己的房间之外，我已经没有别的地方可以整理，无可奈何之下，我又再一次重新环视自己的房间，然后发现了一个意外的事实。原来我的衣柜里才真的是还剩下不少「一次都没穿过的衬衫」「款式看起来已经不能再穿的旧裙子」，而书架上「丢掉也无妨」的书也比想像中还多。

总之，我抱怨家人的事，也完全发生在自己身上。「我根本没有资格指责别人啊！」我站在重新整理出来的垃圾袋前，心中暗暗发誓，要暂时专注在自己的整理工作上。

开始发生变化，是在两个星期之后左右。以前就算被我抱怨都顽强抗拒丢东西的哥哥，竟然开始一口气地整理起他的书。当时，他一天就丢掉两百多本书。接下来，连爸妈和妹妹也都开始一点一点重新检视衣服或小东西等自己的所有物，与过去相比，家中开始能够维持在整理好的状态了。

其实，这才是对付「不会整理的家人」最有效的力法。换句话说，就是要默默地丢掉自己的东西。如此一来，家人也会急起直追，开始主动把物品减量、开始整理。你甚至根本不必说：「快点整理啦！」「怎么那么乱啊！」或许各位会觉得不可思议，但只要有某个人开始整理的话，就会接二连三地引起连锁反应。

而且，当你默默地整理自己的东西时，还会引发另一个有趣的变化，就是即便家里有一点乱，你也完全不会介意了。我自己就有这种亲身体验，当我把自己的空间整理到满意时，就不再像以前一样，想要擅自丢掉家人的东西，当感觉客厅或浴室等公共空间有点乱时，也变得能

够什么都不说、自然而然就开始整理。这不光是发生在我一个人身上，同样的也发生在许多客户身上。

如果你对不会整理的家人感到不耐烦时，请试着检查一下你的个人物品收纳空间，一定还会发现应该丢掉的东西。当你想要指责别人哪里没整理好时，就是自己的整理工作已经开始松懈的征兆。

因此，丢东西的时候，先从「只属于自己的东西」开始。公共空间可以晚点再说，先试着好好面对自己的东西吧！

2.8. 别把自己不要的东西送给家人

我有一个小我三岁的妹妹。

她喜欢一个人在家悠闲地画画、看书，远胜过外出与许多人交流，算是满怕生、低调的人。她从小就是我整理研究的绝佳目标，也可说是最大的受害者。

总之，学生时代的我都把重点放在「丢东西」上，但也还是有一些东西就是丢不掉。譬如说怎么看尺寸都不合、却还是很喜欢的衣服。即使我不死心地在镜子前一再试穿，很遗憾就是不适合。但这是爸妈才刚买给我的衣服，丢掉实在于心不安，所以始终没办法丢掉。

这时，我的绝招就是「全都送给妹妹整理法」。虽说是送，但其实也没有细心包装，只是拿着没办法丢掉的衣服走进妹妹房间，把正躺在床上看书的她手里的书拿起来，问她：「喂，这件衣服你要吗？如果你要就

给你。」妹妹突然被我这么一说，一时还摸不着头绪，我就接着连珠炮似地说：「这还很新，款式也好看，如果你不要，那我就丢掉啰？没关系吗？」不知为什么，我总是用语带威胁的说话方式逼她做出决定。被我这么一说，为人随和的妹妹也只好回答：「好啦！我收下就是了。」

由于这样的对话频繁出现，所以妹妹就算不常去购物，她的衣橱里也永远呈现爆满的状态。结果，我给妹妹的衣服，有的她当然也是会穿，但很多衣服从此就再也没看过了。

尽管如此，我还是一直「送」衣服给妹妹。毕竟衣服本身也不差，而且衣服应该是愈多愈开心啊.....

然而，直到我开始从事整理顾问的工作后，才终于发现这样的想法完全是个误会。

那是发生在我协助客户K小姐（二十多岁）一起整理衣服的时候。K小姐在化妆品公司上班，住在老家。看着正在拚命挑选衣服的K小姐，我总觉得哪里怪怪的。她的衣服量大概就是装满一个稍大的衣柜，算是平均水准，但留下来的衣服却出奇地少。对于「是否心动」这个问题的答案，大多都是「不心动」。「那么任务结束。谢谢！」我话一说完，她脸上就露出一种松了一口气的表情，然后把那些衣服丢掉。

当我仔细观察后发现，她的衣服大多以T恤等休闲装扮为中心，但回答「不心动」的衣服，则大多是紧身裙或深V连身洋装等，风格迥然不同。我觉得有点不放心，一问之下，她才说：「那全都是姐姐给我的衣服。」而且当全部的衣服选择完毕后，K小姐不禁嘟囔：「原来我一直都被这些自己根本不喜欢的东西围绕着啊！」

最后发现，K小姐所拥有的衣服有三成以上都是姐姐给的旧衣服，其中真正觉得心动留下的，只有少数几件而已。换句话说，其他几乎都是因为姐姐给的，迫于无奈才穿，但若说自己喜不喜欢，答案却是否定的。我觉得这是非常令人难过的事。

这样的状况不只发生在K小姐身上。其实身为妹妹的人，与不是妹妹的人相比，前者丢掉衣服的量是绝对性的多。我认为这与她们从小就习惯接收比自己年长者的旧衣物有关。

理由有二。第一，很明显地，她们会囤积太多因为是家人赠送而没办法丢的衣服。另一个则是，由于自己心动的基准还没确定，所以犹豫不决的衣服变多。因为有旧衣可以接收，不愁没有衣服穿，所以买衣服的机会变少，于是也难以培养出用自己心动的感觉来选择的能力。

我觉得旧衣服再利用的习惯本身很有意义。既节省，而且自己没办法有效运用的东西，身边的人却能乐意珍惜、爱用，再也没有比这更开心的事了。但若是因为自己丢不掉这种理由就轻易地送给家人，就值得商榷。而「送给妈妈」「送给女儿」也同样应该禁止。

相信我妹妹也一样，就算没有说出口，但收下那些衣服时，心里肯定也不是滋味。我做的事，不过是表面上装作好意，实际上是把丢掉自己东西的罪恶感推到别人身上而已。现在回想起来，连自己都觉得很过分。

当你想把不要的衣服给别人时，请不要用「来，给你」这种无条件的方式，也不要「你不要的话我要丢啰！」的方式威胁对方，而是要先问对方想要什么类型的衣服，只给对方看符合条件的衣服。或是附加一些条件，

譬如「如果有你就算花钱都相心买的东西，就请拿去」，再转让给对方，这也是一种方式。我们必须体贴一点，不要让他人承担多余的东西。

2.9. 整理就是「透过物品与自己对话」

「麻理惠小姐，妳想不想试一试瀑布修行？」

因为一位七十四岁女老闺突如其来的邀约，我曾经参加过一次所谓的瀑布修行。她虽然已经七十几岁了，但仍以经营者的身分活跃在商场前线，她经常去滑雪、爬山，到处游历，是一位深具魅力的女性。这位女老板瀑布修行的资历已经超过十年，她常说「我要去淋一下水」。如今，对经验老道的她来说，瀑布修行简直就像去澡堂泡澡，是轻松享受的休闲娱乐。因此她带我去的那个瀑布，绝非像体验行程，而是适合入门者去的地方。

星期六一早离开旅馆之后，我们往山中没有路的地方前进，攀附着栅栏往上爬，涉水走过一条没桥的河，哗啦哗啦的湍急水流大概到膝盖的高度，一路爬山涉水，最后抵达的是一处杳无人烟的清澈瀑潭。

我为什么突然要说起瀑布修行的事？并不是单纯在聊沐闲娱乐而已，其实是因为瀑布修行与整理有很大的共通点。

在瀑布修行的期间，你只听得到轰隆隆的水声，虽然全身受到湍急瀑布的冲击，但疼痛的感觉却马上就消失，渐渐就变得麻木。不久之后，身体会慢慢地变得有点温暖，然后进入所谓的冥想状态。明明是第一次瀑布

修行，但当时的感觉却让我觉得似曾相识，因为这与整理时的感觉非常相近。

当你认真整理时，虽然称不上是进入冥想状态，但的确会产生一种平静地与自己面对面的感觉。因为郑重其事地与自己拥有的物品面对面，一一地去感受是否动心，或是有其他的感觉，就好像是透过物品与自己对话。

所以，在判断作业期间，营造出一个尽量安静、能够让你心平气和的环境，是不可或缺的要素。最理想的状态是连音乐都不要放。偶尔会听到「放着音乐、随着节丢东西」的整理法，但我个人并不推荐。因为这会让我不禁觉得，难得有机会与物品对话，却被声音蒙混了过去。开电视当然更不用说，绝对要避免。如果真的是没有音乐就没办法静下心来的人，那么请选择没有歌词、旋律不强烈，类似环境音乐的乐曲。

如果想要加强丢东西的气势，比起音乐的节奏，倒不如借助空气感的力量。换句话说，从早上的时段开始最佳。因为早晨清爽的空气可以让思绪清晰，身体比较灵活，判断力也更敏锐。我的课程当然也几乎都是早上就开始，过去最早还曾从清晨六点半就开始，结果整理的速度也增加了一倍。

顺道一提，瀑布修行连结束后的痛快感觉也和整理一样，让我心里不禁蠢蠢欲动：「好想再去喔！」但是，只要开始整理，就算不特地跑到山上，也能享受与瀑布修行同样的效果，你不觉得整理真的是太棒了吗？

2.10. 对丢不下手的東西說謝謝

「請用碰觸到物品瞬間心動的感覺，來判斷要留下還是丟掉。」

這句話聽來好像很有道理，但一般人聽歸聽，還是會覺得：「我懂是懂，但就是丟不下手啊！」這也是人之常情。實際上最困擾的問題，應該是「不覺得心動，但就是沒辦法丟掉」的東西吧？

判斷物品的方法，大致上分為兩種：一是用直覺判斷，另一個則是用思考判斷。這個思考的部分如果往錯誤的方向運作，事情就會變得非常麻煩，當直覺明明已經做出「不心動」這個明確的回答，腦袋裡卻想着「说不定有一天會用到.....」「可是，真的很浪費啊.....」，那就永遠都無法當機立斷地把東西丟掉。

為避免誤會，我必須慎重聲明，我並非認為丟東西時感到猶豫不決是件壞事。會感到猶豫，就代表你對這樣物品有一定的感情，而且任誰都無法只憑直覺就做出所有的決定。但正因為如此，更希望各位不要只以「因為浪費，所以沒辦法丟掉」這權理由就草草了事，就更應該试着與這些物品徹底地面對面。

「為什麼我會有這樣東西呢？它來到我身邊，到底意味著什麼呢？」

對於覺得「沒辦法丟掉」的東西，請重新思考「這項物品所具備的真正功能」。

舉例來說，你的衣櫃裡如果有一件買了之後幾乎都沒穿的衣服，請试着回想：你為什麼會買這件衣服呢？

「在店裡看到，覺得很可愛，所以就.....」

如果在买下这件衣服的那一瞬间曾经让你心动，那它就完成了一项任务，就是赋予你「买下那一瞬间的感动」。但是，为什么你几乎都没穿过这件衣服呢？

「因为穿了以后，发现其实不太适合我.....」

如果这样的结果让你之后不再买同样的衣服，这表示「这种衣服原来不适合自己」，也是这件衣服另一项重要的任务。

如此一来，这件衣服可说已充分完成了自己的任务。因此，对它说一啓「谢谢你在我买下你的那一刻让我感到心动」「谢谢你告诉我自己不适合什么衣服」，然后再丢掉就好。

每样东西都有它不同的任务，所有的衣服并非都是因为要被完全穿坏，才来到你身边。这就和人与人之间的缘分一样，你遇见的所有人并非都会变成挚友或恋人，对吧？正因为有些人让你觉得「我有点害怕这种人」或「我就是和这种人合不来」，你才会再次体会到「我还是比较喜欢这个人」，然后愈来愈觉得这个人很重要。

因此，对于「虽不心动，但就是没办法丢掉」的东西，请一一思考它们的任务。然后你就会发现，出乎意料地，很多东西其实已经完成它们的任务了。唯有好好地面对物品为我们完成的任务，表示感谢然后放手，在物品与我们的关系中，才算是完成了「整理」的动作。

经过这样的过程后留下来的东西，才是你应该珍惜的东西。

为了珍惜你真正该珍惜的东西，所以必须把完成任务的东西丢掉。

因此，「丢掉很多东西」并不是糟蹋、浪费。反过来说，把东西收在壁厨或衣柜深处，甚至忘记它的存在，真的表示好好珍惜它们吗？

如果，物品也有心情和感觉的话，它们应该一点也不开心。

请快速把它们从监牢或是偏远的地方救出来，怀抱着「谢谢祚这些日子以来的陪伴」的感恩之心，痛快地解放它们吧！

我觉得在整理之后，无论是人或物，一定都同样感到舒畅吧！

第 3 章

按「物品类别」整理时竟如此顺利

3.1. 一定要按「物品类别」的正确顺序整理

「欢迎你回来！」

每当大门咔嚓一声打开时，在里头迎接我的通常都是神色紧张的客户。我第一造访客户的住家时，他们几乎都很紧张。当然，在我登门拜访前，彼此已经见过好几次，并不是初次见面，但一想到接下来将要展开浩大的整理计划，多数人还是不禁紧张起来。

「我家都要没有地方站了，真的能清理赶紧吗？」「我应该没办法一口气、短时间内，彻底地整理吧？」「虽然麻理惠小姐说绝不会再变乱，但我不会还是回到原状，然后我就成为第一个又变乱的人，那该怎么办啊？」

我非常能体会客户们的种种不安，但是绝对没问题的。不管你是多么怕麻烦的个性，就算你祖宗八代都不擅长整理，就算你忙得不可开交，根本没有时间，但谁都可以学会正确的整理方法。

我要先声明，整理本来就是开心的事。重新面对自己过去毫无意义的

物品，确认自己的感觉，对已经完成任务的物品表达感谢之意后，送走它们，这个过程就像是与自己的内在面对面，盘点存货的重要仪式。因为选择的基础是「是否感到心动」，所以也不需要艰涩的理论或数字。

所以，请准备好大量垃圾袋，放心地开始整理。

只是一定要遵守顺序。一开始是衣服，接下来是书籍、文件、小东西、最后才是纪念品。若按照这个顺序进行物品减量，就能以惊人地速度顺利进行整理。因为比较容易判断该留该丢、分类明确的物品开始整理，才会比较轻松。

换言之，最初先从衣服开始。如果想要更有效率，建议可以把衣服先粗略分类，再一口气进行选择。衣服分类可以大致分如下：

- 上衣（衬衫、毛衣等）
- 下半身（裤子、裙子等）
- 外套（夹克、西装、大衣等）
- 袜子类
- 内衣类
- 包包
- 配件（围巾、皮带、帽子等）
- 季节性衣物（浴衣、泳装等）
- 鞋子

虽然说是衣服，但包包、鞋子也都归为同一类。

为什么这是正确的顺序呢？我只能说，这是我把前半生都奉献给整理之后所总结的经验。总之，按照这个正确顺序来整理，就能顺利

进行，外观看起来也会变得愈来愈清爽。而且因为判断要留下的，都是自己真正感到心动的东西，所以整理期间尽管身体上会有些疲惫，但精神上却逐渐恢复朝气，不久之后甚至还会因为感受到丢东西的快感而停不下来。

不过重要的是，要留下什么？要和什么东西一起共度接下来的生活，自己的人生才会感到心动？请用好像从商店架上挑选自己最喜欢物品一样的感觉，来选择心动的物品。

掌握了基本原则后，接下来就赶紧来造一座「衣服山」吧。然后请把它们一件一件拿在手里，悄悄地问自己：「我心动吗」？「整理节庆」的序幕就此展开。

3.1.1. 衣服：

先把家里所有的衣服都放在地上

首先，从家里所有收纳的衣物集中起来。不论是衣柜抽屉、卧室衣橱，或床底下的收纳箱，重点就是「一件不剩全部集中起来」。

当客户说这样应该差不多了的时候，我一定会问的问题就是：「除了这些之外，家里确定已经没有你的衣服了吗？」接着我还会这么说：「那么接下来出现的衣服就当不存在，邀请你直接丢掉哦！」

换句话说，就算稍后从别的地方又冒出了衣服，也不再受理、一律丢掉。每当我这么说后，客户常常就会说：「啊！我老公的衣柜里好像还有」

「和室的墙上或许还挂着几件，又偷偷地多家几件进来。」

每次我都非常严格执行这种自动扣除的截止制度，而客户也会因为害怕东西被无条件丢弃，所以认真地回想是否还有漏网之鱼。最后真的被毫不留情直接丢掉的情况其实也不多，但这个时候还是想不起来的东西，通常都是就算拥有也不心动的，所以我也绝不会手下留情。顺带一提，正在洗的衣服不在此限。

当衣服全部都齐聚一堂时，光是上衣类就在地上堆出了一个高达膝盖的小山。虽然统称为上衣，但从夏衣到冬衣都有，其中又分针织衫、T恤、细肩带背心等，种类繁多。附带提供一个资讯，通常在最初阶段的上衣平均持有数为一百六十件左右。大多数人会不禁在这座小山前目瞪口呆好一会儿，惊呼：「原来我有这么多衣服啊」接着马上就碰到了整理第一个障碍。面对哑口无言的客户，我通常会这么说：「总之，我们先从非当季的衣服开始吧！」

为什么要选择以过季衣服为值得纪念的整理节庆的起点？这是因为非当季衣物是所有物品中最容易纯粹感受到心动的品项。

如果是现在正在穿的衣服，一般人总会不自觉地想「虽然不心动，但我昨天才穿过」或「丢了现在穿的衣服，会很困扰」往往就会无法冷静地面对自己心动的感觉。正因为现在没有迫切需要，所以可以纯粹地以是否心动的基准来选择，这就是从非当季衣服下手的优势。

为了确认是否对每一件过季衣物感到心动，我推荐各位问自己一个问题，那就是「下季时无论如何都还想要再穿吗？」更进一步来说，就是：「如果今天气温突然变了，现在马上就想穿吗？」

「你说是不是无论如何都还想再穿，好像也没有那么严重……」 如果你这么想的话，就请放手吧！当然，如果这件衣服是下一季也能为你增添光采的衣服，也别忘了对它说声：「谢谢你为我增色不少。」

我这么一说，或许有人突然会担心：「按这样的基准，不就没衣服好穿了吗？」 请别担心，就算你觉得数量减少了很多，但只要选择心动的东西，一定会留下对自己而言必要的数量。

如果靠着过季衣服渐渐掌握自己心动的判断基准之后，不妨试着按照这样的作法紧接着挑选当季的上衣、裤裙吧！

重点就是，一定要把所有衣服从收纳空间里拿出来、堆在地上，然后定要一件地拿在手里，触摸之后再判断。

3.1.2. 家居服：

「因为丢掉可惜,所以就当家居服」，万万不可！

既然好不容易都买了，也还能穿，丢掉未免也太可惜。不知道客户是否因为这种想法，所以常常问我：「虽然不能穿出门，但当家居服可以吗？」如果我这时回答：「嗯，好啊！」到目前为止顺利减少的衣服总量结果就会完全没有改变，只有家居服的部分又开始愈堆愈高。

虽然这么说，但我过去也曾有过一段时期把无法当外出服穿的衣服「降格」为家居服来穿。不知不觉间就习惯把毛球变得显眼的羊毛衫、款式过时的针织衫、原本不太穿出门也不适合自己的衬衫等称为家居

服，留下来没有丢掉。

但是，像这样降格为家居服的服装当中，十之八九还是没穿。而且我后来慢慢发现似乎有很多人也是一样，因无法活用这些「降格组」的衣服而大伤脑筋。

当我询问理由，得到的答案全都是「就算在房里穿也无法放松」「本来是外出服，在家里穿好可惜」「不喜欢」那这些就已经不能称为家居服了啊。结果，只不过是把丢掉不心动衣服的动作不断地延后而已。

仔细想想，连家居服在商店里都自成一个类别，更不用说外出服与家居服本来就不同。无论是素材还是款式，都让人感觉轻松的才是家居服，所以降格组里真的能被活用的，顶多也只有棉质T恤而已吧。

而且，把不让人心动的外出服当作家居服这个想法，似乎也有点奇怪。在家的时间一样是生活，不管是否有来自他人的眼光，但时间的价值应该也没有不同。

所以，从今天起就改掉把让人不再心动的衣服挪作家居服的习惯吧。好不容易要在理想的房间里追求理想的生活，却还穿着不让人心动的衣服，这才叫做可惜吧。

家居服并不是要给别人看的，但你不觉得正因为如此，才更应该换上最让自己心动的家居服，提升自我形象吗？睡衣也是一样。如果你是女性，请尽情地做最可爱、最有气质的打扮吧！

最糟糕的就是，在家时穿着一整套运动服。

我的客户当中，偶尔会碰到无论白天醒着或晚上睡觉时都穿运动服的人。

如果整天都穿着运动服，自然而然就会变成一个适合运动服的女生。这样听起来或许有些极端，但我真的这么觉得。

那男性呢？家居服对男性自我形象的影响，与女性相比相对较小，所以男性似乎不需要像女性那样担心费神。

顺带一提，也许各位不知道在家时总穿着运动服的单身女性，房间里总放着仙人掌盆栽。我觉得身为女性，比起在房间里养仙人掌，摆上花朵来妆点房间不是更美好吗。

据说，仙人掌是一种会散发出特别多负离子的植物，或许在家时整天都穿运动服的女性，是潜意识里寻求慰藉，所以才放仙人掌的吧？如果换上可爱的家居服，就算不依赖仙人掌，也可以成为自己就能散发负离子的女性，这不是很让人兴奋吗？

3.1.3. 衣物的收纳：

「折叠收纳法」一举解决收纳空间的问题

一口气将衣服选择完毕时，决定留下的数量，其实就会减少到原本的三分之一至四分之一左右。因为这些堆积如山的衣服还在地板上，接下来就必须收纳。

那么该怎么办呢？在说明之前，请大家稍安勿躁，先陪我闲聊一下。当我在听客户倾诉关于整理的烦恼时，有一件事我无论如何就是无法理解。

「衣柜都不够放，好困扰喔！」

说这句话的是家庭主妇 S 女士（五十多岁）。但光从住宅平面图来看，她自己专用的衣柜就有两个，而且空间还是一般衣柜平均大小的一点五倍左右，怎么想都觉得收纳空间应该不会不够。尽管如此，听说除了衣柜之外，她还放了多达三个的不锈钢制挂衣杆，上面全都挂满了衣服。

「我到底有多少衣服啊？或许超过两百件吧……」

我诚惶诚恐地拜访她家时，终于恍然大悟了。

当我喀嚓一声打开一整面衣柜的门，映入眼帘的全是像洗衣店般挂在衣架上满满的衣服。除了外套、裙子，连 T 恤、针织衫、包包、内衣，全都挂在衣架上摆成一排，没有任何其他东西。面对目瞪口呆的我，S 女士不知为何开始一个劲儿地炫耀她的衣架：「这是挂针织衫也不会滑落的衣架喔！」「这是我从德国买回来的手工衣架喔！」在持续了五分钟衣架讲座之后，S 女士还用最灿烂的笑容对我说：「衣服挂着不会皱掉，而且也不会损伤衣服，很不赖吧？」后来我才知道，她完全不折衣服。

衣服的收纳方法有两种：一种是只使用衣架挂在吊衣杆上的「吊挂收纳」，另一种则是折好后排列收在抽屉里等的「折叠收纳」。我也明白，这么一写，很多人很容易就被怎么看都比较简单的「吊挂收纳」所吸引，但我绝对比较推荐以「折叠收纳」为中心的收纳方式。

「把衣服一一折好收到抽屉里，好麻烦喔。如果可能，我希望全都挂在衣架上。」会这么想的你，完全不明白折叠真正的威力。

首先，从收纳力的问题来看，「折叠收纳」与「吊挂收纳」根本无法相比。当然也因衣服的厚度而异，例如可以挂十件衣服的空间，只要折叠

方法正确，就可以收纳二十到四十件衣服。前述案例中的 S 女士也一样，由于她的衣服总量本身就比较平均数稍微多了一些，如果用折叠的方式，毫无疑问就能够完全收进衣柜里。衣服的收纳问题，只要能好好折起来，其实几乎都可以解决，这么说一点也不为过。

折叠的效果还不仅于此。其实，折衣服真正的价值就在于透过用自己的手碰触衣服，把能量倾注到衣服当中。

听说「治疗」这个单字，是源自于在医疗不如现今发达的时代里，靠着把手盖在受伤部位促进治愈而来的。此外，牵手、摸头、拥抱等亲子间的肌肤接触具有稳定小孩情绪的效果，也是知名论点。在按摩时，比起被机器嘎吱嘎吱地按压，被人用双手揉开紧绷的筋骨，肯定比较舒服吧。换句话说，当双手所释放出的能量注入体内时，我们身心都受到抚慰，得以恢复精神。

这样的道理对衣服而言也一样。当主人好好地用手触摸、整理时，对衣服而言也是一种非常舒服、被灌注了能量的行为。因此，折得好的衣服，皱折会被整平，衣服的质地也会精神突突地活了起来。小心折好、收纳的衣服，与随手放进抽屉里的衣服，光是穿上时的张力与光芒就不同，两者的差别可说是一目了然。

折衣服，不单单只是为了收纳而把衣服折小的作业，而是慰劳总是支持自己的衣服，向它们表达爱意的行为。

因此，折衣服时应该要边折边心存感激地对它们说：「谢谢你总是守护着我。」当你洗完衣服之后，透过折叠的过程，可以确实地触摸到衣服，还可以注意到「啊！这里的缝线掉了」或「这件衣服也差不多不能再穿了

啊！」之类的细节。折衣服，换句话说就是和衣服的对话。

尤其是日本人，应该更能感受到折衣服的舒畅才是。因为日本原本就是拥有折衣服文化的国家。请回想一下和服或浴衣。没有任何国家像日本一样，会如此一丝不苟地配合衣柜抽屉的大小、把和服折成四四方方、恰好可以吻合抽屉的形状。

我深信日本人本来就具备了「折叠的基因」。

3.1.4. 衣服的折法：

完全刚好、最正确的折法

洗衣、晒衣、收衣都还算好，但就是觉得折衣服麻烦。再说，反正都要再穿，一件一件折起来看似白费力气。

因此不知不觉就直接堆成一座山，从中挖出要穿的衣服，就成了每天的习惯。这样的习惯到了最后，房间的一角就会变成堆衣服的地方，然后这个领域就会渐渐侵纯你的生活空间。

像这样讨厌折衣服的人，一定都是不知道正确折衣服方法的人。

但请放心，我的学员中，从未有人一开始就能正确折衣服。非但如此，甚至还有人宣告「已经决定不折衣服了」有的人打开衣橱时，塞满的衣服就像凝固的果冻一般；有的人打开抽屉时，衣服就像礼盒里的生蕎麦面一样被卷成长条状.....连「折衣服」的「折」都称不上的状况，倒是相当多。

但是，每个人毕业时都说：「折衣服真是开心的事！」一位家庭主妇 A

太太（二十多岁），因为实在太讨厌折衣服，妈妈还要特地来帮她折衣服，不过后来连她都变得很喜欢折衣服，甚至现在还反过来指导她妈妈折衣的方法。

只要学会折衣服的方法，就能每天开心使用，而且一生受用。我甚至觉得，如果一生就在不知道正确折衣方法的状况下过去了，那无疑是人生的重大损失。

在学习折衣方法前，请先想象一下衣服收纳完毕后的画面。目标请订在一拉开抽屉时，一眼就知道哪里有些什么的状态。就好像可以看到书背一样，以垂直的状态来整理。

「直立」是收纳最基本的原则。

我偶尔会发现某些人把衣服折得又大又薄，放在抽屉里叠在一起，就像店铺里的商品陈列一样，这真的有点可惜。这种折法适用于，当衣服作为商品被暂时摆放在店内陈列时，与今后要慢慢相处的家用折衣收纳方式不同。他们的论点是「因为折好几折就会变皱，所以尽量减少折叠次数」，但其实这样只会招致反效果。

的确，「直立收纳」时，因为必须折得比较小，折叠的次数必然会变多。但其实衣服的皱褶之所以显眼，并不是因为折叠次数的多寡，而是取决于被压到的折痕深浅。

换句话说，折得很薄、堆栈在一起时，叠得愈多，上面衣服的重量愈重，下面被压住的布料，折痕就会变深，结果就让「皱褶感」变得更为明显。只要想象一下就很容易理解，折一张纸时所产生的折痕，与把一百张纸叠在一起之后再折时所产生的折痕，哪一个较深呢？相信各位都已经明

白，一百张纸叠一起折的时候，比较不容易产生折痕。

如果已经能够想象衣服直立放在收纳箱里的画面，那就赶紧开始试着折吧！虽说是正确的折衣方法，但重点也只有一个，那就是「折好时必须变成个光滑简单的长方形」。首先把前后衣身(除了袖子和领子之外的部分)稍微往内折(此时袖子的折法可随意折)，做出一个纵向较长的长方形后，剩下的则配合衣服的高度调整，折成四折或六折都可以。基本的作法就只有这样。

不过，实际上折的时候，有时候不管怎么折都很「松垮」。虽然大致上折成四角形了，但却整个软趴趴地靠不住，就算想直立着收纳，也马上就倒下来。如果会变成这种状态，那就是这种折法不适合这件衣服的征兆。其实，每一件衣服都分别有各自的「黄金点」，让它们在折好时能够正好挺立。

所谓的黄金点，就是对那件衣服而言最舒服、最适合的折法。黄金点会因衣服的质地或大小而有所差异，所以必须不断尝试改变折法，从中找出最适合的一种。话虽如此，但这过程其实并不难。通常只要调整一下直立时的高度，就能轻而易举地找到 黄金点。

秘诀就是，布料柔软轻薄的衣服，宽度和高度都折得小一些，而布料松软较厚的衣服，则可以折得比较宽松一些。此外，折的时候，从布料较薄的角落开始着手会比较容易。

当折法准确无误时，所获得的快感实在难以言喻。直立收纳时也不会倒塌的稳定感、拿取时合手的舒适感，就好像衣服在对你说：「对了！对了！我就是希望你这样折我！」这就是你与衣服心灵相通的历史瞬间。看

到客户的表情突然亮了起来的那一刻，也是我上课时最喜欢的一个瞬间。

3.1.5. 衣物的摆法：

把心动的感觉带进衣橱的绝招

打开衣柜时，看到自己最喜欢的衣服整齐地一字排开，就是让人心情愉悦。但实际上，很多人都是「衣柜里面乱七八糟，根本不好用」「每次打开衣柜时，都不禁叹气。仔细听这种人的描述就会发现，原因大概可以分为两种。

一种是挂了太多衣服。在某个客户的家里，衣柜吊衣杆上挂的衣服已经满到极限，要拿一件衣服出来就得花上三分钟。左右根本动弹不得的衣架，必须费劲地用力往外拉，好不容易拉出来时，两旁的衣服还被勾到，结果就像从烤吐司机里蹦出来的吐司一样，猛力地飞了出来。也难怪这个衣柜好几年都不用了。这虽然是非常极端的案例，但多数人的衣柜因为挂了过多衣服导致不好用，却是不争的事实。因此我建议各位，能够折起来的衣服，最好就尽量折起来。

当然，也有适合「吊挂收纳」。一般来说，大衣、西装、夹克、裙子、洋装等就是。对于要挂起来的衣服，我的选择基准是「挂起来时，衣物本身会感到开心」。当风吹过时会翩翩起舞、摇曳生姿、满心欢喜的衣服，或是一板一眼拒绝被折起来的衣服，我就会老实地把它们挂在衣架上。

「吊挂收纳」会使得衣橱里乱七八糟的另一个理由就是，挂的方式弄错了。首先，最基本的原则是把同类的衣服全都挂在一起，并请明确地分成夹克区、衬衫区等来吊挂收纳。和自己同类的人在一起时，就会无条件地感到安心，无论是人和衣服都同样适用于这个道理。光是把衣服按照不同类别分开吊挂，衣服的安全感也完全不同。光是这样，就足以让衣柜里看起来清爽整齐、焕然一新。

话虽如此，还是经常听到客户有「就算确实分类了，但不知不觉间又会变乱」的烦恼。那么，既然好不容易收拾整齐了，就让我来为各位介绍一个为了完美维持「吊挂收纳」的独门绝招。

那就是，把衣服按「往右上方」的排列方式来吊挂。请试着在纸上画一个往右上方走的箭头，和一个往右下方走的箭头。用手指在空中画线也可以。

有什么感觉吗？相信各位会感觉到，当箭头往右上方走时，胸部附近有~种微微心动的感觉。因为往右上方的线条会让人觉得舒服。把这个原理应用在衣柜的收纳上，就能随时把这种「心动的感觉」带进衣橱里。

换句话说在面对衣柜时，左边要收纳重的，右边要收纳轻的衣物。具体来说，左边最好放衣长较长、质料较厚、颜色较深的衣服，然后愈往右就愈要收纳衣长较短、质料较轻、颜色较淡的衣物。

如果用类别来说，面对衣柜时，由左至右要按大衣、洋装、夹克、裤子、裙子、衬衫的顺序来挂衣服。这是最基本的排列方式，由于每个类别的重要性会依个人打扮风格有所差异，但请按自己的感觉，营造出整体上「往右上方」的平衡。然后，每个类别中，也要分别以往右上方的顺序来

排列。

站作这种往右上方顺序排列的衣柜前，就能体会到一种不可思议与心动的感觉，好像全身的细胞都活了起来。因为物品会敏感地吸收主人的心情，所以潜意识里自己所感受到的「往右上方走的心动感觉」，也会转移到物品身上。于是，连把衣柜关上时，也都会开始飘散着一股轻松愉快的气氛。这种心动的感觉，只要体验过一次就会上瘾，按类别的收纳自然就不会走样。

如果你觉得就算拘泥这些细节也不会有什么改变·那绝对会吃大亏。把这种心动魔法带进收纳的各个角落，也是维持整洁房间的秘诀之一。改变衣服的排列，只需花上十分钟而已，建议各位不妨就当是上了一次当，真的试一次看看。当然，千万不要忘记大前提是，衣柜里只留下令你心动的衣物。

3.1.6. 袜子类的收纳：

袜子或丝袜都不可以绑起来

不知各位有没有过这样的经验，就是自以为出于善意的行为，却在意想不到的地方伤害了别人。这种时候，加害者往往一点也听不到受害者内心的呐喊，还一副若无其事的样子。在家里，这种状况似乎最常发生在袜子的收纳上。

这件事发生在家庭主妇资历三十年的 S 女士(五十多岁)家中。我们先

从衣物开始整理，整理完夏天与冬天的衣物，又整理完内衣类后，我说：「进行得很顺利呢！那接下来就照这样的气势来整理袜子类吧！」正当我打开桐木衣柜的抽屉时，不禁「啊！」地叫出声。

马铃薯般的袜子咕噜咕噜地从抽屉里滚了出来，正确地说，是被紧紧绑成一团的丝袜，还有从袜口的地方翻过来被卷成一团的袜子们。穿着白色围裙的 S 女士笑笑地对着哑口无言的我说：「这样收，马上就拿得出来，很方便吧？」「收的时候只要卷成一团就好，非常轻松呢！」虽说这是我在居家课程中经常看到的情景，但每次看到时，我还是有一种快要昏倒的感觉。

我再清楚地说一次：丝袜，绝对不可以绑起来。还有，袜子绝对不可以翻过来卷成一团。

「请好好地看一下。」我指着其中一颗马铃薯。

「它们现在应该是在休息，但是完全都没办法休息，对吧？」

没错，在收纳状态下的袜子们，就是正在休息。袜子总是被操得很厉害，它得承受脚与袜子之间的闷热与摩擦，但却还是勤快地包覆着主人的双脚。被收纳起来的时候，原本应该是它们难得拥有的短暂休假。但是，它真的能够休息吗？被绑在一起，或是被翻过来卷成一团的袜子，却时时被撑开，松紧带的部分承受着压力，一直都处于紧绷的状态。而且还被随意丢进抽屉里，每当抽屉开关时，它们就会一会儿滚到这，一会儿滚到那，互相碰撞，根本没办法安安静静地睡觉，甚至滚到抽屉深处，最后完全被遗忘。结果，一直被撑开的袜口变得又松又垮，寿命一下子就缩短了不说，好不容易被穿上时，还得换来主人一句「啊！这

松掉了啦！」的抱怨。

对袜子们来说，还有比这更惨的待遇吗？

首先，丝袜的正确折法如下。把绑在一起的丝袜解开，左右脚的部分重叠后纵向折成一半，然后再折成三等分的长度。这时的重点是，要把脚尖的部分往内折，腰的部分稍微多留一点凸出去。在这个状态下，再由下往上卷起，卷完时如果腰的部分在最外面，就代表前面都做对了。半统丝袜也是用同样的折法。裤袜等稍微厚一点的就先折成两等分会比较容易卷起。总之，最后只要结束在如同寿司卷的状态就可以了。

收纳时，要把丝袜直立放入抽屉里，让漩涡状那一面朝上。只是，如果直接放进塑料制的抽屉里时，好不容易卷起来的部分会因为塑料材质光滑的表面而松开，所以不妨先放进纸盒，再放进塑料制的抽屉。顺道一提，鞋子空盒的大小刚好适合用来做装丝袜用的隔板。

如此一来，只需一眼就能马上掌握自己所拥有丝袜的数量，因为没有绑在一起，也不会造成丝袜的损伤，更不会把丝袜弄皱，穿得时候也轻松，百利而无一弊。丝袜也会很开心。

袜子类的折法更简单。先把袜口被翻过来的部分还原，把左右脚的袜子重叠用和衣服同样的诀窍折起来。像运动袜之类的鞋内袜，就简单地对折。短袜就折三折，长袜就折成四至六等分，长度只要配合收纳用抽屉的高度即可，一点都不难。折法的基本原则就是以「折好时变成单纯的长方形」为目标。

收纳时也和衣服一样，只要直立起来排列就好。相信这么做之后，你一定会非常惊讶，只需要花那么小的空间就可以收纳所有袜子，这是在「马

铃薯收纳时代」所无法想象的。袜子们终于从压力中解放，恢复元气的样子也一目了然。

顺带一提，当我看到穿制服的学生时，就会不自觉地检查他们的袜子。一旦发规对方长机的袜口有点松垮，就会忍不住想要告诉他：「你知道袜子怎么折才对吗？」

3.1.7. 换季：

从此不需再换季的收纳法

六月，就是一般人说的换季季节。在梅雨季即将来临的时期，好像就会理所当然地用到这句话。每当我听到时，都会觉得特别怀念：「啊！原来还有这件事啊！」因为，我自好几年前开始，就根本没有在做换季的动作了。

原本换季这件事，是自古来自中国传来的风俗，在日本的起源则来自于平安时代宫中的仪式。到了明治时代之后，六月起换成夏衣、十月起换成冬衣的习惯，开始成为穿制服者的固定制度。换句话说，这本来应该是存在于学校或公司等组织里的规定，一般人在家并没有换季的义务。

但我过去也有过一段时期总觉得必须换季，所以每年的六月和十月都会认真地调换衣柜抽屉的顺序，或是替抽屉里的衣服变换顺序。

但说实话，这些动作很麻烦。即使衣柜上面的箱子里有想穿的衣服，但实在懒得拿出来，所以只好妥协改穿别的。要是一不小心过了六月，甚

至是七月，才终于想到要把夏天衣服拿出来时，才赫然发现最近新买了一件一样的衣服。而换季之后，又突然变回上一季的天气也是常有的事。尤其近年来冷暖气设备发达，冷热的感觉逐渐变得模糊，冬天穿T恤变得一点也不稀奇，换季这件事似乎已经不符合时代潮流了。

不如就趁此决定不再换季吧！换句话说，就是把无论当季或遇季的衣服都整理成随时可用的状态，从此不再有任何调换抽屉顺序等的动作。

我也会建议客户做不换季的收纳，由于随时都能够掌握自己拥有衣服的状态，所以大获好评。其实没有任何特别困难的技巧，只要以「不换季」的前提来收纳即可。

诀窍就是不要把衣服做太细的分类，而是把衣服按「偏棉质」「偏羊毛」等质料大致分类后，放进抽屉就好。按夏衣、冬衣、春衣等这种季节的分类，或是按上班、休假用这种用途的分类，都很容易变得模棱两可，所以应该尽量避免。

当收纳空间没有那么充裕的时候，就只要把配件换季就好，夏天就是泳衣、帽子，冬天就是围巾、手套或耳罩等。大衣虽然不是配件，是大件衣物。但也可以用同样的原则处理。如果只有这些东西，收到衣柜的深处也不要紧。

但即便如此，万一收纳空间还是不够，不得不把过季衣服收起来时，就不妨在收纳方法上想点办法。或许很多人会想象，要准备一些有盖子的收纳箱，专供换季使用，但这其实是最难运用的道具。因为盖子上面最后往往会不知不觉堆上许多杂物，要从箱子里拿东西出来顿时变得麻烦，于

是一不留神，季节就过去了，这类的事也很容易发生。如来今后还有机会购买收纳商品时，我绝对比较推荐能够轻松取出物品的抽屉型收纳。

总之，即使是过季的衣服，也尽量不要把它变成「收起来」的状态。因为被收到衣橱深处的衣服，隔了半年之后再被拿出来时，总是看起来郁闷、衰弱。所以，要记得偶尔让它们接触空气与阳光，拿出来观赏和触摸，对它们说声：「下一季也拜托你们了！」我认为，像这样一有机会时就与衣服沟通，它们也会神采奕奕、延年益寿，人与衣服间的心动关系也能更为持久。

3.1.8. 书的整理法：

把所有的书排在地上，一一触摸

衣物的部分结束后，接下来终於要进入书籍类的整理了。

能够挤进「没办法丢掉的东西」排行榜前三名之一的，非书籍莫属。

无论爱看书或不爱看书，「唯独书就是没办法丢」的人想必非常多。但是，比较不为人知的是，书之所以没办法丢，其实是因为搞错了「丢」的方式。

在外资顾问公司工作的 Y 小姐(三十多岁)，非常爱看书。除了畅销的商业书籍大致都有涉猎外，兴趣广泛的她也读小说和漫画，她的房间真的全都被书本所填满。除了有三座高度到天花板的书柜之外，没地方收的书

全堆在地上，高度已经到腰部左右，粗略数一下，眼看就会倒塌的书堆就多达二十座。在房间里走动时，还得一边护着腰，一边小心避开这些书堆，感觉十分奇妙。

「那我们赶紧进入正题吧！请把书架上所有的书都拿出来。然后把全部的书都堆在地上。」

我一如往常地这么省时，Y小姐睁大了眼。

「全部吗？我的书真的很多喔！」

「是，我知道。请全部都拿出来。」

我很干脆地回答，Y小姐却一副有难言之隐的样子继续说：「呃，不是这样的，那个.....」

「我只是觉得，像现在这样摆在书架上，在可以直接看得到书名的状态下选择，会比较轻松。」

的确，书大致上都会收纳在同一个地方，在书架上一字排开时，都处于可以看到书背的状态，直接选择也行。再加上书有重量，拿上拿下的确是颇为费力。因为最后可能还是会回到同一个书架上，所以特地拿出来好像多此一举，非常麻烦.....或许各位会这么想。但是，把所有的书从书架上拿出来的这项作业，绝对不能跳过。因为当书原封不动收在书架上时，会无法用是否心动的判断来做出选择。

不仅限于书籍，衣服或配件也一样，长期被收在收纳箱里、没有移动的状态，其实是在「睡觉」，甚至说完全没有存在感也不为过。就好像隐藏在草丛里动也不动的螳螂，已经和周围融为一体到已经看不见了一样(发现时会让人吓了一跳，对吧？)，明明存在却看不见。所以，就算

问自己对书架或抽屉里的东西「我心动吗？」，也不太有感觉吧！

因此，在选择东西是留是丢时，最好先把它们从收纳空间里拿出来叫醒。就连本来就放在地上的书，至少也要换个位置，或是刻意重叠一次，绝对会变得更加容易选择。就好像在睡着的孩子脸颊上拍几下叫他们起床一样，透过物理上的移动，让它通风，给予刺激，就能清楚地唤醒物品的意识。

实际上，我在整理现场常会做一个动作，那就是轻轻拍打堆在一起的书封，或是面对书堆击掌后双手合十……客户虽然会露出难以置信的表情，但往往后来也会因为选书的速度与准确度截然不同，而感到非常惊讶。

他们都说：「我很清楚地知道自己要的东西与不要的东西！」但是当书处于一直放在书架上的状态下时，却没办法真正选出需要的东西，结果落得又要重头再来一次的下场，这样才是多此一举啊。

如果书真的太多，无法一次全都放在地上时，也可以大致按类型分类后再放在地上。书籍大致可分四类。

一般书籍(通俗读物)

- 实用书(参考书、食谱等)
- 观赏用(写真集等)
- 杂志

按这样的分类，一本一本拿在手上，判断要留或要丢。基准当然就是「触摸到时是否感到心动」。这个动作是只要触摸就好，绝对不要阅读里面的内容。因为读了之后就不是心动与否的问题，而会不自觉考虑到是否需要，让判断变得迟钝不灵敏。

请想像一下书架上只摆满让自己心动的书的样子。光是想像就让人陶醉不是吗？对真正的爱书人而言，应该能够感到无比幸福才是。

3.1.9. 还没看的书：

觉得总有一天会读，「那一天」永远不会到来

谈到没办法丢书的原因，荣登第一名的就是「说不定还会再看」。那么，请数一数过去你曾经重读的爱书究竟有多少本？或许有人只有五本，或许也有强者有一百本。但是，会多到一百本以上的人，除了学者、作家这种特殊职业的人之外，像我一样极其普通的一般人当中，实际上几乎没有吧？

换句话说，会重读的书，其实是微乎其微。

在此，让我们试着做一件事，那就是「思考这本书真正肩负的任务」。原本书指的是在纸上印有文字，然后装订起来的东西。让人阅读上面的文字，获得资讯，是书原本的任务。书的意义在于写在书上的资讯，而「书架上有书」这件事本身毫无意义。

换言之，我们读书，是在追求阅读的经验。

读过一次的书，就是「已经体验过了」。就算没有牢记内容，全部的内容应该都已经进入你的内在。

因此，整理书的时候，请完全不需要考虑会不会再读、是不是已经记住，只需要一本一本拿在手上，用是否感到心动来判断即可。只需要留下

拿在手里会真的令你感到心动，光是看到它摆在架上就会觉得「有这本书在这真幸福！」的书就好。

当然，我写的这本书也不例外。如果你拿在手上时不觉得心动，请不要犹豫，马上丢掉。

那么，如果是读到一半、还没读完的书呢？或是已经买了但还没开始看的书呢？这类「打算将来有一天会看」而还没看的书该怎么办才好呢？

最近，不知道是不是因为在网络上买书变得很方便，一个人平均拥有的未读书量有急巨增加的倾向。三本算是少的，多的人或许高达四十本以上。之前买的书都还没看，又买了新的，结果不知不觉中就累积了很多还没看的书。

而且，比「已经读过一次的书」更麻烦的就是，这种还没读的书往往更难以丢弃。

以前，我曾经指导一位社长整理书桌周边的环境。真不愧是社长，他的书架上满满都是看起来很艰涩的商业书籍。从卡内基、杜拉克到最新的畅销书，收藏完整丰富，俨然就是一个小型书店。但因为排列得太过整齐，彷彿陈列商品一般，反而让我有一种不祥的预感。

等到要开始整理书的时候，「这个还没看」「这个也还没看」，他开始不断地在未读书的区域里堆起了一本又一本的书。结束之后，还没读的书居然高达五十本。书架上的阵容几乎没有减少。问他没办法丢的原因，结果就和我「整理预设问题集」里的基本答案如出一辙——「我觉得有一天会想读」。

包括我自己的经验在内，虽然有点不好意思，但我仍必须断言，

那个「有一天」永远都不会来。

即使是别人推荐的书，或是一直想看的书，只要错过了阅读的机会，就趁此时彻底地放弃吧！或许买的时候你的确想看，但到头来这种书的任务就是告诉我们，这本书并没有读的必要。读到一半的书也不需要读完，因为这种书的任务就是读到一半。

所以，还没看的书要全部丢掉。比起好几年都束之高阁没有看的书，读那些现在就是想读的书，一定比较好。

最常见的未读书就是英语学习书和考试用书。

拥有很多书的人，一定都是求知若渴、热衷学习。因此，在客户的书架上看到参考书或学习用书一字排开的景象，就一点也不足为奇了。

英语学习书包括多益的参考书、出国旅行能派上用场的英语会话书，以及商业英语等书籍。考试用书则是种类繁多，从簿记、宅建②、秘书检定等常见的考试，到芳疗、色彩等.....让人不禁佩服「原来有这种考试啊！」的书也屡见不鲜。除此之外，学生时代的教科书、硬笔字的练习簿等也是很常见的一种。

因此，如果你拥有这些发现率非常高的学习书籍，觉得「有一天会读」，建议你现在马上就丢掉。

因为，多数人实际上都没有在使用这些学习用书。说到实践率，就我的客户来说，竟然不到百分之十五。所以几乎所有的人都一样，书买是买了，却没有活用。尽管如此，问他们为什么没办法丢，回答都是「我觉得将来有一天会想学」「我想如果有时间的话就要来看」「我觉得要学英文比较好」「因为我是会计，所以觉得要学一下簿记」，全都是「我觉得」的大

集合。

光是「我觉得」却没有看的书，请绝对要丢掉。

唯有把书丢了之后，才会明白自己对这项学问的热忱。如果丢了之后什么都没有改变，那就到此为止吧！如果是丢了之后还会想再买的书，下次再买来读就好。

3.1.10. 应该留下的书：

「进入名人堂」的书，毫不犹豫地留在身边吧！

虽然我现在终于能把身边的书经常保持在三十本左右，但以前我本来也是唯独书就是没有办法丢的人。

虽然我喜欢看书，但在实践「心动选择法」之后，留在书架上的书约减为一百本左右。即使维持这个数量，比起平均值也绝不算多，但我就是觉得应该再减少一些，于是某天我再次仔细地观察书架上的书。

首先是绝不可能丢弃、毫不犹豫地就能断言「我好心动！」的书。就我个人来说，第一名就是《爱丽丝梦游仙境》，这是我自小学一年级开始就不曾变心的最爱，它可说是我的圣经。这种所谓已经「进入名人堂」的书很容易判断，当然可以毫不犹豫地留下来。

接著是不到「进入名人堂」的水准，但仍让人心动的书。这类书会随著年纪汰换，但是现在让你绝对想要放在手边的书。虽然我现在已经没有留在身边，但让我对整理有所顿悟的《丢弃的艺术》刚好就是这种等级的

书。这类书在还觉得心动的时候也都可以留在身边。

最麻烦的是，心动程度于中间等级的书。看过一次觉得有趣，要说触摸时是否心动？好像也没有，但里面到处都是引发共鸣的字句，或许还会想要再看一次……于是不知不觉中就没办法丢的书。虽然没有一定得丢掉的义务，但想要钻研整理之道的我，对于这种心动度不上不下的书，当然不能漫不经心地当作视若无睹。我一直在思考，这类书难道没有能够毫不留恋就放手的方法吗？

于是，我展开了「减少书籍体积整理法」。与其说是想留下这些书的整体，还不如说是只想留下部分的资讯或让人惊艳的语句。所以我当时的想法是，那只把需要的地方留下，其他丢掉，应该就没问题了。

于是，我把感到共鸣的词句与文章抄在笔记本里，做成了一本原创笔记。当时我觉得这样的作法持续下去，就会变成一本只属于自己的精选名言集，往后回顾时可以摸索出自己兴趣的轨迹，或许也很有趣。心想这真是一个好主意，随即兴奋地打开自己喜欢的笔记本，赶紧开始制作。先把自己特别有感触的地方画线，然后在笔记本上写下书名与内容。

但才一开始，我就觉得麻烦了。因为如果是单字就算了，抄写文章真的很花时间。而且想到以后来还会再看，就觉得字一定要写得漂亮才行。一本书里如果有十处喜欢的文章，抄写起来估计至少也要三十分钟。想到这种书约有四十本左右时，我开始有点轻微的晕眩。

因此，我接下来尝试影印，把写有自己喜欢词句的那一页影印下来，就能瞬间撷取出名言。接著再把影印好的页面贴在笔记本，就大功告成。不过实际执行时，连这样的动作都让人觉得麻烦。

最后我决定把喜欢的那一页直接撕下，这次甚至连贴到笔记本上都嫌麻，于是干脆简化步骤，直接把撕下的页面收在文件夹里。这样一本书花不到五分鐘就能解决。顺利处理完四十本书时，喜欢的词句也都确实保留了下来，结果令我非常满意。

不过，实行「减少书籍体积整理法」整整两年之后，我突然发现一件事。那就是，结果我根本从来都不曾再看过那个文件夹。换句话说，我所做的一切不遇是自我安慰而已。

还有，这是我最近的感觉，那就是手边不存放过多的资讯时，对资讯的敏感度反而会提高。也就是说，会更容易发现对自己而言必要的资讯。这也是客户和我分享的经验，尤其是那些丢掉了大量书籍和文件的客户。

时效是书籍最重要的元素，与它相遇时就是该读它的「时机」。为了不错过这一个瞬间，建议不要在手边囤积过多书籍。

3.1.11. 文件整理：

「把文件全部丢掉」也没问题

书籍整理完毕之后，接下来就是文件的整理。

譬如，挂在墙上口袋型收纳袋中爆满的信件，冰箱上用磁铁贴住的小孩的学校通知单，靠在电话旁边没有回信的同学会回函，放在桌上好几天份的报纸。家中总在不知不觉之间就累积了狠多文件，形成好多个被风一吹就会如雪片般满天飞的纸堆。

虽然一般人都觉得，家庭中的文件绝对比办公室少，但其实不然。整理之后，从家里整理出来的纸量，至少也有整整两袋四十五公升垃圾袋，到目前为止的最高纪录是十五袋。家用碎纸机卡纸时嘎嘎嘎的声音，我已经听了不下几十次。

要管理这麼大量的文件，一定非常困难，不过我偶尔还是会碰到非常擅于管理文件的人，让我不禁肃然起敬。因为当我问：「目前如何管理这些文件？」对方甚至能够做出完美的说明。

「关于小孩的文件在这个文件夹，这个则是食谱的文件夹。杂志的剪报在这里，电器的说明书则在这个盒子里.....」

分类之详细，甚至让人听到一半就会走神。

老实说，我最讨厌做文件分类了。我不曾用很多文件夹，或是认真地用标识来分类。因为我觉得，如果是办公室里很多人共用的东西还说过去，但平常在家里使用的文件，根本没有规规矩矩分类的必要。

从结论上来说，整理文件的基本原则就是「全部丢掉」。

我这么说，或许很多人都会一脸错愕。但这世上真的没有比文件更麻烦的东西了，因为就算你小心翼翼地保管，也完全不令人心动，不是吗？

所以，除了「现在正在使用」「近期内都会需要」「需要一直保管」的文件之外，不符合这三项条件的就全部丢掉吧！

顺带一提，这里所说的「文件」，不包含以前收到的情书或日记等。一旦碰到这些「纪念品类」的东西，文件整理的速度就会骤降，这是显而易见的结果。

因此，首先只需集中在与心动完全无关的文件，一口气整理起来。朋

友或情人寄来的信件则视为「纪念品」来处理，请先不要整理。

在一口气整理完这些与心动无关的文件后，剩下的文件该怎么办呢？

我的文件整理法非常单纯，只分为两大类。不是保存，就是待办。文件基本上是全部丢掉，但硬是要留在手边的话，就按这两项来分类。

首先是待办。顾名思义，这类文件是自己必须处理的文件。譬如必须回复的信件、预计提交的报告、打算阅读的报纸等，都属于这个类别。不妨做一个用来装这类文件的「待办专区」吧！重点是这个专区只能有一个，而且绝对不能分散各处。我推荐的方法是，用一个可以把文件直立放入的直立型收纳盒来当待办区。把待办文件全都放进这个盒子里，不需分类。

至于保存的文件，则按使用频率再分成两类。但不做复杂的分类，一种是使用频率低的文件，换句话说就是契约相关文件，除此之外就是使用频率高的文件。

契约相关文件单纯就是指保单、保证书或租赁契约等。虽然很不甘心，但唯独这些文件，就算不心动也必须自动保管起来。由于几乎没有什么机会会自己拿出来用，所以这类文件在保管上也最可以偷懒。我建议的收纳方法，就是不用想太多，用最普通的 L 型资料夹收在一起就好。

最后就是使用频率高的保存文件，换句话说就是非契约类、但仍保管起来的文件。譬如杂志剪报、研讨会的摘要等，自己会时常想要拿出来看的文件，就归入这一类。因为这一类文件若无法整理成像书籍一样容易阅读，就会失去保存的意义，所以适合用资料簿来收纳。其实这类文件最不可掉以轻心，因为明明是没有也无所谓的东西，但就是容易在不知不觉间增加。整理文件的关键，可说就取决于如何减少这一类的文件。

总结来说，文件分为待办、保存（契约书）、保存（契约书之外）三种。重点就在于，每一类都要分别用一个盒子或资料夹统一收纳，而刻意不按文件的内容来分类。换言之，可以使用的盒子或资料夹最多只有三个。

千万不可以忘记的是，这个待办的收纳盒基本上是以「清空为前提」。

换句话说，请你了解，若待办收纳盒里还留有东西，就意味著你的人生中还有尚未完成的待办事项。请以维持空盒状态为目标。话虽如此，我自己家里的待办收纳盒也不曾清空啊.....

3.1.12. 各种文件：

麻烦的文件这样整理

文件的基本原则虽然是「全部丢掉」，但任谁都有难以丢掉的文件。在此，让我们一起来思考一下棘手文件的攻略法。

◆研讨会资料

热衷学习的人，应该都参加过研讨会，例如芳疗讲座、逻辑思考讲座、行销讲座、教育训练讲座.....等。最近「朝活」蔚为风潮，所以很多研讨会都在早晨举行，时间或内容的范围也都愈来愈广泛，选择丰富多元。讲师努力制作的课程纲要，就好像是学习的勋章，的确不容易丢掉。但愈是热衷学习者的房间，相当大部分的空间就容易被这类文件占领，散发出一

种难以言喻的压迫感。

M 小姐（三十多岁）在广告公司工作，走进她房间的瞬间，就会陷入一种身处办公室的错觉。映入眼帘的是满满一整排的资料簿。「这全是去参加讲座时的讲义。」M 小姐是公认的讲座迷，她将参加过讲座的资料全都归档保存起来。

「有天想再拿出来读。」这也是经常听到的说法。但真的有人再拿出来读吗？没错，大多数人都没有。

这也是在住家最常发现的物品之一，拥有大量基本上同一类讲座资料的案例非常多，原因不外乎就是并没有真的掌握住讲座内容。

与其说这样的现象不好，倒不如说这代表过去的资料从来都没有再拿出来重读。说实话，讲座如果无法学以致用，是毫无意义的。听讲的瞬间就是价值所在，而上完课后是否能实践则是关键。讲座的授课内容，其实可以从书籍或任何地方读到，那为什么要花大钱去参加研讨会？就是要去感受现场的气氛和讲师的热忱等。换句话说，真正的讲座资料就是讲座本身，是活生生的。

参加讲座前，请先有心理准备，在研讨会上发的资料全部都要丢掉。如果丢掉之后觉得可惜，再去参加一次同样的讲座就好。还有一点，要马上付诸行动。

反过来说，我认为人们就是因为手边随时都有资料，所以才不付诸行动。

顺带一提，过去的最高纪录是，发现足足多达一百九十次讲座的资料。不用说，我当然也请这位客户把所有的讲座资料文件「全部丢掉」。

◆信用卡消费明细

信用卡消费明细也请全部丢掉。话说回来，信用卡消费明细的目的到底是什麼？对大多数人而言，这只是为了通知你「这个月用了那么多钱喔！」的通知书而已。

「啊！这样啊！用了那么多啊！」经确认、了解，记录在家计簿上后，就应该马上丢掉。因为它的任务已经完成，光明正大地丢掉也不要紧。

再说，到底什么时候会对没有信用卡消费明细深感困扰呢？或许在信用卡自动扣款相关的诉讼上，会需要消费明细作为证据，但这种事基本上不可能发生。实在没有必要为了这种不可能发生的事，小心翼翼地保管著信用卡的消费明细。水电、瓦斯等银行帐户自动扣款通知书也一样。请狠下心把这些文件都丢掉吧！

话说回来，在我过去的客户中，最难丢文件的，应该就是夫妻两人都是律师的客户了。「如果诉讼时需要这份文件，那该怎么办？」因为担心这样的问题，所以实在很难请他们把文件减量。不过，即使是以诉讼为生的这对夫妻，我最后还是让他们把几乎所有的文件都丢了。所以把信用卡的消费明细丢掉，也完全没有问题。

◆电器产品等的保证书

电视、数位相机等电器制品都一定附有保证书。正因为这是家庭文件的最基本类型，所以大多数人都会把这类文件确实集中在一起保管。但遗憾的是.....大多数人的这种做法就是差了那么一点点。

最常见的作法，就是用资料簿或风琴夹来保管收藏。这两种资料夹的

魅力，就在于能够依电气制品的种类做详细的分类。但这种方法其实有一个陷阱，那就是分类分得太细，以致于常常有所疏漏。

如果使用这类资料夹来保管，应该都会把产品说明书和保证书放在一起。首先，大前提是把这些说明书都丢掉。重新检视时不难发现，这些东西几乎都不曾使用。基本上，需要详读说明书的电器制品，如数位相机或电脑等，说明书都狠厚，所以一开始就不会收到资料夹里。换句话说，现在资料夹里的说明书就算丢掉都不要紧。

我也会请我的客户把说明书类的东西都丢掉（无论是数位相机或电脑），大家一致反应「完全不造成困扰」。就算发生什么问题，大家都会自己设法修理，最后通常也都修得好，束手无策时只要去问当初购买的店家或上网查询，都没有解决不了的问题，所以大可放心。

回到保证书的话题，我最推荐的管理法，就是不分类、全部一起收进普通的 L 型资料夹里。

说穿了，一般人一年也用不到一次保证书，这种使用机率和中乐透一样低的文件，真的有必要一份一份细心周到地分类保管吗？再说，万一真的要用时，资料夹也没有贴上标签，还是得一页一页翻著找，对吧？所以不如全都放进一个 L 型资料夹，要找的时候全部拿出来找，两种方法所花费的精力和时间几乎相同。

此外，保证书如果分类分得太细，浏览到每一份的机会减少，一不留意很容易就累积一大堆已经过期的保证书。所以若全部都放在同一个资料夹，当需要其中一份时，只要一份一份地找，自然就会发现「啊！这个已经过期了」，就能自动检查到所有保证书。

这样的作法可以省去定期检查内容的麻烦手续，而且 L 型资料夹是每个家庭里的必备物品，所以也不需要特地去买。再说，使用空间也只有过去的十分之一以下，好处说也说不完。

◆贺年卡

贺年卡的任务就是「今年也请多多指教」的新年问候。换句话说，在新年收到贺卡的那一瞬间，它的任务就已经结束。等抽奖号码确认完毕后，「谢谢您今年也想到我」，心中对寄件者表达感谢之意后，丢掉也没关系。若想留下来作通讯录，那只要留下其中一年的贺年卡即可。第二年之后的贺年卡，除了让你心动的之外，赶紧全都丢掉。

◆已经用完的存折

已经用完的存折就是用完了，不会再反复拿起来看，就算反复看，存款也不会变多，所以乾脆地丢掉吧！

◆薪资明细表

薪资明细的任务，就是用来通知你：「这个月公司付给你这麼多钱喔！」收到之后，确认完内容的瞬间，任务就已结束。

3.1.13. 小东西类：

只留下「心动的」，而不是留下「可能会用到的」

打开抽屉时，里头有个不可思议的小盒子。

这一切彷彿就是有什么动人故事即将展开，让人怦然心动的情境，但我一点也不心动，因为我大概能够猜出里头装的东西是什么。

打开盒盖后看到的是零钱、发夹、橡皮擦、衣服的备用钮扣、调整手表时出坝的金属零件、不知道到底用完了没的电池、剩下的医院处方药、旧的护身符、钥匙圈等。问客户为什么会摆在这里，答案通常都是不知道为什么」。

没错，小东西通常就是「不知道为什么就放在那里，不知道为什么就被收起来，不知道为什么就越积越多的东西」。仔细想想，「小东西」这个单字也很模棱两可，我重新查阅字典，才知道它的意思是：「零碎的东西。小型道具类或附属品等。无名小卒。」(出自《大辞泉》> 不难发现「小东西」连在字典里也都遭到「不知道为什么」的莫名对待。

不过，该和这种「不知道为什么」的生活诀别了吧。小东西也是支持你生活的重要部分，所以也应该一个一个拿在手里触摸之后，再好好地整理起来。非衣服也非书籍的「小东西」，的确种类繁多、看似复杂，但只要按顺序整理，就非常简单。将小东西类大致分类后，基本整理顺序如下：

- CD.DVD 类
- 保养品

- 化妆品
- 饰品
- 贵重物品(印章、存折、卡片类)
- 机械类(数位相机、电源线等「有电器味道的物品」)
- 生活用具(文具、缝纫工具等)
- 生活用品(药品、洗衣粉、面纸等消耗品)
- 厨房用品、食品

此外，有关个人嗜好的东西，譬如雪具或茶具等，也请另外归成一类一起整理。之所以按照这个顺序，是因为在家庭中，从比较个人的物品且比较明确的类别开始整理，会比较轻松。因此独居的人就不必介意顺序，只要将每一类分开整理即可。

话虽如此，我最想说的是，大多数人的生活都被过多「不知道为什么拥有的小东西」所包围。所以首先请先认识、掌握目前所拥有的「不知道为什么有的东西」，然后彻底执行只「留下心动物品」的原则。

3.1.14. 零钱：

赶快拯救四散的零钱吧！

包包的底部有一块钱、抽屉的深处有十块钱、桌上有五十块钱……在你家里，是否像这样总是随处可见零钱呢？

在整理客户的住家时，可说必定会发现的零钱，正是「莫名小东西」的代表。从玄关、厨房、客厅、浴室……家中随处的家具或抽屉里，都会发现它们的存在。

零钱一样是钱，但你不觉得与钞票相比，它们总是受到很糟糕的对待吗？再说，奇怪的是，家里根本就没有需要零钱的场合，却到处都会发现零钱。

在家中发现零钱时，我所采取的处置就是「立即送进钱包」，绝对不会放进存钱筒。零钱这种东西实在也没有必要集中在一个地方，所以发现时立刻放进钱包里才是正确答案。因为若把零钱放进存钱筒里，只不过是把零钱换一个地方放而已。

尤其是常年都住在同一个屋子里的人，经常会出现一种状况，就是毫无目标地持续把零钱存起来，但却从未见过真正去银行换钱的例子。「不知不觉存下来，没想到还满多的，有点开心耶！」如果你是基于这种目的存下零钱，现在正是去换钱的大好时机。

因为当存钱筒真的装满时，累积的零钱其实相当沉重，而且会愈来愈觉得拿去银行换钱实在很麻烦。于是不知为何，下次就开始把零钱囤积在塑胶袋里，然后几年之后才在柜子深处发现。事隔多年后，检查袋子里的零钱，才发现全都变成绿色或黑色，原本锵锵作响的敲击声也变得沉闷，混合了铁质与霉菌的味道还飘散在周围的空气中。落到这步田地时，甚至会让人想装作没看见。零钱作为钱的尊严已经完全崩溃，我连写出来都觉得难受，何况实际看到时，更是令人心痛。

今后请以「看到零钱,就放进钱包！」为口号，把家中正在哭泣的「莫名零钱」都拯救出来吧！

插播一下题外话，关于零钱的放置方法，其实男女有别。男性除了直接放进口袋外，就是会放在架上或桌上等相对显眼的地方。而女性通常会放进盒子里，或是装满一袋后再放进抽屉里，倾向于把东西收起来。

男性的本能，就是对于来自外在的攻击行动，能够马上做出反应，而女性的本能则是保卫家园。没想到这种差异也会反应在零钱的放置方法上，DNA真的是非常不可思议……我一边深切地感受这些生命的奥妙，也一边继续施展我的整理魔法。

3.1.15. 种种小东西：

莫名其妙的东西，全部退散！

心动？不心动？其实根本不用多想，一发现时马上就会丢掉的东西，是出乎意料地多。在整理时，学习舍弃原本丢不掉的东西当然很重要，但同样重要的是，是否能发现自己拥有多少莫名留在身边的东西。听起来很不可思议，但事实上，很多人对于自己拥有许多「莫名小东西」这件事，根本就没有自觉。

◆礼物类

放在厨房橱柜最上层的结婚回礼餐具、收在书桌抽屉里的旅行纪念品钥匙圈、同事送的生日礼物、会散发出不可思议香气的线香组。

这些物品的共通点，当然就是它们都是礼物，都是重要的人花时间为自己挑选、购买，蕴含对方心意的礼物，当然没办法轻易丢掉。

但是，请重新回想一下。这些礼物大概都还装在盒子里，完全未开封，要不就是只用过一次而已，不是吗？总之，请老实承认这些礼物并不符合你的品味吧。

各位觉得礼物真正的任务是什么呢？

那就是「接受」。

送礼物，与其说送的是礼物本身，更重要的是传递心意。

因此，对这些礼物说声「谢谢你让我在收到的那一刻感到心动」后，就可以丢掉了。

当然最理想的状态是，你能打从心底感到欢喜地使用收到的东西。但是，心不甘 情不愿地使用自己不喜欢的东西，或是完全不用就直接收起来，但每次看到时都觉得难受，这些状况应该都不是送礼的人乐意见到的。

为了送礼人着想，请务必把它们丢掉。

◆购买手机时的整组包装盒

首先，盒子本身格外地占地方。所以买回来之后请马上丢掉。说明书也不需要，用了之后自然就学会必要的功能，所以一点也不要紧。连附带的CD，我也都请客户全部丢掉，至今都不曾出过什么问题。如果发生什

么问题，就去问手机店的店员，什么都可以问。与其自己找说明书埋头思考，不如直接问专家，反而在转眼间就能解决问题。

◆用途不详的电线

当你看到时会心想「这是什么的电线啊？」的东西，恐怕一辈子都不会用到。莫名其妙的电线类，就永远都一样会是个谜。「但是有什么东西坏掉时，说不定会用到.....」根本不必担心这个问题。为什么我会这么说呢？因为这一路走来，我真的目睹许多家庭都拥有好几条同样的电线。

因为有太多的电线，所以实际上发生什么问题要从中选择时，反而变得麻烦，最后直接买新的，还比较快解决问题。因此趁现在整理时，只留下自己确实能够掌握用途的电线，莫名其妙的电线就丢了吧！相信里面应该混杂了很多早就坏掉不能用、连机器本身都已经不存在的电线吧。

◆衣服的备用钮扣

不会用到。如果这件衣服是你爱穿到连扣子都掉了，根据几乎所有案例显示，当扣子掉时，就是它的寿终正寝的时候了。不过，像夹克、大衣等你特别想要长久珍藏的衣服，不妨在购买的时候就把备用钮扣缝在内侧。

当扣子掉了，而你无论如何都想缝上一颗新钮扣时，到稍微大型一点的手工艺材料行去找即可，一般常用的钮扣都很齐全，所以不用担心。但是，就我在现场看到的感觉来说，就算有备用钮扣，很多人就算扣子掉

了也都照旧穿着衣服，也有很多人嘴上说「有空时想要缝上新扣子」，然后就一直没缝上的。不管是留着或是丢掉，两者到头来都没用，这一点是一模一样啊！

◆电器产品的外盒

很多人保留外盒的理由是：「要卖的时候，附外盒可以卖比较好的价钱。」说实话，这种想法其实很吃亏。将箱子留下，把重要的空间用来当仓库，房租反而更不划算。如果你怕搬家时没有箱子会不方便，这也不必担心，因为等到真的要搬家时，再来想箱子的问题就好了。为了不知何时才会遇到的状况而占去空间，而且摆的还是一点都不可爱的箱子，你不觉得这才浪费吗？

◆坏掉的电视或收音机

我曾经多次目睹有些客户不知道为何把坏掉的电器放着不处理。不用说，拥有这些东西的必要性是零。趁着这个节庆大整理的机会，赶快打电话给回收大型废弃物的相关单位，请他们协助处理吧。

◆「永远不会来的客人」专用棉被

垫被、棉被、枕头、毛毯、床单.....一整组寝具，其实比想像的还占位置。如果确定客人定期会来的话也罢，但若是一年最多只有来一、两次，实在不需为他们准备专用的寝具。这也是我在课上请客户丢掉物品中，

最具代表性的东西之一，丢掉后似乎都没什么问题。如果无论如何都需要时，也可以用租的，所以建议有效运用这类的资源。

实际上，久久才拿出来一次的寝具，往往已经满是霉味，也无法给客人用了。下次不妨闻一闻家里备用寝具的味道吧！

◆留作旅行时用的化妆品试用包

你家里有没有不知道为什么就放了一年以上都没用的化妆品试用包？其中应该也有些真的要去旅行却不会选来用的东西吧！我询问厂商后发现，化妆品试用包的使用期限不一，有的是两个星期，有的则是一年。但由于样品的分量较少，所以品质的恶化应该比一般容量来得快才是。难得开心出游，还得提心吊胆地用可能过期的化妆品，也未免太有冒险精神了吧！

◆因赶流行而购买，但束之高阁的健康产品

减肥用的弹力带、优格菌种专用的玻璃瓶、可以榨豆浆的果汁机、能够体验骑马气氛的减肥机器.....在电视购物买回这类健康产品，不但价格昂贵，结果也都没有充分运用，丢掉也实在太浪费。这样的心情，我完全能够感同身受。但是不要紧，像这类流行的东西，购买时的亢奋感觉比什么都重要。只要对它们说声「谢谢你带给我买下瞬间的心动」「谢谢你让我变得更健康了一点」，就丢掉吧！并诚心地相信你现在如此健康，都是拜当时买下那些健康商品之赐.....

◆因为免费而不知不觉就收下的赠品

装在宝特瓶上的清洁刷头、印有补习班名字的原子笔、在某活动上拿到的扇子、买饮料时送的吊饰、在超市店頭活动抽奖时抽到的塑胶杯组、印有啤酒品牌名的玻璃杯、印有药品名称的便利贴、只有五张的吸油面纸、过年去拜年时人家送的月历（还一直都是卷筒状，没有打开过）或万用手册（过了半年都完全没用）。

你当然不可能心动，对吧？请毫不犹豫地全部丢掉吧。

3.1.16. 纪念品：

千万别把老家当作纪念品的避难所

一路整理了衣服、书籍、小东西之后，最后终于到了纪念品类。

为什么纪念品要摆在最后？因为纪念品往往最难判断是否丢掉。纪念品，顾名思义，就是充满了许多纪念、回忆，「过去曾经心动的物品」。所以丢掉这些东西时，似乎就觉得连重要的回忆也都将遗忘。

不过你不用担心，真正难忘的回忆，就算把纪念品丢了，也绝对不会忘记的。进一步来说，为了今后的人生，把忘了也无所谓的往事赶快忘掉，不是更好吗？

我们都活在「现在」。不管「过去」多么闪耀辉煌，人都无法活在「过去」，所以我认为当下的心动才是更重要的事。

因此，「纪念品」要丢要留的判断基准，终究也还是要用自己的手触摸后，扪心自问：「我现在心动吗？」

让我来告诉各位一位学员的故事。

A太太，三十岁，有两个小孩，一家五口生活在一个屋檐下。在第二堂课拜访她家时，家中的东西似乎明显比前一次减少了许多。「A太太，你很努力喔！东西大概少了三十袋左右吧？」我这么一问，她满脸笑容地回答我：「是啊！」

但她的下一句话，让我以为自己听错了。

「因为想留下的纪念品，我几乎都送回娘家了！」

这就是「送回老家整理法」。我在刚开始这个工作时，也曾经天真地想过「有地方把东西送回去，是在地方城市有宽敞老家者的特权」。当时，我的客户主要都是住在东京都内的单身女性或年轻妈妈，当她们问我：「可以把东西送回老家吗？」我都很爽快地回答：「如果要送的话，现在马上送回去喔！」

然而，后来因为增加了不少来自地方城市的客户，客户的范围扩大，当我终于明白所谓「老家」的实际状态后，便开始反省自己这番轻率的发言。

我觉得有老家这个便利的仓库，轻易地就能把东西送去，反而是种不幸。因为即便老家在乡下，有多出来的房间可用，但那也不是无限扩充的四次元口袋。

而且一旦将纪念品送回老家，应该就再也不会去拿回来了。因为，一旦送叫老家之后，那个纸箱的封箱胶带就再也不会打开了。

其实，前面提到A太太的案例，后来她娘家的母亲也来上我的课。换句话说，为了让A太太的母亲顺利毕业，就无法忽视她送回娘家的行李。当我造访她的娘家时，这才发现，原本是A太太房间的地方，除了一个书柜和一个衣柜，还有两箱她留下来的东西，几乎原封不动地保存下来。

A太太母亲的要求是「想要拥有能够放松的个人空间」。即使在A太太出嫁之后，母亲所能拥有、称得上是自己的空间，也仅有厨房而已。现在生活在老家的母亲没有属于自己的空间，反倒是女儿不用的东西却坐镇家中，这不是很奇怪吗？

终于，我联络上了A太太。

「在娘家的行李整理完前，你和妈妈都不能毕业。」

在A太太上最后一堂课的那天，她精神奕奕地对我说：「这样，我的余生也了无遗憾了！」看来她似乎也把自己放在娘家的行李整理好了。A太太重新检查纸箱里的东西，出现的是热恋时的日记、和前男友的合照、大量的信件与贺年卡……

「结果到头来，你还是想把丢不掉的东西送回老家来掩人耳目。」

「重新检视每一样东西才发现，我真的好认真地活在过去每一个当下啊！在我对 它们说『谢谢你们当初让我如此心动』后，把东西丢掉的瞬间，我才第一次觉得终于能与自己的过去面对面了。」

没错。透过用手触摸带着回忆的物品，才能与过去面对面。若是一直放在衣柜抽屉或纸箱里，不管过了多久，都还是会被过去的回忆所牵制，而这些东西或许就会在不知不觉之间变成现在的「包袱」。

所谓的整理，就是整理每一个过去。整理纪念品，也可说是为了人生重新出发、踏出下一步的「节庆整理的总结算」。

3.1.17. 照片：

比起收藏回忆，不如爱惜现在的自己！

在为数众多的「纪念品」中，最后要整理的就是照片。为什么照片要最后再整理，当然是有原因的。

如果到目前为止都按照我所说顺序丢东西，相信很多人已经发现，整理过程中，会在各处发现照片。譬如书架上书与书的夹缝中、书桌的抽屉里、装小东西的盒子里，有的照片被收在相簿里，有的单单一张装在信封里，有的还原封不动地装在朋友帮你加洗时的透明袋子里(几乎所有人都直接这样收起来)。令人难以置信地，照片就是会自各式各样的地方有如涌泉般的出现。所以在整理其他东西的途中，先把照片集中在一处，最后再一起整理，效率绝对比较好。

把照片放在最后整理，还有另一个原因。

那就是，在尚未培养「触摸后感觉心动与否」的判断力的阶段，一旦开始整理照片，就会停不下来，一发不可收拾。

然而，在你经历了衣服è书籍è文件è小东西è纪念品这个「正确的整理」顺序后，就不担心了。因为你应该已经能够正确做到「心动判断法」甚至连你自己都吓了一跳。

在真正的意义上来说，整理照片的方法只有一个，不过会花一点时间，请在采用这个方法前，先做好心理准备。

方法很简单，就是一张一张地检查不是收在相簿里、呈零散状态的照片。也就是说，要把所有的照片从相簿里拿出来。

我这么一说，就有人反应：「这么麻烦的事，怎么做得来啊！」但从真正的意义上来说，这是没有整理过照片的人才会说的话。照片本来的面貌，就是个别的瞬间，就是在那个时刻照下的这张照片。所以最好一张一张仔细检视。然后你就能亲身体会到，心动的照片与不心动的照片竟是如此泾渭分明，连自己都惊讶不已。

当然，只留下心动的照片就好。按照这个方法选择的话，有时候一整天的旅程所拍的照片，最后只留下了五张。只要留下足以象征那一天的五张照片，剩下的记忆就会历历在目。

真正重要的照片，其实并没有那么多。旅行时拍下的、那种看不出来是在哪里拍摄、「心动度零」的风景照，请全部丢掉吧！

照片如果在拍下瞬间能让人感到兴奋，那就有意义，很多列印出来的照片，本身的任务早已结束。

有人会说「留下照片可做为晚年的乐趣」，然后就把大量未整理的照片直接收在纸箱里。我敢断言，那一天绝对不会来临。

我会这么肯定，其实是有根据的，因为我曾经多次目睹从未整理的照片，在主人过世时还原封不动地装在纸箱里。我曾经问一个客户：「这是装什么的纸箱？」他回答：「照片。」于是我说：「那得放在最后再整理呢！」他又回答：「不，那是已经过世祖父的东西。」

从事这份工作以来，这样的对话已经不知经历了多少次。每当遇到这种状况时，我都有一种无力的感觉。所以我认为，绝对不能等到晚年再去整理过去的照片。

如果说这是晚年的乐趣，就请你现在马上整理吧！比起老了之后还要移动沉甸甸的纸箱，现在就应该先把照片整理成到时可以马上翻开浏览、回顾的状态。

这些纸箱所占的空间，若在当事人还健在时，是可充分利用的空间，过去的每一天不知该会有多么丰富？每当我想到这时，就会觉得非常伤痛。

和照片一样难丢掉的，就是与小孩有关的纪念品。写着「爸爸，谢谢您」的父亲节礼物、曾被贴在学校公布栏上的儿子的画，女儿送的手工制烟灰缸。这些东西如果到了现在都还会令你心动，我觉得留下也没关系。但如果只是觉得丢掉了对孩子很不好意思而留下来，就请问已经长大成人的孩子。他们的答案应该都是：「你还留着啊？赶快丢掉啦！」

除此之外，你还留着小时候的**联络簿**或**毕业证书**等吗？

以前，我就曾经发现客户还保留了自己四十年前穿的水手服，连我都不禁感动了起来，但这也该丢掉才是。

过去交往对象写给你的信也请全部丢掉。信件最大的任务，发生在收到信的瞬间。再说，寄信的人或许已经忘了自己写了什么，甚至根本忘了自己曾经寄出这封信。过去交往对象送的首饰，如果你纯粹对物品本身感到心动，留下也无妨，但如果是因为忘不了对方而留下，就建议你丢掉。若不这么做，你就会错失新的机会。

透过与一件一件的物品面对面，整理告诉我们，重要的不是过去的回忆，而是经历了过往而存在于当下的自己。

我相信，空间的使用不该是为了过去的自己，而应该是为了将来的自己。

3.2. 现场直击！惊异连连的各种「大量库存」

在整理客户家里时会遭遇的惊吓有两种。分别是物品存在的本身令人惊讶的案例，以及物品数量令人惊讶的案例。

我每次都会遇到物品存在的本身令人惊讶的案例，没有一次例外。譬如歌手使用的音乐器材、爱好烹饪者的最新炊具等，每每都让我惊叹：「原来有这种东西啊！」这才是真正一连串「与未知的相遇」。不过，客户有各式各样的嗜好、兴趣和职业，所以我会碰到从未见过的东西，也是理所当然。

但令人惊讶的是，一般家庭理所当然拥有的东西，却发现了令人难以置信的数量，也就是大量库存。

我在工作时，都会大略记录客户家里有多少东西、减少了多少东西，其中「物品类别·库存量排行榜」的纪录屡创新高，是最受瞩目的排行榜。

举例来说，我曾在客户家里发现大量的牙刷。附带一提，过去的最高纪录是三十五支。当时，我虽然只说「这个存太多了吧！」就笑笑带过，但没想到最后搜出的数量轻轻松松就刷新了之前的纪录，共六十

支。被放在洗手台下方浴柜收纳盒中一字排开满满的牙刷，在某种意义上来说，简直就是一种艺术。我看到如此壮观的场面，竟不禁开始想象，这位客人该不是拥有某种如「笔压」一般的惊人「牙刷压」，所以瞬间就把牙刷消耗掉了，还是他每一颗牙齿都要用不一样的牙刷来清洁呢.....我竟如此严肃地为他推测合理原因，这就是人有趣的地方。

除此之外，厨房一定会有的保鲜膜，库存三十卷。打开流理台上方的柜子，一整面有如乐高玩具般的鲜黄色。虽然客户说：「保鲜膜每天都要用，消耗得很厉害啊！」但就算一星期用一卷，算下来也能撑上半年。一般尺寸的保鲜膜是一卷长二十公尺，为了一星期用完一卷，若以直径二十公分的盘子来计算，就算左右都预留较宽的长度来包裹，都必须用上六十六次才会用完。拉开、撕断的作业多达六十六次，光是想像都觉得手腕要患肌腱炎了。

卫生纸的库存纪录是八十卷。虽然客户说「我的肠胃不太好，一下子就用完了啊！」但若一天用一卷，也能撑上将近三个月。就算一整天都在擦屁股，仍旧令人怀疑能否在三个月内用完。光是想到每天要换了命地比赛，看是屁股先磨破呢？还是卫生纸先用完呢？就让人觉得，与其传授他整理的技术，还不如先送他一条软膏吧！

公认最惊人的就是棉花棒的库存，竟然高达两万支。两百支一盒的棉花棒，居然出现了一百盒。就算一天用一支，全部用完足足要花五十五年。到了这种地步，相信等到这位客户把所有棉花棒用完时，或许已经发展出非常惊人的掏耳朵技巧吧！遥想用完最后一支的那天，圆滚滚的棉花仿佛就如僧侣的光头一样，散发庄严圣洁的光辉。

虽然听起来就像在开玩笑一样，但这些全都是事实。不可思议的是，几乎所有的人都是在开始整理后，才发现自己囤积的库存量那么惊人。而且，尽管已经拥有这么多，他们仍会感到不安，总觉得「不够」「库存没了该怎么办」。

我认为所谓的库存，并不是「如果拥有这样的量就可以放心」的数量。相反地，拥有愈多，就会愈害怕库存用罄，反而愈容易陷入不安。明明库存还剩两个，但却又忍不住多买了五个……这种案例也是时有所闻。

如果是店铺也罢，一般家庭基本上并不会因为库存用完而感到困扰。就算发生了，顶多也是「啊！真伤脑筋啊！」的程度，绝对不会造成什么无法挽回的遗憾。

因为整理才发现的大量库存，该如何处理呢？反正终究都会用到，所以通常我只好请客户照旧持续使用。但其实有时也是会发生因库存过多，导致品质恶化，最后虽然觉得可惜也不得不丢掉的案例。

我最建议的作法是，把过多的库存让给别人、捐献出去，或是拿到二手店去卖等，总之把它们处理掉。或许有人会觉得：「什么？买都买了，这样也太可惜了吧！」但试著让自己变得无物一身轻，尝试库存减至最低限度的生活，才是迅速变身为会整理之人的最短捷径。

因为体验过一次没有多余库存的生活后，那种解放的感觉会让人上瘾，最后完全都不想再囤积库存。反而当库存用完时，会开始思考若持续不买的话还能够撑上多久，尝试用别的东西代替或干脆省略等，很多客户的心声是：「有一种动脑的乐趣，生活变得更愉快。」

重要的是，先正确掌握自己所持有的库存量，再把它缩小到维持所需的最低限度。

3.3. 拥有的东西会持续减少到刚刚好

按「物品类别」，以「正确的顺序」，只留下「心动的东西」。

这件事，要一口气在「短时间」内「彻底」完成。

如此一来，会有什么结果呢？首先所有物的数量应该会锐减，然后最重要的是，应该能够体验到一种过去未曾感受过的爽快感觉，并建立起对今后人生的自信。

但话说回来，你知道自己所拥有物品的适切数量是多少吗？

相信几乎大部分的人都不知道，尤其生活在日本的人，从出生后开始就一直被赋予了超过适切数量的东西。恐怕有很多人根本就无法想像，自己究竟要拥有多少东西 才能过舒适的生活。

当开始整理，东西持续减少后，发觉属于自己适切数量的那一刻就会来临。这是可以明确感觉到的一件事。在脑海中突然响起喀锵一声的同时，被「啊！原来我只要有这些东西，生活就完全不成问题啊！」或是「只要拥有这些就能幸福地生活啊！」这种感情包围的瞬间就会来临。

我称这一刻为「适切数量的转折点」。不可思议的是，一旦通过这个转折点，往后东西就绝对不会再增加，因此也绝对不会再次变乱。

老实说：适切数量因人而异。有人很喜欢鞋子，所以拥有一百双；有人则是只要有书就很幸福；也有人像我一样拥有很多家居服，远超过外出服；更有人因为在家都习惯光着身体，所以根本没有家居服（这种人出乎意料地多）。

经过整理、物品减量之后，自己在生活中重视的是什么，还有价值观，都会变得一目了然。并非是要一味地追求物品减量、有效收纳，而是要去尝试用心动的感觉选择物品，并学习用自己的基准享受生活。我认为这就是整理的奥义。

如果你觉得自己还没有遇到「适切数量的转折点」，就代表你还可以继续减量。不妨抱着自信继续减量吧！

3.4. 相信心动的感觉，人生将会有戏剧性的变化

「请用触摸到物品时的心动感觉来判断。」

「若衣服挂在衣架上会显得开心，就吊挂起来。」

「再怎么丢也没有关系，适切数量的转折点终会来临。」

读者读到这里，应该已经发现，我所传授的整理法，就是以感情为判断基准。

不管是「用是否心动来判断」或是「适切数量会喀锵一声地出现，你自然会明白」，或许也有很多人会对于这种抽象的说法感到困惑。

过去大部分整理法，都会明确指出「理想的数字」如「如果二年

没用就丢掉」「适切数量是夹克七件、衬衫十件.....」「买一样东西，就请丢一样东西！」等。

但我认为这才是会反复变乱的原因。如果采用的是自动遵守他人提示基准的技能 (know-how)型整理法，就算暂时变得整齐，但由于他人提示的基准并不符合自己内心觉得舒适的基准，所以最后又会恢复乱象。

人要被什么样的环境所环绕才会觉得幸福，只有当事人自己才能决定。拥有、选择物品这个行为，是极为私人的行为。

如果不想再次变乱，就应该学习由你自己订定基准的整理法。

正因为如此，对于每一样物品，都认真面对「自己的感受」就成为非常重要的关键。

霸占着大量的东西不丢，并不代表就是爱惜物品。而且恰恰相反，透过减量到自己能够确实掌握、面对的程度，物品与你的关系才会充满生命力。

不会因为把东西丢掉，过去人生所经验过的事实和自我认同就因此消失。唯有透过选出自己觉得心动的物品，我们才能明确地感受到自己究竟喜欢什么、追求什么。

藉由与每一项东西直接地面对面，物品会唤醒我们各式各样的情感。此时所感受到的，就是真正的情感。这份情感，将会转化为今后生活的能量。

是否觉得心动？请相信你扪心自问时的感情。

相信这份情感然后行动，许多事物就会开始串联在一起，人生就会产生戏剧性的变化，甚至真的令人无法置信。

就像是人生被施了魔法一般。

我相信，整理是让人生怦然心动最棒的魔法。

第 4 章

让人生闪闪发亮的「心动收纳课」

4.1. 决定家中「所有物品的定位」

我每天工作结束回到家中后，例行公事大致如下：

用钥匙打开门后，先对屋子里喊一声：「我回来了！」对着摆在玄关、昨天穿过之后放了一天的鞋子说声：「昨天辛苦你了！」再收进鞋柜。把鞋子脱掉、摆整齐后，先到厨房把水壶放上瓦斯炉、点火。进卧室，把包包轻轻地放在软绵绵的羊毛毯上，就换上家居服。将今天穿过的夹克和洋装挂上衣架，慰劳一声：「你们今天也好认真工作呢！」然后把它们挂在衣柜的把手上(暂挂刚穿过衣服的地方)，裤袜就丢到衣柜右下方的「洗衣篮」里。从抽屉里选出一套符合今天心情的家居服换上，也对窗边高度约到腰际的盆栽说声：「我回来了！」并抚摸一下叶子。

随后把包包里的东西全部拿出来，排列在地毯上，再把它们分别收回各自的固定位置。首先把收据、发票从皮夹里拿出来，怀着感谢之意对皮夹说：「辛苦你了！」然后收回到床底下抽屉里的「钱包专用盒」。再把定期车票夹和名片夹放回「钱包专用盒」旁边。从手上拿下的手表和

家里钥匙，收回在同一个抽屉里的粉红色古董置物盒，把耳环和项链放回旁边饰品专用的托盘，并对它们说：「谢谢你们今天也那么支持我。」

接着走向玄关的书柜(我把鞋柜的其中一层当书柜使用)，将随身携带的书和笔记本放回架上，再把刚刚从钱包里拿出来的收据、发票，收进放在下一层的「收据专用小包」，还有把工作用的数位相机放在旁边的「电器产品专区」。处理完的文件丢到设在厨房瓦斯炉下的垃圾桶，一边浏览今天收到的信件，一边开始泡茶(读完的信件立即丢进垃圾桶)。

回到卧室后，把清空的包包收进防尘袋后，放回衣柜上层，对它说声：「今天也很努力喔！晚安！」最后关上衣柜的门。回家进门之后到此为止，共花了五分钟。完成这一连串的动作后，就喝着刚泡好的茶，喘口气稍事休息，这就是我每天的例行公事。

我并不是要炫耀自己在家也有优雅的饮茶时间，而是想告诉各位：只要决定了所有东西的定位，就算回到家已经筋疲力尽，也能不假思索地把房间整理好，每天就能拥有更多开心生活的时间。

决定物品定位时的重点就是：「毫无遗漏地决定」所有物品的定位。

「毫无遗漏啊，感觉永远都不会结束……」或许也有人听了就快昏倒了，但不用担心。的确，决定所有物品的定位，乍看之下似乎有点复杂，但绝没这回事(冷静思考就会知道，这比选择物品来得简单)。如果所有东西已经按物品类别一口气选择该丢该留之后，最后这些东西因为都属于同一类别，所以只要把一口气选择留下的东西，收纳在邻近的地方即可。

为什么所有的物品都应该决定定位，那是因为若有任何一个东西流离失所时，房间变乱的可能性就增加。

譬如房间里有个空空如也的层架，有一个流离失所的东西，随手就被放在上面，这个东西正是最大的致命伤，因为流离失所的它会显得不安，而其他东西就会前来安慰。让过去维持着紧张感觉、乾净整齐的空间，彷彿被施予「全员集合」的号令般，东西就会瞬间变多。

所以，只要决定一次就好。决定所有物品定位的效果，不但无谓的购物行为和过度的库存会减少，东西也不会再增加。换言之，就是要把自己所拥有的所有东西.毫不遗漏地一一决定它们的定位。

其实，这才是所谓收纳的本质。如果忽视这项本质.就投入充斥于街头巷尾的收纳技巧，最后等待着你的，将会是让人完全笑不出来的结果,那就是顺利创造出一个塞满大量毫不心动物品的小仓库。

无论怎么整理都还是会又变乱的重大原因，就在于一开始没有明确决定物品的定位。反过来说，只要决定了所有物品的定位，用完之后只要放回原位，就能够维持房子整理过后的整齐模样。

再说，如果没有定位，那究竟该收回哪里才好？

决定定位，使用过后收回原位。

这才是思考收纳时最重要的大前提。

4.2. 切忌在丢东西前，就投向「收纳绝招」的怀抱

我在整理讲座上向参加者展示客户房间「整理前&后」的照片时，所有人都非常

惊讶。

最常出现的感想就是：「房间里什么都没有耶！」没错，因为多数整理过后的房间，除了地板上什么都没有之外，视线范围之内也空无一物。换句话说就是连书柜也不见了。那么书是不是全部都丢掉了呢？其实也没有，只是把书柜放进衣柜或壁橱里罢了。

把书柜放进衣柜里的收纳法,可以说是我最经典的招数。不过，应该有百分之九十九的人都会觉得，衣柜现在就已经爆满了，怎么还有可能把书柜放进去？不过，就是能够轻轻松松地放进去。

请各位了解，现在你所拥有的收纳空间，也就是你房间里原本就有的收纳空间，其实已经足够。以前收纳空间太少.....我曾经听过无数次这样的烦恼与不满，但是从真正的意义上来说，没有一间房子的收纳空间是太少的，只是你拥有太多不需要的东西而已。

当你变得能够正确地选择物品时,不知为何所留下的量就会恰好可以收进你现在你住的房子、你现在所拥存的收纳空间，这才是「整理魔法」。虽然真的很不可思议，但「心动判断法」就是如此准确。

所以，总之先完成「丢东西」这个动作。如果能做到这一步，决定物品定位就很简单，因为所有物的数量已经减至原本的三分之一或四分之一了。如果都不丢东西，光是在想如何收纳，一心想靠收纳绝招，势必会陷入怎么整理也整理不好的「再次变乱地狱」。

各位觉得我为什么能有自信如此断言呢？

其实，我自己过去就是这样。

现在我可以很乾脆地说「不可变成收纳达人」或「请先忘记收纳，重要的是先把东西减量」。其实直到不久之前，我的脑袋里有九成都是收纳。毕竟，我从五岁开始就一直在认真思考收纳的问题，时间远比中学时对「丢东西」顿悟之后的资历还久。

这期间，我参考了各种书籍或杂志，经历了所有关于收纳的实践方法与失败，就如同一般人会经历的一样。除了自己的房间之外，无论是兄弟姐妹的房间或学校，我每天都与抽屉里的东西对峙，追求完美的配置，甚至曾试过以毫米为单位挪动抽屉里的东西，每天都在想：「如果把这个抽屉放在那里，会怎么样呢？」「如果把这个隔板拿走，会怎么样呢？」无论身在何处都不断在思考，一闭上眼时，眼皮底下浮现的全都是喀嚓喀嚓作响的收纳饼图。

在度过了这段漫长的「收纳青春时代」后，我开始觉得，所谓的收纳就是如何合理的使用空间，以收进更多东西的脑力比赛。一发现家具的隙缝就立刻用收纳商品把东西塞进去，如果刚好能够填满缝隙时就像如获至宝似地哈哈大笑，在心里比出胜利的手势。于是不知不觉间，在面对家里的东西时，都不禁摆出一副要打架的姿态，一心只想着输赢。

4.3. 收纳要「简化至极限为止」

因此，当我刚开始从事这份工作的时候，也觉得替别人家设计收纳空间，好像非得使出什么奇迹似的绝招不可。譬如像杂志收纳专题中会出现

的那种范例：「没想到这个细缝里竟然能用防水止滑脚踏板做出架子，用来收纳这种东西！」总有股莫名的压力，觉得这种能让周围惊艳的收纳，应该也能满足客户才对。

然而，如此拼命设计别出心裁的收纳，通常都只是设计者的自我满足而已。对实际居住的人而言，几乎都不好使用。

比方说，在我为某位客户设计厨房的收纳时，竟出现了已经不用的微波炉转盘。玻璃转盘是双层构造，就好像中餐桌上的转盘会团团转一样。由于微波炉本身已经不在，所以其实大可也把转盘丢了。但我看到这个形状时，突然有了灵感，想到「就把这用在收纳上」。可是这个圆盘面积相当大，也有一定的厚度，所以很难找到派得上用场的地方。

客户此时突然嘀咕：「调味料和酱汁之类的库存太多，很难管理啊！」我打开流理台旁客户所说的柜子，的确全都是瓶瓶罐罐。由于我就是设法想用刚刚那个转盘，所以赶紧把塞在柜子里的瓶瓶罐罐都先拿出来，试着把转盘放在清空的柜子里，没想到大小刚好。接着再试着把瓶瓶罐罐放回去，完成了有如商店陈列般的时髦收纳。只要转动转盘，后面的东西也能马上取出，十分方便。客户也非常满意地说：「太厉害了！太感动了！」真是谢天谢地、可喜可贺……

不过很快地，就在我下一次上课去检查厨房时，才发现这样的收纳方式根本就大错特错。因为其他地方都和以前一样很整齐，唯独那扇门背后乱成一团。一问之下才知道，每次转动转盘时瓶瓶罐罐就因为滑动而乒乒乓乓地倒塌，结果库存都无法全部收纳完全，只好放在转盘的边缘，导致不易转动。

没错，我因为太想设计出令人惊讶的收纳而完全没有注意到摆在上面的瓶瓶罐罐。仔细思考后发现，库存的瓶瓶罐罐又不是要马上拿出来用的东西，所以根本没有必要团团转，更重要的是，圆形的东西容易造成空间的浪费，本来就不适合收纳。

最后我撤走了转盘，把瓶瓶罐罐放进四方形的盒子、再收纳在柜子里。虽然是平凡无奇、最普通的收纳方法，但后来询问客户的感想，他说变得非常好用。

我在这些经验之后所以到的结论就是，收纳最好简化到极限为止。不需要用脑思考、绞尽脑汁。感到犹豫时，就问问房子和物品。

话说回来，诚如各位所知，房间会乱七八糟，最大原因就是东西太多，变多的原因通常都是因为没有拿捏住自己所持物品的数量。而无法掌握所持物品的数量，就是收纳太过复杂所致。换言之，能否防止东西变多，可说就取决于如何简化。

把收纳简化到极限为止，达到能够掌握自己所持物品的状态，这就是能够让房间一直维持在整理完毕的收纳秘诀。

我之所以刻意说要简化到极限为止其实是有理由的。因为不管把收纳简化到什么程度，都无法完全记得所有物品的存在。就连我家，理当已经尽量把收纳单纯化了，但至今仍会发生打开抽屉时发现「啊！你原来在这里啊！」的状况。如果更进一步按「三阶段的使用频率」或「季节」来分类，我相信一定会更常发生东西在不见天日的状况下，日子就一天天过去的情况。

若是如此，那最好还是把收纳简化到极限为止。

4.4. 不要分散「收纳场所」

因此，我推荐的收纳方法非常单纯。原则就是同一类的东西收纳在同一个地方，不要分散，仅此而已。

归根究底，收纳时必要的类别只分为两大类，即「按所有人分类」和「按物品分类」。

在与家人同住、一人独居的状况下，将上述两个原则分开思考，或许比较容易理解。

一个人独居或有自己房间的人最简单，只要直接按物品类别收纳好，不需要想得太难。物品的分类方法与丢东西时一样：首先是衣服，次为书籍、文件、小东西，最后是纪念品。只要按照这个顺序选择，然后在同一个地方集中创造出收纳空间即可。

有时候也可以更粗略地分类。与其用脑袋去想这是什么类别，不如用「布做的」「纸做的」或是「与电力有关的东西」等为基准来决定收纳场所，把觉得像是同一类素材的东西集中在一处或放在附近。比起想像使用时的画面，或是思考使用频率 等，这个方法绝对比较轻松，从结论上来说能够更正确地分类。

话说回来，这项作业就算不是我，到现在为止按照顺序、用心动感觉为基准选择物品的你，同样也会明白。因为你已经把家中七零八落的东西都先集中到一个地方。并——与它们面对面过了。所以之前一直在做的事，也就是用心感觉一口气选择物品的作业，其实也是为了磨练决定收纳场所的感觉所做的训练。

如果和家人同住，首先要先明确地划分出每位家人的收纳空间，而且绝对不能遗漏这个步骤。

举例来说，先清楚决定出自己、老公、小孩的区域。然后使用权已经确定的东西，就是全部集中到各自的区域里收纳。只要这么做就可以了。

此时的重点是，尽可能一个人使用一个区域。换句话说就是一点集中收纳法。因为，如果到处都有自己的区域，那才是真的会转眼间就乱成一团。按所有人类别把东西集中在一处的作法，在完美维持已收纳状态上，发挥了出色的效果。

以前，曾有一位客户向我提出要求：「我希望小孩变得擅长整理。」她有个三岁的女儿。我去她家拜访后才发现，装有女儿衣服的抽屉在卧室里，装玩具的抽屉在客厅，书柜在和室，女儿物品的收纳场所就分散在三个地方。

不过后来根据我的原则，把女儿的东西都集中到和室里的一处。

结果，据说自那一天起，女儿就开始可以自己挑选要穿的衣服，而且也能自己物归原处了。

「三岁小孩原来也能学会自己整理啊.....」虽然是我自己做出的指示，但内心还是不禁感到惊讶。

所有人都是一样的，当拥有一个专属于自己的区域会感到开心。当意识到「这里是只属于自己的场所」时，就变得能够确实管理。就算要确保每个人都有1个自己的房间可能有点困难，但如果每个人都有各自的收纳场所，就十分可行。

与擅长整理的人谈话后会发现，很多人都是从小妈妈会帮忙整理房间，

或是至今仍没有一个只属于自己的场所。

尤其在主妇中很常见的状况是，用小孩衣柜的一部分收纳自己的衣服，用老公书柜的一部分来收纳自己的书，像这样没有一个觉得「只有自己在管理、只属于自己」的场所时，其实非常危险。

任何人都绝对需要一个只属于自己的圣地。

此外，我十分了解一般人想要整理家里时，不自觉地就会从客厅，或是药品、洗衣粉等全家使用的生活用品开始整理的心情，但这些地方请稍后再说。首先，决定只属于自己物品的去留，然后打造一个自己的区域，再来进行收纳。到此为止，就算已经大致学完整理的基本原则。切记，与选择物品时一样，顺序也是收纳时最重要的关键。

4.5. 不必理会「动线」与「使用频率」

在稍微严肃一点的整理书里，一定会出现这句话。绝不能说这句话是错的，相信也一定有人提倡需要先确实考虑动线的实践性收纳法，但我接下来要强调的，原则上仅限于我的整理法，那就是-----请忽略行动动线。

在家庭主妇 n 太太(五十多岁)的家中，发生了这样的事，n 太太的个人物品顺利整理完成，她说接下来想整理老公的东西。

「我们家老公不管是遥控器或是书，都非放在伸手就拿得到的地方不可。」

环顾 n 太太家中，发现 n 先生物品的收纳场所果然分散各处。在厕所

里有 n 先生 专用的小书架，玄关有 n 先生专门放公事包的地方，洗手台旁的浴柜里则收纳了 n 先生的内衣和袜子。

我也一点都不在意这样的状况，仍一如往常采用我的「一点集中收纳法」。于是 我把 n 先生的内衣、袜子，甚至是放公事包的地方，全都移到挂有 n 先生西装的衣柜。「他好像喜欢东西放在要用的地方耶！改成这样他会不会生气啊.....」n 太太一脸担心。

多数人容易误会的一件事就是都先「以方便拿取」为基准来决定物品的收纳场所，但其实这种做法有一个陷阱。

本来环境之所以会乱七八糟,就是因为「无法物归原处」。换句话说，比起收纳时的麻烦，更必须思考如何减少收纳时的麻烦。使用时，因为有明确的目的，所以除非「拿取的麻烦」真的很夸张，否则通常不太会造成困扰。之所以乱成一团，通常不是因为「收拾的麻烦」，就是因为不知道「收纳的场所」。

如果这里出错了，就等于是自己制造出一个容易变得乱七八糟的机制。所以我极力推荐像我一样怕麻烦的人，最好采取「一点集中收纳法」。「东西总在伸手就能拿到的范围内比较方便」这样的想法，有时单纯只是先入为主的感觉而已。

虽然多数人会想要配合自己的动线来决定收纳，但各位知道动线是如何决定的吗？其实动线不是取决于一个人的行动，而几乎都是取决于物品放置的场所。也就是说，看起来像是配合现在自己的行动在收纳，但实际上是我们在不知不觉中配合已经决定好的收纳场所在行动、生活。

因此，根据现在生活的动线考虑物品的定位.非但无法解决任何问题，

反而会让收纳场所分散，东西更容易变多。而且往往会忘记什么东西收纳在哪里，结果形成不便于生活的收纳。

再者，就算以一般住家面积来考虑动线，也不会有什么差别。从家的一头慢慢走到另一头为止，顶多花十秒、二十秒左右就走完，根本就没有必要为这样的距离思考动线吧？

如果各位的目标是不会乱七八糟的房间，那么让物品配置变得更一目了然，远比思考琐碎的动线来得更重要。

所以，不用想得太复杂，只要根据家中格局决定物品的定位，绝对可以顺利进行，因为这个家早就知道物品的放置场所了。

由我经手整理的家庭里，收纳往往出奇地简单。老实说，哪一个客户家的哪里放了什么东西，我几乎全都记得，因为我只会规划如此单纯的收纳而已。

截至目前为止，我在协助客户整理收纳时也完全不考虑动线，一直以来似乎都没什么问题。甚至常常听到客户说，一旦规划好简单的收纳，对于物品该回归的原位也不再犹豫，于是开始能够自然地物归原位，完全不再会乱成一团了。

总之，同样的东西就放在附近，不要分散。如此一来，也会毫不费力地就形成了动线。

使用频率计与动线一样，也大可忽略。在一些相关书籍里，甚至有依使用频率分类。为每天使用的物品、三天一次、一周一次、一个月一次、一年一次……等六阶段分开收纳的方法。光是想象抽屉要分六阶段分开使用，就不禁开始头昏脑胀。难道只有我这么觉得吗？

我顶多只会分成两阶段，使用频率高或低。如果是在抽屉里，久而久之，使用频率较低的就会被放到较里面，使用频率较高的就比较靠外面。

在——决定收纳的阶段，根本不必思考这种事。

选择物品去留时，问问自己的身体，决定物品放置场所时，问问你的房子。只要记住这一点，应该就能毫不犹豫地进行整理。

4.6. 不堆叠，「直立收纳」才是王道！

有一种人，不管是文件、书或衣服，总之不管在哪里、不管用什么东西，都会不知不觉地把东西堆起来，但这样做其实很可惜。

若说到我在收纳方法上唯一的讲究，那就是不论如何都要把东西立起来。衣服折好后，直立放入抽屉中收纳；裤袜也一样，卷起来后直立收纳；抽屉里的文具也一样，订书机的盒子、尺、橡皮擦也都立起来。甚至我还曾把笔记型电脑直立收纳在书架上，就像放一本笔记本一样。

明明有足够空间，但看起来就是不搭调的收纳，很多时候只要试着摆成直立的就能解决。

把东西直立起来，是为了避免堆叠，理由有二。首先，因为堆叠可以无止尽地使用空间。能够无止尽地把东西往上堆，就意味着即使东西无止尽地增加，你也不会发现。如果采直立收纳，东西一增加就会使用到收纳空间，总有一天会面临极限，如此一来就会发现：「啊！东西增加了啊！」

另外一个理由则是，被堆在下面的东西会很难受。把东西堆叠在上

面，意味着下面的东西理所当然地会被压扁。就好像我们长时间拿着很重的行李时会感到吃不消一样，物品一直处于上面有东西压着的状态时，就会逐渐衰弱。

于是，下面的东西就愈来愈没有存在感。不知不觉中，你甚至会忘记自己拥有这样东西。实际上，衣服堆叠收纳时，愈是下面的衣服，拿起来穿的频率就会愈来愈低。在整理衣服时，有些衣服让你觉得「买的时候明明很喜欢，为什么不让人心动了呢……」，往往是因为长期被收纳在一大堆衣服底下的缘故。

这个道理同样适用于文件。堆叠文件时，下面的文件就顿时失去了存在感。于是很容易一不留神就忘了处理被压在下面的文件，或是不知不觉地往后拖延。

因此，能够直立的东西，就立起来收纳。

你不妨试着把现在堆着放的东西直立起来，光是这么做，应该就开始能够掌握自己所持物品的数量，意识也会跟着改变。

直立收纳可以应用到所有场所的收纳，容易乱成一团的冰箱也一样，总之把能够直立起来的东西都直立收纳，马上就会变得整齐。附带一提，我最喜欢的食物是红萝卜，所以我的冰箱里用来放饮料的地方，都直挺挺地立着一整排红萝卜。

4.7. 没有必要使用「市售的收纳商品」

市面上充斥着各式各样方便的收纳商品，例如可以调整大小的隔板、挂在衣柜吊杆上的布制收纳挂袋、隙缝收纳专用的窄型收纳架。无论在百元商店，或是时髦的杂货店，几乎每次去都有新产品，常常让人不禁看得入迷。

我过去也是收纳商品迷，除了基本款，连冷门的创意商品都有，有一段时期甚至疯狂到把放眼望过去所有的商品都试了一遍。但不可思议的是，如此大量的收纳商品，至今却没有留下任何一样。

我家现在最主要的收纳商品大致如下：用来装衣服和东西的抽屉型透明收纳箱，从四中用到现在的手工制抽屉、放毛巾的籐篮.....仅此而已。这些收纳商品都收在衣柜里，而衣柜原先就是房间装潢的一部分。剩下就是在厨房和浴室分别有本来就固定在墙上的层架和玄关的鞋柜而已。书籍和文件的收纳是利用鞋柜的其中一层，所以我家也没有什么书。当然，原本就附在房间里的收纳空间并没有特别大，甚至还比平均水准来得小。

总之，只要有普通的抽屉和普遍的箱子，就不需要特别的收纳商品。

经常有人问我：「你推荐什么收纳商品？」当对方这么问的时候，通常都是期待听到一个不为人知的秘密武器，但老实说，根本没有必要再买新的隔板或收纳用品，因为只靠家里现有的东西，就一定能够解决。

最常使用的收纳圣品，就是空的鞋盒。虽然我尝试遇各式各样的收纳商品，但说到免费就能取得的万用收纳道具，真的无人能出其右。我对收纳商品的评估项目是「大小」「素材」「坚固」「简便」「心动

度」，而鞋盒在这些项目的分数都在平均水准之上，最大的魅力是能够广泛运用。再加上最近很多鞋盒的设计都很可爱，更是令人开心。「有没有鞋盒？」已经成为我拜访客户时的口头禅了。

鞋盒有无限的运用方法，最常见的就是用来装丝袜或袜子，当作抽屉里的隔板。因为鞋盒的高度刚好与丝袜卷起来之后的高度一样。在浴室，鞋盒也很适合用来收纳洗发精类的库存或洗衣精类等生活用品。在厨房，则可当作食品库存的隔板，或是用来装垃圾袋或抹布的库存。此外，把蛋糕型或塔类糕点的模型等不常使用的烘焙用具，全都集中放鞋盒里，再收纳到橱柜上层，虽然很单纯，但也是颇受好评的收纳法。不知道为什么，很多人会把制作糕点的用品放在塑胶袋里，但收纳在盒子里绝对比较好用。甚至还有客户告诉我，因为这样的收纳法让她制作糕点的机会增加了，让我觉得很欣慰。

鞋盒的盖子很浅，所以可以当作托盘来用。放在厨房瓦斯炉下方橱柜，再放上油或酒等调味料，就能避免弄脏底板，也比起市售的防污垫来得不易滑动，更新的时候也轻松许多。会把汤勺或锅铲放进抽屉里的人，也可以试着把它铺在抽屉里。由于具备防滑的作用，所以除了能够防止每次开关抽屉时发出铿锵的声音外，也能当成隔板，让其余空间更有效地运用。

当然除了鞋盒之外，还有很多能活用于收纳的东西。出现率较高的包括印制名片时附赠的塑胶名片盒、苹果电脑随身音乐播放器的透明收纳盒等。苹果公司商品的外盒多半大小刚好、款式漂亮，如果你家有的话，我大力推荐可拿来做抽屉里的隔板，这些盒子最适合用来收纳文具。用多余

的保鲜盒来收纳厨房里的小东西，也是非常常见的做法。

总之，只要是四方型盒状的容器都行。在整理途中如果看到适合用来收纳的盒子，就请先集中在一处，保存至全部整理完一遍的时候。不过整理完毕后，不要因为「以后或许有一天会用到」就把空盒留下，要干脆地丢掉。此外，虽然同是空箱，但纸箱或装电器的箱子等，因为太大无法做为隔板，做为收纳用具时无论便利性或外观都不太出色，所以也请丢掉。

而以圆型或心塑等形状特殊的盒子当作隔板时，也很容易造成空间的浪费，所以我并不推荐。不过若你对食子本身感到心动，就又另当别论。如果把盒子直接丢掉或是原封不动、糊里糊涂地留下来，才真的是浪费，所以就算很勉强，也请活用在收纳上，例如放进抽屉里用来做装饰品的隔板，或是用来装棉花棒或针线等。空盒和收纳物品的组合，是世界上独一无二、只属于你的原创搭配。所以，自由地做各式各样的尝试，尽情享受其间的过程，才是真正的正确答案。

如上所述，只要能够活用家中既有的东西，很不可思议地，每次都必定完美地完成收纳的任务，根本不需要购买新的收纳用品。市面上有各式可爱的商品，但现在最重要的是如何迅速地整理完毕。与其在整理途中去买临时应急的收纳商品，倒不如在整理结束后，再慢慢地去寻找自己喜欢的款式。

4.8. 「包中有包」的绝妙收纳术

我有一次整理包包时，突然莫名地有一种很吃亏的感觉。虽然说来理所当然，但包包的里面是空的。包包本身明明已经收纳在相当好的位置，但包包里头空荡荡的宽阔空间，真的好可惜。但是包包不能折叠，又占空间，甚至还要特地在里面塞进纸团，在收纳空间不足的家庭里，这样的空间使用方法实在是太奢侈了。而且塞在包包里的纸团，时间久了之后还会渐渐塌掉，最后落得拿进拿出时纸屑满天飞的下场。难道没有别的方法吗？

左思右想之后，我决定先把包包里面的纸团拿掉。整理的大原则就是，不心动的东西先丢掉。我试着把过季的配件放进包包，夏天就收纳围巾或手套，冬天就收纳泳衣，用来代替填充物。这样一来，包包不但不会变形，还可以收纳不用的配件，简直是一举两得！但欣喜之情也没有维持多久，这个收纳法在一年之内就不了了之。

这个方法虽然不差，但要用包包时就必须把里面的小配件一一取出，非常麻烦。而且在包包使用期间，这些被拿出来散乱在衣柜里的配件类，更让人莫名地难过。

不过我当然不会就此放弃，总之只要让里面的东西不要七零八落，外观上也好看就好。所以，接下来我试着把这些配件类先放进束口袋之类的袋子里，做成一个填充物。不但拿取轻松，把束口袋整个拿出来时，外观也出乎意外地可爱，这下我可满意了。

这个方法乍看之下似乎是非常划时代的构想，但在意想不到之处却有

非常大的陷阱。被塞在束口袋里的东西，从外面当然看不见。由于里面塞的都是过季的东西，所以随着季节变换需要更换。但我的失误就是竟然在一个不留神间就忘了将其中两袋换季，结果季节就过去了。换句话说，这些配件有一整年的时间都被当作填充物对待。很久之后，当我打开束口袋的瞬间，它们散发出的凄凉气氛，让我深切反省了许久。我原本连对一般的衣服都采取不换季主义，但却觉得自己会为看不到的东西换季，这样的想法打从一开始就错了。

于是，我把充当填充物的配件们全都从束口袋里解放出来。而接下来的问题就是，配件们因为重获自由欢天喜地，但包包却因为填充物被拿走而变得瘫软无力。我还是想塞点什么进去，如果连过季的衣服都拿来当填充物，衣服似乎会有遭人遗忘的危险，所以一定要避免。

眼看着没别的办法了，我也没想太多，只是试着把别的包包放进包包里，没想到这个作法却出奇地顺利。把包包放在包包里，过去使用时浪费的收纳空间不但减少到一半以下，只要把放在里面那个包包的把手露出来，也不会发生包包失踪的状况。

重点是，要把同样种类的包包套在一起。也就是说，坚固的皮革包包、冬季素材的包包、婚丧喜庆用的包包等，如果同一类有好几个，就把它们组成一套。如此一来，只需配合用途，取出符合条件的那一套，再从中选择就好，非常轻松。旅行用的背包折起来时小得惊人。所以如果有很多个时，绝对建议你把它们全都集中在一个背包里。

希望各位注意的只有一点，那就是不要套进太多包包。基本上，「一个包包里顶多套进两个包包」，而且绝对不可以让里面的包包被遗忘了。

总结来说，包包最正确的收纳法如下。

首先，把材质、大小和使用频率相近的包包组合起来，套在一起。在把手全都外露的状态下，收进买包包时的防尘袋里（如果没有防尘袋，也可以省略这个步骤）。让这些包包全部处于一眼就可以看见的状态，排列在衣柜或壁橱里。如果是衣柜，就放在上层，若是（放棉被用）壁橱，就放在上方的小橱柜里，像排列书籍一样把包包直立排列。

在这个包中有包的作业过程中，找出最适合的组合，就像拼图一般，也是一种乐趣。因为当你发现大小刚好，里面的包包恰巧可以稳稳地与外面的包包互相支撑的绝配时，就会彷彿见证了一场命中注定的相遇一般，不由得感动了起来。

4.9. 包包「每天都清空」

钱包、定期车票夹、化妆包、万用手册。。。。。有些东西就是几乎每天都会带在身上。

很多人认为：「反正是每天都会带在身上的东西，所以就一直放在包包里面。」但这可不行。

包包原本的任务是，在你外出时帮你运送物品。包包要完全收纳文件、化妆包、手机等身上的所有东西，在被塞满的状态下被带着到处跑，放下的时候会磨擦到地面，但还是默默地、勤奋地一直支持者里面的东西和你。怎么会有这么勤劳的东西呢？所以至少在家时，要让它好好地休息一下，

不然可是会遭天谴的。不用的时候还一直装着东西，就如同睡觉时胃里还塞满了食物一般，对它们而言，应该非常难受。实际上，这种状态下的包包格外容易受伤，马上就会呈现出一种疲惫不堪的样子。而且当你习惯把东西一直放在包包里，在换包包时，常常就会把一些东西留在里面，转眼间就会陷入无法掌握哪个包包里有什麼东西的状态。到了最后，就会落得「啊！没有笔。」「咦？我的护唇膏放哪去啦？」需要某件物品的时候找不到，结果又得重买的下场。

附带一提，在整理包包时最常发现的东西，是街头免费发放的面纸、铜板、皱巴巴的收据、吃完用纸包住的口香糖等。如果重要的印鑑、纸条、文件或首饰等混杂其中的话，就非常危险了。

因此，请每天都把包包清空。也许你会说：「咦？每天都要做那麼麻烦的事啊？」不必担心，因为只要设一个「每天随身携带物品」的专区就很容易办到了。

首先准备一个盒子，把定期车票夹、化妆包和员工证等直立收纳在里面。再把这个盒子直接放进衣橱里的抽屉就完成了。

什麼盒子都可以，如果没有找到适合的，也可以利用鞋盒，或是在抽屉里画出一个区域。把盒子放进壁橱或衣柜里时，因为外观也很重要，最好找一个自己喜欢的盒子。摆放的位置，最常见的就是放在透明收纳盒等抽屉型收纳的上面。总之，放在包包收纳位置的附近会比较方便。

当然，偶尔有几天没办法把包包清空也不要紧。就连我，有的时候也会因为很晚回家，隔天一大早又要工作，而且都用同一个包包，因为嫌麻烦，就一直让东西放在里面。非但如此，我还要告诉各

位一个秘密，在写这本书的期间，甚至常常回到家后，连衣服都没换就倒在床上睡著了.....

重要的是，放在包包里的东西，全部都要有应该归位的固定收纳场所，才能创造出一个让包包能够休息的环境。

4.10. 大东西全部收进「壁橱」里

如果你家有壁橱，那肯定能够把房间里几乎所有东西都收纳进去。

壁橱，是日本最引以为傲的收纳柜，拥有杰出的收纳能力。深度够，上方还有小橱柜，用来隔开上下的隔板也具备了相当的强度。只是，正因为壁橱的空间宽阔，很多人往往无法有效利用，也是不争的事实。

如果家里本来就有这个难能可贵的收纳空间，基本上只要老老实实在地利用这个空间来收纳，一切就会很顺利。因为，往往就在你绞尽脑汁，想要一举打造出让你逆转胜的奇蹟式收纳时，下场几乎都是让原本的收纳变得更难用。

巧妙活用壁橱的基本收纳法如下。

首先，最基本的原则是，把季节性物品收在上方的橱柜里。譬如女儿节的人偶、 圣诞节的装饰品等。除此之外，滑雪、登山等户外活动用品和休閒活动相关的物品，基本上也收纳于此。另外，也可以收纳成人式或结婚典礼等尺寸较大、无法放进书架的照片或相簿。这时，绝对不可以装在纸箱里再收进去，要像放在书架上一样，直立排列在上方橱

柜的前方。若不这么做的话，这些东西就会一辈子不见天日，直接被打入冷宫。

收纳衣服时，如果要用透明收纳盒，绝对推荐抽屉型远超过箱型。东西一旦装入收纳箱后，拿取、收纳就变得麻烦，于是绝大多数的例子都是整个箱子原封不动，拖拖拉拉地就过了季，也完全没有拿出来用。当然，抽屉里的衣服请直立收纳。

棉被请收进上方橱柜，这是为了防潮与防尘。下面的空间则可以收纳电风扇或暖气等季节性的家电产品。

此外，因为壁橱空间很大，与其说是收纳空间，倒不如说是用纸拉门隔起来的小房间，用这样的概念来思考，会让整理进行得更顺利。因此，完全不使用任何收纳用具是很危险的。我就曾经碰过一个客人把衣服直接丢进壁橱里收纳。结果，门一打开时，衣服就像炒麵般堆积如山的样子，宛如一座垃圾场，衣服最难受的事也不过如此。

相反地，如果能够活用这宽敞的空间，把外面的收纳直接放进去，就会是不错的方法。我经常使用的绝招是，把不锈钢层架或书柜收到壁橱里。也常常把彩色收纳箱放进壁柜里做成书柜。

而以旁若无人的姿态占据房间一角的大型物品，譬如行李箱、电暖器等家电制品、高尔夫球球具、吉他等，再怎么勉强也都要把它们收进壁橱里。或许现在很多人都在心里犯嘀咕「这绝对不可能」，但只要彻底执行本书所写的「丢掉」动作，后续就真的很容易达成的。

4.11. 「浴室」和「厨房水槽」什么都不要放

放在浴室里的洗发精、润发乳等瓶瓶罐罐出乎意料的多，有时候每个家人用的东西不一样，或是会依当天的心情来决定用哪一瓶，还有一星期只用一次的护发乳等，每当打扫浴室时，就得把这些东西往外移，真的是非常麻烦。而且如果把瓶瓶罐罐直接放在地板上时，底部一下子就会形成讨厌的水垢。于是似乎很多人都觉得，那不妨就把重些瓶瓶罐罐收纳在排水效果较好的不锈钢置物架上，但这其实是最麻烦的东西。虽然说这是不锈钢材质，但一直放置在湿答答的状态下，总有一天还是会产生水垢。

我家过去也用不锈钢置物架。由于尺寸还满大的，可以放得下全家人用的香皂、洗发精，以及偶尔才用的面膜等，非常方便，但这样的开心之情稍纵即逝。一开始洗完澡时，还会迅速地把置物架上的水滴擦掉，但久而久之就开始觉得，要用毛巾沿著一根一根的不锈钢管擦拭，实在是很麻烦。于是渐渐变成三天擦一次、五天擦一次.....擦拭的频率不断下降。等到已经完全忘记要保养置物架这件事后，想用洗发精时拿起来一看，才发现瓶底已经变成红色了，当下大吃一惊，把置物架的底部翻过来一看，已经满是让人无法直视的水垢。虽然我都快哭出来了，不过还是仔细地把它洗干净。最后因为每天要擦干实在太费工、麻烦，而且泡澡时一看到那个置物架，就不禁想起恼人的水垢，所以终究还是决定不用了。仔细想想，浴室经常高温潮湿，应该是家中最不适合放东西的地方，实在不应该再增加任何东西，即便是收纳道具。

再说，这些洗发精等东西，除了要用的时候之外，真的有必要放在浴

室里吗？尤其是和家人使用不同用品时，让洗发精在自己没有使用的时候，还要持续被加温到热呼呼，暴露在品质恶化的环境里，我总觉得它们很难受。

因此，我决定不在浴室里放任何东西。

反正不管如何，在浴室里使用的东西，使用完毕后都必须把水分擦干。既然如此，无论是洗发精或任何东西，每次使用过后就用擦完身体的浴巾一口气把水分擦干，再收到浴室之外的收纳场所吧！

乍看之下，或许会觉得每次要费的工夫很麻烦，但试著做做看就会发现，这样的绝对比较轻松。很快就能完成浴室的打扫工作，不但不会积水垢，更不需要保养置物架。

厨房的水槽周边也是一样。你是不是不知不觉就会把厨房清洁剂或菜瓜布等东西一直放在水槽周边？

我通常把这些东西也都收进水槽下方的收纳空间，秘诀就是要把菜瓜布完全晾干。我想很多人都是用那种以吸盘固定在水槽内侧的不锈钢海绵收纳架，请把它拆掉 因为位于水槽内的位置会一直暴露在水气当中，于是菜瓜布总是干不了，马上就会产生异味。最理想的方式是菜瓜布用完时把水拧干后晒干。如果抹布等没有特定地方可以晒时，就可以用洗衣夹把抹布夹在水槽下方柜子的把手上晾干。当然，最推荐的还是晾在阳台等户外空间。

附带一提，无论是菜瓜布、砧板或是筛子，所有东西我都会晾在阳台。这样就不需要沥水篮，厨房也一直都能干净清爽。晾在外面还能用阳光消毒，也干得快，我大力推荐这个作法。说实话，我家没有沥水篮。

洗好的东西就放进套了筛子的盆子，然后拿到阳台去，全都像洗好的衣服一样晾干，早上只要把洗好的东西义阳台就好了。我强烈建议独居的人或要洗的东西不多的家庭采用这个作法。

那麼调味料该怎麽办呢？

盐巴、胡椒粉、酱油、沙拉油等调味料都很常用，一般人都希望在烹饪的过和中能够灵取出，放在伸手可及的地方灵方便，所以它们的定位就是瓦斯炉旁边。

但如果你也是这麼想，现在就请让它们马上避难。

流理台毕竟是烹饪的场所，而不是摆放物品的地方。尤其是瓦斯炉附近经常都有油喷溅的危险，调味料的定位若紧邻瓦斯炉旁，不知不觉就会变得黏呼呼。而且这些瓶瓶罐罐如果一直摆在那里，打扫起来会更棘手，整个厨房也会容易变得油腻。

厨房的橱柜里，几乎原本都有设计收纳调味料的空间，所以请好好地收在原本的地方。最典型的设计就是瓦斯炉左方的细长抽屉。如果没有这类抽屉，就把用来装餐具或长筷等的抽屉当作调味料的摆放场所。如果也没有这种抽屉，在瓦斯炉下方橱柜 设一个区域也行。

4.12. 把书柜最上一层设为「我的神龕」

其实，我曾经在神社里工作过五年多。我从小学开始就喜欢神社，即使到了现在，也习惯一有时间就常会到神社参拜。

就算各位不像我那麼喜欢神社，但身边也一定会有一、两个护身符。尤其，我很清楚女性对于提升恋爱运非常认真，因此在现场授课时，我不知看过多少来自全国各地求姻缘的护身符。各位努力地磨练自己的身心灵，并把最后一线希望寄托于神佛，这一丝不苟的认真态度著实令人敬佩，但各位会不会觉得护身符很难处理呢？

首先，最基本的原则是，护身符不是「你买的东西」，而是「神明赐予的东西」。有效期限在赐予之后的一年之内，过期的就尽早还给神社。不一定要还给原先的神社，只是寺庙护身符要归还回寺庙，神社的护身符要归还给神社，这是规定。

问题是，还在有效期内的护身符或神札。当然，能随身携带最为理想。你可以系在家里的钥匙或钥匙圈上，使用活页型万用手册的人则可以装在金属活页夹的部分。不过，一年会去好几次神社①，护身符多达四、五个时，也不太可能全都随身携带。为了炫耀而带了一大堆护身符在身上，也完全不令人心动，一副看起来就是在「等待姻缘」的样子也很不好看。就算现在款式可爱的护身符愈来愈多，但基本上还是希望各位能低调地随身携带。

在外资顾问公司工作的 s 小姐(三十一岁)，是一位喜欢算命，还有到能量景点 (power spot)②巡礼的平凡女性。

整理期间，历年的护身符接二连三地在她书桌浅浅的抽屉、「回忆盒」或是书与书的夹缝间出现，包括小学时祖母送的学业成就御守、知名神社求姻缘的护身符等，总计有三四个过期的护身符。除此之外，还有在印度买的迷你佛像、欧洲买的迷你玛丽亚像，以及水晶等能量宝石等。

此时，不妨在家中一角设置一个「我的神龛」。虽说是神龛，但也不用特别在意方位或形式，就是打造出一个「带有神圣感觉物品」的专区。建议设在书架的最上一层。重点就是像真正的神龛一样，设置在比水平视线更高的地方。

我的整理法主题，其实是「把房间打造成如神社般的空间」。换句话说，把自己的住家打造成为充满纯净空气的能量景点。

舒服的家、光是待著就心情大好的家、不知为何就是能让人放鬆的家.....这些都是家成为能量景点的证据。

你想要住在有如能量景点的家吗？还是想住在像仓库一样的房间里呢？答案应该很清楚才是。

4.13. 「不想被看到的物品」就摆在衣柜里

「这、这里请不要打开。」

客户顽强地拒绝让我打开某个抽屉或箱子。

谁都拥有一些不想被别人知道、但又非常重要的东西，最常见的就是偶像的海报等明星周边商品，或是与兴趣相关的书籍。我经常看到一卷卷的海报被立在衣服深处，或是 CD 被收在箱子里。

不过，这样做实在非常可惜。自己的房间被只属于自己的嗜好填满也无所谓，所以请不要把自己喜欢的东西收起来。

但是，万一被朋友或恋人看到，就会很不好意思。

这时我最常用的作法就是，把只有自己专属的心动空间，装进衣柜等收纳空间之中。也就是说，把海报等装饰在收纳空间的内部，譬如房间深处挂著衣服的墙上、衣柜门片的内侧等。

这个方法，除了可以用来收纳被别人看见会不好意思的东西外，当然也能放别的。如果有好几幅想要挂起来的海报或画，但全都摆在房间里会太繁复的时候，只要挂在衣柜里，不管挂几幅都没关系。你可以挂海报或照片，只要是装饰品，什麼都可以。

收纳空间的内部，老实说是不受限的。没有人会抗议，也不会被别人看见。收纳空间的内部才真正是只属于自己的天堂，所以大胆地打造成你自己的风格也无妨。

4.14. 衣服一买回家就马上拆掉包装和吊牌

在整理过程中，很不可思议的现象之一就是，维持原包装、原封不动的库存品。如果是食品或卫生用品，那还说得过去，但袜子，内衣等衣物都未拆封就直接放进抽屉，到底是为什么？不但会发出沙沙的声音，而且又占空间。虽然我这么说很多管闲事，但实在让我不禁要担心：客户会不会连自己有这样东西都忘了。

如此说来，我的父亲也是喜欢一次就买一大堆袜子。每次去超市买东西时，他都会买黑色或灰色、用来搭配西装的袜子，然后连同包装直接收纳起来。除此之外，我也曾在衣柜深处发现父亲的基本款，也就是灰色毛

衣。每次看到它们被包在崭新的塑胶包装里时，我都会莫名地感伤。

我以为只有我父亲会这么做，没想到拜访客户家时，竟发现原来很多人都一样。而囤积的物品，大概都是「自己的基本款」，其中最多的还是袜子、内衣、丝袜等消耗品。

但是，多数人的共通点就是库存过多。不知道是不是因为在未拆封的状态下就直接库存起来，所以无法产生拥有的感觉，明明先前买的库存都还没拆封，却又再添购新的。附带一提，至今我看过包装未拆封直接收纳起来的丝袜库存量，最高纪录是八十二双。一整个透明的收纳箱里，全部都是库存的丝袜。

的确，买回来直接就放进抽屉里，是最轻松的收纳方法。或许有人觉得要用的时候才拆封，比较有趣。

然而，我更想说的是，直到使用之前都未拆封、直接库存在家的状态，与要用时才去店里买，这两者的差异只在于库存的场所是家中或店里，其他根本没有不同。虽然一般人容易觉得「在便宜的时候买多一点比较划算」，但其实恰恰相反。如果把折扣优惠的部分想成在你使用前请店家保管的仓储费用，你不觉得其实在价格上没多大的差别吗？而且，需要的时候再去买，然后马上使用，就能在新鲜的状态下使用到。所以今后请不要做无谓的囤积，每次要用时再买，买完之后马上从包装里拿出来再收纳。

如果你已经拥有大量库存物品，至少请把未拆封就收纳起来的东西马上拿出来。

因为衣物未拆封就直接收纳，只有百害而无一利。最常见的就是未拆封就直接库存起来的丝袜，现在请马上把它拿出来。

为了让消费者看到丝袜的样子，包装中放进了能让丝袜撑开的纸板，但在家中并不需要这部分。把丝袜从包装中拿出来，折叠后再收纳，体积就能减至四分之一左右。而且一旦取出之后，就会变得比较容易拿，才能更积极地运用。

我认为，物品从包装中取出之后，才真正算是「买到了」。

还有一个和包装同样的例子就是，在上衣物整理课时，经常会发现许多裙子、羊毛衫上还吊着购买时的标价或是吊牌。

大部分的客户忘记这些衣物的存在时，都会表现出许久不见的反应：「啊！我有这个啊？」

但这些衣服并非被收进衣柜的深处，而是和其他衣服一样都挂在吊杆上，可是他们往往视若无睹，到底是为什么？这是我长久以来的疑问。

于是，为了弄清楚物品在还有吊牌的状态，我观察过百货公司的服饰卖场。

在持续观察几次后，我终于发现家里的物品与还在店頭贩卖的物品之间的差异。被当作商品挂在店头的物品，与挂在家中衣柜里的物品相比，「架子」明显大了许多。作为商品的物品，与以个人物品身分在家中工作的物品，所散发出的气质就不同。标价还没拆掉的衣服，看起来还留有一副「端架子」的感觉。

在我的感觉里，摆在店里的东西是商品，放在家里的东西是「家里的孩子」。如果吊牌一直没有拆掉，物品就无法完全变成「家里的孩子」。于是，比起一起挂在衣柜里、真正「这个家的孩子」所散发出的光环，它们的气势明显就是会输了一截，也让人容易忘记它们的存在。因

此，它们的悲惨下场就是，在你选择时比较不容易进入你的视线，不久之后就被遗忘。

不过如果拆掉吊牌，不穿时拿去二手店卖的价格不是会下跌吗？千万不该想这些有失风雅的事。请在购买、选择时，就要有好好迎接它们来到自己家中、好好抚养的决心。

所以买回家之后，务必马上拆掉吊牌。因为当物品从商品的身分毕业，变向为自己家里的孩子时，需要一个仪式，就是由你来把它和店里连接的「脐带」干脆地切断。

4.15. 别小看包装贴纸所制造的「过剩信息」

等到成为整理高年级生时，已经大致通过了东西过多、收纳法等问题的考验，在难度水准上，开始转为追求更舒适的空间。但在我的客户当中仍有一些人，家中已经非常整得洁，乍看之下根本不需要再整理，却还来上我的课。

K 太太(三十多岁)，家中还有先生与六岁的女儿，共三人。从小开始就喜欢整理，对于丢东西也不太感到抗拒，光是第一次上课就丢掉了两百本以上的书，物品减量多达三十二个垃圾袋，算是相当优秀的资优生。身为家庭主妇的 K 太太，平日生活重心以家事为主，但每个月会举办两次左右的茶会，参加的都是家里小孩年纪相仿的妈妈朋友③，也会定期在家中主办花艺教室，常有客人进出家中，因此连平日也尽量维持家中整洁，追

求「随时有客人来也不会感到丢脸」的目标意识也非常高。在两房两厅的家中，几乎把所有的东西都收在原本就固定在墙上的衣柜与壁橱，以及两个约一个人高的金属层架，原木地板上没有任何杂物，总是亮晶晶的。听说交情好的妈妈 朋友常说：「妳还想整理哪里啊？」但她本人似乎还是有所不满。

「东西虽然不多，但不知道为什么就是不舒服。有一种就差一点点的感觉，就是哪里不太对劲。」

当我实际拜访 K 太太家时，也真的就如其他人所说的，的确非常干净，但总让人觉得哪里怪怪的，这种感觉到底是.....

这种时候，我会检查的是有门片的收纳空间内部。当我打开主要的壁橱时，果然如我所料，透明收纳箱上贴着贴纸、整组的除臭剂的包装、用来收纳的纸箱.....乍看之下没有什么不同，但上面全是「超强收纳力」「瞬间！除臭」等，不管视线移往何处，全都是文字、文字、文字。

其实这就是「还差一步」的真面目。因为打开收纳空间时，映入眼帘的「过多资讯」，会在房间里制造出嘈杂的感觉。

尤其是字很多时，在打开门时映入眼帘，会让人在无意间当成信息来处理，在脑海中嗡嗡作响。以 K 太太为例，就像是在选择今天要穿的衣服，有人一直在她耳边低语着「除臭」的感觉。而且最不可思议的是，不知道为什么，即便把收纳空间的门片关上，也无法遮掩过多的文字资讯。这就是过剩资讯的可怕之处。因为文字会变成声音，然后像背景音乐一样弥漫整个空间。从经验上来说，乍看之下很整齐，但就是觉得有点「嘈杂」的家庭，很多时候都是收纳空间内充斥着过多无谓的信息。愈是东西很少、

整洁的家里，「资讯的嘈杂感」就会愈明显，所以格外让人介意。

因此，请先把商品包装上的贴纸撕掉。(和衣服的吊牌一样，为了欢迎物品从商品变成「家里的孩子」，这也是必要步骤。)然后，如除臭剂、清洁剂等不太讨人喜欢的包装，也把外面的胶膜剥掉。

看不见的地方也是家中的一部分。透过减少不令人心动的文字资讯，家中整体气氛就会一口气变得安静、沉稳。光是这一个动作，就会产生惊人的差异，所以实在没有道理不做啊。

4.16. 愈爱惜物品，它们就愈会「与你同一阵线」

在整理的课程中，我给客户出的课题中有一项是「慰劳物品」。回到家后，把穿过的衣服挂在衣架上时，要对它说声：「谢谢你今天也让我很温暖。」把身上的首饰摘下之后，要说声：「谢谢你今天也让我那么漂亮。」把包包放回衣柜里时则要说声：「托你的福，我今天在工作上也能有最好的表现，谢谢！」就像这样，好好地对待每样物品表达当天一整天受到它们支持的感谢之意。就算没办法每天这么做，偶尔慰劳一下它们也很重要。

之所以开始像这样觉得物品也有生命，其实是因为发生了一件事。

念高中时，我第一次拥有自己的手机。当时的手机还是黑白屏幕，功能也非常简单，只能打电话跟寄送电子邮件而已，但它浅蓝色的小巧外形深得我心。虽然使用的频率还不至于到所谓「手机依存症」的程度，但即

使明知校规禁止带手机上学，每天还是会随身放在制服口袋，偶尔拿出来欣赏，并且不自觉地露出微笑。但随着科技进步，手机转眼间就进入了理所当然的彩色屏幕时代。尽管如此，我还是坚持使用黑白手机，但后来因为手机外壳已经磨损，最终还是换一支新的。

我手里拿着新买的手机，突然想要试寄一封电子邮件给自己的旧手机。或许是因为第一次换手机，所以心情有点兴奋。我想了一下邮件的内容后，输入了简单的一句话：「这些日子以来谢谢你了！」再加上爱心的图案，然后哔一声按下了传送的按钮。

紧接着，旧手机的来电铃声随即响起，我马上确认了电子邮件的内容。当然，与我刚刚输入的文字完全相同。「嗯，确实收到了。一直以来，真的很谢谢你。」我直接对着旧手机这么说，说完后就把旧手机关上。

过了几分钟，我又试着把旧手机打开，不知道为什么，画面是黑的。不管我按任何按钮，它就是动也不动。结果，以前从来不曾故障的手机，在收完最后一封信后就完全不动了。我不禁觉得它简直就像是觉悟到自己的任务已经结束，毫不恋栈地主动退隐一般。

当然，这或许只是单纯的巧合，也或许有人不相信人与物品之间会心灵相通。

我们常听说一流的运动选手会把自己使用的道具当做圣物般对待，细心地保养、爱护。我想他们一定也是很自然而然地就感受到这种物品的力量。若真如此，那么就算不是特殊的工作道具，不管是衣服、包包或是电脑，只要能够爱惜平常所使用的每一样物品，就好像是在平凡的每一天里，一口气帮自己找到了许多能替自己加油打气的帮手一样。

拥有物品，不仅限于特殊的比赛或胜负，是发生在日常生活中理所当然的行为。即便我们没有特别意识到这一点，但物品真的每天都拼命在为拥有它们的主人完成各自的任務。

就和我们工作一整天后回到家时觉得松了口气一样，物品只要回到自己平常在的场所就会觉得安心。

居无定所是令人非常不安的事。我们每天能去公司上班、外出购物，与外面的社会来往，就是因为我们有家。无论何时，家都在同样的地方等待着我们。这个道理，对物品而言也是一样的。

每天能够回到相同场所的安全感，对物品而言也非常重要。

因此，确实拥有定位、能够回到原位休息的物品，所散发出的光芒是不同的。譬如说，变得更懂得细心对待衣服的客人说：「衣服变得不再容易起毛球、自己也不再容易打翻茶水，衣服可以穿得更久了。」我认为这类的意见之所以会不绝于耳，也都来自于这些诀窍促使物品更有干劲，想要支持拥有它们的主人。

好好地爱惜物品，物品一定会有所回应。

我有时也会反问自己，收纳方式是否让物品觉得开心。

所以对我而言，收纳就是决定物品居所的神圣行为。

注① 神札：由神社所发售的神符，通常被称作「御札」，上面写有神社名(神的名字)，并盖有神玺、宫司(神社内神职人员的最高负责人)之印，每年年末由神社重新发售、颁布，一般会将其安置于家中的神棚内，或是贴在门柱上，祈祷一

年之内合家平安、无病无灾等。

注② 能量景点：意指地球上能量集中的特殊场所，「灵气」特别强之处，也可以理解为「圣地」或「气场」，类似风水学中的「龙穴」。据说造访能量景点，吸收当地的「灵气」，能治愈身心、补充元气，也有人认为可提升恋爱运、实现愿望。

注③ 妈妈朋友：日本特有的名词，指从怀孕时的妈妈教室，到孩子学会走路后在公园、托儿所或幼稚园等地方，透过年纪相仿的小孩而认识的妈妈们。

第 5 章

让人生产生戏剧性变化的整理魔法

5.1. 整理房间之后，才发现心中真正的渴望

这世上有一种所谓的「班长型」的人。会被冠上这个称号的人，通常都具备领导能力、爱引人注目，受到大家的欢迎。那么说到我呢？当然就是「整理收拾型」，不显眼，只是默默的在教室角落一直整理着置物架等，通常都是有特殊爱好的人才会被冠上这样的称号。

这不是比喻也不是开玩笑，我上小学后，第一次在班上担任的职务就是整理股长。当生物股长和园艺股长的职务因为太受欢迎，必须猜拳决定时，老师问：「谁想当整理股长」。却只有我一个人得意洋洋地举手大喊：

「我！」当时的情况至今仍历历在目，但现在回想起来，原来从那个时候开始，整理基因就已经深植在我体内了。于是，我轻轻松松地当上最向往的职务，往后的每一天，我就可以顺理成章地整理教室里的书柜、置物柜，开心地继续整理收拾。就如前文曾经提过的一样，每当提到这些事时，就有人会对我说：「你这么小就明确知道自己喜欢什么，我真的好羡慕喔！」

「我连自己喜欢什么都不知道.....」。

但是，其实我自己是直到最近才发觉到原来自己那么喜欢整理。

如今，我几乎每天都会拜访客户的住家，或是到处演讲，生活中清一色都是整理这件事，但其实我小时候的梦想是嫁人。整理对我来说就是日常生活，直到我实际自立门户为止，我根本不曾想象这会成为自己的工作。因此当别人问我「兴趣是是什么」时，我总感到困惑，迫不得已地回答「是念书」，却总是不禁叹息：「我究竟喜欢什么呢？」。

即便是关于整理股长的事，也并非一直都记得。真的就是在整理房间时，突然想起：「啊！这么一说，我第一次担任的干部就是整理股长啊……」这才想起十五年在小学教室所看到的黑板景象，同时也重新认识到原来自己从那么久之前就开始对整理有兴趣，连自己也感到非常新鲜与惊讶。

你不妨也试着回想小学时自己曾经担任的职务，或是最喜欢的事。这件事可能是照顾小动物、画画，就算不完全是同样的形式，但或许与你现在以为理所当然的某件事是有所关联的。我认为，自己真正喜欢的事物根源，就算时间流逝也不会改变。而且，整理绝对可以帮助你发现这个根源。

我的客户里有一位叫做小 A 的女孩，我和她自学生时代开始就非常要好。她就是一位原本在大型科技公司任职，但整理之后发现自己真正喜好的人。

在整理结束后，她发现了一个事实，就是在只留下令她心动书籍的书架上一字排开的全都是有关社会福利的书籍。在踏入社会后买的英语教材和秘书鉴定等证照考试用书都已经消失了，但国中时买的、有关社会福利的书却留了下来。

她说因为这个发现，她再度想起自己国中开始到步入社会为止，都一直从事保姆工作的义工。「希望营造一个让妈妈也能安心工作的社会」，她发现潜藏在自己内在的这份热忱，在整理课程结束后的一年之间，一直努力准备与学习自立门户所需的知识、技术，后来终于辞掉工作，设立了保姆事业的公司，如今她深受客户信赖，一边摸索一边享受着每天的工作。

「整理之后，我发现了自己想要做的事」

其实我不断听到客户这样的心声。实际上，在整理课程结束之后，几乎所有人都有了很大的转变，无论是自立门户，转换工作跑道，对于一直以来的工作更加投入，对于工作有了某些意识上的改变等。当然，就算不是工作，无论是在兴趣或是家事上，每天生活中意识到自己「喜欢事物」的时间自然而然的增加，连平日的生活也都变得朝气蓬勃。

为了了解自己，在书桌前自我分析或是询问别人当然都是好方法，但我认为整理是最快的捷径。你拥有的东西，会正确地诉说你自己的选择历史。因为，整理也是为了发现自己喜欢事物的自我盘点。

5.2. 让人生产生戏剧性变化的「整理魔法」效果

「过去，我一直觉得为自己增加附加价值非常重要，所以去参加各种讲座，努力学习增长知识。但是，透过整理才终于发现，原来减法比加法更重要。」

这是一位 M 小姐(三十岁)说的话。她非常积极学习，在公司外部建立

起规模庞大的人脉。她说在上过我的课之后，人生出现了一百八十度的大转变。

她还说丢掉了「最丢不掉物品第一名」的东西，也就是大量的研讨会教材后，心情如释重负；在丢掉近五百本觉得有一天或许会重读的书之后，则开始不断地接收到新的资讯；在丢掉了大量的名片之后，想见的人开始主动与自己联络，于是自然而然地就见到面了。

她好像也很喜欢心灵方面的事物，但后来却开心地对我说：「其实比起风水、能量商品等，整理的效果好多了。」如今她辞掉工作，也已经谈定出书计划，俨然一副崭新人生勇往直前的样子。

不光是她，整理之后，人生就会出现戏剧性变化的机率，可说是百分之百。这个被我称为「整理魔法」的效果，对人生造成的影响非常大。我偶尔会询问客户本人在整理过后的变化，连我都会大吃一惊。虽然现在已觉得这样的变化是理所当然，不再那么惊讶了，但「一口气在短时间内彻底完成整理的人」的人生，一定会发生戏剧性的变化。

M 小姐的母亲 S 女士，自小就一直叨唸女儿要整理房间，但她却怎么样都整理不好。如今看到女儿房间里的东西都不见了，S 女士受到了很大的冲击，于是也来上我的课。据说，S 女士会来上课是因为她一直以为自己是会整理的人，但看了女儿的转变之后才发现并非如此。而且，她殷切盼望自己有一天能够感受到丢东西的快感，能够毫不吝惜地把价值两万五千日圆的茶具丢掉，还等不及希望不可燃垃圾的回收日赶快来临。

「过去我对自己没有自信，觉得我必须要改变的心情很强烈，但如今我开始觉得现在的自己很好。我认为这是因为我在判断事物时开始拥有坚

定的基准，所以建立起很大的信心。」

正如 S 女士所言，「整理魔法」的效果之一，就是开始能对自己的判断有自信。触摸每一样东西，扪心自问：「是否觉得心动？」然后做出判断，决定留下或是丢掉。

在整理过程中，透过重复这个瞬间几百次、几千次，判断力自然就被磨练得愈来愈敏锐。

对于自己的判断没有自信的人，对自己也没有自信。

想设法隐瞒什么，我自己过去就是这样。

而拯救这样的我的，就是「整理」。

5.3. 在「整理魔法」中孕育出人生的自信

我曾经思考过，为什么自己会那么执著于整理这件事。我想，最初的原动力恐怕是来自于我希望受到父母关注，以及对于母亲的特殊情结。

我是三兄妹中的老二，三岁之后父母就不再那么关注我了。当然，我觉得我的父母并不是故意要这么做，但夹在长男的哥哥与老末妹妹的中间，我就是不禁会那么觉得。

我从幼稚园大班开始就对家事和整理感兴趣，也因为哥哥和妹妹都很让父母费心，所以虽然年纪小，我还是提醒自己不要给父母添麻烦，从小开始就特别意识到，希望自己能在不麻烦别人的情况下生活。当然，也希望因此得到父母的称赞，或是受到他们的关注。

我自小学一年级开始就会自己设定闹钟,是一个比大家还要能自己早起的孩子。

讨厌依赖、信任别人,也不擅长表达自己的心情。下课时总是独自整理,用现在的标准来说,实在不算是个开朗的孩子。我喜欢一个人在校园里闲逛,即使现在已经长大了,这个习惯也还是一样。不管是旅行、逛街,基本上,一个人单独行动对我而言已经是理所当然。

或许就是因为这样,我非常缺乏与他人建立信赖关系的经验,也就变得异常执著于与物品之间的关系。我讨厌被别人看到自己脆弱的一面或真实的心情,但在自己的房间或物品面前,却能够自在地做自己,所以就特别觉得它们是如此的可爱。

在父母和朋友之前,更早告诉我无条件被爱和感谢等这些情感的,就是物品与家。

说实话,即使是现在,我也对自己没有自信。我有时还是会因为觉得自己还太年轻、经验不够,不足的部分太多,而对自己感到厌烦。

但是,我对自己的环境信心十足。

自己所拥有的东西,还有自己的家与周遭的人等,也就是自己所身处的环境,与别人相比,虽然没有比较豪华,但至少对我而言,这一切都是我最喜欢、最可爱、最重要的东西,对于自己能在美好事物围绕下生活,感到自信与感谢。

就是因为这些能让自己心动的物品与人群支持着我,我才会觉得自己没问题。

如果有人和以前的我一样,无法对别人敞开心房,对自己没有自信,

希望这些人能发现，身边有物品和房间在支持你。我之所以每天都勤劳地去拜访客户的家，全心投入个人住家整理课程，就是希望能有更多人发现这件事。

5.4. 是「对过去的执着」？还是「对未来的不安」？

「不心动的东西就丢掉。」

相信试过这个方法的人，都已经发现「心动」或「不心动」的判断，其实没有那么困难。因为在碰触到物品的那一瞬间，心中的答案应该就已经揭晓。困难的是要做出「丢掉」的决定。因为总是会有各种理由阻挠我们丢东西：

「这个烹饪器具虽然今年不用，但或许有一天会用到啊……」

「啊！是前个男朋友送我的首饰，当时我们感情真好啊。」

但是，如果深入追究就会发现，无法丢东西的原因其实只有两个，那就是「对过去的执著」与「对未来的不安」。

在选择物品时，如果觉得「不心动，但是丢不掉」，请像接下来的方法一样，先停下来思考一下。

「这是因为[对过去的执著]所以丢不掉？还是因为[对未来的不安]而丢不掉呢？」

对于每一项丢不掉的东西，思考是哪一个原因，就能掌握自己拥有一样物品时的倾向。「啊！原来自己是[对过去执著型]，或原来自己是[对未

来不安型]啊！，也或许「两种都是耶.....」。

掌握「自己拥有物品的倾向」之所以重要，是因为这往往代表了自己生命里的价值观。

拥有什么东西，就等同于你的生活态度。而「对过去的执著」和「对未来的不安」，不仅可以了解你拥有物品的方式，还能从中发现你在做一切选择时共通的原则例如与人交往的模式，或是选择工作的方法等。

举例来说，对未来感到非常不安的女性，在选择交往对象时，往往会因为「和这个人交往或许会得到些好处」「和这个人分手之后，可能就再也找不到比他好的人了」之类的理由，选择和不喜欢的人在一起，而不是因为「我好喜欢这个人，和他在一起的时候觉得很舒服」而和对方交往。在选择工作时，不是因为「我喜欢这份工作」「我想做这份工作」，而是以「如果进了这家大公司，将来跳槽也比较容易吧！」「只要取得证照就可以安心了」等理由来选择公司或工作。

而对过去非常执著的人，常常会说「还忘不了分手两年的恋人」，然后迟迟无法进入下一段新关系，或是明明已经发现工作遇到了瓶颈，但仍坚持「我就是靠着以往的方法成功的」，而不愿改变作法。

像这样，被「对过去的执著」和「对未来的不安」困住时，也就是无法丢东西的时候，通常就是一种看不清「现在对自己而言什么是必要的？如果拥有什么，就可以获得满足？自己在追求什么？」的状态。因为看不清对自己而言必要的东西或自己追求的东西，所以才更容易在不知不觉中增加了不需要的东西.让自己无论在物质上或精神上，都不断地被不需要的东西所淹没。

那么，该怎么做才能理清「现在对自己而言必要的东西」呢？到头来，还是得要丢掉不必要的东西。不必到远处去寻找，也不必买新的。只要真心地面对自己所拥有的东西，减少不需要的东西即可。

一边面对自己所拥有的物品，一边丢掉，老实说是非常痛苦的作业。因为在这个过程中，你不得不承认自己过去的愚蠢、糊涂、无聊、缺点。

我自己也在丢东西的过程中，好几次与自己的过去面对面，体验了恨不得想找个地洞钻下去的羞愧与后悔。小学时收集的大量香水橡皮擦、国中时着迷的动画周边商品、高中时逞强买下却完全不适合自己的衣服、明明不需要却因为贪恋买下那一瞬间的虚荣而买下的包包.....

「啊！原来我过去浪费了这么多钱啊！」「真对不起爸妈啊！」「原来就是这些一直没用的东西占据了房间重要的空间啊！」数不清有多少次，我都在垃圾袋前如此地绝望过。

即使如此，东西存在是不争的事实。东西之所以在那里，就是自己选择所造成，不能怪别人。最危险的是，明知这些东西的存在，却装作没看见，彷彿像否定自己的选择一样，粗鲁地把东西丢掉。因此，我很反对无意义地囤积东西，也反对「总之想都不想就丢」的想法。我认为，唯有——面对每一项物品，好好体验其中的情感之后，才能真正消化与物品的关系。

对于现在所拥有的东西，我们所能选择的路有三条。

现在就面对、总有一天会面对、到死都不面对。要选择哪一条路，虽然是你的自由，但我绝对建议各位「现在就面对」。

透过物品，去面对自己「对过去的执著」和「对未来的不安」，就能

看清对现在的自己而言真正重要的东西，然后价值观就会变得更明确，今后面对人生选择时的犹豫自然就会减少。

如果能够毫不犹豫地投注热情在自己所选择的事物上，应该就能达到更大的成就。

换句话说，如果能够愈早开始面对物品当然愈好。如果你要开始整理的话，就是现在。

5.5. 丢掉杂物，找回人生决断力

一旦开始整理，垃圾袋就会接二连三地不断出现。最近开始听到来参加整理讲座的人或客户互相报告「我今天丢了几袋」「竟然出现这样的东西」。

附带一提，客户当中至今整理出垃圾袋的最高纪录，夫妻两人合计两百袋。除此之外，装不进垃圾袋的大型垃圾更超过十样以上。如果你听到这个纪录时，觉得「他们家的收纳空间可真大啊！」或「究竟是什么样的垃圾屋啊……」，那就太天真了。实际上，当我说出这个数字时，几乎所有人都会事不关己般地惊讶、苦笑，但其实这对夫妇的家既不是垃圾屋也不是豪宅，真的就是一般住家而已。我第一眼看到的印象，也顶多是东西很多、乱七八糟而已。两层楼的独栋住宅，有四个房间，还有一个已经变成储藏室的阁楼。面积或许的确比一般人家稍微大一点，但绝非会让人大吃一惊的程度。换言之，每个人的家里都有可能整理出一样多的东西。

在协助整理的过程中，我请客户丢掉或舍弃东西的数量，老实说绝不是个小数目。四十五公升的垃圾袋二、三十袋是理所当然，独居的人平均超过四十袋，三人家庭的话，随随便便就能整理出将近七十个垃圾袋。截至目前为止，合计超过两万八千袋，以物品数量来计算的话，应该已经请客户丢掉一百万件以上的东西。

然而，尽管已经减少了这么多东西，客户却从未对我抱怨：「因为你叫我丢，所以我才丢的，谁知后来会有麻烦。」

理由之一非常明确，就算把不心动的东西全部丢掉，真的也不会造成任何困扰。整理完毕后，所有客户都对这一点感到非常震惊，由于对生活没有造成什么困扰，所以更深感过去自己真的是被不需要的东西所包围。这个结果，连物品减量高达五分之四的人都不例外。

当然，实际上丢掉东西之后，不可能完全不后悔地说：「那个丢掉了啊……」甚至要有心理准备，这种情况至少会发生三次以上。或许有人听到这会觉得不安，但请别担心。

即便如此，我还是没有接到任何客诉。这是因为客户都亲身体会到「就算没有东西，只要有所行动，大部分的事都能解决」这个道理。客户在诉说「不小心丢掉的东西」时的共同点就是都很开朗，绝大部分时候，他们都只是笑笑地说：「哇——就算一瞬间会不知所措，但还不至于到要人命啦！」这不是因为客户原本就很开朗，也绝不是因为客户对于东西不见时所产生的麻烦，处理态度变得随便所致。刚好相反，正因为丢了东西，所以意识才发生了变化。

比如说，后来才发现需要某一份已经丢掉的文件时。首先，由于持有

的文件本身很少,所以不必在家中翻箱倒柜,也明白知道「就是没有」。这个因为「不需要寻找」,进而减轻压力的效果是不可估量的。乱成一团的状态之所以腐蚀人心的理由之一,就在于不知道东西到底在都里,所以不得不找,可是却再怎么找都找不到。

但如果只有一个文件放置的场所,你马上就会知道自己有没有这份文件。当发现没有时,就想开一点,马上将思绪切换为「那么,接下来该怎么做才好?」。问朋友、询问公司、自己查。由于自己手边什么都没有,在想到几个方法之后,只能付诸行动,才会因此发现大部分的事都出乎意外很轻易地就解决了。不会承受花了时间寻找却找不到的压力,反而还能从重新调查中发现新的资讯,或是因此和友人联络而增进友谊,又或是友人得到热心相助:「如果是关于这件事,我可以帮你介绍更了解详情的人喔!」然后认识了新的朋友等,很多时候都可以获得意想不到的附加价值。

在反复经历这种经验后,你就会开始明白,只要付诸行动,就一定能在必要时得到对自己相当重要的资讯。

这种「就算没有东西也总有办法」的感觉,一旦体验过了,一下子就会变得轻松许多。

另一个不会发生客诉的原因,就是透过不断地丢东西,就不会想再把判断的责任交给别人。换句话说,在发生问题时,不再觉得「那个时候,那个人这么说.....」,而想把原因归咎于外部。开始能够觉得一切都应该靠自己的判断,重要的是现在该如何行动。

因为,丢东西这件事是以自己的价值观做出判断的一连串经验。透过丢东西,可以磨练出一个人的决断力。因为不丢东西、囤积东西,

而错失了培养决断力的机会，你不觉得很可惜吗？

实际上，当我拜访客户家时，我都不丢东西，所有的最终判断都由客户自己决定。如果在这个时刻由我「代替」客户丢的话，那整理就失去了意义。

换言之，透过丢东西、整理，意识自然会产生明显的变化。

5.6. 你有和你的家打招呼吗？

我到客户家拜访时做的第一件事就是「和屋子打招呼」。在屋子正中央处附近跪坐下来，轻轻地和屋子说话。先简单介绍自己的名字、住址和职业，说些类似「希望能营造出一个让佐藤小姐一家人更幸福的生活空间」的话，然后再敬个礼。客户们总是一脸不可思议的注视着这两分钟的沉默仪式。

这个致意的习惯，是以参拜神社时的作法为基础，自然而然发展出来的。我自己也不太确定是从什么时候开始有这个习惯。不过，我想会开始这么做，是因为我发现到，打开客户住家大门时的紧张感，与从神社的鸟居下走过时的神圣感觉很类似。或许有人认为打招呼只是自我安慰而已，但做或不做，在整理的速度上真的有差别。

顺带一提，在进行整理作业时，我从来不穿运动服之类的作业服，通常都是穿着洋装加上短外套。虽然偶尔也会穿上围裙，但我认为款式比实用性更重要。客户往往会很惊讶：「穿这么正式的衣服不会弄脏

吗？」但我都以这样的打扮移动家具或是跳上厨房的流理台，大动作地进行整理，也完全没有问题。因为我认为，整理就是为了庆祝要离开这个家的物品即将展开新生活的节庆，所以不知不觉就会想做正式的打扮。

以正式的打扮向屋子表达敬意、打完招呼后开始整理，就觉得屋子会告诉我，为了让住在里面的人生活得更舒适，应该把什么东西丢掉，还有什么东西该摆在哪里。所以在决定物品定位时，也能够顺利地一下子就决定，且毫不犹豫地整理。

或许有人会说：「那是因为麻理惠老师是整理专家，所以才做得到。我根本就听不到屋子的声音，更没有办法一个人整理。」

但其实最了解物品与屋子的，就是它的主人。我的客户也随着课程的进展，逐渐变得自己能够顺利整理，他们都表示「开始能够明确地看清该丢什么东西」「自然而然就知道物品的摆放位置」。

为了能够及早掌握这种感觉，有一个秘诀，那就是回家时对屋子说声「我回来了」。这是我给来上个人课程的客户的第一个课题。就像和家人、宠物说「我回来了」一样，也要特别向屋子说一声。当然，如果回到家时忘记马上说，也没关系。你突然想起时，就对记得对屋子说一声「我回来了」或「谢谢你总是守护着我」。如果不好意思发出声音，在心中默念也可以。

在反覆做这个动作一阵子之后，就会发现屋子会对自己说「我回来了」的声音有所回应。就好像吹来一阵轻柔的风一般，你会感受到屋子的喜悦，然后慢慢地就会明白，它希望你整理哪里、希望你把什么东西放在

哪里。

一边和屋子沟通，一边整理。这听起来似乎像是有点过于梦幻、不切实际的想法，但其实如果略过了这一步，整理就无法顺利进行。本来，整理就应该是在人、物与家之间取得平衡的行为。但过去的整理法即使强调物品与自己的关系，却似乎不太考量到家的存在。

我之所以对于屋子有强烈的感觉，是因为每当我拜访客户家时，每一间屋子都在诉说着它们有多么重视住在里面的人，总是在同一个地方等着我们、守护着我们。不管自己辛苦工作到多么疲惫不堪的状态，家总是抚慰我们的心灵。相反地，就算我们光着身子在地上滚来滚去，赖皮地说：「我今天不想工作！」家也会温柔地说「好」，包容我们。再也没有什么比家更宽容、更温暖了。所以，我觉得所谓的整理，应该是一种回报，报答家总是支持自己的恩情。

请试着用怎么做屋子才会开心的观点来整理看看，你一定会很惊讶，这么做之后，整理起来就会更毫不迟疑。

5.7. 你拥有的物品，想帮助你更幸福

这一路以来的人生中，我已经把半数以上的时间都花费在思考整理这件事上。

即便现在，我还是每天都到客户家拜访，面对客户家中大量的物品。除了壁橱里面，连抽屉都要一一检查，恐怕没有一个职业会像我的工作一

样，会在「赤裸裸的状态」下看到陌生人所有的物品吧。

即使参观过这么多家庭，但理所当然地，也从未遇到任何在所有物或兴趣上完全相同的人。不过我却发现，家中所有物品的共通点，其实只有一项。

你觉得现在在你房间里的东西，为什么会在那里呢？

「因为我选择了它们」「因为我需要它们」「因为接二连三偶然的机缘」。当然，这全都是正确答案。

我认为，家中所有物品都想帮助你。

过去，我在整理过程中认真检视过房间里数百万个物品，所以我可以断言，无一例外。

虽然似乎是理所当然，但你不觉得这些东西在自己的家里，是非常难得的缘分吗？譬如一件衬衫，就算是工厂大量生产的衬衫，但你在那一天、那家店里买回家的衬衫在这世界上只有这一件。

与物品的缘分，和人与人之间的缘分一样，珍贵且难得。

因此，这样东西会来到你的房间，一定代表了某种意义。

我这么一说，一定有人就会说：「那这件衣服长久以来都皱巴巴地放在那里，不知为什么看起来就是带着怨气。」「如果东西不用的话，好像会受到诅咒。」

然而以我的经验来说，真正没有看过任何一个所谓「带着怨气」的东西，那只是所有人源自于罪恶感的自我感觉而已。那么，房间里那些「你『不心动』的东西」是怎么想的呢？它们只是纯粹地「想到外面去」而已。因为物品本身比谁都清楚，它身在衣柜里的这个地方，并没有让「现在的

你」变得幸福。

所有东西都想要对你有所帮助，即使被丢掉、被烧掉了，都会留下「想对你有所帮助」的能量。转化为能量、重获自由的物品，一边让周围的人知道「有一位叫做○○小姐是很棒的人喔！」，一边漫游世界。然后，变身为对「现在的你」而言最有帮助、最能让你幸福的东西，再回到你的身边。

譬如说衣服，或许有时会变成一件漂亮的新衣服回到你身边，有时候也可能转换形成，变成资讯或一段关系再回到你身边。

我可以断言，将会有和你放手的一样多的东西回到你的身边。不过，这只发生在物品觉得「好想再回到你身边啊！」的时候。

因此，丢东西时，不要觉得「啊～这完全都没用过啊！」或「完全都没用过，真对不起」，而要以「谢谢你与我相遇」「慢走！要再回来喔！」的心情，朝气蓬勃地送走它们才对。

现在,请把已经让你不心动的东西都丢掉。因为对物品而言，这可说迈向新生活的一种仪式，请一定要为它们的新生活寄予满满的祝福。

我认为，物品不光只在你得到的时候光彩夺目，在被丢掉的时候更是闪闪发光。

5.8. 房间洁净，身体也跟着清爽了起来

在进行整理的过程中,常常会听到客户说「我变瘦了」「肚子好像小了一圈」。虽然听起来不可思议，但把东西减量后，身体不知是否因为对家的排毒有所反应，也跟着出现了排毒效果。

尤其是一整天下来，一口气就丢掉四十个垃圾袋时，身体通常会出现一些变化，譬如短暂的腹泻或是皮肤长出疹子等，彷彿就像经历了小型的断食一样。这并不是什麼坏事。而是因为过去累积在身体里的毒素一口气排出所产生的现象，过两天就会复原，甚至还会通体舒畅。皮肤也会变得光滑。某位客户就曾告诉我，当他丢掉了共计一百袋放在壁橱和储藏室里的杂物后，马上经历了痛快的腹泻，然后整个身体变得轻盈了起来，真是令人不敢置信。

「整理之后会变瘦」「丢东西后，皮肤就变好了」，乍看之下像是夸大的广告说辞，但这些未必是谎言。虽然这些案例无法在「全能住宅改造王」里介绍给大家，但实际上，我的客户随着房间变干净，外在印象也明显地变得清爽，皮肤的光泽和眼神散发出的光芒也都变得更闪闪动人。

在刚开始这份工作的时候，我也感到非常不可思议。但仔细想想，这并非难以置信的事。虽然这只是我个人的假设，但这样的情况应该是因为以下的原理吧。

首先，整理之后房间的空气自然就会变得干净。因为只要东西变少，堆积在房间里的灰尘就会减少，而这当然是因为打扫的频率提高了。当地

板重见天日后，只要有灰尘就会很显眼，还有因为变得容易打扫，所以自然而然就会更勤劳地擦地或吸灰尘。当房间的空气变干净时，皮肤就会变好。而俐落地活动身体打扫，减肥效果自然指日可待。

而且，达到整理彻底完成的状态时，就不用再想整理的事，所以对人生而言重要的、接下来的课题，自然也会变得明确。由于许多女性都想减肥，她们应该就能专注在这件事情上，不知不觉中增加走路距离或减少食量，开始采取许多减肥所需的行动。

不过，最大的原因或许是因为「明白了什么叫做足够」。

整理之后，很多人都说他们「物欲降低了」。过去就算拥有再多衣服，也都会觉得「今天没有衣服好穿」，总是觉得不满足，但经过整理只留下令自己心动的东西之后，就开始觉得自己需要的东西都已经很齐全。

无论是囤积东西或吃东西，都和填补「不满足」的欲望没有什么不同。因为无论冲动购买和暴饮暴食，也都只是消除压力的手段之一而已。

附带一提，丢掉衣服后肠胃就会通畅；丢掉书和文件时，脑袋就会变得清楚；减少化妆品等东西，让洗手台或水槽附近变整齐后，皮肤就会变得光滑，这些是我在过去经验中所观察到的改变。虽然没有科学根据，但总觉得和丢掉东西相同的部位会有所反应。也真是有趣。整理让房间变整洁之余，顺便也能让自己变漂亮，还有减肥的效果。这么好的事要到哪里找啊！

5.9. 「整理之后运气就会变好」是真的吗？

「整理房间运气就会变好，是真的吗？」

因为风水热潮的影响，经常有人会问我这个问题。所谓风水，是指透过整理身边的环境来提升运气的开运法，日本约在十五年前开始流行，如今已经相当广为人知。话说回来，应该有很多人也是因为风水才开始对整理感兴趣的吧！

我虽然不是风水专家，但我视风水为整理研究的一部分，所以曾经大致学习过有关风水的基础知识。

要相信或不相信运气是否会变好，是个人的自由，但自古以来就有很多人在生活中应用方位学与风水的知识。而我也活用这种先人的智慧，并实践在整理当中。

举例来说，要把折好的衣服收进抽屉里时，我会把直立起来的衣服按照颜色深浅排列。具体来说，正确的收纳方式是，在抽屉前方靠近自己的部分摆放颜色较浅的衣服，愈往深处颜色就愈深。姑且不论这是否能够提升运势，但拉开抽屉时光是看到衣服整齐地按照颜色深浅排列，任谁都会心情变好。而且，颜色较浅的收纳在比较靠近自己的一边，不知为何就是会让人觉得沉稳平静。

换句话说，就是要把自己身边的环境稍微整理得舒适一些，增加每天心动的感觉，这才是整理的奥义。像这样在平常的生活当中，让自己心动的事物变多时，或许就可说是运势上扬吧！

构成风水的基础，就是所谓阴阳五行的想法。归根究底，即为「物

品里存在着不同的气」。而源自于阴阳五行的风水，就是「因为物品里分别存在不同的气，所以也请用符合各别属性的方法来对待它们」。这不过是在说一个非常理所当然的道理，难道只有我一个人这么觉得吗？换句话说，风水的基本概念就是，请遵循自然法则生活。

我认为，整理的目的也与这个不谋而合。

我认为，整理真正的目的，就是在极端自然的状态下生活。因为，你难道不觉得，拥有有不动心或是不需要的东西，其实是非常不自然的状态吗？只保有心动、必要的东西，才是自然的状态。

所以我觉得透过整理，人能够以最自然的状态生活。选择对自己而言心动的东西，珍惜对现在的自己而言真正重要的东西。能够理所当然地做到这么理所当然的事，就是无上的幸福。若说这就是所谓的开运，那我敢肯定地说，整理就是实现这个愿望最好的方法。

5.10. 如何分辨「真正重要的东西」？

有时候，当客户面对堆积如山的物品，做完「留下」或「丢掉」的判断之后，我会重新从「留下」那一区里挑出几样东西。然后再问一次，「这个和这个，还有这件T恤和这件针织衫，真的让你心动吗？」，这时客户往往都会大吃一惊。

「你怎么知道？其实那些全都是我非常犹豫要不要丢的东西。」

当然，我并不了解衣服本身设计的好坏，也不是单纯因为它旧了所

以选它。但是，只要观察客户在选择物品时的动作，其实就大概能够知道。把东西拿起来时的手势、触摸到的瞬间眼神露出的光芒、判断时的速度。因为在选择打从心底觉得心动的东西和有所犹豫的东西时，神情完全不同。

面对真正心动的物品时，判断的速度很快，拿取东西时指尖的动作非常轻柔，注视物品的眼神隐约闪耀光芒。而拿到不心动的物品时，一瞬间手会停住，歪着头，皱起眉头左思右想之后，砰地一声像用丢的一样放进「留下」的区域里。这种时候，无论在眉间或嘴角都带着一丝沉重。

心动的感情会表现在身体上，我绝不会错过这个部分。

不过说实话，就算我没有看到客户正在选择时的样子，也能知道哪些东西让主人「对是否心动感到犹豫」。

在我的课程中，每次拜访客户家之前，都会先上一堂「麻理惠整理魔法」的一对一教学。光是上了这节课，客户就会受到相当大的冲击，因此几乎所有客户都会提早开始投入整理的作业。

其中有一位客户 A 小姐(三十岁)，在我第一次拜访她家前，就已经丢掉五十袋。是个相当优秀的好学生。展示她的衣柜时，也自信满满地说：「我家已经没有任何要丢的东西了喔！」的确，当初来上课时给我看的照片里，随便放在五斗柜上、还是维持脱下时样子的毛衣，已经确实收起；挂满洋装、彷彿快要爆炸的吊衣杆上，也出现了一些空隙。

尽管如此，我还是从挂得满满的衣服里拿出了咖啡色短外套与米色衬衫这两件衣服。这两件衣服的状态都还很好，但看起来也不像没有穿过，在条件上和其他的衣服没有什么两样。

「你真的对这件觉得心动吗？」当我这么一问，A 小姐突然脸色一变。

「这件短外套，款式我非常喜欢。其实我当初想要的是黑色，但已经没有我的尺寸了.....不过我没有咖啡色的外套，想说偶尔买一件也没关系，所以就买了。不过，穿的时候果然还是觉得不适合，其实就只穿了几次。」

「这件衬衫，不管是款式或质地都让我一见倾心，其实同样的我买了两件。因为太常穿了，其中一件都已经穿坏了，但不知道为什么从那之后，就没有伸手去碰另外一件了.....」

我没有看过她怎么对待自己的衣服，当然也不知道她买衣服时的样子。我所做的，就只有观察她挂在衣柜里的衣服而已。

聚精会神地注视一样东西，就自然能够明白它是否让主人心动。这就和谁都看得出来恋爱中的女人与平常不同，是一样的道理。当女人拥有深爱的人时，除了接受对方的爱之外，自己被他人所爱的自信，还有为了对方努力想要变漂亮的心情，都会化为能量，让肌肤变得更有光泽，眼神也散发出光芒，然后变得愈来愈漂亮。物品也一样，当它们接收到主人充满感情的视线，被细心地对待时，它们就会充满能量，「为了这个人，我要更努力地完成任务」，然后一天比一天散发出更耀眼的光芒。

真正重要的东西就会闪闪发光。所以，一眼就能明白当事人是否真的心动。心动的真心话，会蕴含在所有人的身体，也会蕴含在物品本身，所以更加无法蒙骗别人。

5.11. 在心动的物品围绕下，幸福人生就此展开

每个人都有些东西，别人看了不禁要怀疑「为什么有这种东西？」，但对自己而言，怎么看都很心动、舍不得丢掉。

我每天都能接触到各式各样的人，和他们所拥有「对自己而言重要的东西」。

当遇到这种难以理解的物品时，我总是不禁在心中呐喊：「哇！来了！来了！」十根手指头都只贴着不同模样眼珠的手套玩偶，已经坏掉的、过去森永巧克力玩偶，boobow 造型的闹钟，怎么看都只觉得是木屑的漂流木收藏.....

每当我困惑地问：「这、这让你心动吗？」客户不加思索地马上回答：「心动！」那闪亮又真诚的眼神，让我无法再说些什么，因为我也拥有相同的东西。

对我来说，那就是「森林小子」(kiccoro)的T恤。相信已经有人想起来了，森林小子就是二〇〇五年爱知万国博览会「爱，地球博览会」的官方吉祥物。虽然绿色的森林爷爷(morizo)比较抢眼，但森林小子就是他身旁那个黄绿色、小小的、圆滚滚的生物。我有一件只印有森林小子脸部表情的T恤当作家居服，就算别人说：「你怎么有这个？不觉得不好意思吗？赶快丢掉啦！」「少女形象会幻灭喔！」我也不会丢掉这件衣服。

说实话，我的家居服都有很可爱的图案。有蛋糕层次的粉红色细肩带背心、棉质碎花上下一整套的家居服等，其实我每天在家穿的都是「少女风格」的家居服。

唯一的例外就是这件森林小子的 T 恤，虽然整件衣服就如同 Gachapin④一样，是醒眼的黄绿色，肚子附近只画了两个点，是森林小子的眼睛，再加上一个像铜锣烧形状半开的嘴巴，怎么看都是惹人怜爱的疗愈系小家伙。

而且标签上写着一百四十公分，根本就是小孩的 T 恤尺寸。爱知万国博览会是在二〇〇五举办，所以我穿这件衣服也超过五年了，更何况也不是因为爱知万国博览会本身对我而言有什么特别的回忆。光是写出这些就够让我害臊了，虽然我也很担心自己怎么会有这么莫名其妙的东西，但一看到实物时还是舍不得丢掉。森林小子圆滚滚的眼睛，实在让我心动不已。

我的收纳方式就是，只要打开抽屉就可以一眼明白哪里有什么东西，所以当「少女系」家居服优雅地排在一起时，森林小子 T 恤格外突出的模样，就更惹人怜爱。重点是，这件衣服已经穿了五年，却完全没有松垮变形，也没有任何污痕，也让我更加没有丢掉的理由。心中不禁佩服：真不愧是日本制，但看了标签后才发现是外国制。让我瞬间忍不住抱怨，这是日本万国博览会的官方周边商品，好歹也该是日本制才对吧！但即便如此，我还是舍不得丢掉。

所以，这种东西还是光明正大地留下来吧！不管别人怎么说，我就是喜欢！我喜欢拥有这东西的自己！如果你能够毫不犹豫地說出这些话，就可以对别人「什么啊！怎么会有这种东西啊……」的眼光完全置之不理。

说真的，我实在没办法让别人看到我穿森林小子 T 恤时的样子。但

偶尔把它拿出来观赏时，我还是会忍不住一个人「呵呵呵」地傻笑，或是穿着它打扫时，和肚子上的森林小子一起汗流浹背，然后想着「接下来要扫哪里呢？」……这件衣服的存在，就是为了带给我这些小小的心动时刻。

对于每一样自己所拥有的东西，都能毫不犹豫地觉得「我好喜欢！」，而且在它们的环绕下生活，我认为这就是人生最大的幸福，你也想拥有这样的幸福吗？只要把不是这样的东西丢掉就好，再也没有比这更简单就能满足心灵的方法了。

如果这不叫「整理的魔法」，那究竟该叫什么才好呢？

5.12. 真正的人生，从「整理之后」开始

到目前为止，我写了那么多关于整理的事，但其实不整理房间也没什么关系。因为，不整理也不会死啊！

实际上，这世上应该有很多人根本就不在乎自己到底会不会整理。但是，那种人应该连这本书都不会拿起来看吧！

因为某种缘分而拿起这本书的你，一定有相当强烈的意识，想要改变现状、想要重整人生、想要发光发热、想要改善现在的生活、想要变得更幸福。

我保证，这样的你绝对能够变成会整理的人。

当你想要整理，然后拿起这本书时，你已经踏出了第一步。如果你已经读到这里，相信你也已经明白自己接下来该做什么。

人无法重视、珍惜那么多的东西。像我就是个超怕麻烦又糊里糊涂的人，根本没办法好好爱护大量的物品。因此，我才想至少要能够珍惜对自己而言重要的东西，所以这一路以来都如此执着于整理一事。

不过，我觉得整理房屋最好要迅速完成，因为整理并不是人生的目的。

「整理是每天都必须做的事，是一生都会跟随着我们的事。」请赶快从这样的想法中觉醒吧。我敢断言，整理是可以一口气在短时间内彻底完成的。

只要「判断该丢该留」，以及「珍惜决定留下的东西」，就能一次彻底地完成整理，一辈子都在自己心动的物品围绕下生活。

对整理怀抱高度热忱，像我一样真正对整理本身感到心动，想藉由整理改善这世界的人，才需要像这样一年到头都在思考整理的事，而且只要有极少数这样的人就够了。

请你把更多的时间和热忱，投注在「真正心动的事」上。

或许，那也可以说是你的使命。

我想大声地告诉大家，整理非常有助于找出让你打从心底心动的使命。

所以，真正的人生在「整理之后」才开始。

注④Gachapin:日本富士电视台儿童节目《Hirake! ponkiki》中出现的造型玩偶，据说是出生于南方岛屿恐龙的后代，年龄永远都是五岁。

结语：整理魔法，让你的每一天闪耀光芒

前几天，我因为整理过头，被送进了医院。

早上醒来之后，从颈部到肩膀完全不能动，根本无法下床。不知道是因为在客户家一直仰头看着壁橱上方橱柜的关系，还是因为搬了太重的东西。虽然无法确定原因，但因为我的生活中只有整理，所以也想不到其他原因。会在病历上写「整理过头」的病人，相信无论是在过去还是未来，全日本也只有我一人吧！

即便遇到这种惨事，当脖子终于可以动时，我第一件想到的事还是：「终于能继续指导客户整理，太幸福了……」这是因为我的脑袋里有百分之九十都被整理给占据了。

把任务结束的东西一个接一个地送到外面的世界去，那种好像毕业典礼般的感动。当一下子就决定东西该回归的场所时，那种有如命中注定的心动。还有最重要的是，整理过后的房间里飘散着清新的空气。

我之所以写下这本书，就是想要让更多人知道，整理魔法能够让你用自己的力量，把理所当然的每一天都变得闪闪发光。

由衷感谢 Sunmark 出版的高桥先生，我的家人、各方人士、物品，还有我的家，在我写这本书的时候，给除了整理之外什么都不会的我最大的支持。

希望有更多人能够靠着整理魔法，在最喜欢物品的围绕下，度过心动的每一天。