

<<整理.人生>>

图书基本信息

书名：<<整理.人生>>

13位ISBN编号：9787802581135

10位ISBN编号：7802581133

出版时间：2012-6

出版时间：求真出版社

作者：丽贾纳·里兹

页数：263

字数：320000

译者：郝晓静

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<整理.人生>>

### 前言

诸位，我了解你们。

我可以准确道出你们生活中的一些苦恼：常常找不到家门钥匙，邀请信、便条、信件淹没在桌上的一大堆废纸里；每天的计划记在脑子里却没有写在日程表上；第二天要参加一个重要会议，计划好了要穿什么去，打开衣橱却发现要找全一套行头根本不可能；想帮助孩子成功，却每每发现孩子不是在乱找家庭作业本、寻找听课笔记，就是在找他心爱的玩具，你的心不由得往下沉——你本不想把孩子带成这样啊！家，不是安全的城堡，却成了禁锢你的监狱。

你的生活乱象丛生。

你希望自己的人生经历丰富多彩，然而不断出现的各种小意外将你的愿望化为泡影。

根源只有一个：缺乏合理安排。

别泄气，救星就在身边。

答案就在你正在读的这本书里。

猜猜看，我们素未谋面，我如何知晓你的窘况呢？20年来，我每天都在帮助客户做整理工作，客户遍及全美国。

由此我了解到每家的情况大同小异。

人人都可以把家打理得井井有条，绝对没问题。

我可以向你保证，依循书中指示认真做一年，你什么都会损失，只会卸下身心的重负，身体、精神、灵魂从此轻松。

一年后你会建立起常规，能够从容周到地安排生活，再也不必为那些琐事抓狂。

开始的最佳时机 既然你已经相信前面我所说的话，那什么时候开始呢？答案是：就在今天。

每个黎明，我们都迎来新的一天，新的生活。

## <<整理.人生>>

### 内容概要

#### 一、内容最全面。

她不仅教我们整理厨房、卧室、客厅、卫生间、车库、地下室和办公室的每个角落，还介绍了如何搬家、旅行以及举办派对、准备节日礼物和节日大餐等，内容非常详尽。

#### 二、写作思路新颖独特。

作者将一年的12个月都作了精心规划，每个月都分配特定的任务，每月的任务又分解到周。这种分解任务的方法，非常受欢迎。

#### 三、方法易于掌握。

作者将自己的整理秘诀总结为“清除、分类、整理”三部曲。语言通俗易懂，把秘诀阐释得非常简单明了，让人易于理解和掌握。

#### 四、由内而外地梳理生活。

这本书不是上来就教人作具体的整理工作，而是先分析人们养成不好生活习惯的心理原因——为什么总是迟到或为什么冲动购物或为何找不到钥匙，从而让人先从内心深处找到解决问题之道，然后再整理生活空间。

#### 五、不仅教人作整理，还教人如何保持。

作者教人树立良好习惯，使自己的家长期保持整洁优美状态。这是非常重要的一点，而这是其他整理类书籍很少涉及到的。

## 作者简介

丽贾纳·里兹，美国职业整理家，《纽约时报》畅销书作家，生于纽约，现居住在洛杉矶。1988年创办公司，为客户提供整理方面的培训和服务。其客户遍及全美国，从电影明星、商界人士到家庭主妇，无所不包。20年来，丽贾纳曾帮助无数客户整理混乱不堪的家，使他们的家脱胎换骨，焕然一新，被《洛杉矶人》杂志评为“洛杉矶最出色的整理家”。

丽贾纳已经出版的作品包括《整理的禅道》《新手整理指南》《整理?人生》《井然有序的办公室》等，其中《整理?人生》一问世就荣登《纽约时报》畅销书榜，其版权被俄罗斯引进，俄文版作品也连续多周雄踞俄罗斯网上书店畅销书榜。

## <<整理.人生>>

### 书籍目录

#### 引言

#### 1月份 管理时间

第一周 时间问题

第二周 创建时间表和日常活动计划

第三周 厨房常见问题

第四周 整理厨房

#### 2月份 打造安逸的卧室

第一周 卧室常见问题

第二周 衣橱探秘

第三周 从容整理你的空间

第四周 打造你喜欢的卧室

#### 3月份 生活事务管理

第一周 在家办公常见问题

第二周 节约时间

第三周 制订计划

第四周 告别文件堆

#### 4月份 卫生间：烦恼一扫光！

第一周 唱新曲

第二周 旧物清理

第三周 重新布置

第四周 舒适的浴缸

#### 5月份 清理死角

第一周 这些地方藏了什么？

第二周 身边的帮手：各种资源！

第三周 整理项目开始

第四周 其余空间的整理

#### 6月份 轻装去旅行

第一周 旅行常见问题

第二周 旅行用品一览表

第三周 离家之前的准备

第四周 打起背包去旅行

#### 7月份 艳阳下的乐趣

#### 8月份 轻松搬家

#### 9月份 忙碌的开学时节

#### 10月份 在公共休息室里放松

#### 11月份 快乐进行时

#### 12月份 营造节日气氛

#### 后记

#### 鸣谢

#### 社会资源

## 章节摘录

版权页： 像整理专家一样思考任何事情都要有计划。

如果你形成习惯，在1月中的某个时候作一次回顾，你的计划会更合理。

比如，工作一周后，周末计划去参加家庭教师协会举办的晚宴和舞会。

再设想一下，你不仅要参加，而且还要负责装饰会场。

你要找人在家临时照顾孩子，为家里的每个人准备好晚餐，还要换衣服。

最后你和配偶赶到学校和大家一起装饰会场。

结果到了星期天，你精疲力竭。

那么在做下周末的计划时要非常慎重，大部分时间留下来静静地陪伴家人。

明白我的意思吧？

为生活作整体规划时，要保证两点：精力安排合理，目标可以实现。

一个日程安排表会让你清楚地知道你为各项活动安排的时间比例是否最佳。

很明显，计划得当会为你节省不少金钱。

例如，你也像我们住在洛杉矶市时一样，到哪里都自己开车吗？

那么拟一份购物清单，把车停在相关区域会节省不少汽油。

我知道很多人每天下班后会开车去食品杂货店买食品，要买的东西不是当天早晨才发现吃完了，就是当天晚餐的食物。

这要浪费多少汽油？

浪费多少本来可以和家人在一起的时间？

时间、金钱、精力与目标的实现彼此之间就像刺绣品的针线一样交织缠绕。

一旦你习惯了所有活动事先都作计划，就不会有求必应，让自己忙得不可开交。

我们很多人从小就被教会取悦他人，以满足他人的需要来提升自己在他人中的地位。

可你注意过吗，那些恩爱夫妻从不轻易答应别人的邀约，他们一定会说他们要先和伴侣商量一下。

这个例子说明什么呢？

你和日程表现已形影不离。

无论走到哪里，你都要带着它；没有查看日程表之前，不会轻易表态。

你觉得说“不”很难吗？

日程表就是你的救星。

不要总是不假思索就答应谁，告诉对方你要先看日程表，随后联系他。

（你没必要让他们知道你的日程表是否随身携带。

如果不小心让别人看到，你可以说你的日程表不是最新的，你还要和家人核对一下。

）这一策略性的回答会给你留出充分回旋的余地。

一定要坚持自己的原则！

这样，即便你此时明确地拒绝对方，彼时答应对方的时候，他们一样会欣赏你，尊重你。

学会巧妙地拒绝需要时间来磨炼。

其实，拒绝别人一次不等同于世界末日，用不着大惊小怪。

同理也适用于其他场合。

因为你并非无所不能。

如果某项工作让你觉得力不从心，不如把机会让给别人。

## 后记

现在，为期一年之久的整理工作落下帷幕，你一定为自己感到自豪。

一堆又一堆的文件、报纸、杂志不见了。

自己需要的东西可以不费力地在衣橱、厨房，或光碟中找到。

朋友们戏说你想成为家政女王玛莎·斯图尔特，因为你现在经常邀请他们到家里做客。

对此，他们也非常感叹：“亲爱的，长期以来你太辛苦了。

”还有一点小秘密和大家分享，虽然不过是桩小事，但是当你需要处理自己的财物时，你学到的整理技巧就会体现出非凡的价值。

而且，它还会帮助你应对生活中无数的挑战。

我做职业整理家20余年，但这个道理5年前我才悟到。

我是如何开悟的呢？我的好朋友点醒了我。

我们都有过这样的经历：有时候，我们的生活一帆风顺；但突然之间，我们的世界分崩离析。

2002年7月27日，为我看病的妇产科医生给我打电话，告知我诊断性刮宫之前做的活组织切片的病理检查结果：癌症。

我将进行子宫全切术，之后化疗6个疗程。

我只听到了诊断结果。

医生后来说了什么，我全然没有听进去。

我也不在乎了。

于是我立即挂断医生的电话，然后拨通了我的密友苏茜的电话。

苏茜那时住在亚利桑那州。

我打电话的时间大约是上午10点半，傍晚的时候，她就来到了我身边。

我坐在沙发上，悲悲戚戚地向她倾诉，倾诉我的恐惧，我的痛苦。

知心如她，一席话让我顿时冰释。

她对我说：“丽贾纳，你每天教人们什么呢？一件事整体看起来很可怕，但是我们可以把它分解成能够驾驭的若干小块，对吗？”我点点头，“是的”，可我不明白她为什么这时候提到整理这个话题，我得的是癌症啊！“好，”这位益友继续说道，“你不必马上面对所有的事情。

每天起床后，你只做好当天要做的事情。



#### 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>