

<<改变人生的15分钟超级整理术>>

图书基本信息

书名：<<改变人生的15分钟超级整理术>>

13位ISBN编号：9787543694224

10位ISBN编号：7543694220

出版时间：2013-7

出版时间：青岛出版社

作者：（韩）尹善铉

译者：武传海

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>

<<改变人生的15分钟超级整理术>>

前言

热爱生活，从整理做起“整理师”
还有这种职业？

“在看到这本书之前，没听说过“整理师”一词的人可能会摇头表示不解。
事实上，直到现在，仍旧有很多人在看到我的名片时会问：“整理师是整理什么的啊？”

“所有需要整理的领域，我们都提供整理服务。
”听到我这样回答，对方仍旧摸不着头脑，于是还会试探性地问我：“债务也能整理吗？”
“对前女友恋恋不舍的感情，能帮我整理吗？”

“虽然近些年来“整理师”一职通过媒体得到了广泛宣传，但对于大多数人来说，这仍旧是一个陌生的领域。

直到2010年5月之前，我还属于每月靠工资维持生计的工薪一族。
但在此之前，我刚工作时，已经给自己定了目标：十年之后要拥有自己的事业。
此后，我就会在空闲时考虑自己到底要从事什么样的职业。

2002年，一次偶然的机会，我在书店里发现了一本叫做《简单地生活》的书，自此，我决定今后要从事与“整理”相关的工作。

所谓的整理，并不单纯是“打扫”或“收纳”，对于那些对未来充满希望的人来说，“整理”可以称得上是掌控自己人生必不可少的一项大工程。

对此，我身边人的反应却很冷淡，“你为什么要去去做打扫卫生的工作？”

“怎么可能会有人愿意花那份儿钱呢？”
“但这是我喜欢并有自信能做好的事情，最重要的是，这个领域现在还没有人涉足过，所以，2010年我毫不犹豫地开设了公司，并起名为“Very good整理咨询公司”。

事实证明，周围人的那些担心完全是多余的。
很快就有很多人邀请我去讲课或者上电视节目，进行整理咨询的顾客也逐渐多了起来。
在生活中，可以说每个人内心里都有一份来自“整理”的压力。
有一天，我看到一位会员申请加入我的整理论坛时写的一段话：家里乱作一团，真是无从下手了，这样下去估计早晚得离婚。

看到这样的话，我的心里很不是滋味，更有甚者给出了这样的理由：再这样下去，我真的活不下去了。

2011年7月我应邀出演《火星病毒》中的“超级懒惰女”一集，任务是整理懒惰女的住处。
去之前大家让我事先做好心理准备，别被吓着，我拍拍胸脯说：“我早已身经百战了，多乱的房子我都见过。

放心，吓不到我的。
”豪言既出，去了现场，我却着实吃了一惊，那个乱啊！

我简直不敢相信自己的眼睛。
节目播出后，引起了很大的反响，很多人都说：“太不可思议了，那个脏乱场景简直像是提前布置好的。

“我记得当时很多人留言说：“真担心要是我们家也邋遢成那样怎么办？”
”整理就是这样，你需要每时每刻都意识到它的重要性，如果在某个瞬间你放弃了整理，那么不仅你的空间，甚至连你的整个人生都可能会被毁掉。

在我们的人生中，要做的事情、买的东西、第一次见面的人、新的信息等不断地进入我们的生活，如果不加以整理的话，就无法将不需要的东西剔除掉，进而就会形成一种混乱的状态。

无论你读过多少与此相关的自我学习类的书，如果没有真正落实到行动，做好“整理”的话，一切也只能是徒劳。

那是不是说善于整理的人他们的性格与众不同呢？

绝对不是。
善于整理与不善于整理的人最大的差别在于“习惯”，比如，每天拿出一定的时间进行整理的习惯，

<<改变人生的15分钟超级整理术>>

用过的东西放回原处的习惯，扔掉长时间没用过的东西、不买不需要的东西等习惯：正是这些细小的习惯使人和事产生了巨大的差别。

牢记这样一个真理：虽然我们很难一下子彻底改变，但如果身体行动了，心也就自然而然随之产生变化了。

15分钟是个什么概念呢？

只不过是一天24小时的1%而已，所以完全不需要有任何负担。

成功人士中很多都是整理高手，但他们却绝对不是因为有空闲时间才进行整理的。

再怎么忙，还抽不出1%的时间吗？

先从读这本书的第一天开始实践吧，你将会获得一种新生的力量，进而热爱生活、热爱自我。

请记住：整理是幸福生活的源泉。

从现在开始整理吧！

<<改变人生的15分钟超级整理术>>

内容概要

<<改变人生的15分钟超级整理术>>

作者简介

尹善铉，他曾经是一名公司小职员，发誓10年后一定要成为一个公司的CEO。

无意间，他发现了整理这一神奇的人生重塑技巧。

从而开办了整理公司，圆了成为CEO的梦想；他在韩国掀起了“整理高潮”，很多人都是花钱去请他做整理，尔后风靡亚洲，改变数百万人的命运；他开办的整理论坛每天有成千上万的人进行在线交流。

现任VeryGood整理咨询公司CEO，创立“韩国整理师协会”，并担任副会长；经常获三星电子、LG电子、现代Card等多家国际知名公司邀请前去演讲；文章被《韩民族》《女性潮流》《幸福的同行》《M25》等多家媒体的连载；多次参加《60位父母》《火星人病毒》《金媛熙对侃秀》《VJ特工队》等韩国热门电视节目。

尹善铉 博客 <http://makeceo.com/>整理能力论坛 cafe.naver.com/2010ceoVerygood整理咨询公司主页

<http://verygoodlife.kr/>

<<改变人生的15分钟超级整理术>>

书籍目录

序言：热爱生活，从整理做起 第一部分为什么我们必须整理 第一章全球至IN至TOP的职业——职业整理师 没有不会整理的人 风靡全球的职业整理师行业 小测试你是整理高手吗？
第二章人们为什么不爱整理 没时间、害怕、没必要 学会整理就是学会爱自己 第三章整理，你也可以做到！
整理不需要天分 每天15分钟就够了 你只要跟着做就可以了 “整理能力100日计划” 成功案例分享 第四章到底什么是整理？
爱因斯坦的成功法宝：废纸篓 做自己的主人 第五章为什么人生必须要整理？
必须提前要做整理的事情 制定你的“遗愿清单” 第六章整理会给我们带来什么？
可以帮你省钱 可以帮你节省时间 带给你舒适的生活 激起你对生活的热情 帮你创造财富 工作效率倍增 提高创造力 帮你赢得机会 第七章整理带来成功的力量 okoutdoor.com的早晨整理时间 “黄帽子” 打扫厕所的社长 “衣恋”集团的整理精髓 舂田光洋：整理带来坚强的意志 艾森豪威尔法则 第八章整理什么？
怎样整理？
整理对象1：事情和物品 整理对象2：时间、人际关系和空间 整理的步骤：第一步：清空 整理的第二步：学会分享 整理的第三步：填充 第九章整理的目的和价值 目的：我为什么要拥有它？
价值：正确的选择将改变未来

<<改变人生的15分钟超级整理术>>

章节摘录

版权页：插图：整理会给我们带来什么？

提高创造力 一天晚上，已经很晚了，我接到一个电话，电话中的人说：“我看到论坛里明天上午有整理师培训课程，要是参加的话，能学会整理吗？”

“一时间我不知道该怎么回答，于是就说了一句：“我会帮您，直到您学会整理为止。”

“听到这里，对方用很明朗的声音说道：“那明天我一定参加。”

“就这样挂了电话。

后来得知咨询者是一位校长，在一山（韩国地名）开了一家英语辅导学校。

听了7个小时的培训课他就回去了，但能不能真正做到我自己也觉得是个未知数。

不久后我接到了一个熟悉的电话，正是Y校长打过来的，“听课的时候本来觉得学会了，回来后这都几个周了，还是没提起劲头来。

“我决定前去帮他整理。

来到他的学校，第一感觉就是气氛非常荒凉，根本不像是学校。

有个房间门外写着“商谈室”，但实际上连个坐的地方都没有。

由于生源变少而空出来的教室变成了仓库，堆满了东西。

期间Y校长愁容满面地说：“新的学期马上就要开始了，既要跟家长面谈，又要给他们展示教室，但现在这个样子，面谈和展示根本无从说起……”为了准备英语语法资格认证，Y校长奋斗了一年多的时间，校长室的桌子上堆满了书，房间地面也被资料盖得严严实实的。

校长属于那种钻进一件事里就拔不出来的人，只要做一件事情了，别的事情就都顾不上了。

由于这一年多的时间就全花在了准备认证的这件事情上，根本无暇顾及及其他事情。

我先把商谈室和教室里老师们的个人物品挑出来，然后把校长之前用过的书和复印资料全都扔了，这样一来，走廊里堆满要扔的东西了。

几个小时过去了，这间“仓库”终于露出了教室的“原型”。

在整理的过程中，校长说得最多的一句话就是：“只要整理好了，学校的经营状况就会好起来的。”

果真，一个月以后，校长打来电话说，准备了那么长时间的英语语法认证终于通过了。

他感激地说道：“通过整理产生了正能量，认证拿得很顺利。”

“还说以后学校运营得好的话，一定会好好报答我，当初的消沉的状态早已不见了踪影。”

工作在一个像“仓库”一样的地方，人的注意力就很容易被杂物分散掉，从而无为地消耗精力，人潜在的创造才能就很难发挥出来。

著有《The Artist's Way》，经营着“创造力恢复工作室”的朱莉·喀麦隆说过：要想恢复创造力，必须经过一个扔杂物的过程。

“扔掉旧的和没用的东西，为找到新的合适你的东西开辟道路。

装满了破旧衣服的衣柜是盛不下新衣服的，你总是觉得有些东西早晚会用上，舍不得扔，而当家里被这些东西占满时，真正能提高你生活质量的新的东西就没有立身之地了。

明白了这些，当你下定决心要把周围没用的东西都翻出来扔掉时，就会发生这两种情景了：过去的你和你挥泪告别；而一个崭新的你正怀着激动不已的心情向你走来呢。

在这里紧张和安逸并存。

长久以来的挫败感也像冰山一样融化了。

”

<<改变人生的15分钟超级整理术>>

编辑推荐

<<改变人生的15分钟超级整理术>>

名人推荐

读完这本书后，我打开了自己的钱包，按照书里的方法，重新归类整理了我的钱包。

竟然发现了很多N久以前的一些票据，恩，果然我有囤积强迫症啊！

整理后我发现自己的钱包“规矩”了许多，买东西付款的时候，很容易就拿到我想要的面值，尤其在超市排大队结账的时候，觉得为自己和大家都节约了时间。

——泡泡洗澡（27，女，全职太太）看完这本书，我下定决心要做自己的主人！

于是我只花了15分钟，按照书中介绍的“五步整理法”，整理了办公环境。

没想到如此一来不仅找东西方便了、心情变好了，而且还为自己赢得了很多时间。

在工作完成之余，还可以拓展我的人脉，深入了解公司其他部门一些工作；下班后约见好友增进感情；或者参加一些学习培训班，给自己充电，开拓自己的视野。

总之，整理给我的事业和生活带来很多收获。

——葫芦娃（25，女，核算员）看到网上说“囤积强迫症”是抑郁症的前兆，吓了我一跳，我是个化妆品囤积狂。

看到商场、网上商店打折促销就控制不住自己。

看着每月让我心酸的信用卡账单，我决定要摆脱“囤积强迫症”的控制！

过期的扔掉、不用的送朋友、常用的放在桌子上的整理箱内。

还给自己制订了购买计划，每月花在化妆品上的费用控制在500元以下。

之前只要出新产品就会买来试试，不好就扔在一边，现在我会按照自己的肤质选择适合自己的产品。

人还是那么漂亮，钱还省了不少！

这本书应该加上一点，整理还能带给你美丽！

——小懵懂（27，女，行政主管）

<<改变人生的15分钟超级整理术>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>