

瞬间改变自己：一分钟整理术



[瞬间改变自己：一分钟整理术_下载链接1](#)

著者:[日] 小松 易 著，蒋建伟 译

[瞬间改变自己：一分钟整理术_下载链接1](#)

标签

评论

得到不少启发，值得一读

小小的一本书。。。。当消遣时间了

好好学习，天天向上。自强不息，奋斗不止。

原来以为是励志类的，谁想到是生活小妙招！

内容丰富，一看就懂

书很好 真的好 非常好的书 非常满意！！！！

人需要不断学习！值得推荐的一本书！

棒棒的，值得购买的一本好书

很好！真的让房间充满了生气！！！！

收到很久了，才看，真心不错！

很喜欢看，值得购买。活动时候买的

东西很好，配送也快，服务也好。

很棒。好 正赞物流很快 相信京东

快递，很快，内容也很不错

慢慢看吧，感觉还行吧

简单，干练，学到很多东西，好书，推荐！

很好，很不错啊，加油，继续努力！！！！

不错，不错，不错，不错。

帮别人买的，据说很好，很不错

与实物相符，很好，满意的

书便宜，性价比高。，

买来还没看，啊啊啊买来还没看，啊啊啊

小小的开本，写得很浅显，坐在车里一会儿就能读完，迫不及待地要试试介绍的方法。

强调的是一种整理的理念，把生活整理清楚，好好出发，值得借鉴

试着按书中的要求去做 确实有些内容很受益

喜欢上了整理书，所以买了很多，但都没看，大部分都是日本人写的，应该还可以吧

物美价廉！很实用，就是有些书看起来不像是新书，希望京东在这方面一定改进。

看完有些帮助，生活的一些打理

实操性强，观点并不太新，重在实用

据调查统计，当前网上书店做得较好的的网站有京东等。现在大街小巷很多人都会互相问候道今天你京东了吗，因为网络购书已经得到了众多书本爱好者的信任，也越来越流行。基于此，我打开网页，开始在京东狂挑书。一直想买这书，又觉得对它了解太少，买了这本书，非常好，[SM]，很喜欢[ZZ]，不仅是因为[BJTJ]，更因为书里的内容确实是很不错[QY],[NRJJ]还有[SZ].

通俗易懂，内容一般般

不错的书，很有用，整理有助于生活的各个方面

送货给力，书质量不错，内容不错，五星

记得书里有句话说，鞋柜如果不整齐，这个人必定不成功

嗯嗯，，，，，，，，

配送比其他商品慢，书的质量还是可以

书不错，孩子挺喜欢的。五星好评。

一分钟整理术，有意思de一本书！

买了几本整理的书，就是这本最适用

一分钟整理术一分钟整理术

麻烦填写十到五千个字

真划算，学到了很多整理的知识

整理好自己的窝是再舒服不过的事情了。

很好，就是我想买的哪本。

还行吧，就是价格太贵了，内容还行

有内容，可以参考，写的不错，送货快

很不错的一本书~希望会对自己有帮助~

好书啊 不错的东西

还没看呢.....

不错，京东信的过 不错，京东信的过

书很好，我和老公都很喜欢！

很好的书，非常喜欢。

感谢-已付清。非常喜欢。

多多益善 执行中试试效果

书的内容不错，挺实用的，就是书皮没有保护，有点脏，显旧。物流还好啦。

挺不错的，很有用~~~~

值得拥有！！！！ 非常喜欢！！！！

非常满意，五星

好~~非常的棒~！！~

好好好好好好好好好好好好好好好好好好

实用的好东西

内容不错就是价钱不值贵了速度慢

东西很好哦!

还不错，挺实用的。整理这种事日本人研究的仔细。

帮别人买得，他正用得上，说不错。京东快递送的，保管得比较好。

书还不错 但和想象中的有点不一样

阅读后感觉很不错，整理好身边的一切，才能更好地工作，学习，娱乐，生活。

整理术，是不错的东西，买了好几本类似的

简单看了一下，非常实用，很短的文章，很有效！

商品还不错哦，值得一看

在书店大概翻过，感觉挺有用的一本书。

说的都是些实际的操作，这样还不错

内容浅显易懂，。。。

瞬间改变自己：一分钟整理术,真的有用吗

朋友单位购书，据书不错！

经典读物，推荐大家看一看

很不错，看完很受启发

感觉内容太少了，每页就几个字，有点失望

书是值得一看的，当时一口气买了五本同一类型的书。不过纸质一般，记得有一本的纸质还挺差，不过不知是不是这本了。而且有一本还没包外面的透明包装膜，好像是折过的，也忘了是不是这本了。

只是教了很多理论的东西。。。暂时没感觉作用多大~！可能自身生活整理就够规整了吧。。。~！

书是小本的，内容不多，有一些卡通插图。感觉不值。

随手买的，没有什么实用，不推荐购买

还行，有收获，内容稍显枯燥

感觉内容没有想象的充足

书的内容不错，很实用，通俗易懂。就是书拿到手的时候像旧书，很脏

小本，没包装，非常不值标价

很好

收到货时，书封面边上一条很长的灰印。不知道这本书存在仓库多久了。

介绍的很诱人，但没什么实质内容，不推荐后来人购买

买错了 纸张不好

好~~~~~

不行

一分钟的整理，可以累积成一个成功的自己，万事皆在于坚持与养成。一分钟的整理，
可以累积成一个成功的自己，万事皆在于坚持与养成。一分钟的整理，可以累积成一个
成功的自己，万事皆在于坚持与养成。一分钟的整理，可以累积成一个成功的自己，万
事皆在于坚持与养成。一分钟的整理，可以累积成一个成功的自己，万事皆在于坚持与
养成。一分钟的整理，可以累积成一个成功的自己，万事皆在于坚持与养成。一分钟的
整理，可以累积成一个成功的自己，万事皆在于坚持与养成。一分钟的整理，可以累积
成一个成功的自己，万事皆在于坚持与养成。一分钟的整理，可以累积成一个成功的自
己，万事皆在于坚持与养成。一分钟的整理，可以累积成一个成功的自己，万事皆在于
坚持与养成。一分钟的整理，可以累积成一个成功的自己，万事皆在于坚持与养成。一
分钟的整理，可以累积成一个成功的自己，万事皆在于坚持与养成。一分钟的整理，可
以累积成一个成功的自己，万事皆在于坚持与养成。一分钟的整理，可以累积成一个成
功的自己，万事皆在于坚持与养成。一分钟的整理，可以累积成一个成功的自己，万事
皆在于坚持与养成。一分钟的整理，可以累积成一个成功的自己，万事皆在于坚持与养
成。一分钟的整理，可以累积成一个成功的自己，万事皆在于坚持与养成。一分钟的整
理，可以累积成一个成功的自己，万事皆在于坚持与养成。

这是小松易的第一本书。推荐配合起来一起看！——日本最早的整理师、整洁工作室的小松易。让1000个人的房子和桌子变整洁的日本首位“整理师”。
透彻解析“各个场所”的整理诀窍，内容具体详细，一学即会，轻松实践。
2009年12月，我出版了《整理习惯：一分钟改变人生》一书，引起了很大反响。在每天收到的读者来信中，有很多像“理解了整理的想法，掌握了整理的诀窍”“开始整理一星期后，人生出现好转”这样饱含喜悦的话语。
同时，也有很多读者提出要求说：“我现在明白了整理是改变人生的第一步，然而关于

具体应如何整理还不太清楚，能否请您详细讲授一下”。因此，在此次的实践篇里，我将分别介绍一下各种场所的整理秘诀，比如家的“玄关”、“起居室”，或者公司的“办公桌”、“橱柜”等。考虑到有些读者并未读过我之前的作品，在此我再强调一遍：整理是帮助你实现理想人生的切实可行之法。这是建立在我长期以来作为“整理师”，对1000个以上的个人和数十家公司进行整理方面指导基础上的经验之谈。反过来说，不善于整理的人要比善于整理的人更容易错失机会。因为不善于整理的人，平时生活杂乱无章，没有做好随时迎接机遇的准备。当大家喊着：“预备，跑！”的口令，从起跑线出发时，不善于整理的人却还在起跑线后100米的地方。正因如此，错失机会也好，无法实现理想的人生也罢，都不足为奇了。之前接受过我整理方面指导的人，最初也都很烦恼。“不知如何才能将不需要的东西及时处理掉”“没时间整理”“不知从何入手…”然而，按照本书介绍的方法实践后，很多人渐渐变得积极主动了。也有一些人，在“整理”的过程中，重新审视自我，发现自我，重新挑战几乎放弃的梦想并最终实现了梦想。为何整理会让人生有如此大的变化。整理的基本是，对自己“需要”和“不需要”的东西进行选择取舍。“不需要”的东西大量堆积，致使真正“需要”的东西被淹没。而且，堆积过多，会导致新的东西无法进入。不仅如此，不需要的东西还会使你的身心受到重压，不利于精神健康。就好比人体内废物堆积过多，损害身体健康一样。及时扔掉“不需要”的东西，加快新陈代谢吧。如此一来，我们会变得精力充沛，积极看待人生，主动争取机会，并抓住机会。此次的实践篇，将分别介绍各种场所的整理方法。衷心希望大家通过阅读此书，把整理工作做得更加出色，让人生变得更加美好。

欣喜啊。。。“我只要在搜索框内输入书名、作者，就会有好多书摆在我面前供我挑选，价格方面还可以打折，这样便捷与优惠的购书方式我怎么可能不选择呢！”经常在网上购物的弟弟幸福的告诉我。据调查统计，当前网上书店做得较好的网站有京东等。现在大街小巷很多人都会互相问候道：“今天你京东了吗？”，因为网络购书已经得到了众多书本爱好者的信任，也越来越流行。基于此，我打开网页，开始在京东狂挑书。京东物流很快。书质量很好，也没有损坏。同桌说挺好的，她很喜欢，就是发的快递说发的其他快递，回来一看ems害的我，查不到物流。很喜欢的书，不过运送过程中包装能保护好一点就好了，一本的硬质封面上有个坑，不过塑封很完整，不错，包装仔细，发货及时，价廉物美啊在我还没有看这本书的时候，我丝毫不怀疑它是一本好书，很符合80后读者的口味。很难想象一本图书会被我看得像郭德纲的相声书一样，在地铁上都如饥似渴地手不释卷。人都说《红楼梦》是一部罕见的奇书，是人生的镜子，那么对于这部书，在某种意义上也令我感到了丝丝“找出心中所想”的意味，因为我不仅从中看出大论的味道，更是以一种看搞笑图书的心情在愉悦自己，事实上这本书确实不失幽默，在大论了一把之后确实愉悦了广大读者，在此之前，我从来没想到会像一本幽默小说一样去看这本书，因为多年来这类书的泛滥使我对其十分不屑。据悉，京东已经建立华北、华东、华南、西南、华中、东北六大物流中心，同时在全国超过360座城市建立核心城市配送站。是中国最大的综合网络零售商，是中国电子商务领域最受消费者欢迎和最具有影响力的电子商务网站之一，在线销售家电、数码通讯、电脑、家居百货、服装服饰、母婴、图书、食品、在线旅游等12大类数万个品牌百万种优质商品。选择京东。好了，现在给大家介绍两本好书：被美国学界誉为“思想巨匠”和“最具前瞻性的管理思想家”的史蒂芬·柯维博士，他的集大成之作《高效能人士的七个习惯》已成为中国企业事业单位和政府机关必备的最经典、最著名的一部培训教材；在美国乃至全世界，史蒂芬·柯维的思想和成就，与拿破仑·希尔、戴尔·卡耐基比肩。《高效能人士的7个习惯（20周年纪念版）》在每一章最后增加了一个“付诸行动”版块，精选柯维培训课程中的实践训练习题，以帮助读者加深对“七个习惯”的理解和掌握，使“七个习惯”

成为属于每个人自己的行动指南,价值堪比18000元的柯维现场培训课。史蒂芬·柯维被美国《时代周刊》评为“20世纪影响美国历史进程的25位人物”之一,他是前总统克林顿倚重的顾问,《财富》杂志100强中的90%和500强中的75%的企业是他的直接受教者,AT&T、通用电子、全禄、可口可乐等大公司的高级主管都是他的学生,李开复等中国顶尖的企业家和管理者也深受其思想的启发。每年,来自全球的个人、家庭、企业、教育界及政府领导者的受教生更是高达百万人之多。东东枪和地下天鹅绒是两位在博客、微博、专栏里都非常受读者喜爱的作家,两人思维跳跃,观点奇特新颖,对待感情,他们也细细琢磨,也插科打诨。同在滚滚红尘中摸爬滚打,两位勇士将他们对两性情感的所感所悟一一精彩呈现,得此《鸳鸯谱》,闪着智慧幽默的光。鸳鸯谱,靠谱。

性价比很高

工作之余,人们或楚河汉界运筹帷幄,或轻歌曼舞享受生活,而我则喜欢翻翻书、读读报,一个人沉浸在笔墨飘香的世界里,跟智者神游,与慧者交流,不知有汉,无论魏晋,醉在其中。我是一介穷书生,尽管在学校工作了二十五年,但是工资却不好意思示人。当我教训调皮捣蛋的女儿外孙子们时,时常被他们反问:“你老深更半夜了,还在写作看书,可工资却不到两千!”常常被他们噎得无话可说。当教师的我这一生注定与清贫相伴,惟一好处是有双休日,在属于我的假期里悠哉游哉于书香之中,这也许在许多书外之人难以领略的惬意。好了,废话不多说。好了,我现在来说说这本书的观感吧,网络文学融入主流文学之难,在于文学批评家的缺席,在于衡量标准的混乱,很长一段时间,文学批评家对网络文学集体失语,直到最近一两年来,诸多活跃于文学批评领域的评论家,才开始着手建立网络文学的评价体系,很难得的是,他们迅速掌握了网络文学的魅力内核,并对网络文学给予了高度评价、寄予了很深的厚望。随着网络文学理论体系的建立,以及网络文学在创作水准上的不断提高,网络文学成为主流文学中的主流已是清晰可见的事情,下一届的“五个一工程奖”,我们期待看到更多网络文学作品的入选。废话不多说同时买了三本推拿的书和这本,比认为这本是最好的!而且是最先收到的!好评必须的,书是替别人买的,货刚收到,和网上描述的一样,适合众多人群,快递也较满意。书的质量很好,内容更好!收到后看了约十几页没发现错别字,纸质也不错。应该是正版书籍,谢谢现在,京东域名正式更换为JDCOM。其中的“JD”是京东汉语拼音(JING DON|G)首字母组合。从此,您不用再特意记忆京东的域名,也无需先搜索再点击,只要在浏览器输入JD.COM,即可方便快捷地访问京东,实现轻松购物。名为“Joy”的京东吉祥物我很喜欢,TA承载着京东对我们的承诺和努力。狗以对主人忠诚而著称,同时也拥有正直的品行,和快捷的奔跑速度。太喜爱京东了。|给大家介绍本好书《我们如何走到这一步》自序:这些年,你过得怎么样我曾经想过,如果能时光穿梭,遇见从前的自己,是否可以和她做朋友。但我审慎地不敢发表意见。因为从前的自己是多么无知,这件事是很清楚的。就算怀着再复杂的爱去回望,没准儿也能气个半死,看着她在那条傻乎乎的路上跌跌撞撞前行,忍不住开口相劝,搞不好还会被她厌弃。你看天下的事情往往都是一厢情愿。当然我也忍住了各种吐槽,人总是要给自己留余地的,因为还有一种可能是,未来的自己回望现在,看见的还是一个人。好在现在不敢轻易放狠话了,所以总算显得比年轻的时候还有一分从容。但不管什么时候的你,都是你。这时间轴上反复上演的就是打怪兽的过程。过去困扰你的事情,现在已可轻易解决,但往往还有更大的boss在前面等你。“人怎么可能没有烦恼呢”——无论是你初中毕业的那个午后,或者多年后功成名就那一天,总有不同忧伤涌上心头:有些烦恼是钱可以解决的,而更伤悲的是有些烦恼是钱解决不了的。我们曾经在年少时想象的“等到什么什么的时候就一切都好起来了”根本就是个谬论。所以,只能咬着牙继续朝前走吧。

超值。买书就来京东商城。价格还比别家便宜,还免邮费不错,速度还真是快而且都是正版书。买回来觉得还是非常值的。我喜欢看书,内容也很丰富。一切从玄关开始整理好信箱后,接下来终于轮到玄关了。在此首先也要弄清楚为何整理玄关,找到整

理玄关的动机。那么，你为什么要整理玄关呢？玄关就好比人的脸。见到一个人时，我们最先看到的是对方的脸吧。一般是先注视对方的脸，然后目光交流、寒暄、开始对话。尤其是初次见面，从见面到寒暄的短短数秒，就会决定我们对彼此的印象。与这个人好像比较投缘，亦或是不知怎么地，总觉得这个人很讨厌。试想，一见面立刻给对方一个爽朗的笑容，会怎么样呢？肯定会给自己印象加分吧。实际上，玄关作为家的脸，亦是同样的道理。客人来访时，第一眼看到的就是玄关。如果玄关处鞋子堆积如山，不用的雨伞等胡乱放置，就会给人这家人，不太注意整洁的印象。不仅是客人，玄关也是自己和家人外出归来时首先看到的地方。上班辛苦了一天，回到家，迎接自己的却是脏乱的玄关，这会让自己倍感疲劳。因此，为了自己和家人，也为了客人，我们要将象征家的脸面的玄关整理得干净整洁。堆满鞋子的玄关，动机明确后，就让我们马上着手整理吧。最让人在意的，还是鞋子问题吧。鞋柜里放不下的鞋子，散乱地堆积在玄关的地板上，实在不好看。原则上，每位家庭成员只在外面摆放一双鞋子，其余的都要收到鞋柜里，这是比较理想的状态。至于鞋子太多，鞋柜装不下的人，可以将需要的鞋子和不需要的鞋子分开，把不需要的鞋子处理掉。千万不要买个新收纳箱，硬将这些鞋子都塞进去。那只会使鞋子越积越多，根本不是整理。整理的核心是减少（扔掉）东西。整理可分为四个基本步骤：取出、区分、减少、收纳。将这四个步骤应用到玄关的整理，则如下所示。（1）取出鞋柜中的所有鞋子（2）区分需要的鞋子和不需要的鞋子（3）处理掉不需要的鞋子（4）将剩下的鞋子放回鞋柜。仅此而已。然而，许多人很难过（2）区分需要的鞋子和不需要的鞋子这一关。一到要处理的时候，他们就会冒出“太可惜了，虽然有些旧了，但还可以穿”之类的想法。那么，我们应该以什么标准来区分需要的鞋子和不需要的鞋子呢？需要的鞋子与不需要的鞋子的区分方法首先，来看一下男性的情况。一般来说，常穿的皮鞋可以一两年处理一次。男性经常每天穿同一双皮鞋，即便对鞋底和后跟进行修理，连续穿一年后也会变得相当破旧。虽然各处都已破损，但是扔掉太可惜了。即使这样想着继续穿，也会觉得不舒服。这种时候，还不如干脆扔掉。对女性而言，从高跟鞋到靴子，鞋子的种类及款式形形色色。买回来后发现磨脚，就一直没穿的鞋子应该也不在少数。对于已经不会再穿或者已经不能再穿的鞋子，即使留着也是抱着金饭碗挨饿。因为

非常不错正是我想要的“我只要在搜索框内输入书名、作者，就会有好多书摆在我面前供我挑选，价格方面还可以打折，这样便捷与优惠的购书方式我怎么可能不选择呢！”经常在网上购物的弟弟幸福的告诉我。据调查统计，当前网上书店做得较好的网站有京东等。现在大街小巷很多人都会互相问候道：“今天你京东了吗？”，因为网络购书已经得到了众多书本爱好者的信任，也越来越流行。基于此，我打开网页，开始在京东狂挑书。好大一本书，是正版！各种不错！只是插图太多，有占篇幅之嫌。故事很精彩，女儿很喜欢。书写的不错，能消除人的心瘾。目前已经戒烟第三天了，书拿到手挺有分量的，包装完好。还会继续来，一直就想买这本书，太谢谢京东了，发货神速，两天就到了，超给力的！5分！好了，我现在来说说这本书的观感吧，一个人重要的是找到自己的腔调，不论说话还是写字。腔调一旦确立，就好比打架有了块趁手的板砖，怎么使怎么顺手，怎么拍怎么有劲，顺带着身体姿态也挥洒自如，打架简直成了舞蹈，兼有了美感和韵味。要论到写字，腔调甚至先于主题，它是一个人特有的形式，或者工具；不这么说，不这么写，就会别扭；工欲善其事，必先利其器，腔调有时候就是“器”，有时候又是“事”，对一篇文章或者一本书来说，器就是事，事就是器。这本书，的确是用他特有的腔调表达了对“腔调”本身的赞美。|现在，京东域名正式更换为JDCOM。其中的“JD”是京东汉语拼音（JING DON[G]）首字母组合。从此，您不用再特意记忆京东的域名，也无需先搜索再点击，只要在浏览器输入JD.COM，即可方便快捷地访问京东，实现轻松购物。名为“Joy”的京东吉祥物我很喜欢，TA承载着京东对我们的承诺和努力。狗以对主人忠诚而著称，同时也拥有正直的品行，和快捷的奔跑速度。太喜爱京东了。|好了，现在给大家介绍两本本好书：《谢谢你离开我》是张小娴在《想念》后时隔两年推出的新散文集。从拿到文稿到把它送到读者面前，几个月的时间，欣喜与不舍交杂。这是张小娴最美的散文。美在每个充满灵性的文字，美在细细道来的倾诉话语。美在作者书写时真实饱满的情绪，更美在打动人心的厚重情感。从装帧到设计前所未有的突破，每个精致跳动的文字，

不再只是黑白配，而是有了鲜艳的色彩，首次全彩印刷，法国著名唯美派插画大师，亲绘插图。[两年的等待加最美的文字，就是你面前这本最值得期待的新作。《洗脑术：怎样有逻辑地说服他人》全球最高端隐秘的心理学课程，彻底改变你思维逻辑的头脑风暴。白宫智囊团、美国FBI、全球十大上市公司总裁都在秘密学习！当今世界最高明的思想控制与精神绑架，政治、宗教、信仰给我们的终极启示。全球最高端隐秘的心理学课程，一次彻底改变你思维逻辑的头脑风暴。从国家、宗教信仰的层面透析“思维的真相”。白宫智囊团、美国FBI、全球十大上市公司总裁都在秘密学习！《洗脑术：怎样有逻辑地说服他人》涉及心理学、社会学、神经生物学、医学、犯罪学、传播学适用于：读心、攻心、高端谈判、公关危机、企业管理、情感对话……洗脑是所有公司不愿意承认，却是真实存在的公司潜规则。它不仅普遍存在，而且无孔不入。阅读本书，你将获悉：怎样快速说服别人，让人无条件相信你？如何给人完美的第一印象，培养无法抗拒的个人魅力？如何走进他人的大脑，控制他们的思想？怎样引导他人的情绪，并将你的意志灌输给他们？如何构建一种信仰，为别人造梦？

我还是喜欢看真诚的人写真诚的话。未必有多智慧，但真诚的人勇于面对过去的自己，面对自己过去的或鲁莽或傻缺等种种不成熟的言语或行为，不至因尴尬而干脆装疯卖傻。

书里的一句让我看了就想死的话是“如今我变成了自己年轻时看一眼就想死的模样”。就在买方卖方都在考虑成本的同时，京东做了一个表率性的举动。只要达到某个会员级别，不分品类实行全场免运费。作者说年轻时的自己“有着狰狞的外表，和温柔的心，而现在却相反。”我完全相信他所言不虚，即使现在外表依然不怎么温柔我和女友都很满意。好了，废话不说。宝贝非常不错，和图片上描述的完全吻合，丝毫不差，无论色泽还是哪些方面，都十分让我觉得应该称赞较好，完美！

书是正品，很不错！我嘲笑她一番，然后表示帮她买。很快就写好订单写好她的地址发出去了。。激情永远不能放在口头上，放在口头上就是闷骚——马上就给你扣帽子。你必须“一个巴掌上去，给人看到五根手指头”，他们才觉得你和他们一样。一样了，接下去才可以交流。不一样就要培养，培养不出，就是你领不清同学推荐我买的这个果然不错 同学推荐我买的这个果然不错

真心给力的一本书，喜欢这个作者！书质量很好，纸张不错！物流挺好，派送迅速。快递态度ok。送货上门,服务好 速度很快，包装精美，每一本都有塑封，书很新

今天我在网上买的几本书送到了。取书的时候，忽然想起一家小书店，就在我们大院对面的街上，以前我常去，书店的名字毫无记忆，但店里的女老板我很熟，每次需要什么书都先给她打电话说好，晚上散步再去取。人生除了物欲和强迫之外，但生活却连看也不看我一眼，我被禁锢在羊皮纸里，因为我很孤独；因为我很孤独，所以我只能去那个地方……书很好。买来送给外甥女的，她很喜欢。教很好，很漂亮，但是

最后联系那几页

要是单独印刷就好了，要是裁剪下来，书就不整齐了总觉得这个东西不错，这本书一如以往，很好。包装、装订、印刷，都很好。东西不错，适合各个年龄段的人去看。第一次网购，很满意

“我只要在搜索框内输入书名、作者，就会有好多书摆在我面前供我挑选，价格方面还可以打折，这样便捷与优惠的购书方式我怎么可能不选择呢！”经常在网上购物的弟弟幸福的告诉我正是心灵开出的花朵。”又一次阐述了她的人生信念——真诚。读了全书，给我最深刻的感受也是她的真诚，我看到了一个真实的人，一个真诚的老师。当学生的时候，老师是权威，跟老师的交往总是处于向上看的状态，学生是一定要小心翼翼的，多数情况还是听老师说的多，自己发表意见少。现在当了家长，为了孩子跟老师也没少打交道，但是一直觉得自己好多真实的想法不敢说，老师呢，说出来的也有一些让人觉得是官话套话。看了这本书，我想我们也许都错了，老师跟学生、老师跟家长，平等地真诚的交流其实并不难。我正奇怪呢，刘静打电话来笑嘻嘻地说，哎，也不知道是谁，心眼儿那么好，又帮我订了好几本书，全是我想要的，太好了。我一听，连忙问她是哪几本？她一一说出书名，我还是喜欢看真诚的人写真诚的话。未必有多智慧，但真诚的人勇于面对过去的自己

网购已成习惯!正版，便宜，快捷，非常满意

闲暇之余，有人乐于下棋、玩麻将；有人喜欢打牌、酗酒、游山逛水；余独爱书。为消遣而读书，常见于独处退居之时，为装饰而读书，多用于高谈阔论之中；为增长才干而读书，主要在于对事物的判断和处理。

读书费时太多是怠惰，过分的藻饰装璜是矫情，全按书本条文而断事是十足的学究气。读书使天然得以完善，又需靠经验以补其不足，因为天生的才能犹如天然的树木，要靠后来的学习来修剪整枝，而书本上的道理如不用经验加以制约，往往是泛泛而不着边际的。

读书不可专为反驳作者而争辩，也不可轻易相信书中所言，以为当然如此，也不是为了寻找谈话资料。而应当权衡轻重，认真思考。有些书浅尝即可，另一些不妨吞咽，少数书则须咀嚼消化。这就是说，有的书只要读其中一部分，有的可以大致浏览，少数则须通读，读时要全神贯注，勤奋不懈。有些书也可请人代读，取其所需作摘要，但这只限于题材不大重要和质量不高的作品。

第一，循序渐进。朱熹说：“读书之法，莫贵于循序而致精。就是说，读书要有个先后顺序，读通一书，再读一书。就读书而言，则要逐字逐句逐段按顺序读，先读的未弄通，就不能读后面的。这样才不会生吞活剥或杂乱无章。朱熹还进一步指出，读书要从易到难，从浅到深，从近到远，急不得，也慢不得。“所谓急不得者，功效不可急；所谓不可慢者，工夫不可慢。”这是在告被读书人既不可急于求成，也不可松松垮垮，而要进度适当，方能见效。

第二，熟读精思。他认为有些人读书收效不大，是由于在“熟”和“精”二字上下功夫不够。他还批评那种读书贪多的倾向，一再讲“读书不可贪多，且要精熟。如今日看得一板，且看半板，将那精力来更看前半板”。

第三，虚心涵泳。朱熹曾批评当时普遍存在的两种毛病：一是“主私意”，就是以自己的想法去揣测书中的道理，穿凿附会，歪曲了古人本来意思。二是“旧有先人之说”，就是先前接受的观点不肯放弃，从而排斥接受新的观点。

为了纠正以上这两种不好的毛病，朱熹主张读书必须虚怀若谷，静心思虑，悉心体会作者本意。朱熹强调读书要耐心“涵泳”，就是要反复咀嚼，深刻体会行中的旨趣。

第四，切己体察。朱熹主张“读书穷理，当体之于身。”什么叫“体之于身”？就是要心领神会，身体力行。从读书法的角度来看，朱熹强调读书必须联系自己，联系实际，将学到的理论转化为行动，这个观点是可取的。

第五，着紧用力。“着紧用力”：包含有两个意思：一是指时间上要抓紧，要“饥忘食，渴忘饮，始得。”二是指精神上要振作：要有刚毅果决，奋发勇猛的精神。“如撑上水船，一篙不可放缓。”

第六，居敬持志。所谓居敬持志，就是读书必须精神专一，全神贯注，还要有远大的志向，顽强的毅力。这也是朱熹读书之法的最基本精神!晕，老是在京东买

[ZZ]写的的书都写得很好，[sm]还是朋友推荐我看的，后来就非非常喜欢，他的书了。除了他的书，我和我家小孩还喜欢看郑渊洁、杨红樱、黄晓阳、小桥老树、王永杰、杨其铎、晓玲叮当、方洲，他们的书我觉得都写得很好。[SM]，很值得看，价格也非常便宜，比实体店买便宜好多还省车费。

书的内容直得一读[BJTJ]，阅读了一下，写得很好，[NRJJ]，内容也很丰富。[QY]，一本书多读几次，[SZ]。快递送货也很快。还送货上楼。非常好。

[SM]，超值。买书就来来京东商城。价格还比别家便宜，还免邮费不错，速度还真是快而且都是正版书。[BJTJ]，买回来觉得还是非常值的。我喜欢看书，喜欢看各种各样的书，看的很杂，文学名著，流行小说都看，只要作者的文笔不是太差，总能让我从头到脚看完整本书。只不过很多时候是当成故事来看，看完了感叹一番也就丢下了。所在来这里买书是非常明智的。然而，目前社会上还有许多人被一些价值不大的东西所束缚，

却自得其乐，还觉得很满足。经过几百年的探索和发展，人们对物质需求已不再迫切，但对于精神自由的需求却无端被抹杀了。总之，我认为现代人最缺乏的就是一种开阔进取，寻找最大自由的精神。

中国人讲“虚实相生，天人合一”的思想，“于空寂处见流行，于流行处见空寂”，从而获得对于“道”的体悟，“唯道集虚”。这在传统的艺术中得到了充分的体现，因此中国古代的绘画，提倡“留白”、“布白”，用空白来表现丰富多彩的想象空间和广博深广的人生意味，体现了包纳万物、吞吐一切的胸襟和情怀。让我得到了一种生活情趣和审美方式，伴着笔墨的清香，细细体味，那自由孤寂的灵魂，高尚清真的人格魅力，在寻求美的道路上指引着我，让我抛弃浮躁的世俗，向美学丛林的深处迈进。合上书，闭上眼，书的余香犹存，而我脑海里浮现的，是一个“皎皎明月，仙仙白云，鸿雁高翔，缀叶如雨”的冲淡清幽境界。愿我们身边多一些主教般光明的使者，有更多人能加入到助人为乐、见义勇为的队伍中来。社会需要这样的人，世界需要这样的人，只有这样我们才能创造我们的生活，[NRJJ]希望下次还呢继续购买这里的书籍，这里的书籍很好，非常的不错，。给我带来了不错的现实享受。希望下次还呢继续购买这里的书籍，这里的书籍很好，非常的不错，。给我带来了不错的现实享受。

很好的书籍很好的学习必备佳品，，，希望宣传能给力的，能越做也好，下次还会在来的额，京东给了我不一样的生活，这本书籍给了我不一样的享受，体会到了购物的乐趣，让我深受体会啊。希望你能越做越好，成长有你有我大家一起来，很好的宝贝。

掌握基础理论、基本知识和基本技能是临床护理人员为患者服务的基本功，是提高护理队伍素质，提高医疗质量的基础条件。

近年来，随着医学的快速发展，各学科新知识、新技术的不断涌现以及护理专业理论与技能的丰富与扩展，护理“三基”亟待更新与完善。本书在专业水准有所提升，内容上更系统、全面，理论上更有新意，操作上更注重实用性，是各级医院临床护理人员“三基”培训的一本指导书，也是护士规范化培训、在职教育、护理院校实习生“三基”训练的参考书。相信它能成为护理人员的良师益友。

掌握基础理论、基本知识和基本技能是临床护理人员为患者服务的基本功，是提高护理队伍素质，提高医疗质量的基础条件。

近年来，随着医学的快速发展，各学科新知识、新技术的不断涌现以及护理专业理论与技能的丰富与扩展，护理“三基”亟待更新与完善。本书在专业水准有所提升，内容上更系统、全面，理论上更有新意，操作上更注重实用性，是各级医院临床护理人员“三基”培训的一本指导书，也是护士规范化培训、在职教育、护理院校实习生“三基”训练的参考书。相信它能成为护理人员的良师益友。

掌握基础理论、基本知识和基本技能是临床护理人员为患者服务的基本功，是提高护理队伍素质，提高医疗质量的基础条件。

近年来，随着医学的快速发展，各学科新知识、新技术的不断涌现以及护理专业理论与技能的丰富与扩展，护理“三基”亟待更新与完善。本书在专业水准有所提升，内容上更系统、全面，理论上更有新意，操作上更注重实用性，是各级医院临床护理人员“三基”培训的一本指导书，也是护士规范化培训、在职教育、护理院校实习生“三基”训练的参考书。相信它能成为护理人员的良师益友。

掌握基础理论、基本知识和基本技能是临床护理人员为患者服务的基本功，是提高护理队伍素质，提高医疗质量的基础条件。

近年来，随着医学的快速发展，各学科新知识、新技术的不断涌现以及护理专业理论与技能的丰富与扩展，护理“三基”亟待更新与完善。本书在专业水准有所提升，内容上更系统、全面，理论上更有新意，操作上更注重实用性，是各级医院临床护理人员“三基”培训的一本指导书，也是护士规范化培训、在职教育、护理院校实习生“三基”训练的参考书。相信它能成为护理人员的良师益友。

掌握基础理论、基本知识和基本技能是临床护理人员为患者服务的基本功，是提高护理队伍素质，提高医疗质量的基础条件。

近年来，随着医学的快速发展，各学科新知识、新技术的不断涌现以及护理专业理论与技能的丰富与扩展，护理“三基”亟待更新与完善。本书在专业水准有所提升，内容上更系统、全面，理论上更有新意，操作上更注重实用性，是各级医院临床护理人员“三基”培训的一本指导书，也是护士规范化培训、在职教育、护理院校实习生“三基”训练的参考书。相信它能成为护理人员的良师益友。

更系统、全面，理论上更有新意，操作上更注重实用性，是各级医院临床护理人员“三基”培训的一本指导书，也是护士规范化培训、在职教育、护理院校实习生“三基”训练的参考书。相信它能成为护理人员的良师益友。

掌握基础理论、基本知识和基本技能是临床护理人员为患者服务的基本功，是提高护理队伍素质，提高医疗质量的基础条件。

近年来，随着医学的快速发展，各学科新知识、新技术的不断涌现以及护理专业理论与技能的丰富与扩展，护理“三基”亟待更新与完善。本书在专业水准有所提升，内容上更系统、全面，理论上更有新意，操作上更注重实用性，是各级医院临床护理人员“三基”培训的一本指导书，也是护士规范化培训、在职教育、护理院校实习生“三基”训练的参考书。相信它能成为护理人员的良师益友。

掌握基础理论、基本知识和基本技能是临床护理人员为患者服务的基本功，是提高护理队伍素质，提高医疗质量的基础条件。近年来，随

32条实用整理技巧，超过4000例个案辅导经验！

整理大师教你管好时间、理顺人脉，轻装上阵拼职场！

办公桌一片凌乱、不是在找东西就是在借东西；时间分配不合理，工作没效率，拼死拼活还是赶不上deadline；到处交换名片，回来放在名片夹里就再也想不起谁是谁了。要是你周围的物品、时间和人际关系也陷入了这样的混乱，那一定是因为你在于购物时或与人交往时，处在一种惘然、漫无目的的状态。

《整理是一切的开始》从物品、时间和人际关系三个方面出发，向你讲解哪些东西是可以放弃的，哪些东西是需要保留的。只有了解自己的需要，才能真正学会整理。如果你能从本书中学到整理的思维方式，并将其灵活地运用于生活，你就一定不会再被那些多余的物品或信息包围。整理你的人生，让你的步伐更加轻快！

你的生活，是不是已经超负荷了？你在忙什么？

我们被各种各样的物品包围着，放眼一看，净是些用不着的东西；

我们的名片夹满了、手机通讯录也满了，可真正能指望上的人，依旧屈指可数；

我们每天都在忙忙碌碌，要做的事情还没理出头绪，不知不觉中，一天的时间已经过去了。

如今，人们即使足不出户，待在家里或者办公桌前，也能通过各种渠道获取大量的信息，不仅如此，还可以通过电子邮件或聊天工具与全世界的人联系。

然而，我们的生活，是不是因此变得更方便、更富足了呢？身边的东西太多，多到空间全被挤满；电子邮件太多，光是回邮件就用去了我们大部分的时间——这样的生活究竟是不是我们心目中的理想生活呢？包袱多了太沉重

一直以来，我都以“时间设计师”的身份工作。我为超过4000人提供过合理、充分利用时间的建议。同时，作为工作的延续，我还出版了不少和“整理技巧”有关的书籍。

有一次，我的电脑死机了，我找了一位行家来帮我看看。那人看完后对我说：“你的电脑只是一辆小排量轿车，你却拿它当大货车用，能不死机吗？”我的电脑，由于存储了过多的数据，超载了。

通过这件小事，我忽然意识到，以前我的工作侧重于讲解应该整理什么和应该怎么整理。相比这些来说，整理更重要的意义在于人生的容量是有限的。如今这个时代，所有与人有关的东西都需要整理，扔掉没用的东西，留下有用的东西并提高它们的使用效率，防止它们由于超载而死机——就像我的电脑一样。

为什么整理人生很重要？用一句简单的话来说，就是“包袱多了太沉重”。举一个简单的例子，假设我们准备驾车外出旅游。

首先，我们会准备行李吧？想象一下，如果我们把自己想带的所有东西都一股脑儿装上车，会出现什么情况？

车内大部分空间被行李占据，不仅座位变得很挤，而且大量的行李还会挡住车窗玻璃，使我们无法欣赏外面的风景。遇到上山路或上坡路时，因为负荷太重，汽车马力不够用，车子还有抛锚的危险。行李太多，就会给发动机增加过多的负担。

人也是一样的。你的人生就像是在走一条弯曲漫长的道路。背负的包袱太多，就会使你

难以快步前行。轻装上路，方能快步前行

身边堆满了各类物品，你就容易变得烦躁，变得难以保持平静。每天都在找要用的东西，让你感觉是那么忙碌，时间是如此的不够用。于是，工作没办法按计划进行，与人相处时也变得漫不经心。

这种状态就像行驶艰难的汽车，即使踩足了油门，发动机呼呼地喘着粗气，目的地却仍然遥不可及，只能苦苦前行。

为什么这么说呢？你周围的物品、时间和人脉陷入混乱状态，起因就是你

[SM]好京东的货，应该是正版

记得有一次，我独自一人出来逛街。逛了大半天，什么也没有买到，不是东西不合适，就是价格太高，就在我准备两手空空打道回府的时候，无意中发现前方不远处有一个卖小百货的商店，走上前去一看，商店里面正挂着一些极其精致漂亮的背包，那时为了不至于两手空空回去，我总想凑合着买点东西，经过一番讨价还价，便商定了价格，付了钱之后，我正准备拿起我相中的背包离开的时候，无意中发现背包上有一根拉链坏了，于是我又重新挑选了一个，正要转身离开，那店主居然耍赖说我还没有付钱，硬拉着要我付钱，还说什么谁能证明你付了钱呢？没办法，我是自己一个人去的，旁边又没有其它顾客，谁能证明呢？天晓得。我辩不过她，只好愤愤不平地两手空空回去了。从那以后，我吃一堑，长一智，我就常常到网上购物了。好了，我现在来说说这本书的观感吧，一个人重要的是找到自己的腔调，不论说话还是写字。腔调一旦确立，就好比打架有了块趁手的板砖，怎么使怎么顺手，怎么拍怎么有劲，顺带着身体姿态也挥洒自如，打架简直成了舞蹈，兼有了美感和韵味。要论到写字，腔调甚至先于主题，它是一个人特有的形式，或者工具；不这么说，不这么写，就会别扭；工欲善其事，必先利其器，腔调有时候就是“器”，有时候又是“事”，对一篇文章或者一本书来说，器就是事，事就是器。这本书，的确是用他特有的腔调表达了对“腔调”本身的赞美。|好大一本书，是正版！各种不错！只是插图太多，有占篇幅之嫌。故事很精彩，女儿很喜欢。书写的不错，能消除人的心瘾。目前已经戒烟第三天了，书拿到手挺有分量的，包装完好。还会继续来，一直就想买这本书，太谢谢京东了，发货神速，两天就到了，超给力的！5分！了解京东：2013年3月30日晚间，京东商城正式将原域名360buy更换为jd，并同步推出名为“joy”的吉祥物形象，其首页也进行了一定程度改版。此外，用户在输入jingdong域名后，网页也自动跳转至jd。对于更换域名，京东方面表示，相对于原域名360buy，新切换的域名jd更符合中国用户语言习惯，简洁明了，使全球消费者都可以方便快捷地访问京东。同时，作为“京东”二字的拼音首字母拼写，jd也更易于和京东品牌产生联想，有利于京东品牌形象的传播和提升。京东在进步，京东越做越大。|||好了，现在给大家介绍两本本好书：《谢谢你离开我》是张小娴在《想念》后时隔两年推出的新散文集。从拿到文稿到把它送到读者面前，几个月的时间，欣喜与不舍交杂。这是张小娴最美的散文。美在每个充满灵性的文字，美在细细道来的倾诉话语。美在作者书写时真实饱满的情绪，更美在打动人心的厚重情感。从装帧到设计前所未有的突破，每个精致跳动的文字，不再只是黑白配，而是有了鲜艳的色彩，首次全彩印刷，法国著名唯美派插画大师，亲绘插图。|两年的等待加最美的文字，就是你面前这本最值得期待的新作。《洗脑术：怎样有逻辑地说服他人》全球最高端隐秘的心理学课程，彻底改变你思维逻辑的头脑风暴。白宫智囊团、美国FBI、全球十大上市公司总裁都在秘密学习！当今世界最高明的思想控制与精神绑架，政治、宗教、信仰给我们的终极启示。全球最高端隐秘的心理学课程，一次彻底改变你思维逻辑的头脑风暴。从国家、宗教信仰的层面透析“思维的真相”。白宫智囊团、美国FBI、全球十大上市公司总裁都在秘密学习！《洗脑术：怎样有逻辑地说服他人》涉及心理学、社会学、神经生物学、医学、犯罪学、传播学适用于：读心、攻心、高端谈判、公关危机、企业管理、情感对话……洗脑是所有公司不愿意承认，却是真实存在的公司潜规则。它不仅普遍存在，而且无孔不入。阅读本书，你将获悉：怎样快速说服别人，让人无条件相信你？如何给人完美的第一印象，培养无法抗拒的个人魅力？如何走进他人的大脑，控制他们的思想？怎样引导他人的情绪，并将你的意志灌输给他们？如何构建一种信仰，为别人造梦？[NRJJ]

《瞬间改变自己：一分钟整理术》是日本畅销30万册的《整理习惯：一分钟改变人生》的实践篇。日本最早的整理师小松易分别从玄关、房间、办公室、随身物品四个方面为我们介绍了具体的整理方法。基本方法是根据“八成满规则”，对自己“需要”和“不需要”的东西进行选择取舍。本书在教授技巧的同时，最强调的还是要养成整理的习惯。干净有序的环境绝对能够提高你的工作效率和生活品质！本书适合商界人士、职场白领、大专院校学生、一般读者阅读。

小松易，日本首位整理师。

1969年生。在高崎经济大学读书时，曾赴爱尔兰交换留学。在那里，受到“一个行李箱，就可以生活！”的冲击。回国后，开始探求人与物的关系。

于2005年9月在银座创办了整理咨询公司“整洁工作室”。面向个人或公司开展咨询、学习班、讲演等活动。迄今为止，已经为上千人担任过整理顾问。而且，整理师的工作还被日本东京电视台“地球的黎明”，NHK“纪录

20分钟”、“争当公司之星”等节目报道，引起了极大反响。Lesson 1

玄关是机会的入口 1.“为何要整理”“为谁而整理”是关键

2.时刻想着“今后会怎么样” 3.信箱是“人生的窗口”，需要时常保持清洁

4.对于“需要”和“不需要”的邮件，要当场做出判断

5.养成整理信箱的习惯有助于钱财的积累 6.到处堆满鞋子和伞的玄关，会让好运气逃走

7.雨伞多，是生活漫无计划的表现 8.玄关没有“余地”，生活也不会游刃有余 Lesson 2

家居状态是你人生的缩影 9.房间杂乱无章，如同人“血流不畅”

10.起居室是家的“心脏”。它的干净整洁使家中充满活力

11.给所有物品安排“住所”，“物无定所”是房间杂乱无章的源头

12.地板上不能乱放东西，要放就放到垃圾桶里 13.莫让沙发沦为第二个衣橱

14.信息好比新鲜食品，最好趁鲜品尝

15.厨房是家的“胃”。它的干净整洁有利于改善饮食生活

16.切记冰箱不是“食品库”，而只是“临时保管箱”

17.餐具架也遵循“八成满规则”。餐桌不是“置物台”

18.卧室简单最好。尽量不摆放容易落灰的东西

19.不断增加的“衣服”是整理的大敌。只留下想穿的衣服

20.书架、书房的状态，即是大脑中的状态 21.把书桌当成工作台，上面不放任何东西

22.并非没时间所以不整理，而是不整理所以没时间 Lesson 3

办公室整理，让你成为能干的人 23.善于整理的人，也会把工作处理得井井有条

24.为每天的工作画上“句号” 25.公司入口尤其需要保持整洁

26.整理贵在及时！从小事做起 27.最坏的状况莫过于“地板上放纸箱”

28.会工作的人，电脑桌面上的图标很少 29.要经常清空收件箱

30.将想不起来的人的名片扔掉 Lesson 4 整理随身物品，让人生变得轻松

31.随身物品少的人，活得更潇洒 32.钱包的简化是为成为有钱人做准备

33.随身包是家的缩影。凡事有预见，使其变轻便 34.善于整理的人，也擅长购物

35.这个时代并非“信息越多越好” 结语 大家好！

我是日本最早的整理师、整洁工作室的小松易。

2009年12月，我出版了《整理习惯：一分钟改变人生》一书，引起了很大反响。

在每天收到的读者来信中，有很多像“理解了整理的想法，掌握了整理的诀窍”“开始整理一星期后，人生出现好转”这样饱含喜悦的话语。

同时，也有很多读者提出要求说：“我现在明白了整理是改变人生的第一步，然而关于具体应如何整理还不太清楚，能否请您详细讲授一下”。

因此，在此次的实践篇里，我将分别介绍一下各种场所的整理秘诀，比如家的“玄关”、“起居室”，或者公司的“办公桌”、“橱柜”等。

考虑到有些读者并未读过我之前的作品，在此我再强调一遍：整理是帮助你实现理想人生的切实可行之法。

这是建立在我长期以来作为“整理师”，对1000个以上的个人和数十家公司进行整理方面指导基础上的经验之谈。

反过来说，不善于整理的人要比善于整理的人更容易错失机会。

因为不善于整理的人，平时生活杂乱无章，没有做好随时迎接机遇的准备。当大家喊着：“预备，跑！”的口令，从起跑线出发时，不善于整理的人却还在起跑线后100米的地方。

正因如此，错失机会也好，无法实现理想的人生也罢，都不足为奇了。之前接受过我整理方面指导的人，最初也都很烦恼。

“不知如何才能将不需要的东西及时处理掉” “没时间整理” “不知从何入手…”

然而，按照本书介绍的方法实践后，很多人渐渐变得积极主动了。也有一些人，在“整理”的过程中，重新审视自我，发现自我，重新挑战几乎放弃的梦想并最终实现了梦想。为何整理会让人生有如此大的变化。

整理的基本是，对自己“需要”和“不需要”的东西进行选择取舍。

“不需要”的东西大量堆积，致使真正“需要”的东西被淹没。

[瞬间改变自己：一分钟整理术_下载链接1](#)

书评

[瞬间改变自己：一分钟整理术_下载链接1](#)