

整理/收纳/断舍离

提高幸福感

2025.05.16 @sakanano

领域分析

好处

释放空间

通过整理释放出10平米空间，相当于多出一个小书房

减少注意力负担

从满满当当的衣柜中选衣服需要5分钟，整理后只需30秒

认识自己

发现自己有20件同样风格的T恤，反映了自己的穿衣偏好

提高决策能力

练习对物品的判断，提升工作中面对选择时的决断力

改善人际关系

家里整洁有序，更愿意邀请朋友来访，社交圈更活跃

提升幸福感

周围全是喜欢的物品，每天醒来心情更愉悦

本质

整理是决策和判断的过程，而非简单的扔东西

整理衣柜不仅是清理空间，更是审视自己的穿着习惯和品味的过程

整理先于收纳

直接把杂物塞进收纳盒而不整理，最终只会变成一个"漂亮的仓库"*

参考

1. CALO – 国际职业整理收纳师协会联盟中国版教程

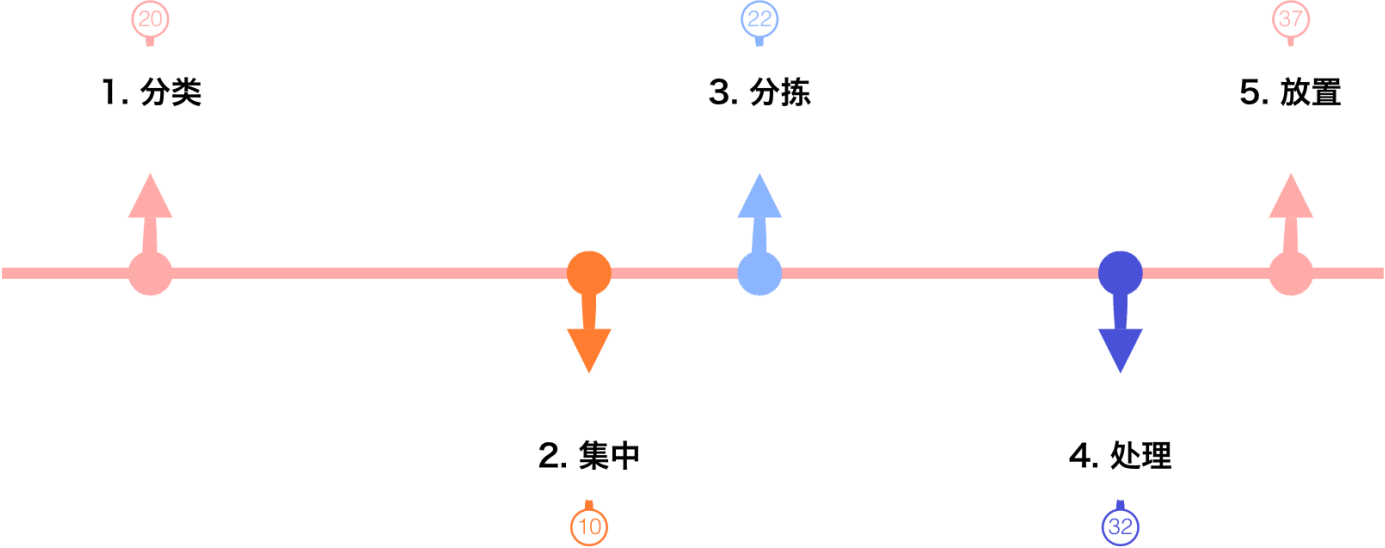
2. 《掌控习惯》

- 「身份 > 系统 > 习惯」 *对身材有追求的人（身份-认知） – 定期健身（系统-执行） – 关注身材指标（习惯-结果）*
- 改变环境降低成就阻力、建立支持系统

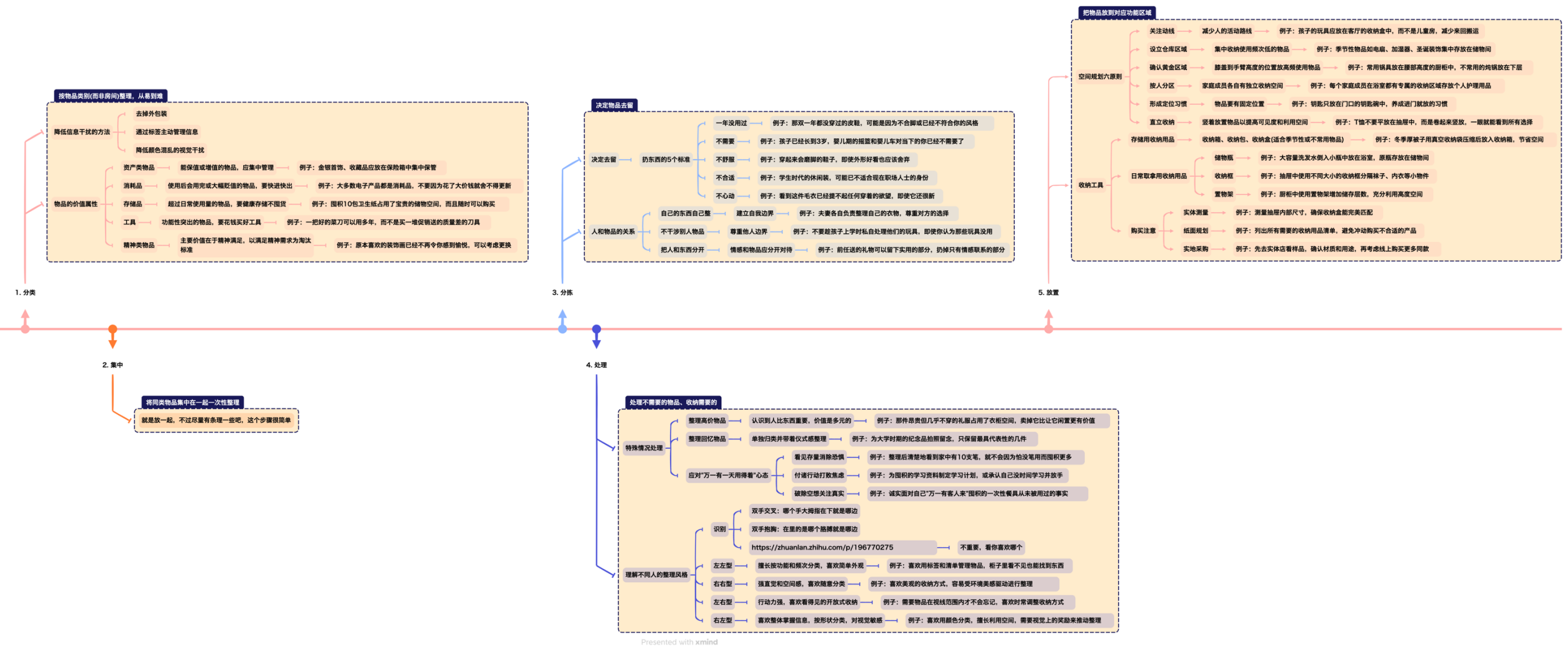
3. 《思考：快与慢》

- 通过固定模式、参数，让系统2降级到系统1降低大脑能耗

HOW



HOW



感想

1. 建立边界

- 房间专用、区域专用、APP专用
- 文件的PARA分类（Project、Area、Resources、Archive）
- 精神断食

2. 建立模式

- 一回家/出门/到公司/吃完饭就_____

3. 利用模式

- 创造前提：床边放电脑、在躺椅旁边放想要阅读的书、体重秤放在浴室门口提醒体重

4. 定期整理

- 账单整理、TODO整理、灵感整理、文章整理
- 特定事件比如大型买买买、休假、搬家时整理

5. 放过无能的自己

- 正在经历痛苦是对能力的无可奈何，学了还是不会，不如美团下单
- 不要过分纠结达成100%，享受过程，大方向对即可，差几天、几年又能怎么样？

6. 长期一致性带来安全感

- 建立人生愿望清单，显化物品特别是纪念品的精神价值
- 专注身份，建立系统，忽略结果