

自律半年，学到的7个微习惯，家务减少80%，人生开挂，脱胎换骨

2024 无痛逆袭，自律了半年，我学到了7个微习惯，不但让家务减少了80%，人生也开挂了，生活变得脱胎换骨。

没有洁癖，但忍不了家里脏乱差，放在以前，每天白天忙工作，晚上忙家务，周末大扫除，人活得特别累。

自律半年学会7个微习惯后，我不但活得轻松了，家里也更干净舒适了。

下面，将这7个微习惯分享给大家，希望对你有所启发。

01、男女搭配，干活不累

首先第一条，家务活不是女人专属，男女搭配，干活不累。

家是一起的，不是一个人的，一个做饭，另外一人可以洗碗收拾。

02、保持台面无物或少物

台面上的东西越少家里越显干净，也能省去很多家务活。

要养成习惯，尽量一开始就不放东西，不然随手放下一个物品后，紧接着台面上的杂物便会越来越多，直到堆满。

厨房台面的油盐酱醋等瓶瓶罐罐的，可以放进灶台旁边的柜子里。

餐桌台面的东西尽量收进餐边柜里。

洗漱台上常用的物品收进镜柜内。

包括电视柜台面、茶几台面、书桌台面等等，都保持空无一物，给每一件物品都找到“家”，用完归位，同时，让家里每一个人都把用完的东西放回原处。

这样，找起来方便，家里住上10年也不会乱。

03、几分钟能干完的事别拖立即做

本来几分钟就能干完的事情，如果你一拖延，可能就会变得要很久。

几分钟能做完的事，请立即、马上、尽快去做，别等。

如果你没完成，它还一直压在你心里，老想着这件事，不如立即做完，心也轻松了。

包括做完饭立马擦灶台、油烟机，厨房台面，随手擦拭干净会很轻松，如果让它成为顽固污渍再来清理就大费劲了。

吃完饭就收碗、洗碗，别犯懒，积得越多越不想收拾，显得脏乱还容易滋生细菌。

04、可以同时做几件事

做家务一定要学会时间管理，学会分解家务活，合理安排，这样才能提高效率。

比方说一边煮饭，一边洗菜，炒菜，等炒好了，饭也煮好了。

煲汤时，先将食材料理好，在炖煮的空档时间可以一边摘菜、洗菜、炒菜，或将厨房收拾干净。

再比如在看视频的同时将碗洗了，将菜洗了，视频看完后事情也做完了，这样，做事效率高，既快

乐还能腾出大把时间。

05、衣物分类整理好

最好的衣服不整理一样是皱巴巴的，穿起来显廉价，所以，花点时间在衣物整理上，要穿的时候也不用翻箱倒柜地找，压皱了还得花时间来熨烫。

所以，有时间就将衣服整整齐齐的收纳好，能挂的尽量挂起来就不容易皱。

收纳逻辑主打一个空间高效利用，衣物合理分类，要一目了然，方便拿取。

06、少买东西

要学会精简，理性花钱，少买没用的东西。

首先把家里已有的物品充分使用完，在不影响生活品质的前提下，不过度囤积各种生活用品。

现在买东西都很方便了，出门就是超市，还可以网购，家里的纸巾、洗衣液、洗浴用品等，都可以遵

循一进一出的原则，或者只备一件，避免囤积过多，占空间又显得杂乱。

07、随时断舍离

不需要的物品，随手处理掉，不要留着。

如拆完的快递盒子，用不上的包装袋，宣传单，直接扔进垃圾桶，不要随手就丢在桌上堆在地上。

如果担心往后还能用得上的，可以准备一个缓存箱，放在储物间，确定不用了后立马扔掉。

并定期断舍离一波，穿不了的衣服、鞋子，还有旧的电器，厨房中破了的碗碟等等，这些东西只会消耗你的能量，把它们扔了后家里便干干净净，清清爽爽。

文末总结：

人的时间与精力都有限，让我们学会一些好习惯，用更少的时间做更多的事，让做家务变得更轻松，也让家变得更干净。

卧室装修，这10个禁忌会影响健康，并非迷信，有依据

好睡的卧室离不开好的家居布局，在风水学上，卧室中有10个禁忌一定要知道，不然轻则只是影响睡眠质量，重则对屋主的健康产生严重影响，这并非迷信，是有依据的。

01、空调不能对着床头吹

空调的安装位置需注意两点：
①不建议安装在床尾，打开之后空调对着头吹，时间一长，头会很疼。

②也不建议安装在床头上方，晚上睡觉总是担心空调会掉下来，有心理压力。

所以，在做水电的时候，就要想好空调如何布置，注意这两点，不然后期改动会比较麻烦。

空调洞位置不对可以重新开，不想重新开的，就算铜管外漏，不好看，也不能对着床头吹，这样真的对身体不好。

建议：如果房间太小，实在不好布局只能正对床头吹的，可以在网上买个挡风板挂着，有防直吹的功能。

02、床上方天花上别装大吊灯

吊灯正在床上方犯了压顶之煞，对健康是有很大影响的。

尤其是颜值控喜欢安装大型水晶吊灯的，在心理学这会给人一种压迫暗示，会对睡眠质量产生影响，如失眠、入睡浅、易醒。

同时，床上的大吊灯还要担心它会掉下来，因为这种灯具比较重，配的也是很普通的安装件，有些师傅图省事膨胀螺丝都没打，万一半夜砸下来就悲剧了。

还有，床上的大吊灯，在床上蹦跶的时候容易撞头。

建议：卧室中的灯具可以选择吸顶灯，简约大方，还能让空间显得更大，或者采用无主灯设计，会更有氛围感，搭配床头小吊灯，简约而不简单。

03、镜子不要正对床

镜子对床会经常做噩梦，半夜醒来看到披头散发的自己也确实吓人。

说是镜子里有另一个世界，可以看到肉眼看不到的东西，有网友说之前也不信，直到买了个全身镜在床头放着，连续做了7天噩梦，而且每一天梦到的还能连接上，觉得很不对劲。

于是，将镜子挪开后，就很少做梦了，真的很神奇。

可能有人认为这是迷信，但有些事不可不信，镜子正对床放，还有可能导致梦游，精神敏感的人更容易受到惊吓。

建议：将镜子移动到一个隐蔽的位置，或者用盖布盖起来，便可以解决这个问题了。

04、卫生间门别对着床头

卫生间湿气重，有细菌滋生，还有浊气，卫生间门长期打开，这些不好的东西便会侵入卧室中，室内空气质量变差，有异味。

还有，晚上有人起夜时，打开卫生间的灯光，灯光照着床头，正在睡觉的人也会惊醒。

建议：可以在卫生间与床之间做一个隔断，便能完美解决卫生间门对床头问题。

又或者在两者之间做一个拱门造型的梳妆台，中间用一块花纹玻璃，这样朦胧胧的氛围，也很不错。

05、避免横梁压床

床上方有梁，人不容易睡踏实，并且因为没有休息好，工作时容易精力不足，长期下去，会影响赚钱的能量，导致财运变差。

横梁压床，夫妻之间也会不和睦，容易发生口角，梁跟镜子是同理，有人因为卧室床上方有横梁压着，玄乎地经常做噩梦，梦里总有一双阴森的眼睛盯着他，无法逃脱那种恐惧。

工作中也变得诸事不顺，原本

很有把握的项目莫名其妙出现各种问题，还总是和同事家人发生莫名争吵。

所以，千万别大意了。

建议：将横梁做弱化处理，如果房间内层高比较高的，建议做吊顶将横梁隐藏起来，如下图。

如果层高不足，可以参考下图中的局部弱化处理方案。

06、最小的卧室也要有窗

有一些小户型的房子，隔出的房间没有窗户，这种无窗房给人的感觉非常压抑，有一种仿佛被囚禁不自由的感受。

房间内哪怕只有一扇小窗，不管它的窗户打没打开，给人的感觉也会完全不一样。

又或者单纯只弄个假窗，也要比光秃秃的一面墙好很多。

密闭的房间不透气，烦躁，紧张，对居住者的身心健康不利。

建议：可以考虑开室内窗的形式，来增加卧室的采光与通风。

因为里面隔出的房间没有窗户，推倒半面墙做的室内窗，这面折叠窗户改善了房间的采光，让视觉更通透，同时也增加了互动性，长虹玻璃透光不透人，有私密性，空间也更有层次感了。

07、床头不靠窗

床头靠窗三月，头晕头疼，检查不出所以然来，睡觉睡不醒，昏昏沉沉，每天浑浑噩噩，老祖宗说的床头不靠窗，还是听听吧。

将床头靠窗户，风从窗户吹进来，会吹到头部，早上起来头痛，觉也睡不好。

还有，窗户是气的进出口，床头贴近窗口容易犯冲，窗口在头上，睡在床上的人容易缺乏安全感，造成精神紧张，影响健康。

建议：如有可能别把床头摆放在窗口，实在不行，可以选购一个厚实的床靠背遮挡，加上厚重、且遮光性比较好的窗帘，来挡住寒风和光线，在心理或视觉上也会更有安全感。

08、卧室门不对床

卧室门正对着床，在风水上是犯了“门冲”，乃风水大忌，这样会让人睡不安稳，对身体健康十分不利。

建议：尽量调整方向，如果实在没办法，为了避免门正对床，可以学下图采用屏风隔断来化解。

外形复古的隔断，超白长虹玻璃，隐约中映着竹影，还多了一抹清雅的氛围感，让卧室更宁静、放松、好睡。

09、床头别露空

床头不靠墙会超没安全感，从风水上来说，沙发和床都应该有实靠，不然就属于“露空”，会对运势有不好的影响，如无靠山，无凭借，事业上无人帮助，床头无靠时，家中有什么事也会有凶多吉少之兆。

再说，床的后面没有支撑，睡前靠着床头坐的时候，还可能造成整个床的移位。

上下床时，整张床也可能晃动，或发出异响，让人心神缭乱。

建议：床实在没办法靠墙的，也要在床头后面增加一个柜子、书桌，或者是结实可靠的隔断，切忌将床孤零零摆放在房中间。

10、卧室别摆放过多绿植

植物是有灵性的、有生命的，它的生物场对人体健康产生着不同的调治作用。

卧室中不能摆放过多绿植，虽说健康茂盛的植物有生生不息的能量，能给家带来“生气”，但摆放的空间不同，气就不同。

卧室是休养生息的地方，但是绿植夜间会吸入氧气，释放出二氧化碳，过多绿植与人争夺氧气，会导致人缺氧，睡不好，有损健康。

建议：少摆几颗装点一下就可以了，或者晚间把植物移出卧室，对于懒人来说，仿真植物也不错，既美化了空间，也不用时常养护，对睡眠也没影响。

