

<<丢掉50样东西，找回100分人生>>

图书基本信息

书名：<<丢掉50样东西，找回100分人生>>

13位ISBN编号：9787530960301

10位ISBN编号：753096030X

出版时间：2010-4

出版时间：天津教育出版社

作者：盖尔·布兰克

页数：224

译者：林丽冠

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>

<<丢掉50样东西，找回100分人生>>

内容概要

为什么是50样？

不是10样、20样？

因为，这是一个练习的过程，经验显示，你最少得丢掉50样东西，才能学会“做决定”。

多少东西算一样、哪种东西该丢、可以考虑多久？

东西可以丢掉，“感觉”怎么丢？

放心，本书会教你。

本书就是通过丢东西的练习过程，让每个人重新清理自己的人生，找到人生下一阶段的出口，去过一个全新的生活，活出属于自己的人生。

<<丢掉50样东西，找回100分人生>>

作者简介

盖尔·布兰克

纽约畅销书作家，从第一本著作《你能掌控人生》就气势惊人，卖出50万册的好成绩；《女人，活出你的梦想》亦荣登《纽约时报》、亚马逊网站畅销书排行榜。本书是她的第四本著作。

她也是成功的企业家，担任“生涯规划”公司总裁兼执行长，客户包括奇异、可口可乐、HBO等知名企业。

除了上过欧普拉秀，亦活跃于美国各大媒体。

<<丢掉50样东西，找回100分人生>>

书籍目录

[推荐序] 不丢的话，“原味”就走掉了——《商业周刊》创办人金惟纯 [推荐序] 当你丢不下自尊承认错误——台湾天柏岚总经理吴美君 [推荐序] 旅行人生丢东西——家事女巫林素芬 [作者序] 这有什么难的？

不过是丢东西 第1部 清爽的家，会发生好事 1. 在卧室里学做决定 2. 整顿浴室时想着健康 3. 厨房最需要营造气氛 4. 最好的回忆留在客厅 5. 共进晚餐的所在 6. 不想处理的东西，就放在 7. 你家的公用区 第2部 工作，更有冲劲 8. 确定你是谁？你不是谁？

9. 丢，是为了不提当年勇 10. 别让奖杯害你不进步 第3部 情绪怎么丢？ 11. ‘变得够好’是毫无意义的 12. 别说“我是 型” 13. 过错要认，别说“早知道.....”  14. 理直气壮会毁了你 15. 不可能每个人都喜欢你 16. 老是往坏处想，你会如愿 17. 禁止说“我想等到.....” 18. 安全感会害你不安全 19. 丢掉‘我都是靠自己’的想法 20. 丢掉五十样东西了，庆祝吧！

第4部 凿开大理石后，要..... 21. 设想一年半以内的目标 22. 记得那一刻 23. 要让人难忘 24. 找到象征你的歌，大声唱！ 25. 向世界呼喊 [致谢]

<<丢掉50样东西，找回100分人生>>

媒体关注与评论

“放”的快乐是持久的，“得”的快乐是一时的。

——《商业周刊》创办人 金惟纯 幸福不是平平安安没有挫折，而是面对挫折或风暴时的心态与眼光。

——台湾天柏岚总经理 吴美君 太多东西摆在眼前，会让我们看不清要走的路。

——家事女巫 林素芬 很多人因为放不下一切，只好放弃梦想。

——日语教学达人 曹兰

<<丢掉50样东西，找回100分人生>>

编辑推荐

《丢掉50样东西,找回100分人生》：我们很多人都有堆东西的习惯，很多东西因为各种原因被我们留了下来，随着时间的推移，东西越来越多，有限的空间堆满了各种物品，无论是有形的还是无形的，都占据着我们的心灵。

现代社会，人们工作更加忙碌了，接受的信息更多了，我们如何能够轻松应对，让我们的生活更加轻松愉快呢？

我想本书就给了我们答案。

是啊，正如作者所说：“记忆在我们的心里，不在东西里头。

” 作者的父亲说得也很对：“亲爱的，扔掉所有拖住你的东西。

要穿过一大堆碍手碍脚的杂物，就像在游泳池里行走，很难走到你想到达的目的地。

” 难道不是吗？

你不妨试一下，当你将你的房间、你的办公室、你的电脑、你的记忆都进行清理之后，你会发现一个全新的人生正向你招手，你会变得神清气爽，而且可以有无限的能量，去做你想要做的事，去过你想要过的人生。

<<丢掉50样东西，找回100分人生>>

名人推荐

“放”的快乐是持久的，“得”的快乐是一时的。

——《商业周刊》创办人 金惟纯幸福不是平平安安没有挫折，而是面对挫折或风暴时的心态与眼光。

——台湾天柏岚总经理 吴美君太多东西摆在眼前，会让我们看不清要走的路。

——家事女巫 林素芬很多人因为放不下一切，只好放弃梦想。

——日语教学达人 曹兰

<<丢掉50样东西，找回100分人生>>

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>