第一图书网, tushu007.com

<<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

第一图书网, tushu007.com

前言

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。

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。

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“ 我是〇〇型 ”　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]

章节摘录

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

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，你会变得神轻气爽，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。

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

第一图书网, tushu007.com

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