第一图书网, tushu007.com

<<丟掉50樣東西，我學會勇敢>>

图书基本信息

书名：<<丟掉50樣東西，我學會勇敢>>

13位ISBN编号：9789866037115

10位ISBN编号：9866037118

出版时间：2011-11-28

出版时间：大是文化有限公司

作者：蓋兒．布蘭克

译者：林麗冠

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

<<丟掉50樣東西，我學會勇敢>>

内容概要

百萬暢銷書作家蓋兒．布蘭克說：「丟掉實體雜物，你就能整理好心情；丟掉情緒雜物，你會變得更有魄力。
」　你一定不太相信，但是，丟掉50樣東西，你的勇氣確實會開始起作用。
《丟掉50樣東西，我學會勇敢》初版時，書名《丟掉50樣東西，找回100分人生》，除了榮登台灣各大連鎖書店與網路書店暢銷排行榜之外，更引起超過5000名部落客的見證並主動推薦。
為什麼是「50樣」、而不是20樣、30樣？
作者蓋兒．布蘭克說，無論你丟棄的是曾經具有多重大意義的東西，你都得持續地丟，至少丟滿50樣。
在這過程裡，你一次次檢視自己需要什麼、該拋開什麼，你將變得越來越能凝聚「勇氣」、越來越能明快的「做決定」，也越來越善於擺脫內心壓抑、自我設限的聲音。
20件很少穿的衣服，只算一樣，丟掉。
一直沒用完的洗髮精、N年沒打開的文件、勾起往事的紀念品、舊照片、甚至是msn的連絡人……都丟掉。
當你開始丟，你會得到煥然一新的想法。
有人意外發現自己原來可以創業，而且比以前的老闆還行；有人終於走出喪父之痛；有人甩掉破碎的婚姻重新開始，也有人和大學時錯過的戀情重逢——在丟東西的過程中，總是會有許多意外的發現。
但不管丟掉什麼，人生都因此更美好。
不過，你不但要丟，還應該「寫下來」，讓你清楚知道自己完成了哪些部分，當看到自己正在一條不同於既往、更接近內心渴望的路上大步前進時，就能體會前所未有的新力量（energy），這是一個自我療癒的過程。
丟東西之所以困難，是因為你必須作出決定，所以要小心！
我們要做的是直接丟掉，不是把東西挪來挪去。
超過50萬人的經驗，讓蓋兒．布蘭克敢保證：只要你丟掉50樣東西，就會啟動某種奇妙的動能；你將不再是那個猶豫不決、等待適當時機、等待被發掘，等著事情恢復原狀的人；不！
你會成為向前邁進、離開看台、準備進場大顯身手的人。
你可能會問：「這得花多少時間？
」　蓋兒說：「2星期！
朋友，14天就夠了，真的。
」　怎麼開始、怎麼決定哪些東西該丟？
永遠不要忘記，你是自己的「米開朗基羅！
」——有人問米開朗基羅如何雕出這麼棒的大衛像，他說：「大衛一直在大理石裡，我只是把不屬於他的部分拿掉。
」

作者简介

蓋兒·布蘭克（Gail Blanke），紐約百萬暢銷書作家，從第一本著作《妳能掌控人生》（Taking Control of Your Life）就氣勢驚人，賣出超過50萬冊的好成績；《女人，活出妳的夢想》（In My Wildest Dreams）亦榮登《紐約時報》。
本書是她的第4本著作。
身為知名的職涯激勵大師，她的專長是訓練表達技巧。
她也是成功的企業家，擔任「生活設計」（Lifedesigns）公司總裁兼執行長，客戶包括奇異、可口可樂、HBO等知名企業，並曾受邀至北京大學演講。
除了上過歐普拉秀，布蘭克也活躍於美國各大媒體，AOL、CBS、CNBC，FOX等電視台都能看見她的身影；《新聞周刊》（Newsweek）、《商業周刊》（Business Week），《華爾街日報》（The Wall Street Journal）和《讀者文摘》（Reader’s Digest）等美國知名報章雜誌，亦經常有文章報導她和她的公司。
布蘭克與夫婿吉姆·庫席克（Jim Cusick）育有兩女，現在定居紐約。
林麗冠，台大中文系學士，美國密蘇里大學新聞碩士，譯有《借用創意，你最快出人頭地》、《消息經濟來了》、《獲利的魔鬼，就躲在細節裡》（以上大是文化出版）、《Google會怎麼做？》、《雪球—巴菲特傳》、《誰說人是理性的》、《漫步華爾街》（以上合譯）、《稱職主管16堂課》、《專案，就是要這樣管理》、《決策制定》、《廢墟中站起的巨人》、《我的神秘河流》、《在地的幸福經濟》等書。

第一图书网, tushu007.com

<<丟掉50樣東西，我學會勇敢>>

书籍目录

推薦序1　丟掉當年的手帳，才有現在的我／Ada（筆記女王、「有容乃大」部落格主）推薦序2　謝謝你，丟神／青小鳥（暢銷作家、「熊貓與菊花」部落格主）推薦序3　人生最寶貴的收藏是記憶，不是東西／金惟純（《商業周刊》創辦人）推薦序4　丟掉驕傲，找回勇敢的自己／吳美君（台灣天柏嵐總經理）推薦序5　丟東西可以整理你的心／林素芬（家事女巫）作者序　這有什麼難的？
不過是丟東西第一部　清爽的家，會發生好事1. 在臥室裡學作決定2. 整頓浴室時想著健康3. 廚房最需要營造氣氛4. 最好的回憶留在客廳5. 共進晚餐的所在6. 不想處理的東西，就放在……7. 你家的公設區第二部　工作，更有衝勁8.確定你是誰？
你不是誰？
9.沒實現的舊夢想，也要丟10. 別讓獎盃害你不進步第三部　情緒怎麼丟？
11. 「變得夠好」是毫無意義的12. 別說「我是○○型」13. 追求完美只會得到平凡14. 理直氣壯會毀了你15. 不可能每個人都喜歡你16. 老是往壞處想，你會如願17. 禁止說「我想等到……」18. 安全感會害你不安全19. 丟掉「我只能靠自己」的想法20. 丟掉50樣東西了，慶祝吧！
第四部　鑿開大理石後，要……21. 勾勒一年半以內的願景22. 記住那一刻23. 要讓人難忘24. 找到象徵你的歌，大聲唱！
25. 向世界呼喊丟掉50樣東西後，他們說——致謝

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