

《人生需要整理》

图书基本信息

书名：《人生需要整理》

13位ISBN编号：9787115333513

10位ISBN编号：7115333513

出版时间：2013-11-1

作者：[英] 迈克尔·赫佩尔(Michael Heppell)

页数：275

译者：董元元

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《人生需要整理》

内容概要

拖延症、不自信、做事千篇一律、躲避挑战、人际关系迷茫.....如果你感觉生活如一团乱麻,那么“丢弃与整理”的理念将帮你放下心中执念,缕清人与物、是与非的关系,清除不合适、不需要、无益的一切,重获自由、重拾自我。

《人生需要整理:丢掉执念,怀抱希望》是英国家喻户晓的激励大师迈克尔·赫佩尔的一部最新力作,也是其最受欢迎的一部作品。作为人生整理专家,作者从自信、社交圈、健康、财富、成功、工作、创造力、“糟糕的一天”等11个角度教导人们如何运用时下最流行的“丢弃与整理”理念重新整理自己的人生,他鼓励大家丢掉“不需要的”、“不舒适的”负能量,留下“必要的”、“有益的”正能量,进而轻装上阵,提高做事效率、重获内心的平和与愉悦,享受畅快淋漓的人生。

《人生需要整理:丢掉执念,怀抱希望》适合职场人士、SOHO一族、全职主妇等所有感觉生活需要重新整理、渴望享受自由人生的读者阅读。

《人生需要整理》

作者简介

英国家喻户晓的励志大师，是长盛不衰的畅销书《超级时间整理术》的作者。作为在欧洲地区炙手可热的演说家，他每年为数万人提供忠告和建议，他的粉丝遍及各个行业，从富时指数100强公司的CEO、英超足球运动员到当红电视节目主持人……他的目标是对100万人产生积极的人生影响。

书籍目录

第1章 人生需要"丢弃与整理"

你想拥有清爽、畅快的人生吗？

攻略1 丢弃令人丧气、抱怨的负面用语，用提问激励自己

攻略2 丢弃负面话语，开始积极的语言整理

攻略3 我的人生是否需要丢弃与整理

攻略4 丢弃借口，让自己获得解脱

攻略5 想让别人关注，丢弃对自我的过分关注

攻略6 学会换位思考，丢弃对人或事的固念

第2章 为自信和幸福丢弃与整理

快把无谓的担忧甩开，立刻！马上！

攻略7 丢弃"担忧"，重拾信心

攻略8 丢弃痛苦的记忆垃圾，运用"模糊怀旧法"重塑自己的生活

攻略9 神奇的行为整理：表现得好像.....

攻略10 丢弃挫折记忆，专注于下一次

攻略11 丢弃如同37号菜般的执念，尝试新鲜事物

攻略12 当考试落败、面谈失利、约会告吹时，如何丢弃自我否定

攻略13 快乐，无需理由

第3章 人生情感需要丢弃与整理

快把人际关系中的"破烂儿"扔掉，立刻！马上！

攻略14 友情--丢弃他人的负面影响，重获舒适与自由

攻略15 爱情--丢弃等待、不切实际和自以为是，邂逅与经营真爱

攻略16 亲情--丢弃对家人的苛刻期许，用心经营融洽关系

攻略17 面对朋友、爱人、家人的逝去--放下执念，学会接受与怀念

攻略18 保持健康，从现在开始

攻略19 面对一身赘肉，怎样才能感觉良好

攻略20 丢弃"半途而废"与"疲劳"思维，避免健身计划止步于第一周

攻略21 速效方法--建立"健康思维"

攻略22 丢弃自怨自艾，正视疾病

攻略23 丢弃过度担心，积极寻找各种保持健康的方法

第5章 为财富丢弃与整理

快放弃"贪求"与无益的理财观，立刻！马上！

攻略24 丢弃"贪求"的消费观念

攻略25 整理现有资源与自身附加价值，让财富青睐于你

攻略26 丢弃债务，实现无债一身轻

攻略27 做个聪明的投资者

第6章 为成功丢弃与整理

快将挡在机遇面前那"一叶障目"的理念从脑中拔除，立刻！马上！

攻略28 丢弃固有看法，将"缺点"转化为"财富"

攻略29 丢弃常规与对多数人意见的服从

攻略30 丢弃"拖延症"

攻略31 铲除绊脚石

攻略32 拒绝听取坏意见

攻略33 丢弃"我已放弃"的姿态

攻略34 向猫鼬学习--抬起头来，时刻警觉

攻略35 丢弃旧思维--让自己成为革新大师

攻略36 丢弃畏难情绪，像烹饪大象一样完成艰巨任务

攻略37 开发你的直觉

《人生需要整理》

攻略38 听从可靠的翻译--直觉的安排

第7章 为创造力丢弃与整理

快去转化旧有的思维定式，立刻！马上！

攻略39 丢弃千篇一律

攻略40 丢弃大人的身份，偶尔像孩童般思考

攻略41 大自然的丢弃与整理

攻略42 为创意丢弃与整理之"加强版"

攻略43 为创意丢弃与整理之"终极训练"

攻略44 在现实生活中为创意而"丢弃与整理"

第8章 为工作丢弃与整理

快扔掉"为了工作而工作"的沉重想法，立刻！马上！

攻略45 我们为何要去工作

攻略46 丢弃"为了工作而工作"的沉重想法，把工作变成"带薪的享受"

攻略47 利用"丢弃与整理"技巧找到理想的工作

攻略48 快速晋升的新思维

攻略49 假如你失业了，该怎么办

攻略50 商界的丢弃与整理--丢弃过去的成功，转换思维，做现在最应该做的事

第9章 为美好未来丢弃与整理

快将"胆小"、"保守"、"怀疑"从身体中滤出，立刻！马上！

攻略51 打破"假如.....那么....."的魔咒

攻略52 丢弃"自我怀疑"，勇闯"机遇之门"

攻略53 丢弃浑浑噩噩，确立目标

攻略54 不能达成目标的"代价"

攻略55 丢弃痛苦与代价，让美好成为现实

攻略56 丢弃障碍

第10章 为"糟糕的一天"丢弃与整理

快把"注定一天都不顺"的程序删除，立刻！马上！

攻略57 从睡梦中苏醒

攻略58 丢弃赖床念头，为美好的一天整装待发

攻略59 丢弃与整理，甩掉负面情绪

攻略60 丢弃向家人大吐苦水的行为，享受回家的美好时光

攻略61 逐渐抛下不顺遂，成为"未来家"

攻略62 丢弃"负螺旋"，进入"正螺旋"轨道

攻略63 感恩清单

第11章 丢弃与整理碎碎念

快让"丢弃与整理"理念融入你生活的每个角落，重获自由！

攻略64 "怀抱希望"是人生的策略--丢弃过于现实的生存理念

攻略66 "免费"的事情值得吗

攻略67 "要是.....会怎样"

攻略68 将生活与目标导入正轨

攻略69 从A到Z的音乐收藏

攻略70 大清扫

攻略71 安全驾驶、轻松驾驶、开心驾驶

作者的嘱托

《人生需要整理》

精彩短评

- 1、自我管理类里翻译还算不错的小书了，里面多的是一些小技巧，小经验，推荐一看
- 2、其实没看完。感觉太心灵鸡汤式了，不是我的菜，果断弃了。
- 3、看了两章试读，没什么感觉
- 4、好
- 5、此类书籍中不算是特别吸引人的一本。
- 6、快餐
- 7、整理的书看了那么多，一定要行动起来才有用哦。每一次挑一个动作来完成吧
- 8、有用的其实就是封面上面的那一句话。
- 9、还行，主要集中在丢弃负面影响上，侧重于精神层面。跟《断舍离》完全两个概念
- 10、感觉有点实质的不多
- 11、感觉很正能量的一本书，今年完成的第一本说哈哈
- 12、做活动送的书，过年放到现在翻了三次都没有看完，作者真的废话很多，用语也特别像给小孩子讲故事。相同的内容翻来覆去讲，完全是在凑字数吧，实在没有阅读的必要性。
- 13、鸡汤，他的下一时间本整理术比这本要好很多，这本看完觉得智商受到侮辱
- 14、看了一章多，就放弃了，结构一般，每个点都蜻蜓点水般的一带而过
- 15、#书单#296《人生需要整理》英国励志大师理念不错，但并不一定在中国市场接地气，外国人的案例和方法写在书里会类似说教，文字被拆分的太琐碎，失去重点和亮点，能从中获取的启示较少。不太推荐。
- 16、部分实用技巧，总体帮助一般。
- 17、道理我都懂系列.....
- 18、电子版只有前两章，但是丢弃和整理的思维方式已经进入我的脑海中。还是觉得大多数人只是粗略看了然后认为怎么怎么不好，其实，我专心看了，你会得到你想要的人生整理术。
- 19、豆瓣评分7分以下的，就算是免费送的都不要浪费时间去读。
- 20、罗列了上百条老生常谈的自我管理方法。。。这种罗列各种生活、成长建议的书籍真的没多少营养。个人觉得罗列5条以上建议的书籍或者所谓某名人讲的生活、成长建议超过5条的都可以抛弃掉。因为最重要是执行。根本不可能执行那么多。所以比起来只提出一两条却独创的建议，更显得难能可贵。
- 21、涵盖太多方面的内容因此感觉每一个点都没细说，排版挺好，方便阅读。
- 22、制作精美可爱，理论无法认同，详见书评。6.9读毕。
- 23、亚马逊做活动赠的，看完之后感觉对于个人而言有用的内容不是很多，但也未尝不有所收获。
- 24、人生各个方面都需要丢弃与整理，作者以很多例子（很多还是亲身经历）来讲述如何去丢弃与整理，而迎向新的人生。其主要就是想好的做好的，并且马上去做，就会有收效。若真的可以照此而行，那样的人生真的相当棒吧。完全照做并做到恐怕没有几个人可以达到，但能实现若干攻略，也是一种收获吧。

1、自从读了山下英子的《断舍离》之后，我对整理这件事发生了浓厚的兴致。可是当我拿到迈克尔·赫佩尔的《人生需要整理》时，我仍是迟疑了一下，英国人能写好一本关于整理的书吗？在我的印象中，对整理这件事最有发言权的，自然当属凡事都巨细靡遗的日本人。他们对于细节的把控，对于整理超乎想象的执迷，足以让整理这件事变成了一门有趣的学问。当然还有性格严谨的德国人，以及简洁利落的丹麦人，在整理领域都有着独特的风格。相比之下，英国人和美国人显得有些随性，而且更讲究自由，这样的他们，能写出一本怎样的整理书呢？读完之后，方才觉得迈克尔·赫佩尔所营造的整理世界，是另一种样貌。日本的整理方法，多数集中在关于物体与人心的关系上。他们关注内心世界的修炼，并通过内心世界改变外物整理的方式。可是这本《人生需要整理》，却从另一个角度来阐述整理的新形态——专注于内心世界的整理。迈克尔·赫佩尔走的依然是实用主义路线，在书里他通过71个实际可行的攻略，在确定了自己的主题之后，分别从为自信和幸福、为人生情感、为健康、为财富、为成功、为创造力、为美好未来、为“糟糕的一天”等角度提出了丢弃与整理的方式。在整本书里，迈克尔·赫佩尔关注的是如何通过内心的丢弃与整理，达到一种更舒适的、更积极乐观的人生状态。所有的方法，都极具可操作性。你可以把它当作一本心灵整理的使用手册，在你碰到问题的时候你可以按图索骥，快速找出解决问题的方法，这就是这本书最强大的功用之一。当然，我最喜欢这本书里的一点，是在书本后半部分所提出的一个结论：“丢弃与整理理念鼓励我们丢弃人云亦云，做回我们自己，让自己变得与众不同。”我们生活所在的世界里，人变得越来越浮躁，也变得越来越不幸福。很多人喟叹压力太大，更是时常被庞大的信息资源所淹没，完全找不到前进的方向。迈克尔·赫佩尔却在这本书里告诉我们，内心的方向决定了你的人生方向。外物很多很杂，内心却可以很简单很干脆，当你排除了保守狭隘的思维，赶走了怀疑胆小等弱点，丢弃掉不需要的心理负担，你就可以变成一个可以随时转身走出一条新路的聪慧智者。因为内心的干净整洁，远大于环境的干净整洁！但是这样的改变，有时看起来是不太合群的，也不太合“常理”的。因为往往你之前没有改变的思考模式，其实也是很多人都会有的思考模式。因此，你只有去走一条少有人走的路，你才能变得和别人不一样。为此，心灵的整理必须有坚强的意念，足以支撑起你对改变所必须承担的压力！《人生需要整理》这本书，就是在教会我们去走一条少有人走的路，同时告诉你，这条路虽然走的人少，但它却是正确的。为此，书里时常选择很多种状况的对比，而在对比之下，你会发现你其实一直在做傻事，而且自己之前坚持的正确，又是那么荒诞可笑。很多时候，我们确实很需要这样一本鼓励我们去变得“与众不同”的书，而《人生需要整理》，或许对某些人而言就是这样一本可能会改变人生的书吧！

2、整理自己，就是对自己一点点的狠——读《人生需要整理》有感 记得有句广告词说：男人，就是对自己狠一点。对自己狠，有两种方式，一种是不得不狠了，不狠活不下去了。于是乎，就用“破釜沉舟”、“壮士断腕”等激烈的方式进行“狠”，当然，结果是一部分人成了壮士，一部分则成了烈士。还有一种是温水煮青蛙型的。当自己的心中的缺点（那只捣乱的青蛙）还不是很明显，还没有影响你的人生大势时，就慢慢的“煮”，慢慢的对自己“狠”。其结果是不知不觉，就将这只“青蛙”给煮死了，当然也就获得了成功。那么，您要问了，第二种方式有没有明确的指南呢。当然，有，就是这本畅销书大师迈克尔·赫佩尔先生的又一力作《人生需要整理》。这本书也注定向《超级时间整理术》那样在世界掀起轩然大波。从某种程度上来说，整理时间、静下心来，克服拖延，这些已经成为现代人能否成才、立业的重要指标。碎片化的生活、碎片化的信息，让大家都成了拖延的高手。因此《人生需要整理》这本书就变得非常让人期待。当然，通过阅读这本书，我感觉，它已经超过了对于“修理”自己的想象。原来，对自己的缺点和拖延真的可以通过“谈判”兵不血刃的和平解决。全书共11章，分71个攻略。而其中每一个“攻略”都不比当时的“韩城攻略”逊色。每一个“攻略”都具有自己的特色和杀伤力。如果你时间充裕，当然从头读到尾，如果认真的实践下去，则无意间就会“一览众山小”。但是如果你时间紧迫，也可以寻找自己最适合的“攻略”。当然，正如李克强总理所说，“说一尺不如干一寸”。当然，“干一寸”的前提是入手一本《人生需要整理》，保证让你开卷有益。

3、作为巨蟹座的女性，本来应该对于家务跟整理得心应手的，可惜书呆子一枚的我从小就对家务一点都不感冒，也无从下手。因为对于自己的生活环境不能做到整洁有序所以在干什么事的时候其实自己的头脑也是一团乱麻、没有头绪。于是从书的海洋里面寻求慰藉，先是买了断舍离，然后又买了具有可操作性的《怦然心动的人生整理魔法》，然后再豆瓣寻得了电子书《家庭收纳一千例》基本上

《人生需要整理》

都是日本人对于人生跟操作方法的总结探讨，最近再看的是《简单的艺术》。很幸运这次得到了这本《人生需要整理》的试读机会。一开始的理解是这也是一本操作性很强的整理书籍，过去看了越多越觉得很多技巧不够用，希望从这本书中再获取写实战经验，但是打开之后发现我的理解真得很狭隘，这本书其实更多的是以一个外国人的观点帮助我们开展一场心灵之旅。一开始从改变每天的口头禅就给我极大的震撼，因为回想起来自己无论是从工作还是生活都一直喜欢为自己找借口，而且总是自卑，觉得自己这也干不好那也做不成，总是一种成功离我很遥远的态度去消极面对生活，继而才会导致在家务的整理方面也是懒散、甚至头脑的不清晰，原来行动上的迟缓真得是由于大脑的消极怠工跟不良的心理暗示导致的。行动也会给人带来心灵的变化，合上书本，一章章积极向上的章节解决各个方面的人生问题，从心理到身体到成功。我脑海中最坚定的念头就是我也能心想事成，想完成的事情马上去做，为自己的人生开展一次大整理，先从塞满了的衣橱开始，把已经很久不穿也不会再穿的旧衣物丢掉，从此以后在言行上丢弃那些负面的话语，丢弃借口跟拖延症，对照100天丢弃与整理行动表，为自己制定新的健康计划，丢弃所有多余胡担心，给自己一个大大的微笑，开始迎接属于自己的崭新人生！

4、拿到这本书之前，我正在苦恼于这些天的一些问题，事情堆积到一起，感觉呼吸都困难，压抑到影响生活。比如我有一个相处了好多年的男性朋友，遇到任何问题都习惯于向我倾诉，找我解决，有时候甚至直接把问题丢给我，让我帮他解决，上学期间有任何问题都爱问我，后来来京找工作从写简历打印简历，到后来租房子，再到过年回家买伴手礼，甚至是后来去外地约会也让我帮忙订票订酒店，但是当我遇到问题的时候，他又很少帮忙。时间久了，或者说是我也有太多自己的事情忙之后开始厌倦这样的朋友关系。工作上有客户的两个订单出了问题，苦闷不好解决。租的房子中介公司跑路了，房东经常来催我们搬家，种种问题堆积到一起，我感觉前所未有的压抑。直到拿到这本书《人生需要整理》，读过后，发现这些都不该成为烦恼的源头，我需要做的不是抱怨和苦恼，而是去寻找解决方法，给人生做减法，并且是，立刻，马上！《人生需要整理》是著名励志者迈克尔·赫佩尔写的。书中以给人生做减法为主线，讲述了如何更高效，更积极解决问题的方法。他说人生需要丢弃与整理。人应该丢弃抱怨的负面用语，更多使用积极用语，对自己的优点要加以肯定，学会换位思考，丢弃对人对事的固念。应该学会丢弃痛苦的记忆垃圾，面对疾病也要正视疾病，积极寻找健康方法，丢弃债务，丢弃负面情绪，丢弃杂念与慌张，而要建立积极向上的人生态度。面对一些不健康的关系，友情或者爱情，也该果断丢弃，而建立健康的关系。书中分了11个章节从生活各处出发，讲解了如何做减法人生如何更快乐的生活。合上书的那一刻，虽然我还没真的去做什么，却好像一身轻松。想了下关于那个“太过于依赖我的”朋友，我想下一次他提出需要帮助的时候，我完全可以义正言辞的拒绝他。关于工作，我想我不该抱怨这件事为何出现在我身上，而是去思考如何解决。关于房子，也无需在烦恼，生活在北京，处处可能出现的问题，所以这些都是正常的，大不了换个住处，赔点钱而已，重要的是开心的生活。人的一生不可能事事顺心，也不可能每天都开心。看了书以后感觉自己要改变的还很多，也许未来还会出现这样那样的问题，但是一定会记得作者说的，给人生做减法，丢弃那些不好的负能量，每天都要把正能量装进身体，遇事不慌，都往好处想往好处做，相信任何事情都会得到解决，而人生，也会更加轻松愉快。

5、因为我长期被拖延所困扰，所以非常期待这本书。我想有同样想法的人肯定不止几个，而是芸芸众生中大多数。《人生需要整理》值得我们阅读，并从中受益，从而“缕清人与物、是与非的关系，清除不合适、不需要、无益的一切，重获自由、重拾自我。”

6、很荣幸可以被须叔抽中，这本书送到我手上也是多多波折，拿到书的那天也全然没有刚被抽中的兴奋感，当时的我正被生活折磨着。迫于当时的承诺，我也强迫自己抛开心中的烦恼翻开这本书，仔细的感受这本书纸张的质感，和书本的设计，给我深刻的感受就是心理学家的书就是应该这个样子，读着读着就被带到书本的情境之中。本书有71个攻略，围绕生活的不同领域讲解“丢弃与整理”，每一个攻略结束还有一段细心的小贴士，看着让人心里暖暖的，作者是多么了解读者的心理啊，点破读者的困惑，指出读者不必要的纠结。所有发生的事情都是发生在该发生的时候。

这本书的出现也是这个道理。读着这本书让我想要去整理，整理好心情，整理好为什么我状态这么差，遇到的状况这么悲催，整个人处于的状态就是工作感情生活没有一件事是顺心的，一边读一边思考，让自己找到状态，当然也有幸福的事情发生。这本书更大的一个特点就是作为一个学心理学的人来讲，有很多道理感觉自己都懂，但是这本书把这些道理都串联了起来，更加的系统化。人的一生遇到的困境、需要整理的情境，里面都提到了。看完就觉得这需要作者强大的综合分析归纳能

《人生需要整理》

力，用这么薄的一本书，不啰嗦、不赘述，所有的都是点到为止，更多的是启发读者去思考。原谅我不能把经典的话语一一摘抄出来，更多的是认为书里的观点都让我有认同感。这真是适合一直都要收藏的书，时不时就拿出来翻看，生活遇到困境的时候就翻开看看，生活的很顺利的时候更要看看，感谢遇到了这么好的一位老师，感谢自己的思路和老师这么接近。人生需要整理，整理的最多的就是思路，而这本书就是帮助你整理丢弃的法宝。

7、这本书是《超级时间整理术》作者最畅销的一本书，内容比《时间整理术》更全面，涉及面也广，书中提到“对于同一件事，有人看到了乌云，又联想到阴天下雨；有人则看到晴空中有云朵点缀；还有人认为这是雨过天晴，不久就会有阳光明媚、白云朵朵的好天气。”，的确，我们对事物的看法决定了我们的心情和处世的方法。想法不一样，人生也就不一样！这本书中所倡导的核心理念——丢弃与整理，就是让我们每个人放下生活中的一些执念，整理出清爽的人生，让自己活得更轻松一些，以应对来自我们所生活的社会的重重压力。前久风靡日本的断舍离理念主要是从家居整理入手来讲的，而我更推崇迈克·赫佩尔的“丢弃与整理”的理念，觉得它更能帮助我们沥清自我，我的人生的确需要整理！另外，图书中的整理导图和奉送的整理行动计划表也很不错！把它贴在办公桌上，督促自己！

8、生活的领域何其宽广，从不同的角度出发，就会看到截然不同的世界，在经济学家的眼中，人从生到死，从每一天早起到入睡都离不开消费和经济。在心理学工作者的眼中，每个人的每时每刻每个行为背后都有一个及其复杂而深远的心理在驱使。学佛的人会认为这个世界上只有觉悟了的人和没有觉悟的人，素食人的眼中这个世界上只有吃动物的和不吃动物的人。而整理大师会认为人生的每个角落都需要整理，决定人们过得好不好的就在于你有没有进行整理，以及有没有实施高效的科学的整理。而这本书就是教我们如何整理我们生命中的许多个大大小小的领域。其实我更愿意把整理换成管理。整理仿佛是整理已有的，而管理是深入到这一领域不管有没有的都要重新布局。管理我们的人际关系：与父母的关系，与爱人的关系，与亲戚的关系，与朋友的关系，与同学之间、同事之间关系，把握拿捏好生命中的各种关系，以免打扰到我们的工作、生活、情绪。。。管理我们的健康，为自己的健康制定计划：规划饮食、运动、体检等等，进一步实施，变焦虑为把握。管理我们的衣柜，春夏秋冬、职场、休闲，井井有条，勇敢的丢弃，大胆的做减法，让一切轻松明快，不再乱成一锅粥，列出各种搭配方案。为生活加分。管理我们的工作，就相当于职业规划，管理每个节日，要在那些节日为哪些人送去祝福问候和礼物。总之生活的每个角落都需要关注，思考，和给与更深入的处理办法。细节是多么重要，而且往往就像整理房间一样，当把一间凌乱的屋子打扫布置的干净舒适，心也变得豁然开朗了。果然是净一屋则净一心。尽情的整理吧

《人生需要整理》

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:www.tushu000.com