

# 《我要成為斷捨離達人！》

## 图书基本信息

书名：《我要成為斷捨離達人！》

13位ISBN编号：9789861857770

10位ISBN编号：986185777X

出版时间：2012-12-26

出版社：英屬維京群島商高寶國際有限公司台灣分公司

作者：川畑伸子,鈴木淳子

页数：192

译者：黃瓊仙

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](http://www.tushu000.com)

# 《我要成為斷捨離達人！》

## 內容概要

第一本以漫畫形式呈現斷捨離的書，帶著你輕鬆進入「斷捨離」的世界！  
舉出實行「斷捨離」時會遇到的實際難題與事件範例，主角的收拾經歷令人備感親切，讓人會心一笑！

無壓力的閱讀經驗，和主角一起奮鬥，朝著徹底斬斷雜物的終極境界邁進！

丟東西就能讓人生變得幸福？

最強整理術的親身實踐漫畫版！

瘋狂爆炸的衣櫥 / 雜亂不堪的書櫃 / 多到不行的雜物，

是否和你房間的情景一樣，似曾相識？

透過整理捨棄，才能重新定位你自己，

改造人生，重拾幸福之鑰，就從斷捨離開始！

前兩本都沒成功，這一次你一定可以！

史上最強整理術 斷捨離回收法

整理你的房間，掌握人生的主導權！

# 《我要成為斷捨離達人！》

## 作者簡介

鈴木淳子

漫画家。4月12日生。現在居住東京。牡羊座O型。

1988年於『別冊ASUKA』出道，接著便於『少女COMIC』『Carnival』『Kiss』『Be LOVE』『戀愛白書』系列等各大雜誌刊物連載作品。

川畑伸子

心理療法師。生於東京，於美國麻州安迪科特學院畢業後，便在美國的貿易公司擔任口譯員。透過口譯工作，川畑接觸到了心理療法的領域，於是在2002年回到日本後，便在市中心開設了數間醫療機構。服務項目包含癌症患者家屬的心理安撫，並且擔任諮商師，幫助他人紓解壓力。在本人親自實施了「斷捨離」以後，發現其對於心理層面具有很大的影響力，於是開始推廣「斷捨離」的概念。隸屬日本身心醫學會和日本預防醫學會的一員。

# 《我要成為斷捨離達人！》

## 書籍目錄

- Chapter1 克服「無法丟棄」的難關  
要知道，「物品」不等於「自己」
- Chapter2 利用除夕開始斷捨離吧！  
不要無故浪費自己的體力
- Chapter 3 緊接著，在元旦也繼續斷捨離！  
對於你來說重要的物品，只有你最清楚
- Chapter4斷捨離之下的存活者們和故人們  
讓被遺忘了的物品起死回生吧
- Chapter5 在任何時候死去都沒有關係  
打造「無論是任何人造訪，都不會羞於見人」的房間
- Chapter6 對書架實施斷捨離  
了解自己的需求
- Chapter7 說不定，可以因此結良緣？！  
將不要的事物捨棄後，必要的事物就會迎面而來
- Chapter8 十分環保的斷捨離資源回收！  
將斷捨的物品，獻給需要它的人
- Chapter9 這東西，或許丟掉比較好喔？  
將無意識貼上的標籤撕掉吧
- Chapter10 斷捨離可以讓我獲得什麼？  
會更明確地知道自己想要什麼
- Chapter11 斷捨離十大變化  
將幸福回收

# 《我要成為斷捨離達人！》

## 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](http://www.tushu000.com)