

# 《扫除力》

## 图书基本信息

书名：《扫除力》

13位ISBN编号：9787506072467

出版时间：2014-4-1

作者：[日] 舛田光洋

译者：莫锐晶

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)

# 《扫除力》

## 内容概要

个人能量管理咨询师舛田光洋《扫除力》系列最新四部作品：《扫除力：看到你的房间就知道你的未来》、《扫除力：看到你的桌面就知道你的效率》、《扫除力：看到你的早晨就知道你的能量》、《扫除力：让你看见真实的自己》。

本书《扫除力：看到你的房间就知道你的未来》讲的是房间能量场与个人的关系。

房间是个人最大的环境能量场，展现着居住者的过去和未来。它由居住者创造，反过来它又影响着居住者的健康、事业、财富、人际关系、健康、爱情……作者总结出了五种房间级别：天使空间、成功空间、安心空间、极度危险空间和濒临堕落空间，这五种空间级别又分别对应着相应的未来。作者提倡通过扫除力“丢弃”“去污”和“整理整顿”提高房间的清洁度和收纳水平以及统一感，从而将房间提升为“接待空间”，去除负面能量，播种正面能量的种子，提升自己的人生。

# 《扫除力》

## 作者简介

舛田光洋

个人能量管理咨询师。他提倡运用“扫除力”改善个人磁场和心灵，从而为自己带来好运，改变人生。

同时作为中小企业环境顾问，还提倡在企业的管理中引入“扫除力”的概念，获得众多经营者的好评。

著作有《扫除力》、《实现梦想的扫除力》、《生意兴隆的扫除力》、《加速成功的扫除力》、《让你跨入有钱有闲族的扫除力》等，全球销量超过300万册。

## 书籍目录

序言

预知你的未来的“房间级别检测表”

命中率90%的未来鉴定法

第1章 为什么看房间就能知道未来？

不是占卜也不是超能力！而是全新的未来鉴定法

21年来看过无数房间后悟出的法则

法则1人的精神在房间中展现

法则2空间里的“吸引力法则”

每个人的房间都有不同的含意

自己能够解读未来，人生将会不断好转

第2章 解读未来的“5个空间”

你的房间属于什么级别？

安心空间：像故乡一样，带来重生与和谐的房间

你的未来人生将“不好也不坏，一成不变”

让你运气逐步好转的建议

濒临堕落空间：走错一步，厄运就会显现

未来将有“负面的重大变化等待着你”

让你彻底扭转人生的建议

极度危险空间：频频引发不幸的负面磁场空间的形成

你的未来将“事故频发，全面崩溃”

让你摆脱厄运的建议

成功空间：让居住者得到发展的成功人士居住的房间

你的未来将“加速实现你的愿望”

让幸福更多地惠及你和周围的人

天使空间：让人感到盛情款待之意的房间

你的未来将“为许多人创造幸福的奇迹”

让你创造更多奇迹的建议

第3章 事业、财富、人际关系……你能成功吗？

用不同场所的组合预测单项运势

事业运要看“办公桌”+“电脑”+“书包”+“书架”

办公桌（公司）：预测工作能力

电脑：预测你的思想

书包：预测工作与生活的平衡

书架：预测知识的革新

综合预测你未来的事业运

综合评价为负的人今后的事业运

综合评价为正的人今后的事业运

财运要看“物品的量和收纳度”+“钱包”+“卫生间”

物品的量和收纳度：预测对金钱的控制度

钱包：预测对待金钱的态度

卫生间：预测吸引财富的能量

预测你未来的财运

综合评价为负的人今后的财运

综合评价为正的人今后的财运

人际运要看“卫生间”+“盥洗室”+“窗户玻璃”+“玄关”

卫生间：预测与他人交往时的心态

盥洗室：预测与他人建立怎样的关系

窗户玻璃：预测是否能恰当地把握与他人的距离感

玄关：预测对待他人的态度

预测你未来的人际关系

综合评价为负的人今后的人际运

综合评价为正的人今后的人际运

第4章 健康·夫妻·孩子……你的人生基础将会怎样？

健康运要看“浴室”+“卧室”+“冰箱”

浴室：预测你的疲劳程度

卧室：预测你身体能量的补充状况

冰箱：预测你的营养状态

预测你未来的健康

综合评价为负的人今后的健康运

综合评价为正的人今后的健康运

夫妻运要看“卫生间+共用部分”+“起居室”+“卧室”

卫生间+共用部分：预测夫妻间的感情

卧室：预测夫妻之间是否相爱

起居室：预测家庭的和谐程度

预测你们夫妻运的未来

综合评价为负的夫妻，今后将会这样

综合评价为正的夫妻，今后将会这样

孩子的未来要看“孩子的房间”+“学习桌”+“随身用品”+“起居室”

孩子的房间：预测孩子内心的整体状态

学习桌：预测孩子的学习热情

随身物品：预测孩子的内心世界

起居室：预测孩子情绪的的稳定状况

预测孩子的未来

综合评价为负的孩子，今后将会这样

综合评价为正的孩子，今后将会这样

第5章 能改变你未来的“扫除力”

去除负面的种子，播种正面的种子的扫除力

“丢弃”

哪怕借助他人之手也要丢弃，彻底地丢弃！

扔掉“迟早”和“曾经”，提升空间级别

明确必要的物品和数量，才能做到丢弃

“去污”

确定优先顺序，化整为零地去除长年的污垢

让家中有光泽的物品闪亮起来，开辟出让精力集中的空间

“整理整顿”

运用思维导图，成为整理能手！

“接待空间”

抛开过去的成功，你将取得更大发展

运用7个要素打造盛情款待客人的房间

后记

你的人生可以由你自己去改变

扫除力维护世界和平

## 《扫除力》

### 精彩短评

- 1、午间国图，crazy。扔掉“曾经”和“迟早”。
- 2、把各个空间跟未来预测关键的风水理论。
- 3、说白了都是断舍离
- 4、每次因为忙乱而没有好好整理打扫房间时，总觉得自己生活混乱无序，整理打扫房间似乎有种力量可以让自己的心情平静下来。记得梁朝伟说过，心情不好的时候喜欢干家务，我想也是这个道理吧。
- 5、对应自己房间和生活状态，生活能量，有些言论还算比较准确
- 6、基本上一本书就几句话是有用的，但够了。
- 7、meishayisi
- 8、杂乱无章，啰哩啰嗦，买了这个系列的三本书，收获没有想象中的大。
- 9、更加强调断舍离，提供了一些方式方法，作为辅助读物，还OK。
- 10、L201721-虽然方法论的指导性并不是很强，但阅读这些书的目的就是推动自己一把，与烦杂、尘埃说再见。
- 11、12w 2nd
- 12、简直完美，越读收获越大

1、这本书翻来覆去地说一件事，一定要打扫，打扫得干干净净的，房间要通气，丢掉不在适合实用的东西，然后人生就有变化。我的人生观被颠覆了一回，重新正视了打扫这件事。扫地原来道理那么深啊。扫地就是扫人生啊。看来心情不好就打扫卫生吧，真的有益人生。

2、我们都是如何开始和结束一天生活的呢？仔细想一想，会发现自己以前根本没仔细思考过这个问题，每天我们带着疲惫感入睡，又带着不满起床，一脸倦容，昏昏沉沉，然后随波逐流。一天下来，我们太累了，急于爬上床，大睡一场，若是第二天没事，直到睡饱了才懒洋洋的爬起来，吃饭，发呆，一晃又是一天。夜晚的我们对准电脑，刷着手机，在各种灯光的刺激下，难以入眠，如此反复。直到我们意识到：这是一个问题，That's a question!直到我们也决心去寻求改变，否则一切还会是老样子。直到我们真的不想再过浑浑噩噩、呆若木鸡、两眼无神的生活了；我们受够了。我们想要舒适惬意的早睡，我们希望夜里充分的休息拥有高质量的睡眠，我们想要每天充满活力的醒来，做着自己喜欢的事情，拥抱美好的一天。下面我们上重点：这本书阐述了早起的巨大好处，道破我们早起总是失败的原因，给出了让我们“晚上好好睡，早上活力起”具体可行的方法。一、早晨创造奇迹1.早起的巨大好处：高效伟大和优秀的人都十分重视早晨的时间，因为它高效、健康并使你富有，清晨的效率是白天的2倍，是夜里的4倍。2.早起失败的原因：压力早晨起不来是因为睡得晚和夜里睡不好。睡得晚是因为我们希望通过在晚上做自己喜欢的事情来排解或麻痹自己承受的压力，然而这只会徒增更大的压力。夜里睡不好是因为妨碍夜间睡眠的负能量增加：无非是开着的电脑、捧者的手机、凌乱的房间、过量的饮食或饮酒，再配上一点佐料：焦虑、愤怒、嗟叹感伤，就可以让你今夜无眠啦。“搞清楚现状，也就找到了原因”二、晚间扫除力，消灭负能量“擦拭、丢弃等行为，能够为我们清除积累了一整天的负面能量。”1.消灭睡眠障碍的8大必杀技 打扫玄关 房间换气 挂好脱下的衣服 多夸奖自己：今天我很努力啦 上厕所时顺便擦拭厕所 洗手后顺便擦拭盥洗台 擦拭水槽 清理邮件、扔掉废纸——尝试，你会感到大脑轻松畅快。2.干掉负能量的几个小习惯 用小喷雾器喷洒水雾，可加芳香精油 播放音乐 擦拭干净浴缸，调好水温，播放音乐，加入芳香精油，再泡澡 睡前进食要简单 喝点安眠茶，如洋甘菊茶，吃点香蕉喝点牛奶 睡前深呼吸 找到合适的枕头，如锆石枕 拉上窗帘，隔绝光和声“正因为回家后的活动不明确，因此夜晚才会被负面能量所支配，在拖拖拉拉中度过。”3.晚间、早晨时间表你的晚上如何度过？你需要计划。方法是：首先通过记录你的晚上的时间日志，发现做起来让你开心的事；然后把上面的8大绝技和干掉负能量的好习惯逐渐的加入到你的晚间时间表中，一步步践行，你就会发现生活正发生巨大的改善。

3、从前几年流行的“断舍离”、“小日记实现大梦想”各种妙趣横生的“手帐”到这次的“扫除力”，不得不说日本人在细节方面很有功底，总能从明显的事务中发掘出大智慧来。这是很薄的一本书，在书店很快翻完，感觉有些地方很有启发。之前看这些书的时候总觉得很荒谬，近些年竟也越发感觉有道理。暑假和父母同住，家里人多且房子居住多年，说实话妈妈并不是一个很好的家务能手，房间里院子里总是有些凌乱。在这样的环境下，我的房间于是更加脏乱差，连带着我的自制力、精神状态、学习劲头都越来越差，只有食欲是越来越足，原来顶人家两人吃，现在可以顶三位。最明显的是，我每天只要踏出家门，对自我的控制力立刻又回到身上，头脑清醒思考清晰。可是，所有的一切在踏入家门之后顷刻消失。我的读书计划、减肥事业、学习进程，在这个暑假几乎全部停滞，幸好有朋友作伴去健身房，这才没有吃成大胖子。为什么总这样呢？离开家，回到宿舍或者另外的环境，我总能控制住自己，唯独在家里不行？扫除力解答了我部分疑惑：人的精神在房间中体现，同时也给予居住者某种影响的能量，要知道能量也有“吸引力法则”，同类的能量会相互吸引。脏乱差的房间必然匹配着懒惰、懈怠而不自知的精神力量。情绪消极、暴躁焦虑、嫉妒的人，房间会变的杂乱，肮脏满是灰尘，这是负面心态呈现的房间状态，而这样的空间又会制造出更负面的空间磁场，引发负能量，引起不幸接二连三的发生。进入这样的空间，会感觉似乎一下泄了气，什么干劲儿都没有了，不知不觉会陷入无精打采的状态，会充满牢骚变的挑剔，动不动就吵架。这是被“不平衡、不满足、缺乏朝气”都能量支配，变得以自我为中心，私欲强烈。长期以往，女性会变的依赖“购物、美容或者恋爱”，男性大都沉迷于游戏、赌博或者性欲。通过扫除，用“换气、丢弃、去污、整顿”的方法把房间整理干净，可以影响居住者的内心，使人情绪积极、心怀感激，使人生运势得到好转，同时舒畅的正面磁场引发好事连连，幸福也会自会翩然而至，书里叫做“物以类聚法则”。展现人精神空间有种魔力，能够引发与之相匹

## 《扫除力》

配的力量。书中提到相对于房间而言，财富和地板面积呈正比，“物品少的空间，收入会逐渐增加，物品拥挤的空间，无法获得满意收入”。初看毫无逻辑，仔细想来也很对，这样说的原因在于，一来物品占地拥挤说明，可能房子已经超出了自己支付房租或购买房子的能力，二来购物欲可能超过了自己收入范围，存在浪费或者购物冲动。如果参照房间面积及收纳空间决定物品数量，自会做到对物品需要与否心中有数，人会变的更理性，对金钱的使用也会更高明。逻辑还算严密，如果对钱财能够做到整理，也会逐渐能进行人生经营管理了。最后，不要逃避到过去或者未来中去，当你认识到你的人生由你做主时，一切都会改变，因为你明白人生可以变成你想要的任何样子，你会积极行动，也会改变自己的未来。写了这么多，即使你依然认为这本书和扫除力都是胡扯，房间还是值得打扫的，至少大扫除可以让你住的舒心妈妈放心。所以，明天就开始行动吧！



# 《扫除力》

## 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)