

《扫除力》

图书基本信息

书名：《扫除力》

13位ISBN编号：9787506072440

出版时间：2014-5

作者：外田光洋

页数：160

译者：刘波

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

《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：看到你的桌面就知道你的效率》讲的是工作环境能量场与个人事业的关系。

环境杂乱无章，工作怎能出色？办公桌展现了你的工作方式，透漏了你的工作效率。很多人在工作中并没有好的状态，只是在强迫自己工作，无尽的忙碌和疲惫使他们陷入疲于奔命的境地，无法完全发挥自己的才能。作者主张通过“整理”你的工作环境，让你认清自己的工作本质，认识自己的处境、优势和劣势，从而点燃自己的身体，让自己的能力释放出来，能够准确舍弃成效低的工作，坦然感受工作带给你的成功与喜悦。

《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

前言

PART 1 “扫除力”让你定然辉煌

“找东西”让你全年损失150小时

环境杂乱无章，工作怎能出色

“破窗理论”带给我们的启示

我与“扫除力”的相逢

去除负能量的“扫除力”

你的工作环境整洁吗？

首先要学会接受现状

成功加速的同时，工作环境日趋杂乱

实践“扫除力”在我身上发生的变化

让内在价值观觉醒的“扫除力”的奥秘

PART 2 运用“丢弃”，与真实的自我相逢——“扫除力”实践篇之

丢弃没用的物品，让你心情清爽

负能量的诱惑 “丢掉太可惜了”

负能量的诱惑 “也许什么时候会用”

负能量的诱惑 “过去的光荣和回忆”

丢弃资料

清理电脑中没用的信息

丢弃没用的文件

丢弃没用的“收藏夹”

丢弃没用的图片

丢弃没用的软件

把邮件丢进垃圾箱

丢弃名片

通过丢弃名片协调你的人脉能量

丢弃名片标准 “名片和人不能对号入座”

丢弃名片标准 “对方和自己的发展无缘”

丢弃书本

减少看电视的时间

丢弃没用的信息

避免不必要的时间浪费

取舍工作

鼓起取舍工作的勇气

放弃成功

为了当下丢弃！

PART 3 运用“去污”，让一切烦恼迎刃而解——“扫除力”实践之

去除引发问题的污垢，让你轻松舒畅！

运用“扫除力”调整心灵！

去污基本法——呼吸法和百洁布法

让心灵回归平静的去污

摒除杂念的去污

消除疲劳的去污

控制愤怒的去污

保持心境平稳的去污

释放焦虑的去污

满足自我心灵需求的去污

用温和的语言抚慰自己
用有力的语言激发自己产生勇气
赞美自己
厕所是解决问题的万能良药
解决人际关系问题的去污
当你为和上司、前辈之间的关系烦恼时
当你为和下属、后辈之间的关系而烦恼时
无法给下属或后辈委派工作
对逼近自己的优秀下属和后辈心怀恐惧
不擅长斥责下属和后辈
当你为同事间的人际关系烦恼时
让家庭和恋爱美满和谐的去污
实现成功谈判的去污
从忙乱的工作中解脱的去污
运用去污转换思维
PART 4 运用“整理”认清自身的价值
——“扫除力”实践之
“整理”让你认清自己
明确剩下的物品
实践 —1 用“扫除力整理表”认识自己（服饰篇）
（步骤1）明确件数，写出你的理由
（步骤2）修订件数，写出你的理由
实践 —2 用“扫除力整理表”认识自己（挎包、公文包篇）
填写理由时的发现
实践 对物品进行合理安置
明确自己在整体中所处的位置
PART 5 坚持“扫除力”的小窍门——“坚持三天法”推荐
做事贵在坚持，否则一事无成
“三天和尚”的语源
为什么坚持三天就失败？
陷入坚持三天的圈套一“燃烧的激情”
陷入坚持三天的圈套二“突然浮现的现实困难”
坚持三天对心灵的伤害
心灵创伤 “罪恶感”
心灵创伤 “劣等感”
给凡事没有常性的人的处方笺
“三天和尚”的另一个语源
从努力坚持三天开始！
坚持三天法的成功要诀 “具体计划”
坚持三天法的成功要诀 “集中精力在三天内做完”
让你实现梦想的坚持三天法
PART 6 “扫除力”召唤来幸运女神
“扫除力”揭示工作的本质
幸福来自给予
坦诚感谢工作带来的喜悦
让幸运女神向你微笑
后记

《扫除力》

精彩短评

- 1、在扫除力系列中算是比较实用的了
- 2、比较一般的日系作品，启发有限
- 3、断舍离一派的书...做起来比较麻烦，不过打扫房间的时候确实有种酣畅感.....没啥看的必要，虽然也不难看。
- 4、与对我影响特别大的《断舍离》很像，我很喜欢这种类型的书籍。看完之后，我对房间的打扫又有了新的认识。之后，我一定要保持房间，厨房，厕所，阳台的干净。这就是反应一个人的内心状况。丢掉不需要的东西，不要买不需要的东西，不要被欲望控制，总是买买买停不下来。最近，我就有种这样的心态。一定要克服自己，希望能有一个更好的2016年。几个小时就读完了，在PDF文档上看完了。遇到喜欢的书籍，就是这样，一读根本停不下来。看来选择书籍，还得从兴趣开始。
- 5、日本人总能把一个论坛帖子的内容攒成一本书，还有我这种傻蛋花钱买。
- 6、看过断舍离和小松易的话，也就自然会了。
- 7、比较一般，说起来找东西需要很多时间，但是过度的整理耗费的时间也不少。每一种过都尤不及。偏夸大了一些。而且，我自己的经验是，头脑清晰的人，就像内存巨大的超级头脑，即使要处理的文件很多，也能很快完成。相反，如果内存已经很小了。即使桌面再整洁，东西还是记不住怎么安排怎么处理。都是一个比较相对的事情。
- 8、与日本的那个“断舍离”异曲同工，但实用性，更强！

《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