

《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

出版社：大是文化有限公司

作者：蓋兒·布蘭克

页数：288

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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《丟掉50樣東西，我學會勇敢》

內容概要

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。

本書初版時，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。」

方法很簡單：

無論是看法、信念、回憶、工作、甚至某個人，

1. 只要它會讓你心情下沉，或感覺不好，就丟掉。
2. 如果它只是擺在那裡佔空間，毫無正面貢獻，就丟掉。
3. 如果你得花很長時間權衡利弊，或煩惱該如何是好，就丟掉！
4. 別害怕。這是你的人生，你毋庸置疑一定擁有的東西，你丟不掉。

東西可以馬上丟，「情緒」怎麼丟？放心，我會教你。

本書原名《丟掉50樣東西，找回100分人生》，部落客的見證推薦，請上網搜尋。

《丟掉50樣東西，我學會勇敢》

作者簡介

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》、亞馬遜網站暢銷書排行榜。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。

《丟掉50樣東西，我學會勇敢》

書籍目錄

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

《丟掉50樣東西，我學會勇敢》

精彩短評

1、 ha c6a d6fb ea dmg 86gb 86 go 96 o7a ta roa r6a 96 da noa da og roa noa 46 4m nom tm 97 o7a 97 4m 87f f6 9a6g

《丟掉50樣東西，我學會勇敢》

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