

<<扔掉坏人生>>

图书基本信息

<<扔掉坏人生>>

前言

是时候把垃圾倒掉了！

现在，你的家就是最昂贵的垃圾桶。

你家里(或工作环境里)的垃圾正占用着你宝贵的空间，消耗你生命中的能量。

是时候让居住的地方重新成为你的家了。

是时候让自己重新焕发活力了。

是时候把垃圾倒掉了。

你会问了，什么垃圾？

垃圾，或杂物，包括你保留的但对你不再有用的东西。

这些东西可能是损坏了的，也可能是崭新的，无论如何，它们都已失去了价值，所以成了垃圾。

这些东西一无是处，当然不能提高你的生活品质，相反，它们是优良生活的牵绊，是焕发生机的阻碍，也是你必须清除的绊脚石。

你不再穿的衣服，塞进书桌和文件夹里的纸张，淘汰掉的电子产品，不再听的唱片，填满了橱柜、抽屉却无关紧要或从没用过的物品……所有这些杂物塞满了你的家、车库和办公室，在生活的各个角落不断牵绊着你。

不论你是否意识到这一点，这些“大累赘”都让你享受不到家的乐趣。

它们是幕后黑手，给你“一事无成”的感觉，或者让你闷闷不乐状态不佳，仿佛疾病缠身。

这些感觉一起出马，便会控制住你的感官，于是什么也没法激励你了。

你的生活不再有条不紊，任务不再按时完成，计划不再积极参与。

你感觉精神压抑，一事无成，好像需要什么东西让自己感觉舒服一点儿。

什么能让你感到舒服一点儿呢？

你怎样开始改变呢？

如果你几个月甚至几年来都一直在累积这种不适感而没有想法改变，此时你又该怎样开始照顾自己和你周围的一切呢？

这是一本关于“清理杂物”的书，教你主动突破障碍，丢掉使生活变得冗杂的垃圾。

清理杂物有助于恢复你的清醒感和洞察力，清理完杂物，你就找到了自我；移走了障碍，你才能快乐地生活。

扔掉杂物，你将不再缺乏动力，不再焦虑不安，不再闷闷不乐，取而代之的是心灵的安宁，疑虑的消除。

以及对改变和进步接受。

你的杂物你做主。

只有当一样东西在某方面改善或提高你的生活质量时，它才是有益的。

本书将帮助你决定什么应该保留，什么应该舍弃！

如果你愿意丢掉一些东西，清理杂物的过程将会很容易，如果你还在为取舍而挣扎，也不用烦恼。我会在清理杂物的过程中，给你提供大量来自现实生活的例子，以此给你建议；我会给你必要的工具，重新开拓生活。

你会发现自己正在将杂物扔进垃圾桶，这才是它们应有的归宿。

是时候收回你的空间和你的生活了！

<<扔掉坏人生>>

内容概要

<<扔掉坏人生>>

作者简介

作者：（美国）布鲁克斯·帕玛（Brooks Palmer）译者：南溪 布鲁克斯·帕玛，近十年来美国最炙手可热的生活整理专家，亲手帮助数万人改变了混乱困顿的生活状态，他认为杂乱的生活状态来自拥挤而混乱的内心，并且内外彼此影响，他以冷静务实的态度帮助客户们整理生活，从住宅、车库、办公室开始，帮助人们梳理身心空间，使他们重新找回清晰明确的生活方向，和宁静快乐的生活面貌。

<<扔掉坏人生>>

书籍目录

引言：快扔掉拖累你生活的垃圾吧 让心灵挣脱垃圾堆 放弃对物品的依赖 整理生活从扔掉无用品开始 丢掉杂物就是放开过去 现在开始为人生大扫除 第一章别怕，你有权扔掉任何东西 别指望外物带给你幸福 你并不真的需要那么多 为了宁静快乐，扔掉什么都值得 杂物就像塞满冰箱的过期食品 杂物就是多贵也没价值的东西 杂物就是无法给生活以滋养的死物 杂物就是强加在你身上的他人生活方式 第二章生活杂物源自你内心的束缚 小心！

广告在给你虚假的信念体系 你是否执著于被别人认可 重新评价你的物品 扔掉干扰，过想要的生活 昂贵的就值得拥有吗 誓言亦是杂物 别让心愿成为负担 第三章扔掉心灵杂物，才能活在当下 回忆用掉了你经营当下的能量 期望过重会拖累生活 你并不生活在照片墙上 用一道好菜踢走一座尘封的菜谱 山旧玩具会让你更孤独 离婚了，就把过去连结婚证一起扔掉 扔掉旧衣服，扔掉过去的自己 老情人也是杂物 收集照片并不能留住生活 扔掉长不大的幻觉 死亡也是杂物 当你死去时，你拥有的是什么？

第四章杂物代表着害怕改变 杂物会搅乱你与世界互动的联系 扔掉过期角色，建立成熟的新关系

第五章杂乱会上瘾 第六章扔掉杂物，腾出舒展身心的空间 第七章整理内心，找到杂物之源 第八章扔掉精神杂物 第九章杂乱的生活是在惩罚自己 第十章整理生活的关键技巧 结语：什么是真正重要的 特别附赠！

整理生活的准则 特别鸣谢

<<扔掉坏人生>>

章节摘录

版权页：他人也是杂物 正如我们所看到的这个客户以及他的写作空间的故事，直到你在心里和家里营造了这样的清晰空间，你才会豁然开朗。

东西再多，也于事无补。

你需要在生活中留出一部分空间，用来了解自己的内心，这样你才会做出有利的决定。

以下是我另一个客户的情况。

她迫切地需要清晰感。

她让我也去看看她的家，给出专业的整理意见。

我的客户在门口迎接我，把我领进了公寓。

她的家满是艺术品，就像一座艺术博物馆，但比博物馆里的东西密集了五倍。

我感觉，每一个物件都吸引着我的注意力，它们叫喊着：“看看我！”

不，我，我，我！

”她告诉我，她的丈夫一直在努力工作，她有很多的空闲时间进行艺术创作。

她很孤独，我意识到，她不自觉地进行艺术创作，把作品挂在墙上，以此吸引丈夫的注意。

但是，因为这些艺术散发出如此饥饿的感觉，我觉得它产生了相反的效果，这让他不想回家。

我告诉她，这些艺术品就是杂物，并且会继续对他们的关系产生不利的影响。

挂了太多艺术品，反而令丈夫不堪重负。

空间和空间中的物体一样重要。

如果东西塞得满满当当，互相拥挤，这会令人不安，而她的丈夫需要在安静简单的清晰空间里欣赏她

。

这是敞开胸怀交流情感的最好方式。

她告诉我，她的丈夫也曾表示墙壁上有太多的作品了，但她想挂更多在墙上。

我说：“你渴望与你的丈夫沟通，但你需要用一种更简单更直接的方式。

”她看起来孤独无助，告诉我自己努力过，但只会让他生气。

我有种感觉，她对我还有隐瞒。

接着，她带我参观了卧室。

他们有一个特大号的床，紧挨着的是丈夫同样庞大的古董书桌。

这进一步证明了丈夫的注意力更多地集中于工作。

而不是他们之间的关系。

我告诉她，卧室应该只有一张床，卧室的焦点在夫妻身上，她很同意，但不觉得丈夫会做出改变。

我建议我们继续整理。

我们走到阳台，那里满是死掉的植物。

这就是她情感状态的真实写照。

我告诉她，如果一对夫妇中有一人听不进去话，那么男一方就需要改变战术。

摆脱杂七杂八和枯枝朽木，让自己的生活以一种新的更好的方式重生。

我说：“现在你要做一件事，就是丢掉这些死亡的植物，换上新植物，根深叶茂的绿色植物。

”我也劝她挑选出她最喜欢的艺术作品，并把其他的从墙上取下来。

这样一来，她做的事情可以取悦自己而不是别人。

她会把自己的注意力从丈夫身上转移开，把注意力放在自己这儿。

这将增强她的自我形象，而丈夫自然也会感觉到。

一个星期后，我打电话给她，看看有什么变化。

她告诉我她按照我说的做了。

她的丈夫也注意到家里有了更多的空间。

其他的她并没有透露太多。

七个月后，我的客户打电话给我。

她的声音很激动，有些颤抖。

<<扔掉坏人生>>

她告诉我，她准备离开她的丈夫，问我能否马上过来帮她将东西搬出公寓。

她的家里很乱。

她把衣橱和抽屉里所有自己的衣服都拿了出来，堆在地板上。

行李箱也在外面。

她似乎很狂躁，但有强烈的目标感。

她承认，她的丈夫是一名吸毒者和酒鬼，前一天晚上曾试图杀死她。

她一度认为她可以帮助他改变，但自从她整理了房间，便已经恢复了清晰的意识，她意识到，他不会改变了，而她需要离开，丈夫才是最大的杂物，而她最终把丈夫从自己的生活中清理了出去。

她的决定释放了很多愤怒的情绪。

杂物压制了她的情绪，现在既然杂物已经清理干净，情绪也要自由释放了。

她有巨大的能量，而且似乎很大胆，与我最后一次看见她时完全不同。

我说：“只带走能代表你新生活的力量和自由的东西，其他的我们捐给慈善机构。”

听我这么说，她的精神状态非常好。

她丢掉了让她想起丈夫的东西，留着让她感到独立的东西。

她丢掉了大约五分之四的衣服和鞋子。

她决定只保留两件艺术品。

因为她不再需要他的批准，她也没必要留着这些贫瘠的吸引注意的东西了。

两个小时后，我们收拾好行李，装上车，开车离开了那里。

我们把她的东西都搬进了安全的新房。

解开行李后，她又扔了更多不能代表她新生活的东西。

她的生活一直是个谎言，但现在她已经突破了杂物的“死亡之握”。

这需要巨大的勇气和决心，过去她从不知道自己有这样的实力。

这一切都始于简单的意识，那就是她一直生活在杂物带给她的尸衣里面。

我相信，读了这些能够做出巨大改变的人的故事，你也会开始在自己的生活中慢慢灌输同样的坦诚。

<<扔掉坏人生>>

媒体关注与评论

“多年来我一直需要这样一本书，我很喜欢它！

布鲁克斯的建议帮助我清理了杂物，给了我更多时间、经历和创造力。

”——罗伯特·J·克里格尔(Robert J. Kriegel)，博士，《纽约时报》畅销书If It Ain't Broke, Break it!的作者 “读完这本书之前，我就开始把一些建议付诸实践了。

当我读到最后一页时，不仅我的家人，还有我的亲朋好友都激动不已，我的事业也取得了意想不到的成果。

真像一个奇迹！

”——杜布拉·哈尔伯仁·伯纳曼(Debra Halperin Poneman), Yes to Success Seminars创始人，畅销书《心灵鸡汤——美国偶像》的作者 “读《精心打理》这本书之前，我是一个杂物收集者：在我的书桌上，地下室里，像深洞一样的衣橱里。

多年来我一直需要这样一本书，我很喜欢它！

布鲁克斯的建议帮助我清理了杂物，给了我更多时间、经历和创造力。

我们应该建立一个打理生活的俱乐部——我们都认为这样更好。

”——罗伯特·J·克里格尔(Robert J. Kriegel)，博士，《纽约时报》畅销书If It Ain't Broke, Break it!和Sacred Cows Make the Best Burgers的作者 “布鲁克斯·帕玛为这些想要清理身心空间的人提供了坚实的建议。

帕玛把内在空间和外在外空间做了很重要的联系，向我们展示了积极地清理一块空间将如何影响到生活的其他地方。

这是一个了不起的成就。

”——凯瑟琳·吉普森(Katherine Gibson)，Unclutter Your Life：Transforming Your Physical，Mental，and Emotional Space的作者 “这本书真的改变了我的生活。

布鲁克斯用温和却坚定的口吻，激励我去行动，去开阔视野，重新看看周围——抛开大量杂物，不仅是衣橱里的杂物，还有汽车后备箱里的杂物，以及内心的杂物。

这本书充满着实用和有益的智慧。

”——马克·雷瑟(Marc Lesser)，Less：Accomplishing More by Doing Less的作者

<<扔掉坏人生>>

编辑推荐

《扔掉坏人生!》是一本有实用性意义的心灵励志书。

什么是杂物?

不吃的食品, 不穿的衣服, 不读的书刊, 以及容易沉湎的回忆, 自我强迫的期望, 毫无意义的他人评价.....那些充斥在你生活中的、没用的、你讨厌的、却一直对你碍手碍脚的东西, 统统都是杂物。

<<扔掉坏人生>>

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:<http://www.tushu007.com>