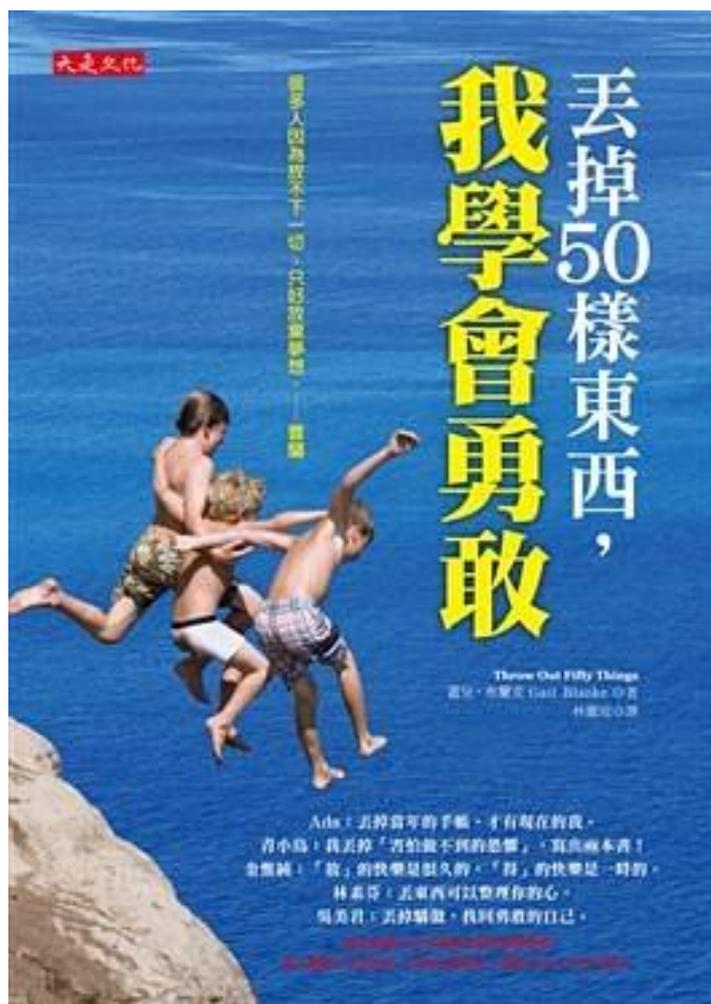


# 丟掉50樣東西，我學會勇敢



[丟掉50樣東西，我學會勇敢\\_下载链接1](#)

著者:蓋兒·布蘭克

出版者:大是文化有限公司

出版時間:2011-11-28

裝幀:平裝

isbn:9789866037115

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。

作者介紹:

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。

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  
• • • • • ([收起](#))

[丟掉50樣東西，我學會勇敢\\_下载链接1\\_](#)

## 标签

心灵

勇气

外国文学

[歐美]

GailBlanke

10000

\*\*台·D大是文化\*

## 评论

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\\_下载链接1\\_](#)

## 书评

与大多数励志书籍建议你去寻找你的所爱，建立健全的人格相比，这本书则反其道行之，建议你“把不属于你的部分拿掉”，剩下的就是重要的东西。包括有形的东西以及情绪、信念等，只要是它让你沮丧，就立刻丢掉，绝不拖延，因为不作决定或稍后再作决定是生活中出现杂物（实体、情...

---

本来不是很喜欢读这类励志人生建议等的书，却阴差阳错地买了此书。一口气读完（并没有按书上介绍的去做），觉得很有意外收获。此书表面写的都是你可以跟着做的，比如从厨房工作间到卧室，一个个地方去检查有没有什么可以丢掉的杂物或其他负面的东西。很神奇的是，看着这样的...

---

首先确定足够多不一定是件好事，其次对于多少才适合自己要反复推敲，最后形成一套自有的筛选规则帮助自己不断完善物类清单。  
基本思路：扔掉没用的，不喜欢了的，以及犹豫留不留的  
具体方法：保留、送人、垃圾 三类 实践过程：几个参考问题  
1, 重要的是什么，什么不重要 2, ...

---

刚才在图书室翻到的，好奇于书名，书看起来很快，浏览了目录之后，你会发现本书也应该简略而大概的读过。下面是我摘录的句子：  
丢掉负面的东西，可以帮你重新发现正面的事物。  
决定不作决定或决定稍后再做决定，就是犹豫不决！  
不要被教条所局限——盲从教条就是活在别人的...

---

我一边在读《丢掉50样东西，找回100分人生》，一边环视家里然后扔东西。我把卧室、浴室、厨房和客厅都整理了一遍，拉开所有的抽屉翻了很久，下定决心将犹豫不决认为等等还有用的东西都毫无疑问地丢进了垃圾桶。顿时，整个人轻松了很多。 ...

---

听某个领导说过，选择比奋斗更重要，当这个世界越来越被更多的东西所充斥的时候，我们的时间被耗用在哪里？你是否有精力专注找回自己？这本书说的很简单，把那些拖累你的无用的东西尽快扔掉，轻装前行，以真实的自己面对真实的人生，只有当这个

时候，你才发现，围绕着你周围...

-----  
这是一本打着 GTD

名号的励志书。前80页都是讲的如何丢弃生活、工作中的各种物品以更好的轻装上阵，后120页摇身一变，成了一本激励人生的励志书

这本励志书最大的两个特点是，1.另辟蹊径，不通过加法（直接激励），而是做减法（减掉负面情绪）的方式教人创造人生动力；2.有大...

-----  
这本书是在图书馆翻阅服装类时看到的，正好前几天在想应该舍得扔东西了，这本书就入目了。

此书阅读相对轻松，看的也快。因为之前看过山下英子的《断舍离》，有“我现在需要用这个物品吗”为判断基础的断舍离物品的概念。如果说断舍离只是作者特地为入门的人写的，这本书就晋...

-----  
其实我一直具有丢东西的才能。跟闺蜜们比较，我这一方面的才能尤其突出，如琳总上大学看的小说书都能保留到现在，再如柚总中学时代的课本肯定还在家里的书柜中，更有甚者如梅总，估计上小学的书包都能某个角落里倒腾出来。而我，唯一跟学校还有点关系的除了回忆外就是毕业证书...

-----  
1. 只要它会让你心情不爽，或感觉不好，就丢掉。 2.  
如果它只是摆在那里占空间，毫无正面贡献，就丢掉。 3.  
如果你得花很长时间权衡利弊，或烦恼该如何是好，就丢掉！

-----  
丢弃原则： 1、只要它会让你心情下沉，或感觉不好，就丢掉。

2、如果它只是占空间，毫无正面贡献，就丢掉。

3、如果你花很长时间还是不能决定如何收拾，就丢掉

4、别害怕，这是你的人生，你唯一确信丢不掉的东西。你没有多余的时间、空间或精力留给那些有形还是无形的杂物！ ...

-----  
这本书确实适合速读，而确实也是这么做的。因为被物质所牵绊，所以前半部分似乎更适合我。因为后面那些，同类的书籍读了不少了。2013.04

很希望文章中的一句话，不记得是作者说的还是作者引用的。

如果不注意的话，到最后，我们会沦为物质的奴隶，生活中的物质拥有我们，而...

-----  
1. 我会摒弃半夜/或是见到某些人时，油然而生的一种恐惧感：我的未来可能不如过去美好。/我可能就此再也赶不上他/她了。 2. 我会丢掉困扰我半年以上的思维陷阱：想要有大作为，必须在某些关键点上成功。/人生有几个关键点，对了就是对了，错了就是错了。 3. 我会彻底丢弃困扰...  
-----

-----  
放的快乐是持久的，得的快乐是一时的。绝对不要留下任何让你看起来很沉重，或是感觉很沉重的东西。马上丢掉，一刻都不准拖延。马上丢心态。丢掉东西的原因在于，一旦你开始丢掉许多有形的杂物，你一上手就会停不下来，新的推动力就会开始作用。你若经常沉湎过去，就无法迈向未...  
-----

#### ----- 一、丢弃法则

如果它（衣服、灯等任何东西）让你心情沉重，让你对自己有不好的感觉或占空间且毫无用处，就得扔掉它；如果你发现自己花太多时间思考该丢还是该留，也得丢掉它。

#### 二、丢弃情绪 1、变得够好，是毫无意义的

我们不会聚焦在我么能提供什么，而是放在我们缺少什么。难...  
-----

#### ----- 大概看看我丢掉了什么？ 1、折叠运动躺椅

两年了都放在阳台，用来做仰卧起坐，但是，从来没坐过。。。 2、一堆赠品小本子各种买东西赠送的（送给小侄女写字） 3、从来没带过的夸张造型项链

4、不用的盘子，碰边的碗 5、家里多余的水笔，写不出字的笔一把 6、发霉的筷子 7...  
-----

-----  
一开始立题很好，但里面全是举例，道理都浅显，平日里大家都知道的道理。笔记如下：  
：不知怎么处理，该摆在哪里，当初为什么买，看到感到沉重，就买马上丢，不拖延的心态 扔掉内心沉积已久的懊恼、悔恨、遗憾、屈从、患得患失  
听到自我设限的负面声音，你无法摆脱它： ...  
-----

[丢掉50样东西，我学会勇敢\\_下载链接1](#)