

早上 10 秒的打掃習慣，人生就此改變



[早上 10 秒的打掃習慣，人生就此改變 下载链接1](#)

著者:今村曉

出版者:方智出版社股份有限公司

出版时间:2014-3-25

装帧:平装

isbn:9789861753461

★被NHK喻為「打掃巨匠」，他的新打掃術是讓人生戲劇性改變的超強方法！

★簡單10秒鐘的打掃，竟教出八位全國模擬考榜首！

★還有人三個月減重10公斤、年收快速增加100萬！

★思想正面・感情順遂・年收增加・瘦身成功・金榜題名……

曾協助1000個髒亂房屋變得乾淨的作者今村曉，身兼習慣領域專家及日本打掃協會理事長，這是他初次公開自己結合兩者的新打掃術。他還極力提倡「外腦理論」及「打掃道」

外腦理論：房子＝大腦，房子越乾淨的人，腦袋也越清明，做任何事都易成功。相反的，房子雜亂的人，腦袋通常也混亂不明，遇事慌亂，不知如何處理。

打掃道：不只是單純的打掃，而是藉由持續打掃開發個人能力，使人擁有決斷力和判斷力，並提升工作效率。

只要打掃10秒鐘就好，藉由每天持續實行，不僅房子變乾淨了，人生也將大為好轉。

●清理辦公桌→工作腦UP

●整理皮夾→財運腦UP

●清掃廚房、浴室和臥房→健康腦UP

●整理孩子的書桌→學習腦UP

●開窗通風和清理廁所→開運腦UP

●整理衣櫥→打扮腦UP

●整理客廳→家庭腦UP

●整理書櫃→求知腦UP

<實踐者強力推薦>

早上打掃10秒，人生就此有了改變！

＊思緒條理分明，在工作上創意源源不絕！

＊開始動手打掃房間的中學生，不僅熱愛上學，甚至還考上高中第一志願。

＊三個月內減輕十公斤！養成了減重的習慣。

＊早起不再是件痛苦的事。現在，比任何人都還要早到公司。

＊從兼職人員變成派遣員工，年收入增加一百萬！

＊不知從何時起，妻子也開始打掃。夫妻之間的對話增加了。

＊這本書提供許多持之以恆的技巧，也讓打掃變得更有興趣！

＊每天花10秒整理眼前堆積如山的文件，不知不覺中，工作效率提高了！

＊房子清空後，家人們再度笑逐顏開。之前的家庭不和彷彿做夢般，彼此之間的對話也增加了。孩子們更是在家中又跳又叫地開心嬉戲。

作者介绍:

今村 曉

★NHK喻為「打掃巨匠」的話題人物 ★日本習慣領域專家 ★日本打掃協會理事長

★精神風險管理公司董事長 ★「打掃道」習慣領域的創始人

「三大管理＝好的場所×好的流動×緊張情緒的管理」

「人生＝感性×理性×知識×行動」

「習慣道＝早起×打掃×內省×十則誓言」

以上述三句話為座右銘，透過「感性教育」「習慣領域」和「三大管理」，持續進行促進個人與組織活性化的研究和實踐。指導對象有上市公司的經營者、運動冠軍選手等多人。另外，在其所指導的考生中，前後出了八位全國模擬考榜首。為了避免自己的理論淪為紙上空談，運用「習慣領域」和「打掃道」的訣竅，在熬過一場大病，不僅同時經營三家公司，也跑完全程二百五十公里堪稱世界最嚴苛賽事之一的撒哈拉沙漠馬拉松。其著作在日本、韓國、台灣、泰國和中國等地，是銷售量超過三十萬冊的暢銷書，並且獲得NHK、日經新聞等媒體爭相報導、甚至製作成特輯。

目录: 序言 早上10秒打掃，人生日漸好轉！ 008

垃圾屋高危險群檢視表 014

第1章 重新點亮生命的打掃療法 027

物品會說話 028

早上10秒打掃，喚回感動的心 032

靠打掃使人生好轉並非「妄想」 035

一張照片即可摸清你的習慣！ 039

情緒低落時，不妨試著動手打掃 041

垃圾的重量等同心的重量 043

垃圾的重量等同身體的重量 045

改善GDP（慢郎中、胖子、窮人） 049

垃圾附有利息 051

垃圾是定時炸彈 053

房子，呈現出你的未來 055

經驗談 每一件物品都有付房租 057

第2章 外腦理論——「房子＝大腦」 059

房子呈現出你腦中的狀態 060

改變外腦，左右腦也跟著改變 062

辦公桌代表工作腦 064

皮夾代表財運腦 066

廚房、浴室和臥房代表健康腦 068

孩子的書桌代表學習腦 071

開窗通風和廁所代表開運腦 073

衣櫥代表打扮腦 076

客廳代表家庭腦 078

書櫃代表求知腦 080

經驗談 挑戰嚴苛賽事的一流選手的收納術 082

第3章 實行早上10秒打掃，人生就此改變！ 085
早上10秒打掃，任誰都做得到 086
所有的打掃，都是由10秒內可完成的行動組成 088
既然是10秒內可完成的行動，便能輕鬆養成習慣！ 090
10秒打掃，一天之內可做好幾次 092
10秒打掃的四大效果 094
10秒打掃術可做到的腦內清除 096
三階段的10秒打掃術 098
10秒打掃會傳染 103
改變人生的訣竅在於，今天立即展開行動 105
經驗談 重建就從清理開始 108
第4章 早上10秒打掃的黃金規則 111
早上10秒打掃的五項基本行動 112
以每天減少一公克的感覺來打掃 114
一早起來先打掃 116
先從拍下房間的照片開始 118
剛開始時，盡可能丟棄物品 120
經驗談 斷絕對物品的依賴，人就會變堅強 122
第5章 從早上10秒打掃邁向打掃道 125
何謂整理、整頓、清掃與清潔 126
STEP1開窗通風：打掃就從開窗通風開始／讓空氣流通很重要 128
STEP2整理：丟棄用不到的物品／先準備一個大垃圾桶／猶豫時間僅限10秒鐘／提高整理效率四步驟 133
STEP3清掃&清潔：拍打、擦拭、刷洗／清除塵埃三大原則／油垢以小蘇打清除，水垢以檸檬酸清除／刷洗首重溫度與時間的掌控 146
STEP4整頓：物品放在能立即取用之處／收納用具丟棄後，別再買新的／排除擋住動線的物品／物品擺放要留意動線／物品收納四大訣竅 156
特別經驗談 無法丟棄的十五個理由 173
第6章 持續早上10秒打掃，永保乾淨整潔 191
房屋排毒三大原則「不買、不收、不帶回」 192
不買的四大訣竅 194
結交打掃夥伴 198
對打掃進行「快樂」的制約 200
配合每天的行動習慣來打掃 203
準備一個暫存箱 205
學習「不亂丟物品的技術」 207
養成收拾的習慣 211
試著寫出自己在家中感受到的壓力 213
結語 所謂的打掃道 215
早上10秒打掃檢視表 219
在商店一次就能買齊的十五種打掃用具 221
打掃道檢定三級測驗 225
打掃誓言 229
．．．．． (收起)

[早上 10 秒的打掃習慣，人生就此改變 下载链接1](#)

标签

打扫协会

整理术

家务

日本

收纳打扫

个人管理

Living-生活

成功法

评论

有价值的一本书。对于收拾打扫的意义解读又上升了一个层次。

说了很简单的打扫过程: 开窗通风, 清洁/丢垃圾, 物归原位;
但是叙述的方式还挺有意思的

[早上 10 秒的打掃習慣，人生就此改變_下载链接1](#)

书评

拖拉的程度要超过畅销书的平均水平，前四章都是能一句话说明白的观点，有用的部分只集中在第五章。说一些对我来讲算是新颖的观点： 1. 家中所有的物品都要付房租。 2. 房子内的物品会发出噪音，如果太乱噪音就会很大很影响情绪。 3. 家中垃圾的产生像是复利，它的增长是指数级...

早上 10 秒的打掃習慣，人生就此改變 下载链接1