

扫除力



[扫除力 下载链接1](#)

著者:外田光洋

出版者:东方出版社

出版时间:2014-5

装帧:平装

isbn:9787506072441

个人能量管理咨询师外田光洋《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能力和能力。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。

作者介绍:

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。

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①

丢弃没用的物品，让你心情清爽

负能量的诱惑① “丢掉太可惜了”

负能量的诱惑② “也许什么时候会用”

负能量的诱惑③ “过去的的光荣和回忆”

丢弃资料

清理电脑中没用的信息

① 丢弃没用的文件

② 丢弃没用的“收藏夹”

③ 丢弃没用的图片

④ 丢弃没用的软件

⑤ 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① “名片和人不能对号入座”

丢弃名片标准② “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②

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③

“整理”让你认清自己

明确剩下的物品

实践①—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①—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② 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①“罪恶感”

心灵创伤②“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①“具体计划”

坚持三天法的成功要诀②“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
· · · · · (收起)

[扫除力_下载链接1_](#)

标签

整理

自我管理

自控力

个人管理

扫除力

生活

得到听书2018

听书

评论

看过断舍离和小松易的话，也就自然会了。

与日本的那个“断舍离”异曲同工，但实用性，更强！

比较一般的日系作品，启发有限

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。

一边读一边就把窗玻璃擦干净了

得到听书。非常好的一本书，要学会做一个干净的自己。本书告诉我们如何对房间和自己的内心做一次大扫除，大扫除不仅改变了我们的环境，通过扫除体会幸福，体会“扫除负面能量+创建正面磁场=全新自我”的过程，它提倡的不仅是对房间、角落的彻底清扫，是要通过这种清扫，经历一个自省、自查、自勉、自新的过程。核心内容通过换气-弃物-去污-整理-撒盐五个步骤让你的房间焕然一新，通过对自己的个人形象、个人信息、个人身心的一次大扫除让自己卸下包袱。环境与人的精神面貌有着千丝万缕的联系，扫除力不仅改变了我们身边的生活环境，更重要的，通过大扫除产生的能量，创造出正面连锁效应的磁场空间

有断舍离基础的人可以略过这本

首先我们教给大家怎样一步一步地对你的房间做扫除，有五个步骤。开窗、丢弃、去污、整理归位和撒盐。

一边打扫一边学 身心健康

感觉不太实用。大抵就是教人通过清洁去思考问题，学会感恩。和我想象的不太一样。封面党。

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。

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。

快餐读物，日本此类书籍的作家的写法总有一种强制传销的感觉，虽然有些说的确实有道理，比如三天坚持法或者扫除掉不需要的东西来洁净心灵之类的，但是实话来说我觉得还是挺一般的。

在扫除力系列中算是比较实用的了

扫除+积极的心=扫除力

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。

1，你的房间就像你自己 2，一个提高生活品质的办法就是定期丢东西
3，亲自打扫，学会谦卑 4，干净整洁，带给人轻松和愉悦 5，擅长整理，正能量聚集

强迫症患者+扫除教传道士 扫完撒盐？ 松下老总打扫了厕所，然后公司业绩大幅提升？

怎么会有写成这样的书，里面的例子都是为了举例而举例，实在太过牵强。还有，为什么还能写3本差不多内容的书？虽然我有整理癖，但这碗鸡汤实在喝不下

[扫除力_下载链接1](#)

书评

【心动的金句】

1.我们根据日期制定工作日程，我们总是和实践无休止地斗争，但愿进展能够更快一点，争取工作进度提前。在那些心情不错的日子里，在那些忙得不可开交的时刻，找不到东西真是一件意外的突发事件。

如果以一天为单位计算，你在找东西上耗费几分钟，甚至几十分钟的...

#阅读清单# 10/50 《扫除力-看见你的桌面就知道你的效率》 作者：舛田光洋
这本书设定的目的和工作有关，如何快乐工作？如何在工作中实现价值、有成就感。生产性休息时，随意打开了一个触发词，想先随便看看，它讲的是作者在出名后因为各种事务增多，变得很烦躁，状态也不好， ...

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...

[扫除力_下载链接1](#)