

<<人生需要整理>>

图书基本信息

书名：<<人生需要整理>>

13位ISBN编号：9787115333513

10位ISBN编号：7115333513

出版时间：2013-11-1

作者：[英] 迈克尔·赫佩尔(Michael Heppell)

译者：董元元

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>

## <<人生需要整理>>

### 内容概要

拖延症、不自信、做事千篇一律、躲避挑战、人际关系迷茫.....如果你感觉生活如一团乱麻,那么“丢弃与整理”的理念将帮你放下心中执念,缕清人与物、是与非的关系,清除不合适、不需要、无益的一切,重获自由、重拾自我。

《人生需要整理:丢掉执念,怀抱希望》是英国家喻户晓的激励大师迈克尔·赫佩尔的一部最新力作,也是其最受欢迎的一部作品。

作为人生整理专家,作者从自信、社交圈、健康、财富、成功、工作、创造力、“糟糕的一天”等11个角度教导人们如何运用时下最流行的“丢弃与整理”理念重新整理自己的人生,他鼓励大家丢掉“不需要的”、“不舒适的”负能量,留下“必要的”、“有益的”正能量,进而轻装上阵,提高做事效率、重获内心的平和与愉悦,享受畅快淋漓的人生。

《人生需要整理:丢掉执念,怀抱希望》适合职场人士、SOHO一族、全职主妇等所有感觉生活需要重新整理、渴望享受自由人生的读者阅读。

## <<人生需要整理>>

### 作者简介

英国家喻户晓的励志大师，是长盛不衰的畅销书《超级时间整理术》的作者。

作为在欧洲地区炙手可热的演说家，他每年为数万人提供忠告和建议，他的粉丝遍及各个行业，从富时指数100强公司的CEO、英超足球运动员到当红电视节目主持人……他的目标是对100万人产生积极的人生影响。

## <<人生需要整理>>

### 书籍目录

#### 第1章 人生需要"丢弃与整理"

你想拥有清爽、畅快的人生吗？

攻略1 丢弃令人丧气、抱怨的负面用语，用提问激励自己

攻略2 丢弃负面话语，开始积极的语言整理

攻略3 我的人生是否需要丢弃与整理

攻略4 丢弃借口，让自己获得解脱

攻略5 想让别人关注，丢弃对自我的过分关注

攻略6 学会换位思考，丢弃对人或事的固念

#### 第2章 为自信和幸福丢弃与整理

快把无谓的担忧甩开，立刻！

马上！

攻略7 丢弃"担忧"，重拾信心

攻略8 丢弃痛苦的记忆垃圾，运用"模糊怀旧法"重塑自己的生活

攻略9 神奇的行为整理：表现得好像.....

攻略10 丢弃挫折记忆，专注于下一次

攻略11 丢弃如同37号菜般的执念，尝试新鲜事物

攻略12 当考试落败、面谈失利、约会告吹时，如何丢弃自我否定

攻略13 快乐，无需理由

#### 第3章 人生情感需要丢弃与整理

快把人际关系中的"破烂儿"扔掉，立刻！

马上！

攻略14 友情--丢弃他人的负面影响，重获舒适与自由

攻略15 爱情--丢弃等待、不切实际和自以为是，邂逅与经营真爱

攻略16 亲情--丢弃对家人的苛刻期许，用心经营融洽关系

攻略17 面对朋友、爱人、家人的逝去--放下执念，学会接受与怀念

攻略18 保持健康，从现在开始

攻略19 面对一身赘肉，怎样才能感觉良好

攻略20 丢弃"半途而废"与"疲劳"思维，避免健身计划止步于第一周

攻略21 速效方法--建立"健康思维"

攻略22 丢弃自怨自艾，正视疾病

攻略23 丢弃过度担心，积极寻找各种保持健康的方法

#### 第5章 为财富丢弃与整理

快放弃"贪求"与无益的理财观，立刻！

马上！

攻略24 丢弃"贪求"的消费观念

攻略25 整理现有资源与自身附加价值，让财富青睐于你

攻略26 丢弃债务，实现无债一身轻

攻略27 做个聪明的投资者

#### 第6章 为成功丢弃与整理

快将挡在机遇面前那"一叶障目"的理念从脑中拔除，立刻！

马上！

<<人生需要整理>>

攻略28 丢弃固有看法, 将"缺点"转化为"财富"  
攻略29 丢弃常规与对多数人 意见的服从  
攻略30 丢弃"拖延症"  
攻略31 铲除绊脚石  
攻略32 拒绝听取坏意见  
攻略33 丢弃"我已放弃"的姿态  
攻略34 向猫鼬学习--抬起头来, 时刻警觉  
攻略35 丢弃旧思维--让自己成为革新大师  
攻略36 丢弃畏难情绪, 像烹饪大象一样完成艰巨任务  
攻略37 开发你的直觉  
攻略38 听从可靠的翻译--直觉的安排  
第7章 为创造力丢弃与整理  
快去转化旧有的思维定式, 立刻!  
马上!

攻略39 丢弃千篇一律  
攻略40 丢弃大人的身份, 偶尔像孩童般思考  
攻略41 大自然的丢弃与整理  
攻略42 为创意丢弃与整理之"加强版"  
攻略43 为创意丢弃与整理之"终极训练"  
攻略44 在现实生活中为创意而"丢弃与整理"  
第8章 为工作丢弃与整理  
快扔掉"为了工作而工作"的沉重想法, 立刻!  
马上!

攻略45 我们为何要去工作  
攻略46 丢弃"为了工作而工作"的沉重想法, 把工作变成"带薪的享受"  
攻略47 利用"丢弃与整理"技巧找到理想的工作  
攻略48 快速晋升的新思维  
攻略49 假如你失业了, 该怎么办  
攻略50 商界的丢弃与整理--丢弃过去的成功, 转换思维, 做现在最应该做的事  
第9章 为美好未来丢弃与整理  
快将"胆小"、"保守"、"怀疑"从身体中滤出, 立刻!  
马上!

攻略51 打破"假如.....那么....."的魔咒  
攻略52 丢弃"自我怀疑", 勇闯"机遇之门"  
攻略53 丢弃浑浑噩噩, 确立目标  
攻略54 不能达成目标的"代价"  
攻略55 丢弃痛苦与代价, 让美好成为现实  
攻略56 丢弃障碍  
第10章 为"糟糕的一天"丢弃与整理  
快把"注定一天都不顺"的程序删除, 立刻!  
马上!

攻略57 从睡梦中苏醒

<<人生需要整理>>

- 攻略58 丢弃赖床念头，为美好的一天整装待发
  - 攻略59 丢弃与整理，甩掉负面情绪
  - 攻略60 丢弃向家人大吐苦水的行为，享受回家的美好时光
  - 攻略61 逐渐抛下不顺遂，成为"未来家"
  - 攻略62 丢弃"负螺旋"，进入"正螺旋"轨道
  - 攻略63 感恩清单
  - 第11章 丢弃与整理碎碎念
- 快让"丢弃与整理"理念融入你生活的每个角落，重获自由！

- 攻略64 "怀抱希望"是人生的策略--丢弃过于现实的生存理念
  - 攻略66 "免费"的事情值得吗
  - 攻略67 "要是.....会怎样"
  - 攻略68 将生活与目标导入正轨
  - 攻略69 从A到Z的音乐收藏
  - 攻略70 大清扫
  - 攻略71 安全驾驶、轻松驾驶、开心驾驶
- 作者的嘱托

<<人生需要整理>>

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>