

人生カンタンリセット!夢をかなえる「そうじカ」

实现梦想^的 扫除力

人人都能做到的简单的“扫除”

却能够带来幸福人生

读完本书，让人惊喜的变化将不断出现!

[日] 舛田光洋 著

杨玉辉 译



東方出版社

人生カンタンリセット!夢をかなえる「そうじカ」

实现梦想^的

扫除力

[日] 舛田光洋 著 杨玉辉 译

東方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

实现梦想的扫除力 / (日) 舛田光洋 著; 杨玉辉 译. —北京: 东方出版社, 2011
ISBN 978-7-5060-4292-5

I. ①实… II. ①舛… ②杨… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 173634 号

Soujiryoku De Anata Kagayaku!

By Mitsuhiro Masuda copyright © 2006 by Mitsuhiro Masuda
Simplified Chinese translation copyright © 2008 by Oriental Press,
All rights reserved

Original Japanese language edition published by SOGO HOREI Publishing Co., Ltd.
Simplified Chinese translation rights arranged with SOGO HOREI Publishing Co., Ltd.
Through Beijing Hanhe Culture Communication Co., Ltd.

本书版权由北京汉和文化传播有限公司代理
中文简体字版专有权属东方出版社
著作权合同登记号 图字: 01-2011-4353 号

实现梦想的扫除力

作者: [日] 舛田光洋

译者: 杨玉辉

插图作者: 何沙

责任编辑: 姬利樊虎

出版: 东方出版社

发行: 东方出版社 东方音像电子出版社

地址: 北京市东城区朝阳门内大街 166 号

邮政编码: 100706

印刷: 北京印刷一厂

版次: 2011 年 9 月第 1 版

印次: 2011 年 9 月第 1 次印刷

开本: 670 毫米 × 890 毫米 1/16

印张: 11.25 (另附 4 张四色插图)

字数: 80 千字

书号: ISBN 978-7-5060-4292-5

定价: 26.00 元

发行电话: (010) 65257256 65246660 (南方)

(010) 65136418 65243313 (北方)

团购电话: (010) 65245857 65230553 65276861

版权所有, 违者必究 本书观点并不代表本社立场
如有印装质量问题, 请拨打电话: (010) 65266204

前言

让你的命运来个大翻转

扫除之中有“魔力”。

运用这种魔力进行扫除，就一定会收到效果。

这里所说的效果，就是人生中各种各样的烦恼或问题的转机、事业的繁盛、家庭的幸福、梦想的实现……

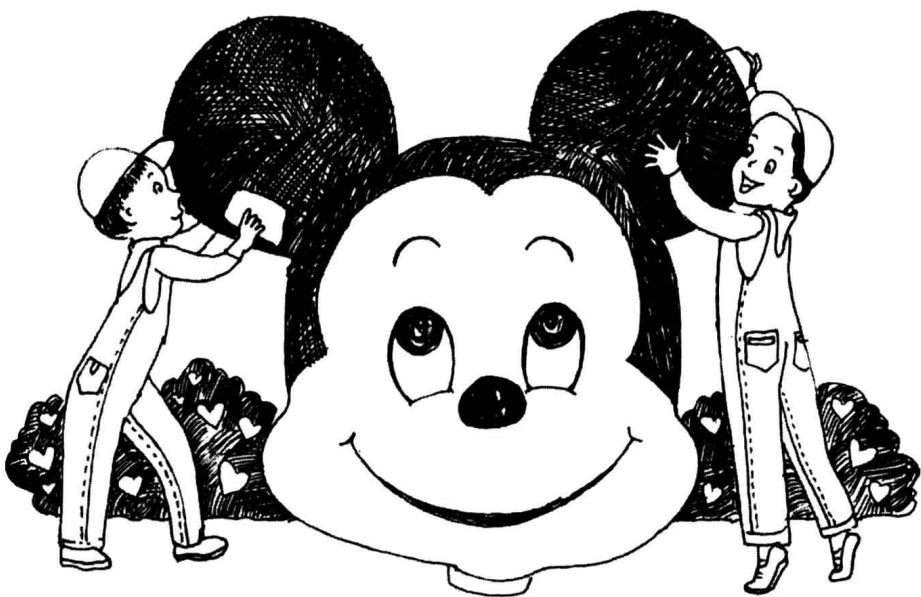
“哦—？真有这样的事？”你或许会这样想。然而这是事实。

001

我把这种魔力命名为“扫除力”。

这不是仅仅单纯清除污渍的“扫除”，而是“扫除力”。

如果能了解这种魔力的组成及使用方式，任何人都将体验到令人惊讶的效果。



002

人人都能做到的简单的“扫除”却能够改变人生。

“真让人觉得有些难以置信啊……不过，不就是扫除吗！不就是学生时代千方百计想逃避的‘扫除’吗！”

没错，我很理解你的心情。

然而不瞒你说，有一个地方运用这种扫除的力量，居然构筑起了无与伦比的梦幻之国呢！

你觉得这个地方会是哪里呢？

这个地方就是“迪士尼乐园”。

在这里，幕后的主角是 600 名被称为“custodial”的清洁工作人员。

他们交替倒班工作，每班 300 人。每个人必须每隔 15 分钟在自己管辖的区域内巡回一次，保证其空间的绝对清洁。

因此，15 万坪（“坪”为日本的面积单位，约等于 3.3 平方米。——编者注）的东京迪士尼乐园内，没有一丁点儿垃圾！真的一点儿也没有！

你觉得这种没有任何一点儿垃圾的空间所表现出来的现象是什么呢？

那就是——神话的世界、梦幻的世界、天国一般的世界……

你是不是也觉得的确如此呢？梦幻的国度当然不会有垃圾。

垃圾会散发出负面能量，因此有垃圾的地方绝对不会有天使降临。

这是华特·迪士尼通过扫除的力量实现的世界，是拥有爱的人们居住的、天国一般的梦幻世界。

那里充盈着众人的笑脸、爱、勇气、梦想、希望、轻松，以及富足……

不知你有没有过这样的体会？

踏入迪士尼乐园，成年人也会马上变得兴高采烈，身体轻快得仿佛背上生了翅膀。

所有的东西看上去都熠熠生辉。

没错，无论什么样的人到了这里都会变得精神焕发。

华特·迪士尼这样说过：

“看啊，请大家看看啊！你们见过这么多喜悦的笑脸吗？见过大人和孩子都如此乐在其中的地方吗？”

我希望更多的人，哪怕再多一个人，带着笑容走出乐园的大门。”

从根本上支撑着华特·迪士尼的梦幻世界的，是整洁美丽的空间所拥有的神奇力量。

这就是“扫除力”。

事先想告诉大家的是：这本书绝不仅仅是单纯劝大家进行扫除的，也不仅仅是以扫除为目的的一本书。

专业的扫除自然另当别论，通常居家或者公司的清扫几乎是不需要特殊技巧的。

只要会拧抹布就 OK 了。

任何人，只要能够从今天做起，并能在需要之时稍微改变一下观念，就能在平均 21 天之内感受到戏剧性的神奇变化。

感觉敏锐的人，甚至能够在当天体会到效果。

读完这本书并付诸实践后，想必会有很多人

感受到“命运好转的秘密”。

老实说，我曾亲眼目睹过很多人经历的人生“奇迹”。

就算你此前的人生遭遇过很多失败与挫折，也不必悲叹。

你应该这样想：那是为了让你的人生更加辉煌灿烂而设计的最好剧目。

实际上，你是运气最好的人，

因为你能够与本书邂逅。

从今以后，就让你的命运来个大翻转，

要知道，你拥有足以逆转人生的力量！

衷心祝愿本书能够启发你开拓幸福而光明的未来！

扫除力研究会 舛田光洋

007

第一章

戏剧性改变人生的“扫除力”

★你对人生感到满意吗？
你的房间整洁吗？

面对手握本书的你，我想问两个问题。

你对人生感到满意吗？

你的房间整洁吗？

对这两个问题回答为“Yes”的人，我想是
为数很少的。

对自己的人生感到不满意；房间呢，只要暂且能够生活，稍微脏点儿也不要紧——大概多半的人会这样想吧。

另外，或许还会有人觉得“我不喜欢整洁的房间，稍微脏点儿反而会让我感到自在一些”。

这里我想告诉你一句话。

那就是：你所居住的房间就像你自己。

也就是说：你的房间反映了你的心理状态，甚至你的人生。

现在，在自己家中手握这本书的读者朋友，请环顾一下你的房间。

站在书店看书的读者朋友，请试着回想一下你家的房间。

每日里吃饭的餐桌上，是否摆放着很多物品？

002



你所居住的房间就像你自己

目录

前言 让你的命运来个大翻转	001
第一章 戏剧性改变人生的“扫除力”	001
你对人生感到满意吗？你的房间整洁吗？	001
脏乱的房间会形成不幸的磁场	004
从破产、离婚以及精神危机中绝处逢生	009
破窗理论	015
治理涂鸦行为后，纽约市的犯罪率降低了75%	018
清扫厕所后，混乱的学校秩序得以整肃	021
“扫除力”的两种能量	025
在东京迪士尼乐园发挥魔力的两种扫除力	029
第二章 令人绝处逢生的惊人能量	
“去除负面能量的扫除力”	039
为什么单凭正面思维无法取得成功？	039
消除阻碍成功的负面能量的方法	045
“换气”能够驱除房间里充斥的负面能量	047

001

- 053 “丢弃”换来重生
- 062 充实心灵、解决问题的“去污”
- 068 发挥个性与实力的“整理”
- 073 最后“撒盐”收尾，完整的磁场就此形成
- 075 能够唤醒自我的能量
- 080 绝境也能重生
- 083 专栏 南丁格尔的扫除力

087 第三章 让你实现梦想的转运力“吸引 正面能量的扫除力”

- 087 你的梦想是什么？
- 090 所有成功人士的黄金法则
- 096 连接成功的插头——“感恩”
- 099 自动将你带向成功的“感恩磁场”
- 104 用呼吸法调整心态与磁场
- 111 实践！创建“感恩空间”
- 119 愿望实现例①——利用多年的兴趣实现收入增长
- 122 愿望实现例②——销售额增长20%的人气沙龙
- 125 愿望实现例③——公司的成功管理

令自己和周围的人幸福的能量	131
专栏 天才经营顾问一仓定的扫除力	134
第四章 第21天，你将具备 成功人士的素质	139
给三天打鱼两天晒网者的建议	139
第21天，强大的能量自此形成！	144
扫除中悟道的尊者“周利盘陀伽”	148
成功法则的起点	152
愿世界在扫除力下熠熠生辉	154
后记	161