

血液型別「そうじ力」もっと運がよくなる

让你的看见
真实的自己

扫除力

扫除实践断舍离 实操心灵整理术

不同类型的人拥有不同的**磁场环境**，

经营你的**磁场环境**，**掌控你的能量和运气**！

[日]舛田光洋 著
杨媛 译

人民东方出版传媒
People's Oriental Publishing & Media
 东方出版社
The Oriental Press

014039504

B848.4-49
1221

血液型別「そうじ力」もっと運がよくなる

扫除力

让你看见
真实的自己



[日]舛田光洋 著
杨媛 译



北航

C1724318

B848.4-49

1221

人民东方出版传媒
People's Oriental Publishing & Media
東方出版社
The Oriental Press

图书在版编目 (CIP) 数据

扫除力. 让你看见真实的自己 / (日) 舛田光洋 著; 杨媛 译. —北京: 东方出版社, 2014. 2
ISBN 978-7-5060-7243-4

I. ①扫… II. ①舛… ②杨… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 028483 号

Ketsugatabetsu Soujiryoku Motto Un Ga Yoku Naru

Copyright © 2014 Mitsuhiro Masuda

Simplified Chinese translation copyright © 2014 Oriental Press.

All rights reserved

Original Japanese language edition published by MIKASASHOBO

Simplified Chinese translation rights arranged with MIKASASHOBO

through IRH Press Co., Ltd.

中文简体字版权由幸福科学出版株式会社代理
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: 01-2012-2673 号

扫除力. 让你看见真实的自己

(SAOCHULI. RANGNI KANJIAN ZHENSHI DE ZIJI)

作者: [日] 舛田光洋

译者: 杨媛

责任编辑: 郝苗

出版: 东方出版社

发行: 人民东方出版传媒有限公司

地址: 北京市东城区朝阳门内大街 166 号

邮政编码: 100706

印刷: 北京市文林印务有限公司

版次: 2014 年 5 月第 1 版

印次: 2014 年 5 月第 1 次印刷

印数: 1—5500 册

开本: 670 毫米 × 890 毫米 1/16

印张: 9

字数: 80 千字

书号: ISBN 978-7-5060-7243-4

定价: 28.00 元

发行电话: (010) 65210056 65210060 65210062 65210063

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) 65210012

前言

这是我孩提时代的故事了。

年末，全家人照例要进行大扫除。扫除之前，爸爸给我们每个人都安排好了各自的任务：妈妈负责打扫厨房，妹妹负责打扫浴室和盥洗室，我擦窗户和打扫卫生间，爸爸自己则负责清洗换气扇和擦车。

“让我们怀着对家里所有物品的感恩之情，把这一年积存下来的污垢都打扫干净吧！开始吧！”

随着爸爸的一声令下，舛田家的年末扫除就拉开了帷幕。

我负责擦窗户，自然要先把玻璃卸下来。卸玻璃的工具都放在我家院子里的储藏间，我得先去那儿一趟。等进了储藏间我才发现，这里面太脏了。不光东西扔得到处都是，地上还积了一层厚厚的灰尘。我哪

能对这种情况坐视不理呢？还是先收拾这里吧。

一番忘我地收拾之后，我才发现自己居然把储藏间里的所有东西都搬了出来。于是我决定，干脆彻底地打扫一下储藏间好了。

几个小时过去了，等我回到屋里想稍作休息时，才发现有点奇怪。

一拉开卫生间的门，我就看到了正在那里玩儿命收拾的爸爸。“咦？你怎么在打扫这里啊？”我好奇地问道。“我看你没打扫这里，就帮你打扫了嘛！”爸爸回答道。

就在我们父子俩聊天的时候，被安排去打扫浴室的妹妹从二楼自己的房间里跑了出来。“在休息吗？”妹妹向我们问道。“奇怪，你不是应该在打扫浴室吗？”我有点摸不着头脑地问她。“嗯，可是我想先打扫完自己的房间再打扫浴室啊。”妹妹回答道。我又问她，“妈妈在干什么呢？”“哦，好像在收拾衣柜吧。”

就这样，我们一家人谁也没打扫爸爸指派好的地方。

每个人打扫的都是自己喜欢的地方。

为什么会出现这样的情况呢？

因为我们全家人都是B型血。

本书主题就是“血型”与“扫除力”之间的关系。

002

你知道吗？“扫除力”能够让我们的命运发生好转。

“扫除力”包括“去除负能量的扫除力”和“吸引正能量的扫除力”。把塞满了东西、积满了污垢的房间打扫干净，把房间里的负能量都赶出去，这就是“去除负能量的扫除力”。怀着感恩之心，在房间中建立起一个充满正能量的磁场空间，这就是“吸引正能量的扫除力”。

这两种“扫除力”，会让我们的人生发生戏剧性的改变。

下面我再来说说“血型”。

很多人非常相信血型会影响到一个人的性格。人的血型包括A型、B型、AB型和O型。相信你一定知道自己的血型吧。

很多读者即便了解了“扫除力”，也总是难以亲身实践：不是工作太忙没时间去做，就是嫌扫除麻烦，懒得动手去做。

其实，想要实践“扫除力”的时候，只要对各种血型实践“扫除力”的诀窍有所了解，实践“扫除力”的进度就会快得让你大吃一惊。

我注意到“血型”与“扫除力”的关系也是出于机缘巧合。

我曾在一家房屋清洁公司担任代表。公司里有一

个由四个人组成的扫除团队，我也是后来才注意到，这四个人居然是完全不同的四种血型。

A型血的男士做事一丝不苟，扫除时连一个小角落都不会放过。可是也正因为太过于在意细节，所以他做扫除总是要耗费很长的时间。不过虽说如此，他做扫除的时间和水平都能够达到平均标准。

B型血的女士自我意识很强，能够将划分给自己的区域打扫得一尘不染。因此，在大家集体做扫除的时候，她总是要多花一些时间。不仅如此，她还非常善于为自己准备专门的扫除工具。

O型血的男士总是第一个开始做扫除，也是第一个做完扫除的。可是，他经常做到一半就跑去休息，或者做别的事情。但无论怎样，他还是能最快完成工作。

AB型血的男士会在扫除开始之前制定好计划并且按照计划进行扫除。只要由他来做领导，他能协调好所有人之间的关系，能制定出最有效率的计划，能让所有工作都按期完成。

没错，不同血型的人做扫除时会采用完全不同的方法。

发现了这一点之后，我阅读了大量与血型有关的书籍，也调查了不同血型的“扫除力”实践者们做扫除时采用的方法。在这个过程中，我发现可以按照一

定的规则将扫除力与血型组合在一起。

当然，有的人可能会觉得，环境与后天的培养会对人的性格产生影响，我所发现的血型与扫除力之间存在的这种规则未必适用于所有人。

但是，通过我身边的朋友的实验，我对此有了明确的结论：当他们按照我介绍的适合于他们的血型的扫除方法进行扫除时，扫除的整个过程顺利得超乎他们的想象。

“扫除力”非常容易反映出做扫除者的性格和习惯。

血型会最明显地表现出一个人的性格特征。

因此，按照不同血型的特征采取不同的方法进行扫除，“扫除力”的实践效果当然会立刻表现出来。

将血型特点与不同的扫除方法结合起来，你的“扫除力”实践将再也不会失败。

只要你实践了“扫除力”中的任意一个步骤，你将亲身感受到，你的运气一天天地好起来了。

每个人在实践“扫除力”时都会有自己擅长实践的步骤和不擅长实践的步骤，将它们与自己的血型特点结合起来，会进一步提高“扫除力”的实践效果。本书将会对此进行专门的介绍。

接下来，让我们开始真正的“扫除力”实践吧。

无论是初次接触“扫除力”的人，还是在之前的

实践中受过挫折的人，抑或是想进一步体验“扫除力”效果的人，请大家将“扫除力”与自己的血型结合起来，体验不一样的“扫除力”吧！

在这里，我衷心希望各位能够按照我介绍的方法更加快乐地实践“扫除力”，让自己的人生放射出更耀眼的光芒吧！

舛田光洋

前言 001

第1章 明白了“扫除力”与血型的关系，
一切都将不同

——让你感受前所未有的“扫除力”效果 001

“扫除力”的效果，你感受到了吗？ 001

丢弃——清除负能量，焕发全新自我！ 004

A型 边收纳边丢弃，重树自信 006

B型 集中丢弃，加快转运速度 010

O型 又快又好丢弃，人生充满活力 014

AB型 注重丢弃效率，提高人生效率 017

去污——烦恼走开，压力 Bye - bye！ 019

A型 去污瞬间提升解决问题的能力 022

B型 彻底去污，压力走开 025

O型 去除污垢，回归真我 027

AB型 只需有意为之，收效令人吃惊 030

033 整理整顿——明确自己的人生目标和应有的生活态度

035 **A型** 明确整理整顿原则，人生也变顺利

038 **B型** 集中实践“整理整顿”，早一步达成人生目标

041 **O型** 明确自己的所思所想后再实践，效果更佳

043 **AB型** 首先明确自己实践“整理整顿”的目的

047 第2章 不同血型实践转运“扫除力”的方法

——愉快实践，运气好转

047 带来幸运的“扫除力”——只需有意为之，收效必将翻倍

049 **A型** 设定理想中的自己，实践也变顺利

052 **B型** 从最想打扫的地方开始，收效显著

055 **O型** 大胆行动，变化转瞬即至

058 **AB型** 无须严格遵守计划，按顺序进行就OK

061 第3章 幸运接踵而至！不同血型的“能量来源场所”

——帮助你顺利实践“扫除力”的一点小技巧

061 活用“扫除力”，运气变更好

002

A 型

客厅 + 家中的用水场所 (厨房、盥洗室) 建立一个供

自己放松的正能量空间 063

B 型

洗手间 + 书架 清扫喜欢的场所, 身心也能得到放松 065

O 型

浴室 + 卧室 + 玄关 复原 & 补充能量, 彻底提升运气 069

AB 型

衣柜 + 灯具 有意识地转换心情, 获得自我放松 073

实现愿望的“扫除力” 076

◎想提升财运——打扫卫生 077

◎想获得爱——打扫厨房 078

◎想让自己更自信——打扫盥洗室 079

◎想放松自我——打扫浴室 080

◎有压力——清洁下水道 081

◎想立刻提升运气——打扫玄关 082

◎想让家人更团结——打扫客厅 083

◎想恢复身心健康——打扫卧室 084

◎想马上消除疲劳——擦灯具 085

◎想排解迷惑——收拾衣柜 086

◎想磨砺知性——收拾书架 087

◎想获得良好的人缘——擦窗户、打扫阳台 088

◎想要培养孩子的才能——打扫孩子的房间 089

091 第4章 不同血型相互配合,让“扫除力”效果翻倍

——配合,让一切更美好!

091 了解不同血型如何配合实践“扫除力”,“扫除力”效果翻倍

093 A型×A型 彼此尊重,一口气建立起正面磁场

095 A型×B型 能够理解对方的想法吗?

097 A型×O型 重视一起劳动取得的成果

100 A型×AB型 让理智的AB型血人做领导吧

103 B型×B型 零零散散的意见能坚持到最后吗?

104 B型×O型 产生分歧,就会发生孩子气的争执?!

107 B型×AB型 把握关键就能成为最佳拍档

109 O型×O型 团结一致,树立目标

111 O型×AB型 关键在于彼此认可,心灵沟通

113 AB型×AB型 首先做到互不干涉

第5章 立刻体验到“扫除力”效果的绝对法则

明白了“扫除”——实现梦想的捷径 115

只需5步，清除人生的负能量，获得正能量 115

基础步骤1 换气 打通正能量进入房间的“通道” 117

基础步骤2 丢弃 每丢弃一件废物，心情就轻松一分 119

☆帮助你果断实践“丢弃”的五大要点 120

实践步骤1 去污 将烦恼、迷茫和污垢一扫而空 123

实践步骤2 整理整顿 为实现目标提速 125

实践步骤3 撒盐 让你的心情变得格外好 126

第1章

明白了“扫除力”与血型的关系，一切都将不同

——让你感受前所未有的“扫除力”效果

“扫除力”的效果，你感受到了吗？

几天前，我收到了这样一封邮件：

“读了您的《扫除力》一书之后，我马上就开始了我的‘扫除力’实践。兴致勃勃地开始，却仅仅是随便收拾了一下房间就惨淡收场了……明明想好了要把不需要的东西都扔掉，可是真的一开始实践，又觉得家里没什么可扔的……唉，我怎么老是这么半途而废呢？”

发邮件的A女士已经结婚半年了，婚后她并没有辞掉工作，而是每天都为了工作与家庭忙得不可开交。她告诉我，她按照我的“扫除力”理论去做，实践“扫除力”也都是从早晨的开窗换气开始的，但是

却完全没有感觉到自己的人生发生了什么戏剧性的变化。

“我总是下决心，明天就扔掉家里的破烂儿，整理被不穿的衣服塞得满满当当的衣柜，收拾老公乱七八糟的书架，可是每次我的计划都会无疾而终。唉，连我自己都讨厌这样的自己了。”

不仅如此，她还告诉我，虽然她目前的工作与生活都很充实，可是她还是觉得有什么地方不太满意。

承蒙广大读者的厚爱，我发现的“扫除力”被大家所认可，并且有越来越多的读者亲身投入到了“扫除力”的实践当中。但与此同时，越来越多的读者也开始向我提出这样一个问题：“从我的实际情况出发，我应该怎样实践‘扫除力’才能体验到它的效果呢？”

有的实践者遇到的问题就像 A 女士遇到的那样，虽然干劲十足却每次都无法坚持到最后；有的实践者虽然自己愿意实践“扫除力”，却奈何搭档或家人不配合；还有的实践者为不知道该如何引导孩子进行扫除而发愁……想要实践“扫除力”的人，真是各有各的苦恼。

实际上，从根本上来讲，实践“扫除力”的步骤非常简单，而且所有的人都能够通过实践感受到“扫除力”所带来的实实在在的改变。话虽如此，但当“扫除力”实践无法顺利进行时，我们该怎么办呢？

答案就在本书!

我在本书的前言中就已经提到过，如果你能够将“扫除力”与“血型”结合起来运用的话，你将轻松掌控“扫除力”。

对于这一点，我自己是深有体会的。

因此，当你读过了介绍“扫除力”的书并且对“扫除力”跃跃欲试时，不妨再多花一点点工夫了解一下本书中所提到的具体实践方法吧。我相信，要不了多久，你将会对自己身边的“幸福能量”的增长大吃一惊。

再说说之前提到的那位 A 女士吧，我询问了一下她的血型，她告诉我她是 A 型血。

我想大家可能也知道，A 型血的人普遍比较慎重。在我看来，A 型血人的这种慎重与其说是性格使然，倒不如说是思虑过多的结果。

比如说，在考虑扔掉某件衬衫时，A 型血人会先想“这件衬衫是什么时候买的呢”，接着就会由此联想到“再暖和一点就能穿了”、“现在可能有点过时了，不过还会再流行起来的吧”等一系列跟这件衬衫有关的事情。最后思量再三，他们还是没舍得把这件衬衫扔掉。

再比如，在对待丢弃东西这件事情上，A 型血人会觉得下班回家后就开始做太累了，还不如等到周末再说。就这样，一边给自己找借口，一边拖延时间。

003