

丢掉**不需要、不合适、无益的** · 整理出**必要的、舒适的、高效的** · 人生从此**畅快淋漓**

人生整理术

FLIP IT

How to Get the Best out of Everything



[英] 迈克尔·赫佩尔 (Michael Heppell) ◎著 董元元◎译

一个人怎样去整理，
就会拥有怎样的人生！

快把人际关系中的“破烂儿”扔掉，
立刻！马上！▶

快把不健康的赘肉消耗掉，
立刻！马上！▶

快放弃“贪求”与无益的理财观，
立刻！马上！▶

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！▶



11大类**63**条
丢弃与整理攻略

丢弃 + 整理
||
自由 + 希望

横扫全英
自我管理类畅销书榜

已被翻译成
11种语言

人生整理术

FLIP IT
How to Get
the Best out of
Everything

[英] 迈克尔·赫佩尔 (Michael Heppell) ◎著 董元元◎译



人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

人生整理术 / (英) 迈克尔·赫佩尔
(Michael Heppell) 著; 董元元译. — 北京: 人民邮
电出版社, 2016.12
ISBN 978-7-115-43910-9

I. ①人… II. ①迈… ②董… 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(2016)第257409号

内 容 提 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,理清人与物、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。

本书是英国家喻户晓的激励大师迈克尔·赫佩尔的力作,也是其备受欢迎的一部作品。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。

本书适合职场人士、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。

◆著 [英] 迈克尔·赫佩尔 (Michael Heppell)

译 董元元

责任编辑 姜 珊

责任印制 焦志炜

◆人民邮电出版社出版发行

北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

三河市海波印务有限公司印刷

◆开本: 880×1230 1/32

印张: 8.5

2016年12月第1版

字数: 150千字

2016年12月河北第1次印刷

著作权合同登记号 图字: 01-2013-2644号

定 价: 35.00元

读者服务热线: (010) 81055656 印装质量热线: (010) 81055316

反盗版热线: (010) 81055315

广告经营许可证: 京东工商广字第8052号



整理人生有时就和收纳物品一样。

我们在给物品分类与贴标签时，必定会面对那些“丢了好可惜”的东西，甚至分不清什么东西只是“想要的东西”、什么东西才是“需要的东西”，只是惯性地依赖这些“破烂儿”留在原有的位置上，但实际上此时的你早就“想要收拾想得坐立不安了”。

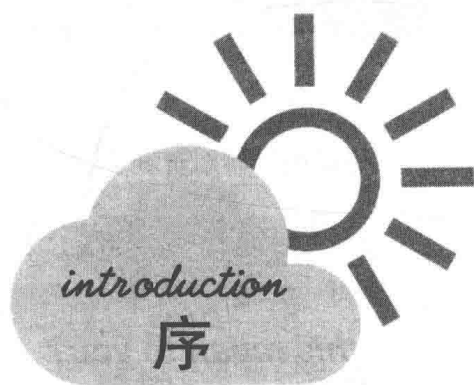
如果你的人生也到了这个阶段，恐怕你的周身早已负能量满满。老子在《道德经》中讲道：“为学日益，为道日损，损之又损，以至于无为。”学习自然是要日益精进，广学多闻；但是修道，则是要不断除去不必要的部分，去芜存菁方能明心见性。

《人生整理术》距离上一版《人生需要整理》出版已有三年的时间，无论是原书作者、译者、编辑，还是最重要的读者，每一位了解了其中精华的人都在努力让自己活出最佳状态。相信很多人在研究了“丢弃与整理”这一理念后，找到了一种理想的人生状态，那就是——清爽。

秉持着贯彻整本书的原则——“丢弃与整理”，在热心读者的建议下，新版的《人生整理术》在上一版的基础上不仅修改了书名，而且还做了内容上的删减与修改工作，丢掉了“不需要的”“过时了的”，留下了那些“必要的”“有益的”，力求每一条攻略都简单直白且实用。

可以说，“丢弃与整理”是一种高效的思维和行为模式，尽管最初不易执行，但当你体会到“减法美学”所带来的幸福感时，你就再也回不到那个“杂乱”“疲惫”的过去了。

请牢记，一个人怎样去整理自己的生活，就会拥有怎样的人生。



在过去的 15 年中，我一直在研究如何让每个人都活出自己的最佳状态。伴随着“丢弃与整理”理念的诞生，我想我已找到了拥有理想人生的精华，并将它全部倾注笔下。生活的真谛简单，却充满震撼力。

这也许是我们读过的最浅显易懂的书。无论我们每个人在背景、时间、境遇上有多少差异，我们都可以在本书中找到适合自己的理念、技巧和方法。无数成功案例已经证明，人人可以通过“丢弃与整理”理念所提倡的方法，为生活减负。

“丢弃与整理”这个理念为读者提供了简单有效的思维与行动模式。如果我们能在生活中恰当使用它，它将带给我们更高层次的成就、自信心、创造力和幸福感。也就是说，“丢弃

与整理”可以让一切变得更好。我可以大胆断言：

阅读此书，你将会成为**更完美**的人。

将**“加法”**生活转向**“减法”**生活，你将会拥有无比精彩的人生。

转换思维

本书共分 11 章，围绕生活的不同领域讲解“丢弃与整理”技巧的知识与应用，比如工作、健康、家庭、成功等方面。切忌只读那些你特别关心的章节而忽略其他部分，因为每章都会让你有所收获。如果你习惯于根据目录标题来进行选择性阅读，那么你恐怕也会因此错过很多精彩内容。所以，让我们现在就开始学习“丢弃与整理”的第一步——“转换思维”，换一种角度来观察周围的一切，你会发现一个不一样的世界。

想要改变，就趁现在！

本书提供了丰富的实践技巧。如果你在阅读过程中发现自己头脑中不断闪现“我从来不这样说”或“从来不这样做”，那么请立即练习“丢弃与整理”，甩掉旧的思维方式，换个角

度问自己：“我如何在现实生活中应用这些技巧？”只要时刻准备好“丢弃与整理”思维，你就会在每一页的阅读中有所领悟。

阅读本书，可以不必依照章节次序进行。相信读者很快就可以找到充分利用各章内容的方法。下一个步骤是从“课本”到“实践”。如果你已经深刻理解“丢弃与整理”技巧，这很好；但是只有将其付诸实践，你才会真正受益。

秘诀不在“课本”里，而在“实践”中。

因此，请马上行动起来——每学会一个技巧，就要立即在生活中体验——行动会给人带来心灵的变化。不久，你就会为自身与周遭发生的变化而感到惊奇，你本人也会更加善于抛下所有的负能量、获得生活的最佳状态。

丢弃与整理小语：如果你时常会为那些不曾尝试的事而感到遗憾的话，那么现在就去做吧。



contents 目录

CHAPTER 第1章 1

人生需要“丢弃与整理”

你想拥有清爽、畅快的人生吗？

攻略 1

我的人生是否需要丢弃
与整理

004

攻略 2

丢弃令人丧气、抱怨的负面
用语，用提问激励自己

005

攻略 3

丢弃借口，让自己
获得解脱

010

攻略 4

丢弃对自我的过分关注，
成为有趣的人

015

攻略 5

丢弃对人或事的固念，学
会换位思考

018

CHAPTER 第2章 2

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 6

丢弃“担忧”，重拾信心

025

攻略 7

丢弃痛苦的记忆垃圾，
运用“模糊怀旧法”
重塑自己的生活

029

攻略 8

丢弃挫折记忆，专注于
下一次

032

攻略 9

丢弃如同 37 号桌板的执念，尝试新鲜事物

034

攻略 10

当考试落败、面谈失利、约会告吹时，如何丢弃自我否定

038

攻略 11

丢弃所谓的快乐理由，塑造快乐心态

041

CHAPTER 第3章

3

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 12

友情——丢弃他人的负面影响，重获舒适与自由

046

攻略 13

爱情——丢弃等待、不切实际和自以为是，邂逅与经营真爱

058

攻略 14

亲情——丢弃对家人的苛刻期许，用心经营融洽关系

071

攻略 15

面对朋友、爱人、家人的逝去——放下执念，学会接受与怀念

077

CHAPTER 第4章

4

为健康丢弃与整理

快把不健康的赘肉消耗掉，立刻！马上！

攻略 16

学会放松

084

攻略 17

丢弃一身赘肉，让自己感觉良好

088

攻略 18

丢弃“半途而废”与“疲劳”思维，避免健身计划止步于第一周

089

攻略 19

速效方法——建立
“健康思维”

094

攻略 20

丢弃自怨自艾，
正视疾病

096

攻略 21

丢弃过度担心，积极寻找
各种保持健康的方法

105

CHAPTER 第5章

5

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 22

丢弃“贪求”的
消费观念

110

攻略 23

整理现有资源与自身附加
价值，让财富青睐于你

113

攻略 24

丢弃债务，实现无债
一身轻

116

攻略 25

做个聪明的投资者

118

CHAPTER 第6章

6

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！

攻略 26

丢弃固有看法，将“缺
点”转化为“财富”

126

攻略 27

丢弃常规与对多数人
意见的服从

128

攻略 28

丢弃“拖延症”

131

攻略 29

铲除绊脚石

135

攻略 30

拒绝听取坏意见

138

攻略 31

丢弃“我已放弃”
的姿态

142

攻略 32

丢弃畏难情绪，像烹饪大
象一样完成艰巨任务

144

攻略 33

开发你的直觉

147

攻略 34

听从可靠的翻译——直觉
的安排

149

CHAPTER 第7章 7

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 35

丢弃千篇一律

156

攻略 36

丢弃大人的身份，偶尔
像孩童般思考

160

攻略 37

为创意丢弃与整理之
“加强版”

163

攻略 38

为创意丢弃与整理之
“终极训练”

165

攻略 39

我们为何要去工作

173

CHAPTER 第8章 8

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 40

丢弃“为了工作而工作”
的沉重想法，把工作变成
“带薪的享受”

174

攻略 41

利用“丢弃与整理”
技巧找到理想的工作

178

攻略 42
快速晋升的新思维

183

攻略 43
假如你失业了，该怎么办

184

攻略 44
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

189

CHAPTER 第9章

9

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 45

打破 “假如……
那么……” 的魔咒

205

攻略 46

丢弃 “自我怀疑”，
勇闯 “机遇之门”

208

攻略 47

丢弃浑浑噩噩，
确立目标

215

攻略 48

不能达成目标的
“代价”

217

攻略 49

丢弃痛苦与代价，
让美好成为现实

218

攻略 50

赫氏丢弃与整理定律

219

CHAPTER 第10章

10

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 51

从睡梦中苏醒

225

攻略 52

丢弃赖床念头，为美好的
一天整装待发

227

攻略 53

丢弃向家人大吐苦水的行为，享受回家的美好时光
230

攻略 54

逐渐抛下不顺遂，成为“未来家”
232

攻略 55

丢弃“负螺旋”，进入“正螺旋”轨道
232

攻略 56

感恩清单

234

CHAPTER 第11章 11
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 57

“怀抱希望”是人生的策略——丢弃过于现实的生存理念
239

攻略 58

失而复得——丢弃杂念与慌张
240

攻略 59

“免费”的事情值得吗
243

攻略 60

将生活与目标导入正轨
244

攻略 61

从A到Z的音乐收藏
246

攻略 62

大清扫
247

攻略 63

安全驾驶、轻松驾驶、开心驾驶
250

THE END BIT
作者的嘱托
253



第 1 章

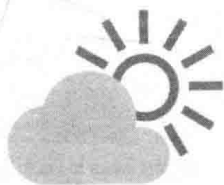
人生需要“丢弃与整理”

你想拥有清爽、畅快的人生吗？

现在我宣布：“丢弃与整理”的旅程正式起航！“丢弃与整理”这种思维方式无处不在。有时你会下意识地“丢弃与整理”；有时你本应当“丢弃与整理”，却没这样做。

这张图意味着什么

看到下面这个图案时，你会有怎样的想法。



有人看到了乌云，并联想到阴天下雨；有人则看到晴空中有云朵点缀；还有人认为这是雨过天晴，不久就会有阳光明媚、白云朵朵的好天气。此外，有一群超级“乐天派”，他们会直接忽略画面上的云彩，只看到耀眼的太阳。

你属于哪种类型

现在，我想问各位读者：你在这图中看见了什么？在思考的过程中，请相信并牢记我们的终极目标——丢弃不需要、不舒服、无益、负面的语言和行为，重整身边秩序，帮助自己在任何境遇中都达到最佳状态。

有人经常纠结于生活中的各种难题，感觉苦不堪言，因此常常想要改变；有人天生乐观，笑口常开，并且想让生活更加快乐。无论你属于哪一类型，本书都会给你提供各种建议、方法与步骤。请积极调动你的头脑与行动力，让自己变得更加机智灵活，最终拥有优化生活的智慧。

本书首先向你展示“丢弃与整理”的基本技能。随着学习的深入，我们再逐步提高难度，接触更复杂的技巧。