

迷你三十天

——教你健美的計謀

中國國際廣播出版社

生活篇
秀髮篇



迷你三十天

——教你健美的计谋

生活篇 · 秀发篇



景 晶 吴开颜 编译

中国国际广播出版社

1991年 · 北京

责任编辑:杨 龙

封面设计:丁 一

版式设计:阿 诚

书 名	迷你三十天——教你健美的计谋
编译者	景晶、吴开颜
出 版	中国国际广播出版社
印 刷	兵器工业出版社印刷厂
经 销	新 华 书 店
开 本	787×1092 1/32
字 数	87 千字
印 张	4
版 次	1991 年 7 月 北京第 1 版
印 次	1991 年 7 月 第 1 次印刷
印 数	20000 册
书 号	ISBN7-5078-0090-3/Z·20
定 价	6.50 元(共三册)

目 录

· 生 活 篇 ·

代序言	2
1.第一周：组织时间	4
2.第二周：组织空间	24
3.第三周：组织金钱、事物和思想	37
4.第四周：整理组合	52
有关没有组织的话……	60

· 秀 发 篇 ·

前言	64
1.如何拥有健康的秀发	65
2.头发的辨别	76
3.吹型的技巧	92
4.你接受哪种选择	97



生活篇





代 序 言

对我们这些大半辈子生活毫无条理可言的人来说，想在 30 天之内，使一切皆有定所、井然有序，似乎是个遥不可及的目标，所谓冰冻三尺，非一日之寒啊！客厅的橱柜之所以会变成那副模样，是长久累积的结果。

如果你必须花费大量的时间和精力，来整理手中所有的琐碎事，那会使你错过约会、取消事情，生活愈加变得杂乱无章，从而失掉了生命中的诸多乐趣，可请你注意：有许多人皆能从容处理。他们完成既定的事情，家中物物皆有定所，客厅、卧室清爽舒适，甚至橱柜也都是整整齐齐。一旦看过这些情形，你不禁会怀疑，这些到底是如何办到的？观察这些问题，提出各种问题。最后你会开始进行当初可能会认为近乎不可能的事——将一切整理的有条不紊。

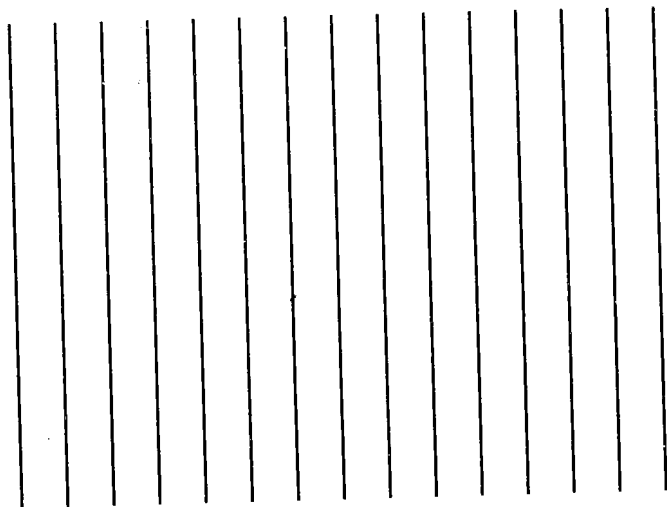
有组织、有条理是可能的，这世界并不是由混乱在控制的。事实上，整齐的形式，可能就是事情原来的本性。在 30 天之内，你的生活不会像钟摆式的有规律，也不会当选年度最有组织能力的人。但是在这 30 天之内，你将得到使生活变得有组织的架构和神话。如果在这 30 天之中，地下室却仍是一团糟，千万不可立即感到沮丧、挫折。你所希望达成的，是何时以及如何你想着手进行这些事。当你掌握了

生活的控制权之后，整理橱柜等就不会再是你生活的多余部份，你的生活从此也将变得井然有序了。

将一切变得有组织、有条理的每一系统，都必须是个人的、且具有弹性。如果你喜欢的话，也可以将这件事以 60 天的时间去完成。修改每一阶段，使之合乎自己。请你准备向本性挑战，力争在不长的时间内使一切事物变得秩序井然。

No.1

第一周： 组织时间



首先回到高中的科学。我们晓得，根据热力学第二法则，事情变得凌乱无章，是件很自然的事情。但是在第1周之中，你首先将要处理的是时间问题，在下一章中，我们将阐述如何处理空间问题。

第一天

第一小时：作一明细表

做这件事就足够了，现在已经是采取行动的时候了。

拿出1张纸——任何纸张均可，然后列出以下所需购买的东西：

约会记录簿

小记事本

便条台

色笔

不必急着冲出去买这些东西，学习有组织的第1课是：不要冲动、任性、或是强制。所谓有组织、有条理，是指以理性、有思考的态度，去处理、进行所有的事情。

例如：假如你已经列出这份明细表，就跳进车子，到文具店，买了这些东西后回家。几个小时之后，也许发现还要买牛奶，所以又跳上车，到杂货店去买。然后或许又记起还有衣服放在洗衣店。这么多人如此没有目的地采取行动，的确令人感到吃惊。

明细表的重要性

本篇将要读者作一大堆的明细表，所以甚至可以称本篇为《明细表之篇》。

你刚刚才列了一张明细表，虽然是小小的一张，却仍然有它的重要性。明细表能提供诸多重要的服务：

- 明细表能自你的脑袋中获得讯息，转换成一张纸。换言之，现在你可以停止想这一项目了；它不会再在你的脑袋瓜中喧闹不停了。（另一选择时，如果你不想以记载的方式，去完成某一事情，则最好是在忘记之前，赶紧冲出去，把事情做好。不过这并不能算是有组织的行动，只能说是随意的行为罢了）。

- 明细表实质上能帮助你记忆事情。如果你把买肥皂一事写入明细表中，当你到达杂货店的时候，忘带了明细表，但是记载项目的过程，能够帮你记起要购买肥皂一事。写成明细表，能帮助你采取行动，并且将此行动烙印在脑海中，然后再从意识思维中，摘取出这一行动讯息。

- 明细表能帮你整理、组织事情和行动。

- 明细表上的事情能够注销。在完成某一事情后，并在明细表上将之注销时，会产生一种微妙的心理回馈。我们都会

对这种回馈相当感兴趣，尤其是在学习如何组织的第1周中，回馈能强化学习组织，并保持一切有组织的决心。

将琐碎事分类，能获得更多的回馈。例如将“清理房子”，分成将要清理许多的房间，把“到杂货店购物”一事，将所欲购买的东西，逐一明列在明细单上，然后在完成一件事，或购妥一样东西时，在明细单上逐一划去。

将自己定出路线

回到明细表上。

列出一些必须完成的事情，或所欲购买的东西。现在这份明细表，或许就是如此：

约会簿

小记事本

便条纸

不同的色笔

干的清洁器

奶粉

蛋

接强强回家

晚餐的蔬菜

现在我们已有了可供工作的明细表了，其中包括三步骤。

●合并整理。前四项的东西，可在文具店购买，已经合在

一堆了。奶粉、蛋和蔬菜，全都是杂货店中的东西。干的清洁器和接强强回家，是不相干的两件事。所以总共有 9 件事情要做，那么你必须要去 4 个地方。

●考虑时间。必须在 15:30 的时候去接强强，将这点记载下来。

●为自己订出路线。首先，要適切地预算时间，并且带点地理感，使订出来的路线，尽量的短，避免不必要的转折或回车。你可以把这 9 件事，加上不同的号码：

约会簿①

小记事本①

便条纸①

不同的色笔①

干的清洁器④

奶粉②

蛋②

接强强回家③

晚餐的蔬菜②

你离开家后，第 1 站就是去文具店，然后是杂货店，第三站是接强强回家，最后才是清洁器。

如果这样为自己的活动，订出明确的路线，会有相当大的助益，请不妨考虑这点：如果只完成某一件事，例如去银行办事，但是在你上班途中，刚好经过，却不顺道去办，而后来才又专程到银行去，如此一来，所需花费的次数和时间，不都又增加许多吗？生活愈来愈复杂，所以将自己的活动项目，划出明确的路线，也就愈来愈重要了。

供给

第一张明细表上所列的项目，是学习使生活有组织、有条理，所必备的工具。

●约会簿和日历的结合 找出你使用起来觉得舒服的工具。不过以下的这些项目，不妨列入你的考虑范围内。

月历（附有美丽的风景，或美女图案的）挂在墙上，可能过于平常，空间太小，使你无法记载足够的消息，但是如果你觉得它还管用的话，不妨试试看（以后你一定可以找到较好的）。

日历（典型的办公高费用）虽然有足够的空间，能使你记载每天的活动，但对整星期活动的概观，不能提供多大的帮助。

每周一瞥的周历（具有各种不同的风格和型式），它们能为你一周内的活动，提供“一瞥”的效果。其中的某种型式，是以半小时作细分标准的，对安排如商业上的会谈等，相当有帮助。或许你不需要如此详细，但无论如何，对那些没有作特别安排的事情，都要记载下来。

不管你选的是哪种组织历表，但都要看起来很漂亮的

(甚至是高雅，饰有皮边的)可以悬挂在墙上，也可以摆在桌上。当你买的真的是很好的，则使用起来，会是一种快乐，也会鼓励你去用它。(但不管你做什么，千万不可买太过漂亮，你会因此舍不得去用它。)

●一本小的螺旋记事簿 买一本紧凑、简洁，可以放在皮包、公事包，甚至是口袋的小记事簿。用它来记载事情，特别是手边没有便条纸或历表的时候。大部份的作家，不论身在何处，都随时带着这样的小记事本，记载脑海中所闪过的每一次“灵感”。

●便条台 其实便条纸和记事簿之间，并没有什么很大的区别。可以把便条台放在电话旁，在和别人谈话，或是工作的时候，可供记录之用。也可以附在冰箱上，随时记下所需补充的东西，以后我们会进一步讨论如何使用这些项目。因此现在你可能就必须去买两个便条台了。

●色笔 现在你或许已经有许多笔了，其中也有色笔。有时候用一些新的工具来工作，就像是新的历表一样，能够使工作更具有乐趣。请购买3种颜色不同的色笔(你可以选择任何的颜色，此处我们用的是红色、蓝色和绿色。以后我们会知道这3种颜色代表的意义是什么。)

第一周的其余部份

我们不准备以每天为单位，作为第一周其余部份的细分标准，因为这样的话，当你想以较慢或较快的方式去处理时，会在你的时间上，加上独断、肤浅的架构。然而时间的第一个单元——不管是一星期、5天或是10天，都应该用在组织“时间”上。一旦能够更有效地组织时间，你就能找出更多的时间，可以用来组织生活中的其他事项。

使用笔记簿

运用笔记簿，记载一天之中，所发生的各种不同事项和琐事。例如，在上班的途中，发现马戏团要到镇上来表演了，能买张票去观赏，不是件乐事吗？一不小心踏进水坑，结果黑鞋子因此破了个洞，因此可以在小记事本子上这么写：“马戏团门票”和“鞋子破了洞”。如果不能把这些事情立刻记下来，则必须尽可能地快去办理。

你也可以利用这一笔记本，在其他方面擅加利用。你若随时把笔记簿带在身边，就可以记载每天之中，自脑海所出现的想法和意见，可能是证券价格，也可能是有关圣诞舞会的某一主意。只要把记事簿反过来，从后面开始记起，这样你记下的想法或主意，不会和前面所列记的事项搞混。

使用便条台

放在家中的便条台，是用来记载所必须购买或是做的事情，例如明天淋浴用的香皂，今天下午必须办的差事。把便条台放在方便的地方，以便随时记载。（如果你有个大家庭，单单一张杂货明细表，也许就能抵得上一本《战争与和平》，所以你最好把食物明细表，另外做成一份。如果把接强强回家的事，和购洋买葱、牙膏、玉米粒和窗户清洁剂混在一起，最后恐怕就无法把强尼接回家了。此时，最好的办法就是把杂货补给明细表，和其他琐事分开记载。）

开始使用约会簿

虽然便条台和笔记簿，在组织事情和制订工作路线上，扮演极重要的角色，但仍然算是非常简单的工具。约会簿也属同等基本作用，而在本篇中，我们将改善它的功用。使用约会簿，有一逻辑的步骤：

- 建立约会簿组织的方式。知道它的功效，可以使你更有效地使用它。

- 用蓝色墨水笔，记载任何连续的义务或责任。例如：如果选修舞的课，是在每星期四下午 2:00 上课，则把未来一个月的每星期四下午 2:00，以及课程所延续的时间，用蓝