



远见励志

盖尔·布兰克◎著

林丽冠◎译

丢掉 50 样东西

很多人因为放不下一切，只好放弃梦想。



“放”的快乐是持久的，“得”的快乐是一时的。

找回 100 分人生



天津教育出版社
TIANJIN EDUCATION PRESS

盖尔·布兰克◎著
林丽冠◎译



图书在版编目(CIP)数据

丢掉 50 样东西,找回 100 分人生/(美)盖尔·布兰克 著;林丽冠译.
—天津:天津教育出版社,2010.4
ISBN 978-7-5309-6030-1

I.①丢… II.①盖…②林… III.①家庭管理-通俗读物②情绪-通俗读物 IV.①TS976-49②B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 062904 号

丢掉 50 样东西,找回 100 分人生

出 版 人 胡振泰

作 者 盖尔·布兰克

策 划 王文侠

责任编辑 王艳超

封面设计 引文馆·鲁 艳

出版发行 天津教育出版社

天津市和平区西康路 35 号

邮政编码 300051

经 销 全国新华书店

印 刷 北京汇林印务有限公司

版 次 2010 年 5 月第 1 版

印 次 2010 年 5 月第 1 次印刷

规 格 32 开(640×950 毫米)

字 数 100 千字

印 张 6.875

书 号 ISBN 978-7-5309-6030-1

定 价 23.80 元

Copyright © 2009 by Gail Blanke

This edition agreement with InkWell Management, LLC.

Through Andrew Nurnberg Associates International Limited

本书简体中文版由墨水瓶管理有限公司通过安德鲁·纳伯格联合国际有限公司授权天津教育出版社在中国大陆地区出版发行。

版权合同登记号 图字 02-2010-62

这有什么难的,不过是丢东西

本书之所以能够问世,其一是我 14 岁那年的夏天,母亲扬言要把我所有抽屉里的东西倒出来:“赶快扔掉那些垃圾,马上!”其二是父亲告诉我:“亲爱的,扔掉所有拖住你的东西。要穿过一大堆碍手碍脚的杂物,就像在游泳池里行走,很难走到你想到达的目的地。”我确实是个幸运儿。

虽然我有很好的遗传基因,但我也不是天生就有这种“丢掉”的本领,我必须在生活的各种领域,培养出放手、丢弃以及按下“删除”键的热情。如果你已经掌握本书的精髓,很有可能的情况是:你既非整理专家,也不是清理杂物的高手,但是你有一种渴望(也许还算不上是热情)——你想要大肆整顿,好“迅速开始”下一个阶段的人生。

你会在本书中看到许多跟你一样的人,他们也有相同的渴望。你们还有一个共同点:你们都具有勇气。要有

勇气,才能抛开过去;要有勇气,才能真正作出抛弃部分或全部东西的决定。

许多人非常大方,愿意让别人分享他们的故事。对这些人而言,丢掉 50 样东西并非一件总是(经常,但不会总是)很有趣的事,但是他们能鼓足勇气做到这件事,而且在某些情况下,这种做法改变了他们的人生,也会改变你的人生。

◎ 你只是把不属于你的部分拿掉

每当有人问起我的顾问工作是做什么,我都会说,我用的是“米开朗基罗方法”(Michelangelo Method)。

通常对方会一脸疑惑地问:“那是什么?没听说过。”我总是会回答:“你一定听过米开朗基罗的故事,他用大理石雕刻出著名的大卫像。完成后,当地一位艺术赞助人一看到雕像,马上惊为天人,赞叹地说:‘你怎么知道要这样雕刻大卫?我不懂……’据说,一向率直的米开朗基罗回答:‘噢,大卫一直都在大理石里,我只是把不属于大卫的部分拿掉。’”

我的工作做的就是这件事——帮人去除所有不相关的“大理石”;突破人生路上的障碍、废物,一切有形或无形的杂物,替人凿出路来,协助人们带着自己最好的部分,进入人生下一个辉煌的阶段。

我们的生活充满过去的残骸,从早就干掉的胶水,到不知何时跟别人结下的恩怨,五花八门。让人纳闷的是,我们还是可以毫不在意,照常在清晨醒来、上班、照顾一家大小,按部就班地做事。而且生活在信息时代,整理过去的残骸对我们帮助也不大,因为飞舞的残骸无时不从四面八方轰炸我们,它们以新闻、媒体的形式,出现在电视、广播、手机、网络和空中,将我们淹没。这些残骸往往是生活中不需要的大理石(或许用垃圾来形容更恰当),是世上、自己身上以及生活中所有已经或可能出问题的东西。

我不是说我们不需要获得新信息,新信息还是必要的,生活在运转中的星球上,我们得知道必须采取哪些行动,才能让地球继续运转。但我们如果被困在大理石里(而且大多是自己制造出来的大理石),就会无法前进,甚至动弹不得。

怎么办?你得凿出自己的路,破除眼前堆积的障碍,跨过残骸,才能找回 100 分的自己。就是现在!我不是在说笑,人生的动脉一旦塞住,会让我们无法得到快乐,让别人无法快乐,让我们无法继续前进。

◎ 拜托！马上丢

我是自然而然产生这种“放手”以及鼓励他人放手的迫切感的。我母亲是处女座，你真该看看她的抽屉。如果她要你帮她拿东西，她会说：“就在衣柜左边第三个抽屉里的右手边，里面那叠东西最底层的后面。”讲的位置从没出过错。我是水瓶座的。我不是说水瓶座是十二星座里的懒惰虫，我的意思是，我会把东西收进抽屉里，只是我不一定知道什么东西放在哪个抽屉。难道说，某些星座人的抽屉就是会比较乱？或许吧。

大约在我 14 岁的时候，有一次，我母亲扬言要把我所有抽屉里的东西倒出来，好教会我如何整理东西。还好她没有真的这么做（遗憾的是，恐怕这辈子我的抽屉都无法和她的抽屉相比）。不过她还是教会我一件事情：丢东西。

“如果你不知道该怎么处理、该摆在哪里，当初为什么会买下它？如果看到它就会沮丧，那就丢掉！”她会这么说，“绝对不要留下任何让你看起来很沉重或是感觉很沉重的东西。”

结果证明，我母亲在很多事情上都是对的，其中最棒的一项就是丢东西的规则。每次她要我们丢东西，都是要我们**马上丢掉，一刻都不准拖延**，我把这项做法称为她的“马上丢”（Do it now or oh, brother）心态。

所以我在指导企业时，总是要人丢东西，也就不足为怪了。我要人家丢的还不是几件东西而已，在结束第二次或第三次研讨会时，我会要求每位学员回家丢掉 50 样东西。这时，通常我会一脸严厉地说：“我得先说，所有的杂志和型录（编目、目录、样册）只能算一样。你丢掉 100 本也只算一样。”对方往往会用难以置信的眼神瞪着我（但只管丢吧，无论如何都要丢掉 50 样东西，这样你会马上觉得神清气爽）。他们会说：“算了吧！我已经翻遍衣柜，能丢的都丢掉了。”但是我不可能就这样算了，就像我母亲也不会就此罢手一样。

◎ 只要丢上手，就停不下来

我不只要他们丢掉 50 样东西，还要求他们列出明细。说真的，要开始第一步并没那么难。想想看，你长年保存一只耳环，一直期望另一只出现，但它

就是不会出现,那么扔了吧。你有这么多缺了一只的袜子(我知道,放进烘干机时它们是成对的,我也很困惑它们怎么了,难道会突然出现在别人家的烘干机里吗?我不知道),扔了它们。你的皮手套缺了一只,但你觉得丢掉皮手套不太好,没关系,扔了吧。你有很多过时的化妆品,扔进垃圾筒。你的厨房里有抽屜,里面有好几年前的收据、一大堆零钱,还有早就干掉的胶水。你知道抽屜里面还有什么吗? 钥匙,几十年都没有用来开过任何锁的钥匙。但是你觉得丢掉钥匙不好,钥匙很重,而且碰到垃圾桶底部会发出铿铿锵锵的声音。别在意,把它们扔掉,全扔掉。

丢掉东西的原因在于:一旦你开始丢弃许多有形的杂物(你一上手,就会停不下来),新的推动力就会开始作用。你会问:“那我脑袋瓜里的杂物怎么办? 究竟还有哪里可以放些什么东西?”接下来,你会触及真正的核心。

显然,就是脑袋里的杂物把你拖下水,阻碍你进入生命中下一个重要阶段——这个阶段充满了希望、快乐、冒险以及最棒的一点:成就感。**你若经常沉湎过去,就无法迈向未来。**所以,你除了要扔掉无法成双的袜子、过时的口红,也要扔掉内心沉积已久的懊恼、遗憾、愤恨、屈从、患得患失等想法;你要抛开那些“差一点就成功”的回忆(我们都曾遇过这种情况),摆脱内心一直提醒你自我设限的声音。

◎ 内心的声音往往是还没尽力的警讯

你认得那些声音。每当你觉得精力充沛,满怀信心,要为人生建立远大的新目标时,来自过去的声音就会说:“别太急! 年轻人,你做不到的! 你时间不够,精力不够,资金不够,反正大环境绝不会让你如愿的!”

说到自我设限的声音,每当你要大展宏图,试图走出舒适圈,展现能力的时候,你就会听到这些声音。这无可避免,不过也没关系。事实上,我会建议,如果你进行某件事几个月,却没听到任何这类声音,你很有可能行事过于谨慎,在应该跑到运动场上的时候,还流连在看台上。但只要进入竞赛,就会听到这种声音。这时你该感到庆幸,并且说:“我一定要使出浑身解数,放马过来吧!”

再进一步谈谈这些声音。你看过电影《美丽心灵》(*A Beautiful Mind*)吗? 如

果看过，你会记得主角是罗素·克洛所饰演的约翰·纳什。纳什绝顶聪明，是举世闻名的数学家和1994年诺贝尔经济学奖得主，他罹患妄想性精神分裂症，会幻想和幻听到有人跟他秘密互动，干扰他的生活。这个重症几乎毁掉他的事业和婚姻，甚至危及他所爱之人的生命。

影片的尾声，纳什在母校普林斯顿大学教书，诺贝尔奖委员会的一位委员和他一起喝茶，想要在非正式的场合判断他是否“够资格”获得诺贝尔奖。他问纳什：“所以，你仍然会，呃，你知道，呃……”纳什帮他把话讲完：“看到他们吗？对，他们还在那里，但是我选择不承认他们的存在……就像我们所有的美梦和噩梦，你得继续喂养他们，他们才能生存下去。”

我认为，如果纳什终其一生，随时都会看到、听到那些试图破坏他生活的麻烦家伙，却能选择不承认他们的存在，我们也能够办到。每当那些负面的声音，像是“哪有这么快”“你以为自己是谁”“我们先这么过下去吧”等充斥大脑，我们可以对自己说：“今天不行，今天我不听这些声音，我有我的任务要完成，今天不行。”

◎ 只要该丢，人也要丢掉

说个真实故事给你听。不久前，有一名女学员拿着她的丢弃物件清单到我办公室来，但却不想谈清单的事。她撕下一页约翰·纳什的剧本，专注于探讨她觉得很重要的部分，而且只谈这部分。几个星期前，当她离开我办公室时，对于丢掉每样拖住她、阻碍她的东西，都表现出非常坚定的态度。那时，连我都不知道她有多么坚定。

“说嘛，”我说，“你丢掉什么东西？”

最后她说了：“好啦，我说。上次研讨会结束后，我把跟我一起生活十一年的家伙给扔了！我终于了解，他就是拖住我、让我心情沉重的家伙。”

“不过盖尔，”她一脸忧心地说，“我还是得再扔掉49样东西吗？”

“今天先这样就好，这星期你好好休息，我相信你很快就能扔掉剩下的49样东西！”

好，现在该你了，准备开始大丢特丢吧！

启动清仓冲动

你是否注意过,每当你趁着换季将衣柜大清仓后,会感到如释重负?衣柜越满、越乱、越接近撑破,你对清理工作就会越感到兴致勃勃,更别提完成后会有多骄傲了。一旦“清仓冲动”(the urge to purge)对我起了作用,只要家人被我逮个正着,我就会不停地问:“啊啊,要不要瞧瞧我的衣柜?”

我个人认为,我们不够重视清理杂物所带来的轻松感和骄傲感,我们让肯定自己的片刻稍纵即逝,从不赞美这种行为伴随而来的精神能量。更可惜的是,我们没有好好运用这种崭新、轻松的精神能量,推动自己前进。但是这种情况可以改变,我们可以定期清理生活中堆积的杂物,并且利用这种行为带来的动力,追求自己想要的生活。

所以从现在开始吧!每月、每周甚至每天,开始固定丢掉一些东西,抛开一些事物,而且要邀请你关心的人加入你的行动行列。你想象得到你会释放出多少能量,创造出多少正面动力吗?你可以改变你周围的世界。

丢弃规则

你知道要丢掉哪些东西吗?丢弃规则很简单:

第一,任何事物,不管是看法或信念、回忆、工作,甚至某个人,只要让你心情沉重、阻碍你或单单只是让你对自己有不好的感觉,那就把它或他丢掉、送走、卖掉、抛开,继续前进。

第二,如果它(请参阅第一点)只是摆在那里占空间,对你的人生毫无正面贡献,那就把它扔掉、送走、卖掉或抛开,继续前进。因为不进则退,丢掉负面的东西,可以帮你重新发现正面的事物。

第三,无论要丢还是要留,都不要让决定变得很困难。如果你得花很长的时间权衡利弊或是烦恼不知该如何是好,那就丢掉!

第四,别害怕。这是你的人生——你唯一确信丢不掉的东西。你没有多余的时间、空间或精力留给那些有形还是无形的杂物。

❁ 丢掉 50 样东西

你会很惊讶,原来丢掉 50 样东西这么简单。现在,我得声明,要丢掉 50 样东西,并不是基于随便的原因。只要你丢掉 50 样东西,就会启动某种奇妙的动能;你会在不知不觉中把丢东西变成一种习惯,一种持续的心态。然后,真正的好事会发生:你掌控自己的人生,你开始过你的生活,生活再也无法摆布你。

你看过或读过剧作家尤金·尤奥斯高(Eugene Ionesco)的剧作《椅子》(*The Chairs*)吗?如果有,你应该记得最后一幕,舞台上出现很多张椅子。没错,只有椅子,没有人。那是因为,尤奥斯高所要表达的重点是:如果不注意的话,到最后,我们会沦为物质的奴隶,生活中的物质拥有我们,而不是我们拥有物质。物质历久不变,人却不行。

但我们不会让那种情况发生的。

❁ 如何使用本书

为了方便读者阅读,本书分成四部分:

在第一部分“清爽的家,会发生好事”,我们一起穿过家里的主要区域,从厨房里的老抽屉、药柜,乃至储物间最深的角落,我们一起鼓起勇气,抛开阻碍生活、让人沉重或根本毫无用处的东西。另外,我可以很明确地告诉你,这项激发勇气的行动,绝对符合“绿色”环保。

在第二部分“工作,更有冲劲”,我们进入办公室(不论那地方位于高耸的摩天大楼或只是卧室里的小角落),扔掉堆积在那里的残骸。这些东西会削弱你在新任务、新公司甚至新职业中顺利发展的力量。

在第三部分“情绪怎么丢”我们追求真正美好的事物。因为只要你做好热

身准备——丢弃所有的实体杂物,你就可以用愉快美好的一天,处理心灵和情绪残骸。你会很诧异,你脑袋瓜里怎么能累积一大堆没用的垃圾?你甚至会更讶异,丢掉那些东西后,会有多么轻松、愉快,甚至连脚步都轻盈许多。朋友,在第三部分结束时,你就会丢掉 50 样东西。事实上,我觉得你会扔掉超过 50 样东西,不管怎样,我们都该庆祝一下。

接下来,在第四部分“凿开大理石后,要……”,我要帮你弄清你的本质。在这里,你会确定你在核心本质上是个什么样的人、你对“美好”有何看法、你要如何度过下一个精彩的人生阶段。在这里,你也会用从容和自信的态度,找到自己要带着向前迈进的事物,学习成为一个令人难忘的人。

为了协助你持续仔细追踪所有的丢弃物件,你可以利用每一章结尾的丢弃物清单或登录 www.throwoutfiftythings.com 下载《丢弃 50 样东西练习簿》(*Throw Out Fifty Things Workbook*)。丢掉 50 样东西后,可否请你将丢弃物清单张贴到网络上?我敢断定,你一定有一些很棒的故事可以告诉我们,将心得分享出来,这样可以激励别人也开始丢掉 50 样东西,接着他们也会鼓励别人。在不知不觉中,我们就创造出“丢掉 50 样东西运动”。

展开行动吧!

要怎么做呢?首先,我们先收集一些工具,让“丢掉 50 样东西”变得非常轻松。然后你就可以拿出练习簿或笔记本,让我们一起前往你的卧室。

你可能会问:“但是盖尔,我要用多少时间可以完成?”

“两个星期,我的朋友,14 天就够久了,真的。”

开始进行

在进入卧室之前,请先找到下列工具(你家里可能有这些东西):

①耐用的**垃圾袋**(用那种不透明的袋子,这样的话,东西丢进去后,你就再也看不到了)。如果刚好有一些快递或是搬家留下来的纸箱,用纸箱也行。

②一本中型尺寸的**便利贴**,用来标示你的袋子。

③一枝**防水记号笔**,用来写便利贴。

④一盒一加仑(3.785 升)的大型**密封袋**,用来装每一样要丢弃的物品或是饰品之类的东西。

⑤**封口胶带**,用来粘牢纸箱和袋子、修补袋子上的破洞,确保贴在袋子或纸箱上的便利贴牢牢固定。

你到每一个房间找出要丢弃的东西时,都要随时带着上述工具。

先从三个大袋子开始。第一个是垃圾袋,拿出记号笔,在一张便利贴上写下“**垃圾**”,然后贴到一个袋子上。这有什么难的,你已经开始丢东西了!只要是撕破、扯坏、肮脏不堪或是因为破损、残缺而真的无法再使用的东西,统统丢进垃圾袋,这个垃圾袋肯定会跟着垃圾一起被丢掉。

接下来是**捐赠袋**。一样在袋子贴上类似的便利贴。请注意,收容所接受配错的成对物件:如袜子和手套等,他们会在那里把东西配好再分送出去。

第三个袋子请贴上写着“**出售**”的便利贴。在这个袋子里,你可以放进你想要出售或是送去寄卖店的所有东西。对了,如果你需要抹布,随时可以准备第四个袋子,把所有单只的袜子、破掉的毛巾或磨损的被单放进去。在我们家,下雨的时候会用破毛巾给小狗擦干身体。

现在,你可以开始认真进行这项工作了。

目 录

Contents

001 【作者序】这有什么难的,不过是丢东西

第 1 部 清爽的家,会发生好事

003 在卧室里学做决定
014 整顿浴室时想着健康
023 厨房最需要营造气氛
032 最好的回忆留在客厅
041 共进晚餐的所在
047 不想处理的东西,就放在……
056 你家的公用区

第 2 部 工作,更有冲劲

069 确定你是谁,你不是谁
079 丢,是为了不提当年勇
087 别让奖杯害你不进步

第 3 部 情绪怎么丢

093 其实你一直知道哪些情绪该清理
098 “变得够好”是毫无意义的

别说“我是××型”	105
过错要认,别说“早知道……”	113
理直气壮会毁了你	121
不可能每个人都喜欢你	129
老是往坏处想,你会如愿	137
禁止说“我想等到……”	146
安全感会害你不安全	153
丢掉“我都是靠自己”的想法	159
丢掉 50 样东西了,庆祝吧!	168

凿开大理石后,要…… 第 4 部

确定一年半以内的目标	173
记得那一刻	180
要让人难忘	187
找到象征你的歌,大声唱!	194
向世界呼喊	199
【致谢】	201



清爽的家,会发生好事

