

舍身

[日] 臼井由妃◎著
朱悦玮◎译

大きなゴミ
箱を買い
なさい

过时的成功经验
令人纠结的回忆
磨磨蹭蹭的时间
变质的人际关系
许久不穿的衣服
从未翻开的书籍

这些让你“走霉运”的东西
你是否舍得放弃？



中信出版社·CHINA CITIC PRESS

舍身

「日」白井由妃◎著
朱悦玮◎译

大きなゴミ
箱を賣
いなさい

中信出版社
CHINA CITIC PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

舍弃 / (日) 臼井由妃著; 朱悦玮译. —北京: 中信出版社, 2011.10

ISBN 978-7-5086-2915-5

I. 舍… II. ①臼… ②朱… III. 成功心理—通俗读物 IV. B848-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 136716 号

OOKINA GOMIBAKO O KAINASAI by USUI Yuki

Copyright © 2009 USUI Yuki

All rights reserved.

Originally published in Japan by DIAMOND, INC., Tokyo.

Chinese (in simplified character only) translation rights arranged with DIAMOND, INC., Japan through THE SAKAI AGENCY.

本书仅限中国大陆地区发行销售

舍弃

SHEQI

著 者: [日] 臼井由妃

译 者: 朱悦玮

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)
(CITIC Publishing Group)

承印者: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 印 张: 5.5 字 数: 94 千字

版 次: 2011 年 10 月第 1 版 印 次: 2011 年 10 月第 1 次印刷

京权图字: 01-2009-6524

书 号: ISBN 978-7-5086-2915-5/F · 2387

定 价: 22.00 元

版权所有 · 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、例页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84849283

http://www.publish.citic.com

服务传真: 010-84849000

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com



序

大きなゴミ箱を買いなさい

舍弃的越多，获得的机会就越多

在丈夫身患重病，没有任何经验的我不得不承担起管理者的责任之时，我便将一切都舍弃了。

虚荣、威信、面子……自尊、甚至最后那一点点自信。

一直以来并肩作战的职员们纷纷离去，丈夫之前努力创造出来的公司业绩和形象全都消散于无形。

确切地说，我是被逼到了必须放弃一切的绝境，但是随后我却猛然发现，自己的“放弃”竟然带来了令人惊讶的绝佳运气，于是此后我便开始主动地放弃一些东西。

那些使用了多年的家具和自己很中意的衣服，还有很多能

够勾起回忆的东西，我将它们全都扔掉，然后向崭新的世界迈出坚实的一步。

与比自己年长28岁的董事长坠入爱河，原本以为可以从此嫁入豪门，没想到只过了短短三个月丈夫便被诊断为癌症晚期。

虽然现在说起来感到很对不起自己的丈夫，不过对于当时一心以为可以从此过上衣食无忧的安稳日子的我来说，内心之中却对他充满了怨恨之情“为什么偏偏是我这么倒霉……”。

当时丈夫没有确定能够接手公司产业的继承人。也许是因为他一直以来都比别人更重视自己的健康，所以完全没有想到自己会如此突然地病倒吧。

而且此时，公司产品正在市场上销售得如火如荼，公司的前景一片大好。

可是，正是这些欣欣向荣的表面现象，引发了后来那些人难以想象的事件。

生病住院的丈夫为了稳住局面，任命我为公司的继承人。

因为当时癌症患者很少知道自己真实的病情，所以丈夫是怀着“自己很快便能回归工作岗位”的轻松心态将如此重要的责任交付给我的，并且还安慰我说“只是做几天挂名的董事长就好”。

结果……当我经营者的生涯还没有正式开始的时候，意想

不到的事情便突然发生了。

我发现丈夫一直以来最信任的员工竟然偷窃公司的产品。

而且这是一起涉及大部分员工的、影响全公司的犯罪事件。
不知道这件事的只有我和丈夫两个人而已。

当时的亏损额达到3亿日元。

理所当然的，公司的资金无法支付采购款，导致无法购入用于制作商品的原材料，这样一来公司便陷入了虽然卖掉了商品却无法继续生产货物，虽然有客户却无法完成订单的境地。

这样一个在旁人眼中欣欣向荣的公司，实际上却充满了流动资金不足的危机。破产对我来说似乎只是一个时间问题。

我焦头烂额地四处筹款，但这对于公司的状况来说无异于杯水车薪。渐渐地，公司无路可走了。

之前甚至没有正式工作经验的我，面对如此残酷的现实只有绝望的哭泣。“为什么只有我要遭到这种厄运？”我不禁后悔起这场婚事，并开始怨恨身边的每一个人。

我心里想着，自己除了哭泣再也没有其他办法了吧……

但是，就算终日以泪洗面也无法解决任何问题，忽然有一天，我的内心强烈地呼喊道：“我要与这种整天哭哭啼啼的日子诀别！不再做从前那个软弱的自己！”

我决定接受现实，再也不去怨天尤人。不管今后再发生什



么事情，我都会带着十二分的努力和梦想以及对将来的希望坚强地走下去。

为了迈出这象征着未来的第一步，我决定首先让自己的周围焕然一新，这种改变不只要体现在周围的物品上，甚至连过去的那些经历和回忆也要一并舍弃。

一味沉浸在对过往的甜蜜回忆之中，不会对人生产生积极的作用。相反地，那些回忆会成为阻碍我们改变的绊脚石，大大延缓我们成长的速度。

你也是一样，首先将房间里越积越多的没用的东西——比如已经不再想看的杂志和书、不穿的衣服等统统扔掉吧。

准备一个大大的垃圾箱，将没用的东西毫不犹豫地扔掉。

这样一来，你的心情也会逐渐跟着利落起来，变得冷静从容。

你的内心中会吹过一阵崭新的清风，身上也会涌现出不可思议的力量。

舍弃掉不要的东西，
让你的人生发生改变。

舍弃掉不要的东西，让
你的人生发生改变。

有的人不喜欢扔东西，因为在他们看来“扔掉”就等于“失去”。

但实际上这两者是不同的。有一句话叫做“旧的不去，新

的不来”，只有扔掉那些多余的东西，你才有空间去接收新的机会和运气。

而你需要扔掉的不只是物品。

还有人际关系以及时间等，你身边的一切事物中，凡是阻碍到你前进脚步的东西全部都要扔掉。

令人感到不可思议的是，每当我抛弃掉“过往”的时候，一定会碰到新的机遇。当身体放松下来，不但脚步会变得轻快，连头脑里面也会不断地闪现出新的想法，一个与崭新的自我十分相衬的“崭新的人生”开始了。

事实上，当我掌握了“舍弃”秘诀的时候，我的人生就随之发生了巨大的改变。之前甚至连说话机会都没有的业界大人物竟然成了我的顾客，而且还给我介绍了不少新主顾。我认识了可以交心的朋友，生活中还接连出现了很多支持我帮助我的人，令人惊讶的好运接二连三地出现在我的眼前。

人类在遇到困难的时候，会在困境中摸索新的道路，也会在厌倦了每天处于无所事事状态的时候寻找开创新世界的方法。

但是，很多人都只是将抱怨和不满挂在嘴边，从来都不肯用行动来尝试改变，这只是在浪费自己的时间而已。

为什么这些人只是在嘴上说着“想要改变”，但实际上却没有任何行动呢？



因为他们没有肯放弃的决心。

我当时毫不犹豫地舍弃了自己的尊严和虚荣，与不喜欢的人断绝往来，推掉了一切不必要的应酬，全身心地投入，以拯救即将破产的公司。

我没有任何胜算，心中还充满了不安。

但是，就在我下定决心放弃一切的时候，却感觉到内心中有如吹过一阵清爽的微风。

就好像获得了新生，得到了新的希望一样。

没有资金、没有经验，也没有任何门路，即便如此我却依旧相信自己能够将一切都扭转，能够过上幸福的生活……是的，我就是这样认为的，而且脸上也自然而然地展现出了笑容。

从那以后，我不管遇到谁都很坦诚地对待，大家也都温和地接受了我，那实在是一种非常不可思议的感觉。

有人提出改良商品的建议，有人给我介绍来新客户，因为资金周转困难无法及时支付的时候供应商会安慰我“不要在意，只要能够做出优质的商品就可以了”，然后将原材料预付给我……

这些我以前连想都不敢想的好事接踵而至，惊讶之余我只有感动再感动。

是的，一旦下决心放弃掉过往的那些不快，自己便会很自

然地敞开心扉，这样一来那些正面的积极的事物就会被你吸引过来。

当你被自己的回忆所束缚，执著于过往的人和事的时候，你的心也会随之封闭。不但无法冷静地观察周围的形势，也不会注意到新的机会和道路。甚至就算你察觉了，也一定把握不住。

所以我的一个切身体会就是，善于舍弃的人能够得到更多恩惠。

就这样……公司在短短三年时间里便起死回生了。

新的客户源源不断地涌来，公司的盈利超出了我的想象，更令我意想不到的，自己的人际关系也发生了非常不错的改观。

在我写作本书时，是我成为一名经营者开始的第18个年头。

在这18年间，我经历了太多太多的艰难险阻。

但是我从没认输，一直抱着开朗乐观的态度坚强地面对挑战，对于注定要失去的东西从不强求，因为我内心坚信，只要你舍得放弃，一定会迎来新的机遇和发现。

希望自己今后的人生充满辉煌。

希望自己能够获得幸福。

如果你也有这样的愿望的话，那就请舍弃掉那些无谓的执



著和虚荣，从今往后和那些不必要的过去说再见吧。

只有舍弃掉多余的东西，你才有空间去接受新的机遇和挑战。

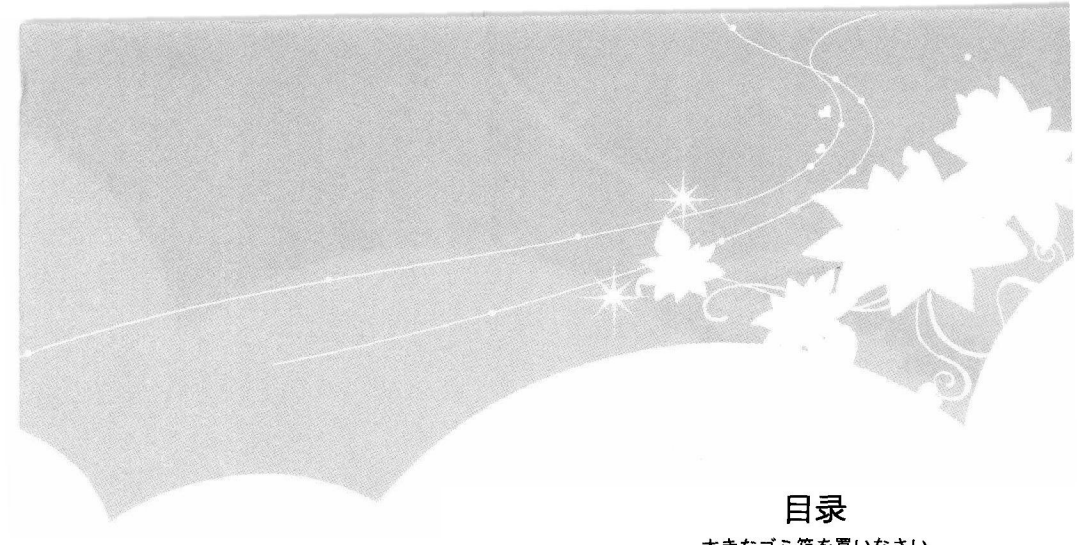
因为机会永远只青睐那些有准备的人。

本书是以我的亲身经历和一些成功人士的经验为实例，为大家讲述如何正确地舍弃自己讨厌的东西，以及如何拾取成功所必需的幸运种子的方法。

而将这枚种子种植下去的你，必定会看到它开出灿烂的花朵。

我坚信，你一定能够遇到幸运的机遇。

白井由妃



目录

大きなゴミ箱を買いなさい

序|| 舍弃的越多，获得的机会就越多→VII

第一章

舍得放弃才会拥有“幸运体质”

舍弃不必要的东西，让你的人生彻底改变！→3

我常被人说“运气好”的原因→9

周围哪些事物需要果断舍弃→12

过于沉迷是失败的开始→15

只保留回忆中积极的方面，将其他消极的回忆统统扔掉→20

远离那些沉重、阴暗、复杂的东西→23

困扰着你的“多余的东西”→27

正确舍弃多余东西的8：2法则→31

成功者的11条“舍弃秘诀”

想在事业上取得成功需要勇于舍弃→39

能让你连续获得成功的“舍弃技巧”→43

通过舍弃将不幸变为幸运、将危机变为机遇→47

1. 舍弃以往的成功经验→52

2. 舍弃无谓的尊严→55

3. 80%的成功者都是舍弃了性别差异的“中性思考者”→59

4. 舍弃错误的努力方向→63

5. 舍弃拼命的思想→66

6. 舍弃努力尝试的思想→69

7. 找到最适合你的工作→72

8. 舍弃“义务劳动”的时间→77

9. 能给你带来幸运的“名片整理术”→80

10. 舍弃无用的信息→83

11. 舍弃80%的工作→86

关于成功者的五个C→89

给你带来富裕的“金钱舍弃法”

舍弃虚荣和欲望后才能得到金钱和好运→95

执著于金钱就会失去机会，不再斤斤计较才能带来好运→98

年薪1000万日元以上的人没有“磨磨蹭蹭”的时间→104

不要被赠品和限量商品迷惑→107

执著于金钱的人必将被金钱抛弃→109

给你带来好运的“外貌整理法”

舍弃消极的情绪让自己成功“减肥”→115

应该留在身边的东西和应该舍弃的东西→118

舍弃那些使你的价值下降的“装扮”→121

优质的东西带来优质的能量→124

消除迷惑与苦恼的薄衫→127

成为幸运儿的“人际交往法”

舍弃使你感到困扰的人际关系→133

舍弃孽缘才能遇见真命天子→136

能让你迎来辉煌的“魔法”→139

不要让“无聊的人”耽误了你的宝贵人生→142

使你无法舍弃人际关系的A和M→145

人际关系也有初始期和保质期→148

用每天一次的魔法提问舍弃那些不思进取的人→152

后记||成功人士都能掌握“舍弃的时机”→157



第一章

舍得放弃才会拥有“幸运体质”

大きなゴミ箱を買いなさい

