

「そうじカ」で あなたの 王子様があらわれる!

找到优质男的 扫除力

首次公开——用“扫除力”解决与男性之间的矛盾!

只需简单实践“去污”、“丢弃”、“整理整顿”……就能够让你散发出
女神般的光芒! 将你的男友、丈夫变成王子吧!

[日] 舛田光洋 著
杨媛 译



東方出版社

「そうじか」で あなたの 王子様があらわれる!

找到优质男的 扫除力

[日] 舛田光洋 著 杨媛 译

图书在版编目 (CIP) 数据

找到优质男的扫除力 / (日) 舛田光洋 著; 杨媛 译. —北京: 东方出版社, 2011
ISBN 978-7-5060-4298-7

I. ①找… II. ①舛… ②杨… III. ①女性—人际关系学—通俗读物 IV. ①C912.1-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 186383 号

“Soji-Ryoku” de Anata no Oji-sama ga Arawareru by Mitsuhiro Masuda
Copyright © Mitsuhiro Masuda 2007
Original Japanese language edition published by IRH Press Co., Ltd. in 2007
All rights reserved.

No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.
Chinese translation rights arranged with Oriental Press, China through IRH Press Co., Ltd.

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: 01-2011-5434 号

找到优质男的扫除力 (ZHAODAO YOUZHINAN DE SAOCHULI)

作 者: [日] 舛田光洋
译 者: 杨 媛
责任编辑: 姬 利 杜晓花
出 版: 东方出版社
发 行: 东方出版社 东方音像电子出版社
地 址: 北京市东城区朝阳门内大街 166 号
邮政编码: 100706
印 刷: 北京印刷一厂
版 次: 2011 年 11 月第 1 版
印 次: 2011 年 11 月第 1 次印刷
开 本: 670 毫米 × 890 毫米 1/16
印 张: 10
字 数: 80 千字
书 号: ISBN 978-7-5060-4298-7
定 价: 25.00 元
发行电话: (010) 65257256 65246660 (南方)
(010) 65136418 65243313 (北方)
团购电话: (010) 65245857 65230553 65276861
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) 65266204

前言

不久前的某天中午，三岁的二女儿在家看《白雪公主》DVD。这张DVD是我当初在写作《扫除力》这本书时，当作参考资料买回家的。我陪着女儿一起看了这部片子，之后竟有了惊人的发现。

等等！白雪公主，不是非常了不起吗？正是在她身上，聚集着许多使女性更有魅力的启示。

即使在像我这样的扫除力研究专家眼中，白雪公主蹲在地上用刷子吭哧吭哧擦洗地板的场面也是十分不雅观的。但是那些和白雪公主生活在一起的小矮人们却受到了爱干净的白雪公主的影响，逐渐变得爱干净起来了。

吃饭前，白雪公主总会先叮嘱，“不洗手的话就没有饭吃哦！”等她一说完，小矮人们马上就一溜烟地跑去洗手。就这样，小矮人也变得讲卫生起来了。

在白雪公主个人魅力的影响下，小矮人们每天都生活得乐观开朗。就连采挖钻石这样辛苦的工作，他们也能够一边唱歌一边劲头十足地完成。

这些不都是白雪公主的过人之处吗？

从白雪公主身上，我学到了很多東西。

继母嫉妒她的美貌，想要杀掉她，以致她差一点就因此而死去，也变得因此而无家可归，在森林中迷路、彷徨。然而就是在这样的逆境中，她还是依靠着自己的魅力，吸引到众多帮助她的男性。

其实不仅仅是吸引这么简单。从小矮人们都变得积极乐观地生活这一点来看，白雪公主还能够使那些被她吸引的男性也散发出光芒。

听我这么一说，你一定觉得很不可思议吧？

而更让我佩服的是，在她吃了毒苹果后处于假死的状态中时，她仍然能够散发出一种吸引王子的能量。

由此可见，任何人都不能忽视“扫除力”的实践性。

002

读到这里，请你想想，你自己的情况是什么样子的呢？你又吸引了怎样的男性呢？以后你想要邂逅的那个人又是什么样子的呢？

我在一开始就为大家介绍白雪公主的故事，也是为了让大家能够结合这个故事来思考一下刚才我提出的问题。





没错，这次我们讨论的题目就是围绕男性展开的，即“如何与男性建立良好的关系”。

为什么这一次我要以男性为话题呢？因为在我的《扫除力》一书出版后，有许多女性都来找我倾诉她们遇到的烦恼。

当然了，这些烦恼大部分都是关于与男性相处的爱恨纠葛。

所以，这一次我写作这本书，不仅仅是为了帮助你解决你与丈夫或男友间的问题，更是为了帮助你处理好与所有男性的关系。

这些男性包括公司里的上司、同事、下属，包括你的好朋友，包括你的老师、你的父亲、你的爷爷。当然了，宠物里的“雄性”小宠物也可以算进去。总

而言之，就是所有的“男性”就对了！

当你把身边的所有男性都放在一起比较时，你就会发现自己都吸引到了怎样的男性了。这时，你可能会大声感慨：“啊？怎么会这样啊！”只有找出了自己为什么会吸引这种类型的男性的原因，你才能找到改变的方法。

那么，究竟应该从哪里开始改变呢？答案就是，从问题的“源头”开始！

相信你也曾有过这样的疑问：为什么我渴望得到完美的爱情，却每次都遇到类型相似的男子，受到相似的打击，被爱情伤害得遍体鳞伤呢？或者，你也不明白，为什么自己总是跟上司发生冲突，即使换了公司，也还是会发生类似的事件呢？



这样想想，你就会明白，其实问题的根源都在自己的身上。在这一点上，其实存在着一个固定的法则。

你知道“类友法则”吗？正如“物以类聚，人以群分”这句谚语所说的那样，“同样的能量能够拉近同样的人”。

这样你就会明白，那些给你带来不幸的男性，实际上都是带有负面能量的男性。这些人对你而言就是一些“衰男”了。（请广大男性朋友们千万不要介意，我是为了方便大家理解才这样称呼的。）

而想要远离这些“衰男”的话，你只要去除你自己身上相似的负面能量就可以了。这样一来，你就能够躲开他的负面能量，而“衰男”也就不会再靠近你了。

那么，到底用什么办法才能去除自己身上的负面能量呢？这个办法就是——“扫除力”！

“扫除力”可以称得上是帮助你转运的最佳途径了！

根据“类友法则”，你的负面能量会为你吸引那些和你具有相似负面能量的男性。而“扫除力”就能够为你带来彻底的改变！

我曾经告诉过大家，“你的房间就体现出了你的内心。”又脏又乱、堆满垃圾的房间充满了负面能量，这些负面能量就形成了一个“负面磁场”。

受到了这个“负面磁场”的影响，你的心也会因此而充满负面能量。如此一来，你当然也只能吸引一些具有同样负面能量的人了。

想要改变这种情况，首先你就要去除房间的负面能量。那么，你需要做的就是以下四个步骤：①换气；②丢弃；③去污（擦洗）；④整理整顿。

去除了房间的负面能量，房间变得干净清爽了，你的内心才会受到这种干净清爽感的影响。再进一步，如果你怀着感恩之心来擦洗房间的话，你房间里的正面能量就会增加了。

因此，首先用“扫除力”来改变你的房间



吧！房间发生了改变后，你再进一步清除自己内心的负面能量，让自己原本就有的光芒重新闪烁出来吧！这样以后，你就能够躲开那些“衰男”们的负面能量了！

接下来，又将发生什么呢？

那就是，你身上散发出的光芒将为你吸引到你的“白马王子”。

有人可能会不明白了，“可是我已经有丈夫了啊！我会遇到什么情况呢？”不用担心，当你熟练地掌握了“扫除力”之后，你的丈夫也会被你改造成“王子”的！

那么，就让我们开始实践“扫除力”吧！它一定会帮助你闪耀出你原本就有的光芒，并帮助你找寻到你的“白马王子”！

目录

前言 001

第一章 吸引杰出男子的女人所具有的能量 001

可可·香奈儿使才能出众的男性为之倾倒 002

奥黛丽·赫本到老都是所有男人的梦中情人 008

阿松、千代恪尽妻道，成就丈夫的功业 015

让马丁·路德爱德国更爱家庭的女人 020

接下来的主角就轮到你了 021

第二章 “扫除力”的“治愈系”方法 023

透过房间审视你的吸引力 023

短暂逃避过于脏乱的房间 027

用积极的短暂逃避来转换能量 030

新办法——预先拍摄房间的照片 032

立刻实践的“短暂逃避” 034

开始实践“扫除力”的“仪式” 041

第三章 用“扫除力”来躲避“负面能量” 051

是房间乱还是内心乱 051

第一步 “换气”、“丢弃”助你赶走负面能量 056

第二步 “去污”帮你消除内心不快 064

第三步 “彻底擦洗”帮你卸除过去的负担 066

第四步 “整理整顿”帮你明确事物的条理 071

001

078 第五步 用“扫除力”来治愈你心底的伤痕

080 制造一个充满“感恩”的空间

082 专题 为我的强势母亲

087 第四章 用“扫除力”解决两性之间的 “纠纷”

087 一只放屁虫引发的话题

091 励志篇 用“去污”来消除上司刻薄的语言之箭“流毒”

099 男友篇 你的“他”一定会出现

104 夫妻篇 用“扫除力”找回恋爱时的甜蜜感觉

111 第五章 用“扫除力”吸引属于你的“白马 王子”

111 “扫除力”让你不断拥有正能量

113 能够创造出“白马王子”的“扫除力”

117 职场篇 “扫除力”让员工们的战斗力提高了

120 家庭篇 “扫除力”让丈夫在工作时精力更充沛

123 用一颗“款待对方之心”，将丈夫变成王子吧！

126 “扫除力”让丈夫完全成为一个温柔的男人

130 通过实践“扫除力”赢得他的求婚

133 专题 妻子的“绝招”

140 “扫除力”使你散发光芒

145 后记 你的“王子”，一定就在你的身边

第一章

吸引杰出男子的女人所具有的能量

在这一章中，我将为大家介绍几位非常杰出的女性。她们身上都充满了正能量，她们以一种最光彩夺目的生活方式吸引到了最杰出的男子。

我一直认为，提升自己最行之有效的方法就是向那些在某一方面非常成功的人学习。

在阅读这一章的过程中，你可以把从电影、照片等影像中得来的对这些杰出女性的印象在心中作一个具体的描绘，然后你再想想自己的梦想吧！你会发现，你对这些杰出女性的印象，其实就是你想要变成的那个理想中的自己。

可可·香奈儿使才能出众的男性为之倾倒

19 世纪的女性在着装时都习惯用紧身胸衣紧紧勒住自己的腰部。这样不但可以使自己的腰肢看起来更加纤细，也可以提升胸部的轮廓，使胸部更加突出。同时，女性的服装上还装饰有大量繁缛飘逸的缎带。这便是当时的着装风尚。

给这个时代画上句号的传奇人物就是可可·香奈儿（本名加布里埃·香奈儿）。

香奈儿的设计理念是：简洁且不失优雅。



当时流行的女装样式完全是按照男性的审美标准来设计的，因此，在装饰方面就显得格外繁杂，并且由于过分强调女性形体特征的突出而将女性的身体束缚得极其不自然。然而正是香奈儿将女性从这样的服装中解放了出来，并为她们塑造出了一种自由活泼的新时代女性形象。她率先设计出了能够让女性自身感觉舒适的服

装，进而颠覆了美的价值基准，使女性从为了取悦男性而追求美转变成为了自己而追求美。

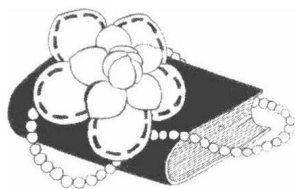
这样看来，香奈儿也可以称得上是一位革命家了。

香奈儿在改造当时流行的女装时，首先采取的措施就是从装饰繁复的连衣裙上“去掉”那些多余的装饰：飘逸华丽的缎带、摇曳及地却有碍行动的宽大裙摆，甚至连颜色也一并省去。

“我为什么要选择这个职业呢？为什么要承担起这个革命性的任务呢……清扫时尚界的陈腐风气势在必行，而我就是命运女神派来进行这次改革的工具。”
(摘自《香奈儿》简·莱马利著)

由于香奈儿所创造出的成就太过辉煌，因此容易让人觉得她过于强调事物表面的奢华绚烂。但是实际上，她是一个非常注重自我反省的人，尤其珍视读书的时





间。她非常珍惜能够安静地审视自己、提升自身知性美的时间。

“我买了大量的书。书可以算是我最亲密的朋友了。在与有知识、有教养的人交往过程中，他们常常会惊异于我的博闻强识。但如果他们知道这些全都是我从小说中获得的人生经验的话，我相信他们都会大跌眼镜的。”

在香奈儿看来，内在的修养远比外表的美丽重要。

她曾说过：“美容应该从心和灵魂开始。否则，任何化妆品都无济于事”。

读了这些，你是不是觉得非常意外呢？在香奈儿心中，也许真的存在着命运女神吧。

“真正的美是永恒的。然而，容颜易老，芳华易逝。所有女人都希望自己变得更漂亮，却没有人想要获得真正的、永恒的美……获得永恒之美的秘密就是，将肉体之美转化为精神之美。这才是使美丽超越时间得到永存的唯一方法。”（摘自《狮子座的女人 香奈儿》保罗·莫朗著）