

成功を加速する「そうじ力」

加速成功的

扫除力

[日] 舛田光洋 著 杨媛 译

风靡全球的“扫除力”行为心理学，让你每天的工作量变小，工作效率和工作成果大大提高！



成功を加速する「そうじ力」

加速成功的
扫除

[日] 舛田光洋 著 杨媛 译

图书在版编目 (CIP) 数据

加速成功的扫除力 / [日] 舛田光洋 著; 杨媛 译. —北京: 东方出版社, 2012
ISBN 978-7-5060-4437-0

I. ①加… II. ①舛… ②杨… 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 (2012) 第 011759 号

Seikou wo Kasoku suru "soujicyoku"
Copyright © 2006 Mitsubishi Masuda
Simplified Chinese translation copyright © 2012 Oriental Press.
All rights reserved
Original Japanese language edition published by SOFTBANK Creative Corp.
Simplified Chinese translation rights arranged with SOFTBANK Creative Corp.
through Nishikawa Communications Co., Ltd.

中文简体字版权由北京汉和文化传播有限公司代理
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: 01-2011-8120 号

加速成功的扫除力 (JIASU CHENGGONG 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: 人民东方出版传媒有限公司

地 址: 北京市东城区朝阳门内大街 166 号

邮政编码: 100706

印 刷: 北京市文林印务有限公司

版 次: 2012 年 4 月第 1 版

印 次: 2012 年 4 月第 1 次印刷

印 数: 1—7000 册

开 本: 670 毫米×890 毫米 1/16

印 张: 11

字 数: 87 千字

书 号: ISBN 978-7-5060-4437-0

定 价: 25.00 元

发行电话: (010) 65210059 65210060

(010) 65210062 65210063

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) 65210012

前言

几天前，某杂志记者在对我进行采访的时候向我提出了这样一个问题：“您有没有什么办法能够让讨厌做扫除的人喜欢上做扫除呢？”

我当时不假思索便反问道：“你说什么？要让不喜欢做扫除的人喜欢上做扫除？”

稍加考虑后，我很肯定地向那位满怀期待的记者回答道：“没有这样的办法。”

“啊？不可能吧！”

“是真的。”我很坦白地说道，“就连作为‘扫除力’研究者的我也一样很讨厌做扫除！”

毫无疑问，这个答案让那位采访我的记者吃了一惊。



尽管我发现了“扫除力”，但我却从来没有指望说服那些不喜欢做扫除的人喜欢上做扫除。

因为扫除这件事本来就不是一件让人愉快的事。

人们不喜欢扫除的最重要的一点原因就是嫌它麻烦，正因为如此，大家才都想要尽可能地躲开它。

但话虽如此，我想，大概所有人都希望住在像电视剧里出现的那种干净整洁的房子里吧。这样想来，

002



人类还真是不可理喻的生物啊！

尽管我知道人们都有这样的心理，但我还是不算要跟谁唠叨那些扫除当中的技巧。因为如果单纯地就“做扫除”这件事来说，人人都有经验，并且我相信还有不少人在做扫除方面是远胜于我的行家里手。

其实，我想要告诉大家的，并不是通常意义上的“扫除”，而是“扫除力”。“扫除力”与“扫除”是完全不同的两个概念。

尽管让讨厌做扫除的人喜欢上做扫除是件极其困难的事，但是等你了解了“扫除力”之后，你对“扫除”这件事的认知和理解必定会提高一个层次。到了那个时候，无论你是喜欢也好不喜欢也罢，你都会将“做扫除”这件事当成是一项重要的使命来完成的。

想象一下，如果你通过实践“扫除力”，把屋子变干净之后，空中会“哗哗”掉下钻石的话，你会怎么做呢？

我想，要是真能这样的话，大家一定拿上这本书迫不及待地往书店的收银台奔了吧。

不仅如此，大家一定还会在脑袋里不断闪现各种各样的疑问：“扫除力”到底是什么啊？怎样才能实践“扫除力”呢？需不需要抹布呢？是不是买块抹布回来比较好呢？

说了这么多，相信大家多少对“扫除力”有点兴趣了吧。

那么，简单来说，“扫除力”到底是什么呢？

“扫除力”能够将扫除带来的能量以及心灵能量融合，还能够为我们制造出一个磁场，在这个磁场里，正面能量是呈螺旋状不断上升的。

受到这个磁场的影响，人们的内心会随之发生翻天覆地的变化，人们的好运也会随之到来。

在我的第一部作品《实现梦想的“扫除力”》

中，我已经提到过，你的房间就代表了你自己，脏乱的房间会制造出一个充满负面能量的磁场，这个磁场会不断招来噩运。所以，我们就必须要利用能够清除这个负面磁场并且能为我们带来好运的“扫除力”。“扫除力”有两个层面的含义。第一个层面是指能够清除负面能量的“去除负面能量‘扫除力’”，第二个层面是指能够使整个空间都充满感恩之情的“带来正面能量的‘扫除力’”。

我也曾说过，毫不夸张地讲，“扫除力”是能够让你的人生发生巨变的实践工具。

在我的第二部作品中，我提到过，使用“去除负面能量的‘扫除力’”，你将会发现厕所、厨房、起居室等各个房间积累的污垢给你带来了怎样的影响。用“扫除力”清除了这些污垢之后，你本来的光辉将会重新散发出来，你的人生将由此充满魅力。

这次，我以“加速成功的‘扫除力’”为题，旨在告诉大家如何通过实践“扫除力”使自己的人生加速迈向成功的方法。我将会毫无保留地告诉大家隐藏于“扫除力”中的7个“愿望实现法则”，让你不知不觉就掌握成功思维以及使不断上升的正面能量发挥巨大作用的磁场的秘密。

此外，可能是这本书本身就具有一种不可思议的能量的缘故吧。以前我写完一本书差不多要用大半年

的时间，而写这本书一共才花了一个月的时间，动笔后 15 天之内我就完成了这本书的基本创作。

因此，从这个层面上来说，这本书本身就是“加速成功的‘扫除力’”的最好证据，而我本人则是最好的“证人”。

阅读这本书，在充分理解之后再实践，你一定会飞速向着成功迈进的！

成功的王道——“扫除力”的大门已经向你敞开了！

请将这一全新的、终极的，能够帮助你迈向成功的实践道具牢牢掌握在自己的手中吧！

扫除力研究协会 舛田光洋

2006 年 4 月 4 日

目录

前言 001

第一章 运用“扫除力”——以成功召唤成功 001

真正的成功是什么？ 001

追求极端利益之心造成一系列不良事件 004

心灵被污染，公司环境也会被污染 007

负面能量招来负面磁场 008

破窗理论 009

脏乱的房间代表着你本人 014

“去除负面能量的扫除力” 018

换气 019

丢弃 021

去污 026

整理整顿 028

撒上炒热的盐 030

“吸引正面能量的扫除力” 033

用两种“扫除力”来制造一个正面磁场 035

001

037 第二章 加速成功的“扫除力”故事

- 039 “扫除力”助食品店生意兴隆
- 042 处方一 “打扫洗手间”
- 043 不要轻视“打扫洗手间”
- 045 实践“扫除力”后初见成效
- 047 “扫除力”的神奇威力发挥作用
- 049 “扫除力”令店长恍然大悟
- 050 处方二 “去除负面能量的扫除力”
- 054 “扫除力”令全体员工更团结
- 059 用祝福增加正面磁场中的正面能量
- 062 “扫除力”让食品店焕然一新

065 第三章 “扫除力”加速成功的原理

- 065 隐藏在“扫除力”中的7个“愿望实现法则”
- 067 “扫除力”加速成功训练① 把握现状
- 071 将自己从压力与焦虑中释放出来
- 073 “扫除力”加速成功训练② 树立理想
- 076 “扫除力”加速成功训练③ 明确描绘未来
- 077 障碍1 不相信所谓“未来可以实现”
- 079 障碍2 难以明确勾勒自己的未来
- 081 障碍3 无法坚持自己的理想
- 083 “扫除力”加速成功训练④ 规划能力
- 085 细致化

002

确定优先顺序	085
店长的规划	086
正确理解战略战术	087
规划是实现理想的设计图	088
“扫除力”加速成功训练⑤ 明白“实践即成果”原则	088
“扫除力”加速成功训练⑥ 设定下一个目标	091
“扫除力”加速成功训练⑦ 让成功常伴左右	094

第四章 掌握“7大成功思维” 101

实践“扫除力”就如同获得了1亿日元存款	101
松下幸之助倡导“纯朴之心”	103
成功者必备的“清爽之感”	107
礼貌是人人必备的重要素质	112
谦虚让人不断迈进成功	116
宽容让人拥有好人缘	121
高尚人格是成功者特有的“香味”	123
自信是一切的开始	124
用成功经验来制造“成功波”	126

第五章 成功的终极“秘密武器” 129

“自私”带来失败，“给予”赢得成功	129
常怀感恩之心	135
被嫉妒的对象正是理想的自己	137
用“感恩”与“祝福”制造“正面磁场”	142

003

147 第六章 将“扫除力” 传遍世界

159 后记

004

第一章

运用“扫除力”——以成功召唤成功

★ 真正的成功是什么？

你所梦想的成功是什么样子的呢？

是做个有钱人？是住在富丽堂皇的豪宅里？是白手起家，发挥自己的才能成就一番事业？抑或是建立一个温馨幸福的家庭？

说到底，对你而言，成功到底是什么呢？

实际上，在我原定的创作计划中，并没有打算提前推出你现在正阅读的这本书。但是，在只剩下一个月就必须提交另一部新作品“万事俱备，只欠东风”出版计划的紧急时刻，我在与出版社的同仁们进行沟通的最后一次碰头会上，毅然提出申请，修改了原定



的创作计划。

为什么我非得这样做，让自己毫无退路呢？因为最近相继发生于知名企业中的几起不良事件引起了我的关注与深思。这些事件让我深刻感觉到：如今的日本，在寻觅何为真正成功的道路上，已经迷失了方向。

这几年来，那些曾经集聚了国民信任的知名企业，就像私底下商量好了一般，在非常短的时间内相

继出事。企业经营者在记者见面会上低头道歉的场景几乎每天都会出现在新闻报道中出现。

目之所见，耳之所闻，使得这样一个念头在我的心头始终萦绕不去——再这样下去日本的未来令人担忧！我必须要让现在的年轻人明白，究竟什么才是真正的成功，如何才能获得这种成功？

那些看起来似乎很成功的人，也许一夜之间就成为了罪犯。试问，这样的成功能叫做成功吗？

我所说的成功，是最本质意义上的成功。它既不是那种让你为达目的不择手段的成功，也不是那种需要无限制地扩张个人欲望才能获得的成功。我所说的这种来自于实践“扫除力”的成功，是一种能够为自己和他人带来幸福，并且能够持续发展下去的成功。这种成功能始终保持一种螺旋上升的趋势，不断为你带来新的成功。获得了这种成功，就等于为你的人生带来了不间断的成功。

掌握了“扫除力”的方法，你一定会获得这种充满幸福感的成功！

说到这里，有的人也许要问：“最近不是发生了许多不良事件吗？这些事件到底都是因何而起的呢？”

那么首先，让我们来共同思考一下，究竟是什么让这些知名企业从成功的宝座上摔了下来？



★ 追求极端利益之心造成一系列不良事件

进入本世纪以来，发生在知名大企业身上的不良事件不胜枚举。

其中，被曝光的雪印乳业集团因重复使用过期牛奶而造成的食物中毒事件，给我留下的印象尤为深刻。

004