

普
华
文
化

PEARSON

FLIP IT

HOW TO GET THE BEST OUT OF EVERYTHING

人生
需要
整理

丢掉执念，怀抱希望

【英】迈克尔·赫佩尔 (Michael Heppell) 著 董元元 译



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

FLIP IT
HOW TO GET THE BEST OUT OF EVERYTHING

人生 需要 整理

去掉执念，怀抱希望

【英】迈克尔·赫佩尔 (Michael Hoppell) 著 董元元 译

人民邮电出版社

北京

图书在版编目 (C I P) 数据

人生需要整理：丢掉执念，怀抱希望 / (英) 赫佩尔 (Heppell, M.) 著；董元元译. -- 北京：人民邮电出版社，2013. 12

ISBN 978-7-115-33351-3

I. ①人… II. ①赫… ②董… 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(2013)第242065号

内 容 提 要

拖延症、不自信、做事千篇一律、躲避挑战、人际关系迷茫……如果你感觉生活如一团乱麻，那么“丢弃与整理”的理念将帮你放下心中执念，理清人与物、是与非的关系，清除不合适、不需要、无益的一切，重获自由、重拾自我。

本书是英国家喻户晓的激励大师迈克尔·赫佩尔的一部最新力作，也是其最受欢迎的一部作品。作为人生整理专家，作者从自信、社交圈、健康、财富、成功、工作、创造力、“糟糕的一天”等 11 个角度教导人们如何运用时下最流行的“丢弃与整理”理念重新整理自己的人生，他鼓励大家丢掉“不需要的”、“不舒适的”负能量，留下“必要的”、“有益的”正能量，进而轻装上阵，提高做事效率、重获内心的平和与愉悦，享受畅快淋漓的人生。

本书适合职场人士、SOHO 一族、全职主妇等所有感觉生活需要重新整理、渴望享受自由人生的读者阅读。

◆ 著 [英]迈克尔·赫佩尔 (Michael Heppell)

译 董元元

责任编辑 姜 珊

责任印制 杨林杰

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京天宇星印刷厂印刷

◆ 开本：880×1230 1/32

印张：9

2013 年 12 月第 1 版

字数：80 千字

2013 年 12 月北京第 1 次印刷

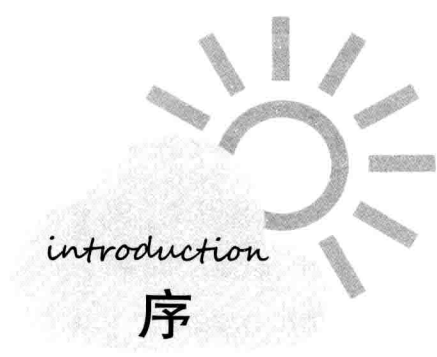
著作权合同登记号 图字：01-2013-2644 号

定价：35.00 元

读者服务热线：(010) 81055656 印装质量热线：(010) 81055316

反盗版热线：(010) 81055315

广告经营许可证：京崇工商广字第 0021 号



introduction

序

在过去的15年中，我一直在研究如何让每个人都活出自己的最佳状态。伴随着“丢弃与整理”理念的诞生，我想我已找到了拥有理想人生的精华，并将它全部倾注笔下。生活的真谛简单，却充满震撼力。

这也许是我们读过的最浅显易懂的书。无论我们每个人在背景、时间、境遇上有多少差异，我们都可以在本书中找到适合自己的理念、技巧和方法。无数成功案例已经证明，人人都可以通过“丢弃与整理”理念所提倡的方法，为生活减负。

“丢弃与整理”这个理念为读者提供了简单有效的思维与行动模式。如果我们能在生活中恰当使用它，它将带给我们更高层次的成就、自信心、创造力和幸福感。也就是说，“丢弃

与整理”可以让一切变得更好。我可以大胆断言：

阅读此书，你将会成为**更完美**的人。

将“**加法**”生活转向“**减法**”生活，你将会拥有无比精彩的人生。

转换思维

本书分 11 章，围绕生活的不同领域讲解“丢弃与整理”技巧的知识与应用，比如工作、健康、家庭、成功等方面。切忌只读那些你特别关心的章节而忽略其他部分，因为每章都会让你有所收获。如果你习惯于根据目录标题来进行选择性阅读，那么你恐怕也会因此错过很多精彩内容。所以，让我们现在就开始学习“丢弃与整理”的第一步——“转换思维”，换一种角度来观察周围的一切，你会发现一个不一样的世界。

想要改变，就趁现在！

本书提供了丰富的实践技巧。如果你在阅读过程中发现自己头脑中不断闪现“我从来不这样说”或“从来不这样做”，那么请立即练习“丢弃与整理”，甩掉旧的思维方式，换个角

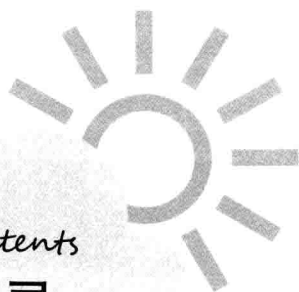
度问自己：“我如何在现实生活中应用这些技巧？”只要时刻准备好“丢弃与整理”思维，你就会在每一页的阅读中有所领悟。

阅读本书，可以不必依照章节次序进行。相信读者很快就可以找到充分利用各章内容的方法。下一个步骤是从“课本”到“实践”。如果你已经深刻理解“丢弃与整理”技巧，这很好；但是只有将其付诸实践，你才会真正受益。

秘诀不在“课本”里，而在“实践”中。

因此，请马上行动起来——每学会一个技巧，就要立即在生活中体验——行动会给人带来心灵的变化。不久，你就会为自身与周遭发生的变化而感到惊奇，你本人也会更加善于抛下所有的负能量、获得生活的最佳状态。

丢弃与整理小语：如果你时常会为那些不曾尝试的事而感到遗憾的话，那么现在就去做吧。



contents

目录

CHAPTER 第1章 1

人生需要“丢弃与整理”

你想拥有清爽、畅快的人生吗？

攻略 1

丢弃令人丧气、抱怨的负面用语，用提问激励自己

004

攻略 2

丢弃负面话语，开始积极的语言整理

008

攻略 3

我的人生是否需要丢弃与整理

010

攻略 4

丢弃借口，让自己获得解脱

012

攻略 5

想让别人关注，丢弃对自我的过分关注

016

攻略 6

学会换位思考，丢弃对人或事的固念

020

CHAPTER 第2章 2

为自信和幸福丢弃与整理

快把无谓的担忧甩开，立刻！马上！

攻略 7

丢弃“担忧”，重拾信心

027

攻略 8

丢弃痛苦的记忆垃圾，运用“模糊怀旧法”重塑自己的生活

031

攻略 9

神奇的行为整理：表现得好像……

034

人生需要整理——丢掉执念，怀抱希望
FLIP IT: How to Get the Best out of Everything

攻略 10
丢弃挫折记忆，专
注于下一次
036

攻略 11
丢弃如同 37 号菜般的
执念，尝试新鲜事物
039

攻略 12
当考试落败、面谈失利、
约会告吹时，如何丢弃自
我否定
042

攻略 13
快乐，无需理由
045

CHAPTER 第3章 3

人生情感需要丢弃与整理

快把人际关系中的“破烂儿”扔掉，立刻！马上！

攻略 14
友情——丢弃他人的负面
影响，重获舒适与自由
052

攻略 15
爱情——丢弃等待、不切
实际和自以为是，邂逅
与经营真爱
064

攻略 16
亲情——丢弃对家人的
苛刻期许，用心经营
融洽关系
077

攻略 17
面对朋友、爱人、家人的
逝去——放下执念，学会
接受与怀念
083

CHAPTER 第4章 4

为健康丢弃与整理

快把不健康的赘肉消耗掉，立刻！马上！

攻略 18
保持健康，从现在开始
090

攻略 19
面对一身赘肉，怎样
才能感觉良好
094

攻略 20
丢弃“半途而废”与“疲劳”
思维，避免健身计划止步
于第一周
095

攻略 21
速效方法——建立
“健康思维”
100

攻略 22
丢弃自怨自艾，
正视疾病
102

攻略 23
丢弃过度担心，积极寻找
各种保持健康的方法
111

CHAPTER 第5章 5 为财富丢弃与整理

快放弃“贪求”与无益的理财观，立刻！马上！

攻略 24
丢弃“贪求”的
消费观念
116

攻略 25
整理现有资源与自身附加
价值，让财富青睐于你
119

攻略 26
丢弃债务，
实现无债一身轻
122

攻略 27
做个聪明的
投资者
124

CHAPTER 第6章 6 为成功丢弃与整理

快将挡在机遇面前那“一叶障目”的理念
从脑中拔除，立刻！马上！

攻略 28
丢弃固有看法，将“缺点”
转化为“财富”
132

攻略 29
丢弃常规与对多数人
意见的服从
134

攻略 30
丢弃“拖延症”
137

攻略 31
铲除绊脚石
141

攻略 32
拒绝听取坏意见
144

人生需要整理——丢掉执念，怀抱希望
FLIP IT: How to Get the Best out of Everything

攻略 33
丢弃“我已放弃”
的姿态
148

攻略 34
向猫融学习——抬起头来，
时刻警觉
150

攻略 35
丢弃旧思维——让自己
成为革新大师
151

攻略 36
丢弃畏难情绪，像烹饪大
象一样完成艰巨任务
153

攻略 37
开发你的直觉
156

攻略 38
听从可靠的翻译——直觉
的安排
157

CHAPTER 第7章 7

为创造力丢弃与整理

快去转化旧有的思维定式，立刻！马上！

攻略 39
丢弃千篇一律

164

攻略 40
丢弃大人的身份，偶尔
像孩童般思考
168

攻略 41
大自然的
丢弃与整理
171

攻略 42
为创意丢弃与整理之
“加强版”
172

攻略 43
为创意丢弃与整理之
“终极训练”
174

攻略 44
在现实生活中为创意而
“丢弃与整理”
180

攻略 45
我们为何要去工作
185

CHAPTER 第8章 8

为工作丢弃与整理

快扔掉“为了工作而工作”的沉重想法，
立刻！马上！

攻略 46
丢弃“为了工作而工作”
的沉重想法，把工作变成
“带薪的享受”
186

攻略 47
利用“丢弃与整理”
技巧找到理想的工作
190

攻略 48
快速晋升的新思维
195

攻略 49
假如你失业了，
该怎么办
196

攻略 50
商界的丢弃与整理——丢
弃过去的成功，转换思维，
做现在最应该做的事
201

CHAPTER 第9章 9

为美好未来丢弃与整理

快将“胆小”、“保守”、“怀疑”从身体中
滤出，立刻！马上！

攻略 51
打破“假如……
那么……”的魔咒
219

攻略 52
丢弃“自我怀疑”，
勇闯“机遇之门”
222

攻略 53
丢弃浑浑噩噩，
确立目标
229

攻略 54
不能达成目标的
“代价”
231

攻略 55
丢弃痛苦与代价，
让美好成为现实
232

CHAPTER 第10章 10
为“糟糕的一天”
丢弃与整理

快把“注定一天都不顺”的程序删除，立刻！马上！

攻略 56
丢弃障碍
233

攻略 57
从睡梦中苏醒
239

攻略 58
丢弃赖床念头，为美好的
一天整装待发
241

攻略 59
丢弃与整理，甩掉
负面情绪
244

攻略 60
丢弃向家人大吐苦水的行
为，享受回家的美好时光
248

攻略 61
逐渐抛下不顺遂，成为
“未来家”
249

攻略 62
丢弃“负螺旋”，进入
“正螺旋”轨道
250

攻略 63
感恩清单
251

攻略 64
“怀抱希望”是人生的策
略——丢弃过于现实的生
存理念
257

CHAPTER 第11章 丢弃与整理碎碎念

快让“丢弃与整理”理念融入你生活的每个
角落，重获自由！

攻略 65
失而复得——丢弃
杂念与慌张
258

攻略 66
“免费”的事情值得吗
261

攻略 67
“要是……会怎样”
262

攻略 68
将生活与目标
导入正轨
263

攻略 69
从 A 到 Z 的音乐收藏
265

攻略 70
大清扫
266

攻略 71
安全驾驶、轻松驾驶、
开心驾驶
269

THE END BIT
作者的嘱托
271



Chapter 1

第 1 章

人生需要“丢弃与整理”

你想拥有清爽、畅快的人生吗？

现在我宣布：“丢弃与整理”的旅程正式起航！“丢弃与整理”这种思维方式无处不在。有时你会下意识地“丢弃与整理”；有时你本应当“丢弃与整理”，却没这样做。

这张图意味着什么

看到下面这个图案时，你会有怎样的想法。



有人看到了乌云，并联想到阴天下雨；有人则看到晴空中有云朵点缀；还有人认为这是雨过天晴，不久就会有阳光明媚、白云朵朵的好天气。此外，有一群超级“乐天派”，他们会直接忽略画面上的云彩，只看到耀眼的太阳。

你属于哪种类型

现在，我想问各位读者：你在这图中看见了什么？在思考的过程中，请相信并牢记我们的终极目标——丢弃不需要、不舒服、无益、负面的语言和行为，重整身边秩序，帮助自己在任何境遇中都达到最佳状态。

有人经常纠结于生活中的各种难题，感觉苦不堪言，因此常常想要改变；有人天生乐观，笑口常开，并且想让生活更加快乐。无论你属于哪一类型，本书都会给你提供各种建议、方法与步骤。请积极调动你的头脑与行动力，让自己变得更加机智灵活，最终拥有优化生活的智慧——现在就开始这样做吧。

本书首先向你展示“丢弃与整理”的基本技能。随着学习

的深入，我们再逐步提高难度，接触更复杂的技巧。

攻略 1

丢弃令人丧气、抱怨的负面用语，用提问激励自己

“丢弃与整理”工具箱里有一件万能武器，那就是“睿智提问的力量”。恰当的问题往往可以逆转劣势。但关键是——我们到底应该问哪些问题？

“为什么”和“如何”

请看下面的故事，想象现在的场景是你最喜爱的播音员在进行现场解说。

女士们、先生们，欢迎大家观看世纪拳王争霸战！红方是 200 磅重的大块头，我们每个问句里面都有他。现在，让我们以热烈的掌声欢迎这位号称“遗憾之子”、“不幸之母”、“悲哀之圣”、“史上最消极问题的常胜将军”——“为什么”先生，隆重登场！

现在请大家将目光转向赛场的另一边，蓝方选手是一位

轻量级选手，体重 140 磅。大家叫他“希望之星”、“沟通之王”、“迎刃而解的秘方”。他反应迅速，动作敏捷而多变（有时喜欢虚晃一招）。让我们热烈欢迎挑战者——“如何”先生！



这场激战绝对值得观赏，对吧？

“为什么”这个词经常和负面情绪联系在一起——“为什么发生在我身上？”“为什么要现在发生？”“为什么应该由我来做这些？”相反，“如何”却通常与解决问题相关——“我如何去做？”“我可以如何改善？”“我们应当如何解决？”

下面是一个“为什么”与“如何”对抗的经典实例。