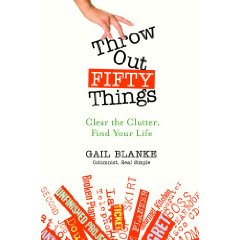
**重印图书推荐**

**中文书名：《丢掉50样东西，找回100分人生》**

**英文书名：THROW OUT 50 THINGS**

**作 者：Gail Blanke**

**出 版 社：Springboard Press**

**代理公司：Inkwell/ANA/Cindy Zhang**

**出版日期：2009年**

**页 数: 304页**

**审读资料：电子稿**

**类 型: 生活方式/励志**

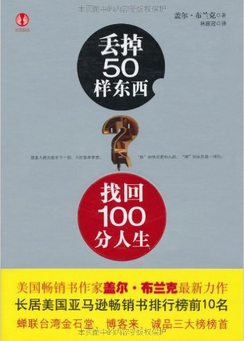
**授权已授：2009年授权华文天下，版权已回归**

**目前本书亚马逊排名:**

#389 in Books > Crafts, Hobbies & Home > Home Improvement & Design > How-to & Home Improvements > Cleaning, Caretaking & Relocating

#774 in Books > Health, Fitness & Dieting > Exercise & Fitness > Yoga

#5657 in Books > Self-Help > Personal Transformation

**中简本出版记录**

**书 名：《丢掉50样东西，找回100分人生》**

**作 者：［美］盖尔·布兰克**

**出版社：天津教育出版社**

**译 者：林丽冠  
出版年：2010年  
页 数：224页**

**定 价: 23.8元**

**装 帧：平装**

**内容简介：**

《丢掉50样东西,找回100分人生》：我们很多人都有堆东西的习惯，很多东西因为各种原因被我们留了下来，随着时间的推移，东西越来越多，有限的空间堆满了各种物品，无论是有形的还是无形的，都占据着我们的心灵。

现代社会，人们工作更加忙碌了，接受的信息更多了，我们如何能够轻松应对，让我们的生活更加轻松愉快呢？我想本书就给了我们答案。

“我们的生活中充满了过去遗留下来的没用的东西——从已经干了的固体胶，到已经时过境迁的怨恨，这些应该废弃的东西如此之多，真奇怪我们每天还能从床上爬起来。”激励导师、畅销作家、专栏作家和生活教练Gail Blanke如是说。

“如果你想要成长，就要学会放手。”这是Gail Blanke的箴言。它的意思是清除所有的杂乱——不管是东西还是情感——让你陷在过去、让你觉得沉重，或者让你对自己感觉不好的所有东西。是啊，正如作者所说：“记忆在我们的心里，不在东西里头。”作者的父亲说得也很对：“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。”难道不是吗？你不妨试一下，当你将你的房间、你的办公室、你的电脑、你的记忆都进行清理之后，你会发现一个全新的人生正向你招手，你会变得神轻气爽，而且可以有无限的能量，去做你想要做的事，去过你想要过的人生。

在《扔掉50样东西》里，作者带着我们走遍家里的每一个角落——从顶楼到车库——甚至走到了我们意识的深处。通过深刻而幽默的故事，她启发和鼓励我们扔掉那些放任它存在了很久的“生活遗迹”。

* 厨房里的那个废物抽屉（你知道指的是哪个）？清空它！
* 那些陈旧的悔意？扔掉它！
* 过时的化妆品？不要了！
* 让你黯然神伤的那段感情？别想了！

当你真的清理出50样东西，你会惊奇的发现这样做其实根本不难。而一旦你把它们都丢干净了——那过紧的腰带、过于狭隘的自我认知，你将步入一个清爽的境界，并且进入人生的下一个美好的阶段。

**作者简介：**

盖尔·布莱克（Gail Blanke），是一个世界级的激励导师，同时也是Lifedesigns的总裁兼CEO，这是一家让人们真正过上自己理想生活的培训公司。她是《Real Simple》杂志“激励专栏”的专栏作家，也是Martha Stewart旗下的出版物《Body+Soul》的撰稿人。她经常参与CBS 电视台“2Sunday Morning”节目的录制。Gail Blanke有三本作品，包括《放手（Between Trapezes）》和《我最疯狂的梦想（In My Wildest Dreams）》，后者是《纽约时报》畅销书。她和丈夫Jim Cusick以及两个女儿Kate、Abigail现在一起生活在纽约。欢迎访问这本书的网站[www.throwoutfiftythings.com](http://www.throwoutfiftythings.com)。纽约畅销书作家，从第一本著作《你能掌控人生》就气势惊人，卖出50万册的好成绩；《女人，活出你的梦想》亦荣登《纽约时报》、亚马逊网站畅销书排行榜。本书是她的第四本著作。她也是成功的企业家，担任“生涯规划”公司总裁兼执行长，客户包括奇异、可口可乐、HBO等知名企业。除了上过欧普拉秀，亦活跃于美国各大媒体。

**媒体评价：**

“一本让人颇受启发的作品，鼓励我们来一次彻底的改变——从扔掉一只配不成对的袜子开始。” **——《出版商周刊》(*Publisher’s Weekly*)**

“《扔掉50样东西》是一本让人耳目一新的作品，其中包含了各种实用的建议和有益的观点。书的题目就是一个简单明了的原则。这本书可以运用到你的家里、工作中、思维中和商务中，它帮你除掉妨碍你成功的那些杂乱之物。最让人感到意外的是，书里的观点和当今的商业原则如此相关和吻合。”

**——Peter Loescher，西门子股份公司总裁兼CEO**

“‘放’的快乐是持久的，‘得’的快乐是一时的。” **——《商业周刊》创办人 金惟纯**

“幸福不是平平安安没有挫折，而是面对挫折或风暴时的心态与眼光。”

**——台湾天柏岚总经理 吴美君**

“太多东西摆在眼前，会让我们看不清要走的路。”  **——家事女巫 林素芬**

“很多人因为放不下一切，只好放弃梦想。”  **——日语教学达人 曹兰**

**《丢掉50样东西，找回100分人生》**

**目录**

[推荐序] 不丢的话，“原味”就走掉了——《商业周刊》创办人金惟纯　009

[推荐序] 当你丢不下自尊承认错误——台湾天柏岚总经理吴美君　011

[推荐序] 旅行‧人生‧丢东西——家事女巫林素芬　013

[作者序] 这有什么难的？不过是丢东西　016

第1部 清爽的家，会发生好事

1. 在卧室里学做决定　034

2. 整顿浴室时想着健康　047

3. 厨房最需要营造气氛　057

4. 最好的回忆留在客厅　068

5. 共进晚餐的所在　078

6. 不想处理的东西，就放在　085

7. 你家的公用区　096

第2部 工作，更有冲劲

8. 确定你是谁？你不是谁？　110

9. 丢，是为了不提当年勇　122

10. 别让奖杯害你不进步　132

第3部 情绪怎么丢？

11. ‘变得够好’是毫无意义的　145

12. 别说“我是○○型”　153

13. 过错要认，别说“早知道……”　163

14. 理直气壮会毁了你　173

15. 不可能每个人都喜欢你　183

16. 老是往坏处想，你会如愿　193

17. 禁止说“我想等到……”　204

18. 安全感会害你不安全　213

19. 丢掉‘我都是靠自己’的想法　220

20. 丢掉五十样东西了，庆祝吧！　231

第4部 凿开大理石后，要……

21. 设想一年半以内的目标　234

22. 记得那一刻　243

23. 要让人难忘　252

24. 找到象征你的歌，大声唱！　261

25. 向世界呼喊　268

[致谢]　270

**谢谢您的阅读！**

**请将回馈信息发至：张滢（Cindy Zhang）**

安德鲁﹒纳伯格联合国际有限公司北京代表处  
北京市海淀区中关村大街甲59号中国人民大学文化大厦1705室, 邮编：100872  
电话：010-82504506

传真：010-82504200  
Email: Cindy@nurnberg.com.cn

网址：www.nurnberg.com.cn

微博：<http://weibo.com/nurnberg>

豆瓣小站：<http://site.douban.com/110577/>

微信订阅号：ANABJ2002