

# 《断舍离》

## 图书基本信息

书名：《断舍离》

13位ISBN编号：9787508642550

10位ISBN编号：7508642554

出版时间：2014-1-1

出版社：中信出版社

作者：山下英子

页数：152

译者：洪逸慧

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《断舍离》

## 内容概要

继《知日·断舍离》风靡中国后，断舍离创始人山下英子亲自所著的升级版《断舍离》首次登陆中国！

断舍离，既是打造正能量房间的家居整理术，也是透过整理物品了解自己，整理心中的混沌，让人生更舒适的人生整理术。

断，就是让你的生活入口狭窄；舍，就是让你的生活出口宽广；离，就是通过断和舍，来脱离对物品的执着。断舍离的终极目的，是让你的生活充满能量，流动不停滞。

断舍离概念创始人山下英子认为，留在身边的东西，一定要是最少量，最适合，最好的。要放弃不舍心，剔除身边不再合适的东西。一旦形成自动机制，你就会自觉开始清理身边和内心的杂物，进而澄清自己的人生，体会前所未有的轻盈。

全方位的断舍离方法，全新的断舍离概念拆解，全面的案例呈现，将成为你更新自我和生活的最佳途径之一。

# 《断舍离》

## 作者简介

# 《断舍离》

## 书籍目录

前言 舍弃废物，人生就会变得愉快

新的世界即将展开

01 所谓“断舍离”，到底是什么？

连心情都变轻松的“新·整理术”

02 干脆地“舍弃”废物

物品减少，空间和心情都会变得舒适

03 果断地“断绝”物品

把培养“选择能力”当作习惯

04 彻底地“脱离”执着

变身成为自由、快活、清爽的自己

05 透过“断舍离”，这样的“好事情”会降临

恋爱、财富、工作、人际关系……令人开心的变化源源不断

结语“断舍离”

仅仅三个字的经典，该如何解读，如何实践？

# 《断舍离》

精彩短评

# 《断舍离》

精彩书评

# 《断舍离》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)