

《断舍离（心灵篇）》

图书基本信息

书名：《断舍离（心灵篇）》

13位ISBN编号：9787555101000

10位ISBN编号：7555101009

出版时间：2014-3-1

出版社：广西科学技术出版社

作者：【日】山下英子

页数：192

译者：王珊

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

《断舍离（心灵篇）》

内容概要

从“断舍离”开始，
建立更深刻的洞察、更高远的观点、更宽广的视野，
培养“俯瞰力”

成为具备决断力与行动力的快乐人！

2013年，一种新型的人生观念——断舍离正在悄悄改变中国人的生活；2014年，断舍离将持续升温，并进一步应有于心灵指导，让生活更清爽，让心灵更自由。

《断舍离》简体中文版一经上市就引起轰动，越来越多的人加入断舍离的实践大军中。媒体关注不断，《悦己SELF》、《瑞丽》、《昕薇》、《心理月刊》、《人物》等多家国内具有影响力的媒体竞相报道。

继《断舍离》掀起风暴热潮之后，断舍离创始人山下英子再度提出全新的心灵整理术——俯瞰力。

俯瞰力是通过实践断舍离而得到的深刻观照能力。断舍离教给人们的是运用减法哲学来处理自己与物品的关系，俯瞰力则教会人们进一步通过加法哲学认识更深层的自我。

当我们越能掌握住自我，明白自己现在的位置，就能更有意识地生活，而不会被现况拘束、不会被问题蒙蔽，也不会受当下的情绪影响。面对事情，你可以跳脱主观，寻求出积极的双赢之道，甚至可以由此摆脱对运气的期待，不再需要所谓的“吸引力”，而是由心底生出坚定的自信，积极生活，令人生发生翻天覆地的改变。

《断舍离（心灵篇）》

作者简介

山下英子

让近百万人的生活发生180°惊人转变的史上最强人生整理概念“断舍离”的创始人。

生于东京，日本早稻田大学文学部毕业，大学期间开始学习瑜伽，并通过瑜伽参透了放下心中执念的修行哲学“断行，舍行，离行”，随后便致力于提倡以这种概念为基础的、任何人都能亲身实践的新整理术——断舍离，通过对日常家居环境的收拾整理，改变意识，脱离物欲和执念，过上自由舒适的生活。

从2000年起，以杂物管理咨询师的身份在日本各地举行断舍离讲座，至今仍在不遗余力地推进断舍离的事业，分享断舍离的心得与成果，令更多的人从中获益。

《断舍离（心灵篇）》

书籍目录

序言 断舍离得到的心灵提升
编者序 断舍离，心灵的加法哲学
第一章 形体所呈现的“看不见的世界”
第一节 从收拾开始，锻炼生活能力
“不会收拾的女人”与“不收拾的男人”
“身体、感情、思考”，重新审视家务事
不要急于向山顶仰望
认清当下自己所处的位置
第二节 重新思考“可惜”这个词
“扔不了”很奇怪
关注物品，就永远都扔不了
舍弃，断绝
第三节 【深刻的洞察】物品投射出的人际关系与自我
把父母灌输的观念也断舍离
真实的想法就藏在物品里
纠结是认清自我的好时候
不要对你的同住者抱以期待
断舍离格言1
第二章 超越幸与不幸的“更深沉奥秘的世界”
第一节 现在我们需要的是有意识生活的态度
什么是真正的积极与乐观
不要放弃分析、思考和感觉
观照本色，有意识地生活
第二节 不再计较幸与不幸
“开运”的似是而非
与其招运，不如感谢得天独厚的缘分
比起愿望与期待，更应拥有确信与梦想
第三节 【高远的观点】与一切相通的自在力量——俯瞰力
俯瞰力，就是有意识、自在、果敢生活的力量
在“离”的状态中修炼俯瞰力
观看内在，培养俯瞰的能力
用三分法的智慧磨炼俯瞰力
学会俯瞰，就能试着“以他人为中心”
断舍离格言2
……

《断舍离（心灵篇）》

精彩短评

- 1、断舍离，让心灵获得成长
- 2、琐碎没条理，没有系统性，比第一本差远了，感觉是在卖周边
- 3、学到了一个叫俯瞰力，从更高的思维去思考现在做的事。收拾不只是把东西整理好，更多的是对自己有一个更新的过程，去思考物品与我们之间的关系。
- 4、收拾屋子而已，至于整的这么玄乎吗？不过书中提到的俯瞰力还是挺有意思的，很多问题真的是我们不用上帝视角观察，真的感受不到的。对于书中小小提到的对于工作的俯瞰力，还是挺有兴趣的，只是作者没有展开这一块。
- 5、生活需要断舍离，心灵更需要断舍离
- 6、只是对自我的一种认识，no judge:1习惯性思维，害怕改变，每天在饭堂吃早餐，同一间公司工作三年，还是对周围不是特别了解；在同一个地方住了三年多，每次走同一条小道，今天发现原来自己一直想要找的那种感觉的小店就在附近；2.工作一丝不苟，严肃认真，有点刻板，喜欢一个扛着，即使是生了大病，很多时候还是一个人面对，有时我也心疼这样的自己，但现在对我来说好像已经没什么了
- 3.没有让自己好好休息，下午下班回来即使很困也不睡会儿 4 总是很在乎别人的意见，敏感，细腻，特别对方不是知心好友时，很难表达自己真正的意见 5.老好人，难以说不
- 7、第一本读完，更多的在于对于那些物品的愧疚之情，没有合理的发挥它们应有的价值，要么送人，要么扔。
这本跳出了物品与人，站在第三者的角度去观察 分析 自己内心真正需要的，能够真正做到断舍离的人，才是能够直面自身的勇士。
努力给人生做减法！！
- 8、内容不错，就是观点不断的重叠，看着不舒服
- 9、被留下的物品至少要满足以下一个条件:1经常用到 2很重要 3我很喜欢;对于其他的物品，没有也无妨，总会有办法。
- 10、看的第一本日本书，感受良多
- 11、上一本的补充，看好前面那本，这本稍微补充一下，可以看看。
- 12、估计是因为跳过了物品篇直接到了心灵篇吧，有些许不适。
- 13、断舍离这三字还是很有美感。二倍速。
- 14、没有看第一本时那么兴奋了，不过还是有所感触有所体会的，不错
- 15、一次性看完 现在也在做
- 16、反复重复几个概念，花1.2个小时简单过下就可以。
- 17、一推荐给我麻麻看了
- 18、读书一月余后，已经能较好的“舍”“离”了，“断”还暂时不行——因为之前囤货太多，什么洗漱用品纸巾本子都囤太多！我还是得用完！但是我已经能较冷静的买东西了。
这些进步，很开心的同时，也很感激作者感激这本书。
- 19、远远没有看第一本断舍离时收获那么多.....
最重要的就是俯瞰力.....
- 20、可以断舍离的一本书。
- 21、完全偶然，八号楼开会之后找了一个教室下面柜子刚好不知谁的一本书，拿起来用了不到一小时翻完，表示刚好像最近的规划，想回宿舍把桌子和床收拾好。
- 22、概念不错，但没必要扩展成一本书
- 23、没有第一本读起来的酣畅淋漓感。
- 24、相比第一本断舍离简单又锋利的方法论，这本更多的是“心法”的修炼，方法论的部分非常少。而心法上没有令人惊艳的突破，有些失望。
- 25、最后一章竟然全部是读者自己的感想反馈，我感觉就是充字数啊。唯一有用的一句断舍离之后需要再上升至俯瞰能力。
- 26、物质和物欲过剩的年代，从更高的角度来俯瞰生活，自我审视，才有更大的自由。
- 27、看断舍离第一本就行了，这本几乎完全是没用的废话！
- 28、看了第一章 马上从宿舍找出一堆垃圾准备扔掉 我是那种舍不得扔东西的人 就连喝饮料剩下的瓶

《断舍离（心灵篇）》

瓶罐罐、拆后的快递纸盒也堆积着 总觉得这些玩意将来会用到的 其实哪能有什么用啊。极简是一种生活态度 扔掉不需要的物质和情绪 太多情感的包袱 容易阻碍前进的路。（这本书这么多章 其实一直在重复一个观点 所以只看第一章就够了）

29、宿舍反正是装不下我，看我以后能不能把家里收拾的井井有条舒舒服服吧

30、快速翻阅完这本书。用对物品的断舍离与其俯瞰力结合，个人认为有些牵强。整本书其实都概括在最后几位读者“序”里了。类似的，我比较推荐张德芬的书。

31、这样的书，最好别看

32、七五一，三分法则。

33、尝试下

34、非常浅。

35、一本圈钱的鸡汤，读了第一本即可

36、越看越觉得自己应该看完之后把这本书断舍离掉.....

37、给物品减负给心灵减负最后再给物品减负

38、与上篇一样，将物品升华为生活，将断舍离运用于人生，其中那个买保险柜的例子，暗藏夫妻关系的问题。书中说的很好，夫妻像两块有棱的糖，需要磨平棱角，倘若，摸到了本质（圆），就要重新审视这份感情了。

39、废话有点多，不过审视自己和物品的关系这一点，确实让我发现了自己内心的逃避与渴望。算是挺有收获吧，就是怕过不了多久又忘记了

40、丢，扔，甩掉以为用的到，但在也不会用的东西

41、少而精的轻松生活的起始

42、核心思想只有一个，和物品的关系，而不只是扔扔扔。后面都是重复的述说。

43、2小时看完的书，把精神和物品联系到一起，是不是日本人的习性呢。

44、站在不被束缚的在 高处，才可能有俯瞰力

45、有俯瞰的视角对待生活，就会简单容易多了。

46、感觉没红皮的好看，内容上有些重复，其实断舍离一本书就可以讲透，没必要出两本

47、自在随心，自由随性，通过不断地对物品进行审视和取舍，发现原本的自己。“我”才是最重要的主体，不要成为物品的奴隶。

48、（断舍离）是一本心灵篇的书籍，心智历练的过程，是一种做减法的修行，断舍离说的是一种“整理术”，让心灵获得成长，断舍离并不是抛弃和浪费，而是选择适合的物品，它是一本易懂的小书，告诉我们家里不整洁，的确会让人很有压力，可又因为懒惰不去整理，导致恶性循环，日式鸡汤和中式鸡汤的区别，真的是有很大文化传承的差异，阐述了有限时间与无限欲望和可能之间的巨大鸿沟，我不喜欢看又臭又长的小说，小书我很兴趣，也从来没有从头到尾认真看过类似这种“日式心灵鸡汤”的书，不知道是不是年纪越来越大，越来越喜欢和自己独处，开始读它的时候，会觉得肤浅，荒谬，低俗，看到后面，第一本越看越有劲，第二本嘛，感觉作者纯粹就是来“捞钱”的[呲牙]，如果喜欢看这本书的朋友，建议不要看“二”，写的太啰嗦，观点不断重叠

49、很简单的道理，但是人们往往需要别人来点破：占有绝不是拥有，放下才能拥抱更多。

50、这样的书只读一本便够了，太多反而不能断不能舍不能离。

《断舍离（心灵篇）》

精彩书评

章节试读

1、《断舍离（心灵篇）》的笔记-第1页

1. 洗衣、做饭、扫除、收拾是有所区别的，分别以“身体、感情、思考”中的其中一种为基础。洗衣和扫除是只要以某种程度活动身体就能完成的工作。做饭出自感情的关怀，是一种需要用心去服侍、真心款待对方的工作。收拾工作最着重的是思考。因为收拾是一种对物品进行取舍选择的工作，要是不经过大脑思考的话，就无法下准确的判断。以思考为基础的家务事是任何人都无法代劳的。

2. 收拾就是一连串的选择和决定，是验证生活能力的工作，难度并不低于其他社会工作。需要极强的信息处理能力。

3. 感谢和喜欢是两种不同的情感。讨厌也是一样，大方地承认，没有必要非得确认它是否正当。接受现状，接受自己真实的感情，想必也可以看成是一种内省吧。

4. 毫不犹豫地作出判断：令人纠结犹豫的东西不要买。人之所以会纠结，一定是由某种理由，如果为一件事纠结了很久，就是有力的证据。纠结，其实正是进行自我分析的绝佳契机。

5. 不要对你的同住者抱有期待。这其实是以物品为表象的主导权之争，地盘之争。不要擅自丢掉别人的物品，把自己的东西清理干净才是重中之重。不要有所期待，试图说服。应当先肯定彼此价值观差异的存在，然后试着去相信所有的可能性。期待与说服从另一个角度来看，其实都是一种责备，完全是一种对自我期待的执着，所以只能招致反结果。

6. 人很容易迷失自我，特别是遇到重大伤痛的时候，很容易连自己做选择、做决定的力量都一并放弃。不过，我们最好能时时谨记，自己到底想要参与什么，想与什么联系在一起。

7. 森信三《一日一语 处世智慧》：“人在一生中一定会遇到应该遇见的人，而且既不会早一秒，也不会晚一秒。”“缘不求即不生，内在没有渴望的心，即使此人就在面前，缘亦无从生起。”“幸福是细细体会与所有有缘之人的关系，从深刻的感受中所涌出的感激之情。”运气是通过人与人之间的缘分而获得的。人与人之间的缘分，是人类指挥所不可企及的神的领域。

8. 俯瞰力，是一种站在高处，以广阔的视野，用整体的观点来掌握事物的能力，是瞬间掌握当下“需要、合适、舒服”的东西，有意识、自在、果敢地度过人生的力量。

9. 学会俯瞰，就能试着“以他人为中心”。试着从自我轴心转移到他人轴心，就能在各种情况中灵活自在地应对。

10. 成功三分类：活在当下=时间轴的现在；说到底还是自己=关键轴是我；付出=因果报应的法则</p></div>

2、《断舍离（心灵篇）》的笔记-第74页

人之所以觉得勉强和束缚，多数时候都是因为只想感受喜悦。

3、《断舍离（心灵篇）》的笔记-总结

1.收拾是一种对物品进行取舍和选择的工作，是需要思量的，无论是买或者扔，都应该慎重思考，以前对待物品的态度太过于随意了；

2.我们应该去珍惜的是物品与我们的关系，而非物品本身，是不是能够掌控身边的物品，物尽其用？

《断舍离（心灵篇）》

！

3.在物品的出入之间，出口的可惜并不重要，进口的可惜才是真正的可惜，慎重的取，不要占有自己用不上的；

4.所谓简单生活，最重要的是不随便接纳。

4、《断舍离（心灵篇）》的笔记-第1页

今天算是第二次读断舍离吧。笼统地过了一遍心灵篇和物品篇。

断舍离的概念：

断：不需要的不要放进来。

舍：不需要的已经拥有的，放手。

离：通过断和舍达到的临在和当下的境界。

断舍离的专注点，是自己，是当下，是感受。其精髓，是通过对照物品与自己的关系，反射出自己的潜意识，这一点与沙盘游戏很相似。

非常重要的话：

【潜意识和无意识的力量】

伴随着收拾破烂儿的行为，也能够处理掉潜意识的阻塞，我想，最终能够引起集体无意识水平的深刻领悟。

看不见的世界可以叫集体无意识，我们一直都在接受着它的支援。可是，有人家里堆了太多破烂，把这个入口堵上了，所以无法得到它的支援。

作者把世界分为看得见的世界（占4-15%）、看不见的世界、以及更加看不见的世界。通过处理与物品的关系，与物品做朋友（只保留自己真正喜欢的，让自己舒服的物品），清理垃圾破烂（不需要的物品，让自己不舒服的物品），清理潜意识与意识之间的障碍，达到更好的觉察，同时更好地接受来自集体无意识力量的帮助。

【利用物品提升自我形象】

使用精挑细选的自己喜爱的东西，能够挖掘出全新的自己。

每天都在用的东西非常容易作用于潜意识。

有意识允许自己使用更高级的东西，这是运用加分法的过程。到了日常随使用它也不感到别扭的时候，潜意识里的自我形象也就跟着提高了。这也符合相的观点，它可以成为把我们不断送往新世界的加速器。

思考自己到底想变成什么样？有了这种想法，就会开始使用与自己的目标形象相符的物品了。

“我想成为配得上巴卡莱特的女人”

运用想象，再把想象落实为现实。

【有用的物品】

具有实际价值并且仍在发挥作用的物品，只占有所有物品的两成，而且，绝大多数时候只靠这两成的东

《断舍离（心灵篇）》

西就足以应付生活了。

那些占了八成的东西虽然几乎没有出场的机会，但会不时让我们觉得不安，结果反而是更伤脑筋。

【运气】

研究命理的人认为，一个家庭的运气，可以从物理上看出来。

虽然还能用，但是一丁点儿也不想用的东西会不停地释放出停滞运，而像坏了的火腿一般的垃圾和灰尘所释放出来的，就是腐朽运。

【感知力的丧失】

垃圾的堆积导致感知力的丧失，但我们很难注意到，最终会进入麻痹状态。

一个开关不顺畅的抽屉，每次打开的时候都会耗费一些能量，迟迟没有修理的自责也会耗费能量。

为什么注意不到？因为虽然下面的淤泥越堆越高，但是毕竟表面是清水。而且只要不去收拾整理（扰动清水），清水会一直保持原样。这也是懒得收拾的原因，扰动会让表面的清静都维持不下去。

【直觉】

作者认为人的直觉分为阴性直觉和阳性直觉。阴性直觉就是觉得不对劲。

判断人际关系的直觉法：看到来电的一刻，是兴奋的接起来，还是犹豫一下呢？

【感觉】

对某件东西有那种我要把所有意念都放在它身上的感觉，才会好好珍惜吧。

随着东西被清理，没拿走一件东西，都能感觉到无比顺畅。

（去年年底开始清理的时候，真的有这样的感觉）

【余裕】

余裕是物品畅快代谢的状态，也是空间得到灵活运用状态。

我们凭借自己也可以完全去掉家里的晦气，把家里弄干净，不一定需要通灵师或者命理师。

把住所变成开运圣地的方法——通过整理去除晦气，扫擦刷清洁场所。

通过场力提升自我，有时自然就能与最适合现在的自己的场所结缘。

【身体自然法】

聆听身体的声音，吃真正想吃的东西，吃真正想吃的量，自然就能维持符合自己体质的最佳状态。

（很有启发：做漂浮的时候，让我闻七种精油，原来是每种精油代表一个脉轮，而喜欢的就是自己缺乏的。人体是有自愈能力的，但是不健康的生活方式，糟糕的心理状态，会埋灭了这种灵感。）

5、《断舍离（心灵篇）》的笔记-第98页

在面对物的时候，面对街头和商店里琳琅满目的商品，我们的思考角度就会发生变化。我们会开始思考---我们真的需要这么多的东西吗？

在面对事的时候，我们再也不会把媒体的报道照单全收，而是能够主动去找寻问题的本质，以及选择自己应当的立场。

《断舍离（心灵篇）》

在面对人的时候，即便是在众说纷纭的情况下，我们不会过于意气用事，而是可以摸索出应当采取何种说法，才能让自己和他人尽情发挥。

不管是人，是物还是事，俯瞰力在任何尝试都是屡试不爽的，说它是一种在必要场合下能有意识地将必要之物运用得恰到好处的力量，或许更明白。

也就是抽离出来的角度。

6、《断舍离（心灵篇）》的笔记-第19页

媒体每天都在大肆报道一些让人们觉得不安的消息，这种情况不仅仅发生在现代。主持人和专家经常在电视节目里一本正经地说着一些没有根据的信息，如果我们本身没有坚定的信念，任何官方传递出来的信息都有可能扩大我们的不安。

要在这样的环境中生活下去，我们必须要向我们的内在寻求力量，而不是游走于外在的世界中苦苦寻觅。

7、《断舍离（心灵篇）》的笔记-第105页

由俯瞰力所得到的“深刻的洞察、高远的观点、广阔的视野”，是以知识（学校教授或是从书中得到的信息）、经验（进入社会亲身体会后所得到的）、实践（自己主动进行的训练）三位一体为前提的。

只要把自己放到一定环境里，知识和经验就都不难获得，这一点倒是让人出乎意料。很多知识经验已经累积到一定程度的人，就算是散漫随便地活着，也能得到相关的信息。每个人的潜质和资历都不同，这与每个人的亲力亲为是不可分割的。

8、《断舍离（心灵篇）》的笔记-第2页

很好玩的段子，大家可以去看看

9、《断舍离（心灵篇）》的笔记-第155页

主语是自己，时间轴是现在。现在自己不需要的东西就必须放手？多长时间属于现在都可以，确定对自己而言最合适的现在

选择和当下的自己相称的东西

那些东西值得我花这么多时间，精力，金钱去处理吗？

东西要用才有价值，让物品回归到他应该在的地方

香鱼变成鲶鱼了吗？

让家成为最棒的放松地

不要去管别人，高高兴兴收拾自己的东西

选择太多以至于无从选择，减少可选择数

只集中于一点，把他搞完美

三分法，看不见的空间7，看得见的5，装饰给别人看的1

总量限制的替换原则

收取只需一个动作原则

自利，自由，自在原则

试着使用高于自己形象的物品

即使在一瞬间发现碍事，也要在发现的当时一一击破

《断舍离（心灵篇）》

绝大多数例子举得不恰当或者夸张。如千纸鹤

10、《断舍离（心灵篇）》的笔记-第64页

令人纠结犹豫的东西就不要买

11、《断舍离（心灵篇）》的笔记-全书

收拾是一种对物品进行取舍选择的工作，要是不经过大脑思考的话，就无法下准确的判断。以思考为基础的家务事是任何人都无法代劳的。

令人纠结犹豫的东西不要买。

不要对你的同住者抱有期待。这其实是以物品为表象的主导权之争，地盘之争。不要擅自丢掉别人的物品，把自己的东西清理干净才是重中之重。不要有所期待，试图说服。应当先肯定彼此价值观差异的存在，然后试着去相信所有的可能性。期待与说服从另一个角度来看，其实都是一种责备，完全是一种对自我期待的执着，所以只能招致反结果。

人很容易迷失自我，特别是遇到重大伤痛的时候，很容易连自己做选择、做决定的力量都一并放弃。不过，我们最好能时时谨记，自己到底想要参与什么，想与什么联系在一起。

充满回忆性的东西，如果回忆内容充满负能量，就果断丢掉它。

纠结和困扰的时候，就是应该进行自我分析的时候。

七五一法则：看不见的空间至多装七成满，看得见的空间装五成满，装饰性空间一成满。

收纳的法则：自立（立着），自由（排列得容易挑选），自在（方便取用）。

一个动作法则：拿取东西时的动作控制在两个以内（物品尽量竖着放）

所谓简单，就是不随便接纳。

在物品的出入之间，出口的可惜并不重要，入口的可惜才是真正的可惜，慎重的取，不要占有自己用不上的。

“三种扔不掉东西的人：1、逃避现实型——没时间待在家里 2、执着过去型——对过去幸福时光的留恋 3、担忧未来型——致力于投资未来的不安因素。

三分法：大分类——中分类——小分类，最关键的是不要一下子就进行细致的分类。

拥有明确的目标一向被视为一种美德，但它有可能带来自责——“我真是太没用了，怎么做都达不到目标。”很多人都容易像这样，在毫无知觉的情况下用减分法看待问题，或是将焦点放在不安上，而如果能把焦点放在成功完成的事情上，改用加分法生活，就能一点一点地累积判断力、自信心。只把焦点放在自己力所能及的事情上。

很多人会在不知不觉中被身边亲近的人影响，如果这种影响是被动的，是不舒服的，那么就要果断地断绝舍离。

余裕：让外在的生活空间和内在的心灵空间都拥有余裕，我们才能真正将自己从自顾不暇的状态中解

《断舍离（心灵篇）》

放出来，才有能力、有精神去吸收新的能量，并脱离自我的狭隘境地。

喜欢物品本身，还是仅仅喜欢“收集”这个行为。前者是良好的关系，后者是自我存在感的证明。

收拾与读书、工作不一样，无法从外在获得肯定，也许这就是导致我们不擅长收拾的原因之一吧。

越是不擅长收拾的人，就越容易向高难度挑战。不要仰望山顶。

还没发生的事，怎么就确定一定会是困扰呢？想要把困扰完全从人生中屏蔽掉的想法，我非常质疑。

这个年代物满为患。

真正应该去珍惜的，应该是物品与我们之间的关系，并非物品本身。

对他人的期待本身就是一种责备。

以自我为轴心的利用价值才是最重要的。

如果觉得哪里不舒适的话，应当高兴才对，因为这正是寻回舒适感觉的第一步。

勉强表现出来的积极乐观，就等于是在麻痹自己。如果能接纳不舒适或罪恶感，并且勇敢面对，感恩之情就会自然涌上心头。

这就好比是自己在吃东西，却四处问人：“这东西好不好吃呢？还是很难吃呢？”断舍离认为，要是自己无法做出选择、做决定，所有的行为就都没有任何意义。（知行合一）

无论是谁，都有压抑不住悲伤、愤怒、嫉妒等负面情绪的时候。在这种时候，与其当下着手处理这些情绪，倒不如干脆照单全收这样的自己，反倒能够更轻松一点。非得想方设法第一时间去控制或去除这些负面情绪，只能让自己更加勉强。

如果总是想飞跃式地应对、解决问题，反而大有可能引起无谓的争端或是能量的消耗。

无论别人的评价是好是坏，或是东西本身是贵是贱，只要自己真的喜欢，那对自己而言就是有价值的存在。

嘴里说着“想要”，但其实是在暗示身边的人，期待他们能代替自己去完成那些“想要”的事，其实都含有依赖他人的成分。

要判断自己可以做的事能对当前的问题起到多大作用（俯瞰对象）。因为要是对目标的人、地、事判断错误，出于善意的行动也可能造成反效果，给人造成负担或是引起混乱。

明明家是自己的，却往往会以他人为思考的轴心来保存物品。

以期限作为“舍”的标准是很有用的。食物的话就是保质期，消耗品的话就是保质期。除此之外的物品，就以自己心中的热情是否冷却为标准，答案就在自己心中。

人类具有三种形态的生命：肉体生命，养分是食物；精神生命，养分是美；社会生命，养分是肯定。（比物质生活-精神生活的分类法更细化了，多了社会生命）

《断舍离（心灵篇）》

越是富裕，越容易把注意力放在只不过是附属品而已的非日常物品上（如旅行、营养食品、时尚、健身房等），而忘了理会那些最基础的日常物品。我们忽略最基本的饮食，肆无忌惮地吃一些垃圾食品，或拼命地吃各种各样的健康保健食品；平日里总是窝着不爱动弹，却把大把的会费白白扔进健身房，然后三天打鱼，两天晒网；家里乱成一团却丝毫不理会，热衷于到各种开运地游走……就像这样，我们在不知不觉中，把生活的基础部分给忽视掉了。

劝戒是人应该做的事，是一种精选；禁戒是人不应该做的事，是一种持戒。而人们往往会主动关注劝戒，也就是应该做的事。

是否将尚未经过确认的不实信息随意传播给他人，导致人心惶惶？

要让自己从“没有就糟了”转变为“没有也无妨，总有办法”。

物品是一面能够映照出真实自己的镜子，直面物品就是直面真实的自己。有的女性买了许多质地优良，高档精致的衣裙，却一直将其放在衣柜里，只穿劣质廉价的衣服，也许在她的心里觉得自己不配穿这么好的衣服，或者自己不值得拥有这些好衣服。

12、《断舍离（心灵篇）》的笔记-全文

第一章

書的主題：通過斷捨離得到的能力-俯瞰力

在生活中人與物或人與人之間的關係是否合適和舒服，是讓生活變得積極和充實的關鍵，斷捨離是將住所中「不需要.不合適.不舒服」替換為「需要.合適.舒服」的東西。

通過砍「斷」不必要物品的流入（不必要的關係），「捨」去形同廢品去形同影響我們的負面情緒和煩惱，我們就能從物品的拘束中脫「離」出來（從自身出發的意識客觀關係中脫「離」）。

踏實生活，不再計較生活中的幸與不幸，愛情中的甘心不甘心，工作中的好運與壞運，達到自在的生活心境，以物品的軸心的短視點，轉變為以「我」為軸心來正確掌握空間的（整體性），並進一步發展成為更深刻的洞察、更高遠的觀點以及更廣闊的視野，俯瞰力就是這樣。

很多時候我們在處理生活事情或人際關係中，都會不自覺的添加自己主觀情緒對這件事或這個人的態度而加以評判，不如乾脆斷捨離好了。如果我們對自己內心的情緒和生活和關係沒有意識，毫無自覺的生活，內心的壞情緒就會不斷抑壓，從而影響到生活以及周遭，所以我們先判斷物品從身上奪走了多少能量，然後通過減少物品進行自我改善。

關注物品，就永遠都扔不了。好比，事情已過去，關注過去的事情，執著過去的人，就永遠忘不了，我們真正應該去珍惜的，應該是物品與我們之間的關係，而非物品本身。

第二章

現在我們需要的是有意識生活的態度。

我們內心情感泛濫任由它麻痺自己，卻感受不到外界帶給我們的關愛和喜悅，因為想要逃避不舒適的感覺關閉感覺的通道，進行自我麻痺。想起自己以前常常找藉口例如家庭原因.童年陰影.人際關係不好等狀態這樣不僅沒有根治還會一樣心裡更加壓抑造成更多的痛苦，所以現在我的我必須主動先承認問題，徹底根治問題，若老想找一些藉口這樣會造成更多的痛苦。

《断舍离（心灵篇）》

曾經自己的情緒任由他被小我控制，無意識的去氾濫去蔓延去麻痺自己，總是處在「有什麼地方不對勁」的模糊感覺裡，這對我們每個人而言都會造成一種莫大的壓力，原來一直都是小我的幻相罷了。

自己主動去分析、思考和感覺，做出選擇和決定。「當下的力量」寫到，做寧靜的觀察者，有意識的臨在。

回想起自己戀愛的時候一直想從對方的星座血型上面去查找資料沒有反而沒有關注兩人關係上的投入和自身問題，因為所關注的焦點在他人的星座血型上，而忽略了真正喜歡這個人的特質和與他人的維繫關係，說到底只有我要把所有意念都放在他身上的感覺，才能真正好好珍惜他，不再計較幸與不幸，所有這一切其實都是我認為自己毫無運氣的外在表現。

第三章

意識的三分類

1. 無自覺（自己過去一切的情緒氾濫，無自覺，不自省，重複犯錯，被小我被思維控制住）
2. 曖昧（在生活中得過且過度過，只把焦點放在過去和未來）
3. 意識性（健身和現在開始有意識去改變自己）

在這一章里更加強調感恩，對於父母無私的愛，愛人的愛都偉大的，在此我們更加應該心懷感恩，往往看起來理所當然的存在，但事實上我們更加應該對其付出心懷感恩。

斷舍離的基本三點生命機制：

1. 新陳代謝。斷舍離的行動和狀態。
2. 找回感應力。不放棄分析、思考、感覺餓權利（即意識和自覺）。
3. 全面信賴。堅信只要磨練這些能力，就能擁有真正內心的喜悅和自在。

只要把焦點放在不足與不安上，不管擁有多少，永遠都無法安心。

把焦點放在突發意外，外突發狀況而準備，不關注日常生活的所需，結果也只能是把食物放壞。

要讓自己從“沒有就糟了”轉變為“沒有也無妨，總有辦法”。回到讓身體恢復到自然的狀態，聆聽身體的聲音，吃真正想吃的東西，吃真正想吃的量，這樣自然就能維持符合自己體質的最佳狀態。要確實感受和思考，接納什麼樣的事物，接納多少量，才能使“我”這個生命體感到愉快。唯一能做的，就是在日常生活中自覺去意識、覺悟這個自然機制的存在，然後努力活下去。

这是自己的第一次写读书笔记，步骤是先把关键的句子摘录，把相应的把摘录的句子结合自己的实际案例去总结分析，最后结合摘录和分析再整理，有些乱，希望大家加以评点，再接再厉！

13、《断舍离（心灵篇）》的笔记-第54页

在佛教用语里，有“喜舍”这个词，指的是主动把财物捐赠给寺庙、僧人或穷困的人。“舍”就像这样，有“施舍”的意味。“施舍”的意义就在于，物品在自己手里无法物尽其用，所以就把它送到别的地方，送给那些真正有需要的人，使其获得新的生命。

如果把毫不在乎、弃之不理、形同垃圾和废物的东西随随便便放在家里，整个家就像被废弃了一样。

唯有舍尽、用尽，确实处理掉自己不再需要的物品，心灵空间与生活空间才能出现余裕。此时，我们就到了“捐赠”、“再利用”的阶段。

14、《断舍离（心灵篇）》的笔记-第1页

《断舍离（心灵篇）》

充满回忆性的东西，如果回忆内容充满负能量，就果断丢掉它。

15、《断舍离（心灵篇）》的笔记-第81页

人很容易迷失自我，特别是遇到重大的伤痛时，很容易连自己做选择、做决定的力量都一并放弃了。不过，我们最好能时时谨记，自己到底想要参与什么、想与什么联系在一起。我们最好也能有意识地去吸收外界的观念，无论是他人的观念、社会的观念、时代的观念，还是什么别的观念。

16、《断舍离（心灵篇）》的笔记-第47页

想要坚强地过完一生，不就应该多多经历困难和挫折，咬紧牙根努力克服吗？

17、《断舍离（心灵篇）》的笔记-第1页

1、赦免并接受现状，认清自己当下所处的位置。然后把焦点从良心的不安和后悔中转移过来，用加分法生活。

2、纠结和困扰的时候，就是应该进行自我分析的时候。同样的行为，会因为不同的动机而有所不同

3、与其在幸与不幸的问题上斤斤计较，倒不如悉心维护自己与每天围绕在自己身边的物品的关系，这才是通往幸福的第一步

4、无论是愿望也好期待也罢，其实都含有依赖他人的成分，怎么说都让人觉得有些动机不纯

5、快乐生活的秘诀，在于心怀纯粹的确信与梦想，勇敢的过活

6、首先，要认清自己，确定有那些事是自己可以做到的，那些是做不到的（俯瞰自己的当前位置）

这里最重要的一点是，要判断自己可以做到的事能对当前的问题起到多大作用（俯瞰对象）

7、将口头语的“不满”，“愿望”，改成“我要”，不要犹豫怀疑祈求别人帮助，要坚定表明自己的立场

8、断舍离告诉人们要及时抛开对过去的执着和对未来的不安。关注当下、关注自己，相信付出

18、《断舍离（心灵篇）》的笔记-第149页

所谓简单，就是不随便接纳。

19、《断舍离（心灵篇）》的笔记-第17页

通过斩“断”不必要的物品流入，“舍”去形同废物的物品，我们就能从物品的拘束中脱“离”出来。“断”与“舍”这两种行动（doing）的交替重复，会带来“离”（being）的状态。到了这时，无论是身体还是精神，都会产生巨大的变化。

20、《断舍离（心灵篇）》的笔记-第60页

把父母灌输的观念也断舍离

“感谢”与“喜欢”是两回事。

《断舍离（心灵篇）》

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