

# 《断舍离》

## 图书基本信息

书名：《断舍离》

13位ISBN编号：9787564067816

10位ISBN编号：7564067810

出版时间：2013-3

出版社：北京理工大学出版社

作者：川畑伸子

页数：181

译者：侯绪梅

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》

## 前言

# 《断舍离》

## 内容概要

# 《断舍离》

## 作者简介

作者：（日本）川畑伸子 译者：侯续梅川畑伸子，日本心理治疗专家、收纳整理顾问。出生于东京，毕业于美国马萨诸塞州恩迪克特学院；2002年回国后，在东京的几家医院对癌症患者及其家属进行咨询、开导等心理治疗；此外还担任患者协会指导官、治疗师培育研修指导官、医学部教师，并在日本全国各地举办大型心理主题的演讲和授课。在亲自实践“断舍离”，认识到其对精神层面的影响后，致力于“断舍离”方法的普及。山下英子，日本整理顾问，“断舍离”整理方法的发起人与倡导者，“断舍离”“整理顾问”注册标志的所有者。

# 《断舍离》

## 书籍目录

有一天，我开始决定“丢东西” 17 断舍离带给我们的10点变化26 Part1 感受自己的物品的存在，认真思考自己和物品之间的关系 当你丢弃第一件东西时，人生的转变就开始了34 无休止地把东西搬进房间，使我们动弹不得40 不领会“整理”的真谛，我们永远无法轻松43 给房间“排毒”，收拾整理自然轻松46 房间杂物少了，身心能量多了50 杂物多了，能量自然会被消耗53 屋子的状态，展现着心理的状态56 那些“能用”却“不会再用”的东西58 ——能用的东西也可能是杂余物 还能用呢，如果丢弃了多可惜啊62 ——不能丢弃的理由1 “不能随便扔东西”的旧式教育观念64 ——不能丢弃的理由2 “说不定”“有一天”可能用得着67 ——不能丢弃的理由3 那些东西真的很贵的70 ——不能丢弃的理由4 那是别人送的，代表着一份情意73 ——不能丢弃的理由5 那是非常有意义的纪念品76 ——不能丢弃的理由6 “丢弃”意味着“选择”与“决断” 79 Part2 丢掉无用之物，只保留必需的、合适的和令人愉悦舒适的东西 找一个最容易开始的地方84 计算整理每个空间所需的能量与时间88 给自己描绘一个目标蓝图92 给物品进行分类96 把攻坚战放在最后100 处置东西的方法103 设定一个总量限制106 ——7 5 1黄金比率 设定时间限制111 设定放心、安全的限制114 东西损坏的时候118 把住处附近的整条街当做自己的家122 终极自问126 收纳只是为容易拿出来130 Part3 认识自己，解放被囚的心灵 拒绝杂物进入自己的生活136 了解自己的行为模式140 发现自己的自卑感142 发现自己的寂寞与不安145 人际关系将会变好149 变得更喜欢自己152 不再被规矩、章程束缚155 宽敞的空间才能让人更放松157 只保留令自己满意的东西160 对用着的物品更有感觉164 自己和物品的关系更和谐167 空间变得宽敞，空气自然通畅169 变得好运气，机遇也越来越多172 与周围环境和谐相处175 ——自动运行的人生 后序179

# 《断舍离》

## 章节摘录

版权页：插图：“断舍离”带给我们的10点变化 根据自己和亲朋好友实践“断舍离”的经验，我总结出了断舍离给我们的生活带来的10点变化：1.整理后的房间显得宽敞、舒适 把不需要的东西全都处理掉，将惨不忍睹的凌乱不堪一扫而尽，房间当然变得亮堂起来。数量减少后剩余的物品尽收眼底，整理起来自然也就容易多了。2.手脚勤快了 桌子、椅子、床上的冗余物品减少后，垃圾、灰尘自己就跳了出来，不再隐藏在各个角落，所以当我们经过时，自然就会有意识地把垃圾捡起来，将灰尘擦掉。3.无限制的奢侈浪费被杜绝 房间整理后，我们习惯了清爽和简约，不再冲动购物，学会了在购物前确认一下这个东西是否有购买的必要。有些不必要的东西不管看起来有多么诱人，只要不能带给我们幸福感，就不具备购买的价值。另外，由于整理出来的房间令人感觉非常舒服，所以一忙完工作就迫不及待地飞奔回家，什么酒吧聚餐全都被抛到了九霄云外，这也节省了另外一部分不小的开支。4.人际关系得到改善 原来的时候，我们毫不选择地将所有东西一揽而入，才造成房间内现在的“杂乱危机”。同样，在人际关系上，我们也从来不会说不，经常硬着头皮迎合“讨厌的人、合不来的人”。转变思想后，我们意识到，“没有必要取悦讨厌的人”，人际交往变得轻松起来，人际关系也有所改善。5.工作效率提高 经过“断舍离”的过程之后，整个人从消耗能量的环境中解放出来了，所以做事不但思路清晰，而且轻重缓急先后明确。现在，能够把好钢用在刀刃上，集中精力于重要的事情上，工作效率显著提高。虽然有的人主张“明天的事情明天做”，但我还是认为选择今天做比较好，这样既不需太费气力也不会感到有压力。6.干洗衣做饭等家务事认真细致了 把不穿的内衣、外套等都丢弃，只留下些精简出来的最常穿的衣服，这样自然也给洗衣机减轻了不少负担。另外，宽裕、干净的房间也让我萌生了在家吃饭的欲望。随着在家吃饭次数的增多，长久闲置的厨房变得干净整洁，我也可以惬意地在家做饭，充分发挥下厨房当大厨的功能了。7.健康状况也有所改善 家里一尘不染后，皮肤的压力也明显改善。心境放松后，与自律神经的平衡度也得到调整，整个身体的状况明显好转了。另外，由于心情好了，睡眠质量也得到了提高。与以前相比，不但入睡快，而且第二天醒来时神清气爽、精神百倍。

# 《断舍离》

编辑推荐

# 《断舍离》

精彩短评



1、我在网易云阅读读的节选部分。我真的替各大电子书网、应用考虑，是不是应该和作者商量商量，把书中最精彩或第二精彩（这样还可保留一点）的内容拿出来做试读？不用拘泥于书前后顺序，依惯例将前言、序、第一部分等作为试读。因为像读这本书一样，我很多次看到的试读、免费部分都是渣渣啊！看这本书前，我简单浏览了一下豆瓣的评论，知道这不是那本风靡全球的畅销书，而是日本粉丝写的实践心得，比起原书，更侧重实践部分。听起来很有用有木有？虽然不是原版，但比原版还实践是不是？结果呢？我试读的内容全是废话啊！伤不起。可能后文比较精彩，但这种试读，是你你看完会决定花钱买全书吗？傻子才会啊！看过近藤麻理惠的《怦然心动的人生整理魔法》再看这些书觉得一点用都没有啊！

2、这不是一本讲如何收纳的书，而是站在收纳的更高一个境界，通过舍弃帮助我们房间整理干净宽敞。传统的收纳是如何收，这本书的精髓在于为什么要舍，如何舍，舍会带来什么好处。日本人写的书，总是这幅小清新的风格，其实内容不多，确要凑成一整本书。这本书依然是这样，给我们传达的所有信息通过“断舍离”这三个字，就能涵盖整理的最核心原则。

一、关于整理物品的一些错误理念

- 1.还能用呢，如果丢了多可惜——是否是当下还正在使用的东西，否则，一个能用但用不上的东西，占据着空间才是真正的可惜。
- 2.“不能随便扔东西”的旧式教育观念。——这是物资缺乏时代的教条，现在是空间缺乏的时代，应该培养尽量只拿自己真正需要的、有用的东西，培养身无废物的习惯。
- 3.“说不定”“有一天”可能用得着。——存放这些物品会带来压力，一旦用的时候，可能根本就找不到。物资流通体系如此便捷，使用的时候，又能买到新的。
- 4.哪些东西真的很贵。——购买的一次性投入是沉没的成本，储存他们，你一直要面对着负罪感。同时，按照租房的计算了储存的空间成本，书中是按照日元计算，此处在上海换算成人民币。目前，在内环边地铁附近租一个50平米的两室一厅需要3500元左右，那么1平方米存储空间每日费用是2.3元，每月70元，每年840元。
- 5.那是别人赠送的，代表这一份情谊。——归根到底，礼物只是传递感情的媒介。因此，赠送应该关心的不是那份礼物如何，而是对方是否欣喜的接受了。
- 6.那是非常有意义的纪念品。——几每一个人，都能从对人生各个阶段的回忆中发现难忘的事情，对这些事情的记忆有着非凡的价值。因此，很多人后悔的是因为东西过多而没有好好整理记忆。这里推荐一个@袁春楠的方法，就是把这些承载记忆的物品拍照留念，按照年份放在电子笔记中，可以很好的保留人生路的历程，也不会因为物品所累。

二、整理物品的原则

- 1.整理的概念既不同于清扫，也不同于我们日常所说的收纳。而是整理收拾，舍弃精简。书中有一个图，主要讲了整理和收纳的区别，这里用文字表达，a表示整理，b表示收纳：前提：a新陈代谢；b原封不动的保存主角：a我；b物品重要性判断依据：a感性、合适、必须、令人舒服；b物质、扔掉可惜、可能会被使用使用时间判断依据：a现在、立即；b过去未来、曾经、某个时候、不久意识层面：a选择、决断；b回避劳动和时间：a少；b多技术：a不需要；b需要场所：a不需要；b需要
- 2.物品不仅挤占了空间，更重要的挤占了我们的精力。当我们看大一些多余的物品，引起各种的情感，都会对当下的我们产生的影响。更别说拥有一些再也用不上的东西，产生的内疚的情感。不做清理，只会让我们的负担更重。
- 3.流转的而非收集的概念，物品、金钱只不过在我们这里停留，当他们在我们这里的效用发挥完毕，应该流通到其他的位置，这样你才能留出空间和精力接受更多更好的。
- 4.丢弃的方法虽然精神上很痛苦，但“断舍离”后的状态确是关注自身，能量充沛的状态。

三、整理物品的具体策略

- 1.从最容易的地方入手
- 2.描绘自己整理好的样子
- 3.给物品分类。不是按扎“能用”和“不能用”而是“再用”和“不再用”。在用：正在使用放在手边；能让自己心满意足、弥足珍贵的东西。不再用：坏掉不可修复的都东西；被遗忘的，能使用但不再使用的东西。
- 4.解决最难的地方，比如：书籍、文件或衣物。四象限法：中意昂贵且用不着的东西——延迟；中意昂贵正在使用的——爱惜使用；不中意廉价且正在使用的——延迟；不中意廉价且用不着的——丢弃。
- 5.处置不必要，不合适的物品：丢弃，送人，捐赠。——多次想过扔掉东西十分可惜，想过捐赠或赠送或是再利用，但一次也没有执行。与其浪费能量做那些自己不擅长的事情，还不如含泪丢掉来的合适。
- 6.设定一个总量的限制。看不到的收纳，如橱柜、冰箱、壁橱，7成看得见的收纳，如玻璃橱、没门的架子，5成展示的收纳，如台面的花瓶，1成
- 7.设定时间的限制衣物：一两年内不穿就扔掉文件书籍：好几年不看也扔掉
- 8.安全的摆放：堆高的物品需要放的安稳、踏实
- 9.东西损坏的时候。确定是否是生活必须的，如果不是就丢弃。——如果认为太浪费了还是继续使用，那生活就是以物为中心，而非自己了。扔掉时应心怀“歉意”和“感谢”。
- 10.把住在附近的整条街当做自己的家。——便利店、时装店、网络、图书馆。别把自己

## 《断舍离》

的家当做囤货的仓库。11.收纳只是为了方便拿出。只分作三类；所有的东西应该纵向放置；纸质的内容尽量电子化。12.终极自问：搬家会带走的是什么？值得留着当嫁妆吗？有想带进棺材吗？等等四、物品整理对内心的调养1.拒绝杂物进入自己的生活。免费的赠品，宾馆的洗漱用品，如果用不上，就不要带回家。2.了解自己的喜好。物品的品牌、质地、样式。清晰自己的选择，特别是日用和易耗品，应避免下一次购买在选择上浪费精力和时间。3.发现自己的自卑感。通过物品来弥补自己感觉在某个能力上的不足，如：书代表你对知识的自卑，厨具代表自己对家庭的奉献不足的自卑等。应该树立的理念：1)即使无法平衡，也能活出自己的风格；2)即使没有很多衣服来打扮，也要呈现出属于自己的类型；3)没必要把所有的知识都聚在脑海里，我们可以借助更多帮助；4)不管料理做的是好是坏，我都是一个比任何人都要重视我的家庭的好主妇；5)我已经具备人生中所必要的东西；4.发现自己的寂寞与不安。当内心感到空虚的时候，努力用物品填满。不能依赖物品来肯定自我的存在。需要树立的理念：1)即使没有它们，我们的人生依然正常的运转；2)东西不是自我的代名词，究其根本不过是辅助人类生存的存在；3)即使放弃手中的东西，仍有很多工具能够充实我们的人生，我们能够实现它我们就能有效地专注于那些被认为开心的事情。5.人际关系将会变好“物与自己的关系”与“他人与自己”的关系非常相似，如果我们不加选择的接纳物品，就犹如在人际关系上为了迎合别人（讨厌的人、合不来的人），往往先满足别人的要求，却把自己想做的、想说的尽量往后推迟。通过断舍离的态度，在人际关系中就没有必要取悦讨厌的人，让自己在人际交往中变的轻松，使自己处于更好的状态。6.变得更喜欢自己处在一个宽松的环境，不会有内疚的心态，能够完全把握并管理，精神上放松，会迷恋上这种状态中的自己。7.不再被规矩和教条束缚实行“断舍离”之后获得解放感，得到了我的人生我做主的全新心境。8.宽敞的空间让人更充实。不再有要把空间都装满的强迫感。9.只保留令自己满意的东西，日常生活周围都是经过自己严格挑选的中意的物品的话，生活的喜悦之情和殷实之感也如泉涌一般源源不断。10.对正在使用的物品更有感觉。能够发现如何可以减少物品，过精简的生活。11.自己和物品的关系更加和谐不和谐的东西伴随厌恶感产生压力，周围的物品的协调，人生活转向和谐。12.空间变得宽敞，空气自然通常——风水会变的更好。13.运气变好，机遇增多。——房间整洁干净、自身回归和谐生活后，将各要素连接在一起，更容易达成期待的结果，被有意义的美丽机遇惠顾。14.与周围的环境和谐相处。断舍离让我们发现，什么对自己才是最重要的、什么对自己才是最合适的、在这个世界上只有自己最了解自己。“为学日益，为道日损。”学会判断什么对我们来说才是最重要的，那么才最正确吧。（2013.07.03 3小时）

3、从小学到高中的课本，我基本都全部保留着。当初的想法是，待到大学的时候，将这些书从头到尾全部翻看一遍，结果并没有做到。大学毕业的时候，在室友们都将书换成宿舍聚餐费用时，我照例保留了所有课本。这些课本，加上我在大学买的课外书，装了整整五个纸箱。衣物一个箱子，床上四件套两个箱子，毕业我一共往家里搬了七个箱子。幸亏学校距离爸妈住的地方不太远，幸亏朋友用车送我回去，否则在毕业关头还真得麻烦死。没有意外的话，包括课外书在内的所有书，我不会再去看了。其实吸取了这次搬家搬书的教训，我已经决心再不买纸质书，如今毕业4个月了，除了兰姐送我的书，我没有添过一本纸质书。不过我还有一个毛病，无论是否符合我的口味，电子书平台的限免书籍我是领得不亦乐乎。一直在纠结这样做的意义，读完本书，我终于看透，一生能读的书是有限的，若一本书真的想读，到时候掏钱买就是，不想看的领多了也没用，反而是一种累赘，不去看还有负罪感，可是哪里读得完。我不是因为生活需要“断舍离”才读的本书，而是因为我正在“断舍离”，书的内容符合我最近的心境，才读的本书。不论是物品，还是规矩，或者是交际，我都很克制，很少添新物品，不遵守繁文缛节，不扩大交际圈子。我的负担来源是网络。有太多博客、轻博客、微博要维护，有太多美剧、好莱坞电影要去追，有太多手机软件要去用。这本书我是昨天下午偶然在看多翻到，开始读的，在这之前，我刚刚停用了人人网账号，清空了QQ空间留言板、相册和一些说说、日志，删除了一部分微博内容，将银行卡和不常用的支付工具解绑。在更久之前，我停用了微信朋友圈。与其通过朋友圈发状态和朋友们交流，我想直接微信聊天不是更好。不知道是不是我毕业后生活不如意，我总会怀念过去，想和过去的同学、朋友保持联系。但是通讯录中的好友，90%都有一年以上的时间没有联系了，95%的同学在毕业后便再没有联系过。人是会变的，倒不是说变坏变功利，而是随着各自去不同的地方，进入不同的圈子，“三观”会变得不再契合，每个人都会有新朋友，开始新的生活，两个人怀抱以前的美好，愣要在很久以后找回当初的感觉，做不到，何苦强求。所以读完本书之后，我想我该彻底抛弃以前的一些关系了，过年时的祝福不用发了。当过去的关系被解放，如今要做的是去交新的志同道合的朋友。我是个怕麻烦的懒人，一直在追求极简的生活方式，实际我做得并

不好。不为物所役我做不到，大二买的平板最近两年都没怎么用了，但是为了不浪费仍会偶尔拿出来用一下，之后又将它扔进柜子。过往不恋我做不到，每个月总有那么一次，会去联系半年、一年没联系的朋友，说几句不尴不尬的话，然后尴尬地结束对话，感伤不已。未来不迎我做不到，还没更新的美剧，总是一遍遍刷新网页查看最新资源。一直在向外拓展，想要寻找存在感，加微信好友，关注新的公众号，认识新的朋友。哪里能处理那么多信息呢，150个人是人际交往的极限，最好的那么一丢丢，15个已嫌多；我又真的需要过百个微信公众号来为生活添彩吗，每天真正读推文不过5个而已；微信好友加了之后基本不会聊天，朋友圈都关了，和陌生人又有什么区别？每个人的生活方式可以不同，但我想要的不是“内含”的方式吗？专注自我，我在别人心中没那么重要，别人于我而言也没那么重要，看得太重就会太累，因为将自己的喜怒哀乐寄托于他人了，失去了独立的自我。隐世独居是不可能的，正常的生活还要继续，只是不想太累的话，我们必须舍弃很多东西，他们、它们都是无用的。我想这也是本书三个部分层层递进，从物品的“断舍离”谈到对精神生活影响的题中之义，简单的环境带来的是轻松舒适的生活。

4、川畑伸子，喜欢日本女生台湾女生说话叙述的方式。娓娓道来，不疾不徐。“当我意识到有些东西对我来说已经不是必须、不合适、令我不舒适的时候，也就是意味着我开始蜕故孳新了”“只有被温暖的阳光照射，被清爽的风儿吹拂的家，才会弥漫着与众不同的气氛。”“我们首先要舍弃多余物品疏通生活阻塞，虽然我们舍弃的是有形的东西，但是在我们的生活消除阻塞、回归正常后，我们自身以及周围有形的东西，甚至所有人际关系都会朝好的方面发展。”“只要不能带给我们幸福感，就不具备购买的价值”。&quot;做自己所想，做自己想做，完全呈现出一个让自己满意的自己，所以连自己都迷恋上了自己。于是，再也不像以前那样在精神上依赖别人，靠别人的认同和欣赏来确定自己的价值。”把那些不必须、不合适、令人不舒适的东西统统断绝舍弃，并切断对它们的眷恋。而整理的意思是“解决，处理。”住所本来就是让自己得以充电、补充能量的地方，是肉体 and 心灵成长的地方。杂物多了，能量自然会被消耗。能使自己心情大好的，且是经过精挑细选的东西围绕着自己。首先，请从身边的小处，或者一个小角落做起。及时整理一下钱包或者抽屉内的小角落都是一种改变。流失的能量竟然一点点开始恢复。拥有新生的力量后，只珍惜对自己来说重要的东西和关系。“我们已经把真正重要的东西刻在心里，藏到灵魂里了。”

---

——我是正在进步的分割线即使无法平衡，也能活出自己风格即使没有很多的衣服用来打扮，也要呈现出属于自己的类型没有必要把知识都汇聚在脑海里，我们可以借助各种帮助不管料理做的是好是坏，我都是一个比任何人都要重视我的家庭的好主妇我已具备人生中所必要的东西。

5、初识此书，只是想到那乱糟糟的我家，塞得满满的大衣柜。早已意识到囤积东西是毛病，也一直在清理，赠予，疏散我的那些衣服，玩具，甚至是书。可是我的力度当然远远不够，有一些欲舍还留的还在影响着我的生活质量。翻开此书，才发现别有洞天。囤积是心理疾病的一种，而断舍离则是可以治愈这种心理疾病的行为哲学。这本书教我们的不仅是如何学会舍弃家里的东西，更是让我们学会如何在人生之中有舍有得。看到扉页上介绍作者川畑伸子是日本心理治疗专家，擅长治疗心理疾病，心中大呼‘不妙’。读了序言之后，又觉得‘真是妙。’有病就去治，没什么可怕的。这本纸质厚实，字体较大，插图简单素雅的小书，其中蕴含的是很不小的道理。没有做不到，只有想不到。因为我们想不到，所以一定要从别人那里学到。所谓‘断舍离’就是把‘不必须，不合适，令人不舒适’的东西统统断绝，舍弃，并切断对它们的眷恋。换言之，‘断舍离’的过程，就是我们重新审视‘自己与这些物品的关系’的过程。伸子的语言具有极强的感染力。看到她对家里囤积的物品进行思考的心理过程，觉得真是巧合，和我想的一样。其实这不完全是巧合，而是一个心理学家对常人心理的恰当又准确的揣摩。我们囤积东西到家里的过程是我们的心理疾病逐渐生成的过程，这并不是危言耸听。人的行为可以反映出人的心理状况，东西虽然是物质，可人对物质的态度是可以反映其精神状态的。我们是在忙碌而反复的每一天中渐渐的失了自己心灵的平衡而逐步变得有病的了，所以由表及里的看清自己的问题根源是很有必要的。伸子正是在引领我们由舍弃物品开始，逐层深入，在舍弃物品的过程中也将思想的包袱舍掉。她的家里心里大扫除理念让我心中一亮，立即就与我的一些行为挂上了钩。譬如每隔一段时期我必用一天的时间来收拾满腾腾的大衣柜。收拾完了心情愉快，但很快就又乱了。伸子说如果不舍弃，怎么收拾也是乱的。再譬如，我看到柜子已经满了，便告诉自己不买衣服了。3.8那天和我的一个购衣狂人同学午饭时还劝她买衣服要慎重，说衣服买到手就贬值。可是饭后我俩一进大悦城，看到打到三折的I.T.便一头扎了进去，刚刚劝她的那些话自己领先忘记了。结果她买了2

## 《断舍离》

件，我买了3样。我的这两个真实事例已被伸子对号入座，充分证明我心理有病。我虽有自我觉醒，但力度不够。本书内容不算多，道理浅显易懂，也发人反思。虽然它也许还不够深入，但是这些浅显的道理已经可以将人的思路打开。有舍才有得。学会舍弃家中的无用之物，其意义不仅在于让生活空间变舒适。它更是在整理心灵，清理大脑，理顺思想。如果我们能将我们身体住的屋子和心灵住的屋子都整理好，该舍弃的绝不保留，那么正能量爆满的幸福人生便会触手可得了。

6、感觉内容和《怦然心动的人生整理魔法》差不多它们的思想都是一样的有一点值得人去思考：当为某件物品的去留做取舍时，可以以整个网络资源和社会资源为基础，如果周边的环境有这样的商品，得来非常方便的话，那么就可以舍弃它。还有，整理物品时不要以它是否可用为出发点，而是以其是否取悦于你，对于你来讲是否有用为出发点考虑

7、这一段时间，生活和工作忙得毫无头绪，就像打开一扇门的衣柜，里面的衣服七零八落的落下来，让我毫无招架之力。曾暗暗灰过心，甚至有放弃的念头。刚好这时看到了这本书，让我一下子豁然开朗。原来可以这样，可以这样打理生活和工作。在周遭有太多“不必需、不合适、令人不舒服”的物品和事件，紧紧围绕在周围，让人透不过气来，而潜意识里只有逃避，却从未想过把这些压抑的东西丢弃。生活处处皆学问，看过这本书才知道，原来还有一门叫做“整理术”的学问。说简单些，“整理术”就是要科学的打理周遭的物品，自己要做物品的主人，驾驭物品，不要让物品左右了自己的生活和工作。说来简单，但是做起来却要下番功夫。书看到一半，我就迫不及待的收拾了办公室。仅用了半个小时，就清理出了四大袋杂物，有破了角的过期通讯录、有早无存档价值的文件、有几个用过的笔记本，还有一些和办公无关紧要的落满灰尘的小摆件……在我的脚下还有一只饼干筒，里面空无一物，一直放在我的脚下，经常与我的脚发出碰撞声，分散办公精力，因为不舍得丢弃就这样它在这里呆了有四年之久……原来，几米见方的地方竟然隐藏了这么多多余的物品。清理后，办公桌顿时清爽了许多，目光所极的地方，整洁利落，那颗浮躁的心也慢慢平静下来。去过一个同学的家里，地板上、床上、沙发上、桌子上，到处堆满了杂物，甚至连一个落脚的地方都找不到。一进入这样的环境，立刻变得局促不安，想赶快逃离。而同学倒也安然自得，但我们所看到她的生活是一团糟。所以，看完这本书，首先就想把这本书推荐给她，让她的生活也能有所改变。昨天路过一家大卖场，门口贴着五花八门的海报，颜色多、样式多，一眼望去，就像是涂鸭广场，让人突增压抑感。就在想，商业场所是不是也适合“整理术”，向消费者提供一个整洁、有秩序、不杂乱的购物环境，会不会带来客流的提升呢。“整理术”的倡导者和发起者是山下英子，而本书的作者川烟伸子则是一个实践者和亲历者，本书没有高深的理论，更多的是实践的过程和实践后的心得和体会。只要看过后，你开始试着行动了，那就是这本书所带来的改变和收获。

8、断：断绝接受不需要的东西（是物品“进入”之前的取舍）舍：舍弃掉没有用的东西。（但是有舍有得）离：离开对物品的执念。（其实自己真正该珍惜、执着的是自我）《断舍离》这本书所表达的生活整理理念，乃至人生观念主要也就集中在“断”、“离”、“舍”这三个字上，可能由于我的浅薄，我是第一次知道这个理论，但是他们确实给了我较深感触，浅谈一二~~书中序言说到：“它本是一种行为哲学，教导我们怎样放下心中的贪念。”&quot;贪念“这个词真的让我狠狠得震惊了一把，仔细回想，作为一个胖纸的我，不就是因为贪念食物（美食，应该是细细品味的，而不是用来贪多猛吃的）才苦苦减肥不下吗？同时社会上的很多所谓的失败者，也是因为贪图安逸，贪念享乐，才会无所为的吧？贪念使然吧，其实很多事情并不是我们想象中的那么必不可少，如果没有了它们，我们的生活照样可以继续，或许会过得更好。放下贪念，脱离繁琐，精简生活，这就是断舍离所推行的生活理念吧，其实简单——离快乐最近。。说的有点远了，这本书主要讲的是生活整理术，强调的是生活中物品的断舍离。所谓物品，它就是供人们使用的，所以它应该是让使用者感觉舒适、顺手、省心、好用的，而“家”是人心灵停歇、补充能量的港湾，所以其内的物品都应该是让人觉得舒服的、合适的、令人觉得愉悦的。本书第一部分主要讲的就是思想上的认知转变及如何克服对物品的不舍，将“以物为中心”转变为“以人为中心”。但是适合自己的才是最好的，对于本书，读者也要有自己的思想，选择性吸收借鉴。第二部分主要讲的就是实施断舍离的方法、诀窍及规律。第三部分写的是断舍离过程及之后生活、心灵的改变。实用性的书，值得一看，一种新的见解及思想，给心灵充电，也为自己积累沉淀。

9、13厘米宽，18厘米长，书外有塑封。素白的书封底色搭配水粉色的腰封，给人一种小清新的感觉，就是这个搭配的封面图给人感觉很别扭，还不如直接用手绘的图画效果更好。套封是压纹纸的，摸上去滑溜溜的，总给人一种没有覆膜的感觉。全书连扉页正反184页，92单页。胶版纸内页，纸质韧滑厚

## 《断舍离》

实，纸色略微偏黄一点，有利于阅读不累眼睛。正文部分字码不小，黑色饱和度也较高。反而书前2-6页的彩色插图，不知道是拍摄的关系还是印刷的问题，清晰度很差。加之装帧设计给人一种不够大气的感觉，低了这书的格调，扣一星，所以我只打了四星。说到书的内容，个人感觉很好，至少对我而言是很实用的。实际上，只要剥离了“断舍离”外边那些个“行为哲学”、“身心能量”或“心理治疗方法”的让人云里雾里的高深名词的包装，你就会发现，这本书是在宣传一种非常健康的生活方式。有人说，断舍离的反面就是“断不了、舍不得、离不开”。斯言诚哉，有大智慧。人类总是一味的索取，唯恐自己得到的少了，不够充裕。却从不愿细想自己是否真正迫切的需要这些，自己需要的话又真正需要多少才不会浪费掉。消费不分男女，多数具有群体性和盲从性，往往是在冲动型购物的心态下买的东西……这就是为什么商场最赚钱的时候往往是打折促销的时候了~々而如果我们能够冷静的思考，以确定我们生活真正需要的部分，然后只索取这一部分，不贪得，那么其他的富余的资源就不会在自己的手上被白白闲置，甚至是挥霍浪费掉。O( \_ )O哈哈！所以老祖宗的话还是很有道理的，人确实应该“每日三省吾身”，而且也该常怀有一颗感恩之心。“满招损，谦受益”嘛，很多时候，东西不是“多”就一定比“少”好的 ( \_ ) 浪费什么的，对于这个物价飞涨的社会而言，真是太邪恶了！话说我家的杂乱程度，比起书里“断舍离”前的作者家，除了地面上能干净点儿，其它的有过之而无不及了(一”一)必须要承认，我家的“杂乱差”的根本性原因，就是只进不出！所有不能丢弃的理由，归结起来不外乎作者所归类的那几条——“不能随便扔东西”的旧式教育观念；还能用呢，如果丢弃了多可惜啊；“说不定”“有一天”可能用得着；那些东西真的很贵的；那是别人送的，不好随意处置；那是非常有意义的纪念品……大部分的杂物都是那些“能用”却“不会再用”的东西。“丢弃”意味着“选择”与“决断”。屋子的状态，映射出的是居住者的心理状态。无休止地把“能用”“可能用得上”和“以后总会用得上”东西搬进房间，只能挤压空间，使我们无论行动还是心理上都背上了沉重的包袱，变得虚弱起来，动辄得咎。想要改变自己的现状，只有沉下心来，认真思考自己和物品之间的关系。选择、决断自己生活中那些不能使用的东西，和那些能使用但是不再使用的东西；只留下那些正在使用的常用的，或者是珍视的东西。拒绝杂物再进入自己的生活，只保留那些少量的东西，腾出大量的空间，屋子变得宽敞起来。空气自然通畅，视野宽阔起来，心态自然也变得舒展起来。想要转变自己的人生。就必须重新审视自己的生活，认识自我，“剥离”自己生命中那些负面的东西。发现自己潜藏的自卑感——由比较而来的自卑，原来只是被我们用大量冗余的东西掩盖住的内心的虚弱；发现自己的寂寞与不安——当内心感到空虚的时候，却错误转而对物质的依赖沉迷去填补；变得更喜欢自己更珍爱自己——为什么最好的东西只有待客的时候才给客人用，难道平常的我们不配使用吗，偶尔对自己奢侈一点没有坏处；人际关系将会变好——再也不用勉强自己去迎合别人，不再接受不愿意接受的东西，人际交往自然就会变得轻松；不再被无谓的规矩、章程束缚——不论何物何时都要竭尽全力坚守的思想牢笼才能被打破！PS.头两天我试着把“断舍离”推荐给我的父母。我爸还好说，只要别碰他那一屋子的假古董，他就只会躲在报纸后面装透明。问题是我妈！——合着她老人家的思维方式，还在那个“物资匮乏”的年代呢。“一针一缕，当念物力维艰”是她的人生信条。勤俭不是不好，可是勤于往回划了“减价”“促销”的“便宜”破烂儿，什么东西都吝啬的死也不扔的俭法谁也受不起啊~々延墙堆得一溜儿的瓶瓶罐罐，都是别人家不用扔在楼道里的，她老先生干巴巴的给捡了回来(+~+)-狂晕！你能想象到，她一个人在大冬天的太阳下山后在楼外折腾一个多小时，就只是为了拆开别人家丢弃掉的沙发，好把里面的大块海绵掏出来吗？！！……如果我家的经济条件很差，她这么还好说o( \_ )o可是只要她平时少买“几包”低价处理的外贸服装，就什么钱都有了(# \_ )凸~省得不如糟蹋的多，真是够了啊喂！——10多年前放到发黄的棉布宽沿遮阳帽（我妈说留着以后可能用得上... ( \_ \_ ” ) ）；我小时候的小牛皮靴子（我妈说留着等我以后有了女儿给孩子穿...( \_ )#）；各式各样的空瓶瓶罐罐（我妈说留着以后装东西用..... ! ）；塑料的金属的水舀子四五个；塞满了所有储物空间的有些年纪甚至比我都大的旧衣服.....

.....凸!!!究竟什么是可以扔的 皿 #如果作者也是和自己的父母一起住，我相信她肯定不敢说扔就扔出去个几大袋子 ( \_ ) ——所以，这就是我现在最大的问题!!!我该怎么才能把我妈打包出去一段时间，趁着这个机会做一场狠的！

10、本想看山下英子的《断舍离》，无意中却借了这本。核心的东西是一样的，即从整理的角度来清

## 《断舍离》

理自己的人生。那本《怦然心动的人生整理法则》看了两遍，看的时候，感觉很心动。也动手做了一些整理，然而惰性的作用还是在，依然不够彻底。而且平添了许多对自己的不满，因着自己没有达到整理的高度。看了这本《断舍离》，对自己温柔了许多。觉得其实这里面，最重要的理念，即使从以物为主要的理念，转变为以人为主要的理念，无论是收纳还是购买时的决策。有些不为物役的轻松。而整理的真正含义，不是收藏，归纳摆放，而在于解决、处理。从物品看心境，摆脱不需要的物品，减少对这些物品的能量耗竭，确实会有很舒畅的感觉。慢慢实践，找到自己的合适的度。

11、对于山下英子的《断舍离》闻名且仰慕久矣，奈何，大陆出版社引进这本书的速度简直慢得没有天理。时下，各种整理方面的书籍大行其道，怎么就没有一个嗅觉灵敏的去把这本书翻译过来出版呢？倒是，有几个断舍离的粉丝，下手到快，比如这本书的作者就是山下英子的粉丝，出版社倒是抓住了先机，而且，“正能量”也是红得不能再红的一个含含糊糊的热门词汇，所以说，好的名字是成功的一半。更可气的是，还有更早出版的一本，也叫《XX断舍离》的，我也上了一次当。现在，繁体版，正宗《断舍离》已经上架，不怕贵的粉丝们可以买了一观。这本书，提出整理应该是从“舍”这个字开始。然后，从各个心理方面剖析了“难舍”的原因，作者是心理医生，有着方面的优势。至于中国吧，“舍”掉自己不适合、不舒服、不再用的物质尤其困难，蔚然成风还远得很。我自己的物质方面，除了书籍，可以说“舍”起来并不难，因为本来就少。最难的就是最爱的这些书。我自己的书需要读上两遍的基本上都不舍得扔掉，要处理的基本上都是九成新的书。给收废品的吧，实在是不忍心，好脏。卖给收二手的吧，很便宜，但是，我也卖了很多。去自己开店吧，我又觉得很麻烦，而且快递费也很贵。最后，我抓了我的好朋友，一股脑的都处理给她了。当然，处理的总量不过是少一半。现在，家里能放东西的地方又是到处书籍，想买是再不能了。唉，总之，如果能把书断舍离了，我也就成功了。总有一天吧，也许。然后，这本书又剖析了“舍”的种种好处。“舍”的确是能够令能量聚焦，这是我亲身的体会。从生活到精神各个方面都会有越来越好的感受，更从容，也能更加明智的选择。至于说整理，正如该作者所说，东西都舍尽了，也就不需要各种专业的整理术了。最后，作者又从心理角度剖析了物欲强烈的深层原因。这一点，我也颇认可的。比如，我自己对书的情结的确是有很多心理原因可循的。换句话说，有某些方面的癖好，都是内心的反映。如果想戒掉这些癖好，首先要从心理入手。当然了，从癖好的截至入手，也会有一定的作用。但是，往往成效会比较慢。但是，从心理入手，又会比较难以执行。我想能从容审视自己的各种物质癖好就是成功的一半了吧。断舍离的路是正确的选择，而且会一直走下去。这本书，如果没有看过山下英子的原著，还是可以看看吧。很小的一个小本本。

12、各种整理术的书看过许多，书也塞满了整个房间，眼看着都快放不下了，心里又想着，以后还有用，书到用时方恨少，于是也舍不得清理。看这本《断舍离》之前，我看到副标题“正能量翻倍的生活整理术”，我喜欢正能量这个词，虽然时下里，这个词已被滥用，但提起这个词仍是觉得浑身有劲。这本《断舍离》讲述的依然是有舍才有得，用减法的方法整理家里杂物。一是排毒，二是减负。作者在书中引用了大量的实物拍照，从照片上看，作者家里真是东西非常少，只是让人担心，东西这么少，东西没用多少回就清理出去，到时用的时候怎么办，又要花钱买，不是浪费么。作者在书中讲了许多办法，如何丢掉无用之物，只保留必需的，合适的，和令人愉快的东西。想法很好，理由也摆得很充分，就像大多数日式图书一样，整本书其实只讲述一个道理，但是前前后后，方方面面，各种方式方法手段技巧等都都用到了。我想这也是日本人追求精细，追求小处的一个体现吧。就整本书的内容而言，核心部分还是以自身的各种舍得和清理的过程，规劝读者像他一样有舍有得。在谈到舍得时，作者也将理论上升为认识自己，解放被囚心灵上来，并从了解自己的行为模式，发现自己的自卑感，变得更喜欢自己，发现自己的寂寞和不安，不再被规矩、章程束缚等方面加以一一说明。就我个人的阅读体会来讲，这些情绪即便不是因为断舍离，也一样存在；断舍离之后，房间变空了，情绪不用借物以发脾气，而空的房间又引发个人的购买欲，填充欲等等，到时房间里又会慢慢多起东西来。所以，仔细想，断舍离三个字之后，还是要明白地搞清楚自己的生活方式----这一点才是断舍离整理术的前提。否则，丢的丢的，舍得舍了，离的离了，回头没几天，又全都回来了。说来也有意思，有时需要断舍离，有时又需要各种可能“变废为宝”的破烂，以前看过一本魔幻手工，就是讲利用家里的各种将被丢弃之物，做成各种各样有趣的手工制品，比如破布头，废报纸，铁丝圈等等。所以，有断有舍有离，一样也有整齐有序的收纳习惯。东西不在多，而在于精；东西不在于多少，而在于有序。个人觉得这才是当下中国符合我们自己的民族习性，又不会铺张浪费的好习惯。2013-05-11 17:25:00

13、看完才发觉是山寨版的，原来山寨不仅仅是大陆特有的产物啊（真正有名的那本是山下英子的）

## 《断舍离》

一个番茄钟内翻完的，唯一有启发的是：东西少了，灰尘就自己跳出来了翻翻还是有好处的，像是成功学，刺激你立即大干一场

14、《断舍离》既是生活实用书，更是心灵智慧书。给生活做减法，我们不是不懂，也不是没有去做，只是就像走路一样，走着走着，鞋子上就沾了尘，却想不起来拂掉，这生活也一样，过着过着这屋子里就越来越乱，不是不明白，有些东西要扔了，可就是没有决心。读《断舍离》其实就是给自己找一点儿勇气，扔掉旧东西的勇气。正如作者所说，好多东西放在那里，也许十年二十年就不去看不去碰，可是偏又舍不得扔掉，因为你总有一些错误的想法，觉得那些东西有可能会有一天要用到，因为那东西买它时花了大价钱，因为那衣服有可能还会再流行，这些想法抑制了你扔掉旧东西的欲望，可事实上却是，你再也想不起它们来。而东西越来越多的屋子，也直接导致了心情的破坏。因为你看着那么多东西，你就没有收拾的欲望，你就总是拖延总是推脱，这不都让你的生活往更糟糕的方向滑动吗，可是你很有可能没意识到。断，舍，离，是一种正能量的生活整理术，看起来是在整理屋子，其实一同被整理的，还有我们的心情。我们现在的物质生活越来越丰富，长辈人教育我们要节约，但是这种方法已经非常不适合现在的生活了。以前他们买不到东西，我们现在却是物质极大丰富，我们现在要学习的是新的生活方式，如何让杂乱的生活变得轻松一点儿。所以生活的经验从来都不是一成不变的，它应该随着不同的生活方式而发生不同的变化。作者说的一段话我认为非常有道理。因为我家东西就是非常多，但又没有办法收拾利索的感觉。作者说，现在的许多收纳法其实只是教我们把东西从东挪到了西，本质上还是没有变，时间一长，它们还要乱七八糟地存在着。而本书中指出非常重要的一点就是，我们要给生活做减法，过时的，不需要的，多余的，是一定要清除掉的。我一想果然是这样啊，每次上超市，我就忍不住买各种收纳柜呀，小储物箱，结果家里东西不见少，反而越来越多了，而脑子里还是乱乱的一片，觉得家里到处都是东西。而作者彻底改变了我的想法，是啊，给生活做减法，才是最正确的方法。这一想明白立刻动手，跟作者一样，扔掉了不知多少袋子垃圾。当然作者也说了，这可不是一蹴而就的过程，一口吃不了个胖子。只要心上记着这定律，生活就会按照这方向一直继续下去。真的，当屋子里东西变少时，引用作者的话来说，我们也变得爱收拾屋子了，因为到处都是清清爽爽的，顺手擦一下抹一下都不觉得厌烦。果然是这个道理。当屋子干净了，我们也更爱自己的小家了，也更愿意邀请朋友了，生活的一切都在变化，这是一个滚雪球的正能量过程。真心喜欢这本书给我的心灵又除了一次尘。

15、早就听说过这本书了，据说大家当初断舍离断的痛且快乐着。我在一旁高深莫测的笑着，不就是多扔掉些无用的东西，说谁谁不会。后来开始看的时候，简直像是被作者煽了一巴掌，我那哪是会整理？挺多算是把所有的杂物堆到一起，扔掉一些果皮纸屑，也敢自称是断舍离了。总有那么些衣服，要么是当初贪便宜打折时购买的不适合自己的款式，要么是很喜欢的款式自己塞不进，通通舍不得扔，占据了衣柜的一大角，总想着哪天会派上用场。2年过去了，衣服已落满了灰尘，皱巴皱巴的，我的体型已发生了变化，更加塞不进。当初很心水的衣服，现在看来不免有些不合时宜。还有趁着超市促销买的一大堆生活用品，洗发水、沐浴露、发夹、卫生纸、明信片等等，看起来当初是最划算的经济选择，没想到自己的喜好在时间的推移中不断变动着。牛奶味的已经厌倦了，偏偏还围着2大瓶。这些东西在整理的时候，想当然的被保留下来，作为“以后可能用的上呢”被丢弃在房间的某一个角落，斗转星移，占据着房间的一亩三分地，并不停增加新的杂物成员。要学会舍弃那些“能用，现在不会用”以及“不能用”的物件，保留那些令自己生活舒适、合适、必需的物品。你想成为怎样的人？想让别人怎么评价你？都说环境影响人，你确定那些陈旧的杂物不会影响到你的精神状态吗？那些被丢弃的衣服、杂志是不是代表着你逐渐了解自己的需求？我曾以为清理杂物不过就是清理杂物，却不知每件物品都有其存在的理由，都代表着曾经的生活状态。我扔掉的岂止是占据空间的物件，还有那个当初鲁莽草率随意的逗比青年。如果仅仅只是收纳箱的那些杂物也就算了，我咬咬牙还是能忍痛舍弃的。对于手机通讯录的各种不在状态的联系人，电脑文件中下载的几大G文件，总是保留着“以后可能会用的上”的想法，占据了脑内存。你都不怎么跟别人联系，怎么可能一有事别人就会帮忙，挺多就是给你的朋友圈多加了一个赞友。以前还能浑浑噩噩过日子，近乎麻木自己，生活之所以不如意在于草泥马的某个人心险恶的家伙。现在看来，围着几年没用的生活用品，所有的状态都是过去时。不过是我太过随性了，太过肆意而为了，也太过狂妄自大了。其实，你想要的生活离你很近。

16、相对于山下英子的那本《断舍离》，这本书更侧重于实践。作者在正文中也提到了山下英子对断舍离这个概念的原创，并且致谢。此理甚长，所以需要同时几本书一起看，相互呼应解疑，方能收到

## 《断舍离》

较好的效果。这本书的优点在于细致，有了前面积累的基础，看起来也快，有点收获。

17、其实在中国的大地上生存喘息的人们，对于“断与离”有几分熟稔程度呢？我说不清，也道不明，唯一可以说明的事情是我是一个对此完全未知的人，不读书，不知身为事，不读书，不觉自身差异与不足，就是因为如此，读过书后我方才对“断与离”有了几分尚还浅显的认识！其实文中的断与离，表达的好似是一种状态，从现实的生活状态中，对周遭物品进行有目的区分，做条件限制性的选择题，由此得到不一样的人生状态，展现不一样的生活情趣，好似很简单的内容，却在简单中悄悄的蕴含着大大的道理，这道理于我来看，表达的是不舍与不得的关系，毕竟作为华夏的儿女而言，相对于“断与离”而言“舍与得”我更加知晓一些，即使也是很浅显的获知，却有着耳濡目染的功力，在程度相较上占有一定不可忽视的“地理优势”如此便更轻易些，简单点！我们的生活中难免会出现如此的种种状况，好似无用的物品随意的摆放，舍弃还是保留一直在自己的心里盘旋着，选择舍去，在心底里面摘掉的不仅仅是一个物件的那么简单，好似一种习惯，一个一直习以为常的物件从此在生活中去掉点滴的痕迹，仅仅是适应这件事情，好似也需要些时间，于是宁可凌乱，也不选择的生活在每个人的生命中或多或少的都存在着，有的恐怕不是一点点那么的简单！其实呢，清空了生活，也便一同清空了生命中过多的繁杂，对生命思考的烦忧，很多的烦恼有时是自寻的，有时是无意的，但更多的是自我寻觅的结果，如若能在生命的历程中对舍与得，或是断与离有着明确和感官的认识，也许问题也就没有那么多，烦恼也就没有那么多纷杂了！对自己周边的控制范围进行物品上的整理和舍弃，同时也是对心灵深处对生活中的种种进行选择，选择的结果是清空了环境，完美了生活，也让生命的心情更厚重，也更简单了！如此就是断与离，舍与得，似不同，却相同的概念！我不知晓的是我的思考是否在正确的轨道上进行着高速行驶，这种行驶的轨道有无偏差，但读书就是如此，同样的文字，带给每一个人都是属于自己的独一份的感受，或有相同，或截然相反，味道咸淡有别，观点你我偏差，这是读书的特性，也是读书带给我自己独有的乐趣所在。读自己喜欢的，看自己钟爱的，把感受留给自己，分享在外，如此便好，舍与得，断与离，都是我需要的，我要整理的人生！

18、中国人的智慧博大，出于《易经》的舍得，告诉我们一种人生智慧和态度有舍有得，不舍不得，大舍大得，小舍小得；拥有超越境界来对已得和可得的东西进行决断的情怀和智慧。先辈们告诉我们这大智若愚的人生哲理，而中国人的勤俭持家的优良传统又告诫我们浪费可耻，如此纠结中，家中“废”东西堆积如山又不舍丢弃，有限的空间因此变得更加狭小压抑且不利于身心。“断舍离”是风靡日本的超级整理术，教你把那些不必须、不适合、令人不舒适的东西统统断绝、舍弃，并切断对它们的眷恋。有“舍”才有“得”，书中教你“丢”东西的方法技巧，此“丢”仅仅只帮你整理凌乱狭促的空间吗？非也，通过“丢”弃不必要的东西，仅保留必需合适的东西解放空间，从而认识自己，解放被囚的心灵。希望大家通过此书借由有限的空间整理出理想的收纳并整理出充满正能量的心灵，从而拥有幸福的人生。断舍离的生活哲理反应你我大众心理，有些东西明知无用，因喜欢或一时冲动都买，目前无用丢弃可惜因此不舍，想着以后有用或者花那么多money购买，因此东西无用东西越堆越多，这时需要为空间解压，不是让你真正丢掉，可送有需要的亲朋好友，易可通过二手拍卖网站卖出不为一种方法；确实无用的可分类\*\*丢弃，不用担心会污染环境。还有在买东西时，认真思考这些东西是否真的是自己需要的或是生活必不可少的，尽量少购买不需要的物品；如真需要，现在交通方便逛街购买，网购同样便捷轻轻动下鼠标所需之物瞬间送到，但网购需要控制自己的心，手随心动的乱买一通且又是无用之物。很喜欢作者提到的方式，把住处周围街道当自己的家，丢弃不必要的之物后，有需要时方便购买。杂乱凌乱的房间我是看着不舒服，整个人心情都不好，不知你是否的这种感受，干净舒适整洁的空间给你以明亮的感觉且好心情倍增。有人会说凌乱也是种美，估计大多数人举双手双脚不赞同，窗明几净的环境人人爱之，整理家中杂物后的好处多之又多，空间宽敞整洁了，工作效率提高，让你享受舒适，轻松给自己减压；同时整理了自己的心灵，正能量增加，重新审视自己，从而拥有幸福人生。断舍离教你的不只生活整理术，告诉你整理生活时的人生哲理，用减法让能量翻倍，从舍得开始，断舍离，丢弃生活不必要不需要之物，丢弃心灵的包袱，整理家中空间，整理心灵，给家中空间减压给心灵减压，一举两得好书。



## 章节试读

### 1、《断舍离》的笔记-第147页

当人们内心感到空虚的时候，自然会想办法充实。这或许与物理现象是一致的，当有凹陷出现时，沟壑里面就会有东西注入，将其填平以维持平衡。

当人们的欲望得不到满足的时候，就会无意识地用别的东西将其满足直到否定为止，而不是放弃它。其中有酒精、赌博、他人依赖、购物、吃饭等，表现形式因人而异。

虽然不是病，至少很多时候，这些东西已经成为掩饰内心寂寞的替身。

不仅是内心欲望得不到满足的时候，实际上当有不愿面对的、憎恶的东西时，也会为逃避现实而对某种东西上瘾。在致力于某种上瘾的东西时，与此同时从厌恶的烦恼中解脱出来。

一旦健全的状态使内心得到满足时，就无须偏执地将其填充，但是实际上也不是那么简单。

### 2、《断舍离》的笔记-第139页

### 3、《断舍离》的笔记-第151页

### 4、《断舍离》的笔记-第1页

已经开始陆续整理 确实整齐了一些 有的东西真的没用 不过整理到和记忆感情有关的物品就会特别卡壳 有时间想看一下另一个版本的这个书

### 5、《断舍离》的笔记-第127页

据说，西藏的僧侣们一旦感觉到自己的内心乱了，他们就会坐禅反省，就会考虑：“如果我今天就将死去的话，该怎么办？”这样一考虑，乱了的内心就立刻秩序井然，所有的事情的优先顺序都明确了，也就是这说一瞬间，你只能把能量集中在对你来说的确非常重要的东西上。据一名患者说：当被下达病危通知后，为了不给准备后事的家人添麻烦，开始自己着手处理自己的物品，但在这个过程中，流失的能量竟然奇迹般地一点点地开始恢复。拥有新生力量后，只珍惜对自己来说很重要的东西和关系，所以每天都过得非常轻松愉快，更没有想到的是，一年后她的病竟然奇迹般地痊愈了。

### 6、《断舍离》的笔记-第103页

### 7、《断舍离》的笔记-第117页

### 8、《断舍离》的笔记-第63页

## 9、《断舍离》的笔记-第150页

有人说，一直以来我们只考虑如别人所愿的事情，一直在勉强自己去迎合别人。

在处理东西时，我们盲目的、不加分辨地接受一切东西，导致冗余物品积聚。在人际关系上，我们为了迎合“讨厌的人、合不来的人”，往往先满足别人的要求，却把自己想做的、想说的尽量往后推迟。

“物与自己”的关系，与“他人与自己”的关系非常相似。

## 10、《断舍离》的笔记-第108页

## 11、《断舍离》的笔记-第83页

## 12、《断舍离》的笔记-第124页

## 13、《断舍离》的笔记-第141页

通过观察自己使用过的物品而获得对自己行为模式的觉察，不失为一种返身的效果。

觉察之后的接受，才是改变的开始。接受自己可能就是如此的一个人，所以也就会放下不合实际的期望，轻松过属于自己的生活。

## 14、《断舍离》的笔记-第108页

## 15、《断舍离》的笔记-第65页

## 16、《断舍离》的笔记-第121页

## 17、《断舍离》的笔记-第113页

18、《断舍离》的笔记-第101页

19、《断舍离》的笔记-第116页

20、《断舍离》的笔记-第115页

21、《断舍离》的笔记-第96页

“丢弃”的标准：

(1) 还正在用吗？对于现在的自己来说，是必需的？合适的？令人舒服的吗？

(2) 已经用不着了吗？对于现在的自己来说，是没有必要的？不合适的？令人不舒服的吗？

第一类中具体的东西包括：正在使用的，放在手边的东西。能让自己心满意足、弥足珍惜的东西等。  
第二类中具体的东西包括：坏掉且不可修复的东西，已经耗损殆尽的东西（不能使用）。已经被遗忘的东西，虽记得但已经被忽视的东西（能使用但不再使用）。

关于被挑选出来的不必需、不合适、令人不舒服的物品的处置方法，可分为以下三类：

(1) 丢弃掉

(2) 送人、卖掉、捐赠

(3) 3R（再循环利用、再使用、再改造）

22、《断舍离》的笔记-第128页

实际上这是从“断舍离”实践者们那儿收集到的非常有创意的幽默的评论也可以说是想丢却丢不了的时候作为最后一招的终极自问

——当你搬到国外的时候，也会兴师动众地带出去吗？

——值得当嫁妆吗？

——索性放把火把家点着的话，不会觉得很轻松吗？（我靠这个真的有-\_-|||）

——如果被抄家的话，两三个小时内会结束吗？（哈哈哈哈哈233和大人你好啊）

——有想带进棺材的东西吗？

——死后，有能让后人引以为傲、彰显的东西吗？

我想应该还有很多值得我们借鉴的、原创的招数吧。

据说西藏的僧侣们一旦感觉到自己的内心乱了他们就会坐禅反省就会考虑

“如果我今天就将死去的话该怎么办？”

这样一考虑乱了了的内心就立刻秩序井然所有事情的优先顺序都明确了也就是说这一瞬间你只能把能量集中在对你来说的确非常重要的东西上。

23、《断舍离》的笔记-第12页

目录仿佛就是一个简易版的手册，呵呵，所以把目录挂上来，以后看的时候就非常方便。

## 24、《断舍离》的笔记-第175页

### 自动运行的人生

“断舍离”让我们发现，“什么对自己才是最重要的、什么对自己才是最合适的、在这个世界上只有自己才最了解自己”。为学日益，为道日损。把多余的东西接连不断地清除掉，没有了麻烦，人的直感能力自然有所提升。所谓直感是指理性以外的卓越智能。其实我们是具备判断“什么对我们来说重要”，“什么才是正确”的能力的。直感是基于过去的自身经验、人类和自然界的睿智造就的一种看不到的感觉。它是万物内部潜在的卓越智能。这种直感越是被磨练，人生烦恼的时间越短，人的肉身和身心就越能健康成长。这是一种与自身协调的状态、与周围一切协调的状态、与全世界或宇宙协调的状态。

## 25、《断舍离》的笔记-第119页

## 26、《断舍离》的笔记-第105页

## 27、《断舍离》的笔记-第86页

## 28、《断舍离》的笔记-第156页

## 29、《断舍离》的笔记-第61页

### 简单的收纳与断舍离之间的区别：

感觉“新陈代谢”这个词，让我有更新的体验。不再执着于变与不变，更新时也能够更好的处理内疚感。立于当下。

## 30、《断舍离》的笔记-第110页

## 31、《断舍离》的笔记-第144页

一旦扔掉那些积攒下来的冗余东西，就会发现原来自己的心灵一直被囚禁着，被连累着。例如，拥有的东西可以覆盖住我们的劣等感，使我们能产生即使很少的优越感。所以一直以来我们的自卑感都被冗余物品掩埋着。文件和书籍可能蕴藏着许多人对知识的更多不必要的自卑。

## 32、《断舍离》的笔记-第80页

33、《断舍离》的笔记-第99页

34、《断舍离》的笔记-第130页

收纳只是为了容易拿出来

35、《断舍离》的笔记-第118页

# 《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)