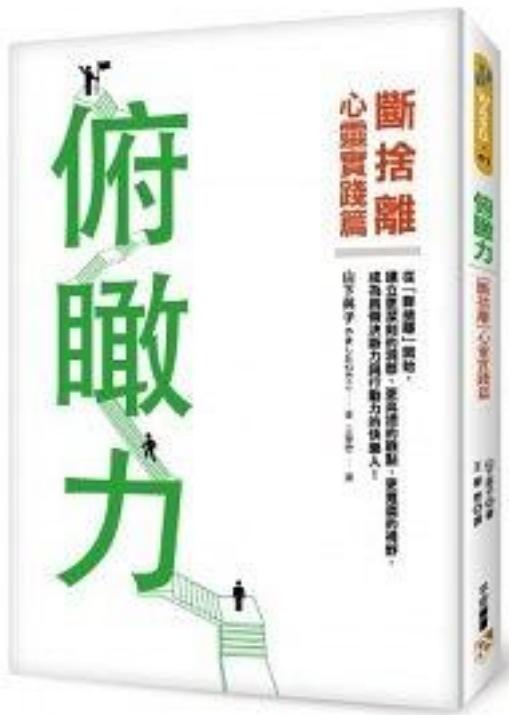


# 俯瞰力



[俯瞰力 下载链接1](#)

著者:[日] 山下英子

出版者:平安文化有限公司

出版时间:2012-8

装帧:平装

isbn:9789578038356

從「斷捨離」開始，建立更深刻的洞察、更高遠的觀點、更寬廣的視野，成為具備決斷力與行動力的快樂人！繼生活整理術《斷捨離》系列作品引領潮流、熱賣八十萬冊之後，山下英子再度提出全新的心靈整理術。什麼是「俯瞰力」？這是一種透過實踐「斷捨離」而得到的深刻觀照能力，可以全面應用在各種人、事、物上。「斷捨離」教我們運用「減法」哲學來處理自己與物品的關係，「俯瞰力」則教我們進一步透過「加法」哲學認識更深層的自我。當我們越能掌握住自我，明白自己現在的位置，就能更有意識地生活，而不會被現況拘束、不會被問題矇蔽，也不會受當下的情緒影響。譬如看到琳瑯滿目的商品，你會很清楚自己究竟需不需要？面對事情，你可以跳脫主觀，尋求出積極

的雙贏之道。你甚至能從此擺脫對於「運氣」的期待，生出堅定的自信，你也就不再需要所謂的「吸引力」、「念力」，乃至神明的指引。因為你已超越幸與不幸、成功與失敗的迷思，每一天對你而言，都將是圓滿而喜悅的存在。

作者介绍:

山下英子

早稻田大學文學部畢業。大學時期開始學習瑜珈，並透過瑜珈習得了放下心中執念的行法哲學「斷行・捨行・離行」，其後即致力於提倡以這種概念為基礎的新整理術「斷捨離」，將其實際應用在日常生活中。2001年起以「雜物管理諮詢師」的身分，在日本各地舉行一連串的「斷捨離」講座，造成話題。NHK、TBS、東京電視台，以及《每日新聞》、《日本經濟新聞》、《週刊女性》、《anan》等各大媒體爭相採訪，引起熱烈迴響，也使得「斷捨離」在日本掀起一股心靈改造運動，影響了無數讀者。另著有《歡迎來到斷捨離的世界》、《斷捨離減肥法》等書。

●作者日文部落格：[blog.goo.ne.jp/danshari](http://blog.goo.ne.jp/danshari)

●「斷捨離通信」日文部落格：[danshari.at.webry.info](http://danshari.at.webry.info)

目录:

[俯瞰力](#) [下载链接1](#)

标签

生活

日本

整理术

整理

个人管理

时间管理/个人管理

山下英子

# 断舍离

## 评论

将断舍离的应用从收纳家居上升到人生层面，减法哲学。

-----  
这属于“整理前传”一类的帮助心理建设的书 断舍离还是主要目的  
不是每一个人都能做到想断就断 想舍就舍 想离就离  
其中有许许多多的心理原因割舍不下 因此就有了这本书 在行动之前  
先帮你做好心理建设 道理实例等等给你罗列清楚 讲明白 好让你安心地执行 断-舍-离

-----  
不過是用斷捨離的概念，包裝一些老生常談而已~

-----  
我們都可以通過整理活得更加好！

-----  
部分文字很走近我的灵魂

[俯瞰力](#) [下载链接1](#)

## 书评

以前的我一直自认为自己是一个完美主义者，什么事情都恨不得能做到一百甚至是一百二十分，一旦做不到自己心里想要达到的，就会特别恼火，自己跟自己生气、埋怨。原本一直以为自我埋怨是因为完美主义，直到我偶然看到这本《断舍离（心灵篇）》，才对我自己的问题有了新的看法。 ...

怀有敬意、感恩的对待我们生命中的物什文 by 静流

小的时候，我们总能听父母唠叨两句，他们小的时候可没有我们这么幸福，那时候要什么没什么。慢慢的长大中，我们发现家里的东西积攒的越来越多，平常日子不是特别关注也就得过且过了，碰到什么重大日子总会埋怨家里乱糟糟的...

---

透过物品，看到你的内心 文/Sofia

前些日子，土豆秀了她网购的一双鞋。我很惊讶，白鞋虽美，但是打理起来却是不易的，尤其对于一个孕妇来说，大着肚子弯着腰多累呀。而我自己，看中了一双银色焕彩的鞋子，却因为怕打理而一直犹豫着没有入手；却又着实喜爱非常，于是为了这双鞋...

---

归纳起来还是三句话

- 1、本书作为《断舍离》的续篇，对“断舍离”之前和之后的步骤进行了补充，这点是相对于上一本书的突破。
  - 2、本书作为“断舍离”生活方式的心灵洗脑，可作为语录时不时阅读。
  - 3、本书作为行为之外的意识补充，可满足形而上与禅语爱好者的需求。补充的话 ...
- 

---

近几年，国内每次双十一都会上演一场“买买买”的盛宴，不断突破的销售数字让人膛目结舌。与此同时，日本却掀起了一场“扔扔扔”的潮流，一种名为“断舍离”的概念迅速蔓延开来。

所谓断舍离，可以逐字进行理解。断，断绝不需要的东西进入家里；舍，舍弃家里无用的东西...

---

所学~ 1. “七五一”法则

看不见的空间七成满；看得见的空间五成满；装饰性的空间一成满。

2. 清理关系，即使是切断了的关系，也不等于对其全盘否定。

以“我会选这个人当朋友吗”的观点去审视一个人，一段感情，不要明明自己一直觉得不对劲儿却还是以依赖的感情勉强把它压下去...

---

这是一本需要经常看的书，每次都可以给自己警醒，不断的清理，养成习惯，变成喜欢清理。

外在的世界清爽了，内在也舒适了，知道舍弃不要的一切，只追求属于自己真正想要的

东西，这就是做减法，对物品的减法，对人生的减法。  
只有在简单舒适的环境中，才能达到内心的舒...

心灵篇其实是前作的扩展与补充，介绍断舍离带来的各种好处，让人行动起来。  
不过这本书中最让我受益的倒不是断舍离，而是作者提出的“三分法”。三分法是给物品连续进行“大、中、小”三分类的方法，这就需要以全局的观点掌控事物。运用好这个方法，不仅在对待物品方面，更是在...

这本书是日本杂物管理咨询师山下英子的作品，也是2014年周边的朋友人手一本《断舍离》的续集。  
实际上，在第一本《断舍离》的影响下，我从去年就开始动手收拾起自己的物品，不大的出租房里确实显得清爽了一些，生活的效率也比以前提升，再买东西或者别人给我赠品的时候也会考虑...

看完了这本书，话说已经有好久没有做过阅读这件事，在看这本书的过程中，才冥冥中觉得精神世界又苏醒过来，俗话说踏实了许多。并且希望可以持续下去。这大概就是书里说的，身心如一时的感觉。当身体（即行动）与内心相反或偏离，必然会感受到或多或少的压力与不安。现代人的感...

大概是去年的时候的吧，在朋友圈里推荐这本书。还记得当时心情特激动，因为真的看到好书了，不知道我的朋友们有没有同感。深知接触的朋友有阅读习惯的少，但还能被我推荐出来的书就一定是非常值得看的。  
看到出第二本了，果断买。前面部分讲的大意和第一本差不多，换个形式而...

洗不洗脑我不知道，我是看了别人推荐去买的，理念还是值得借鉴的。  
至少我在完成第一步的路上——审视哪些是自己所不需要的，高品质的生活是不需要用低品质的东西去填满的~~~  
很多时候，我们用贪小便宜的心理拿回来一堆不需要的东西，扔又舍不得扔，就一直累积着，最后只能成...

这本书我已读过，扔掉可惜，分享给大家，节约社会资源。需要的请联系我frontend922@163.com。通过邮件发送地址后我将免费邮寄给你（邮局印刷品，邮寄便宜，但可能会慢一点）。  
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...

从大学见习搬家时突然意识到，如此多的陈旧的东西，我真的都需要吗？从开始接触断舍离，到慢慢接受，逐渐发现自己到底信心缺了什么，想努力补救什么。人的真实，反应在物品上。

已然决定新的生活，整理书的时候，把这本书，用了一个小时，扫描完，再次戳中内心。人类，果然是健...

初入手《断舍离》，我是有很大的期许的。在通勤的地铁上，不止一次看到有人品读这本书，引起我的好奇心，粗略的了解了书的内容。我就笃定，这是当下最适合我读的一本书。

“断舍离是将住所中‘不需要、不合适、不舒服的东西’去除掉，替换成‘需要、合适、舒服’的东西。通过整...

你有没有碰到这样的情况

换季的时候，盯着衣柜里满当当的衣服开始犯愁，总觉得衣柜里缺一件衣服，却也不舍得将不穿的衣服丢掉；

商品促销打折，看着打折衣服，立马就心动，不管需不需要先买了再说，万一以后用到呢；打开抽屉，引入眼帘的是大量的塑料袋，湿巾，一次性筷子，留...

[俯瞰力 下载链接1](#)