

# 断·舍·离



[断·舍·离 下载链接1](#)

著者:川畠伸子

出版者:北京理工大学出版社

出版时间:2013-3

装帧:

isbn:9787564067816

《断·舍·离:正能量翻倍的生活整理术》内容简介：什么是“断舍离”呢？简单一句

话，所谓“断舍离”就是：把那些“不必需、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。

如果你可以“断舍离”，那么你可以拥有一个舒适的家，你可以减少很多不必要的开支，你的工作效率会提高，你的人际关系会变好，你更爱整洁也更爱自己，好运也随之接连不断……总之，呈现一个崭新的世界：一个自信向上健康的自己，一个整洁舒适的家，一个幸福的生活，处处充满正能量。

《断·舍·离：正能量翻倍的生活整理术》介绍了许多实用的家居整理方法。既让我们认真思考自己与物品之间的关系，从心理上解决内心的纠结；又教我们判断必需之物与无用之物，从行动上实践减法生活。这样从丢弃东西的行为中了解自己现在真正需要的东西，不再买那些没什么用的东西。

《断·舍·离：正能量翻倍的生活整理术》的目的在于将“断舍离”超强人生整理术推荐给更多的人，让越来越多的人通过整理既拥有舒适的家，又能找回自信，找回最初的梦想，找到处处充满正能量的幸福人生。

## 作者介绍：

川畠伸子，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。

目录: Part 1 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  
无休止地把东西搬进房间，使我们动弹不得  
不领会“整理”的真谛，我们永远无法轻松  
给房间“排毒”，收拾整理自然轻松  
房间杂物少了，身心能量多了  
杂物多了，能量自然会被消耗  
屋子的状态，展现着心理的状态  
那些“能用”却“不会再用”的东西  
——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  
——不能丢弃的理由  
“不能随便扔东西”的旧式教育观念  
——不能丢弃的理由  
“说不定”“有一天”可能用得着  
——不能丢弃的理由  
那些东西真的很贵的  
——不能丢弃的理由  
那是别人送的，代表着一份情意  
——不能丢弃的理由  
那是非常有意义的纪念品  
——不能丢弃的理由  
“丢弃”意味着“选择”与“决断”  
Part 2  
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  
计算整理每个空间所需的能量与时间  
给自己描绘一个目标蓝图  
给物品进行分类  
把攻坚战放在最后  
处置东西的方法  
设定一个总量限制  
——7：5：1黄金比率  
设定时间限制  
设定放心、安全的限制  
东西损坏的时候  
把住处附近的整条街当做自己的家  
终极自问  
收纳只是为容易拿出来

Part 3  
认识自己，解放被囚的心灵  
拒绝杂物进入自己的生活  
了解自己的行为模式  
发现自己的自卑感  
发现自己的寂寞与不安  
人际关系将会变好  
变得更喜欢自己  
不再被规矩、章程束缚  
宽敞的空间才能让人更放松  
只保留令自己满意的东西  
对用着的物品更有感觉  
自己和物品的关系更和谐  
空间变得宽敞，空气自然通畅  
变得好运气，机遇也越来越多  
与周围环境和谐相处  
——自动运行的人生  
后序  
· · · · · (收起)

[断·舍·离 下载链接1](#)

标签

生活

整理术

整理

断舍离

日本

个人管理

收纳

断与离，得与舍

## 评论

脑子抽了才买了这本书吧 觉得还是《不持久的生活》中讲的比较实用与中肯  
断舍离只是噱头比较大而已

差评！封面乱也就罢了，连排版都这么凌乱……而且这本不是原作者山下英子的作品，  
而是学习了山下英子的方法之后的实践感悟，最近开始迷恋整理术的我连一章都木有坚持看完……

即使是奖杯，赋予我们的也是消极的能量

本来是想给三星的，但是排版实在太有问题了，看不下去了。编辑和排版印刷公司就不能负责一点吗

某些时间段需要舍离，某些时间段需要收入。就像在无聊和痛苦中摇摆一样。

如何活出自己風格

很浮泛的内容，只能说有助于提升断舍离的决心吧。

看了那一本，就不需要再看这一本了。

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（去找山下英子的那本）

读错书，但是中心意思领悟到了

一直看这本书的推荐……看完才发现看错了……

还行

大概就是某种行为疗法 关键词就是“扔”

生来就有扔货癖的表示无压力

打扫了生命的先后顺序。感恩

#书单# Book189 《断舍离 正能量翻倍的生活整理术》川畠伸子

比较详细的讲述了作者在上过断舍离课程后，在整理上作出的各种改变，既有实例，又有方法和技巧，整体内容算是充实的，阅读起来很容易；在架构上比较松散，亮点不是太多，读完一遍后就不想再读第二遍。想写出本好书确实不容易呢。

传教书。对于断舍离的具体做法描述得比较抽象，直接宣布按照7：5：1的规则考量收纳数量有点机械。至于不丢弃的理由和执行断舍离后的结果这两部分可以参考。发现真实的自己，这是全书中说得最让人心动的一句话。

## 乐活族的生活整理术

清减自己的生活，也就是清减自己的欲望。同类书不如《怦然心动的人生整理魔法》，推那本。

总之家里的不少东西得扔。。。。

### 断·舍·离 下载链接1

## 书评

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，通过舍弃帮助我们把房间整理干净宽敞。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...

这是听的有声书摘，来自博客思听，个人评价4颗。

其实就内容来说，给4颗多了，但是从实用性，以及这种追求极简、崇尚自我管理的思维和方法，给4星完全是应该的。

书本从一开始的女生衣柜开始，说起繁多的包袱和使用率不高的事物占据了我们太多的空间。而这些东西中很大一部...

《断舍离》是一本推崇现代家居整理的书。断——不买、不收取不需要的东西

舍——处理掉堆放在家里没用的东西  
离——舍弃对物质的迷恋，让自己处于宽敞舒适，自由自在的空间。  
生活中如果真的能够做到书中传授的整理技巧，果断“断、舍、离”，家里自然干净整洁。怕...

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...

周六在京东商场买东西，顺手打开“我的订单”，看到最新几个完成的交易，很诧异我竟然已经忘了最近还买过这些东西。于是从头看了一遍，第一个订单，摄像头，买回来试了一下，粘不稳，丢在电脑边，毕业离校的时候扔了，第二个订单，贝佳斯绿泥，试了两次没什么用，满满一大罐...

相对于山下英子的那本《断舍离》，这本书更注重于实践。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。

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，才发现别有洞天别。囤积是心理疾病的一种，而...

我买这本书之前简单了解过山下英子，她是杂物管理咨询师。买这本书的初衷也是为了让自己能把房间弄干净一点。看完整本书，其实真正实用的就后面一小部分内容，前面内容怎么说呢。。。。像是理论一样，举了一大堆例子。  
其实有时候想想这本书在日本畅销还是很有...

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...

断舍离很符合现在流行的极简主义，通过在生活中用最少的最精致的东西来提高自己的幸福感。

这本书的中心思想就是一个字：扔。知乎上有一个很有名的问答：那些行为能够有效提高幸福感？定期扔东西。在我们的身边有许多免费的或者廉价的东西，当我们物资缺乏的时候，它们能够帮上...

严格来说 收拾整理 并不是收纳东西，也不是清扫卫生，而是“解决  
处理”，就是把用不着的东西解决处理干净。想要收拾好，首先要懂得舍弃。  
收纳整理的真谛应该是不应该是大而全，而是少而美。就像简朴生活的真谛那本书说的  
要做减法而不是加法。很想尝试 断舍离的生活 哈哈

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...

早就听说过这本书了，据说大家当初断舍离的痛且快乐着。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，简直像是被作者扇了一巴掌，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...

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

...

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...

---

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，乃至于人生观念主要也就集中在“断”、“离”、“...”

---

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...

---

[断·舍·离 下载链接1](#)