

断舍离



[断舍离_下载链接1](#)

著者:山下英子

出版者:广西科学技术出版社

出版时间:2013-7-30

装帧:平装

isbn:9787807639817

“断舍离”是由日本杂物管理咨询师山下英子提出的人生整理观念。所谓断舍离，就是透过整理物品了解自己，整理心中的混沌，让人生舒适的行动技术。

换句话说，就是利用收拾家里的杂物来整理内心的废物，让人生转而开心的方法。其中，断=断绝不需要的东西，舍=舍弃多余的废物，离=脱离对物品的执着。

断舍离非常简单，只需要以自己而不是物品为主角，去思考什么东西最适合现在的自己。只要是不符合这两个标准的東西，就立即淘汰或是送人。

通过学习和实践断舍离，人们将重新审视自己与物品的关系，从关注物品转换为关注自我——我需不需要，一旦开始思考，并致力于将身边所有“不需要、不适合、不舒服”的东西替换为“需要、适合、舒服”的东西，就能让环境变得清爽，也会由此改善心灵环境，从外在到内在，彻底焕然一新。

作者介绍:

山下英子

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，引起日本NHK、TBS、东京电视台、《每日新闻》、《日本经济新闻》等各大媒体竞相采访，令断舍离讲座成为社会流行话题，掀起了一轮又一轮全民断舍离的热潮，参加讲座的学员也日益增多。

目录: 推荐序 想幸福，先放下对幸福的执念

前言 什么是断舍离

第一章 只要了解个中奥妙，就能激发干劲——断舍离的机制

断舍离是不收拾的收拾法

从关系轴和时间轴看物品

为了维持好心情而收拾

与整理术、收纳术有什么不一样

筛减物品带来的自我察觉

夺回被占据的空间和能量

从衣柜开始，来一场自我改革吧！

从不穿的衣服着手，去除自己的执念

筛减物品的同时，也改变了人际关系

由实践到意识的转变过程

和物品成为好朋友

磨砺内在的感应力

东西要用才有价值

断舍离专栏1 蒙古人与断舍离的生活法

第二章 我们为什么没办法收拾——无法丢弃的理由

物质过度泛滥的社会

捡便宜心理和折扣的陷阱

入口是“断”的闸门，出口是“舍”的闸门

香鱼变成鲶鱼了吗

三种“扔不掉东西”的人

“总之我就是不想待在家里！”——逃避现实型

“那些回不去的幸福时光”——执着过去型

“没有了就会很不安”——担忧未来型

对“现在”的界定因人而异

扔不掉就是不想扔
当杂物占据了空间
没有收拾的屋子就像“便秘”
代表停滞和腐朽运的灰尘与杂物
破烂儿还可以分三类
认清自己与物品之间的关系
时间轴要锁定在“现在”
不要把重点放在“非日常”上
找回对自己的信任

.....

• • • • • ([收起](#))

[断舍离_下载链接1](#)

标签

自我管理

个人管理

生活

日本

整理

断舍离

心理学

心理学（应用）

评论

挺有用的，不过最好在书店读完不要买回家去，用实际行动施行断舍离

读完就把这本书扔了，看来我已经学会了断舍离。

这种类型的书只看别人记的一页笔记就够了，千万别多看。

越穷越囤，越囤越穷，世袭的穷逼就是这样炼成的。

略显啰嗦。这本书本身，就可以断舍离成几句话。

啰嗦整本书在说的观点，用我妈的话，一言以蔽之，曰：没用的破烂儿赶紧扔，别给我占地儿，闹心瞅着。

天天用的买，否则别买；买一个，不是一堆；买好的，别贪便宜；剩下的就大胆扔吧，之后你就又高级又舒服。全书完。

又是上班路上的audio book，第一篇就够了，后面那些不应该就”断舍离“吗！

在公司的垃圾堆里找到一本已经被断舍离的看了。半页A4纸扩充的。我其实不太理解，一种方法论为啥非要提升成价值观呢，以及不存东西和身体健康人际关系变好有什么关系。

断舍离困难和选择综合症的根源都一样——穷！

观点很正确，但是废话有点多，日本元素太多，文化隔阂导致不够有说服力。

日本人写的实用类的书，往往干货很少，但是这一本是例外。强烈推荐。书我只看了一半，已然付诸实际行动。看完觉得此书值得自己一看再看。

不想再囤积，只想精心选择每一件陪伴我的东西

#恒阅#
断舍离这三个字本身就非常好，足以体现技巧背后的生活态度。断舍离的本质其实是摆脱逃避现在、沉溺过去、恐惧未来的情绪，专注于自身和当下，专注于为我所用，进入简单的flow生活状态，才能收获真正高品质的生活。其实对物如此，对文件也是如此，对人也是如此。其实卓有成效、精益、要事第一的理念都是想通的，@水湄物语提过的消费观也是如此。

搬家前看特别合适

配合我的家里空无一物，觉得自己的境界有所提高

对待物品的态度其实是对待自己的态度，完全同意。

断=断绝想要进入自己家的不需要的东西。舍=舍弃家里到处泛滥的破烂儿。通过不断重复断和舍，最后会到达这样的状态：离=脱离对物品的执念，处于游刃有余的自在的空间。

把物品留到亲密朋友的地步；给自己用好的；七五一摆放原则

感觉全书所有的内容变成一篇三五千字的博客正正好好，能这么翻来覆去地说这么多页，我也挺佩服原作者的。说的简单点，整理术有两点，第一是以自我为中心，不要在意其他人或者社会普遍的感受；第二以现在为中心，抛弃因为过去或者未来而留下的东西

○

[断舍离_下载链接1](#)

书评

“断舍离”的概念非常简单，“断”断绝想买回家但实际上并不需要的东西，“舍”舍弃家里的那些泛滥的破烂，“离”脱离对物品的执念，处在游刃有余的自在空间。“断舍离”具体如何指导生活，我举个简单的例子。在超市购物时，面对一样物品，我们不是思考“在搞促销活动耶，多买...

转自 <http://www.douban.com/group/topic/46228788/> by warfalcon 修改了个别错别字
阶段1 物质和金钱 1丢掉视线里的“噪音”。Simple and Creative Life不要允许微小的视线阻挡物存在。2丢掉现在不用的东西。Beauty of Nothing与物品告别，也是同过去的自己告别。 ...

自从读完山下英子的《断舍离》之后，我就彻底爱上了“整理”这件事。在此之前，我是个完全无法丢弃物品的人。对我来说，每件物品都充满了沉甸甸的回忆，似乎只有好好地收藏它们，让它们在经过时间的洗礼之后依然保持原来的样貌，仿佛才是对物品们深刻的爱。于是，我的东西越...

日本近年流行一种家居整理术，叫“断舍离”。听起来似乎会联想到剃度出家什么的，翻开书看，松了一口气，和那些都没有关系，就是收拾整理旧东西的技术。换个流行的说法，叫“人生整理观念”。断呢，就是不该买的东西别买；舍呢，就是该扔的东西果断扔；离也一样。发明这方法 ...

本来打算做一些读书笔记的，写了一半就不想写了。
(1) 收拾，是一种筛选必要物品的工作。在筛选必要物品的时候，我们要思考两个维度，一个是我与物品的关系这条关系轴，另一个是当下这条时间轴。换句话说，收拾就是要扪心自问某件物品与当下的自己是不是确实有关系，进而对...

虽然书名叫《断舍离》，但我觉得“舍”应该放在首位。
之前看不完整版电子书的时候就深受启发，还一直纠结买不到繁体版，还好国内现在终于出了。
我最近基本没读什么新书，因为我基本每天都在重看这本书，并且每天都有新的感悟。
最开始，我是切实的受困于我购物狂的恶果，...

我觉得我是一个奇怪的人，金牛座对物质的迷恋以及节俭都在我身上以矛盾的方式淋漓尽致地表现出来。
以前独居的时候，我极少下厨，但是我的瓶瓶罐罐却一点儿都不少：做菜的醋、拌沙拉的醋；做调料的红酒、喝的红酒；炒菜用的瓜子油、葡萄籽油，凉拌用的橄榄油；拿来炒饭的米、用...

一天，老婆拿着一张巴掌大小的纸问我：“这纸你还要么？”我抬眼一看，除了密密麻麻的小字外，纸上还有一半的空白，就说：“留着，还可以写。”老婆无奈地摇摇头，捏着那张皱巴巴的纸转身走了，还路过了我堆在墙角的废品箱，她体内飘出了幽怨的气。其实，家里有...

书的观点不错，但废话太多，结构不清，我自己精简组织了一下。#试图解决的问题
对与大多数人来说久居的屋子满是杂物、凌乱不堪的情景是很常见的，正是为了应对这个问题，山下英子（作者）提出断舍离的理念，最终的目的也不是单纯的为了整理好房间，而是为了达到一种更舒适...

大年初一，全家便开车去了附近的寺庙赶头香，不信神佛的我初次踏足此处，倒也不敢轻举妄动，只藏在人群中随着那些真男善女一起潜心祭拜，那时候的自己在想写什么呢？实际上无非是放空。
《断舍离》这本书放在家中已久，回来之后便被我翻了出来，不得不说，禅意的魅力无穷，一向...

这本书和《知日·断舍离》相比，我还是更喜欢后一本的，只是，读了那本后，如果不读这本，有点欠缺的感觉，所以还是买来读了。
断舍离的概念，有一定新意，不过也是在收纳整理上进行了升华。这就象产品和服务的品牌一样，如果只说整理术，感觉还是初级了点，但说断舍离，仿...

看过《安娜·卡列妮娜》这本书的人应该还记得这个场景：晚会上，在一众繁复精美华服里，安娜一袭简单的黑色礼服脱颖而出，与渥伦斯基碰出了火花。
作者列夫·托尔斯泰深谙简单就是美的艺术，将小说中安娜的美衬托得独特出众。其实现代艺术里，也一样崇尚简单，大牌服装里，鲜少...

生活在物质丰饶的时代，想要什么，只要在自己能力范围内，买到手并不是什么难事。高兴时买买买，奖励自己；难过时买买买，安慰自己。看着家中越来越多的战利品，自由呼吸的空间越来越小，是时候进行整理了。
沉浸在购物带来的喜悦与满足感之中，幸福油然而生。感官的快乐让我...

断行 舍行 离行 斷絕不需要的東西，捨棄多餘的廢物，脫離對物品的執著
四个字「活在当下」 严格挑选好的东西留在身边，只留下现在有用的
拒绝各种杂物流入家中
对于物品的选择就像动态规划，通过当前最优解获得全局最优解

这几年，我一直在往极简主义的生活方式靠拢，从「舍」（扔扔扔）开始，逐渐到「断」（少买），努力达到「离」（脱离执念、了解自己）的状态。每当看着家里台面空无一物、物品收纳得井井有条，我总是感到由衷的喜悦。
但是过年回到爸妈和外婆共同生活的家，情况就不一样了，按照...

断 = 断绝想要进入自己家的不需要的东西 舍 = 舍弃家里到处泛滥的破烂 离 = 脱离对物品的执念，处于游刃有余的自在空间
这是山下英子在书中开篇给出的“断舍离”的定义。此外特别强调，“断舍离”的主角不是物品而是自己，思考自己与所用、所持有物品的关系，是“断舍离”的开...

断舍离可以说是一次重新认识自己的契机。这本书才看了一小半，就已经迫不及待的开始行动了。以前总觉得自己缺很多东西，看见什么都想买，都觉得自己没有，结果就在翻箱倒柜的过程里，找出了一堆一堆有的没的东西，什么都有，衣服、化妆品、项链手链、以往看话剧演唱会的场刊...

读《断舍离》有感
这本书是我近期看的书里面感触最多的一本书。请允许我先就书的架构进行一个梳理。
1、何谓断、舍、离 2、断舍离的原理机制 3、为什么很难做到断舍 4、思考法则
5、具体的实践方法 6、未来可能未知的变化 很多人认为这本书也许只是一本关于...

你经常收拾屋子吗？你收拾屋子的时候，什么东西是你丢也丢不掉的呢？
我是个极度恋旧的人，所以屋子里的东西只会越堆越多。父亲会不时给我的屋子添置些
收纳架子或柜子，但很快，它们又会被迅速地填满。母亲总开玩笑说，“等哪天你出嫁
了，这些东西也就可以彻底丢掉了吧。” ...

[断舍离_下载链接1](#)