

斷不了、捨不下、離不開的33件珍品



[斷不了、捨不下、離不開的33件珍品_下载链接1](#)

著者:山下英子

出版者:商業周刊

出版时间:2015-6-3

装帧:平装

isbn:9789869187800

1. 斷捨離的宗師也無法放手的事物

斷捨離整理術自成一家，卻常被誤解為「丟就對了」。本書揭開作者的真實生活，以平

易近人的散文故事，寄寓「檢視物品的去留，便是面對與審視自己」的深刻意涵。

2. 提倡珍而不貴的質感生活

這本書並非名牌精品圖鑑，也不會教大家如何營造有型的生活，但透過一則則故事分享，在作者講究自在、品味與舒適的生活，同時重視合理與環保的理念下，也能帶給讀者許多清新生活的靈感。

3. 山下英子開心與傷懷的人生故事

作者敘事筆觸清新溫暖，在描繪一件件與物品的緣分中，充滿了真摯的情感與回憶。「珍愛物品就是珍愛自己，懂珍惜物品就一定能珍惜他人」的人生觀念，在在體現於其中。

丟棄、放手、精選，「斷捨離」大師山下英子的用物哲學

首次公開山下英子的真實生活，與她33件無法割捨的珍品

「這個也可以丟，那個也可以棄……人生最後會剩下什麼？

究竟什麼才是真正重要的呢？」

以雜物管理與生活規劃諮詢為業的山下英子，總是鼓勵人們要放下對物品的執著，這次將親身示範「斷捨離」的究極實踐——喜歡的就留在身邊，感覺膩了就放手。

好友的手工拼布、親自打造的家、姊姊遺物製成的抱枕套……

每一件留在身邊的，都是一則深刻難忘的故事，

有悲有喜，穿插著作者的用物哲學，呈現的更是人生態度。

沒有丟不掉的東西，只有不想丟的東西！

那些「丟不掉」的，那些所珍藏珍愛的，其實都是一部分的自己。

33個有悲有喜、真切動人的故事告訴你：

真正的「斷捨離」不是居家整理術，而是生命態度。

作者介紹：

山下英子

東京都出生，現居石川縣。早稻田大學文學部畢業。大學時期開始接觸瑜伽，透過瑜伽習得放下心中執念的行法哲學「斷行．捨行．離行」。其後致力於提倡以此概念為基礎的新整理術「斷捨離」，並實際應用於日常生活中。

斷捨離可以促進心靈的新陳代謝，改變人的慣性思維。二〇〇一年起於日本全國各地舉辦一系列「斷捨離講座」，學員不分年齡、性別、職業，深獲各界支持認同，帶起一股斷捨離風潮。

處女作《斷捨離：斷絕不需要的東西，捨棄多餘的廢物，脫離對物品的執著》不僅在日本受歡迎，在台灣與中國也成功擠進暢銷書排行榜。著有《斷捨離》三部曲等作品，與

其他審訂作品累積銷售超過兩百九十萬本，本本皆是叫好又叫座的百萬暢銷書。

山下英子斷捨離官方網站

<http://www.yamashitahideko.com/>

目录: 前言物品與我的「33個故事」

第一篇 斷不了的

對生活舒適、質感與品味的追求，
源自於渴望輕盈、自在與快意的心靈

01 能自在記事的藍筆與筆記本

02 讓心情愉悅的優質純棉毛巾

03 提升氣氛的百圓不鏽鋼衣架

04 無法抗拒的泰絲托特包

05 幫錢每年換新家的錢包

06 宮田的生麩

07 具文化傳承的松葉屋蒸栗子羊羹

08 在質不在貴的和風調味料

09 讓料理更美味的大盤子

10 「自由座」車廂中的貓咪筷架

11 自己創造故事的九谷燒

12 改造窗簾布而成的手作杯墊

13 當作茶具使用的泰國陶杯

14 具有美感又實用的鍋子

15 能勾起咖啡韻味的手沖咖啡壺

16 來自東方與西方的兩個茶壺

第二篇 捨不下的

有些物品看似沒有具體功能，
反而蘊藏著更深刻的心理能量

17 遇見不丹的白多羅菩薩

18 擊中弱點的民俗風藝品

19 織入思緒的白色拼布

20 陪伴心境轉折的佛畫

21 提醒自己俯瞰整體的龍形香合

22 提醒自己享受當下的蛇藝術品

23 被溫暖觸動而結緣的「遊墨書」

24 具強大能量的非洲馬賽戰士畫

第三篇 離不開的

人生中時時刻刻，不離不棄的唯有自己

一切執著，都潛藏了生命的意趣

25 親自打造的「斷捨離House」

26 刻意斜裝的螢光燈

27 具斷捨離概念的木質固體燃料暖爐

28 愈陳愈香的杉木間伐材桌椅

29 隱含獨特氣息的「笑門」締繩

30 反覆咀嚼的身心參考書

31 曾被視為凶宅的「小松町家」

32 姊姊遺物製成的抱枕套

33 家中的愛犬珊蒂

結語 珍愛物品就是珍愛自己

• • • • • [\(收起\)](#)

[斷不了、捨不下、離不開的33件珍品 下载链接1](#)

标签

山下英子

日本

日本文学

断舍离

台版书

成长

[日本]

422.5

评论

沒讀過作者以前的書，但這本真的沒有講什麼斷捨離的概念，喜歡她對房屋設計的那段，但如果真要看物品推薦，不如看好物100呢…

[斷不了、捨不下、離不開的33件珍品 下载链接1](#)

书评

[斷不了、捨不下、離不開的33件珍品 下载链接1](#)