

断舍离·人生清单



[断舍离·人生清单_下载链接1](#)

著者:[日] 山下英子

出版者:北京时代华文书局

出版时间:2015-11

装帧:平装

isbn:9787569906462

《断舍离·人生清单》是一本心灵励志类图书。“断舍离”概念源自冲瑜伽的“断行、离行、舍行”，由冲瑜伽创始人冲正弘提出，后来在其学生山下英子的努力下普及到世界各地，其所著相关图书已累计发行超过300万册。作者山下英子在本书中以“明天就是生命的终点”为假设，关注“如何活在当下”，倡导通过断舍离式人生整理“活出更美好的人生”。本书也是山下英子断舍离系列书籍中第一本笔记形式的作品，附有大量图表，可以让读者边读边动手实践，从周围的人际关系和物品着手改善自己的生活状态。

作者介绍:

山下英子 (YAMASHITA HIDEKO)

出生于东京都，现居石川县。毕业于早稻田大学。学生时代邂逅瑜伽的行法哲学“断行、舍行、离行”，并由此归纳出“断舍离”，提倡将其运用到日常的“整理”中。提出了不问年龄、性别、职业，任何人都可以实践的自我探寻法。在全国各地举办研讨会和讲座，此外还通过报纸、杂志、电视、广播等多种媒体开展丰富的活动。以畅销书籍《断舍离》《俯瞰力》（均为Magazine House出版）为首，发行了超过300万部的断舍离相关书籍，成为畅销作家。

译者 许天小

毕业于日本九州大学产业管理专业，同时取得MBA学位。现就职于国内建筑行业某大型央企。曾翻译《断舍离·瑜伽篇》。

目录: 序言...002

第一章 人生的谢幕离不开断舍离

生活中，周围的物品真的适合你吗？

“断舍离式”人生的临终...002

● 放手不需要的物品，人生更快乐

● “轻松”的生活，是基于对人生问题的分析

■ 断舍离的基本准则

结束“想要更多”的欲望，活得简简单单！

在物资充实的日本，活出充实的每一天...006

● 因为“物资充实”反而感到“烦恼”的人

● 明明已经够了，人们却“想要更多”

■ 断舍离式·思维丰富度观察笔记

拥有的太少就难以幸福——这样的价值观正确吗？

比起“过多”，我们总是优先考虑“不足”...010

● 判断“过多”还是“不足”需要“信念”

轻松、舒适地度过今后的人生！

人生各阶段的交替之时，就是“断舍离的好时机”...012

● 随着年龄增长，人会更容易被物品所支配

● 轻装上阵，人生旅程才能舒适

人生的停滞是因为物品和思维的淤积！

无论何时都要将“舍弃”放在第一位...014

● 我们都对舍弃物品充满恐惧

● 消除心中的淤积，让心灵流动

● 无法舍弃是因为不信任自我

■ 通过“舍弃”来加速人生的新陈代谢

随着年龄增长，更加灵活地应对自己的烦恼！

掌握“不强迫他人的思维方式”...018

●别改变“他人”，而应改变和他人的“关系性”

●不用改变“他人”和“自己”也能解决问题

■如何专注于和他人的“关系性”

抛开借口，作出决断，实际行动。

以“小小的成功”为契机，今后要活得更有朝气...022

●放弃整理，就是“放弃人生”

●放弃整理要通过“舍弃物品”来克服

■通过“整理物品”来恢复人生的勇气

请体会活在“当下”的含义。

请停止思考衰老和死亡...026

●无解的问题：死亡的意义

●能够活到今天，就应该心存感激

■你脑中的“印象”是基于事实吗

舍弃不需要的物品，心才会从容。

“做减法”，今后的人生才会顺畅...030

●通过舍弃得到内心的充实和从容

●做减法的能力是生存动力

■现代社会成立的基础是“做加法”

从小被教育不许浪费的小孩，长大后房间总是一团糟。

“浪费”的陷阱...034

●你是否像尊重物品一样尊重你自己

●遭报应这样的观念毫无根据

■你的心里是否有个害怕“浪费”的小孩

第二章 为了毫无悔恨地面对死亡而必不可少的实践练习

反复问自己“要还是不要”“快乐还是不快乐”。

度过愉快的每一天所必需的10个断舍离...040

●舍弃“必须做某事”的想法

●培养解决烦恼的能力

●重新审视思维的枷锁，维持“自我认知”

■随着年龄增长务必注意的10个“断舍离”

为了维持自己的身心健康，“断舍离”必不可少。

“物品”的断舍离...044

●物品堆积会危害生命

●淤积现象随处可见

■“物品的断舍离”是指让生活空间更舒适

专栏

“衣物”“餐具”“书籍”“食品储备”……

难以断舍离的物品...048

●不穿的衣物堆积如山，想穿的衣物几乎没有

●“餐具”会为自己的生命“补气”

●“我希望别人认为我是这样的人”：这样的印象体现于你购买的书籍中

●冰箱内部才是重中之重？食物堆积的本质

选择和取舍交往对象，度过充实的人生！

“人际关系”的断舍离...056

●首先应该意识到“和那个人难以打交道”的原因

●通过整理人际关系来减少压力

●将待在一起会“心情舒畅”或“心情郁闷”的对象列出来

专栏

“无法舍弃的我”就是“不愿被舍弃的我”...060

●比起和他人的关系性，和家人的关系更容易引起问题

面对大量蜂拥而至的信息，不要浪费时间。

“信息”的断舍离...064

●必要的信息自然会来到你身边

● 不要因为不必要的信息陷入内心的混沌
■ 随着年龄增长，就越不应被“信息”所迷惑
比起今后后悔“当初没做这件事就好了”，倒不如现在“幸好做了这件事”。

“对后悔的恐惧”的断舍离...068

● 思考和行动哪个在前

■ 断舍离和“后悔”的关系

专注“现在、这里、我”，寻找“能够做到的事”。

“烦恼”的断舍离...072

● 源自生活的不安和烦恼

■ 断舍离式·烦恼的思维地图

物尽其用，钱尽其值。

“对金钱的不安”的断舍离...076

● 担心无法拥有而总是不安

● 信赖自己就能摆脱不安

● 幸福并非取决于金钱的多少

专栏

重新思考“工作”“家人”和“照料”。

你的第二生命更应敢于冒险...080

● 找寻能够给予你充实感的“工作”

● 不要犹豫，只需思索和行动，自立和自由也会随之而来

● “照料他人、被他人照料都是理所当然”的想法是一种执念

不要勉强抑制怒气，找准“模式”来寻求对策。

“愤怒情感”的断舍离...084

● 通过审视和验证价值观来减少愤怒

● 希望别人更理解自己，却事与愿违时的愤怒

■ 不要被“愤怒”的情感支配人生

不要等待，自己先行动起来。

“对他人有所期望”的断舍离...088

● 等待就表明对他人有所期望

■ “经常被他人辜负自己期望”的理由

与其浪费时间烦恼，不如马上行动！

“借口”的断舍离...092

● 正因为麻烦，所以才要行动

● 从“想做”到“做”的语言转变

■ 从“借口”中“领悟”

你说的话甚至会塑造你的人生。

不要轻视语言的力量...096

● 改变每天早上的口头禅

● 改变话语就能改变自己

● 越是期望高，越难以实现

■ 改变语言会带来好运

“自我”和“自私”截然不同！

“自私”的断舍离...100

● 勿将自己的价值观强加于人

● 随着年龄增长，人们更容易倾向“自私”

■ 生活中你会选择哪种“基准”

专栏

锻炼“自我”，活出自己的人生...104

● 把握“饮食”“人际关系”和“时间的使用方法”三方面来塑造自我

● 自我的确立是最难以处理的“人际关系”

● 我们从出生开始就一直受限于他人对自己的看法中

第三章 编写人生清单

坚持你的道路，就能看到未来。

尝试编写自己的年表...110

- 着眼过去，明确未来的构想
- 通过“自己的年表”，从过往人生中寻找对未来的启发
- 来尝试编写“自己的年表”吧

由简到繁。

“今后想做的事情清单”的魔法...116

- 想做的事应该从日常琐事开始
- 不要因为“花钱”而封闭心门
- “今后想做的事情”清单

每一天都值得感激。

用感激的心情度过每一天...120

- 日常生活就是由各种值得感激的事情连接而成
- 将感激的心情意识化

为了愉快地度过余下的人生和有限的时间。

收集“中意”的物品，生命会更闪耀...124

- 如果周围都是你中意的物品，那一定会心情大好
- 人生要用“加分法”才能更充实
- 我“中意”的物品

对有缘人想要传达的讯息是什么？

明确你想要留下的东西...128

- 留下思念而不是垃圾
- 想要留下的不必多，却要最好
- 重要的东西也要“心情舒畅地”放手

值得珍惜的人，都是能够保持内心坦然的人。

为了“以防万一”，要好好选择紧急情况时的联系人...132

- 选择能够让你保持自我的人，作为人生之友
- 能够接受最真实的你，才是人生之友
- 选择自己的“VIP”

在人生的第二阶段，重新审视和伴侣的关系。

对伴侣的看法要坦白和诚实...136

- 现代社会人们的平均寿命越来越长
- 你和伴侣有没有想法上的分歧？

我所期望的“最后那一刻”。

将“自我”坚持到最后那一刻...140

- 为了确立“自我”
- 拿出觉悟和勇气

和社会的关系也有终结的那一天。

明确和自己相关的信息...144

- 和自己相关的信息该由谁、如何处理
- 手机和个人电脑中的信息
- 贺年卡中的信息
- 公共养老保险的信息
- 个人养老保险的信息
- 信用卡的信息

虽说不用在意自己的后事。

即使是少量财产、即使家人关系和睦，也可能产生纷争...148

- 不引起财产纷争的解决方法
- 我的财产笔记

什么都不做而悄然辞世就是最佳选择吗？

在人生的终点，该怎样谢幕...152

- 思考人生临终的含义
- 思考自己的临终

从“天国”传达给“这个世界”的讯息。

首先设想一个能代表自己的“讯息”...156

- 在“天国”的我如果能够俯瞰“这个世界”

● 死亡并非结束，而是永恒
■ 我这个人
后记...160
· · · · · (收起)

[断舍离·人生清单_下载链接1](#)

标签

- 日本
- 山下英子
- 生活
- 人生清单
- 断舍离·人生清单
- 心灵
- 极简主义
- 治愈

评论

断舍离看着正能量，说多了便有鸡汤之嫌，一句话能说清楚的事，非要写本书

人生清单是写给中老年的书 日本人真的很不爱给人添麻烦
连善终的方式都要预先准备周全么……活到中老年能拥有洒脱的人生态度
还不如在年轻时就思考和实践 于愤怒的情绪断舍离 与对他人有所期望断舍离 保持自我
只接触少量必要的能给自己带来持久愉悦感的物品和人 其他一律断舍离

人要活的轻一点 这本书看上去会显得太自私
但实际却思索了和周围环境和人的最平衡的关系
在并没有伤害别人的前提下更看重自己的内心需要 不背负受害者心态 不过多考虑别人
对于羁绊太多的日本人而言 是有一定挑战性的

做减法有种病。专注，快速选择，厌烦，适应复杂，快速解决问题，保持开放无限的连接，关闭并无视噪音，掌控信息源。

一般…没什么触动…

这本就有点絮絮叨叨了

其实没必要摒弃你一直在纠结的东西，能够放下的迟早有一天会放下，愿意拾起的也终会拥有。

在天地的西西弗点了杯拿铁，读完。

在图书馆看到这本，看了一下这不就是我现在做的GTD和数据生活么……

影响生活方式进而波及思维方式，扔东西有益身心健康 嘿嘿嘿

确实需要

我现在是彻底做到断舍离了。简直是放下了物质与心灵几乎全部的包袱。与书无关，并不是一本书就能让一个囤旧狂变成断舍离。

随便翻翻，看完就像整理家里了，依然没有整理。里面关于和老人生活我们能做的断舍离不错。

絮叨

十分易读，有几个点也挺有启发的。

干货有够少的，而且又是重复之前的内容

感觉…有点…没意思…

读太早

2017第53本，纸书，东方书城

140页

买了很久，今天才正儿八经从头到尾翻了一遍。用乔布斯的那句振聋发聩的话提携全书：如果明天是你的最后一天，那么你会做些什么？我列了9项。还有写自己的人生大事表也震撼到了我，这本书一定要去照着做一遍才更有收获。

[断舍离·人生清单_下载链接1](#)

书评

留下让我们快乐的东西

山下英子的断舍离理念风靡一时，短短时间，很多人都开始学习这种方式或者说这种思维。断舍离并非单纯的“物品收纳理论”，它可以说是一种人生实践。

“断”——为了避免过度摄取，“舍”——为了避免过度堆积，“离”——为了和自己以外的物品构筑愉悦...

不是拥有的多，你的生活就很富足。拥有的多只能证明你的生活里充满了多余，累赘，嘈杂和不确定性。这种所谓的拥有不能等同于幸福、充实和美好。我们要有选择对自己重要的东西的智慧，而这种智慧可以让你的人生更加丰盈。

手机通讯录200多个电话号码，经常联系的却只...

这本书超过了整理术范围，超过了瑜伽术的范围，也超过了心灵鸡汤的范围。

人们往往把整理术看作是家庭主妇的必备技艺，俗话说：拾掇家里，而拾掇的目的是整理、归类，“从哪里拿的放到哪里去”，拾掇的结果就是为了再次被打乱、再次拾掇、无休无止。有种说法叫“天天在...

“吃进去的食物会变成身体的一部分，听到的声音会变成心的一部分，穿在身上的衣物会变成品味的一部分。”——山下英子（性格决定命运）

坦白讲，我家的生活环境，还真挺不宜居的！家中四处堆积着的无用杂物，动作大些动辄会碰掉在地，这些都是被我的父母以“留着以后用得上...

我坐在原来的住处里，这里显得非常的空，相比我住在这的时候。

我甚至有点想不出来它原来的样子，但是能清楚记得那些东西给我增加的“工作量”。记得有个人到我这看过之后说，好像小时候的邻居大姐家。我说是不是很破旧。也不是破旧，也许你是喜欢这样的，你就是给人这种感觉。...

山下英子的断舍离理念已经风靡了一年又一年，她也出了一系列关于断舍离的书，诸如《断舍离》、《工作断舍离》、《年龄断舍离》、《断舍离心灵篇》等等，每一本都各有侧重，

作者也是期待通过宣传普及断舍离的生活理念，帮到更多的人获得健康简单快乐的生活。“断舍离”是指以...

人生苦短，断舍离长 评《断舍离 人生清单》

少时懵懂，青春莽撞，真正到了自己思考人生准备好好做事的时候，发现时日已经不多，这就是我对“人生苦短”的理解。人情的牵绊，惰性的难移，更让自己在做事的时候处处踌躇。如今的社会，物质极大地丰富，信息的可获得性大大增强，...

2013年，随着《断舍离》在中国的出版、热销，这个奇怪的字组合词汇成为了一个热词。但从字面上，其实就能看明白这个词汇的意义：断，切断；舍；舍弃；离，离开。有点像佛教中倡导的“舍得”。作者山下英子，在大学期间就开始学习瑜伽，并通过瑜伽参透了放下心中执念的修行哲学...

断舍离，人生清单

山下英子作为断舍离的倡导人，也是著名的畅销书作者，是这个领域的权威，在国内也拥有不少的簇拥，不小的号召力。毕业于早稻田大学，并且是从瑜伽中提炼出了断舍离的概念。

断舍离概念已经深入人心。但是要解释清楚断舍离并不简单，这本书的体系并不是很好理...

断舍离，有点禅味的三个字，断绝不需要的东西，舍弃多余的废物，脱离对物品的执念，这样的解释就更加的简单明了，作者通过学习瑜伽参透放下心中执念的修行哲学，我也从书中感受我人生的断舍离。断舍离的初衷是对物品的整理，日常的我们是否有好久没穿的衣服，塞...

本书从断舍离的角度出发、从对物品的整理，进而上升到思考人生的问题。书中提供了很多实际生活的问题用断舍离解决的方法。本书就像一个老师对他的学生循循善诱地从每个生活发生的，去传授断舍离的真义，跟读者去说每一个实际的问题那要处理的原则，还加上一些操作和一些笔记性...

有个命运多舛的朋友，刚刚大学毕业，父母就相继因病去世。

当年他在身心俱疲地接连忙完两场丧事之后，感慨了一句：“你一定想不到，一个人死后会留下那么多东西！”

这句话多少年后我仍记忆犹新，也导致我一直抱定不给后世留太多垃圾的想法，生活中总是追求物尽其用，不堆砌，...

综述：断舍离的范围从物品扩大到信息、社会网络、人生态度。笔记：没有冰箱的话。那么很多东西就要到超市去买新鲜的，因为冰冻的东西无法存放，只能吃新鲜的食物。把冰箱的位置换为“书柜”也是一个大胆的选择呢。电视、报纸都是信息的渠道，不看电视，不...

这本书比一般的书要小一点，比较袖珍，拿在手里翻阅，竟有一种萌萌的可爱感觉。这书大概是属于鸡汤一类的，站在一个相对的高度对人生所做的指导，抓住的正是书名中的三点“断”，“舍”，“离”，尽管我的阅历还没有达到那样的高度，但还是在其中找到了很多自己的影子。 ...

大概是因为怕有所遗憾所以才想要“死而无憾”，也正是因为无法割舍如此的想法所以才会拥有“断舍离”吧。这就像是一种“道理都懂”的矛盾，恰恰又是这样的一种“大家都懂”的事情，往往又变得非常难以处理。而”断舍离“这个概念从瑜伽进入到日常生活变成一种被传说却又让许多...

《断舍离-人生清单》可以算是《断舍离》的实践篇，比起上一本，这一本书中，大量的图表帮助我们加深“人生需要断舍离”的观点，也强化断舍离理念的应用。对于已经拥有足够多的物品以及还不够多的物品，首先要问自己个为什么，是潜在的虚荣心，贪婪心，还是不自信，心理上的小...

活在当下，活出自我
关于断舍离一类的书已经读过四五本了，可是一看到类似的书籍还是忍不住要读。虽然就像有的作者所说，这本书读过后你也大可以把它舍掉，省得成为又一道垃圾，但是在没读之前总还是控制不住伸出的手。细想一下，之所以控制不住的原因就是，虽...

清单，即详细登记有关项目的单子，原本是个中性词，但是在中国的文化语境当中，要是说给谁拉清单，那就是日后算账、等着遭报应之类的意思。如若不是做了什么不好的事情，任凭谁也不愿意给自己拉清单吧。
山下英子的《断舍离：人生清单》可谓是实打实给自己拉清单，为的就是在...
