

# 父母家的斷捨離



[父母家的斷捨離\\_下载链接1](#)

著者:山下英子

出版者:太雅出版有限公司

出版时间:2017-3-1

装帧:平装

isbn:9789863361596

百萬暢銷作家山下英子，繼《中年斷捨離》後，再度出擊！

原本只是好意想要整理父母的家卻演變成家庭大戰，決定物品的去留象徵著親子關係權力的代理人戰爭，一不小心還勾起對父母的「怨懟情緒」，面對日益衰老的父母又感到自責和埋怨，情緒在感謝父母和埋怨父母的夾縫間遊走.....

想要完成父母家的斷捨離，不妨就從收拾自己的內心開始，斷捨離「對父母的期待」，放下父母，找回生命的自主權，成為真正獨立的大人。

隨著父母逐漸蒼老，原本離家獨立的子女要重新回到老家，或為了照顧需要介入父母的生活之中，卻發現老家早已堆滿雜物，凌亂不堪，孩子無力抵抗「不整理的父母」，也改變不了「沒時間、沒精力整理老家的自己」，就這樣深陷在無限輪迴之中，最後只能成天埋怨無法完成整理的自己與父母.....如果你正準備改變這樣的現況，或是你正陷在整理老家的困擾中，請務必閱讀本書！

「父母家的斷捨離」是每個人在人生後期面臨的最大課題，這是一場你與年邁雙親之間的價值觀、人生觀大戰。整理物品只是表面的問題，其實牽涉到許多心理層面的情感因素。山下英子不惜揭露自己與囤物狂媽媽爭吵多年的經驗，分享自己與媽媽間的相處，以及在父母家的斷捨離中受挫煎熬的過程。最後發現若能在生活中培養俯瞰力，試著去了解「父母是什麼樣的人」，明白自己與父母是不同的個體，接受並尊重父母的選擇，也接受自己做的決定所帶來的一切後果，才能拿回生命的自主權，完成父母家的斷捨離。

### 【放下對父母的怨懟情緒】

每個孩子或多或少都對自己的父母有所微詞。這種「負面情緒」可能來自年幼或兒童時期與父母之間的互動，也可能起源於青春期的叛逆衝突。甚至是面臨就業或結婚等人生重大抉擇時，父母的過度干涉、無法自行選擇的憤怒。然而，「父母家的斷捨離」很可能會讓我們將深藏內心的埋怨一口氣爆發出來，也可能幫助我們走出自己心中的「怨懟情緒」。若在整理老家雜物，執行父母家的斷捨離時，發覺自己內心對父母的怨懟，試著去斷捨離「自己對父母的期待」，才能脫離父母，獨立成為真正的大人。

### 【囤積狂與斷捨離主義者的對決】

即使是斷捨離提倡者的山下英子，也曾經因整理老家的問題，跟有囤積習慣的媽媽展開了長達三年的對決。

山下英子每次回娘家就習慣動手整理雜亂不堪的老家，但只要一整理，媽媽卻認為自己「多管閒事」、「怎麼可以亂丟我的東西」。後來，把身體越來越差的媽媽接過來同住，沒想到，每一天母女倆就為了整理家中物品互不相讓，時時刻刻爭吵不休。戰事持續的延長，煎熬著山下英子，她甚至去求助算命師求一個解脫之道。

直到三年後的某天，山下英子突然驚覺自己在無意識中犯下大錯。原來她一直保持著「希望媽媽向我道歉」與「希望媽媽稱讚我」的期待，而這樣潛藏在無意識之中的期待破壞了彼此的母女關係。

### 【整理物品的主導權是代理人戰爭】

所謂整理老家、父母家的斷捨離，要處理的不是自己的領域，而是入侵自己父母的地盤，而囤積物品就是畫地盤的行為，絕大多數父母都會頑強抵抗。所以圍繞在親子之間、夫妻之間的家中雜物整理大戰，不只是單純「丟」與「不丟」的問題，而是一場在彼此關係中，誰有權說話的代理人戰爭。父母拿出「不可浪費」的正當理由當擋箭牌，孩子則以「為父母著想」的人倫之道因應，爭執演變成不斷出現的「正義大戰」，但卻忘了去質疑「自己的做法是否讓自己幸福」。

### 【三種父母x三種孩子】

只要意識到深植在我們腦袋裡來自父母的觀念，就能重新檢視自己與父母的關係。但是，孩子與父母的關係百百種，每個人的察覺方式也各有不同，脫離父母的方法無法一概而論。山下英子以親子相處互動的方式，將父母和孩子各區分為三大類：

### 三種父母類型的特徵與口頭禪

- 1.控制(支配)型——「你應該如何如何.....」
- 2.工具型——「我都是為你著想.....」
- 3.分離(獨立)型——「去做你想做的事.....」

### 三種類型的孩子從小聽到大的話

- 4.附屬型——從小在「聽我的就對了」這句話下長大的結果
- 5.服從型——從小被稱讚「你真是個乖孩子」的結果
- 6.分離(獨立)型——從小父母就說「你自己決定該怎麼辦」的結果

參考這些類型的相處方式，並站在高處俯瞰、冷靜檢視，就能擺脫憤怒、恐懼、報復與對立情緒，從另一個層次觀察自己的父母，將親子關係從不合理的「特殊關係」，轉化成一對一的「個人關係」。這樣的自覺不但有助我們建立各種人際關係，還可改善孩子和配偶等「自己與他人的關係」。

### 作者介紹:

#### 山下英子

出生於東京都，目前住在石川縣。早稻田大學文學部畢業。大學時期開始學習瑜珈，並透過瑜珈習得了行法哲學「斷行・捨行・離行」。之後將此行法應用在日常生活的「整理」之中，建構出任何人都能實踐、探尋自我的「斷捨離」整理術。斷捨離是一種促進心靈新陳代謝，轉換想法的方法。

在日本各地舉行一連串「斷捨離講座」，不分年齡、性別、職業，深受社會各階層的支持。處女作《斷捨離》不僅在日本大受歡迎，中國與台灣的譯本也登上暢銷排行榜。斷捨離系列三部曲另外兩部著作《俯瞰力》與《自在力》，以及親自撰寫或經手監修的相關書籍，累計銷售量超過三百萬本，躋身百萬暢銷作家之列。《中年斷捨離》(太雅出版)。

### 目录: 前言

#### 序章 整理老家是孩子的責任嗎？

##### 1為何孩子會想整理自己的老家？

##### 父母家的斷捨離一定會面臨親子大戰

##### 2話說回來，老家是孩子應該整理的地方嗎？

##### 【實例1】搬回老家住卻再也無法振作的男性案例

##### 【實例2】獨自住進婆家照顧婆婆的女性案例

##### 剖析「改善老家」心態背後的真正想法

##### 3察覺深藏在自己內心的「他人核心驅使」

##### 察覺自己「受到他人核心驅使的行為模式」

#### 第1章 與「囤物父母」的長期抗戰(山下英子的親身實例)

##### 1.山下家斷捨離的親子大戰

每次媽媽只會嫌我「多管閒事」  
整理老家卻無法讓對方感受到自己的心意  
決定與媽媽同住，打算將新的老家打造成我的歸處  
囤積狂VS.斷捨離主義者的戰爭

## 2.我想透過斷捨離控制媽媽

「希望媽媽向我道歉」與「希望媽媽稱讚我」的期待

炒股是希望受到媽媽的讚揚

察覺自己想要控制媽媽的心理

整理物品的主導權是一場人際關係的代理人戰爭

## 3.與父母的糾葛與困惑也要斷捨離，放下父母，才能真正獨立

媽媽是媽媽、我是我。釐清彼此課題，俯瞰全局

新關係就從尊稱對方開始做起

關係改變後，媽媽開始丟掉自己的東西

是否能接受「愧疚感」是成功獨立的關鍵

善用「擋箭牌」與「寬容的心」創造彼此都舒適的距離

## 第2章 囤積物品的理由與無意識地用「為你好」作為藉口

### 1.執著與不安讓父母成為囤積狂

經歷過物資缺乏的PTSD正是囤積物品的原因

以現在為中心的前後二十年是父母的「現階段」

受到五十年前的情感與想法箝制的媽媽

囤積的物品正是不安與執著的證明

### 2.囤積堆置是虐待、「強迫丟棄」是暴力

父母心中的「珍藏」、孩子眼中的「堆置」

「強迫丟棄」是強奪豪取、囤積堆置是嚴刑拷打

斷捨離也能幫你解決堆置、混亂與囤積的人際關係

## 第3章 第三次離家獨立，放下「對父母的期待」

### 1.為何「父母家的斷捨離」是第三次離家獨立？

【實例3】明明家裡只有四個人卻準備五套餐具的女性案例

價值觀完全相反的媽媽與我竟是同一種人？

如何放下無意識中接收來自父母的價值觀

### 【實例4】與父母一樣催促孩子的自己

「命令對方快一點」是承襲自媽媽的支配與被支配者間關係的關鍵密碼

### 2.以「我」為主體，對他人的期待也要斷捨離

不顧對方意志的期待是造成自己憤怒的原因

「期待他人的心情」也是斷捨離的對象

持續思考以「我」為主詞的「答案」

### 3.改變與父母之間的「距離」

試著改變與父母之間的距離

「脫離父母」也有「做」與「不做」的事

### 4.脫離父母之後，自然就能放下孩子

媽媽開始自覺「自己是個囤積狂」

察覺自己放不下孩子

母子是一個細胞分裂成兩個個體

## 第4章 借用「鳥的眼睛」審視自己與父母的關係

### 1.你的父母屬於控制型？工具型？還是.....

從類型俯瞰自己與父母的關係

刻意改變自己的立場

三種父母類型的特徵與口頭禪

(1)控制(支配)型——「你應該如何如何」

(2)工具型——「我都是為你著想」

(3)分離(獨立)型——「去做你想做的事」

### 2.你屬於附屬型？服從型？還是.....

三種類型的孩子從小聽到的話

(4)附屬型——從小在「聽我的就對了」這句話下長大的結果

(5)服從型——從小被稱讚「你真是個乖孩子」的結果  
(6)分離(獨立)型——從小父母就說「你自己決定該怎麼辦」的結果  
從類型分析親子斷捨離大戰  
●前附屬型((4))女兒VS前控制型((1))媽媽之戰  
●前附屬型((4))女兒VS前工具型((2))媽媽之戰  
●前服從型((5))女兒VS前控制型((1))媽媽之戰  
●前服從型((5))女兒VS前工具型((2))媽媽之戰  
第5章 父母家斷捨離的奧義  
1.父母家的斷捨離絕對不用命令句  
斷捨離要在開心舒適的狀態下進行  
【實例5】囤積狂明白「沒人怪罪」自然就會改變  
以同理心喚醒囤積狂的自覺  
2.可「做」、可「不做」的選擇  
為自己做的斷捨離最自在  
丟東西不再感到不安  
一邊「實習」一邊展開自己的斷捨離  
不要否定「不做」的選項  
3.斷捨離讓人感到「開心」  
「開心」的人讓人羨慕  
「祕密」進行開心的斷捨離  
潛意識的影響讓你看起來很開心  
4.親自體驗「丟了會很麻煩」的狀況，享受變化過程  
(1)先規定時間再決定場所  
(2)從「不需要的東西」開始丟  
(3)說出感謝與道歉，丟掉捨不得丟的東西  
(4)丟掉收納用具也很有效  
為什麼丟東西需要徵求他人同意？  
為什麼覺得「丟了會很麻煩」？  
為什麼不知道該從哪樣東西開始丟起？  
你和你的父母受困於同樣的心理障礙  
為什麼你覺得「斷捨離停滯不前」？  
5.斷捨離尋求極致「舒適」的境界  
拋開減法觀點，從加法觀點享受變化  
享受重複的過程，堅持斷捨離  
危機才是轉機  
後記  
．．．．．(收起)

[父母家的斷捨離\\_下载链接1](#)

标签

生活

青乐

日本

山下英子

[日本]

528.2

评论

-----  
[父母家的斷捨離\\_下载链接1](#)

书评

之所以读这本书，是因为它戳到了我的一个痛点：我的母亲也有囤物癖。我一肚子断舍离的好观点她都不感兴趣，我回家把她过期的化妆品扔掉，还会被她捡回来。明明很宽敞的新家，却被杂物堆的满满的，最后餐厅也变成了仓库，让我哭笑不得。读完这本书，我释怀了。原来一直以来我...

-----  
我们在这冗长的一生中有很多的第一次，而这一切的开始是我们的出生。而我这第一次写书评也是由于果麦文化。现在很多人在讲原生家庭及其带给孩子从学业，事业，情感及性格这一生的影响。但是大部分时候我们指的影响是消极的一面，比如单亲家庭的孩子更敏感，性格上不健全有缺...

---

## 一、关于作者

山下英子，断舍离概念创始人。通过瑜伽参透了放下心中执念的修行哲学“断舍离”。通过对日常家居生活环境的整理，实践想法，过上了自由舒适的生活。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》等...

---

想要幸福就要放下幸福的执念。……

从依赖外界的人生中毕业，即为断舍离。从此用于活出自己的人生，即为断舍离。

——《家庭断舍离》追求的不只是居室的清爽，更是家庭成员关系的融洽。

何为断舍离：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， ...

---

总体讲什么？ 1. 断舍离这个概念。复述知识 1. 断：不买，不收取不需要的东西； 2. 舍：处理掉堆放在家里没用的东西； 3.

离：不断重复“断”和“舍”，最终舍弃对物欲的迷恋。 4.

放下执着，不要带着爱的名义干涉父母或子女对物品的选择。 5.

让物品流通起来，赋予物品...

---

在书店看到，被目录吸引，立刻翻开来看，书不厚，字特别大，我本人又是浏览型阅读习惯，不到俩小时也就读完了。

看完了有喜欢的地方也有失望的地方。欲扬先抑，先说失望的地方。作者是这两年著名的断舍离理论者，这理论本身我是欣赏的，可是书看下来给人一种“其实一页纸能说明

...

---

[父母家的斷捨離 下载链接1](#)