

断舍离（2019年新版）



[断舍离（2019年新版）\\_下载链接1](#)

著者:[日]山下英子

出版者:湖南文艺出版社

出版时间:2019-1-10

装帧:平装

isbn:9787540489304

新版《断舍离》是“断舍离”创始人山下英子累积销量超400万册畅销书“断舍离”书

系集大成之作，修订50%以上内容重新解读帮助读者重拾轻盈人生的生活哲学。理论+实践全面升级，一本新书顶老版一套书，了解断舍离先读这一本。

对稻盛和夫、宫崎骏、张德芬、杨澜、林夕、李冰冰、林依晨等影响至深的减法哲学。陈数、孙志勇（志邦家居）作序推荐，随书附赠真人实拍断舍离实践手册，扫码还能看精彩视频。

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。

扔掉不需要的东西，才能得到重要的东西。立足当下自我，践行新陈代谢式美学思维。健康、金钱、婚恋、家庭、时间、家居、事业、临终……总会遇见人生的各种美好！脱离心中执念，人生才能轻盈前行！

断舍离是通过立足当下和新陈代谢原则，梳理自己与物品的关系，先从观念上认识现状，停止自我否定，构想居所具体布局，然后通过杂物的整理了解当下自己的真实需求，进一步构筑令自我愉悦的生活状态。

作者将断舍离以“日常新整理法”作为入口介绍给读者，将整理原则归为五大类：“三分法”“7·5·1法”“1 out 1 in法”“one touch法”“自立·自由·自在法”。通过衣柜-壁橱-厨房-餐架-冰箱-书架-厕所-玄关-客厅&餐厅-再利用的物品的整理顺序，帮助读者逐步清理自己的生活空间，重新获得愉悦的感觉。

风靡全球的“断舍离”概念已经在15个国家出版几十种图书，多次获得流行语大奖提名。但是总是被人当做只是物品的整理方法，实在是有点可惜，断舍离的内涵远不止这些。所谓断舍离是“出”的美学，不仅是家里的物品，不需要、不舒服、不合适的情感和被父母强加的价值观都可以通过分离和舍弃，让身心变得轻松起来，慢慢的一些“奇迹”会发生，人生因而发生巨大改变。

这本书适合还未听过、听过但不太明白断舍离的读者阅读，也适合仅仅停留在物品整理的断舍离践行者再次复习了解断舍离更深层次的意义，螺旋上升式地促进改变人生才是断舍离的终极目的。

---

如果我们每天都践行断舍离，我们的社会将会变得更好。

——京瓷名誉会长 稻盛和夫

每次当你注意到自己在负面思考的时候，要能够“断”。断的能力在于“观”，如果你可以观察到自己的负面思考，你就已经成功一半了。如果能不理睬自己的负面思考，还是乐观、正面地去处理事情，这样的人就能成功地断去让他不幸福的思考模式。

——著名身心灵作家 张德芬

不到两个小时就可以翻看完，却足以改变你人生。我们在生活当中，经常用不断的获取、占有来获得某种安全感和满足感，其实，我们的生活中充满了垃圾，那些我们并不需要的衣服，本应该扔掉的食物，还有情感生活中那些伤害，那些该断掉的，该舍弃，就让它离开吧！

——著名主持人 杨澜

断舍离就是一种“动禅”，让我们在收纳整理中，放下执念，遇见更好的自己。

——话语治愈系女作家 苏芩

人生像一辆车，轻车简行，不超载、不超速，就能顺利抵达幸福车站。每个人的时间和精力都是有限的，学会做减法，学会舍得与放弃，方能获得轻盈与灵动的人生。

——《人民日报》

断舍离是一种个人物品处理，乃至思维方式上的减肥。对事物的断绝、舍弃、抛离，也是对自我经历的重新梳理和思考。个人生活上是这个道理，在工作、交友、人生规划上，亦如是。

——《新京报》

人生，是一个需要不断自我修行的过程。无论是生活状态还是内心世界，都应该随时处于一种不停地吸收、学习、反思、决定的过程。那么就跟随“断舍离”与自己，以及与被留在自己世界里的人与物展开一次崭新的相遇吧！

——《东方早报》

作者介绍:

[日]山下英子

一般财团法人“断舍离®”代表，断舍离推广人。

早稻田大学文学部毕业。大学期间开始学习“瑜伽”，并从瑜伽的修行哲学“断行·舍行·离行”中提炼出“断舍离”的思维方式并用于日常生活的“整理”上，逐渐建立起任何人都能做到的“自我探查法”。断舍离也是刺激思维新陈代谢的思路转化法。现在，在日本本土和世界各地，不论年龄、性别、职业，“断舍离”都拥有规模庞大的支持者。自第一本《断舍离》面世以来，包括独著、主编在内的众多“断舍离”相关书籍也在亚洲、欧洲各国出版，成为累积销量超过400万册的现象级畅销书。现在，除了书籍出版，其还通过互联网、报纸、杂志、电视、广播等各种媒体全力发展断舍离事业。

山下英子官方微博

<http://weibo.com/shanxiayingzi>

山下英子断舍离课堂

<http://www.yamashitahideko.com>

山下英子官方博客

<http://ameblo.jp/danshariblog>

目录: 推荐序一：做物质的减法，精神的加法——陈数（演员）

推荐序二：断舍离帮我们对家的美好想象——孙志勇（志邦家居联合创始人）

断舍离的奥义不只是“扔东西”

第1章 你之所以无法放手的原因

被困在水槽淤泥口的鲇鱼 002

我们生活在“事物随意渗入生活空间”的年代 007

“不收拾”的深层原因是顽固的“物质轴”思维 009

因过度焦虑而郁闷的我们 011  
断舍离注重的不是物品，而是空间 018  
家里家外·情绪反差的痛苦 021  
“无法放手”的人有三类 025  
“舍”与“弃”的不同 028  
人有“获得的自由”，也有“放手的自由” 031  
体验谈1 自身觉醒·启动“整理开关” 014  
体验谈2 整理乱七八糟的家后，  
我遇见了灵魂伴侣 023  
第2章 这就是断舍离的工作机制  
断舍离，就是扔东西 036  
观念上的断舍离1 认识现状 040  
观念上的断舍离2 停止自我否定 045  
观念上的断舍离3 描绘家的具体构想 047  
杂物上的断舍离1 拿出杂物，俯瞰 049  
杂物上的断舍离2 扔掉“怎么看都是垃圾·废品”的东西 051  
杂物上的断舍离3 以自我·时间为判断基准，考虑自身与  
物品的“关联度”，再进行取舍 055  
杂物上的断舍离4 以“必要·合适·愉快”为标准进行取舍 063  
杂物上的断舍离5 收纳在杂物最适化之后进行 071  
收纳指南1 “三分法” 075  
收纳指南2 “7·5·1法” 081  
收纳指南3 “1 out 1 in 法” 084  
收纳指南4 “one touch 法” 088  
收纳指南5 “自立·自由·自在法” 090  
从切实能出成绩的小地方着手 094  
有心无力时，先找“出口” 099  
居所整体进行断舍离的要点 103  
衣柜的断舍离 103  
壁橱的断舍离 104  
厨房的断舍离 105  
餐具柜的断舍离 107  
冰箱的断舍离 108  
书架的断舍离 110  
厕所的断舍离 112  
玄关的断舍离 112  
客厅·餐厅的断舍离 114  
再利用的断舍离 115  
找回“自我轴”，处理大量餐具 061  
从“必要·合适·愉快”三个维度断舍离，形成良性循环 067  
实践过“1 out”之后，出现了“1 in”大惊喜 086  
扔掉的筷子给了我直面命运的勇气 097  
第3章 断舍离改变人生  
一阵莫名的清爽感抚过心头 118  
摆脱过剩执念，减轻心灵负重 122  
获得深刻的智慧 126  
提高选择·决断的精度和行动速度 129  
清除闭塞感，疏通人生路 133  
引导现在的自己做出最恰当的选择与决断 138  
“身体、心灵、生命”机制的回归 144  
沟通力显著提升 149  
比想象更怡然的人生就在不远处 155  
扔掉前夫的家具后，重获7年不见的痛快感 124  
放手风水开运的摆件后，人际关系得以改善 135

第4章 断舍离，怡然生活	
没有“出”，则难获自在	158
获得主体性的生活方式	162
抛开家庭关系的烦恼	165
遵守三大原则，收获怡然人生	170
断舍离，让人生处处自在怡然	178
“信息”与自在人生	180
“时间”与自在人生	182
“烦恼”与自在人生	184
“节约”与自在人生	187
“结婚”与自在人生	188
“家务”与自在人生	192
“终活”与自在人生	193
“搬”家，遇见新的自己	195
在必要的时刻，能获得必要的东西	198
恢复“呼吸空间”，获得自在人生	200
用心珍惜当下的人·事·物	205
不断地追寻“出”之美学	208
体验谈9 表达出自己的感情，才不会被他人的观念所左右	160
体验谈10 当我抛开对他的期待后，他也开始改变了	168
体验谈11 断舍离后，我竟有了自己梦寐以求的家	175
体验谈12 反复地“出”，获得自在人生的实际感受	203
后记	211
· · · · · ·	( <a href="#">收起</a> )

[断舍离（2019年新版）](#) [下载链接1](#)

## 标签

生活方式

断舍离

日本

减法哲学

山下英子

自我提升

思维

管理

## 评论

好啰嗦哦，为了把几句话变成一本书，作者没能在文字方面做到断舍离233333

-----  
去年六七月份看的旧版的《断舍离》，之后受益匪浅（虽然没看完）。这本新版除了断舍离的生活态度以外，更加入了很多生活哲学。很喜欢的一本书，虽然感觉有很多废话（·ω·´）。目前的状态是，读书断舍离，清理一下在读书目，目标是把在读降到10本以内，期间不可超过30本。哈哈，从断舍离到自律，自律果然是令人快乐且向往的~

-----  
经过八年推广“断舍离”理念的过程，山下英子的表述更加系统，案例也更加丰满了。新版比旧版的可看性更强，更易理解。看完这本书，我又在家里断舍离了一次。

-----  
新的思想重读

-----  
我狗在pageone逼我买的hhhh “日本妇女最想断舍离的是丈夫”

-----  
新版《断舍离》，山下英子18年践行心得集大成之作

-----  
看的过程，不知不觉地把房间的旧物扔了一大半，的确清爽多了

-----  
“世界上最让人感动的，是遥远的相似性。” by 霍金

-----  
没啥实际操作指南，就是需要你去思考“怎样做到不需要收纳”。不仅仅是收拾整理生活环境，更多的是生活哲学。

-----  
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。  
换句话说，就是利用收拾家里的杂物来整理内心的废物，梳理自己与物品的关系，就是透过整理物品了解自己，让人生转而开心的方法。立足当下自我，践行新陈代谢式美学思维。在生活中，无论是物还是人，该取该舍，实在值得反思。“舍不得”，只会让你更加“不得”。有舍有得，越懂得放下的人，得到的越多。处理掉不重要的东西，才能还自己一片清净之地。

-----  
大学的时候看过一遍 今年再翻出来看看新版

-----  
【201921】此前一直对“断舍离”这个概念有抵触，可能是一种生活方式被贩卖、被提及太多次，便令人厌恶（包括“生活方式”这个词都被滥用了）。但读完之后觉得其实还好，既有实操技巧，也有令我受益的概念（比如居住空间的“新陈代谢”和“流动感”），鸡汤浓度再低一点更好，比如别把各种人生改变都说成是断舍离的作用。这版是2019年修订版，据说修订幅度颇大，不知道前面的版本如何。

-----  
记得作者的一段话，大意是“书籍是一种特殊的物品，许多人会有执念。建议开始断舍离时先从其他物品做起，降低困难。”恩，很贴心。

-----  
2019年114本：意外地好，本来只是夏季大清理前给自己加油鼓劲一下，毕竟自己的忧患未来型人格对物质轴太过执着。书写的很顺滑，例子也不错，有一点夸大其词但还不算神棍。加油，下一星期开始[拳头][拳头]

-----  
太啰嗦 值得一读

-----  
20190603-39，微讀。被成功洗腦！以“必要・合适・愉快”为标准进行取舍。“珍惜当下・缘尽放手”。在身體條件允許的情況下，設置一個小小的整理目標，完成后一定要犒賞自己啲！但是跟父母住一起，想要“斷舍離”，真的挺困難的，這個咋整nia？

大名鼎鼎的《断舍离》，从体量上来说，就已经充分践行书中的理念。读完之后，发觉好多话还可以再删减。现在的我们，除了物欲，还面临着很多其他欲的泛滥。人际关系/信息的膨胀是比物质的堆叠更可怕的状态，因为我们好像已经没办法独自面对自己。我发觉自己无法简单轻快地生活，大概是需要有一个东西来做压舱石，比如书，明知不应该却无法控制地买书。或许，我需要再沉淀沉淀。

扔掉一件无用物，就多一点空间。扔掉一件多余物，就少一份负担。家务本质上是养育生命的重要工作。开始尝试每周局部的断舍离。

家务整理只是“断舍离”的一个简单直接、接地气的的应用，其价值远不止如此。作者从日常生活入手，告诉我们以“自我轴”“时间轴”为基准，以“必要·合适·愉快”为原则，舍弃生活中的“忘却物”“留恋物”。从外到内，由物及人，渐渐学会摆脱执念和焦虑，珍惜当下。这是一种将物质和内心精简化，从而获得的生活“美学”。不过，作者可能是想将这个抽象的概念解释得更具体清楚一些，结果有不少重复的地方，反而使得结构不清晰。

有《东京风格》就有《断舍离》。极简入门自然要拜读一下。前两章讲断舍离的工作机制和如何断舍离，后两章讲断舍离的作用和影响，豆瓣短评苛刻了，还是值得一读的。

[断舍离（2019年新版）\\_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...

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...

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...

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（2019年新版）\\_下载链接1](#)