

简叔的70个断舍离



[简叔的70个断舍离_下载链接1](#)

著者:简叔

出版者:中国纺织出版社

出版时间:2019-3

装帧:平装

isbn:9787518059065

上一本书《以极简的方式去生活》出版后，我陆续收到了很多读者的反馈，大家在表达对这本小说体作品的肯定之余，也希望能够看到更丰富、更全面的作品，于是这本书就和大家见面了。更丰富、更实用、更易读是这本书的三个特点。这本书不仅告诉大家怎么舍弃无用的物品，还包括怎样舍弃无用的事情、关系和情绪等。这本书里有我自己实践的经验，也有我做咨询时遇到的大家的困难以及解决办法，更有数十万极简主义者的切身体会。把大事说小，把艰涩枯燥的理论说得容易理解，一直是我追求的写作风格。极简本身就是一种生活方式，更应该用平常的语言去写作。相信我的70条经验，一定能给你的生活带来改变。

作者介绍：

杨志华（简叔）

极简主义者、作家、咨询师。

北京断舍离文化公司创始人。

践行极简生活多年，潜心研究生活美学。

极简理念：足够少、足够好。

Slogan：世界很大，我很小；有人爱多，我爱少。

使命：让足够多的家庭和个人过上“足够少、足够好”的极简生活。

坚持每天扔掉一样无用的物品。

坚持两年不买衣服。

目前一年四季衣服总计20件。

接受《北京卫视》邀请，与艺人大张伟同居48小时，录制《生活相对论》节目。《超级演说家》名利场演讲人气高。并接受《北京晚报》采访、北京文艺广播专访、担任北京卫视《暖暖的新家》录制场外嘉宾。

目录:

- 1.想要“足够少，足够好”，如何断舍离？ 001
- 2.搬家的时候，如何断舍离？ 005
- 3.玻璃心，如何断舍离？ 008
- 4.旅行带很多东西，如何断舍离？ 011
- 5.书籍如何断舍离？ 014
- 6.爱撒谎，如何断舍离？ 019
- 7.执着于空无一物，如何断舍离？ 022
- 8.乱买东西，如何断舍离？ 026
- 9.留着很烦，扔了很难，如何断舍离？ 029
- 10.戒不掉刷手机，如何断舍离？ 032
- 11.极简好难，断舍离好难，如何断舍离？ 035
- 12.情商不高，如何断舍离？ 038
- 13.目标难以完成，如何断舍离？ 042
- 14.老人爱囤积，如何断舍离？ 045

- 15.微信群太多, 如何断舍离? 048
16.总是扔不掉, 如何断舍离? 051
17.不想做个平庸的人, 如何断舍离? 053
18.看不惯朋友圈3天可见, 如何断舍离? 056
19.喜欢乱买, 如何断舍离? 058
20.难以坚持, 如何断舍离? 061
21.不知道旅行带什么, 如何断舍离? 064
22.没有界限感, 如何断舍离? 067
23.家里很丑, 如何断舍离? 071
24.爱上一个不该爱的人, 如何断舍离? 073
25.极简后家里不温馨, 如何断舍离? 076
26.收拾好了容易乱, 如何断舍离? 078
27.喜欢买便宜东西, 如何断舍离? (1) 081
28.晚睡晚起, 如何断舍离? 083
29.总是着急追求快速, 如何断舍离? 086
30.东西太多, 如何断舍离? 089
31.家人不同意, 如何断舍离? 092
32.总是浪费, 如何断舍离? 096
33.想要无尘埃, 如何断舍离? 098
34.想要家里变美, 如何断舍离? 101
35.我不喜欢这个工作, 但是没办法辞职, 如何断舍离? 103
36.物品总量总是增加, 如何断舍离? 108
37.爱指责的人, 如何断舍离? 110
38.演讲焦虑, 如何断舍离? 114
39.喜欢点赞, 如何断舍离? 118
40.说话太费劲, 如何断舍离? 120
41.极简标准太多, 如何断舍离? 123
42.父母不配合, 如何断舍离? 125
43.害怕找到不好的健身教练, 如何断舍离? 129
44.明知无用的物品, 不舍得扔, 如何断舍离? 132
45.很难保持整洁, 如何断舍离? 134
46.无意义感, 如何断舍离? 138
47.你的攻击性, 如何断舍离? 142
48.喜欢买便宜东西, 如何断舍离? (2) 145
49.看到打折总是忍不住想买, 如何断舍离? 148
50.家里收拾得很好, 但容易乱, 如何断舍离? 150
51.微信朋友圈如何断舍离? 153
52.有点强迫, 如何断舍离? 156
53.断舍离总是不成功, 如何断舍离? 159
54.看不到断舍离的好处, 如何断舍离? 161
55.总是拘泥于形式和数字, 如何断舍离? 163
56.物品总是不知不觉地增加, 如何断舍离? 166
57.兴趣爱好太多, 如何断舍离? 168
58.不懂得思考, 如何断舍离? 172
59.害怕扔完东西后悔, 如何断舍离? 174
60.不买衣服难受, 如何断舍离? 176
61.打着极简的名义去逃避生活, 如何断舍离? 178
62.房间太大, 如何断舍离? 182
63.不懂得极简的标准, 如何断舍离? 185
64.生活恶习, 如何断舍离? 187
65.不整理不收纳, 如何断舍离? 191
66.什么都想极简, 如何断舍离? 193
67.购买欲太强, 如何断舍离? 195
68.原生家庭不好, 如何断舍离? 197

69.家里的沙发，如何断舍离？ 206

70.和断舍离断舍离 209

· · · · · (收起)

[简叔的70个断舍离](#) [下载链接1](#)

标签

极简

断舍离

简叔

断舍离/生活

工具学习

2019

2020

评论

一部分是断舍离的初级概念，一部分是哲学加佛经的内容，嗯，作者自己是很好的践行者，但这个作品更多的像感想，而不是操作方法。很多文章题目还不错，但读下去，只有自己的感受，还是不足以打动人，对我有用的部分是关于匮乏感的解释，以及三十多岁之后的平层移动部分，所以我愿意给及格分以上，三星半。

关于情绪和购物欲的可以采用

除开有些消费主义观念，还可以吧

一般般

快餐式书籍，断舍离还需要修炼

或许这类书已经看过太多，似乎很牵强，感觉说了一堆正确的废话。

有些时候可以当心灵鸡汤来读

结论：可以翻阅。

虽然能看出简叔和我有同样对宗教的兴趣。从贪嗔痴，善业和非善业的角度考虑断舍离还真的蛮有意思的。

这里和山下英子那本书不太一样，更多的讲生活，心理层面的部分，倒并没有在物品的断舍离部分花费太多心思。

断舍离的不只有家居物品，还有很多，如生活习惯，工作等。

朋友圈送人自己不需要的东西。

书籍，提高自己，不舍的是还没学会的，继续学便可，学会的自然没用了。

惜物就是惜福，人生皆有定数。要节制。早起的关键在于早睡。

要培养高级美感，一堆东西不如一个有品质的更能体现美。

喜欢买便宜东西，本质上是我不配使用贵重物品的心理体现。

看到打折物品要根据需要来买，要建立自己的穿衣风格，可以做购买预算。

确定收纳器具的数量来做断舍离，如鞋柜能放20双鞋，那就最多只买20双，买一双就淘汰一双。

兴趣爱好太多，要把数量减少到自己能掌控的程度，一年培养一个。稳定一两种爱好，好好深入，他的趣味性在深入之后。想去除懒惰第一重要是早起。

相比极简术 更偏重于道

废话太多了……

看了一晚上+一下午 很有收获！书的道理很简单
但对我这个已经断舍离掉物品正在断舍离精神的人来说
十分适合我现在的情况了！很多道理其实都知道但我都是一点点用心去看去感受
这本书我暂时留下来想再焦虑的时候反复读
已经给自己今年定了很多精神断舍离的计划
期待下一次再读的感受！希望会有所成长！

娴情悦读阅乐书房 阅读指数：极简理念：足够少足够好
在这个信息飞速物质丰盛的时代 壮积已经成为累赘 我们②以极简的方式去生活
内心却保持丰富和繁华 今日份阅读读完书写一份阅读笔记
然后把物品归置一下 脑力劳动累了做体力劳动 是极佳的放松方式

2020 no.001 简叔的方法是父系的
严格、有形式、有标准、需要靠锻炼（训练），虽说也有考虑感受的部分
但于我来说太不够了。还是更喜欢“可父可母”的方法～很佩服简叔一直用自己的方式
践行着极简主义。期待下一本～

上下班的路上看完的，有断舍离，生活经验和人生智慧。

文字看着让人烦躁，不打分。浪费了我9块钱。

对家人的部分还是挺鸡汤的

看了这么多极简、断舍离相关的书。我倒是觉得简叔这本真挺接地气，虽然有些地方有点故弄玄虚扯扯心理学原生家庭甚至禅学风水。日本人絮絮叨叨，法国人写的跟中国国情不符合，美国佬的没啥条理。我的下一个目标，也是能把断舍离断舍离掉。

就是灌输价值观和蹭断舍离热度的书

每一个小章节才三百字然后用xxx就是善xxx就是恶这种老年体公众号的句式
最后一章的标题是对断舍离的断舍离
一种我初中写作文时候的首尾呼应和故作高深之感 最讨厌的一类书 浪费纸

2020.4.8

[简叔的70个断舍离 下载链接1](#)

书评

[简叔的70个断舍离 下载链接1](#)