

# 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  
十分适合我现在的状况了！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 囤积已经成为累赘 我们@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。期待下一本书～

-----  
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](#)