

# モノを捨てればうまくいく 断捨離のすすめ



[モノを捨てればうまくいく 断捨離のすすめ 下载链接1](#)

著者:川畑のぶこ

出版者:同文館出版

出版时间:2009-9-19

装帧:平装

isbn:9784495586416

## ◆「断捨離(だんしゃり)」とは？

家の中には、使わないモノ、どこかからもらってきたモノなどたくさんの「ガラクタ」があります。

使わないモノを捨てて、本当に必要なモノだけに絞り込んでから、不要なモノの流入を断つ。

モノを絞り込むことでストレスを取り除き、毎日を快適に過ごすための考え方・ノウハウが「断捨離」です。

◆がんばって収納してあるのは、本当に必要なモノですか？

片づけても片づけても、片づかない……、

家中にモノが溢れている……、

いつもなんとなくイライラする・疲れている……、

——自覚せぬままに溜まったガラクタを捨てることで、そんな悩みを解決します。

「捨てれば、得られる」。

収納より大切なモノの捨て方・片づけ方、

そしてそれによって得られる暮らしや人生の変化を本書で体験してみませんか？

「断捨離」は、あなたの暮らしを豊かにする、

モノと心の「デトックス」法です。

作者紹介:

監修者】 やました ひでこ

クラターコンサルタント

学生時代、ヨガ道場で心の執着を手放す行法哲学として「断行・捨行・離行」を知る。誰もが実践可能な整理術「断捨離」として応用、提唱。日常に落とし込んだ「断捨離」メソッドを、住まいのガラクタ、頭や心の中のガラクタを取り除くために活用している。

【著者】 川畑 のぶこ

心理療法師

都内を中心とした複数の医療機関において、がん患者や家族のメンタルケア、および心の悩みやストレスを抱える人々に対してカウンセリングを行なう。断捨離を自ら実践し、メンタル面へ及ぼす影響を認識したことから、断捨離メソッドの普及にも取り組む。

目録:

[モノを捨てればうまくいく 断捨離のすすめ 下载链接1](#)

标签

生活整理術

日本

生活

断舍离

收纳

生活态度

整理

思维

## 评论

想法是很棒的。但中文翻译版看的我简直要扔书。典型的废话多达80%的日本书。核心思想就一句话：给生活和头脑做减法，断掉舍弃离开不必要的物件，以及人。只留核心。老子都说过“为学日益，为道日损”。改变周遭环境，继而作用于思维方式和心。但。。。一篇文章可以说明白的，非要写成本书。请路过的大侠们指教原因，除了出书赚钱或满足写作欲表达欲以外这些。大部分日本书籍的通病么。一次次的。看的都忧伤了简直。

-----  
这个名字真是太酷了，又洗了一遍脑，马上去整理衣服！其实每次搬家最桑感的事就是永远没有充足便利的衣物收纳空间……希望下次可以住在有三开门大衣柜的地方。

-----  
如书中所说，我们的心与屋内环境是相通的，有关系的。屋乱则心乱，心若乱屋更乱。所谓“断舍离”就是：把那些不必需、不合适、令人不舒适的东西统统断绝、舍弃，并切断对它们的眷恋。这本书和《怦然心动的人生整理魔法》异曲同工，扔掉家里1/2的东西，一定特别清爽。还在努力中。

-----  
山下英子的"断舍离"让我审视自身对物与情的处理，所幸随着年龄增长以及自我要求的关系对物的依赖与不安全感，态度正常，而对情(泛指)亦然。书里有句话值得分享:尽情享受与之的邂逅，当缘分结束时就此放手。

-----  
good

-----  
图文并茂 转换一个态度 多一份空间

-----  
这本书的内核很简单，就是敢于舍弃敢于前进。不明白为何可以啰嗦写成一本书

-----  
堪称2012年我读过的最佳书籍前10强！推荐，推荐，再推荐。

-----  
断舍离是用现代人的故事讲解亘久不变的道理：生活其实很简单，人心将它变复杂。人最难理性控制的就是欲望，尤其是对物品的占有欲。盲目购物，可能有用的储物习惯，甚至是买房这样的大额投资都多少带有一定的非理性成分。断的是不必要的欲望，舍的是盲目占有习惯，离的是各种垃圾物品及信息。对待生活，我们要做轻装游客，不要做仓库管家。

-----  
这是听的有声书摘，来自博客思听，个人评价4颗。  
其实就内容来说，给4颗多了，但是从实用性，以及这种追求极简、崇尚自我管理的思维和方法，给4星完全是应该的。  
书本从一开始的女生衣柜开始，说起繁多的包袱和使用率不高的事物占据了我們太多的空间。而这些东西中很大一部分则是我们不需要的，或者说根本就可以丢弃，但我们却没有把他当做包袱，常常视为自己所拥有的物品保存起来，时间越来越长，而我们的空间就需要越来越大，至此，我们就无法摆脱这种垃圾占据我们的空间。  
其实，这个故事给我的思考远不止于此。其实，在我们的电脑，我们的工作，我们的时间，我们的眼中，我们的思想、我们的大脑中，无时无刻不在存放着一堆又一堆的垃圾，而我们从未去清理，或者说还将其认为有价值。  
这显然对我们有伤害。用断舍离思维会有些帮助。

-----  
自己要舍得用好的东西，为了自己值得

-----  
该扔的扔

-----  
丢东西丢东西丢东西丢东西

-----  
目前我需要这个

-----  
目前我成为了一个不乱买东西的人，屋里的非必需品已处理。

-----  
整整整

-----  
整个人都变得清爽了~

-----  
整理整顿的习惯，会对一个人的性格和气质产生影响..看这本书时就想起了@姜云朵把家里收拾的干净整洁的样子...为了培养气质我正在慢慢向你靠近。。

-----  
提高生活质量 在于定期扔东西。。

-----  
一般般吧。还没看过山下英子的断舍离。

-----  
[モノを捨てればうまくいく 断捨離のすすめ 下载链接1](#)

## 书评

这不是一本讲如何收纳的书，而是站在收纳的更高一个境界，通过舍弃帮助我们整理干净宽敞。传统的收纳是如何收，这本书的精髓在于为什么要舍，如何舍，舍会带来什么好处。

日本人写的书，总是这幅小清新的风格，其实内容不多，确要凑成一整本书。这本书依然是这样，给我们...

-----  
-----  
这是听的有声书摘，来自博客思听，个人评价4颗。

其实就内容来说，给4颗多了，但是从实用性，以及这种追求极简、崇尚自我管理的思维和方法，给4星完全是应该的。

书本从一开始的女生衣柜开始，说起繁多的包袱和使用率不高的事物占据了太多的空间。而这些东西中很大一部...

-----  
《断舍离》是一本推崇现代家居整理的书。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——舍弃对物质的迷恋，让自己处于宽敞舒适，自由自在的空间。

生活中如果真的能够做到书中传授的整理技巧，果断“断、舍、离”，家里自然干净整洁。怕...

-----  
对于山下英子的《断舍离》闻名且仰慕久矣，奈何，大陆出版社引进这本书的速度简直慢得没有天理。时下，各种整理方面的书籍大行其道，怎么就没有一个嗅觉灵敏的去把这本书翻译过来出版呢？倒是，有几个断舍离的粉丝，下手到快，比如这本书的作者就是山下英子的粉丝，出版社倒是...

-----  
周六在京东商城买完东西，顺手打开“我的订单”，看到最新几个完成的交易，很诧异我竟然已经忘了最近还买过这些东西。于是从头看了一遍，第一个订单，摄像头，买回来试了一下，粘不稳，丢在电脑边，毕业离校的时候扔了，第二个订单，贝佳斯绿泥，试了两次没什么用，满满一大罐...

-----  
相对于山下英子的那本《断舍离》，这本书更注重于实践。作者在正文中也提到了山下英子对断舍离这个概念的原创，并且致谢。此理甚长，所以需要同时几本书一起看，相互呼应解疑，方能收到较好的效果。这本书的优点在于细致，有了前面积累的基础，看

起来也快，有点收获。

-----  
初识此书，只是想到那乱糟糟的我家，塞得满满的大衣柜。早已意识到囤积东西是毛病，也一直在清理，赠予，疏散我的那些衣服，玩具，甚至是书。可是我的力度当然远远不够，有一些欲舍还留的还在影响着我的生活质量。翻开此书，才发现别有洞天别。囤积是心理疾病的一种，而...

-----  
我买这本书之前简单了解过山下英子，她是杂物管理咨询师。买这本书的初衷也是为了让自己能吧房间弄干净一点。看完整本书，其实真正实用的就后面一小部分内容，前面内容怎么说呢。。。像是理论一样，举了一大堆例子。其实有时候想想这本书在日本畅销还是很有...

-----  
13厘米宽，18厘米长，书外有塑封。素白的书封底色搭配水粉色的腰封，给人一种小清新的感觉，就是这个搭配的封面图给人感觉很别扭，还不如直接用手绘的图画效果更好。套封是压纹纸的，摸上去滑溜溜的，总给人一种没有覆膜的感觉。全书连扉页正反184页，92单页。胶版纸内页，纸...

-----  
断舍离很符合现在流行的极简主义，通过在生活中用最少的最精致的东西来提高自己的幸福感。  
这本书的中心思想就是一个字：扔。知乎上有一个很有名的问答：那些行为能够有效提高幸福感？定期扔东西。在我们的身边有许多免费的或者廉价的东西，当我们物资缺乏的时候，它们能够帮上...

-----  
严格来说 收拾整理 并不是收纳东西，也不是打扫卫生，而是“解决处理”，就是把用不着的东西解决处理干净。想要收拾好，首先要懂得舍弃。收纳整理的真谛应该是不应该大而全，而是少而美。就像简朴生活的真谛那本书说的要做减法而不是加法。很想尝试 断舍离的生活 哈哈

-----  
从小学到高中的课本，我基本都全部保留着。当初的想法是，待到大学的时候，将这些书从头到尾全部翻看一遍，结果并没有做到。大学毕业的时候，在室友们都将书换成宿舍聚餐费用时，我照例保留了所有课本。这些课本，加上我在大学买的课外书，装了整整五个纸箱。衣物一个箱子，床...

-----  
早就听说过这本书了，据说大家当初断舍离断的痛且快乐着。我在一旁高深莫测的笑着，不就是多扔掉些无用的东西，说谁谁不会。  
后来开始看的时候，简直像是被作者煽了一巴掌，我那哪是会整理？挺多算是把所有的杂物堆到一起，扔掉一些果皮纸屑，也敢自称是断舍离了。总有那么...

-----  
我在网易云阅读读的节选部分。  
我真的替各大电子书网、应用考虑，是不是应该和作者商量商量，把书中最精彩或第二精彩（这样还可保留一点）的内容拿出来做试读？不用拘泥于书前后顺序，依惯例将前言、序、第一部分等作为试读。因为像读这本书一样，我很多次看到的试读、免费部分...

-----  
本想看山下英子的《断舍离》，无意中却借了这本。核心的东西是一样的，即从整理的角度来清理自己的人生。  
那本《怦然心动的人生整理法则》看了两遍，看的时候，感觉很心动。也动手做了一些整理，然而惰性的作用还是在，依然不够彻底。而且平添了许多对自己的不...

-----  
断：断绝接受不需要的东西（是物品“进入”之前的取舍）  
舍：舍弃掉没有用的东西。（但是有舍有得）  
离：离开对物品的执念。（其实自己真正该珍惜、执着的是自我）  
《断舍离》这本书所表达的生活整理理念，乃至人生观念主要也就集中在“断”、“离”、“...”

-----  
感觉内容和《怦然心动的人生整理魔法》差不多 它们的思想都是一样的  
有一点值得人去思考：当为某件物品的去留做取舍时，可以以整个网络资源和社会资源为基础，如果周边的环境有这样的商品，得来非常方便的话，那么就可以舍弃它。  
还有，整理物品时不要以它是否可用为出发点，而...

-----  
[モノを捨てればうまくいく 断捨離のすすめ\\_下载链接1](#)