

断舍离

作者：[日] 山下英子

新・片づけ術「断捨離」

断

舍

离

[日] 山下英子

★★★★

《断舍离》

断舍离创始人山下英子系统阐释断舍离理念的图书。

身边的杂物越堆越多，却怎么都丢不掉，因为“舍不得”、“好可惜”；不断地买新东西，怎么都停不了手，因为“万一没有……”、“总有一天会用到”；想把屋子收拾干净却迟迟不肯行动，因为收拾“很麻烦”、“费时间”；……

通过学习和实践断舍离，人们将重新审视自己与物品的关系，从关注物品转换为关注自我——我不需要，一旦开始思考，并致力于将身边所有“不需要、不适合、不舒服”的东西替换为“需要、适合、舒服”的东西，就能让环境变得清爽，也会由此改善心灵环境，从外在到内在，彻底焕然一新。

断舍离非常简单，只需要以自己而不是物品为主角，去思考什么东西最适合现在的自己。只要是不符合这两个标准的東西，就立即淘汰或是送人。

通过实践断舍离，人们将清空环境，清空杂念，过简单清爽的生活，享受自由舒适的人生。

作者简介

山下英子，生于东京，日本早稻田大学文学部毕业，大学期间开始学习瑜伽，并通过瑜伽参透了放下心中执念的修行哲学“断行，舍行，离行”，随后便致力于提倡以这种概念为基础的、任何人都能亲身实践的新整理术“断舍离”，通过对日常家居环境的收拾整理，改变意识，脱离物欲和执念，过上自由舒适的生活。

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》、《日本经济新闻》等各大媒体竞相采访，令断舍离讲座成为社会流行话题，掀起了一轮又一轮全民断舍离的热潮，参加讲座的学员也日益增多。

除本书外，作者还著有《欢迎来到断舍离的世界》、《断舍离减肥法》、《新·生活术 俯瞰力》等畅销作品。

内容简介

身边的杂物越堆越多，却怎么都丢不掉，因为“舍不得”、“好可惜”；

不断地买新东西，怎么都停不了手，因为“万一没有……”、“总有一天会用到”；

想把屋子收拾干净却迟迟不肯行动，因为收拾“很麻烦”、“费时间”；

……

人生的种种苦恼，总混杂在我们对物品的执着中，作者山下英子通过参透瑜伽“断行、舍行、离行”的人生哲学，并由此获得灵感，创造出了一套通过日常的家居整理改善心灵环境的“断舍离”整理术。其中，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。

通过学习和实践断舍离，人们将重新审视自己与物品的关系，从关注物品转换为关注自我——我需不需要，一旦开始思考，并致力于将身边所有“不需要、不适合、不舒服”的东西替换为“需要、适合、舒服”的东西，就能让环境变得清爽，也会由此改善心灵环境，从外在到内在，彻底焕然一新。

在读这本书的过程中，我们逐渐在理清与身边物品的关系，这本书还令我们不断自问：自己真正害怕的是什么？对物品断舍离了，那对自己的过去，是否也勇敢地断舍离了？那些令你心酸纠结不已的回忆，你认真思考过吗？若已从中得到教训，何必再耿耿于怀，不肯放手……

名家推荐

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。

——身心灵作家 张德芬

断、舍、离是必须的，若你当断不断、当舍不舍、当离不离，宇宙能量自然会制造事件逼你断、逼你舍、逼你离，所以，表面上是灾难，事实上却是上天帮了你一把，把你逼上了梁山，才能激发出后面无穷的可能。

——台湾著名占星师 唐立淇

刚读了两章就忍不住动手行动起来了！只以现在的自己为中心，不考虑其它多余的事物，思路一下子就变得清晰了。

——读者 Annie

在我们的周围有很大一部分东西都是我们不需要的，甚至完全可以说是垃圾和废物，但我们却从来没有想过如何去处理它们，习惯了，麻痹了，溺死其中而不自知，只是觉得生活像死水一般毫无生气。断舍离有如一道神光，照亮四周的环境，让你清楚意识到你的现状，让你恢复勇气，立即行动，做出改变，重新找回生活的活力。

——读者 千语千寻

断舍离有不可思议的作用，它改变的不仅仅是我的居住环境，就连意识都在思考的过程中不知不觉地改变了。现在，我能放下那些不需要背负着的思想包袱，轻松愉悦地生活了！

——读者 惠子

编辑推荐

身心灵作家张德芬倾情作序推荐，断舍离创始人山下英子首部正式授权简体中文版作品，完美阐释断舍离精神和断舍离的实践法。

一经出版即引起轰动，各大媒体竞相报道，全民参与断舍离，“断舍离”一词迅速成为当年日本年度词汇。

横扫日本、台湾各大畅销书榜第1名，持续热销长销，出版三年，系列累计销量突破80万册。

对台湾偶像剧女王林依晨影响至深的一本书，宫崎骏父子携手吉卜力工作室推出动画《来自虞美人之坡》诠释断舍离精神。

通过实践断舍离，人们将清空环境，清空杂念，过简单清爽的生活，享受自由舒适的人生！

目 录

[推荐序 想幸福，先放下对幸福的执念](#)

[前言 什么是断舍离](#)

[第一章 只要了解个中奥妙，就能激发干劲——断舍离的机制](#)

[断舍离是不收拾的收拾法](#)

[从关系轴和时间轴看物品](#)

[为了维持好心情而收拾](#)

[与整理术、收纳术有什么不一样](#)

[筛减物品带来的自我察觉](#)

[夺回被占据的空间和能量](#)

[从衣柜开始，来一场自我改革吧！](#)

[从不穿的衣服着手，去除自己的执念](#)

[筛减物品的同时，也改变了人际关系](#)

[由实践到意识的转变过程](#)

[和物品成为好朋友](#)

[磨砺内在的感应力](#)

[东西要用才有价值](#)

[断舍离专栏1 蒙古人与断舍离的生活法](#)

[第二章 我们为什么没办法收拾——无法丢弃的理由](#)

[物质过度泛滥的社会](#)

[捡便宜心理和折扣的陷阱](#)

[入口是“断”的闸门，出口是“舍”的闸门](#)

[香鱼变成鲶鱼了吗](#)

[三种“扔不掉东西”的人](#)

[“总之我就是不想待在家里！”——逃避现实型](#)

[“那些回不去的幸福时光”——执着过去型](#)

[“没有了就会很不安”——担忧未来型](#)

[对“现在”的界定因人而异](#)

[扔不掉就是不想扔](#)

[当杂物占据了空间](#)

[没有收拾的屋子就像“便秘”](#)

[代表停滞和腐朽运的灰尘与杂物](#)

[破烂儿还可以分三类](#)

[认清自己与物品之间的关系](#)

[时间轴要锁定在“现在”](#)

[不要把重点放在“非日常”上](#)

[找回对自己的信任](#)

[由减分法变成加分法](#)

[由忽视和否定而来的能量](#)

[让房间变乱的心理](#)

[重新思考住所的意义](#)

[断舍离以“住育”为目标](#)

[提升对居住环境的意识](#)

[让家成为最棒的放松地](#)

[断舍离专栏2 南丁格尔口中的居住环境与健康](#)

[第三章 先从整理头脑开始 ——断舍离的思考法则](#)

[以自我为轴心，把时间轴放在“当下”](#)

[“自我轴心”的窍门 ——注意提问时的主语](#)

[将物品比作人际关系，了解“当下”的含义](#)

[理清“扫除”的整体概念](#)

[关注不扔东西造成的损失](#)

[别人的东西都是垃圾吗](#)

[将周围人卷入“断舍离的漩涡”](#)

[从信息过多到知行合一](#)

[“相”的世界与意识世界](#)

[勤做练习，做到知行合一](#)

[“可惜”的两种含义](#)

[活着就是不断选择的过程](#)

[给还是觉得“扔不掉”、“没法送人”的你](#)

[断舍离专栏3 小松老铺房屋推广计划——死而复苏的老屋](#)

[第四章 身体开始行动——断舍离的实践方法](#)

[提高收拾动机的方法](#)

[只集中于一点，把它搞完美，以此提高动机](#)

[根据目的选择不同的场所](#)

[一切都从扔东西开始](#)

[从“怎么看都是垃圾”的东西开始下手](#)

[垃圾分类这道墙](#)

[垃圾的三大类](#)

[扔的时候要“对不起”和“谢谢”](#)

[把东西送给别人时，要说“请收下”](#)

[将大、中、小“三分法”用到整理收纳上](#)

[厨房里的“三分法”](#)

[为什么分成三类刚刚好](#)

[利用七、五、一的总量限制原则，打造充裕的空间](#)

[从空间里限制物品数量](#)

[伴随总量限制原则的“替换原则”](#)

[打造物品外观形态的两大原则](#)

[只需一个动作原则](#)

[自立、自由、自在法则](#)

[“每次主义”就挺好](#)

[断舍离专栏4 断舍离的级别](#)

[第五章 前所未有的畅快和解放感——看不见的世界在变化](#)

[自动法则：启动自动整理的机制](#)

[自动整理的机制](#)

[断舍离与自动化](#)

[利用物品不断提升自己](#)

[存留下的物品是自观的途径](#)

[试着使用高于自我形象的物品](#)

[断舍离并非要提倡清简的生活](#)

[更多“看不见的变化”会发生](#)

[从自力到外力的加速变](#)

[关于“碍事”这个词](#)

[接受来自未知世界的支援](#)

[从“拥有”这种观念中解放出来](#)

[后记](#)

想幸福，先放下对幸福的执念

张德芬

想要幸福，我们需要先放下对幸福的执念。具体有三步：断，停止负面的思考模式；舍，顺从自己的心，割舍既有；离，松开“多就是好”的念头。

谈到幸福，我和一般人有些不同的观点。很多人觉得我们需要不断地“累积”一些东西，等到了一定程度之后，也许就可以从此快乐幸福了。

走过人生半百的岁月，我真的认为不是如此。

首先，我觉得幸福取决于我们和自己思想相处的能力。很多人在日常忙碌的生活中，无法听到自己脑袋里有一个声音在说话。那个声音无所不在，每时每刻都在你耳边叮咛，它影响你看待事情的能力、左右你响应事物的方式，甚至会主宰你的生活。

我们在生活中有没有试着“观照”过这个喋喋不休的声音呢？这个说话的声音显然不是你，只不过是你们的一些念头。但是这些念头可厉害了，它让你不由自主地去做一些事情，自己都无法控制。

那些杀人的人、跳楼的人、冲动做事的人，都是没有提防到自己脑袋里的声音，一时不察，就按照它的话去做了，事后才发现，刚才自己怎么了？竟然会做出这样的事？不但如此，脑袋里的声音还不断地让你去跟别人比较，告诉你，你有多差劲、别人有多好、没有人瞧得起你、没有人真正欣赏你，让你的情绪低落到谷底。

这些声音都是在我们小的时候，不知不觉被父母和周围的环境“编”进我们大脑中的，就像计算机被程序化了一样。有些人比较幸运，他们的计算机程序比较健康，可能比较没有自虐倾向，这样的人幸福指数会比较高。然而，对那些比较不幸的人来说，他们天生就是悲观主义者，思考问题也比较负面。所以，想要提高幸福指数，一定要和他们脑袋中的声音建立一种比较健康的关系。

尤其是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。

我个人灵修多年，觉得要戒断那些不幸福的念头的最好方法就是观察，不断地观察。观察到自己在思想所编织的牢笼之中，知道自己是念头的囚犯，这就是很大的进步了。我们可以进一步地剪断囚禁我们的枷锁，感受到自由解脱的滋味。

此外，很多人没有勇气去割舍眼前既有的幸福，进而投资出更多的幸福。关于这一点，我可以分享我个人的经验。我大学毕业以后就进入台湾电视公司担任新闻记者和主播，也就是台湾现在说的老三台主播。当时这是一份非常难能可贵的工作，可是我后来申请到美国大学，就毅然决然地辞去工作，出国进修了。对于主播台，我一点儿都不留恋。很多人佩服我的决心和毅力，然而对我而言，我只是顺从我的心（follow my heart），我没有考虑到那份工作得来不易，辞去了非常可惜。

现在回头看，

第一，我很高兴自己没有一直待在台湾报新闻，否则我就没有后来那么多的生活经历和见闻了。

第二，后来媒体开放，电视台多得不得了，我可以随时回电视台工作，一点问题都没有。所

欢迎访问：电子书学习和下载网站（<https://www.shgis.cn>）

文档名称：《断舍离》[日] 山下英子 著.epub

请登录 <https://shgis.cn/post/1013.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

