

1日5分からの断捨離
モノが減ると、時間が増える

断 每天 5 分钟 舍 离



杂物减少，时间就会增加。
断舍离不是能不能，会不会，而是做不做。

やましたひでこ

山下英子

著

张璐

译

CIS

湖南文艺出版社

博雅天啓
CIS BOOK

其实仅此而已

断舍离最基本的三个步骤



1

准备好垃圾袋



3

将垃圾袋
扔出去

2

把不需要的物品
装入垃圾袋

前言 欢迎开始“每天5分钟断舍离”

断舍离为什么要“每天先做5分钟”呢？

因为我强烈希望那些正因“想要断舍离却做不到”而苦恼着的朋友，能够先行动起来。

断舍离的脚步之所以停滞不前，是不是因为下列想法挥之不去？

“太忙了，没时间。”

“不知道该怎么做。”

“做不好会不会半途而废？”

“物品实在太多了，无从下手。”

其实没关系。

断舍离的关键，不在于“做不做得得到”，而在于“做还是不做”。

不必一上来就着手处理大量的物品、大块的空间。

可以先从眼前的一件物品着手。

只做5分钟就好。

那好，我们想想看，5分钟都能做些什么？

比如说，可以在洗完手后，顺手用纸巾将洗脸台擦拭干净。

用纸巾擦拭时，觉得随手放在洗脸台上的牙刷和装隐形眼镜的盒子有些碍事，于是便把它们也擦拭干净，放回原处，之后再擦擦洗脸台周围。这一系列的动作，大约用时5分钟。

这5分钟，就如同冬季里开车前要先“热车”一样，让引擎做好准备，从而使断舍离的马力越来越足。

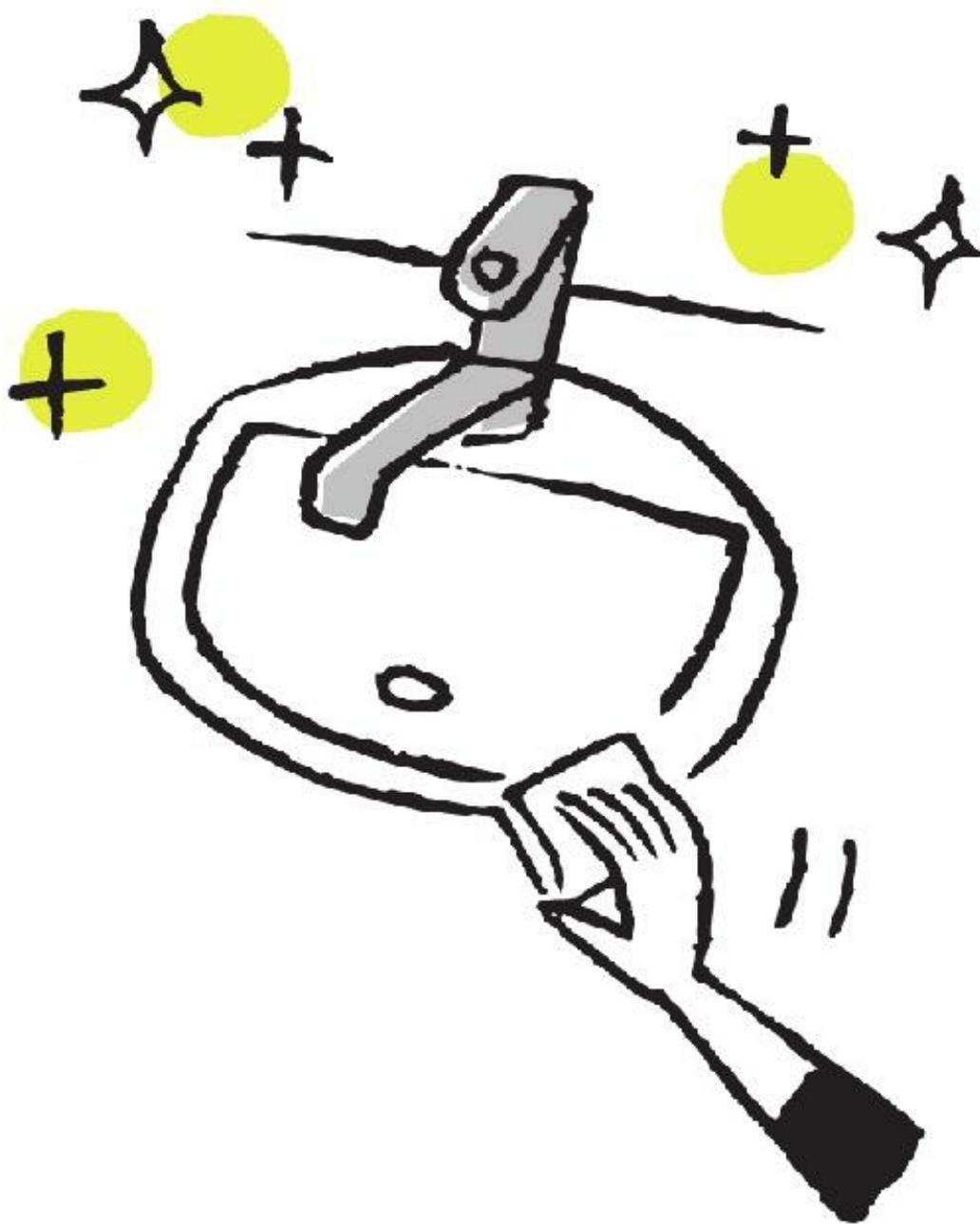
本书将为大家一一介绍，家里的各处空间、一应物品，该如何断舍离。

当你产生“断舍离吧”的想法时，

想必这本书可以助你一臂之力，

让你觉得“啊，至少这件事，我还是做得到的”。

不过，这本书里写的，仅仅是我个人的做法。你在践行断舍离时，可以按照你的节奏、你的方式来哦。



每天都要用的东西，也不摆在明面上

牙膏、牙刷、洗面奶.....只要有一件摆在洗脸台上，那么物品慢慢变多就将只是时间问题。

序言

苦闷时，才更要断舍离

大家好，我是断舍离创始人山下英子。

因新冠疫情而居家期间，我开始从四面八方听到“新冠疫情下的断舍离”这一议题。随着待在家的时间意外变长，我们迎来了断舍离的绝佳机会。

当你拿到这本书时，是否还有新冠疫情，社会是个什么状况，我不得而知。

但有一点我敢肯定，那便是，彼时无论是“封闭生活（这是我对‘居家’的叫法）”愈演愈烈，还是外出自由欢欣鼓舞，是否践行断舍离，都会让你的人生发生天翻地覆的变化。

原因就在于，居住空间决定了心理状态、身体状态、人际关系状态，居住空间创造着你的人生。

身处洁净、清爽、明亮的室内环境之中，才能让待在家的时间变得有意义、有价值。

然而遗憾的是，事实上，大多数人的家狭小而闭塞，无用之物“横行霸道”，压缩着人的容身之处。更何况，家里还摆放着收纳家具，让本就有限的空间变得更加逼仄。

若刚好赶上“封闭生活”，曾经因为工作而很少在家的丈夫，曾经忙着辗转于辅导班和特长班之间的孩子，都会一直待在这样的家里。

长时间高度共享狭小的生活空间，会怎么样？

结果不言而喻。这种情况下，一定会催生出剑拔弩张的家庭关系、夫妻关系、亲子关系。

我们有时希望与家人共度时光，有时又希望独处，不用顾及任何人

的感受。这是自然而然的、再正常不过的需求。

然而，一旦这种需求无法得到满足，会怎么样呢？

事实是，“压力山大”的妻子们发出的抱怨、不满以及问询，源源不断地向我涌来。

该如何度过在室内的时间？

该如何度过在家的时间？

该如何度过在居住空间内的时间？

让我们把一直以来不断向外延展的注意力收回到家里，打造一个属于自己的空间吧！

如果一直以来，你的注意力都被物品所吸引，那就请你多一点、再多一点地关注一下空间本身。

断舍离，是在打造居住空间。通过断舍离，和多余的物品痛快地说再见，才能让空间重现活力。

而且，你亲手让其重新焕发神采的空间，也一定会守护你，一定会为保持你的身心健康做出重大贡献。

一开始，做不到是极其正常的

迄今为止，我接到过的许多咨询都在说“做不到断舍离”——“我想要断舍离，再不断舍离就不行了，但我做不到。我的身体动不起来，我的双手动不起来。”

其实，断舍离的关键，并不在于“做不做得得到”，而在于“做还是不做”。

脑海中再怎样深思熟虑，学到了再多的方法技巧，不付诸行动，都无济于事。

但话说回来，“做不到”这种心情，也不是不能理解。若把断舍离换成学英语，我也有不少类似的感触。

学习一门技能时，练习是不可或缺的。没错，断舍离也需要练习。

既然是练习，相对于“做不做得得到”，“想做、想学”的心情应该更为强烈。

把“想做”转换为“去做”，进而再转换为“坚持做”。在持之以恒的过程中，就能渐渐体会到其中的乐趣与奥妙。

失败了也没关系，暂时停下来也没关系，因为这只是练习。

我们只有在前进的过程中反复试错，才能偶尔迎来成功。

另外，在练习中，是需要老师和教练的指导与点拨的。因此，“做不到断舍离”的人，也需要指导者。

实际上，日本全国大约有70名断舍离践行师，可以直接被派到您家进行上门指导。而本书的作用，就是代替这些践行师，陪伴您践行断舍离。

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

文档名称：《每天5分钟断舍离》山下英子.pdf

请登录 <https://shgis.com/post/4982.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

