

<<断舍离>>

图书基本信息

书名：<<断舍离>>

13位ISBN编号：9787807639817

10位ISBN编号：7807639814

出版时间：2013-7-30

出版时间：广西科学技术出版社

作者：山下英子

译者：吴倩

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;断舍离&gt;&gt;

## 前言

前言什么是断舍离初次见面，欢迎进入断舍离的世界。

我是杂物管理咨询师山下英子。

杂物管理咨询师？

这到底是什么样的工作呢？

大家一定很纳闷吧，毕竟自称杂物管理咨询师的人，全世界也只有我一人而已。

所谓杂物，就是英文的“clutter”，也就是指没用的破烂儿。

我的工作是建议、协助客户重新审视堆满了整个住所的物品，通过重新考虑自己与物品之间的关系，扔掉对如今的自己已然“不需要、不合适、不舒服”的东西。

最后，住所收拾干净了，客户也能顺便与自己内心中的垃圾说再见了。

没错，帮助人们清理住所及内心的没用的破烂儿和垃圾，为在这些破烂儿中苦苦挣扎、烦恼不已的人们做咨询，这就是我的工作。

接着要说说这本书的名字 - - 断舍离。

我想，这恐怕是一个对大家还很陌生的词。

断舍离，duan she li，请各位试着张开嘴，读出它的发音。

这三个字很有冲击力，读起来铿锵有力。

一言以蔽之，断舍离就是 - - 通过收拾物品来了解自己，整理自己内心的混沌，让人生更舒适的行为技术。

换句话说，就是 - - 通过收拾家里的破烂儿，也整理内心中的破烂儿，让人生变得开心的方法。

总而言之，断舍离就是通过收拾自己居住的空间，让自己从看得见的世界走向看不见的世界。

因此，要采取的行动是 - - “断” = 断绝想要进入自己家的不需要的东西。

“舍” = 舍弃家里到处泛滥的破烂儿。

通过不断重复“断”和“舍”，最后会到达这样的状态：“离” = 脱离对物品的执念，处于游刃有余的自在的空间。

断舍离和单纯的扫除、收拾不一样，并不是以“很可惜啊”、“还能用吗”、“不能用了吗”为考虑的重点，而是要自问“这个东西适合自己吗”。

换句话说，断舍离的主角并不是物品，而是自己。

这是一种以“物品和自己的关系性”为核心，取舍选择物品的技术。

你要做到的思考方式并不是“这东西还能使，所以要留下来”，而是“我要用，所以它很必要”。

主语永远都是自己，而时间轴永远都是现在。

现在自己不需要的东西就必须放手，只选择必要的物品。

通过这个过程，你可以从看得见的世界走向看不见的世界，最终实现对自己的深刻、彻底的了解，并接纳最真实的自己。

如此一来，不仅是居住环境，就连整个人的心灵都能轻松舒畅了。

到今天，我已经以断舍离为主题做了近八年的讲座，亲眼所见的令人生出现加速度变化的学员也已经不计其数了。

他们所做的，看起来只不过是一个劲儿地扔掉东西而已，然而断舍离的不可思议之处，就在于它会带来行为的改观，有时候甚至会让人生出现重大转折。

换工作、辞职、迁居、搬家、结婚、离婚、再婚……这简直就像是打开了盖子，把不知不觉间封存起来的内在力量释放出来了一样；也像是制造出一个契机，让每个人都能够回归原本的人生态度；还像是点燃了可以让人的生命炽热燃烧的导火线，也就是像扣下扳机似的……这就是断舍离的有趣之处。

我与断舍离的相遇是在差不多20年前，契机是当时我在高野山的寺庙借宿，看到了修行僧非常爱惜地使用着生活必需品，以及把每个角落都仔仔细细打扫干净的整洁舒畅的日常空间。

这与并非日常生活的宾馆里的舒适感不同，是非常清爽的。

当时，杂志和电视上正在盛行收纳术，非得把堆到满出来的东西仔细地分类、整理、收纳，否则就没办法收拾屋子 - - 这就是我们的生活。

## &lt;&lt;断舍离&gt;&gt;

想来，我们的生活是在不停地做加法。

这个也想要，那个也想要，走上街，到处都充斥着无穷无尽的物品。

然而无论是物理上还是精神上，我们是不是连“让自己混乱的东西”都背上身了呢？

近距离观察高野山的生活，让我发现了从加法生活转向减法生活的重要性。

与之相联系的是我过去在瑜伽教室学到的“断行”、“舍行”和“离行”。

这是为了斩断欲望、脱离执念的修行哲学。

这种哲学能不能用在聚焦于人与物的关系的行动上呢？

通过这样思考，我想出的语言就是“断舍离”。

结果，原本并不擅长整理的我，现在却以断舍离这种减法解决法开设讲座，为大家提供整理的指南。

人生真是很不可思议。

我们的生活就是由日常生活中平凡琐碎的家务事构成的。

因此，想要在日常生活中维持清爽的环境，神圣的空间，不就是重复做这些家务吗？

不需要闭上眼睛，也不需要静静打坐，只要坦然面对物品，也就是坦然面对自己。

整理房间也就是整理自己。

并不是心灵改变了行动，而是行动带来了心灵的变化。

只要有所行动，心灵就会跟上脚步。

可以说，断舍离就是一种动禅。

那么，断舍离具体要采取哪些过程呢？

请允许我将通常在讲座上说的话浓缩地记在这里。

虽然说是过程，可其实只要了解了思考模式，就会开始领悟，接下来就是自动启动程序了，大家就会迫不及待地非常想要进行断舍离。

虽然“收拾”这个词会让人感到有责任感，有点沉重，让人不由自主地想要逃避，可很多人却觉得“如果是断舍离的话我就能做到！”。

这也是理所当然的，因为这毕竟是要将被掩埋的自己重新拯救出来的工作。

我希望能有更多的人了解断舍离，通过断舍离过上悠闲舒适的生活。

如果这个物欲横流的社会，变得只有必需的物品，并且能够顺利地流通到最必要的场合，那又会怎样？

可以说，那就能够促进生活的代谢和循环！

这种自诩的废话暂且放到一边。

希望大家能够神奇般地对断舍离上瘾，能够了解自己，而且最重要的是，能够加速良性的变化！

来吧，我们一起，Let ' s 断舍离！

## <<断舍离>>

### 内容概要

“断舍离”是由日本杂物管理咨询师山下英子提出的人生整理观念。

所谓断舍离，就是透过整理物品了解自己，整理心中的混沌，让人生舒适的行动技术。

换句话说，就是利用收拾家里的杂物来整理内心的废物，让人生转而开心的方法。

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。

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。

## <<断舍离>>

### 作者简介

作者：（日本）山下英子 译者：吴倩山下英子，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。

## &lt;&lt;断舍离&gt;&gt;

## 书籍目录

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”的含义厘清“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

## &lt;&lt;断舍离&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章只要了解当中奥妙，就能激发干劲 - - 断舍离的机制断舍离是“不收拾”的收拾法断舍离是一种“不收拾”的收拾法，一旦了解了它的机制，你就能在瞬间燃起斗志，下定决心大干一场。

因此，我非常有必要先说明断舍离的含义。

平日里，我们想把房间整理干净，一般会从哪里下手呢？

想到要整理房间，我们脑子里浮现的往往会是整理、整顿、扫除（扫、擦、刷）这些词。

需要注意一点，我们在这里要说的收拾，和“整理、整顿”有一种微妙的差异。

遗憾的是，很多人并不能体会到两者之间的这种微妙差异。

在断舍离里，收拾是最重要的，所以在这里，我必须首先明确给出收拾的定义。

收拾，是一种筛选必要物品的工作。

在筛选必要物品的时候，我们要考虑两个维度，一个是“我”与物品的关系这条关系轴，另一个是“当下”这条时间轴。

换句话说，收拾就是要扪心自问某件物品与当下的自己是不是确实有关系，进而对物品进行取舍、选择的过程。

从关系轴和时间轴看物品看到这里，你是不是大吃一惊？

对照着这个定义，回想平时的生活，恐怕绝大多数人都是在漫不经心地收拾，从来没考虑过“当下的我”与物品真正的关系吧？

如此一来，倘若关系轴或时间轴是错位的，那么即便是收拾了，也没办法区分出生活必需品和没用的破烂儿。

别人送给自己的东西，虽然用不着，但也丢不掉；某样东西，总觉着迟早有一天能派上用场，但“那一天”直到今天还是没到来；明明知道这个东西毫无用处，但就是一直放在那不想扔……诸如此类的东西，就是关系轴或时间轴错位的产物，即在考虑如何处理这些东西时，我们把轴线错位在了物品与他人、不确定的未来和已经成为过去的过去上。

总体来说，在施行断舍离的过程里，我们要做的大部分事情就是基于关系轴和时间轴的收拾工作。

从行动上讲，就是扔掉 - - 舍。

如果只是把用不上的东西放进垃圾袋再扔进储藏室的话，那不叫收拾，只不过是把东西改变一下形态换个地方存放而已，是移动。

而断舍离要做的，是把用不着的东西扔出家门，彻底切断它们与自己的关系。

如此彻底地“舍”了以后，会出现什么样的结果呢？

结果就是 - - 只有对当下的自己合适且必需、也确实在用的东西，才会留在你自己的空间里。

时间是由不断持续发展着的若干个当下组成的，所以这些“对当下的自己合适且必需、也确实在用”的东西也是在时时更新着。

所谓时时更新，就是说我们要不断进行更换。

如此一来，只要认真地收拾下去，你就会自然而然地在把东西搬回家之前认真思考一番，考虑东西现在对自己是不是真的有用，然后做出正确的选择。

在思考的过程里，你逐渐会认清，原来在你的生活里竟然充斥着那么多没用的东西，与此同时，你就会只关注那些生活的必需品，懂得拒绝那些非必需品了。

一旦形成了这种三思而后行的习惯，你就真正实现了“断”的状态。

而断舍离的含义就是，在“断”与“舍”的交替里，脱离对物品的执念，达到轻松自在（离）的状态。

为了维持好心情而收拾是不是只要进行断舍离，随时更替循环身边的必需品，不乱买、乱堆东西，就没必要再收拾房间了呢？

毕竟一提起收拾两个字，给人的感觉就是一种不情愿、不得已的劳动，要是可以的话，能不做就不做。

但事实是，一旦形成了断舍离的观念，就不会把“收拾”和“麻烦”、“讨厌”这样的词联系起来。

。

## &lt;&lt;断舍离&gt;&gt;

因为当你身边没有任何多余的物品时，自然会有一种神清气爽的舒适感，你要做的就是维持这种感觉不变，而你也很愿意这么做。

只要体验过这种舒服的感觉，收拾也就没那么不情愿了。

有过这种体验的人都会说，自从断舍离以后，以前那种一提到收拾就觉得讨厌的心情全没了，跟以前比，现在的自己真是来了个一百八十度的大转弯。

或者我们也可以这么说，断舍离是一种不需要收拾的收拾法。

不得不去收拾东西，从某种意义上讲是因为那些东西是我们的敌人，是给我们带来烦恼的根源。

但如果没有那些东西存在，身边留下的都是自己此时此刻正需要、正适合自己的东西，那情况就完全不一样了。

在这种情况下，身边的东西就全是我们的战友，让我们能有一个愉悦舒畅的好心情。

如果只是为了维持这种好心情，那自然就能称不上是收拾了。

第二章我们为什么没办法收拾 - - 无法丢弃的理由认清自己与物品之间的关系经过上面一番仔细的分类和分析之后，想必大家应该能明白一点了。

说到底，堆积着的破烂儿就代表着“良心不安的聚集”、“担忧的聚集”。

我已经说过，在断舍离里，要把时间轴放在当下，而良心不安与担忧，其实是把时间轴错位到了过去与未来。

我们先来看看良心不安吧。

我说过，“不用的东西”是那种带着“我好恨啊”的诅咒的东西，反过来说，我们自身也会因为能物尽其用而导致良心上的不安。

光是想着“必须得用”，结果就是行动不起来，时间就这么慢慢过去了，继而又进入“这样不行啊”的自责中。

而且，还会以“总有一天说不定能用得上的”之类的借口，就那样把东西放在一边不去处理。

在这样的过程里，我们会不停地自责，不停地找借口，不知不觉就耗费了很多的能量。

这种行为就好像是自己狠狠地揍了自己一顿，然后再给伤口贴上创口贴一样，让能量慢慢地流失。

“如果是这样的话，我就去毁灭证据”、“只要扔掉就好了，毁灭了证据就无罪了，是吧？”

“现在的我能够若无其事地说出这些话，以前的我也完全就是这种状态。”

在我还没能“断”的时期，家里全是买了又不用的东西。

因为“可是总有一天……”这样的借口，我把它们全都留下来了。

与此同时，良心上的不安也越积越多。

时间轴要锁定在“现在”“干脆就扔了算了！”

“虽然这么想，但有些东西就是觉得很可惜，就是舍不得扔。

比如说泡沫经济时期买的大垫肩的西装，当时可是足足花了十万块呢，太贵了，而且还没穿过几次。

买的时候花了十万日元，这个事实总是一阵一阵地涌上心头，把自己完全逼回了过去。

话虽这么说，但这件西装也确实不会再穿了。

还有小时候家人买给自己的风筝、钢琴，现在根本没人玩了，可它们依然还是稳稳地盘踞在家里，相信很多家庭里都有类似这种的玩意儿吧！

以前骑过，如今早就锈迹斑斑的自行车之类的，也很常见。

这些东西实际上已经变成垃圾了，必须得处理了，可还是因为太重、太麻烦，所以就懒得去扔。

这意味着什么呢？

这意味着，把能量留给未来，让未来去处理了。

可这些东西留了下来，反而会强化这些东西所包含的回忆和能量，给人造成混乱。

说真的，我的感觉是，家里放着的東西，有八成都是时间轴错位到了过去或未来上的。

剩下的两成，就是时间轴确实锁定在现在的東西。

这些东西就算放得很乱，在断舍离看来也不是什么大问题，因为这些东西与自己是有切实的关系的。

或许你很随便地胡乱用着这些东西，或许这些东西也和你自己并不相称，但将它们替换为“需要、合适、舒服”的东西，就是下一阶段要处理的问题了。

在目前这个阶段，当务之急是确保物品保持在active - - 使用中 - - 这样的正常状态。



## &lt;&lt;断舍离&gt;&gt;

因此，在断舍离当中，比起凌乱，堆积了聚焦于过去和未来的物品才是问题。

聚焦于现在的物品也可以分为几类。

每天使用、每个月用一次的，频率更低一点的还有每个季度、每半年、每一年用一次的，或者还有只在婚丧嫁娶等典礼上使用的东西，我们可以粗略地把它们分成“日常”和“非日常”两类。

也就是说，并非使用频率低就不会和人产生切实的联系。

那类使用频率低的物品，也必须仔细看明白再收起来留用。

不过，我常常看到类似在盛夏里玄关处还摆着滑雪板之类的情况。

这是不是因为占了八成的过去和未来的东西太多，占据了收纳空间，逼不得已出现了这种情况呢？

暖炉和风扇不合季节地一直放在外面，类似这样的情形，还是要警醒一点。

不要把重点放在“非日常”上此外，在往家里带东西的时候，我希望大家能注意，有时候，我们会有把购买的焦点放在非日常的东西上。

比方说，有人会为了一年也来不了一次的亲戚、为了偶尔来小住一下的朋友，特意准备出茶具和被褥。

有的人在碗柜里放了大量专为客人用的餐具，可自己家人用的餐具却很少。

我想，这一定就是因为他们总在重复着上述行为。

在断舍离中，基本上没有“客用”这种观点。

自己很喜欢、同时一直在用着的東西，拿给客人用就好了。

因为平时在用的东西，都是经过自己精挑细选的好东西，所以给别人用也挺好的。

为一年一次，甚至是几年一次的事情花钱，这说到底不过是“虚荣”罢了。

如果按照一年只住两个晚上来算，就等于是365天中的2天上花费了过分的精力。

其实，大部分的客人来住的时候，都不会有“我想用客人专用的好餐具、好被褥”的想法。

所以，不用为了虚荣而硬撑门面，自然地招待客人就是最好的。

## &lt;&lt;断舍离&gt;&gt;

## 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。

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。

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！

#### 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>