

与『不扔东西的家人』之间的战争

# 断舍离

断 だん  
舍 しゃ  
离 り

# 家庭

山下英子

著

曹曼

译



天津出版传媒集团

天津人民出版社



# 家庭断舍离

山下英子<sup>[日]</sup>——著  
曹曼——译

天津出版传媒集团  
天津人民出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

家庭断舍离 / (日)山下英子著; 曹曼译. -- 天津:  
天津人民出版社, 2016.9  
ISBN 978-7-201-10776-9

I. ①家… II. ①山… ②曹… III. ①成功心理 - 通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第197822号

JIKKA NO DANSHARI -KATAZUKE NO KAGI HA OYABANARE

©Hideko Yamashita 2015

All rights reserved.

First published in Japan in 2015 by Futabasha Publishers Ltd., Tokyo.

Simplified Chinese translation rights arranged with Futabasha Publishers Ltd.  
through YOUBOOK AGNECY.

版权合同登记号: 图字: 02-2016-141号

## 家庭断舍离

JIATING DUAN SHE LI

---

出 版 天津人民出版社  
出 版 人 黄 沛  
地 址 天津市和平区西康路35号康岳大厦  
邮 政 编 码 300051  
邮 购 电 话 022-23332469  
网 址 <http://www.tjrmcbs.com>  
电 子 信 箱 [tjrmcbs@126.com](mailto:tjrmcbs@126.com)

产品经理 刘碧容  
责任编辑 金晓芸  
封面设计 董歆昱

制版印刷 北京鹏润伟业印刷有限公司印刷  
经 销 新华书店  
开 本 880×1230毫米 1/32  
印 张 6  
印 数 1-13,000  
插 页 4  
字 数 105千字  
版次印次 2016年9月第1版 2016年9月第1次印刷  
定 价 32.00元

**版权所有 侵权必究**

图书如出现印装质量问题, 请致电联系调换 (021-64386496)

## 目录

### 序言 | 父母家应该由孩子收拾吗

- |                      |     |
|----------------------|-----|
| 1. “想收拾父母家”的原因是什么    | 002 |
| 2. “父母家由孩子收拾”到底应不应该  | 006 |
| 3. 为什么要觉察“自己内心的外界驱动” | 015 |

### 第一章 | 与“不丢东西的父母”的战争

#### 【山下英子的亲身经历】

- |                        |     |
|------------------------|-----|
| 1. 山下英子也因家庭断舍离战争而苦恼    | 022 |
| 2. 其实在用断舍离与母亲争夺控制权     | 031 |
| 3. 断舍离因父母而起的纠结和迷茫，学会放手 | 040 |

## 第二章 | 囤积的理由和“为你好”的无意识

1. 固执与焦灼会将父母变成囤物派 052
2. 积攒即虐待、“放任”即暴力 060

## 第三章 | “第三次亲离”时请放下“期待”

1. 为什么是“第三次亲离” 070
2. 断舍离“我……”的期待 082
3. 调整距离和改变拉开距离的方式 089
4. 亲离有进展，也会推动子离 095

## 第四章 | 用“鸟之眼”重新看待父母和自己

1. 你的父母是掌控型、道具型，还是…… 106
2. 你是附属型、顺从型，还是…… 116

## 第五章 | 享受家庭断舍离的奥义

1. 在家庭断舍离过程中封印“扔掉” 126
2. “做”和“不做”并存 137
3. 断舍离可以传递“好心情” 146
4. 试试扔掉后会不会为难，以及享受变化 152
5. 断舍离追求的最高级别的“快感”是什么 168

后记 175

[ 序言 ]

父母家应该由孩子收拾吗



## 1. “想收拾父母家”的原因是什么

欢迎来到家庭断舍离纸上研讨会！

我是山下英子，断舍离的创始人。

我将在书中陪你一起面对如下烦恼：“东西多得装不下的家”和“有囤东西癖好的父母”。

希望大家做好打持久战的准备，因为家庭断舍离比你预想的困难得多。

家庭断舍离的关键词是“好心情”。

这里的“好心情”首先是虽被家庭断舍离困扰，但手



捧着这本书的你的“好心情”。

然后才是“父母”的“好心情”。

是不是听得一头雾水？没关系，随着纸上研讨会的进程，我会逐一讲解清楚，你只需带着“好心情究竟指的是什么”这个问题读下去就好。

那我们正式开始吧。

## 家庭断舍离注定伴随着与父母的战争

家庭断舍离可谓人生迈入后半程面临的重大工程。

从物理上讲，是处理堆积如山的零碎物件的大工程。

从心理上讲，是改变上了年纪的父母的人生观、价值观的大工程。

即便是我，也是在第三次断舍离时才取得阶段性成功。我会在第一章详细介绍来龙去脉。总之，在相当长的时间里，我也是千千万万个痛苦挣扎的子女之一，在家庭断舍离的战场上硬着头皮与母亲“战斗”。

研讨会里有不少学员曾抱怨父母的囤物癖。

别的先不说，首先跟大家强调如下三点：

第一，为如何收拾家里而烦恼的，不止你一个。

第二，不知该如何收拾家里的，不止你一个。

第三，因为收拾的事情绞尽脑汁做父母思想工作的，不止你一个。

为什么要特意强调这三点呢？

因为，不论是家庭断舍离还是和父母的相处都是非常私人的问题，不要说跟别人商量了，可能连亲戚都很难理解。如果不断说服自己“只能我一个人扛着了”，只会给自己过多的压力，最后在“自我牺牲”中迷失自己。

没错，家庭断舍离注定伴随着“与父母的战争”。

本书会讲到与父母战争的多种形式和等级。

比如，和父母分开住的朋友经常跟我这样抱怨：

“每次回家都跟父母生气：‘这些堆得跟山一样的破烂儿就不能处理了吗！’而父母每次都表示：‘还能用呢！’‘扔了多可惜啊！’总之各种理由，就是不扔。”

“上次回去倒是同意我给他们收拾了，这次回去一看，一切又回到了我收拾之前的样子。”

“我把家里的破烂儿装成一袋扔到了外面，结果又被父母找了回来，一个个放回了原来的地方。”

“趁妈妈不在家，我悄悄地把一些东西扔了出去，结果妈妈一回来就发现了，我一口咬定‘不知道啊’，决定装傻到底。”

“不知道是不是人老了会变得容易激动，我就稍微收拾了一下餐厅，结果被妈妈骂了一顿。”

和父母一起住的朋友，生活也没有轻松到哪里去：

“父母总是什么都留着，一丁点儿扔的意思都没有。本来房子就不大，还住了两代人，每间房里都堆满了东西，总觉得住在了库房或者垃圾箱里。”

就这样，抱怨越积越多，家庭战争一触即发。不满的我们很容易头脑一热决定：不管怎样先整理了再说，结果迅速陷入“不收拾的父母”“不扔东西的父母”和“不论是物品还是时间一概做不了主的自己”的夹缝中，最终败下阵来，与父母一起度过“不整理”的每一天……

## 2. “父母家由孩子收拾”到底应不应该

我在研讨会现场接待过不少咨询家庭整理方法、家庭断舍离问题的朋友。听完大家的讲述之后，我最深刻的感受是：大部分人都有“父母家由孩子收拾”的思维定式，以及“总之我不做谁做”的焦虑情绪，因此擅自插手家庭整理，陷入与父母艰苦卓绝的持久战中。

诸位，可能你们觉得“收拾父母家”是小事一桩，总之、无论如何先付诸行动再说。实际上，这“总之”“无论如何”背后大有文章。

因为这不仅仅关乎表面上的整理。以“总之”“无论如何”为驱动的行为模式，恰恰表明自己对一直以来的思维定式毫无觉察，并且不肯从全新的角度思考问题。

用“总之”“无论如何”的态度应对日常工作、家务，刚开始的时候没准儿挺顺利。但是，一旦达不到理想效果，最初的付出只会以“做过”告终。

比如家庭整理的结局往往是：“‘反正’动手尝试了，

但是最终没成。‘总之’试过了，只不过不顺利。不过，这一切全都怪父母太顽固，总说‘扔了就太浪费了’。”

因此，大家在为家庭整理发愁的时候，首先要反思“父母家由孩子来收拾”对不对。

比如，“父母家由孩子收拾”这种说法最初是怎么提出来的呢？

到底是不是“理所应当”呢？

如果真心想整理堆满杂物的家，记住，欲速则不达！

先分享两个案例，希望大家可以从中体悟到我们为什么容易陷入“思维定式”的陷阱。

## 案例 1

### 掉头回老家之后变得“一蹶不振”的男人

在东京生活的聪先生（化名，五十岁）因最近几年生意持续滑坡，对未来充满担忧。恰逢此时父母试探着问道：“要不干脆回老家和我们一起过日子？”工作不顺心、找不到继续留在东京生活的积极理由，再加上父母年

纪越来越大，早晚需要有人在身边照顾……聪先生这么想着，索性带着妻子“掉头”回了老家。

不料，聪先生的父母身体虽然日渐衰老，头脑和嘴巴却依然运转稳健。终于肯回来发展的儿子让二老重新得以实践“我儿子就得听我的”的观念。

举个例子，他们动不动就把“我已经一把年纪了”“身体真是一天不如一天了”“聪当然应该听我的啊”挂在嘴边，以年老和疾病为武器不断绑架着聪夫妇的情感。

更过分的是，虽然儿子媳妇回来了，家里依然塞满了二老数量惊人的物品，无论从空间上还是精神上都没有聪夫妇的立足之地。

聪先生此时已经放弃了大城市的事业，回父母家之后也没有别的地方可以住。此时的他，满脑子想的都是“我要在老家重新开始，所以必须照顾好父母”。

父母毕竟年纪大了，需要照顾也是事实。聪夫妇就这样开始了以照顾父母为第一要务的生活。没过多久，聪太太就不乐意了：“凭什么我要天天在这里照顾公婆？”“我跟你爸妈，你到底选哪边？”两人总是吵架，

不久聪太太就搬了出去。

在人生的道路上决定掉头回老家的聪先生，自然会下意识地盘算“依靠父母的财产和关系让后半生过得轻松些”。但他没想到的是，这种依赖等同于“再次进入父母的管教之下”。

不知道聪先生现在是不是依然过着盲目孝顺的生活，任凭父母数量惊人的物品堂而皇之地占据着也许可以属于自己的空间。

## 案例 2

### 去婆婆家“单身赴任”的女人

接下来要分享信子（化名，四十岁）的故事。信子因为太在意丈夫和亲戚口中的“理所应当”，最后却伤透了儿子的心。

信子迫于丈夫和其他亲戚莫名其妙的“大嫂就应当照顾婆婆”的压力，为了更方便地照顾婆婆，搬到了婆婆家“单身赴任”。

婆婆家跟亲戚家离得很近，这反而给信子造成了更大

的压力。亲戚们不但不帮忙，反而不断跟她讲一些冠冕堂皇的“忠言”。她必须努力“扮演一个模范大嫂”。

信子老实，虔诚地做着“大嫂分内的事”。她照顾了婆婆三年，也同婆婆和代表婆婆势力范围的大量物品“战斗”了三年。当她偶尔回到自己家时，却发现正值高考的儿子已经每天宅在家里，拒绝再去学校。

不难看出，聪先生和信子的选择有一个共同点。不论是对自己的父母还是配偶的父母，他们都信奉“扔下父母不管就是不孝”“儿子照顾父母，天经地义”，并且严格照此行动，漠视自己的感受。

用断舍离体系里的话来讲，两个人完全没有注意到自己是受外界（面子、常识等基于外界评价的东西）驱动的类型。无论是“掉头回老家”还是“单身赴任去婆婆家”，他们都没有弄清楚最终的决定是基于内心，还是基于外界评判标准。

没错，以上两位完全不会怀疑那些看起来“天经地义”的东西。



“照顾父母天经地义”“身为大嫂天经地义”，他们就是在这类思维定式下放弃了思考。

之所以会轻易放弃自己的想法，是因为潜意识里非常害怕别人说他们“不孝”。他们也认同失业者、家庭主妇没有理由拒绝“照顾父母”，所以心甘情愿被“我没有别的选择”的念头绑架，麻木地度过一天又一天。

“要孝顺。”

“身为大嫂……”

“父母老了，要照顾弱势群体，不能打击他们。”

“必须耐心倾听弱者的不满。”

这些都是典型的思维定式。上面提到的观念虽说也属于正确价值观，但是盲目虔诚遵从只会让自己的人生大大贬值，这样实在是太可惜了。

父母用“年纪大了”“身体不好”等理由，让子女在潜意识里把照顾“弱势父母”放在首要位置，从而做出“身为子女必须留在弱势父母的身边”的决定。子女就算跟父母不亲近、不认可父母一直以来的行为，也会因畏惧“抛弃弱者”的罪名而放弃辩驳，甚至带着“自己的父母我不照顾谁照顾”的心态，父母说什么就做什么，完全没