

心灵
减负篇

山下英子

断舍离

やましたひでこ

【日】山下英子、中村究 著 孙律 译

如若不给心留出更多空间，
我们怎能接纳未来？

依赖他人？
执着过去？
逃避现实？
担忧未来？

张德芬、杨澜 倾情推荐

快用“断舍离”为心灵减负，
活出全新自我

·《断舍离》最新篇，
·加减法

出版公司

断
舍
离

断舍离



やましたひでこ

【日】山下英子、中村宪 著 孙律 译

中国友谊出版公司

图书在版编目 (C I P) 数据

断舍离. 心灵减负篇 / (日) 山下英子、中村究著; 孙律译.

— 北京: 中国友谊出版公司, 2015. 1

ISBN 978-7-5057-3473-9

I. ①断… II. ①山… ②中… ③孙… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 013470 号

版权登记号: 01-2015-0472

DANSHARI NAZE SUTERARENAI HITO WA “UTSU” NI NARIYASUI NO KA?

Copyright © Hideko Yamashita & Kiwame Nakamura 2012

All rights reserved.

Original Japanese edition published by SHUFUNOTOMO Co., Ltd.

This Simplified Chinese edition published by arrangement with

SHUFUNOTOMO Co., Ltd., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd., Beijing

书名 断舍离. 心灵减负篇

作者 (日) 山下英子、中村究 著 孙律 译

摄影 大仓英挥

插图 SAORI BURAUN

日文编辑协助 高桥奈央

出版 中国友谊出版公司

发行 中国友谊出版公司

经销 新华书店

印刷 东莞市信誉印刷有限公司

规格 880×1230 毫米 32 开

5.5 印张 90 千字

版次 2015 年 3 月第 1 版

印次 2015 年 3 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5057-3473-9

定价 29.80 元

地址 北京市朝阳区西坝河南里 17 号楼

邮编 100028

电话 (010) 64668676

 EVERIGHT
BOOK 永正图书



目 录

CONTENTS



为心灵减负，邂逅全新的自己 7

前言 10

登场人物介绍 20

安静的环境 VS 烦躁的环境 24

开篇对话“断舍离” 34

放下执念，给心灵一次扫除 34

不求拥有什么，只问需要什么 36

打磨自己，为心灵减负 38

别费心空想，先认清现实 40

不必在意结果，只求走入内心 42

■ Part 1 扔掉看得见的东西，改变看不见的世界

难舍物品 = 心理依赖 48

什么是依赖症？ 51

“抑郁”“依赖”与“断舍离” 53

■ Part 2 为心灵做减法，最简单的生活之道

心灵加减法 58

案例：洋子女士（化名） 50 多岁女性 全职太太 64

告诉自己一切都很好，压力没有那么大 68

■ Part 3 走出心之牢笼，世界也会对你温柔以待

为什么你总是容易受伤？ 76

每个人都有自己的痛 78
抑郁症对照表 81
断舍离针对的抑郁症分类 82
抑郁症大致可以分为四类 83
单极性抑郁症 84
抑郁症的各类病例 单极性抑郁症步美女士（化名），
50 多岁女性，全职太太 86
双极性情绪障碍 92
抑郁症的各类病例 双极性情绪障碍瞳女士（化名），
40 多岁女性，公司主管 94
神经性抑郁症 101
抑郁症的各类病例 神经性抑郁症直树先生（化名），
30 多岁男性，个体经营 103
新型抑郁症 108
容易导致抑郁症的类型 110
生病导致抑郁的情形 113
抑郁症常见于女性，医疗关怀因人而异 115
精神药物的现状 119
通过体型看性格 122

■ Part 4 断舍离心灵启示录

断舍离的日常练习 126
用断舍离转变思维 130
纠结是认清自我的好时候 135
尊重自己，珍视物品 143
重新审视人际关系 147

■ 尾声 当断舍离成为一种生活习惯

名为世俗眼光的精灵 152
发现自身的宝藏 155

■ 20 岁前你该学会的“断舍离”座右铭

※ 为了避免暴露患者隐私，经当事人许可，本文的病例均做了不同程度的修改，但病症本身未作改动。

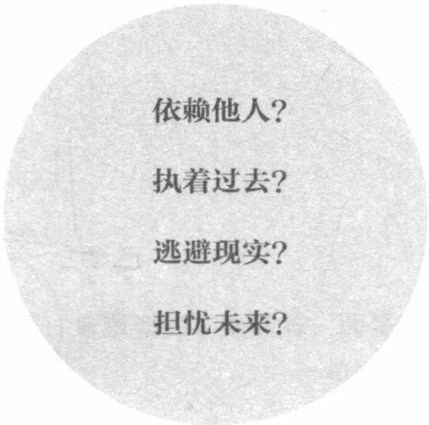
断舍离



やましたひでこ

【日】山下英子、中村宪 著 孙律 译

中国友谊出版公司



依赖他人？

执着过去？

逃避现实？

担忧未来？

请翻开本书，开始一段与
你灵魂伴侣的美妙邂逅。



献辞：最重要的不是活着，而是活出美好。

——柏拉图《克力同篇》

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

为心灵减负， 邂逅全新的自己

2013年，一种新型的整理观念——断舍离正在悄悄改变全亚洲人的生活。今天，断舍离创始人山下英子告诉你，断舍离不仅仅是一种整理术，更是一个心智历练的过程，是一种做减法的修行。

通过舍弃的方式为心灵减负，把“心底的沉渣和束缚”一并扔掉，邂逅全新的自己。这就是“断舍离”心灵减负篇的精髓。

本书列举了大量案例，突出介绍了三种急需断舍离疗法的群体：**逃避现实的拖延症群体，执着过去的创伤性群体，依赖他人的依赖症群体以及担忧未来的抑郁症群体。**

在本书中，“断舍离”创始人山下英子携手著名心理医师中村究，开设心灵断舍离讲座，提出了针对依赖与抑郁症的心灵加减法，引导人们转换思考模式，把焦点放在成功完成的事情上，改用加分法生活，一点一点地累积判断力、自信心，不断进行自我肯定，并从中获得积极向上的力量。

我们在断舍离的实践中寻找更深层的自我认知和

理解，会发现生活原来可以这么简单自在。

最终达到： 不为他人的想法左右，认清自己内心的想法，过自己想要的生活。

是的，“断舍离”并不是残忍的抛弃，相反却是一种勇敢，它让你丢掉懦弱的、胆小的自己，成为一个敢于面对自我勇士。它也不是无情，不是狠下心肠对过去一刀两断，相反却带着一种温柔，让你在舍弃之后，更加珍惜被你亲手留下的人与物。

这样说来，“断舍离”其实并不是悲伤的告别，而是一次与自己，以及与被留在你世界里的人与物的崭新相遇！

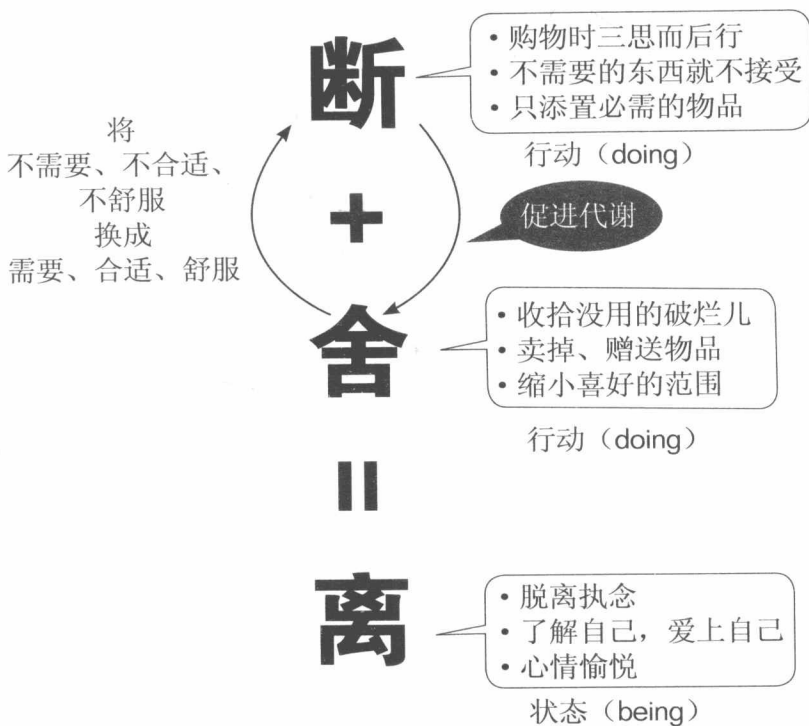
断 + 舍 = 离

购物时三思而行，不需要的东西就不考虑，只添置必需的物品。

收拾没用的破烂儿卖掉、赠送物品，缩小喜好的范围。

脱离执念，了解自己，爱上自己，心情愉悦。

选择和当下的自己相称的物品



前言

INTRODUCTION

我是一名私人诊所的医生，打着精神科、心理治疗的招牌，常与患有身心疾病的病人交流并为其治疗。

四肢乏力、没有食欲、难以入睡……面对患者的这些抱怨，我总会先为其打气，例如，“这是常有的事情”“因为你意志薄弱”等，不少人为此多受了些苦。

由于最初大多表现为身体上的不适，等弄明白问题出自内心，往往需要一段时间。

“抑郁症”往往具有鲜明的社会根源，曾几何时不为世人理解，也不作为病症看待。时至今日，这类精神疾病可谓人尽皆知。我们也深刻地感受到，越来越多的人被诊断患有抑郁症。

到我诊所就诊的患者来历各异，性格和生活环境不尽相同，对应的疗法自然也存在差别。

如今，虽然兴起对于抑郁症等心理疾病的确诊和治疗，但与其他科目相比，尚存在诸多不足。

此外，实施精神疗法、心理咨询的医生和临床心理师水平各异，心理治疗也没有药到病除的良方。

正是基于这些背景，我不禁深思，有没有别的方法能为我们治病救人助以一臂之力？只要值得信赖，

无论如何都要试一试。

于是，我与断舍离邂逅，并结识了它的倡导者山下英子女士。断舍离究竟是什么……得知要举办这样的讲座后，我特意出席，发现自己对此抱有不少误解。

起初，我以为它和佛教用语的禅或悟相关。仔细一听，原来说的都是整理的事情。随着了解的深入，我意识到它堪称奇思妙想：从人与物的关系审视自身，通过整理物品保持自身健康。

时至今日，介绍人际关系的书籍文献不胜枚举。然而，断舍离另辟蹊径，考察的是人与物的关系。它是一门实用技术，无论使用者坚持怎样的生活方式，或者属于哪类社会阶层，都能立马发挥功效。

精神治疗注重人际关系，与他人关系如何多少会对内心产生影响。基于这类信念，医生对患者嘘寒问暖。然而，改变环境并非易事，更不用说改变他人。

抑郁症的弱点在于对变化的不适应，因此不建议患者置身于情绪容易波动的场所，以免受到更大的刺激，例如公司的人际交往和工作调动、与亲近之人的生离死别等。再者，像旅游等本可让人焕然一新、重