

升级
实操篇

山下英子

断舍离

やましたひでこ

【日】山下英子 著 孙律 译

不再只是概念！

涵盖“时间、人生、生活”
教你如何更快更好
“断舍离”

张德芬、杨澜 倾情推荐

不可思议的懒人整理术，
超人气日式收纳最高哲学

山下英子首度
明确提出
整理术

出版社

断舍离

断舍离



やましたひでこ

【日】山下英子 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. 升级实操篇 / (日) 山下英子著; 孙律译.
— 北京: 中国友谊出版公司, 2015. 1
ISBN 978-7-5057-3474-6

I. ①断… II. ①山… 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 013469 号

版权登记号: 01-2015-0441

© Hideko Yamashita

Edited by MEDIA FACTORY

First published in Japan in 2013 by KADOKAWA CORPORATION.

Simplified Chinese Character translation rights reserved by

Guangdong Yongzheng Book Distribution Ltd.

Under the license from KADOKAWA CORPORATION, Tokyo.

Through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd

书名	断舍离. 升级实操篇
作者	(日) 山下英子
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 6 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 978-7-5057-3474-6
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

B EVERIGHT BOOK 永正图书





从本书开始，“断舍离”不再是概念 7

前言 14

■ Part 1 为什么活得这么累？

尚未认清问题本质就急于整理 25

物品渐增，自身拖延 28

从“别浪费”看穿你的本性 31

“别浪费”暗藏的本性 1 心胸狭窄 33

“别浪费”暗藏的本性 2 一厢情愿 35

“别浪费”暗藏的本性 3 牵强附会 37

■ Part 2 怎样变得可以舍弃？

- “断舍离”的第一步是“舍” 40
- 修正时间轴的偏差 44
- 知晓“物品既简单又不简单” 47
- 重新定义“重要” 50
- 从“断舍离”开始崭新人生 53

■ Part 3 舍弃法

- 让生活回归有序 58
- 区分“取舍” 61
- 从“舍弃的热身运动”着手 64
- 编制“舍弃 & 难舍的清单” 68
- 整理贯穿一生 71
- 分类舍弃法 1 西服 74
- 分类舍弃法 2 书籍 77
- 分类舍弃法 3 杂志 80
- 分类舍弃法 4 餐具 83
- 分类舍弃法 5 纪念品 86

- 分类舍弃法 6 曾经的辉煌 89
- 分类舍弃法 7 父母的礼物 92
- 分类舍弃法 8 过去恋人的礼物 95
- 分类舍弃法 9 含有个人信息物品 99
- 分类舍弃法 10 结婚用品 103
- 分类舍弃法 11 价格不菲的名牌产品 106
- 分类舍弃法 12 曾经的爱好品 110
- 分类舍弃法 13 大件物品 114
- 分类舍弃法 14 毛巾及床单 117
- 分类舍弃法 15 护身符、幸运石 120
- 分类舍弃法 16 遗物 123
- 分类舍弃法 17 化妆品 126
- 分类舍弃法 18 纸袋、一次性筷子、橡皮筋等 129
- 分类舍弃法 19 发票和旧账单 133
- 分类舍弃法 20 给来客备的被子 136
- 分类舍弃法 21 调味品和炊具 139
- 分类舍弃法 22 电器配件 143
- 分类舍弃法 23 名片、日程表 147
- 分类舍弃法 24 有害物质 150

- 分类舍弃法 25 孩子的“宝贝” 154
- 分类舍弃法 26 学校的印刷品 158
- 分类舍弃法 27 人偶、头盔、鲤鱼旗 161
- 分类舍弃法 28 孩子的作品 164
- 分类舍弃法 29 画册、小人书 167
- 分类舍弃法 30 家人的物品 170
- 负担再减一点，多爱自己一分 174

■ 尾声 致抬爱阅读本书的你

■ 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 著 孙律 译

中国友谊出版公司

房间杂乱却不知该如何下手

怎么也改不掉拖延症

冲动购物

缺乏安全感

总是无法完成计划，陷入死循环的沮丧

.....

现在，你需要的就是立即
对你的人生和房屋来一次
彻底的“断舍离”！



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

从本书开始， “断舍离”不再是概念

2013 年，山下英子女士首创“断舍离”理论，轰动亚洲。

现在，山下英子女士推出“断舍离”白金升级实操版。在本书中首度明确提出 30 种整理术和舍弃法，涵盖“时间、人生、生活”，被媒体誉为“不可思议的懒人整理术，超人气日式收纳最高哲学”。

山下英子女士强调：断舍离不仅仅是一个概念，更是一种生活方式，你在面对一团糟的房间和生活难题时，难的不是自己到底需要什么，难的是不知道究竟该舍弃什么。无论是“收纳”物品还是“整理”人生，除了不断贴标签和分类，除了不断地增减抽屉，其本质可能都是要去“断舍离”。要以思考自我真正需求为中心，而不是成为物的附庸，当你为某一物品是否需要扔掉而纠结困扰时，就是应该进行内在自我分析的时候。

是的，“断舍离”是你与崭新自己相遇的过程。它能让你的生活更优雅，人生更具创造力。收拾东西的过程就是直面自己内心的过程，用感觉丰富你的身体，用活力丰富你的心灵，而不是用物品丰富你的生活。幸福是身体和精神上每时每刻的操练，

学会舍得，不再强求时，你就达到了人生清爽高效的新境界。

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

