

梁敏◎编著

学会断舍离

做幸福快乐的现代女性

一本适合中国女性
的断舍离，符合国情，
贴近生活！

断 断了不需要的，割不断负担，就不能轻松前行；
舍 舍去多余的，什么都不舍，最终什么也得不到；
离 脱离执念，给幸福、快乐腾出一片自由的空间！

学会断舍离，整理人生，取之精华，去其糟粕，让生活轻松惬意，活出最好的自己。



梁敏◎编著

学会断舍离

做幸福快乐的现代女性

一本适合中国女性的
断舍离，符合国情，
贴近生活！

断 断了不需要的，割不断负担，就不能轻松前行；
舍 舍去多余的，什么都不舍，最终什么也得不到；
离 脱离执念，给幸福、快乐腾出一片自由的空间！

学会断舍离，整理人生，取之精华，去其糟粕，让生活轻松惬意，活出最好的自己。



企业管理出版社

ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

学会断舍离 做幸福快乐的现代女性/梁敏编著.

—北京:企业管理出版社, 2015. 1

ISBN 978-7-5164-0989-3

I. ①学… II. ①梁… III. ①女性—幸福—通俗读物

IV. ①B82—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 285360 号

书 名:学会断舍离 做幸福快乐的现代女性

作 者:梁 敏

责任编辑:杨苏敏

书 号:ISBN 978-7-5164-0989-3

出版发行:企业管理出版社

地 址:北京市海淀区紫竹院南路 17 号 邮编:100048

网 址:<http://www.emph.cn>

电 话:总编室(010)68701719 发行部(010)68701816 编辑部(010)68701408

电子信箱:80147@sina.com

印 刷:北京柯蓝博泰印务有限公司

经 销:新华书店

规 格:170 毫米 × 240 毫米 16 开本 14.75 印张 194 千字

版 次:2015 年 1 月第 1 版 2015 年 1 月第 1 次印刷

定 价:35.80 元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换



前言

Preface

“断舍离”，是源于日本的一种独具哲理并广受推崇的生活智慧，其概念是由日本作家山下英子提出来的。按照山下英子的说法，断舍离的要旨，“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”。更简单直接和具体的阐释，就是“断绝不需要的东西，舍弃多余的废物，脱离对物品的执念”，其本质就是，在清理物品的过程中，也清理自己的人生；在打扫房间的同时，也打扫自己的心灵，让空间越来越空阔、越来越清爽的同时，让心灵越来越轻松，让人生越来越幸福。

断舍离的理念对很多人来说，可能还是一个陌生的词汇，但它作为一种全新的生活理念，不仅一度红遍日本，而且传入国内后迅速风靡开来，特别是在女性群体中，拥趸者更众，断舍离理念更受欢迎。因为对现代女性而言，其压力比男性大。不仅在单位要独当一面，做“拼命三娘”，在家庭中做贤妻良母，管柴米油盐，还要在父母面前做孝顺女儿，更要在自己的人生中做一个成功者……什么都想，什么都要，什么都管，什么都顾，结果是奔波劳累，不堪重负，烦恼越来越多，快乐越来越少；压力也越来越大，幸福也越来越远。

而断舍离正是解决这一困境的良方。断舍离提醒我们以理性的态度面对眼前这个物化的世界，把我们从各种束缚与羁绊中拯救出来，从过于复杂和沉重的生活中解放出来，进而让自己的生活与人生化繁为简，返璞归真。当我们卸下了肩上过度的物质欲望，心灵才会真正轻松自由起来，在这样的心境下工作和生活，才能真正体会到生命的价值和意义，体会到生活的幸福和快乐。很多女性通过收拾家中繁乱的物品了解了自己，整

理自己内心的混乱；通过收拾家里的杂物，整理了内心的杂物，让她们从家中的清爽怡人中收获了心灵的清爽怡然。它让众多女性从冗余的杂物堆中抬起头来，从芜杂的奔波劳碌中脱出身来，从无边无际的欲望中幡然醒悟，原来杂物是可以这样清理的，原来心灵是可以这样打扫的，原来生活可以这样简单的，原来幸福和快乐是可以这样抓住的！只要敢于扔掉那些不必要的，生活就会大不同！故而“断舍离”的理念一入国门，便迅速赢得众多女性的全力支持和全面效仿，并通过对断舍离的实践，实现了从清爽空间到轻松心灵的幸福跃升，实现了释放内心压力，投入简单、自在生活的快乐之行。

这也正是断舍离的魅力，断舍离的真谛。

鸟儿为什么飞得很高？因为鸟儿总是努力让自己变得很轻；有的人为什么活得很轻松？因为他们敢于断舍离，放弃了人生的许多负累。放下，才会轻松；舍弃，才能自在；脱离，才能高飞！了断过多的欲望，舍弃无用的物品，脱离心中的执念，心才会变得轻盈，生活才会轻松，幸福和快乐才会被我们握在手中。

所以，我们希望有越来越多的现代女性学会“断舍离”，学会这种整理物品也整理人生的方法，让我们的心灵更清爽，让我们生活更纯粹，让我们的人生更幸福、更快乐！

当然，要真正实践“断舍离”也不是那么容易。它不仅需要勇气，还需要过人的智慧和不凡的远见。不过，只要用心去做，只要坚持断舍离，不断剔除人生中的多余和芜杂，幸福快乐就会慢慢显现！



目 录

Contents

第一章 断舍离,一种优雅果决的现代生活智慧

断舍离,不仅仅只是整理房间,清理物品,更是一种优雅的生活方式,一种果决的生活智慧。阻断不需要的物品进入我们的生活,舍弃那些不使用的东西,脱离内心的欲念,在清扫房间、整理物品的同时,让我们的心灵和生活也得到一次彻底的清理,心灵因此而清爽,生活因此而快乐,这就是断舍离的真义!

1. 断舍离,一种全新的生活智慧 / 2
2. 断舍离,整理物品也整理人生 / 5
3. 断,断开废物进入的通道 / 10
4. 舍,舍弃不使用的东西 / 14
5. 离,脱离内心的执念 / 17
6. 勇敢地 and 一切不需要、不适合、不愉快的东西说“再见” / 19
7. 现代女性要学会断舍离,才能身心轻盈,生活快乐 / 21

第二章 学会断舍离,从改变心态开始

断舍离,与其说是行动,不如说是一种理念,一种对生活的态度。不管生活的空间还是心情的空间都需要定期清理,那些无用的杂物要舍得舍弃,这种舍弃也是对过去的一种释怀,只有当这些物品、思绪真正离开我们,我们才能轻松前行。但真正认识并做到断舍离,谈何容易。只有从内心真正认可断舍离的生活方式,鼓足勇气,改变心态,一切才有可能。

1. 断舍离,最需要的是勇气 / 26

2. “扔不掉”其实是“不想扔” / 29
3. “不想扔”就会“被拖累” / 33
4. 抛弃“舍不得”“可惜了”“浪费了”的旧观念 / 35
5. 真正的浪费是让不使用的物品堆在家里 / 38
6. 不要怕“麻烦”和“费时间” / 40
7. 学习收纳整理术,夺回被废物占据的空间和活力 / 41

第三章 学会断舍离,从衣柜开刀清除无用的废物

学会断舍离,我们不妨从衣柜开始,因为衣柜是女人最断不了、舍不得、离不开的物品和执念。每一个女人的衣柜里都堆满了各式各样的衣服,很多衣服甚至从来不曾穿过,却还在一件一件地添置,不断添置的过程使我们的物欲也越来越强。清理衣柜,舍弃一件件衣物让衣柜清爽的同时,也渐渐舍弃了对衣物的迷恋,心也会越来越轻松畅快。

1. “永远缺少一件衣服”的女人和满满的衣橱 / 48
2. 扔什么留什么,这是个问题 / 51
3. 哪些衣服和鞋子你从来没有穿过 / 53
4. 勇敢地断执念,即便这些衣服承载着回忆 / 56
5. 大胆地舍痴迷,虽然是名牌却不适合,你还要吗 / 58
6. 实在不想扔,那就为衣服找到第二春 / 60
7. 对留下的衣服更加珍惜 / 62
8. 从此不再盲目地买 / 64
9. 自律自制,快乐由此而生 / 67

第四章 学会断舍离,清扫房间也清扫心灵的尘埃

房间需要及时清扫,不然就会脏乱一片,脏乱的房间会让心中堵得难受。所以清扫房间,也是在清扫心情,清扫心灵的尘埃。房间清爽,心情随之美好,快乐就会不请自来。

1. 烦乱的房间,烦乱的心情 / 70
2. 现在就动手,让自己的房间“改天换地” / 72
3. 扔的最重要原则:当下的时间轴 / 75
4. 与当下生活无关的物品,坚决断舍离 / 79
5. 从“怎么看都是垃圾”的东西开始下手 / 81
6. 设定家中“所有物品的位置” / 84
7. 巧妙收纳,让房间整齐清洁 / 85
8. 空间清爽,心情也随之美好 / 88
9. 以快乐的心情享受每一天 / 91

第五章 学会断舍离,整理时间使生活更加自在和悠闲

不仅仅空间需要运用断舍离的理念来清理,时间更需要。现代女性常常抱怨“为什么我会这么忙”,有时候甚至忙得连吃饭的时间也没有。实际上,你整天忙个不停的事情有多少是必须做的呢?想一想,那些根本不必要的应酬,那些没有意义的八卦,那些毫无意义的闲聊等等,如果勇敢地对这些事情断舍离,我们的生活何至于如此忙乱?学会规划时间,学会断舍离,把属于自己的时间还给自己,让时间的效率更高,我们的生活一定会变得更加自在和悠闲。

1. 为什么我会这么忙 / 96
2. 仔细检点,时间都花在了哪里 / 98
3. 列一个清单给自己,哪些事才是必需的 / 102
4. 把不必要的事从日程中坚决地剔除 / 105
5. 拒绝不必要的应酬,别“不好意思” / 106
6. 遵从自己的内心,无聊的事情坚决不做 / 111
7. 宁愿静静地坐一会儿,也不要“八卦” / 114
8. 追求简单生活,与灯红酒绿挥手作别 / 116
9. 充分利用时间,高效完成工作 / 118

第六章 学会断舍离,让办公室整洁通透,倍增工作效益

对职业女性而言,不仅要对自己的房间进行清理,办公室也应当运用断舍离的理念来一次全面的大清理,对办公室大做减法。在“断”的过程中,“舍”掉自己不需要的,从而“离”开杂乱无章的工作状态,在整洁通透的办公室环境中,让工作效率得到显著提升。

1. 改造你的办公室,简化办公室布置 / 124
2. 按心情最敞亮的方式布局办公空间 / 127
3. 为办公桌减负,只有必需品才有资格留在桌面 / 129
4. 扔掉那些可能不再使用的东西 / 132
5. 设定物品的位置,别再花时间来找东西 / 135
6. 处理完的文件及时归档 / 139
7. 电脑也要多“瘦身” / 143
8. 坚持清理办公桌后再下班 / 146
9. 清爽的空间,可喜的效率 / 148

第七章 学会断舍离,对自己的人生也来一次大清理

当我们学会断舍离,对我们的衣柜、房间、办公室都来一次全面的清理之后,我们该对自己的人生也来一次大清理了。断舍离,不仅仅是整理物品,更重要的是整理人生。学会断舍离,把人生中那些不需要、不适合、不愉快统统清理干净,不要把自己的人生安排得太满,也不要把自己的人生设计得太拥挤,给自己留有空间,不要让负能量影响我们的工作和生活,好让自己可以从容地转身,迎来全新的生活,拥有轻快的人生!

1. 学会选择,懂得放弃 / 152
2. 重新审视自己的人生:我幸福吗 / 155
3. 有舍才有得,过去的就让它永远过去 / 159
4. 寻找最适合自己的人生,与一切不适合断舍离 / 161
5. 收回自己的心,与脱轨的情感断舍离 / 164

6. 放开自己的手,与不能把握的一切断舍离 / 168
7. 保持乐观,与一切负能量断舍离 / 173
8. 勇敢独立,舍弃附庸心理 / 177
9. 珍惜拥有,迎接全新的生活 / 181

第八章 坚持断舍离,身心越来越轻松,人生越来越幸福

学会断舍离,更要坚持断舍离,才能让断舍离一直为你服务,为生活减负,为心灵清场,甩掉那些阻碍幸福的负能量,拥抱那些激发快乐的正能量,身心就会越来越轻松,越来越畅快,生活就会越来越幸福,越来越快乐!

1. 运用断舍离,剔除生命中无用的东西 / 186
2. 与自卑断舍离,让自信的光芒照彻人生的山冈 / 189
3. 与攀比断舍离,只看自己拥有的,不看自己没有的 / 193
4. 与欲望断舍离,不为贫富贵贱而烦恼 / 198
5. 与嫉妒断舍离,享受最纯粹的人际关系 / 203
6. 与纠结断舍离,女人更需要决断力 / 208
7. 与计较断舍离,计较越少快乐越多 / 213
8. 心情就像风一样自由,脚步越来越轻,越来越快活 / 217
9. 放下一切负累,尽享人生幸福 / 221

第一章

断舍离,一种优雅果决的现代生活智慧

断舍离,不仅仅只是整理房间,清理物品,更是一种优雅的生活方式,一种果决的生活智慧。阻断不需要的物品进入我们的生活,舍弃那些不使用的东西,脱离内心的欲念,在清扫房间、整理物品的同时,让我们的心灵和生活也得到一次彻底的清理,心灵因此而清爽,生活因此而快乐,这就是断舍离的真义!





1

断舍离,一种全新的生活智慧

“断舍离”是近几年来较为流行的一种家居整理术。它起源于日本,并在短时间内迅速风靡亚洲,也成为近年引爆网络的热门话题。具体来说,断,就是阻断不需要的东西;“舍”,就是舍弃掉没用的废物;“离”,就是脱离对物品的执念。断舍离提倡的就是一种简洁智慧的生活,把耗费生命力的冗余之物摒除在外。断舍离原意为鼓励“放下心中执着”,有人将此融入日常生活:舍弃家里不需要的东西,脱离对物品的执念,处于游刃有余的自在空间。

断舍离是日本杂物管理咨询师山下英子推出的一种全新的生活理念,她在学习瑜伽的“断行、舍行、离行”时得到灵感,并将之延伸为一种整理术。



山下英子是“断舍离”理念的创始人,她的这一理念让近百万人的生活发生了180度的惊人转变,成为史上最强人生整理概念。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,她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。至今仍在不遗余力地推进断舍离的事业，分享断舍离的心得与成果，令更多的人从中获益。

日本山下英子与断舍离的相遇差不多是在 20 年前，契机是当时她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，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。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。然而无论是物质上还是精神上，我们是不是“让混乱的东西”都背上身了呢？近距离观察高野山的生活，让她发现了从加法生活转向减法生活的重要性。

与之相联系的是她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，她想出的语言就是“断舍离”。结果，原本并不擅长整理的她，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。

断舍离的主角并不是物品，而是自己，而时间轴永远都是现在。选择物品的窍门，不是“能不能用”，而是“我要不要”，这一点必须铭刻在心。从加法生活转向减法生活很重要，并不是心灵改变了行动，而是行动带来了心灵的变化。可以说，断舍离就是一种动禅。



要想从根本上同往日告别,卸下心上的枷锁,关键不在断掉舍掉一些物件,而在断掉舍掉物件包含的一些故事,承载的一份心情。可是,故事被蚀刻在心里了,哪能那么容易断掉呢。纵然物件丢弃,心上的刻痕还在,终究是无可奈何了。假若心上的刻痕能被岁月风干抹平,物件的在与不在、丢弃与未丢弃,倒也无关紧要。



《红楼梦》里,贾宝玉吵着嚷着林黛玉死了他就做和尚,惜春打小想着将来长大了剃掉头发做姑子,妙玉也一直住在栊翠庵,可他们都不是天生禀赋里就有“断舍离”的人。有这个意思的人,倒是薛宝钗。为什么?因为宝钗的房间深符“少即是多”的精髓,连贾母看了都叹“太素净了些”。其实,一个真正简洁明净的人,天生也不存在要断要舍的困扰。因为他的生活中本没有太多的繁冗之事耗费心力。正如慧能的偈子所说:“本来无一物,何处惹尘埃?”



但也不是说,素净的房间就表示主人有简洁的天性,还有另一种情况,就是穷。家徒四壁,还谈什么断舍离呢?金刚斩面条,虽然也是断,却不值当说是断。



去年我搬家,房东看到我的行李惊讶地说:“就这么点儿东西?”我羞得满脸绯红。虽然我早就说过“备胎丢掉,不必可惜”的大话,但是,在配置上无法支持拥有备胎的情形,却是另当别论的。

不久前,我提醒朋友不要把银行卡和手机放一起,因为一旦丢了,卡里的钱就会被人转走。他先是愣了一下:“这么可怕,我手机还默认记住密码了呢。”不过很快就淡定下来,“好在卡里没啥钱。”然后,又自信满满地补充一句,“这是终极防御大招。”这

让我想到某网友在微博上请教一位住持和尚，问他对北京的高房价有什么看法，和尚说：“我觉得出家就是好，房价再怎么涨，也不用为买房子发愁。”



这是极端的例子。但对于大多数人而言，空置的物品过多，其实是舍不得丢弃的东西太多，真正有用的却没有多少。通过实践断舍离，人们将清空环境，清空杂念，过上简单清爽的生活，享受自由舒适的人生！从断舍离开始，建立更深刻的洞察、更高远的观点、更广阔的视野，培养“俯瞰力”，重拾自信，有意识地、果敢地、自在地生活，做快乐的自由人！这才是断舍离的真谛。

断舍离折射的不仅是一种生活方式，更是一种生存智慧，每个人的时间和精力都是有限的，学会做减法，学会舍得与放弃，方能获得轻盈与灵动的人生。



2

断舍离，整理物品也整理人生

断舍离是一种“生活整理术”。可为什么断舍离会在短时间内引起数百万人的共鸣？最大的原因就是，有太多人的生活、人生需要整理。

想一想我们自己，生活是不是如此：衣柜里随时塞得满满当当，可出门时却总是找不到一件合意的，很多换季打折买来的衣服一次也没有穿过；鞋柜里更是丰满，一排排的鞋子摆满玄关，很多却只穿过一两次便搁置一旁；客厅柜子上的那堆装饰物，茶几上堆满了各种书报，碗柜里也摆满了各种东西，平日里基本不用的盘子、杯子、茶托就有很多套，除非遇到

特殊场合,很多很贵的盘子都只不过在静静地沉睡,派不上什么用场;家里的壁橱……唉,堆满了废旧的纸箱子,箱子里究竟都装了些什么啊?盥洗台下面的小柜子里,也塞满了各类洗衣剂和除霉剂,更让人郁闷的是,这些东西大多已经过期……

书架上的书报和杂志杂乱无章,好多书只读了开头,总想着有空再读却再也没有拿起;抽屉里各种零碎杂物堆在一起,朋友送的搞怪小玩物,逛街买的小饰品,一次没戴过但总舍不得丢掉的耳环和戒指,一堆堆社交活动收来的名片;茶几上各种各样的杂物摆得密不透风,茶杯都找不到站稳的地方;邮箱里也是满满当当,几十封未读邮件可你根本没想去读;手机里短信总是在提醒内存不足,并非它们有多珍贵,而只是懒得动手删除……

房间很大却总是让人郁闷,卧室杂乱,连床上也凌乱不堪,回到家往床上一躺却始终懒得好好收拾一下;各种各样的杂物堆在房间里,可是一出去还是忍不住会买;朋友很多却没有几个真正知心,应酬一个接一个无聊透顶却想不到如何拒绝;一入办公室就觉得压力重重,突然间心情大变,只想大声地吼吼。抑郁、烦闷、找不到方向,是天天都在困扰自己的问题,天天很忙天天很累却在时光蹉跎后发现自己一无所获……不知从何时开始,我们觉得自己好像背上了重重的包袱,脚步沉重,举步维艰。

这样的生活,怎么不让人憔悴,怎么不需要整理?而断舍离,这种全新的生活智慧如风一般席卷而来,迅速成为时尚和潮流,成为众多人奉为圭臬的生活哲理,并大力推行,全面实践,又有什么稀奇?

想让无处下脚的房间焕然一新,变得干净整洁,想舒舒服服、悠然自得地待在里面,想让自己的生活彻底改变,不再把郁闷、烦恼和压力背在背上。那么,无论如何都要先把那些多余的东西处理掉,让空间通透的同时,也让心情舒展!这才是断舍离之所以迅速流行的真义。

什么是断舍离?

按山下英子所给的概念，就是把那些“不必需、不合适、令人不舒适”的东西统统断绝、舍弃，并切断对它们的眷恋。换言之，断舍离的过程，就是我们“重新审视自己与这些物品的关系”的过程。具体的实施就是先辨别我们手头上拥有的、房间内摆设的一些东西对现在的我们是否还有用，然后开始清理行动。该扔的扔，该弃的弃，该离的离，不再可惜，不再留恋，不再舍不得，让杂物祛除之后留给我们一个清爽整洁的空间，并在清理的过程中对我们的人生也来一个全面的审视和清理，让生活焕然一新。

很显然，断舍离并不是简单地“扔东西”，而是一种疏通淤阻、改善周围环境的方法，首要任务就是从杂物淤阻中挑出并扔掉“不必需、不合适、令人不舒适”的东西。

虽然看起来是很简单的收拾整理，但是通过舍弃、精简，我们的房间就会在不知不觉中变得舒爽、干净起来。更重要的是，当我们把多余的杂物处理掉后，我们内在的气质也会随之发生巨大的变化，就连心理上的“封闭、狭隘、忧郁”也都被清除得一干二净。如此一来，不仅身体上、心境上明朗雀跃起来，那些生命疑难也迎刃而解，一度停滞不前的人生更是顺利迎来柳暗花明。舍弃某些东西使我们的房间变得一尘不染，我们的心情也自然而然地愉悦、高扬起来。

为什么能够实现梦想的人，都特别爱干净？因为会收拾整理，并且能够果断的抉择，当断的断，当舍的舍，当离的离，这就是“断舍离”的概念，它会不会让你茅塞顿开、焕然一新？每个成功的人都有一个共同点，那就是“透过整理物品，整理了人生”。

一旦形成了断舍离的观念，就不会把“整理”和“麻烦”“讨厌”这样的词联系起来了。因为当你身边没有多余的物品时，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，而你也很愿意这么做。如果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，那自然就称不上是整理了。其实整理物品就像整理人生，