

断舍离创始人山下英子

首部正式授权 简体中文版作品

新·片づけ術「断捨離」

# 断舍离

断绝不需要的东西

舍弃多余的废物

脱离对物品的执念


清空杂念  
人生从此  
提效30%



新・片づけ術  
「断捨離」

# 断 舍 离

[日] 山下英子 著  
吴倩 译

 广西科学技术出版社

著作权合同登记号：桂图登字：20-2012-149

“SHIN-KATAZUKEJUTSU ‘DANSHARI’” by Hideko Yamashita

Copyright © 2009 Hideko Yamashita

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Magazine House, Ltd., Tokyo.

This Simplified Chinese language edition published by arrangement with Magazine House, Ltd., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

断舍离 / (日)山下英子著; 吴倩译. — 南宁: 广西科学技术出版社, 2013.7

ISBN 978-7-80763-981-7

I. ①断… II. ①山…②吴… III. ①家庭生活—基本知识 IV. ①TS976.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第094928号

## 断舍离

DUAN SHE LI

作者: [日]山下英子

责任编辑: 王 絮

封面设计: 古涧文化

责任校对: 曾高兴 田 芳

版权编辑: 李琼兰

翻 译: 吴 倩

责任审读: 张桂宜

版式设计: 古涧文化

责任印制: 陆 弟

出版人: 韦鸿学

社 址: 广西南宁市东葛路66号

电 话: 010-53202557 (北京)

传 真: 010-53202554 (北京)

网 址: <http://www.ygxm.cn>

出版发行: 广西科学技术出版社

邮政编码: 530022

0771-5845660 (南宁)

0771-5878485 (南宁)

在线阅读: <http://www.ygxm.cn>

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京盛源印刷有限公司

地 址: 北京市通州区漷县镇后地村

开 本: 787mm × 1092mm 1/32

字 数: 113千字

版 次: 2013年7月第1版

书 号: ISBN 978-7-80763-981-7

定 价: 32.00元

邮政编码: 101109

印 张: 6

印 次: 2013年7月第1次印刷

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换

服务电话: 010-53202557 团购电话: 010-53202557

## 山下英子的厨房抽屉



常用的厨房用品都舒舒服服地躺在没有隔断的抽屉里。  
猫咪形状的筷架仿佛随时就能自由自在地动起来。



### ▲ 被喜欢的物品包围的生活

在处理不需要的东西时才发现，留下来的只有蓝色系的餐具。在断舍离中，玻璃柜等看得见的收纳空间要遵循“五成收纳原则”。（P157 页）



### ▲ 方便拿取以减少不必要的压力

不需要盖子和橡皮筋，东西能一下子拿出来。尽量减少把东西拿出来的压力，让人不会找借口说“好麻烦”。（P162 页）

## 参观杂物管理咨询师

### 山下英子的住处



### ▲ 让人很有收拾欲望的“七成收纳原则”

在断舍离中，即便是橱柜、衣柜等看不见的收纳空间，也不能塞得满满的。要留出三成空余，让人有想要收拾的欲望。（P156 页）

直子女上的厨房 四十多岁的教师，超级繁忙，挤不出时间来整理……



## 断舍离体验者的住处 before



Mimi 妈妈的起居室 换洗衣服到处乱扔。这样一来，自己和家人都无法放松……

将堆在厨房里的毫无用处的垃圾彻底清理掉。  
厨房是掌管生命的重要场所，是维持生活的基础，像这样就整理妥当了。



after



完美恢复起居室的功能，阳光能直射进来，让这里成为舒适放松的空间。  
之前被掩埋的电视机也增加了存在感，一家人在一起的时间更多了。

推荐序 想幸福，先放下对幸福的执念 \ 005

前言 什么是断舍离 \ 011

chapter 01  
第一章

## 只要了解个中奥妙，就能激发干劲 ——断舍离的机制 \ 027

断舍离是不收拾的收拾法 \ 029

从关系轴和时间轴看物品 \ 030

为了保持好心情而收拾 \ 031

与整理术、收纳术有什么不一样 \ 034

筛选物品带来的自我察觉 \ 035

夺回被占据的空间和能量 \ 039

从衣柜开始，来一场自我改革吧 \ 041

从不穿的衣服着手，去除自己的执念 \ 042

筛选物品的同时，也改变了人际关系 \ 043

动手实践，意识也能获得转变 \ 045

和物品成为好朋友 \ 046

磨砺内在的感应力 \ 049



东西要用才有价值 \ 051

断舍离专栏1 蒙古人与断舍离的生活法 \ 053

chapter 02  
第二章

## 我们为什么没办法收拾 ——无法丢弃的理由 \ 055

物质过度泛滥的社会 \ 057

捡便宜心理和折扣的陷阱 \ 058

入口是“断”的闸门，出口是“舍”的闸门 \ 059

香鱼变成鲶鱼了吗 \ 061

三种扔不掉东西的人 \ 064

总之我就是不想待在家里——逃避现实型 \ 065

那些回不去的幸福时光——执着过去型 \ 067

没有了就会很不安——担忧未来型 \ 069

对现在的界定因人而异 \ 070

扔不掉就是不想扔 \ 071

认清自己与物品之间的关系 \ 073

没有收拾的屋子就像便秘 \ 073

代表停滞运和腐朽运的灰尘与杂物 \ 075

破烂儿还可以分三类 \ 077

## **当杂物占据了空间 \ 081**

时间轴要锁定在现在 \ 082

不要把重点放在非日常上 \ 084

找回对自己的信任 \ 084

由减分法变成加分法 \ 087

由忽视和否定而来的能量 \ 089

让房间变乱的心理 \ 091

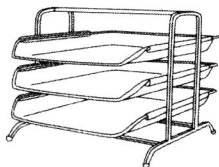
## **重新思考住所的意义 \ 093**

断舍离以“住育”为目标 \ 094

提升对居住环境的意识 \ 095

让家成为最棒的放松地 \ 097

## **断舍离专栏2 南丁格尔口中的居住环境与健康 \ 099**



## 先从整理头脑开始 ——断舍离的思考法则 \ 101

以自我为轴心，把时间轴放在当下 \ 103

“自我轴心”的窍门——注意提问时的主语 \ 103

将与物品的关系比作人际关系，了解当下的含义 \ 106

理清扫除的整体概念 \ 110

关注不扔东西造成的损失 \ 115

别人的东西都是垃圾吗 \ 119

将周围人卷入断舍离的漩涡 \ 121

从信息过多到知行合一 \ 123

“相”的世界与意识世界 \ 123

勤做练习，做到知行合一 \ 125

“可惜”的两种含义 \ 127

活着就是不断选择的过程 \ 130

给还是觉得“扔不掉”、“没法送人”的你 \ 131

**断舍离专栏3 小松老铺房屋推广计划**  
**——死而复生的老屋 \ 133**

chapter 04

**第四章**

**身体开始行动**  
**——断舍离的实践方法 \ 135**

**提高收拾动机的方法 \ 137**

只集中于一点，把它搞完美，以此提高动机 \ 138

根据目的选择不同的场所 \ 139

**一切从扔东西开始 \ 142**

从“怎么看都是垃圾”的东西开始下手 \ 142

垃圾分类这道墙 \ 144

垃圾的三大类 \ 144

扔的时候要“对不起”和“谢谢” \ 146

把东西送给别人时，要说“请收下” \ 147

**将大中小三分法用到整理收纳上 \ 151**

厨房里的三分法 \ 151

为什么分成三类刚刚好 \ 153

**利用七、五、一的总量限制原则，打造充裕的空间 \ 156**

从空间里限制物品数量 \ 156  
伴随总量限制原则的替换原则 \ 159

## **打造物品外观形态的两大原则 \ 161**

只需一个动作原则 \ 162  
自立、自由、自在法则 \ 163  
“每次主义”就挺好 \ 164

## **断舍离专栏4 断舍离的级别 \ 167**

### chapter 05 第五章

## **前所未有的畅快和解放感 ——看不见的世界在变化 \ 169**

### **自动法则：启动自动整理的机制 \ 171**

自动整理的机制 \ 171  
断舍离与自动化 \ 172

### **利用物品不断提升自己 \ 174**

存留下的物品是自观的途径 \ 175  
试着使用高于自我形象的物品 \ 177  
断舍离并非提倡清简的生活 \ 179

## **更多看不见的变化会发生 \ 181**

从自力到外力的加速变化 \ 182

关于“碍事”这个词 \ 183

接受来自未知世界的支援 \ 184

## **从“拥有”这种观念中解放出来 \ 186**


## **后记 \ 189**



新・片づけ術  
「断捨離」

# 断 舍 离

[日] 山下英子 著  
吴倩 译

 广西科学技术出版社

著作权合同登记号：桂图登字：20-2012-149

“SHIN-KATAZUKEJUTSU ‘DANSHARI’” by Hideko Yamashita

Copyright © 2009 Hideko Yamashita

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Magazine House, Ltd., Tokyo.

This Simplified Chinese language edition published by arrangement with Magazine House, Ltd., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

断舍离 / (日) 山下英子著; 吴倩译. — 南宁: 广西科学技术出版社, 2013.7

ISBN 978-7-80763-981-7

I. ①断… II. ①山…②吴… III. ①家庭生活—基本知识 IV. ①TS976.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第094928号

### 断舍离

### DUAN SHE LI

作者: [日]山下英子

责任编辑: 王絮

封面设计: 古涧文化

责任校对: 曾高兴 田芳

版权编辑: 李琼兰

翻译: 吴倩

责任审读: 张桂宜

版式设计: 古涧文化

责任印制: 陆弟

出版人: 韦鸿学

社址: 广西南宁市东葛路66号

电话: 010-53202557 (北京)

传真: 010-53202554 (北京)

网址: <http://www.ygxm.cn>

出版发行: 广西科学技术出版社

邮政编码: 530022

0771-5845660 (南宁)

0771-5878485 (南宁)

在线阅读: <http://www.ygxm.cn>

经销: 全国各地新华书店

印刷: 北京盛源印刷有限公司

地址: 北京市通州区漷县镇后地村

开本: 787mm × 1092mm 1/32

字数: 113千字

版次: 2013年7月第1版

书号: ISBN 978-7-80763-981-7

定价: 32.00元

邮政编码: 101109

印张: 6

印次: 2013年7月第1次印刷

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 010-53202557 团购电话: 010-53202557



## 断舍离的方法

是通过所有参与断舍离讲座的学员的帮助，  
才磨砺成长起来的。  
过去如此，  
今后亦如此。