

超级畅销书『断舍离』原作者

最新力作

破解职场困局

仕事に効く「断捨離」

工作断舍离

断绝不需要的东西

舍弃多余的废物

脱离对物品的执念

[日] 山下英子 著
田文姝 译

工作
断

断绝不需要的东西

舍

舍弃多余的废物

离

脱离对物品的执念

[日] 山下英子 著
田文姝 译

仕事に効く「断捨離」

著作权合同登记号：鄂图登字：17-2014-363

SHIGOTO NI KIKU "DANSHARI" © Hideko Yamashita 2011

Edited by KADOKAWA MAGAZINES

First published in Japan in 2011 by KADOKAWA CORPORATION, Tokyo.

Chinese translation rights arranged with KADOKAWA CORPORATION, Tokyo
through TUTTLE-MORI AGENCY, INC., Tokyo

in association with Beijing GW Culture Communications Co., Ltd., Beijing

图书在版编目（C I P）数据

工作断舍离 / (日)山下英子著；田文姝译。- 武汉：长江文艺出版社，
2015.1

ISBN 978-7-5354-7771-2

I. ①工… II. ①山… ②田… III. ①人生哲学 - 通俗读物 IV. ① TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 291526 号

工作断舍离

山下英子·著 田文姝·译

选题策划 | 金丽红 黎波 安波舜

责任编辑 | 王赛男 封面装帧 | 郭璐 媒体运营 | 张银铃 刘冲 龚真

内文插图 | 于乐 内文版式 | 宋慧 责任印制 | 张志杰

出版 |  长江文艺出版社

电话 | 027-87679310

传真 | 027-87679300

地址 | 湖北省武汉市雄楚大街 268 号湖北出版文化城 B 座 9-11 楼 邮编 | 430070

发行 | 北京长江新世纪文化传媒有限公司

电话 | 010-58678881

传真 | 010-58677346

地址 | 北京市朝阳区曙光西里甲 6 号时间国际大厦 A 座 1905 室 邮编 | 100028

印刷 | 三河市华业印务有限公司

开本 | 787 × 1092 毫米 1/32

印张 | 6.25

版次 | 2015 年 1 月第 1 版

印次 | 2015 年 1 月第 1 次印刷

字数 | 100 千字

定价 | 32.00 元

版权所有，盗版必究（举报电话：010-58678881）

（图书如出现印装质量问题，请与本社北京图书中心联系调换）



序 / 003

前言 / 007

第一章

为什么要给工作断舍离？ ——消除工作中的不安 / 017

- ▣ 断舍离：关注当下，扔掉对未来的不安 / 019
- ▣ 不要为无意义的东西找借口 / 022
- ▣ 不受外在干扰，敢于自我判断 / 024
- ▣ 不会整理是因为不懂舍弃 / 026
- ▣ 心灵和身体一样，也需要新陈代谢 / 033
- ▣ “7·5·1法则”让生活更整洁美好 / 036

第二章

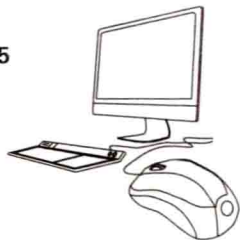
断舍离让我们掌握的能力 / 039

- ▣ 断舍离让你认清自我 / 041
- ▣ “断”让你温暖，“舍”要满怀谢意，“离”要充满理解 / 043
- ▣ 不看过去，不看未来，只关注当下的自我 / 047
- ▣ 断舍离要当机立断 / 051
- ▣ 断舍离是严格筛选，彻底使用 / 056
- ▣ 断舍离，只留存“必要”“适合”“舒服” / 058

第三章

实践断舍离，从训练分类开始 / 069

- ▣ 为什么会议总是长而无效 / 071
- ▣ 男人为什么不擅长收拾厨房？ / 086
- ▣ 三分类的实战训练 / 090
- ▣ 断舍离让你实现“达观人生” / 095



第四章

在职场中实行断舍离前的心情 / 101

- ▣ 断舍离前的心理准备 / 103
- ▣ 会议资料为什么必须事先整理好? / 105
- ▣ 找不到资料应该怪谁? / 110
- ▣ 电话线缠在一起, 不觉得不舒服吗? / 112

第五章

用断舍离消除工作中的各种杂乱 / 117

- ▣ 桌子附近的“困扰” / 121
 1. 桌子表面整理不好 / 121
 2. 抽屉里面乱糟糟 / 125
 3. 脚边的东西很碍事 / 128
 4. 名片整理不好 / 130
- ▣ 工作日程管理的“困扰” / 133
 1. 如何不让突发事件打乱你的工作日程? / 133
 2. 为什么文件总是扔不掉? / 136
 3. 每天阅读大量邮件让人苦不堪言 / 138

4. 每次提交发票等都很烦 / 140
5. 完成报告书花费很长时间 / 142
6. 不知如何去除电脑的“赘肉” / 145

▣ 人际关系中的“困扰” / 148

1. 不擅长处理公司内部的人际关系 / 148
2. 不擅长处理与合作商的关系 / 149
3. 不喜欢上司或下属 / 151
4. 晚上聚餐令人头疼 / 153

▣ 工作过程中的“困扰” / 157

1. 不接触新的信息就会感到不安 / 157
2. 参加各种讲座，却无法学以致用 / 159
3. 转入新部门记不住工作内容 / 162
4. 发邮件惹怒对方，自己却毫不知情 / 163

▣ 早晨上班时的“困扰” / 167

1. 每天早上在穿着上花费很多时间 / 167
2. 觉得读早报很麻烦 / 169
3. 上班坐车让你筋疲力尽 / 171

🗑️ 日常生活中的“困扰” / 175

1. 收藏的兴趣不被家人支持 / 175
2. 家里像垃圾桶一样脏乱差 / 176

第六章

只要磨炼俯瞰力，就能提升“断舍离力” / 183

🗑️ “俯瞰力”是“看透本质的能力” / 185

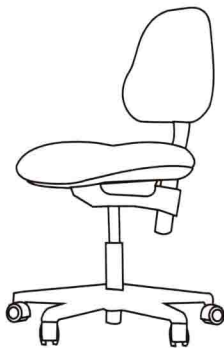
🗑️ 通盘了解，再做判断 / 187

🗑️ 如何训练俯瞰力 / 189

🗑️ 迈出第一步是做任何事的关键 / 191

🗑️ 掌握俯瞰力，才能觉悟 / 193

后序 / 197



工作
断

断绝不需要的东西

舍
离

舍弃多余的废物

脱离对物品的执念

[日] 山下英子 著
田文姝 译

仕事に効く「断捨離」

北京长江新世纪文化传媒有限公司

www.cjxinshiji.com

出品

序

2011年3月11日，本书的制作进入了最后阶段，编辑工作也已接近尾声。就在这一天，发生了东日本大地震这场始料未及的巨大灾难。

地震不仅剧烈地摇晃着大地，所引发的海啸也像怪物一样猖狂。随后发生的核电站泄漏事件更是使整个事态雪上加霜。

灾难接踵而来，再一次警告人类，大自然的领域里，容不下我们小小的生活，也容不下我们的团圆和幸福，不仅容不下，还毫不留情地瞬间将它们摧毁。

一场灾难让数以万计的生命瞬间陨落，让数十万人的生活瞬间瓦解。一切变化都发生在一刹那，短暂而轻易。

在那以后，我一直都在思索，在如此残酷难熬的现实面前，在如此特殊的时刻，出这样一本书意味着什么。这个问题真的困扰了我很长时间。

.....

但是，内心深处的另外一个声音告诉我，越是在这样的时刻，越需要有这样一本书。

灾难过后，很多生命被强制从身体中剥离了出来。与此同时，人与社会接触过程中构建起来的生命绳索也被强行剥夺了。

如果把这些生命绳索称为“社会命脉”的话，那么身处灾区之外的我们应该尽最大所能让自己的社会命脉大放异彩。

生命寄托于肉体，人类的社会生存方式及生活方式都要以此为前提。磨炼在社会上的生存方式以及生活方式具有非常重要的意义，只不过其重要性很难用言语恰如其分地表达出来。

许多人冒着生命危险奋战在灾区及核泄漏现场的最前线，他们为灾后重建不辞辛劳地工作着。每次听到他们的故事，我都会对工作产生更为深刻的认识。

他们使我认识到，工作不是一种劳动。

工作是一种为生命服务的行为，也是一种激励人们思考生活方式的手段。

倘若救助救援活动是针对肉体生命的工作，那写书并使之面世无疑是一种针对社会命脉的行为。

.....

这本书里，我们将以“工作”这一社会命脉为焦点进行阐述。

我期盼这本书可以让更多的人成为社会命脉的营养源泉。

山下英子

前言

听到断舍离，你会想到什么？

如今，断舍离一词已成为媒体热议的话题，并且被广泛运用到各个领域当中。人们一般都把断舍离理解为一种整理术，或是专门针对女性的一种思维方式。

无论是整理术，还是针对女性的思维方式，都不能算是错误的理解。但是这些理解都只是断舍离很有限的一面。

如果把我们将生活的空间想象成一个有限的平面的话，整理东西就相当于把东西在这个平面上移动、安排的过程。我们无法把整理和平面这个有限的区域分开而论。

就这一点而言，断舍离和整理有着很大的区别。断舍离是一种丝毫不受有限平面束缚的想法，不仅限于女性，无论男女老少，不论工作还是生活，都可以断舍离。

断舍离简而言之，就是“改变重心”。

断舍离是把现有重心转换到一个更好的重心的过程。只要做到这一点，我们的视点也会随之变化。

.....

此外，断舍离最重要的环节是“正视眼前的‘现象’”。
如果没有用的东西堆积成山，那就从这些东西着手，
一个一个去正视它们。

你能把重要的文件马上取出来吗？

你能迅速找到需要的笔记（文具等）吗？

如果你还没整理好，不妨就从这些小事下手吧！

以小见大，窥一斑而知全豹。没有用的东西就像一座冰山。海面上只露出了冰山的一角，如果我们把重心转移到其他冰山上，隐藏在海面下的问题就会随之变化。

本书介绍的是“能活用到工作中的断舍离”的思维方式，其目的并不是要给工作环境断舍离（整理）。

断舍离是指正视眼前的事物与现象，将他们一一断绝、舍弃、脱离，通过不断重复这一过程，从而实现提升自身档次的修行哲学。

我希望能通过践行断舍离达到一个目标，就是成为“具有男子汉气概的女性”。

有男子汉气概的人可以独立思维、独立思考、独立感受、独立选择决断，无论结果好坏，都能坦然接受。

这就是我对“男子汉气概”的定义。

很多读者朋友可能还不是很理解，但是读完本书后，相信你会明白我的意图。

.....

不管怎样，断舍离是一种正视物品与自我的能力，是一种处理事物的能力，也是培养看清事物重要与否的能力的工具。

希望我们能通过本书，思考“什么是意识的变化”“意识是什么”，进而思考“该有怎样的重心”，并加以实践。如果你能做到的话，我就再高兴不过了。

山下英子