

断

让心情轻盈到不可
思议的人生整理术

舍

[日] 山下英子◎著

离

断舍离就是一种「动禅」，让我们在收纳整理中，放下执念，
遇见更好的自己。——华语治愈系女作家苏芩用心推荐

不思議なくらい
心がスーッとする断捨離



中信出版社·CHINACITICPRESS

断舍离

[日] 山下英子◎著

不思議なくらい心
がスーッとする断捨離

浙江工业大学
图书馆藏书



浙江工业大学图书馆



72013853

图书在版编目 (CIP) 数据

断舍离：让心情轻盈到不可思议的人生整理术 / (日) 山下英子著；洪逸慧译。

—北京：中信出版社，2014.1

原书名：不思議なくらい心がスーッとする断捨離

ISBN 978-7-5086-4255-0

I. ①断… II. ①山… ②洪… 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 (2013) 第 230434 号

Original Japanese title: Fushigina kurai kokoro ga sūto suru danshari
copyright ©2011 by Hideko Yamashita

Original Japanese edition published by Mikasa-Shobo PublishersCo., Ltd.

Simplified Chinese translation rights arranged with Mikasa-Shobo PublishersCo., Ltd.
through The English Agency (Japan) Ltd. and Eric Yang Agency

Simplified Chinese translation copyright © 2013 by China CITIC Press

ALL RIGHTS RESERVED

本书仅限中国大陆地区发行销售

本书译文由天下杂志股份有限公司授权使用

断舍离：让心情轻盈到不可思议的人生整理术

著 者：[日] 山下英子

译 者：洪逸慧

策划推广：中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行：中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承印者：北京通州皇家印刷厂

开 本：880mm×1230mm 1/32

印 张：4.75 字 数：50千字

版 次：2014年1月第1版

印 次：2014年1月第1次印刷

京权图字：01-2013-6565

广告经营许可证：京朝工商广字第8087号

书 号：ISBN 978-7-5086-4255-0/F·3021

定 价：26.00元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书，如有缺页、倒页、脱页，由发行公司负责退换。

服务热线：010-84849555 服务传真：010-84849000

投稿邮箱：author@citicpub.com

舍弃废物，人生就会变得愉快

——新的世界即将展开

山下英子

“断舍离”三个字，是一组听起来有点奇怪的字眼吧？！

这是什么？又能做些什么？

如果，要非常简洁明快地回答这个问题——

“断舍离”，就是“通过舍弃、整理物品，将心中无用之物整理得一干二净，让人生变得愉快的方法”。

这本来是源自于瑜伽中所说的“断行”、“舍行”、“离

行”，是为了让人放下心中执着的教导。将这样的教导落实于日常生活中，当作是整理技巧来加以应用，就是我所提倡的“断舍离”。

在我们的周遭，常有许多在不知不觉中累积的物品。

在购买之时，我们应该也曾经想过要好好珍惜、利用它们，对物品的热情退却之后，却连它们的存在都忘得无影无踪，不久便成了碍事的废物……

通过实践“断舍离”来整理这些废物，甚至连心灵也一起整理，人生就会变得“愉快”。

为此，首先要进行的作业是：

只为“自己”留下“现在”需要的东西，其他的全部舍弃。

就是这么一件事，可是只要加以实行，你的心情将会变得轻松，会有一种仿佛“啪”地一声被解放的感觉。接着，不可思议地，种种好事会纷至沓来。

例如，有一位20多岁的女性，在她将不再适合自己的旧衣服和包包舍弃之后，人们惊讶地发现，她的步伐变得轻盈起来。当她察觉后，才发现自己已经成功达成多年以来的减肥目标。

另外，有一位 30 多岁的男性，他花了好几个月的时间与堆积在办公桌的物品面对面，扪心自问：“这个东西，我现在是否需要？”在进行分类的过程中，他磨炼了自己的判断力和果决力，工作效率开始飞也似地提升。

其他还有人际关系变得圆满、改掉浪费的习惯、意外的机会从天而降、发生了新的邂逅等，种种“好事”不胜枚举。

只是精简物品，整顿“看得见的世界”，不久之后，其影响也将波及自己的内心以及运气等“看不见的世界”。

甚至它还可能带来转机——例如找到心仪的工作、遇到对的人等等，使人生焕然一新。其实，这正是最自然的变化，因为原本被“堵住”的人生，宛如清除了“淤塞”似的，已经开始非常顺畅地流动了。

本书接下来将把目光放在窥探“断舍离”这个新世界，为读者奉上终极的“基本版”。

现在，就算动手一次也好，请试着丢弃身旁的无用之物吧。这里就是出发点。

新的世界，现在从这里展开。



前 言
舍弃废物，
人生就会变得愉快
——新的世界即将展开

01
所谓“断舍离”，
到底是什么？
——连心情都变轻松的“新·整理术”

“断舍离”，不是整理或收纳的技巧 003

东西减少，“麻烦事”也就不复存在了
“房间”改变，“心”也会跟着改变

首先，要从什么地方开始着手呢？ 007

与“好可惜”、“早晚用得上”的想法，一刀两断吧
东西减少，整理和打扫也会变得轻松

家的主角，是“物品”还是“自己”？ 012

总觉得“焦躁”、“倦怠”？原因其实是……
房间里，是不是堆满了“不请自来的物品”？
减少到“可以管理的量”，就可以收拾干净了

“突然造访的客人”，你能马上请他入内吗？ 017

“整洁的房间”才能让你有“自信”
为了在人生这条“道路”上，舒适地兜风

物品和情绪都一样，“新陈代谢”很重要 021

物品里栖息着“心情”
关键词——“此时、此地、自己”

专栏1

“我不会整理”

——首先，先“断舍离”这个念头 026

02

干脆地“舍弃”废物

——物品减少，空间和心情都会变得舒适

所有的事都从“舍”开始 031

只要你“欢喜地放手”，好事便会接连而来
准许自己“丢了无妨”

“因为太麻烦了”——正是这样的想法造成“淤塞” 035

糟糕！房间里“坏菌”滋生中

“情感”放着不管，也会变成“重担” 038

和“感谢、道歉的话语”一起放手

对物品放手的三个方法

首先，先决定“花费的时间”及“整理的空间” 041

从“简单的东西、自己的东西”开始

从“钱包的减肥”开始，也OK

一点一点做，不要勉强

“不知为何无法放手”，其中必有理由 046

不知不觉中便囤积物品的三种人

“可以用”和“用得上”，完全是两回事 049

“可以用，却用不到”就没有意义

从“物品”为主，改为聚焦“自己”

那是适合“现在的自己”的物品吗？ 052

“有的话，很方便”，其实暗藏陷阱

塑造被“亲密好友”围绕的空间

不是“可以用或不能用”，而是“用或不用”

通过“舍弃”，找回“自我” 057

丢不掉的物品”是映照自卑的镜子

专栏2

“自己的愉快”优先于
“他人的情绪” 060

03

果断地“断绝”物品

——把培养“选择能力”当作习惯

让“入口”狭窄，“出口”宽广 065

改变“不拿，就吃亏了”的想法

“不自觉地购物”会扔满整个房间 067

“用完之后”、“舍弃之后”才是购买时机

当你心想“好想要”的时候，先呼吸一次、等待一下

以“七、五、一”法则，来限制物品的数量

无法对所有人都“笑脸相迎” 076

这才是真正的“好可惜”精神

只让“珍藏·精选”通过“关卡” 079

精心挑选物品，会让你喜欢自己

寂寞无法靠物品填补 082

也要断绝“应付一时”的满足感

专栏3 | 写给担心“舍弃物品之后，可能会感到困扰……”的人 085

04

彻底地“脱离”执着

——变身成为自由、快活、清爽的自己

“严格挑选的传感器”琢磨好了，心也会跟着自由 091

迈向摆脱“竞争”及“理想形象”的世界

充满“变化刺激”的每一天，都开心 093

不受拘束、不执着的最重要秘诀

通过“断舍离”，让自家变成“能量气场” 095

房间在整理之后，会充满“好的气”

直觉敏锐，不再犹疑不定 098

别忽视“总觉得不喜欢”的感觉

“阴的直觉”是为自己好的讯息

整顿看得见的东西之后，连看不见的“运气”都开始

调和 102

“运气的运作”如此简单

这样的“心态转变”和“果断”很重要 104

“我所珍惜的物品，才是最棒的”

05

透过“断舍离”，这样的“好事情”会降临

——恋爱、财富、工作、人际关系……令人开心的变化源源不断

只要除去房间的“淤塞”，人生的流动就会改变 111

一回神就会发现令人惊喜的“奖品”

用“断舍离减肥法”减去 11 公斤 113

打造“吃不胖的身体”

不知何故，财富开始累积，家庭运气也急速上升 117

“过去的古董”成了意想不到的收入

不再被“人际关系”耍得团团转

已经结束的关系，也可以选择“断绝”

放弃当“好人”，心情便能轻松愉快

“心头的负担”全部变成轻量尺寸 123

“过去焦虑的自己”好像是假的

用“最短的时间”带来“最大的效果” 126

书桌的周围，只摆放“最强成员”

打造方便工作的“作业空间”

整理“过去的回忆”，就能有“新的邂逅” 130

终于遇上“就是他了”的对象

也有“积极的分手”

肌肤光泽和睡眠质量，都出现奇妙的改善 134

整顿好家的一方天地，健康也跟着好起来

结 语

“断舍离”

——仅仅三个字的经典，该如何解读，如何实践？



01

所谓“断舍离”，
到底是什么？

——连心情都变轻松的“新·整理术”



“断舍离”， 不是整理或收纳的技巧

突然这样开场，的确有点没头没脑，不过，我想先向大家“坦白招认”一些事情。

以前的我，并不擅长居家的整理。

就在形形色色的收纳技巧掀起热潮的时候，我也跟风买进了大量的收纳用具，努力地把东西搬出来、放进去。然而，花了好多时间整理好的东西，再一回神，却又散落了一屋……于是，我的居家生活被不断重复收纳的劳作所充斥。

高明的收纳技巧，我根本学不到，也不适合我。

那么，要怎么做，才能够将房子收拾得干净清爽呢？在和物品艰苦奋战的过程中，渐渐地，我也产生了