

风靡亚洲的新型人生观

800000人正在实践的人生整理术

新·生き方術
続・断捨離 俯瞰力

〔日〕山下英子 著
王珊 译

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



断舍离

新·生き方術
続・断捨離

俯瞰力

心灵篇

[日] 山下英子 著
王 珊 译



广西科学技术出版社

著作权合同登记号：桂图登字：20-2013-243号

SHIN · IKIKATAJUTSU ZOKU · DANSHARI FUKANRYOKU™ by Hideko Y

Copyright© 2011 Hideko Yamashita

All rights reserved.

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

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

图书在版编目 (CIP) 数据

断舍离 (心灵篇) / (日) 山下英子著; 王珊珊译. — 南宁:

出版社

2014.1

ISBN 978-7-5551-0100-0

I. ①断… II. ①山…②王… III. ①心灵学 IV. ①B846

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第294856号

DUAN SHE LI (XINLING PIAN)

断舍离 (心灵篇)

作者: [日]山下英子

责任编辑: 王 絮

责任审读: 张桂宜

版权编辑: 卢 洁

翻 译: 王 絮

装帧设计: 古 洞

责任印制: 陆 菲

责任校对: 曾高爽 田 芳

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: 北京市通州区潮县镇后地村村北工业区

开 本: 787mm × 1092mm 1/32

字 数: 104千字

版 次: 2014年1月第1版

书 号: ISBN 978-7-5551-0100-0

定 价: 32.00元

邮政编码: 101109

印 张: 6

印 次: 2014年1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

新・生き方術
続・断捨離

俯瞰力

断 舍 离

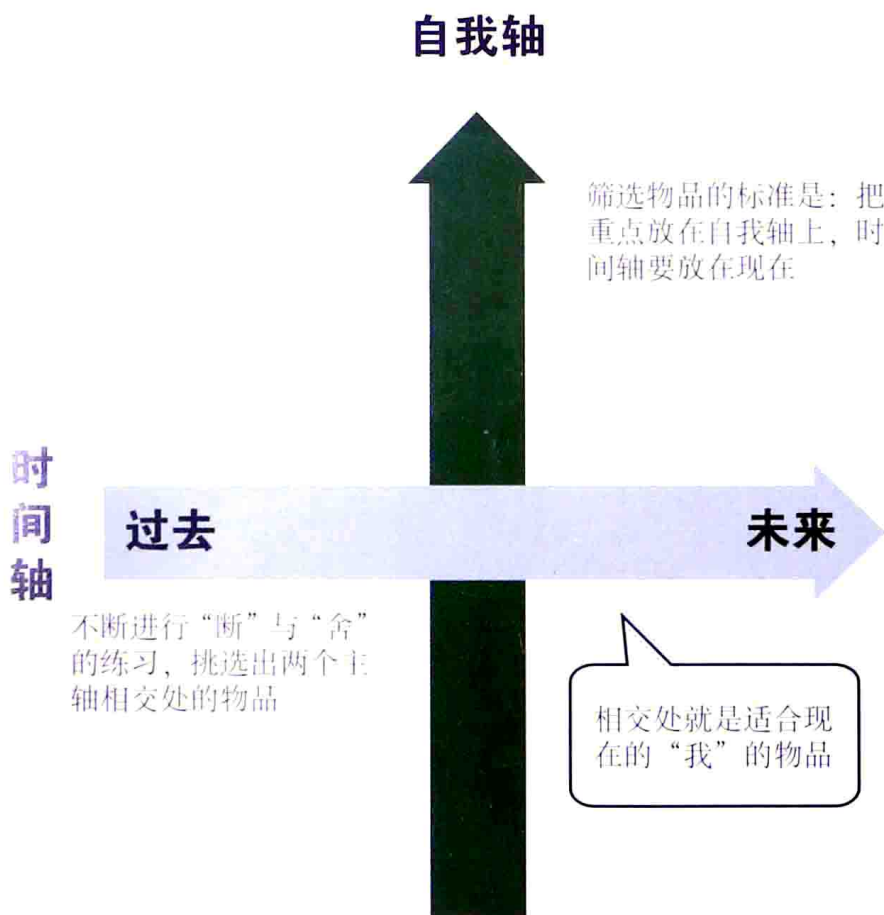
心灵篇

[日] 山下英子 著
王 珊 译



广西科学技术出版社

断舍离的两个思考轴



■ 断舍离与整理、收纳术的不同

断舍离

代谢
替换

主动

自己

关系性

感性 适宜
需要、合适、
舒服

现在、当下

选择、决断

少

不需要

不需要

前 提

主 角

焦 点

核 心 轴

时 间 轴

意 识

手 续

技 术

收 纳 物

整理、收纳术

保管
维持

被动

物品

物品或自己
或赠送物品的对象

物质 可惜
能用或不能用

过去、未来
曾经、今后

回避

多

需要

需要

断舍离中的扫除概念图

扫除

收拾

重新审视与物品的关系



反复进行断与舍
筛选物品

只有彻底收拾了，
才能进入整理和
打扫



整理

- 移动物品
- 整理、收纳、分类的阶段

打扫

- 扫
- 擦
- 刷

收纳术在这一阶段才能进行。

(不过，只要能彻底实行物品筛选，就不需要收纳术了)

■ 断舍离的三个阶段

没办法

接受现状

我正处于物品泛滥的时代与环境里，
所以做不到也是自然的。
(不对好坏是非进行判断和评论)



改头换面

清爽

坚持反复进行断与舍的练习

明白

分类、筛选、取舍
创意思考，随机应变
自我管理

聪明

坚定



发掘

令人兴奋

发现了本来就有却一直视而不见的重要东西
不再稀里糊涂照单全收所有物品
环境井然有序，心情平和自在

最后，适合这种环境的人、事、物自然会到来

■ 三种扔不掉东西的人

真麻烦

逃避现实型

这种类型的人太忙碌，几乎没什么时间待在家里，所以也没办法收拾屋子。多数情况下，这种人都是对家庭有所不满，不愿意待在家里，所以就找各种各样的事，让自己忙碌起来。加上家里乱七八糟的，所以就更不想待在家里了。慢慢地，在这样的恶性循环里越陷越深。

真可惜

执着过去型

这种类型的人，即便是现在已经不会再用的过去的东西，也非得收着不可。相册、奖杯等等，统统当作命根子似的保管起来。他们多半隐含着对过去幸福时光的留恋。从不想面对现实这一层意义上来看，与逃避现实型也有相通之处。

也许有天会用到

担忧未来型

这种类型的人致力于投资不知何时会发生的未来的不安要素。这类人的特点是过分地囤积纸巾等日用品，要是没了这些就会觉得困扰、焦虑不安。在三种类型当中，这一类的人最多。

■ “量”的法则——七五一法则

七成满

看不见的空间

衣柜
壁橱
抽屉
带拉门的书柜
鞋柜
冰箱
……

物品只允许占据70%的空间，人才会有收拾的欲望和心情，空出来的30%才能成为物品出入的通道。

五成满

看得见的空间

碗柜
餐具架
化妆台
办公桌
开放式书柜
……

物品只允许占据50%的空间，视觉上才能保持舒适美观，心情也能保持舒畅。

只放一成

装饰性的空间

墙面
餐桌
家中空旷的角落
……

只能放最低限量，如此一来，即便是日常生活中的杂物，也能变成非常漂亮的装饰品。

- 利用七五一法则限制物品总量，就是一个先“舍”再“断”，不断选择最喜欢的物品、不断优胜劣汰的过程。
- 舍弃家里过多的物品，优先选择最喜欢的留下。
- 要入手新欢，就得放弃排名最后的物品。

分类的法则——三分法则

大分类

中分类

小分类



- 分类基本有三点：大分类，中分类，小分类
- 由大至小进行划分，先进行大分类，然后再细分成三类，以此类推，越分越细。
- 最关键的是不要一下子就进行细致的分类！

■ 收纳的法则——自立法则，一个动作法则

自立、自由、自在法则

要有意识地让收纳工具里的物品不管任何时候都能

● 站立

自立

自由

● 排列得容易挑选

● 卷起来

自在

以方便随心所欲地取用。

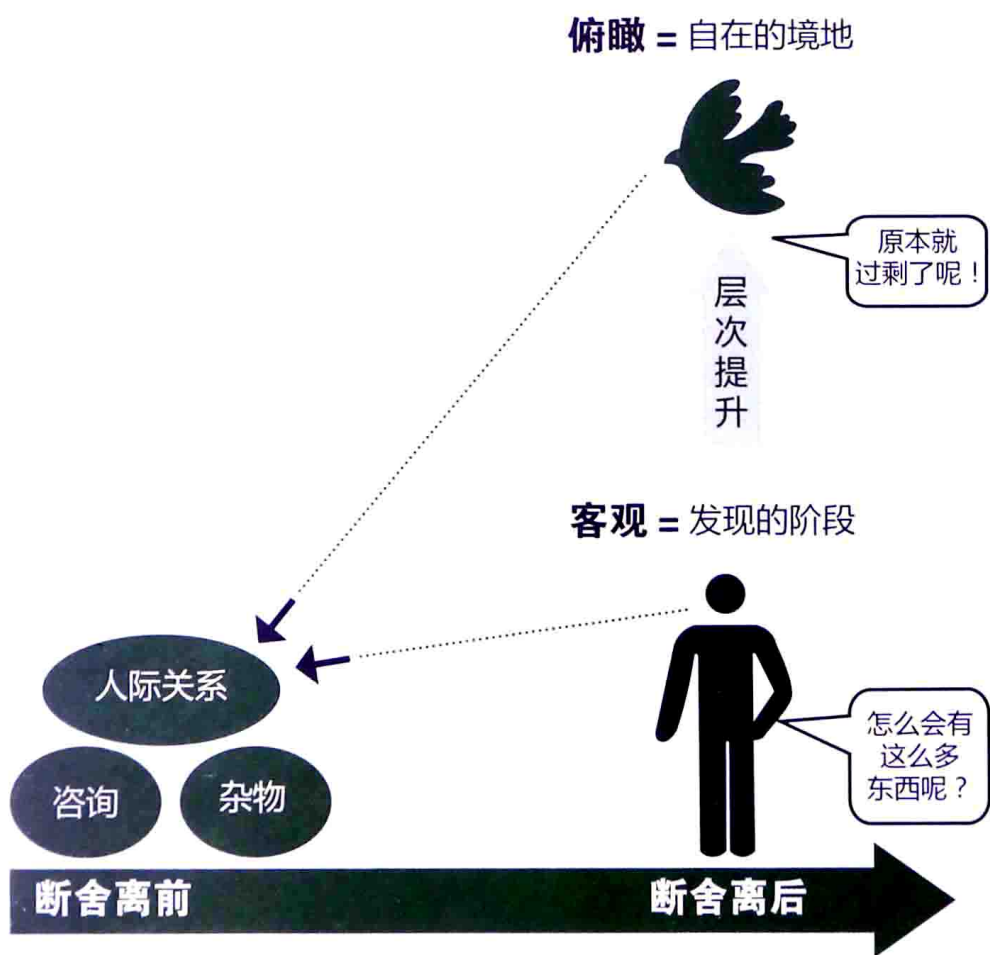
只需一个动作法则

- 拿取东西时的动作必须控制在两个动作以内，比如打开门、拿出来。
- 尽量一个动作就能完成，人才不会觉得麻烦，比如物品有独立包装的话，就把外面的包装扔掉。

断舍离的层次升华——俯瞰力

通过实践断舍离，从以物品为轴心的短视点，转变成以“我”为轴心来正确掌握空间（整体性），并进一步发展成为更深刻的洞察、更高远的观点以及更广阔的视野，这就是俯瞰力。

掌握俯瞰力，我们就能有意识地、自在地、果敢地生活！



献给YOKO及OSYO

没有两位，就不会有这本书，
我也无法展翅翱翔。

