

日 山下英子

言

张雯

译

# 断

一日1か所捨てる! ワークブック

# 舍

英子的生活美学

# 离

53

北京时代华文书局

一

日

一

处

# 断

# 舍离

—  
目  
—  
处

钢筋水泥打造的不是家

家是一个让人感到温暖、轻松的存在

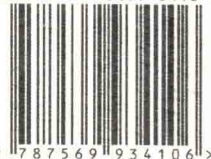
“断舍离”创始人 山下英子

手把手教你如何把家变成理想的样子

不换房子，换个“断舍离新家”

上架建议：励志 / 心理

ISBN 978-7-5699-3410-6



9 787569 934106 >

定价：48.00

# 断舍离

一日一处

一日一か所捨てる！ワークブック

日 山下英子 著

张雯 译

北京时代华文书局

## 图书在版编目(CIP)数据

断舍离:一日一处 / (日) 山下英子著; 张雯译. — 北京:  
北京时代华文书局, 2020.3  
ISBN 978-7-5699-3410-6

I. ①断… II. ①山… ②张… 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(2019)第297796号  
北京市版权著作权合同登记号 字: 01-2018-8157

Ichinichi Ikkasho Suteru!Workbook

By Hideko Yamashita

Copyright © 2017 Hideko Yamashita

Original Japanese edition published by Takarajimasha, Inc.

Simplified Chinese translation rights arranged with Takarajimasha, Inc.

Through Hanhe International(HK) Co., Ltd.China

Simplified Chinese translation rights © 2020 by Beijing Time-Chinese Publishing  
House Co., Ltd.

## 断舍离：一日一处

DUAN SHE LI YI RI YI CHU

著 者 | [日] 山下英子

译 者 | 张 雯

出 版 人 | 陈 涛

责任编辑 | 周 磊 邹 红

责任校对 | 徐敏峰

装帧设计 | 程 慧 孙丽莉

责任印制 | 瞿 敬

出版发行 | 北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>

北京市东城区安定门外大街 138 号皇城国际大厦 A 座 8 楼

邮编: 100011 电话: 010-64267955 64267677

印 刷 | 三河市嘉科万达彩色印刷有限公司 0316-3156777

(如发现印装质量问题, 请与印刷厂联系调换)

开 本 | 787mm×1092mm 1/32 印 张 | 6.5 字 数 | 105 千字

版 次 | 2021 年 1 月第 1 版 印 次 | 2021 年 1 月第 1 次印刷

书 号 | ISBN 978-7-5699-3410-6

定 价 | 48.00 元

版权所有, 侵权必究

## 在开启《断舍离：一日一处》之前 请在30秒内写出 10个对自己的形容

例 我 不胆小

- |           |            |
|-----------|------------|
| 1 我 _____ | 2 我 _____  |
| 3 我 _____ | 4 我 _____  |
| 5 我 _____ | 6 我 _____  |
| 7 我 _____ | 8 我 _____  |
| 9 我 _____ | 10 我 _____ |

### 在生活中将以物品为准轴改为以自我为准轴！

这个测试可以测出你的思维准轴是放在自己身上，还是放在物品上。不知道你写出了几个呢？全写出的人说明能以自我为主体来思考；写出6~9个答案的人和前者差不多；而写出3~5个人偏向物品，连1~2个都写不出的人可以说在生活中完全是以物品为准轴的。根据答案的数量，你可以知道你究竟是能以自我为准轴、拥有丢弃意识的人，还是以物品为准轴、有囤物习惯的人。以物品为准轴的朋友，有没有觉得你们往往连很小的东西都不舍得放弃呢？

对于以物品为准轴的人来说，他们通常认为断舍离这种需要对物品做出取舍选择的方法很难执行。但是事实并非如此，因为通过上述方法得出的自我印象，只是你的“主观意识”。很多人以为断舍离只是一种以丢弃物品为全部内容的整理术，但其实它是一种能让你抛弃这类偏见的思维方式。

只要你学会抛开物品准轴，把自己放在主体位置，那你一定能学会丢东西。哪怕是那些不经意间保留下来的物品，学会自我准轴之后也一定都能放下。以自我为准轴执行断舍离基本原则，相信你的家一定会变得焕然一新，美到你不敢相信。



- 家里仿佛杂物间 | 001
- 一天收拾一处! | 002
- 断舍离的基础是扔东西 | 004
- 囤物癖地图 | 006
- 让我学会果断的“准则” | 008
- 扔了再说! | 010
- 断舍离不是极简主义! | 014
- 必扔物件 TOP5 | 018
- 用山下英子的方法, 让家宅大变身! | 020
- 第1天 厕所 | 022
- 第2天 浴室 | 026
- 第3天 洗脸台① 镜面收纳 | 030
- 第4天 洗脸台② 洗脸台下 | 034
- 第5天 洗衣机周围 | 036
- 第6天 卧室① 卧室整体 | 038
- 第7天 卧室② 衣橱 | 042
- 第8天 厨房① 水池上方 | 046
- 第9天 厨房② 水池周围 | 050
- 第10天 厨房③ 抽屉 | 054



- 第 11 天 厨房④ 冰箱 | 058
- 第 12 天 厨房⑤ 冷冻室 | 062
- 第 13 天 厨房⑥ 调料柜 | 064
- 第 14 天 厨房⑦ 餐具柜 | 066
- 第 15 天 餐厅 | 070
- 第 16 天 客厅① 客厅整体 | 074
- 第 17 天 客厅② 沙发周围 | 076
- 第 18 天 客厅③ 电视周围 | 078
- 第 19 天 客厅④ 电脑周围 | 082
- 第 20 天 客厅⑤ 收纳 | 087
- 第 21 天 客厅⑥ 墙壁 | 092
- 第 22 天 书架 | 094
- 第 23 天 儿童房① 书桌 | 098
- 第 24 天 儿童房② 书架 | 100
- 第 25 天 儿童房③ 玩具 | 102
- 第 26 天 儿童房④ 收纳 | 106
- 第 27 天 走廊 | 108
- 第 28 天 露台 | 110
- 第 29 天 玄关① 鞋柜 | 114
- 第 30 天 玄关② 墙壁 | 118



- 完成“断舍离 30 天大挑战” | 122
- “断舍离专家”必须记住的两件事 | 124
- 山下英子“过给你看”！ | 128
- 那些“让人头疼的场所” | 140
- 四位囤物癖人士的大挑战！ | 142
- 用“丢弃三原则”让工位清清爽爽！ | 150
- 常见问题 Q&A | 154
- 断舍离就是一种生活状态 | 166
- 我扔掉的那些垃圾 | 169
- 清理大量垃圾废品的方法 | 176
- 顺利找到相关废品回收商家 | 181
- 垃圾分类地图 | 183
- 山下英子的“用语词典” | 187
- 三名断舍离学员的亲身体验 | 199

# 家里仿佛杂物间



# 一天收拾一处!

第1天  
厕所

开始咯

第2天  
浴室

第3天  
洗脸台①  
镜面收纳

第4天  
洗脸台②  
洗脸台下

第15天  
餐厅

厨房搞定!

第14天  
厨房⑦  
餐具柜

第13天  
厨房⑥  
调料柜

第12天  
厨房⑤  
冷冻室

完成一半!

开始客厅

第16天  
客厅①  
客厅整体

第17天  
客厅②  
沙发周围

第18天  
客厅③  
电视周围

第19天  
客厅④  
电脑周围

第30天  
玄关②  
墙壁

抵达终点!  
辛苦啦

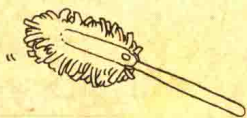
第29天  
玄关①  
鞋柜

第28天  
露台

第27天  
走廊

第5天  
洗衣机周围

厨房以外用水的  
地方全部完成!



第6天

卧室①  
卧室整体

第7天

卧室②  
衣橱

今天开始打扫厨房

第8天

厨房①  
水池上方

完成三分之一啦!

第10天

厨房③  
抽屉

第11天

厨房④  
冰箱

第9天

厨房②  
水池周围

第20天

客厅⑤  
收纳

第21天

客厅⑥  
墙壁

第22天

书架

还剩十天!

强敌 书架

第23天

儿童房①  
书桌

第26天

儿童房④  
收纳

第25天

儿童房③  
玩具

第24天

儿童房②  
书架

凌乱的源头

# 断舍离的基础是扔东西

## 到底什么是“扔”？

### 收拾 ≠ 收纳

有很多人在收纳和收拾之间画等号，然而单单把物品塞进橱里，并不能被称作真正的收拾。塞完以后你还记得自己都塞了些什么吗？归根结底，收纳本身就需要强大的思维能力，这对我而言是件难以做到的事情。因为收纳需要我们绞尽脑汁把尽可能多的东西收进有限的空间里，就像玩俄罗斯方块一样。什么“这边放不进，但那边能放进去”“转个向就能放”，在我看来这样真的太麻烦了！

从这一点来说，断舍离和收纳根本没有关系。我们关心的不是怎么才能收，而是怎么才能不用收。所以我们需要做出取舍选择，只留下最最中意的物品，完全没必要把柜子塞得满满当当。如果你想自由自在地存取物品，那么在空间中留白就成了关键。被物品塞得密不透风的柜子和一个有多余空间的柜子，哪个更方便我们找东西？

人每天除了摄取食物外还要排出废物，这是新陈代谢的道理，家也是一样的。那些用囤积的杂物慢慢扼杀自己的家

的人，他们自己也在逐渐接近死亡。我把这些有一定囤物癖的人划分为几个阶段。以地面为基准，能做到收纳物品并因此心满意足的人，相当于站在泥地里；杂物散乱一地的人身处沟渠；房间仿佛垃圾场无处落脚的人，则已经身陷烂泥沼泽了（参照第 6、7 页的囤物癖地图）。不知道你属于哪个阶段？相信面对这样糟糕的环境，你肯定一刻都不想多待。我们都希望尽早摆脱这样的环境，登上高山看看无边无际的世界，不是吗？以物品为准轴的人关注点都放在物品上，视野容易变得狭隘。断舍离可以帮助你获得更加广阔的视野。

现今社会物品过度充裕，获取超额物品并不能让人更加幸福。不如从现在开始，用减法为自己创造舒适的环境吧。



## 囤物癖地图

判断自己有没有囤物癖，转换思维大胆“扔”！

看看下面这 10 种情况，你符合哪一种？

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 问便利店要一次性筷子、勺子  | <input type="checkbox"/> 见到打折商品就买                   |
| <input type="checkbox"/> 见到试用装会主动索取     | <input type="checkbox"/> 家里存有大量纸巾和保鲜膜               |
| <input type="checkbox"/> 习惯把酒店的一次性用品带回家 | <input type="checkbox"/> 衣服一大堆，却总觉得没衣服穿             |
| <input type="checkbox"/> 收到宣传单和广告单不立刻扔掉 | <input type="checkbox"/> 保留目前不参与的兴趣活动道具，比如羽毛球、网球、球拍 |
| <input type="checkbox"/> 保留商店的纸袋        | <input type="checkbox"/> 日常用的餐具和待客餐具分开              |



1 条都不符合的人对物品  
毫无执念，视野广阔！

## 泥地



都什么时候了，  
别花心思去收  
纳啦！

## 有1-3条符合的人

你是不是习惯有东西先留着，收纳柜已经塞得密不透风了？这时候再不转换思维，你只会越陷越深，很快杂物就会入侵你的生活空间了！

## 有4-9条符合的人

你的家里是不是到处散落着不需要的杂物？之所以你识别不出它们是垃圾还是别的，是因为你的思考能力在下降。暂且放下家装杂志，先从扔东西开始吧。

## 沟渠



别再看家装  
杂志啦！

## 10条全中的人

家里是不是遍地垃圾，你甚至不愿意回家？这种房子别说没法正常生活了，它甚至会令你窒息。再不早点开扔，你就没命啦！

## 烂泥沼泽

你想被垃圾  
淹死吗！



# 让我学会果断的“准则”

## 山下英子式丢弃三原则

三原则之

# 1

### 不安恐惧型

## “可是” “不过”

以后说不定用得上呢……

### 扔掉现在不用的东西

接在“可是”“不过”后面的，通常都是“以后说不定用得上”这类表现对未来怀有不安的语句。以前我们缺衣少食，“怕浪费”是说得通的，但现在不存在了，你只是在拖延而已。等将来你真的需要它，看情况再买就是。



**！ 禁止说“怕浪费”！**

## 三条中只要符合一条，立刻扔掉！

三原则之一

# 2

### 逃避现实型

**“总之”**  
**“暂时先”**

先留着……

#### 扔掉不适合自己的东西

爱说“总之”“暂时先”的人思维是停滞的。不如先思考一下，这件东西是否适合自己。有形的东西是拥有力量的，尤其是生活物品，常用的就更不必说了。但我们不能被它们牵着鼻子走，否则就属于本末倒置。一旦认定某件东西不再需要，就立刻行动起来，扔掉它吧！



⚠ 不要以物品为主体来思考！

三原则之三

# 3

### 过去执着型

**“难得”**

买都买了……

#### 怎么看都是垃圾？那就扔掉

喜欢把“难得”挂在嘴边的人，无论物品多么无用，只要你一想到可能再也得不到，就容易对物品产生执念，对吗？其实在现今社会，很少有东西是再也买不到的。这种东西就算扔了也只会让你小小懊恼一下而已。此刻，还是正视一下现实，想想留着它会给你带来哪些麻烦吧。



⚠ 一样的东西还能再买！