

不持有的生活



[不持有的生活_下载链接1](#)

著者:[日] 金子由纪子 著，燕子 译

[不持有的生活_下载链接1](#)

标签

评论

书很简单，一两个小时就能读完，关键是传播一种不持有的观念。写的很好

不持有的生活，也叫做不持有生活，是由金子由纪子提出的概念，主张以不持有的生活之道来享受一种简朴、美好、有品质的生活。在经济危机下尤为适用，很多人都倡导这种不持有生活。不持有的生活不仅是提倡绿色环保，节俭，乐活，更是精神压力的释放与解脱，内省，灵修，心灵成长和达到各方面的平衡。
生命本身就是一场体验，只经历，不占有。

这本书是帮同事买的，书中写的内容不错，她关注很久了，好喜欢。

心得：把时间花在使用之上，而非选择之中，珍惜时间，想买即买。优点：大品牌，质量优，颜值高，极耐用；家里妇孺老幼皆赞不绝口，我亦相当满意。所有物品缺点相同：小贵。须注意的是：工具类应仔细阅读使用说明，依照安全规程操作；食品类应确实查看生产日期及保质期，避免食用变质食物；用品类应保持干净卫生，减少病菌传播。

很满意，六一八价格实惠，京东运流很快，信赖京东自营

看理财公众号知道的书籍，特意买来看看。包装挺好，送货快。

正版书，质量很好，可放心购买！

看看有益身心。。。。

" 不持有的生活 " 中应该 " 不持有 " 的物品，可以分为以下4种：1 超出自己管理能力的物品，不持有。2 不钟爱的物品，不持有。3 无法回收利用或转送他人的物品，不持有。4 不适合自己的、与自己的生活方式不相符的物品，不持有。

十一月以来整个头都是炸的，就想着买买买，需要这本书来冷静一下

可以的，读书总是有益，需要时间

对比了好几家，还是觉得这家质量好一些，买家反馈好评较多，收到后试了一下，果然没有让我失望，很舒适，价格实惠，很满意，全五分。

不错值得购买?不错值得购买

看的推荐买的，对于准备开始理财的小伙伴应该会有帮助，想理财首先要关注目前的消费形式

书的字体印刷颜色太太太浅了！眼神好的看着都费力，眼神不好的不建议购买！这样的书籍是让人看呢还是不让人看呢？一颗星是给快递员的

不错，很喜欢，京东打折的时候买了很多书，囤书~

持有的东西太多，好好断离舍一下。

京东不错商品很好小贵。很好。

书的内容不多，看电子版完全可替代，买来主要为信仰

有时间再看，挺好的一本书。

在京东买就是放心，质量有保证，速度又快，还可以打白条，太棒了

书的纸张大小很不错，内容看起来也挺愉快的～
分享一下生活经验就好，不同的生活理念。

内容不多，但是比较实用。还可以吧，不过对那些平时自己生活就井井有条的人就不必要啦，感觉现在的自己不太需要这本书，很多其实在生活中已经就做到了。

包装严实，书印刷精美，字体，字号排版规范，纸张舒适，看到商家的诚意！物流很棒，没有破损，及时送到，一次非常满意的购物。

来买过几次了，东西一如既往的好，从来都没有失望过，不管是包装还是物流，还是品质，都很很棒的，以后还常来！

感觉跟断舍离那本书说的是一个意思，这本书相较之下更生活化，个人感觉说的太浮于表面

包装质量都很好～家里东西多，希望可以减小一些

这种书用来打发时间改善生活方式是很有好处的。

书已看完了，收获不少，可能期望太大，没有想像的好

很好的一本书，还是不错的。

呵呵，这书挺好看的

买了很多东西，就不一一评价了，方便快捷的一个平台，足不出户，应有尽有。

内容不错、价格优惠，快递给力。

非常不错的书，值得阅读。棒！

还挺好的，看了几页我就扔了一兜没用的东西

很烂，和断舍离一样，车轱辘话来回说，再也不会买日本女人写的书，还不如知乎一个帖子的收获大呢！

简化生活，简单，从这本书开始

很棒的书最近一直在学习如何简单的生活我觉得这本书给我提供了新的思路，不愧是日本人，写的写的很好，嗯值得学习

不错不错，但是很薄的一本

朋友力荐的。还不错。需要去一点点改变

不错，喜欢，而且速度贼快

非常推荐的书！干货满满！很值得学习～和日本人一起居住生活过，简洁风大赞

这本书好小呀，我就是瞎买的，非要让我评价什么呀？就是，趁着活动下囤货吧，完了就清空购物车。

别人推荐的。。哈哈

还不错，一下午看完了，是有点用，看完这本书，我就觉得我不该买这本书，不持有嘛哈哈

比较简单的一本书，内容是有一些能借鉴。。

回来我就看完了和断舍离有异曲同工之妙。里面有几句话我记下了

快递速度快，服务人员态度好

很不错的一本书，学到了很多

和断舍离一起买的，还没开始看

好好好好很好很好很好

全部都买了有关整理的书，有空慢慢

值得留在手边的小书

此用户未填写评价内容

不错??! 超级喜欢!

公司采购，没有问题。

还没来得及看，希望内容不会让我失望。活动日买了很多，静下心来慢慢看。

送货速度快，包装完整，搞活动购买，价廉物美，值得一看，非常满意。

不持有的生活=不持有=生活

东西不错，质量很好，符合要求。

很想过不持有的生活，但难以做到，书写得很简单，道理大都认同。

喜欢，内容是我喜欢的

真的是不持有的生活啊！还可以吧

这本书对现代生活的我们有很大的启发意义。物质生活丰富就一定能带来快乐吗，为什么物质越多我们的生活空间反而更小、压力越大！

她应该没看，反正我是心意送到了，，，，

非常不错。。。。。。

吉里吉里吉里吉里吉里吉里几斤几两几块钱了睡觉了困死了睡觉睡觉去了

质量好，物理快，内容值得一看

好久好久不买纸质书了。也好久好久没能静下心看书了。写得真心不错！

挺好的书-，在京东特别方便，快递到家就是方便价钱还合理-。

内容不错???有值得学习的地方！

每天花半个小时整理，收纳，肯定会有新变化，这是书给我启迪

《断舍离》是从心境和态度方面断绝对物品的执念，这本书是教会人们怎样从具体的操作方法入手来“不持有”，很实用，在物质和信息爆炸的时代，保持一颗明了而平常的心是很重要的。

买了几本这种类型的书，希望学会这么生活

看完了，里面的好习惯挺不错的，不持有的生活，简单

内容实用，改变从整理开始，不持有的是一种简单实用的生活态度！

正品！正在看，但字体有点小且浅。

观点很特别的一本书，个人还是很喜欢的，以往虽然隐隐约约有那么一丝不持有的想法，不过都是稍纵即逝，根本无从实践，现在看过之后可以很系统地去实践一种全新的生活方式。

参加一个网络活动，老师分享的书籍，看一下改掉不爱收拾的坏习惯

简单易读，也具有操作性，就是一种理念的推广，

书的字太小了，内容比较简单，也比较接地气。

值得一读的好书，不持有的生活

就是说感觉还可以，推荐大家来看看

本书共分五部分，内容包括：“想尝试不持有的生活吗”、“持续享受清爽生活的秘诀”、“形成这‘7个习惯’，东西自然就少了”、“不同物品的处理方法及不让物品增加的秘诀”、“不持有的生活让人感到愉快”等。

非常不错，有空好好学习学习。

喜欢的书！！！！

很小巧的一本书。表皮有写磨砂的感觉，很喜欢！内容也很好！

送货快，东西没问题，学习一种新的生活方式

这个是买给自己的。朋友推荐，没有断舍那么绝对

每次活动都是买买买，价格太给力

宝贝和描述的一样！正版图书！

还没看，纸质很不错，值得购买。

近期对极简主义特别感兴趣，多看看这些书培养点感觉。

很薄的小书，主要还是以理念为主吧，不是很实用

很好，一次性买了很多书，很划算

看来两遍收获很多，对于准备装修的我来说很实用。

送货速度快，帮同事买的，没看过

不错，支持作者，让我明白很多

当剁手多了持有的物品堆积，就在思考是不是需要这么多，其实有时候少不代表缺乏，喜欢不持有这种理念，最起码有助于降低自己的物欲，或者说不通过持有而获得安全感

很快，看了再来评论

书不错，真在读，质量可以!

东西非常好，送货也很快，总体来说很满意

理念是一样的，看能不能找到适用的方式

现代人的生活往往都输买进的很多，但真正属于自己的很少。不持有的生活，让我们的精神更加自由。

同时买了几本同类的读物，包括《断舍离》和《怦然心动人生整理魔法》，这本最先看完了，挺有感触，满满过渡到这种不持有的生活吧。

买了几本被推荐的书~但愿有所感悟

还可以，一天可以看完

好好好好好好好好好好

质量很不错的图书，印刷很精致，快递很给力！

东西非常好，下回还会再买。

非常好非常好非常好啊

物流超快，印刷质量超好，我很满意。

内容平淡，又是本没有深度的畅销书

作为自己了解理财知识的入门级书籍，看完后确实学习到了很多知识，受益匪浅～

很喜欢，希望有所改变

东西好，物流快。

书的内容很丰富 质量很好12

买了一堆极简生活的书，慢慢看。

还不错啊哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈还不错

老婆要买的 哈哈哈哈哈哈哈哈

值得看的书，但是觉得比较是快餐阅读！

高尔基先生说过：“书籍是人类进步的阶梯。”书还能带给你许多重要的好处。多读书，可以让你觉得有许多的写作灵感。可以让你在写作文的方法上用的更好。在写作的时候，我们往往可以运用一些书中的好词好句和生活哲理。让别人觉得你更富有文采，美感。

扔扔扔，然后开始大整理

不是自己 不该拥有

三天看完了。断舍离，极简生活，怦然心动的整理魔法。都看过。

别人推荐的，还没看完，慢慢看吧

收到了，速度好快

这本书很好，看完后更加清晰物质和精神世界的关系，更加清晰的生活

书比较薄，挺贵的。看过收益较多，里面的观念不错，比我其他买的书要讲的好，值得一看。

质量特别好送货特别快

东西挺好 2017 全家安康

断舍离代表作之一，看看

这本书没有断舍离好看

非常惊喜的体验，很棒，一直喜欢京东的购物体验，信赖京东。

京东购书方便快捷！买书比书店里选择方便！只内容比较少，快递的小伙子也非常好。

看了，很实用的技巧，要保持自己的理解，不能照搬照抄

一次买了好几本，还不错，但是还没有看，看后在评价

内容比较简单，不过最近喜欢这种类型的书，有时间可以看看。

写的凑活吧，不推荐买

看完了，车轱辘话来回说。想出售……有意者留言

最近很爱看这类的书，希望可以坚持下去，尽量少买东西～

挺小一本 也不是很厚 应该不错吧 还没看

这本书质量不错，刚读完，内容也很好

还没看完，希望很不错！！！！

送货很及时，包装完整干净，质量很好。很实惠

东西不错的 值得推荐！！！！

趁着有券购入一批书，好好的让自己变得更好一点

很满意，还会再来买，发货很快

书挺好的，是正品，就是感觉有点薄。

多加学习，改掉乱买东西的习惯。

好，书很精致，包装很好，没损坏，价格很优惠。

最近迷这些理念，想让生活有些精简的改变

超薄超小的一本，没什么实质内容

书还不错，质量好，价格实惠，值得一看。

还好了，比想象中的薄，内容还不错

厌烦过度消费 希望可以把家弄得干清爽

给力，很喜欢，非常实用的一本书～

很喜欢这本书，我是从微博上看到的，果然值得一看

买了还没来得及看，不过据说不错

快递服务很好，书也不错，好评。

最近搬家自悟断舍离，感觉需要买几本书加强下

生命都只是_段不可持有的历程，何况是物品呢

不错哦，以后还要继续购买！

不错的感觉就是

价格实惠 品质优良 值得多买

很好的书，关键是本身所承载的价值是无价的，叫我们怎样精致生活，不是被物质所掩埋。图书本身有点瑕疵，但是没关系。

好书，推荐一读

朋友推荐的好书值得一看

是本好书，打折够买的，值得买哦

好，质量很不错，内容也很喜欢

不持有比扔掉更重要 不持有的理念比整理和扔掉都先进
而且这本书的后记是2006年秋天 出版是2009年 之前买过断舍离
感觉这本书才是真正第一个提出zhe理念的

哈哈红红火火恍恍惚惚红红火火

挺好 不过知易行难

难得的好书|关注了好久，走过路过不要错过

很小巧的一本书

在极简主义一类的书中，这一本很好

文字实在诚恳。

书是正版，质量很好，配送很快！

书本不错，值得购买，大爱京东呀

京东服务好，会继续购买。

[不持有的生活_下载链接1](#)

书评

[不持有的生活_下载链接1](#)