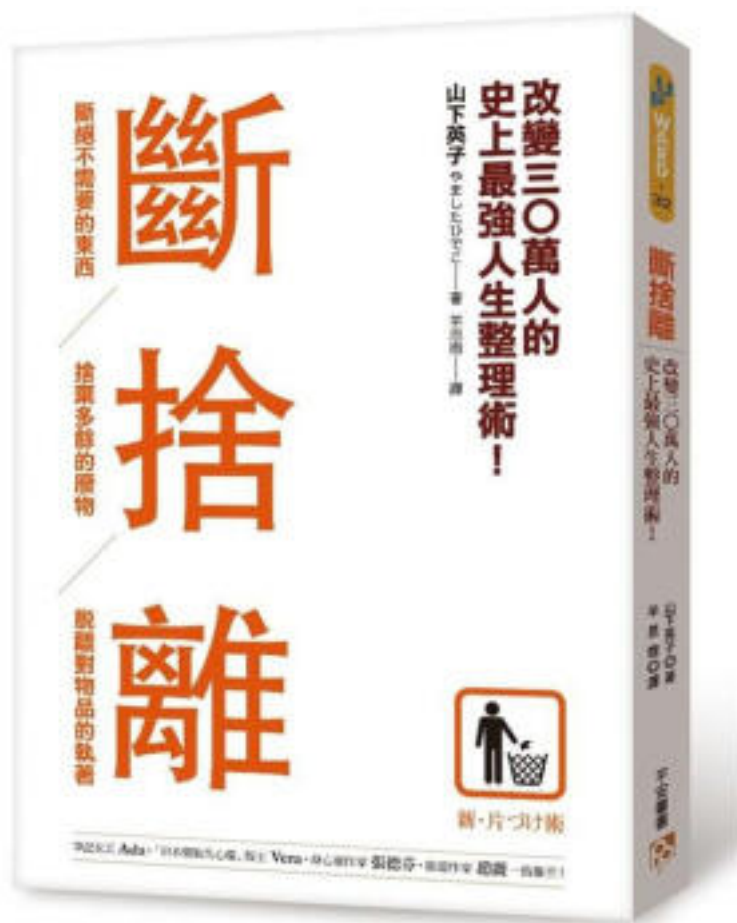


斷捨離：斷絕不需要的東西，捨棄多餘的廢物，脫離對物品的執著 [新．片づけ術: 断捨離]



[斷捨離：斷絕不需要的東西，捨棄多餘的廢物，脫離對物品的執著 \[新．片づけ術: 断捨離\]](#) [下载链接1](#)

著者:山下英子（やましたひでこ） 著，羊恩嫩 译

[斷捨離：斷絕不需要的東西，捨棄多餘的廢物，脫離對物品的執著 \[新．片づけ術: 断捨離\]](#) [下载链接1](#)

标签

评论

虽然是竖版的，但是，很不错，看看就习惯了。

很好的书，值得人手一本，就是有点贵。

h好质量的图书，内容真心受益

果然不习惯繁体书的印刷习惯 看着有点费劲

内容比较特别，但是太贵了。。京东的MM能给一个解答吗？为什么这么贵？

书收到后没有塑料皮包装，而且部分地方有些脏，像是看过的

繁体字的，看不懂，能不能退？

好。

斷捨離一書內容很實用，豎排繁體排版很古樸，很符合中國傳統，書籍用紙也很好，總體來說是一本各个方面都非常好的書，希望大家都能閱讀一下，我對此書非常滿意。身邊的雜物越堆越多，卻怎麼都丟不掉，因為“捨不得”、“好可惜”；不斷地買新東西，怎麼都停不了手，因為“萬一沒有……”、“总有一天会用到”；想把屋子收拾乾淨卻遲遲不肯行動，因為收拾“很麻煩”、“費時間”；……

人生的種種苦惱，總混雜在我們對物品的執著中，作者山下英子通過參透瑜伽“斷行、捨行、離行”的人生哲學，並由此獲得靈感，創造出了一套通過日常的家居整理改善心靈環境的“斷捨離”整理術。其中，斷=斷絕不需要的東西，捨=捨棄多餘的廢物，離=脫離對物品的執著。

通過學習和實踐斷捨離，人們將重新審視自己與物品的關係，從關注物品轉換為關注自我——我需不需要，一旦開始思考，並致力於將身邊所有“不需要、不适合、不舒服”的東西替換為“需要、适合、舒服”的東西，就能讓環境變得清爽，也會由此改善心靈環境，從外在到內在，徹底煥然一新。

斷捨離非常簡單，只需要以自己而不是物品為主角，去思考什麼東西最適合現在的自己

。只要是不符合这两个标准的東西，就立即淘汰或是送人。
通过实践断舍离，人們將清空環境，清空雜念，過簡單清爽的生活，享受自由舒適的人生。

繼《斷舍離》掀起風暴熱潮之後，斷舍離創始人山下英子再度提出全新的心灵整理術——俯瞰力。

俯瞰力是通过实践断舍离而得到的深刻观照能力。斷舍離教給人們的是運用減法哲學來處理自己與物品的關係，俯瞰力則教會人們進一步通過加法哲學認識更深层的自我。當我們越能掌握住自我，明白自己現在的位置，就能更有意识地生活，而不會被現況拘束、不會被問題蒙蔽，也不會受當下的情緒影響。面對事情，你可以跳脫主觀，尋求出積極的雙贏之道，甚至可以由此擺脫對運氣的期待，不再需要所謂的“吸引力”，而是由心底生出堅定的自信，積極生活，令人生發生翻天覆地的改變。

從“斷舍離”開始，建立更深刻的洞察、更高遠的觀點、更廣闊的視野，培養“俯瞰力”，重拾自信，有意识地、果敢地、自在地生活，做快樂的自由人！

人生發生了意想不到的驚人變化，太美好了。（結婚、換工作、重修舊好、擁有正向意義的離別等等）我們每天從早到晚都在不斷地接收著各種各樣的物品，我們只關注眼前的利益，一刻不停地與物品搏鬥，變得疲於奔命。我們物質為上，卻根本不曾發覺自己已經被物品死死地困住，失去了自在的生活空間。

通過斬“斷”不必要的物品的流入，“舍”去形同廢物的物品，我們就能從物品的拘束中脫“離”出來。“斷”與“舍”這兩種行動（doing）的交替重複，會帶來“離”（being）的狀態。到了這時，無論是身體還是精神，都會產生巨大的變化，“俯瞰力”就是此時应运而生的“觀點”變化。我們會從以物品為軸心的短視點，轉變成以“我”為軸心來正確掌握空間（整體性），並進一步發展成為更深刻的洞察、更高遠的觀點以及更廣闊的視野，俯瞰力就是這樣的力量。我們可以借此得到強化，腳踏實地地生活，不再計較幸與不幸。只要親身實踐，就能體會得到。這本書里，囊括了俯瞰力的機制、訓練方法和成效在內的詳細解說，告訴人們如何有意识地學習並應用俯瞰力。*****

斷舍離的精髓在於令“看得見的世界”與“看不見的世界”同時變得有序、和諧，也就是所謂“‘看不見的世界’的斷舍離”。這也是貫穿全書的主題。

我將通過各種各樣的案例，從人際關係這個“看不見的世界”的斷舍離開始，培養俯瞰力，讓人們不再糾結於幸與不幸的問題，達成自在生活的心境。經過這種“更深沉奧秘的世界”，再通過調整“看得見的世界”這個場所，更深層次地考察斷舍離這個生命機制。

此外，延續前作，我在書中各處穿插添加了重新檢討人與物品關係的小提示，還有提高熱情的思考竅門等等。

在斷舍離中，物品被視為“有了就會很方便”、“沒有就會很不安”的對象。換個角度看，物品也可以當做是不安與執著的替身。

媒體每天都在大肆報道渲染一些讓人們覺得不安的信息，這種情況不僅僅發生在現代。主持人和專家經常在電視節目里一本正經地說著一些沒有根據的信息，如果我們本身沒有堅定的信念，任何官方傳遞出來的信息都有可能擴大我們的不安。這就是我們身處的環境。

自然災害、經濟危機和核能問題，這些都迫使我们不得不去與難以捉摸的對象對抗。我們或許還得在這種艱難環境的陰霾下生活數十年。

要在這樣的環境中生活下去，我們必須要向我們的內在尋求力量，而不是游走於外在的世界中苦苦尋覓。

斷舍離的目的正是在此，因而從頭至尾採取的方法都是通過物品達成，通過整理物品的訓練，引導出“場”的力量，輔助我們的生命發光發亮。希望每一個人都能借助由此得出的俯瞰力的智慧，有意识地、自在地、果敢地面對人生。

歡迎您加入我們，因為我們都處於這樣一個時代。

[斷捨離：斷絕不需要的東西，捨棄多餘的廢物，脫離對物品的執著 \[新・片づけ術：斷捨離\]](#) [下載鏈接1](#)

书评

[斷捨離：斷絕不需要的東西，捨棄多餘的廢物，脫離對物品的執著 \[新．片づけ術：斷捨離\]_下载链接1](#)