

<<断舍离>>

图书基本信息

书名：<<断舍离>>

13位ISBN编号：9787564067816

10位ISBN编号：7564067810

出版时间：2013-3

出版时间：北京理工大学出版社

作者：川畑伸子

译者：侯绪梅

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<断舍离>>

前言

<<断舍离>>

内容概要

<<断舍离>>

作者简介

作者：（日本）川畑伸子 译者：侯续梅川畑伸子，日本心理治疗专家、收纳整理顾问。出生于东京，毕业于美国马萨诸塞州恩迪克特学院；2002年回国后，在东京的几家医院对癌症患者及其家属进行咨询、开导等心理治疗；此外还担任患者协会指导官、治疗师培育研修指导官、医学部教师，并在日本全国各地举办大型心理主题的演讲和授课。

在亲自实践“断舍离”，认识到其对精神层面的影响后，致力于“断舍离”方法的普及。

山下英子，日本整理顾问，“断舍离”整理方法的发起人与倡导者，“断舍离”“整理顾问”注册商标的所有者。

<<断舍离>>

书籍目录

有一天，我开始决定“丢东西”17 断舍离带给我们的10点变化26 Part1 感受自己的物品的存在，认真思考自己和物品之间的关系 当你丢弃第一件东西时，人生的转变就开始了34 无休止地把东西搬进房间，使我们动弹不得40 不领会“整理”的真谛，我们永远无法轻松43 给房间“排毒”，收拾整理自然轻松46 房间杂物少了，身心能量多了50 杂物多了，能量自然会被消耗53 屋子的状态，展现着心理的状态56 那些“能用”却“不会再用”的东西58 ——能用的东西也可能是杂余物 还能用呢，如果丢弃了多可惜啊62 ——不能丢弃的理由1 “不能随便扔东西”的旧式教育观念64 ——不能丢弃的理由2 “说不定”“有一天”可能用得着67 ——不能丢弃的理由3 那些东西真的很贵的70 ——不能丢弃的理由4 那是别人送的，代表着一份情意73 ——不能丢弃的理由5 那是非常有意义的纪念品76 ——不能丢弃的理由6 “丢弃”意味着“选择”与“决断”79 Part2 丢掉无用之物，只保留必需的、合适的和令人愉悦舒适的东西 找一个最容易开始的地方84 计算整理每个空间所需的能量与时间88 给自己描绘一个目标蓝图92 给物品进行分类96 把攻坚战放在最后100 处置东西的方法103 设定一个总量限制106 ——7 5 1黄金比率 设定时间限制111 设定放心、安全的限制114 东西损坏的时候118 把住处附近的整条街当做自己的家122 终极自问126 收纳只是为容易拿出来130 Part3 认识自己，解放被囚的心灵 拒绝杂物进入自己的生活136 了解自己的行为模式140 发现自己的自卑感142 发现自己的寂寞与不安145 人际关系将会变好149 变得更喜欢自己152 不再被规矩、章程束缚155 宽敞的空间才能让人更放松157 只保留令自己满意的东西160 对用着的物品更有感觉164 自己和物品的关系更和谐167 空间变得宽敞，空气自然通畅169 变得好运气，机遇也越来越多172 与周围环境和谐相处175 ——自动运行的人生 后序179

<<断舍离>>

章节摘录

版权页： 插图：“断舍离”带给我们的10点变化 根据自己和亲朋好友实践“断舍离”的经验，我总结出了断舍离给我们的生活带来的10点变化：1.整理后的房间显得宽敞、舒适 把不需要的东西全都处理掉，将惨不忍睹的凌乱不堪一扫而尽，房间当然变得亮堂起来。

数量减少后剩余的物品尽收眼底，整理起来自然也就容易多了。

2.手脚勤快了 桌子、椅子、床上的冗余物品减少后，垃圾、灰尘自己就跳了出来，不再隐藏在各个角落，所以当我们经过时，自然就会有意识地把垃圾捡起来，将灰尘擦掉。

3.无限制的奢侈浪费被杜绝 房间整理后，我们习惯了清爽和简约，不再冲动购物，学会了在购物前确认一下这个东西是否有购买的必要。

有些不必要的东西不管看起来有多么诱人，只要不能带给我们幸福感，就不具备购买的价值。

另外，由于整理出来的房间令人感觉非常舒服，所以一忙完工作就迫不及待地飞奔回家，什么酒吧聚餐全都被抛到了九霄云外，这也节省了另外一部分不小的开支。

4.人际关系得到改善 原来的时候，我们毫不选择地将所有东西一揽而入，才造成房间内现在的“杂乱危机”。

同样，在人际关系上，我们也从来不会说不，经常硬着头皮迎合“讨厌的人、合不来的人”。

转变思想后，我们意识到，“没有必要取悦讨厌的人”，人际交往变得轻松起来，人际关系也有所改善。

5.工作效率提高 经过“断舍离”的过程之后，整个人从消耗能量的环境中解放出来了，所以做事不但思路清晰，而且轻重缓急先后明确。

现在，能够把好钢用在刀刃上，集中精力于重要的事情上，工作效率显著提高。

虽然有的人主张“明天的事情明天做”，但我还是认为选择今天做比较好，这样既不需太费气力也不会感到有压力。

6.干洗洗衣做饭等家务事认真细致了 把不穿的内衣、外套等都丢弃，只留下些精简出来的最常穿的衣服，这样自然也给洗衣机减轻了不少负担。

另外，宽裕、干净的房间也让我萌生了在家吃饭的欲望。

随着在家吃饭次数的增多，长久闲置的厨房变得干净整洁，我也可以惬意地在家做饭，充分发挥下厨房当大厨的功能了。

7.健康状况也有所改善 家里一尘不染后，皮肤的压力也明显改善。

心境放松后，与自律神经的平衡度也得到调整，整个身体的状况明显好转了。

另外，由于心情好了，睡眠质量也得到了提高。

与以前相比，不但入睡快，而且第二天醒来时神清气爽、精神百倍。

<<断舍离>>

编辑推荐

<<断舍离>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>