

读《断舍离》总结并有感

作者: [ReturnYG](#)

原文链接: <https://ld246.com/article/1601128777218>

来源网站: [链滴](#)

许可协议: [署名-相同方式共享 4.0 国际 \(CC BY-SA 4.0\)](#)



前言

这本书是我一个偶然的的机会看到的，翻开看了看第一章前几页便觉得这本书不简单。在读这本书的时候，我其实处在一个有些消极的状态中的，对自己的身体健康状态和感情、精神状态都非常不满意。等读完了这本书时，心中就有很多冲动，例如规划自己未来一段时间的生活、学习，整理自己的情绪，迫不及待的践行书中所倡导的理念，对书中提到的怡然的生活非常向往。

希望我的感受可以让各位读者也有兴趣来看看这本书，一起学习和进步。

何为断舍离

其实从字面上看，很多人就认为说，断舍离不就是扔东西，腾出空间。但其实并不完全是这样。作者序中说，断舍离的奥义不是扔东西。

当我看了一半的时候，很巧我妈妈打来电话，问我在做什么，我说我在看书，而且非常适合她看，她是什么书，我说是断舍离，她说为什么适合她看呢？我说因为你看完就知道应该好好处理你的杂物并也不会再买那么多杯子了（我妈妈是非常喜欢买一些漂亮但不一定会用的杯子）。由此可见我当时对舍离的看法也不过就是处理杂物，减少购入罢了。

当我看完全书之后，我觉得的确不只是把东西扔掉这么简单了。如果我们把一些旧东西扔掉就是断舍的话，那我们都不需要读这本书了。

断舍离其实是有体系和系统程序的，这是一种通过处理杂物，减少摄入，从而达到减轻负担，恢复精力的目的，最后达到一种新的生活状态和心态。

所以想要学会断舍离，就要一步一步来，从我们的屋子，我们的物品开始，你才可以体会到精神层面不同感受。

思维观念上的断舍离

在对自己的杂物进行断舍离之前，我们要先有一个正确的观念，就像是我们在学校学习一样，学习态是学习成果的必要先前条件。作者说，观念的断舍离有三要点：

- 认识现状
- 停止自我否定
- 描绘家的构想

认识现状就是告诉我们在开始行动之前，要了解自己处于什么处境。我都有什么东西，有多少东西。能有任何保留，否则断舍离的行动就并不彻底。

停止自我否定即不要认为自己不行，这种自我否定只会让自己无法迈出第一步。只有自我肯定的心态能够实现思维观念上的断舍离。

描绘家的构想，其实就是自己对自己的一次提问，我为什么要断舍离，是为了收拾东西而收拾东西吗？其实我们只是想要一个理想中舒适漂亮的居住环境，所以收拾只是我们的手段罢了。我们构想出一个拾好之后的理想环境，并以此为目标去努力即可。

思维观念上的断舍离结束之后就可以进行对杂物的断舍离了。

杂物上的断舍离

终于要开始收拾东西了，但是这并不意味着没有准备工作的扔。作者在书中提出了杂物断舍离的步骤：

1. 俯瞰所有的杂物
2. 扔掉绝对性的废品
3. 以物品与自己的关联度为标准进行取舍
4. 以“必要·合适·愉快”为标准进行取舍
5. 收纳在杂物取舍后进行

看似简单其实每一步都是一个非常大的改变，丢掉很多东西都没办法做到瞬间释怀，都会有各种各样原因和心情不想扔掉，其实冷静过后你一定不会后悔扔掉这个东西的决定。这就是断舍离要带给你的变。

收纳指南

在收纳之前，一定要结束杂物的取舍，而且并不意味着你有多少收纳空间你就剩下多少东西。

收纳的方法：三分法。

把剩下的杂物进行分类，并且类与类之间不能有交集。大类下面再进行中类小类细分，直至杂物本身有所属。这样分类完成后就可以很清楚的知道每类东西的存放位置和大概数量。

收纳的标准：7 5 1法

存放东西的位置分为三种：

- 看不见的收纳空间
- 看得见的收纳空间

- 展示性的收纳空间

对于看不见的收纳空间来说，这种空间大多是衣柜，抽屉。杂物的存放大概占总空间的7成即可。

对于看得见的收纳空间来说，一般是有透明门的柜子。杂物存放大概占总空间的5成。

对于展示性的收纳空间来说，一般是鞋柜上等水平面上的位置，存放占总空间的1成。

看上去貌似浪费了很多空间，但是当你这么去做之后就会发现每个收纳空间都不会拥挤并且美观。

新加入的物品：1 out 1 in 法

在利用751法收纳物品结束后，新购买的物品就采用1 out 1 in法，将上次收纳时排在没用的末尾Top1的杂物中选出一件处理掉，再加入此新商品。

如果不丢弃，则你的杂物还会持续上升，此前的努力就会浪费。

东西拿放遵循：one touch法

尽可能的方便拿取也方便放回，在拿出并使用时没有过多的环节，不然你将会感到麻烦，随手乱放物

。

在整理杂物的初期，很可能会觉得工作量好大，萌生放弃的念头，这也无可厚非，毕竟东西确实很多所以作者给出的建议是从小做起，比如从小的抽屉开始整理，小的整理越来越多之后总体进程也会显加快。

最后，整体收纳的标准就是 自立 自由 自在。自立就是指在一个固定的收纳处的总量确定之后，东的摆放要有固定的方式。

自由是指同一大类的物品在摆放时再通过其小类的不同进行分类摆放，这样在拿取时不会总拿某一样品。

自在是指小的物品在某个不规则收纳处摆放时可以无需太注意摆放的形状或状态。

断舍离所带给我的灵感

作者在书中写完了日常生活中杂物的断舍离之后，述说了断舍离给我们的生活带来什么样的变化，非常期待对我的生活的变化会是什么样，但是在整理前，这本书对我的大脑有了很大的启发。

精神上的断舍离我认为同样重要

我其实在精神上有很多不能放下的人和事，说实在话，很多人和事很难说断就断。但是反过来想，在海中留下这些人和这些事又有什么意义呢？

对于我来说，我一直认为一段感情，不管过程快乐与否，都是珍贵的记忆。所以我不想忘记很多，牵很多。时常会想起那些人和那些事，不知道如何走出来。有时我会疯狂的打一天游戏，有时我又会和五好友喝一顿酒。但是始终不能释怀。

现在我可以释怀了，让自己的大脑保持干净清爽和让自己的房间干净整洁是同样重要的事，每个未能你走完此生的人都是过客，我们应该注重自己的学习，能力。

就这样吧，暂时就想到这么多。