

# 《孩子也要断舍离》

## 图书基本信息

书名：《孩子也要断舍离》

13位ISBN编号：9787514215662

出版时间：2017-1

作者：日 山下英子

页数：192

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《孩子也要断舍离》

## 内容概要

断舍离并非单纯的“整理术”，而是帮助孩子以现在的自己为中心，直面物品、事物、他人，思考、选择、决断，剔除不必要、不合适、不舒适的部分，树立自我反省的意识，帮助孩子顺利通过人生的第一关——考试。在这个过程中，父母要尊重孩子的意见，理解相互的差异和彼此的改变，构建和谐、幸福的亲子关系。

- 1) 通过断舍离，提高孩子的学习能力。
- 2) 通过断舍离，培养孩子的独立思考能力。
- 3) 通过断舍离，保持良好的亲子关系
- 4) 为了考试成功，父母可以学习的具体方法

# 《孩子也要断舍离》

## 作者简介

山下英子

生于东京，日本早稻田大学文学部毕业，大学期间开始学习瑜伽，并通过瑜伽参透了放下心中执念的修行哲学“断行，舍行，离行”，随后便致力于提倡以这种概念为基础的、任何人都能亲身实践的新整理术“断舍离”，通过对日常家居环境的收拾整理，改变意识，脱离物欲和执念，过上自由舒适的生活。

从2000年起，以杂物管理咨询师的身份在日本各地举行断舍离讲座，引起日本NHK、TBS、东京电视台、《每日新闻》、《日本经济新闻》等各大媒体竞相采访，令断舍离讲座成为社会流行话题，掀起了一轮又一轮全民断舍离的热潮，参加讲座的学员也日益增多。

## 书籍目录

### 第1章 为了帮助孩子通过考试，父母可以做什么？

- “断舍离”是绝佳的“思维”训练 3
- 整理物品，可以锻炼思考能力 4
- 鼓励孩子以自我为轴心，做最终决断 6
- 父母可以表达意见 7
- 父母先行尝试 9
- 父母淡定，孩子才能平和 11
- 尊重他人的思维方式和价值观 13
- 以“询问”的方式激发孩子的热情 14
- 对孩子要爱屋及乌 16
- 培养“审美意识”以提高学习能力 18
- 思考“你自己的想法呢？” 20
- 整个日常生活等于天然的模拟考场 22

### 第2章 从填鸭式考试到重视自主性和思考能力

- 日本的考试将发生巨变！ 27
- 树立全球观，摒弃固有常识 28
- “思考”是怎样的一种能力？ 30
- 能够自主发散思维的考生胜出 31
- 随机应变，思考并解决没有唯一答案的问题 33
- 增强思考的力量 34
- 于空间，除旧纳新 35
- 心情也要新陈代谢 37
- 给孩子一个可以集中注意力的空间 39

### 第3章 父母先要学会“断舍离”

- 家长，你是否在利用孩子实现自我满足？ 43
- 自我也可以成为培养自尊心的“坚实后盾” 44
- 父母切忌优先自我满足 46
- 孩子不愿做道具，伺机报复 47
- 你有没有患上“自私无感征”？ 49
- 家长，你知道你是在自我满足吗？ 50
- 用“减法”思考“断舍离” 52
- 帮助孩子积极、自主地坐在书桌前 54

### 第4章 大人过得快乐，孩子才能变得积极

- 请父母们为了孩子，愉快地生活 59
- 父母身心轻松，孩子才能沐浴“和风” 60
- “为了孩子”，不过旗号而已？！ 62
- 原本年级倒数的儿子，现在居然名列前茅 64
- 单凭技巧，不足以提高成绩 65
- 看到“大人是愉快的”，孩子自然会埋头学习 67

### 第5章 亲子之间“断舍离”培养孩子的才能

- 不知不觉陷入“明明”症候群 71
- 过分干涉孩子，等于撕裂亲子关系 72
- 对孩子承认强加了私欲 74
- 勿用自己的不安和执念强求孩子学习 76
- 孩子不是你的私人物品 77
- 和谐的亲子关系，始于彼此间轻松开玩笑 79
- 悠着点儿好 80

第6章 做“有主见的孩子”，拿下考试	
考试与“断舍离”均可以从家里的物品开始	85
富足的家庭，访客看不到垃圾桶	87
书桌凌乱，致人思考停滞	88
在富余的空间里提升孩子的自我印象	90
亲子同步，磨炼“思考、感觉、感性”	91
将释放空间和时间的方法应用于考试	93
第7章 父母尝试改变自己，并接受孩子的改变	
孩子的未来不仅仅要有漂亮的学历	97
父子关系日益恶化的原因	99
物品支配自尊心	100
物品像“过去的证据”一样阴魂不散	102
整理“扼杀孩子可能性的证物”	104
接受孩子的变化	106
第8章 实践！亲子间的“断舍离”	
第一步，直面肉眼可见的物品	111
亲子之间展开关于所有物的讨论	112
孩子有孩子的价值观	114
理解彼此的差异	116
表达自己的观点，但不强加	118
第9章 父母以身作则，孩子才能耳濡目染	
逃离“加拉帕戈斯列岛”	123
自信、自尊是所有学习能力的起始点	125
父母首先树立自尊心	127
教给孩子“成长是美好的”	128
让孩子感知父母的自尊心	130
第10章 要考试，首先要有健康的身体	
重返“体能化”	135
拥有健康的体魄	137
培养“节奏感”	139
端正“姿势”	141
调整“呼吸”	143
让新鲜的空气进入房间	145
第11章 亲子同盟，共同面对考试	
孩子向往富士山的话，父母就得瞄准珠穆朗玛峰	149
考试让孩子更加自尊	151
挂科又怎样？	153
为什么要学习？	155
“答案”不是必需，“思考”才最重要	156
亲子同盟，共同思考无解的问题	158
第12章 孩子的幸福需要自己争取	
为什么希望孩子上那所学校？	163
引进父母以外的“必要、合适、舒适”	164
孩子终于可以自发开展学习	166
“断舍离”的行为哲学，直达思考能力	168
结束语	171

# 《孩子也要断舍离》

## 精彩短评

1、山下英子专为孩子成就的心灵成长书

# 《孩子也要断舍离》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)