

《断舍离 让女人找回纯粹的自己》

图书基本信息

书名：《断舍离 让女人找回纯粹的自己》

13位ISBN编号：9787555105209

出版时间：2016-9

作者：[日]山下英子

页数：176

译者：陈璇璇

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

《断舍离 让女人找回纯粹的自己》

内容概要

无论是过分争强行为夸张的用力过猛小姐，还是不思进取一味逃避的得过且过小姐
只要通过以下七步——

舍 step01 察觉当下
Step02 勇敢舍弃
断 step03 诚实面对
Step04 尝试抉择
离 step05 离开群体
Step06 摆脱期待
就能 Step07 找回自在纯粹的自己

无论是过分争强好胜、行为夸张的用力过猛小姐，还是自我放弃不思进取、一味逃避的得过且过小姐，她们都有一个共性——喜欢积攒东西。她们积攒的东西，既包括具体的物品，也包括压力、烦恼、执念等抽象的东西。

本书是断舍离创始人山下英子专门写给女人的生活方式指南，揭穿一味积攒物品的女人积攒行为背后真实的心理成因，介绍如何通过实践断舍离（如“舍弃积攒的物品”、“放下各种执念”、“切断麻烦的人际关系”、“放自己一马”等）让女人摆脱被有形的物品或无形的执念牵着鼻子走的可悲状态，重新掌握生命的主动权，让人生恢复生机，做回光彩亮丽、真实纯粹的自己。

断舍离创始人山下英子写给女性的生活方式指南，全球系列累计销量逾300万册！

每次当你注意到自己在负面思考的时候，要能够“断”。断的能力在于“观”，如果你可以观察到自己的负面思考，你就已经成功一半了。如果能不理睬自己的负面思考，还是乐观、正面地去处理事情，这样的人就能成功地断去让他不幸福的思考模式。

——张德芬

不到两个小时就可以翻看完，却足以改变你人生。我们在生活当中，经常用不断的获取、占有来获得某种安全感和满足感，其实，我们的生活中充满了垃圾，那些我们并不需要的衣服，本应该扔掉的食物，还有情感生活中那些伤害，那些该断掉的，该舍弃，就让它离开吧！

——杨澜

极简主义生活方式，是对自身的再认识，对自由的再定义。深入分析自己，首先了解什么对自己是重要的，然后用有限的时间和精力，专注地追求，从而获得幸福。放弃不能带来效用的物品，控制徒增烦恼的精神活动，简单生活，从而获得精神自由。

——《人民日报》

断舍离是一种个人物品处理，乃至思维方式上的减肥。对事物的断绝、舍弃、抛离，也是对自我经历的重新梳理和思考。个人生活上是这个道理，在工作、交友、人生规划上，亦如是。

——《新京报》

人生，是一个需要不断自我修行的过程。无论是生活状态还是内心世界，都应该随时处于一种不停地吸收、学习、反思、决定的过程。那么就跟随“断舍离”与自己，以及与被留在自己世界里的人与物展开一次崭新的相遇吧！

——《东方早报》

《断舍离 让女人找回纯粹的自己》

作者简介

山下英子

颠覆百万人生活方式的新型人生整理概念“断舍离”的创始人。

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，至今仍在不遗余力地推进断舍离的事业，分享断舍离的心得与成果，令更多的人从中获益。

《断舍离 让女人找回纯粹的自己》

书籍目录

序 想成为另一种人的可悲女人
可悲女人的自画像
毫不自知的可悲女人
可悲女人的代表：用力过猛小姐和得过且过小姐
想要成为另一种人的用力过猛小姐
用力过猛小姐的可悲之处
怕麻烦的得过且过小姐
得过且过小姐的可悲之处
STEP 01 发觉堆积的物品
无法察觉的我就藏在堆积的物品中
为何对闭塞视而不见
扫除盲点，把握现状
STEP 02 丢掉堆积的物品
住在破烂儿里的可悲女人
一切从改变行动开始
深究囤积的物品
丢掉和现在的自己毫无关系的物品
重新思考物与我的关系
尽管痛苦，还是勇敢舍弃吧
STEP 03 告别自欺欺人
直面物品，揭穿自欺欺人的心理
真正想隐藏的到底是什么
用力过猛小姐想隐藏情结
得过且过小姐想隐藏本心
隐藏之心源于比较
舍弃隐藏，才能获得新生
STEP 04 选择物品
再一次审视留在身边的物品
怎么都丢不掉的物品是什么
精挑细选的物品，都是亲密的朋友
STEP 05 跳出群体
人际关系这件麻烦事
渴望被人喜爱的可悲女人
想逃离又离不开的群体
困于群体时的叹息
跳出群体的池塘
STEP 06 离开对家人的期待
对家人过分期待是另一种可悲
一种新的观点：家人是他人
丢弃期待，认同差异
没有全能的关系
对家人的期待选择放手
STEP 07 回归纯粹的自己
最后放手的，是深信不疑的自己
自己是自己命运的掌控者
接受过去的自己
学会爱上自己

《断舍离 让女人找回纯粹的自己》

在过去的延长线上发现崭新的自己
物品与自我、与人之间的适当距离
自由享受人生这一旅程
后记 理应被爱的用力过猛小姐和得过且过小姐

《断舍离 让女人找回纯粹的自己》

精彩短评

- 1、身为女性，是否讨厌自己呢？学会断舍离，学会爱自己，不做被杂物包围的可悲女人。
- 2、个人感觉这本书笔者行文过于拖沓，对于本书前半部分归类的用力过猛和得过且过这两类可悲人群没完没了地进行阐述，而且翻译基本连形容词都没换，我都快在中途放弃这本书了。感觉浪费时间。不过这本书一共不到200页，还有不少空白页，所以还是一气呵成读完了此书。可以说作者对现象总结的很对，即对可悲女人的阐述及分类等等，但读者更多地还是想知道切实可行的方法。个人感觉作者在这部分写的不是很实用可行且有借鉴性。除了扔掉囤积的物品、再精简这些物品等老方法，进而脱掉可悲女人的外衣重新审视自己、宠爱自己等少数文字对我来说有用，感觉大多数文字都是多余的。目录相比文章更可观。没时间的亲可以看完目录直接跳到后面看后1/3部分即可。
- 3、虽然整本书不推荐，但也还是从中受益。也许这是山下英子最不成功的书吧，之前三本还没看呢.....有点出乎意料的一本小书。本来看到如此狗血的题目只是出于好奇打开，但被“用力过猛小姐”和“得过且过小姐”的描述吓到。很快看完。并且确实开始意识到最近的状态太疏远观察自己了。立刻行动起来完成了几件悬而未决的事。先给五星。
- 4、保持了断舍离的一贯风格和精神：行动会改变心灵，进而创造美好人生。而行动的第一步，就是消灭囤积的物品。

《断舍离 让女人找回纯粹的自己》

精彩书评

1、学会走心的断舍离，做纯粹女人作者：胖二爷朋友最近跟我讨论近几年很火的“断舍离”话题，她问我：你觉得身边的朋友有活出这种生活方式的吗？脑海里搜罗了一圈，还真有那么几位，且都不是瞬间蹦出来，是嘴角带着盈盈笑意，翩翩而至的那种。现在说到断舍离，应该没有几个人不知道的，它的实际顺序应该是“舍-断-离”。虽然大家提起来都不陌生，但若不是凑热闹、赶时髦，没个几年“自我纯净”的功力，还真达不到由内而外散发出来的这个效果。【舍，是一种标准。】常听人说，有舍才有得，却很少人去在意，你能舍的是什么？得的又是什么？曾看过一个叫《妈妈是超人》的节目，邀请四位明星妈妈带着孩子给观众展示其或新手或熟练的一面。让我印象最深的一个细节，贾静雯说自己有常年买许多食材填满冰箱的习惯，哪怕知道自己暂时不需要那么多，或者离菜场很近买新鲜的才好，也还是愿意一起买许多回家，放在冰箱里面，自己才舒服。之所以印象深刻，是因为我也常年留有这个“习惯”，说是习惯，不如说是一种自我补偿，对外界有着“拥有”的依赖，来补足填满内心深处缺失的一些安全感。舍去一些旧有的囤积习惯，获得新鲜食物，这便意味着“标准”和规则的确立。同样的行为，我们可以应用在衣物上，舍去打折时候不理智购物的冲动，获得有足够的金钱购买每一件都实打实漂亮且适合自己的衣服，舍去购买许多觉得自己瘦了再穿或者去哪里旅游会穿的幻想款，获得当下入手的每一件都大方得体，不会过时和浪费的实用款。人们容易在投入方面用力过猛的，不仅仅体现在物质依赖上，更体现在人际关系上，身边的例子比比皆是，无论是为了多认识些熟悉面孔选择参加各种饭局广识人脉的S女士，还是面对丈夫一次次出轨忍气吞声只为了保留婚姻空壳的M小姐，旁观者十分清晰地可以看到用显而易见划算的“舍”换来更具有价值感的“得”这么简单明了的事，对当事人来说却是画地为牢般的难以抉择。由此可见，建立一个舍得的标准并不容易，舍去压力得到喜悦的诱惑很大，但同时存在的却是舍去休闲时间修炼身心；舍去赘肉得到轻盈的诱惑很大，但同时存在的却是舍去美食按时辛苦锻炼。我们在物欲横流的社会中，在日复一日快节奏的生活模版里，在我们或多或少在意的旁人的目光影响下，到底要如何回归本心，去建立我们真实需要的标准？你又是否意识到了你的身体里住着需要“抛弃”的小魔鬼？纯粹女人的最初，都是从这些疑问中拨云见日，缓慢起步。【断，是一种选择。】意识到需要去“舍”，虽然已经有了回归本我的萌芽，但和真正去抉择去实践，却还差了一条银河的距离。知易行难，蒙蔽自己得过且过虽然不会获得相应的进步，但却不用有任何改变的风险和心累负担。选择便意味着责任，要承担其带来的相应后果，所以当朋友问我身边有活出断舍离的女人吗，第一个走进我脑子里的就是晴文，这个从大学时候便一路顺风顺水走到现在万科中层的漂亮女孩。十年当中，无数次看她在各种活动上大放异彩，也无数次看她用智慧解决生活烦恼、工作难题，身边的朋友都把她视作女神，直到她也和其他女孩一样在即将升职加薪的年龄辞去工作迈进婚姻，又很快的诞下爱情结晶。无疑沐浴在新婚快乐中的晴文是幸福的，但也在别人的眼中是“固定”的，只是就当人们都以为她会就这样稳定的走下去，将人生精彩划上一个比较圆满的休止符，过着寻常人小小确幸的日子时，她让所有人都大吃一惊：她选择给宝宝断奶。原因只有一个，她不要这样重复而可一望到头的日子，她想成为一个职业作者。有的人以为她痴人说梦，我却知道这才是真正的晴文，于是她先是做了第一步：“舍”去在家修养的闲暇，“舍”去了亲自带宝宝成长的乐趣，“得”到每天背着书包行走在过街天桥上，早出晚归在家附近国图笔耕不辍的积累，也“得”到一年时光过去，已有几份固定约稿的小名。她走在这条梦想的道路上，除了明确自己的标准，更重要的是她做出了自己的选择，切断犹豫的后路，为自己的生活属性和人生方向负责。没有任何人能够指摘别人的生活方式正确与否，晴文之所以可以在面对自己选择的时候无悔的笑靥如花，不是因为她站在任何生活方式的制高点，仅是因为她做自己想做的事，回归最纯粹本心，拥有自己的独一无二。【离，是一种态度。】标准是需要自行配比的，选择是需要自己抉择的，真正走向成为纯粹女人游刃有余境界的则是第三步：离。远离花花世界你言我语的喧嚣，远离集体潜意识中对女人应该如何做、应该做什么的大众点评和定义，远离他人期待和评判的标签化。真正的远离，是一种态度。刚认识holly的时候，她随着当时的男朋友，后来的老公去青海传教，相对于信仰的传播更多的像是做爱情的信徒。十年里，她跟着丈夫辗转中美，经历过初到美国时异国他乡孤单寂寞冷的考验，经历过新婚伊始彼此磨合产生摩擦的伤痛，也经历过工作和家庭的抉择，哺育孩子的辛苦。也曾经寄托于外界，成为一代购物狂，却在无法刹车的买买买中意识到，物质像一把毒，能满足的永远只是当下那一刻，却永远填不满空虚的心灵。慢慢的她从充实自己的日常和业余开始，在衣食住行上倾注心血培育小快乐，在鸡毛蒜皮小事上描绘美好、分享喜悦，做义工帮助他人，

《断舍离 让女人找回纯粹的自己》

做兼职充实生活……当内心舒展自在，她在这个夏天选择再次跟着丈夫带着孩子回到青海高原，在她的朋友圈里看到她给农民朋友们送棉被传递爱心，给孩子们洗脚穿新带去的鞋子……她再也不是十年前那个只是为了追随丈夫的小女孩！十年里，她明确了自己的真实需要，内心的富足不是别人眼里房子车子票子孩子的标配，也不是所谓名牌和绿卡的高大上，可能只是读一本纯粹的小书，哼一首久远的小曲儿，亲亲自己孩子的小脸儿，揉揉别的孩子们的头发……只要你愿意去发现、愿意去抉择，生活中源源不断的纯粹美好是那么的温馨恒久，温暖郑重。远离大家认为的“正确”轨道，偏离方向只是为了自己心中的标杆，这是我看到，纯粹女人的生活态度。不为任何人的价值观而活，只为自己的抉择坚持。有时候，我真的会以身为女人为傲，我们可以感性地爱人，也可以理性地面对挑战，如果还能走心地“舍”，勇敢地“断”，坚定地“离”，那真的一道纯粹美丽的风景线。

《断舍离 让女人找回纯粹的自己》

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