

《留存道——富足且自在的生活》

图书基本信息

书名：《留存道——富足且自在的生活》

13位ISBN编号：9787535493505

出版时间：2017-3-1

作者：卞栋淳

页数：200

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

《留存道——富足且自在的生活》

内容概要

留存不是囤积，而是给自己一定的时间和空间，通过巧妙运用空间整理魔法，将自己拥有的物品一一陈列在眼前，带着审视与思索做出取舍，留下有益的，丢弃无用的，让纷乱的空间回归至井然有序的状态。这样可以避免因为盲目扔扔扔而陷入买买买的漩涡。

留存道既是一种思维方式，同时也提供了实操方法。如果你是一个被挤爆的衣柜、混乱的空间所困扰的人，本书为你提供一套简便易行的整理方法；如果你愿意在整理空间的同时整理你的内心，那么你会发现实践留存道的过程能令你回味过往、展望未来，赤诚地面对自己的内心，改换生活方式，使其焕然一新。

日本NHK电视台深度专访，多个频道反复编播！

《留存道——富足且自在的生活》

作者简介

卞栋淳：

中国专业衣橱管理行业创始人、OIAM衣橱管理项目全国主理人、索菲亚家居独家签约空间收纳顾问、国际整理师协会中国区名誉会长、亚太时尚管理协会大中华区执行会长、中国青年舞蹈家、国际环球爱心小姐首席形象设计师。

她是首个提出《断舍离》并不适合于中国人的骨灰级整理师，她创立的“留存道”生活/心灵式整理哲学，在短短半年内，就让几万人摆脱了整理造成的情感困扰。

6年专业衣橱整理实战经验，整理过的衣橱铺满120个篮球场，为寸土寸金的居室节约50%储物空间，为分秒必争的你节约50%整理时间。

比室内设计师更了解中国家庭收纳痛点，卞老师告诉你：不必强迫自己扔扔扔，你可以Hold住你喜欢的一切！

书籍目录

目录：

理论篇: 留存道：一种富足且自在的生活方式

Part 1 留存道与断舍离的生活方式 / 003

风靡一时的“断舍离”真的适合我们吗？ / 003

什么是“留存道”？ / 006

“留”是为了更理智地“舍” / 008

Part 2 发达国家的现在就是中国的未来 / 010

Part 3 整理可以改变一个人的生活方式 / 014

Part 4 物质和内心都需要整理 / 017

Part 5 极简生活：极其简单的生活 没有物品的生活 / 021

极简 极少，而是让生活变简单 / 022

你能hold住的物品，就是你的极简 / 024

Part 6 整理应是生活的乐趣，不是生活的负担 / 026

Part 7 做个闲人，好好爱自己 / 029

人莫乐于闲，非无所事事之谓也 / 029

爱自己 / 031

用对方喜欢的方式去爱 / 034

Part 8 留存道诞生于衣橱整理实战 / 036

腾出空间去放对的东西 / 036

拥有300平米衣帽间、3万件衣服的人需要什么？ / 038

从“家政服务员”到“衣橱管理师” / 042

延长米的收费模式 / 045

Part 9 幸福的家庭大致相同，不幸的家庭各有各的不幸 / 047

Part 10 与其培养母鸡上树，不如直接找个猴子 / 049

Part 11 己所不欲，勿施于人 / 052

Part 12 我们叫不醒装睡的人 / 056

实操篇: 空间提升50%：越用越大的空间整理魔法

Part 1 缺陷衣柜的改造：错误的衣柜永远无法获得正确的收纳 / 061

不要纵容错误的存在 / 061

空间提升50%是怎样做到的 / 064

你家衣柜有缺陷吗？ / 066

理想衣柜应该具备的素质 / 074

动手改造专属于你的理想衣柜 / 078

Part 2 工欲善其事，必先利其器：整理用品的选择和妙用 / 091

衣架决定挂衣量 / 092

裤架不挂裤子挂什么 / 100

PP盒里整齐的秘密 / 102

灵活方便的抽屉分隔盒 / 108

百纳箱的正确打开方式 / 114

让床品四件套一家团聚 / 116

把“家”装进行李箱，自在去旅行 / 119

衣橱整理是一种可以无限复制的思维模式 / 126

告别东翻西找：“衣物快速人脑检索”终极秘籍 / 132

番外篇: 我的经历：知其所以然，才能知其然

Part 1 童年 / 139

Part 2 画 / 143

Part 3 家变 / 146

《留存道——富足且自在的生活》

Part 4 从头再来 / 149

Part 5 关于爱情 / 152

Part 6 人生低谷 / 156

Part 7 与死亡对话 / 159

Part 8 姐弟恋 / 163

Part 9 知其所以然，才能知其然 / 166

附录: 他们眼中的留存道

我眼中的美女栢淳和她的留存道 / 171

给无法断舍离的你一帖新解药 / 174

让生活去决定物品的去留 / 177

一本具有里程碑意义的整理书 / 179

生活操盘手 / 182

《留存道——富足且自在的生活》

精彩短评

- 1、是时候学会居家整理了~bigo~这本书实用啊
- 2、提供家庭大空间的收纳diy思路。
- 3、读过之后很受启发。如果什么都要扔的话，那当初为什么要买呢？珍惜眼前的物品，物尽其用，有效收纳，让自己又富足，又不被物质所累，这的确是一门学问！
- 4、卡老师说，整理不仅仅是整理衣柜，同样是整理生活整理人生，留存道是很适合中国人的整理术，留存并不是一味的留留留，是通过一段时间的沉淀，让自己明白到底需要什么不需要什么！可以从留与存中，了解自己究竟想要什么样的生活方式。
- 5、一口气把她读完，真的如你自序里说的“将我从事整理行业的心路历程娓娓道来，它既是一本自传，也是一本实用的工具书”。把真正做到敞开自己来给大家看，做到解剖自己，又从中悟出生活工作的留存道，创出自己的一片事业，并引领一个新行业前行，你真的做到了！加油！会一直关注你，支持你！
- 6、这是一本我看湿润了眼睛的书。
虽然作为卡老师的学生，书中有部分内容都听卡老师说起过，但是当我从书中再次听那些故事，还是会不自觉完全沉浸在那个有着坚强个性、经历无数苦难却不屈不挠的女人的故事中。这本书不是鸡汤，也不打鸡血，有的都是实实在在的方法论，真真切切的人生历练。
- 7、看完了，感觉很想自己动手整理一下，作者的观点很认同，留存道才是核心，许多人东西保存的不好，错过了使用东西的最好时机，让它们变成了断舍离的对象，整理不一定是扔扔扔
- 8、扔。「西西弗」
- 9、每个人的生活都不容易，竟然决定留下来，就好好留下来，为自己，也为留在我们身边的人和物创造更好的留存空间^_^
- 10、看了之后忍不住就想整理下一家衣柜
- 11、真正的断舍离，并不是扔扔扔，并不是要拥有的物质一定足够少，其真正的内涵是强化自我轴心。你能hold住的物品和信息，就是你的极简。
而真正的留存道，并不是教我们囤货，而是教我们珍惜，珍惜和接纳流经我们人生岁月的种种，把她们幻化成养分，滋养出独一无二的你。
一本写术的书，背后的道才是精华。
- 12、扔扔扔越来越成为我们的生活日常，我们总是习惯定期清理淘汰家中那些跟不上我们审美的旧物。诸如堆垒落伍的衣物、过时的饰品、看腻眼的鞋、与身份不匹配的包包……大家都用断舍离的心态摒弃这些东西，只为追求极简的生活方式。但其实，断舍离的理念，不适合现在我们中国的国情。书中卡老师通过从业六年的经验，为我们总结出一套简便易行的整理方法；如果你愿意在整理空间的同时整理你的内心，那么你会发现实践留存道的过程能令你赤诚地面对自己的内心，使其焕然一新。
- 13、舍不得丢东西？“当然舍不得”。勿需纠结不舍，来试试《留存道》
- 14、一个小时读完，里面一些思路挺不错，就是拉拉杂杂讲了很多跟收纳关系不大的事，这点不好
- 15、引衣服为非物质文化遗产的表达方式有问题，非遗是指非物质形态存在的传统文化表现形式
- 16、全书内容不多，除了实操篇是精华/重点，其余基本是无谓的铺垫、收尾、废话，为了凑出一本书而来。领悟力好的读者，看作者的微博收益一样，买书完全没必要。
- 17、留存道集心灵哲学与整理魔法于一身，它既是对生活的整理，同时也是对心灵的整理。
- 18、这是一本在中国具有里程碑意义的整理书《留存道》心灵整理术。
我从软装设计师到作为整理界的同行，也是卡老师的学生，我以此为荣。国内目前真正形成了成熟理论系统，并经过看大量真实案例验证的整理书，这是第一本。
实用简单方便，想拥有和明星一样的衣帽间吗，来看这本书吧！
- 19、阅读时间75分钟
- 20、这是一本满分不错的书籍

《留存道——富足且自在的生活》

章节试读

1、《留存道——富足且自在的生活》的笔记-第1页

读后感：

书是晚上6:30左右送到家里的，那会儿我还在陪孩子上乐器课。回家做饭吃饭，陪孩子写作业，听故事。直到11点多儿子睡去。

在儿子听故事的时候我拿起这本书《留存道》，一口气把她读完，真的如你自序里说的“将我从事整理行业的心路历程娓娓道来，它既是一本自传，也是一本实用的工具书”。我是一个因熬夜身体素质不好的人，睡眠质量也不好，所以家人要求我尽量早睡，再晚一般也会在12点之前睡着，但这本书，有让我不顾一切的想把她读完的吸引力……

我不记得从什么时候加的你的微信，应该很久了。但当第一次看到衣橱整理这几个字的时候，我就被吸引，一直在关注，也有看到你衣橱整理课程的公告，也很有去学习的冲动，也最终因各种原因没能去……我自己是一个对整理有些超乎寻常的喜欢的人，直播很多次都因为时间安排，不能一直在现场而错过，但我会听回放。再读这本书，就像见到老朋友的熟悉，比直播语音更系统更具体，更能细细去体味……

把真正做到敞开自己来给大家看，做到解剖自己，又从中悟出生活工作的留存道，创出自己的一片事业，并引领一个新行业前行，你真的做到了！

书中对中国现代家庭中整理的问题和整理的观念我非常认同，感觉就像我自己的想法被点化出来了。

我自己就是一个每天仍扔扔、叠叠叠，不断重复辛苦劳作的一个深刻的体会的一个过程，也是那种决断太慢，这本书帮我理清了思路，也让我体会到自己生活的种种，对自己生活工作的影响，确实有一种找到一中适合我们中国人自己的整理术的感觉。很欣喜！

加油！会一直关注你，支持你！

《留存道——富足且自在的生活》

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