

《工作断舍离》

图书基本信息

书名：《工作断舍离》

13位ISBN编号：9787535477712

出版时间：2015-1

作者：【日】山下英子

页数：200页

译者：田文姝

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

《工作断舍离》

内容概要

“断舍离”原本指瑜伽中奉行的“断行”“舍行”“离行”等三大修行哲学。“断”=断绝不需要的东西，“舍”=舍去多余的废物，“离”=脱离对物品的执着。

“断舍离”提倡使用减法解决问题，探索自我。工作现场更能发挥断舍离的能力，清除不需要、不适合、不舒服的事物与人际关系。本书将结合你身边的事例告诉你，实践断舍离后，不仅可以让桌子周围、抽屉等变得整洁，而且可以让日程管理等工作效率大幅飙升。“断舍离”的思维方式还能让你在公司内部的人际关系以及与客户的关系都变得如鱼得水！

《工作断舍离》

作者简介

《工作断舍离》

书籍目录

《工作断舍离》

精彩短评

- 1、要把没有价值的东西丢弃即使再昂贵再有意义，说的容易做起来谈何容易？
 - 2、挺佩服这个作者最大化利用有限资源圈钱的能力的。。。
 - 3、从一张白纸开始一天的工作吧
 - 4、站在书店不到三十分钟翻完，看完后觉得要回家收拾桌子，整理公司电脑桌面，不要再买东西了。
 - 5、就是以前写过东西的重复，是否也应该将自己的作品段舍离一下呢？
 - 6、保持简约和高品质的生活。
- 以自我为轴心的断舍离，以汇报对象为轴心的工作体会。
- 7、一般吧
 - 8、这些东西不能靠说教的，真的，断舍离没有规则，只有适合
 - 9、重在实践
 - 10、一个字：扔！
 - 11、重复性比较多，但也还是有些见解。“知行合一”才最重要。
 - 12、《断舍离》工作篇
- 半个小时翻完本书,感觉不好看,道理太浅显，很多道理强行往断舍离上靠.....
- 以下为书摘+点评。

- ===
- 从力所能及的事情入手，改变看问题的角度，一定会有那么一个入手点可以让你一点一点地解决这个问题。
- 减法法则，留下：“必要、适合、舒服”的东西。买衣服、生活用品的时候，渐渐地体会到了这句话的含义。
- 751法则。看完了以后就稍微整理了一下我的小办公桌。好吧其实就是扔扔扔。
- 在工作讨论中的分歧看到本质--大概协调众多意见时会用到。
- 关注当下，对未来的不安感就会消失。
- 不执著于玩偶：去旅行时不要买太多纪念品。嗯，我再也不玩娃娃机、扭蛋了，也不会买那种摆在书桌上的那种纪念品了。
- 办公桌整理：1年没看的：扔掉;3个月看一次的：抽屉;1个月一次的：书架。
- 13、学到一个有用的概念“俯瞰力”，稍微站高远一些眺望事物整体的能力。这本书说了为什么要这么做，也教了该怎么做，如果能确实实践的话，大概真的能改变生活和工作。
 - 14、对现在的我来说，意义不大
 - 15、对我有用的部分是“751法则”与“断舍离三分类”。后面废话挺多的。
 - 16、断舍离三字足矣，其余靠自己领悟
 - 17、跟治疗拖延症一样，迈出第一步才是关键！
 - 18、山下英子就那么点想法，翻来覆去居然能出好几本书，实在佩服。/7、5、1原则（看不见的空间、看得见的空间、展示性的空间）
 - 19、薄薄的小册子，加上一些彩色的插画，书本精美了，可是价格也提高了。断舍离用在工作上，对我来说并不新鲜。
- 书里提到的一些技巧：比如处理前辈留下的老文件，保持办公桌的清爽，名片的收纳，减少不必要的会议，尽量选择电子版的文件。
- 20、飞机上。
 - 21、下午在车上把这本书看完了。厕所读物。随手把身边事物整理好，以免影响自己风水。
 - 22、精简行囊轻装上阵
 - 23、十五分钟浏览完毕。对职场菜鸟或者天天办公室里手忙脚乱的人有一定意义。我自诩工作自律不错，所以对我来说，这本书就跟一个标题写着“干货”的微信文章似的，看完没有感受。
 - 24、感觉应该读了断舍离以后再看这本书，因为其中涉及到很多断舍离的东西，如果没有看过断舍离就不会懂。。。
 - 25、捡的书，看看就好，比较来感的还是751法。

《工作断舍离》

26、又是一本鸡汤读物，耐着性子把它读完。

27、再具体看到工作之类的取舍，看完之后没有什么内容记得了。

28、2015-08-06 17:11

其实这本书和之前的《断舍离》的中心思想并无过多区别，从书籍本身的思想价值来讲，可能独立成册都有些牵强。《断舍离》里面的重复都让一些读者觉得冗赘，他们就更适合读这一本了，因为只是在《断舍离》基础上加上工作环境、工作人际和事项处理等内容，结合个案做的一些分享。除此之外就是三分法了，所有事情分三点，每点再分三点的这种整理事务的思路。

不过这种重复确实有它的力量在，至少一本《断舍离》已经让我有囤积习惯的妈妈有了很大的改变，她开始学会丢弃之前觉得可能搬家会用到或者卖二手会用到的产品包装和快递纸盒。最近去超市的采购量也大幅下降，只买必需品，对商场门口赠品这类也是拒绝的。

而这本《工作断舍离》让我真正开始行动起来整顿自己的生存环境，丢弃无用的，将富余的好东西与他人分享。

29、讲的东西简单，具有可操行，可对我来说，没什么大用处，都是不痛不痒的道理。

30、对我没什么帮助

31、减法思维

32、内容不多，实用性也不大，2个小时翻完。

33、一篇文章可以讲完的，硬是翻来覆去讲了一本书。实在佩服作者的唐僧功夫。基本和第一本断舍离没啥区别，也没啥新的理念。就是说说工作而已。

34、后面还行 不值定价

35、比较浅，随便翻翻。很一般！

36、整本书就在说三个字“扔扔扔”

37、新视野get

38、还不错。主要就是做好三分类

39、由一本断舍离，竟然又跟着出了四五本断舍离。。。

40、觉得唯一对我有用的就是“751”原则，其他的都看不懂啊.....

41、作为一个先读了《断舍离》的孩纸来说，私认为“断舍离”是一个概念，理解以后就可以应用到生活中的每个方面了，不用针对“工作”这件事再专门写一本书吧。。。

42、和最经典的断舍离多有内容重叠，内容比较简单，可以很快速的读完

43、似乎并未学到什么

44、对我最有用的大概就是“751”原则吧，更多的部分不具有可操作性，与其说是观念不如说是玄学吧

45、高考后买的，估计是看奇葩说的时候蔡康永说过断舍离后才买的，看完就开始收拾房间，收拾好后不到一天就恢复原状，有什么用呢？

46、说到不舍得扔东西是对自己的不自信，这种观点还挺有意思的

47、断舍离，舍弃很难。

48、看完立刻开始清理工作台，算有帮助。

49、找到生活的重心。

50、跟想象的完全不一样，其实说到最后还是一个道理。

1、你是不是时下的手机控？是不是不那么忙碌的时候，每个几分钟就要刷下微信朋友圈、刷下微博、刷下空间或者其他社交网站？据某机构不完全统计，现代人平均每6分钟就要刷微博或者微信。大家的注意力都被这些零碎信息占据，使你的精力无法专注于对你而言真正重要的系统化的知识学习。这是科技发达以后，现代人的悲哀。山下英子的“断舍离”概念提出后，帮助诸多人摆脱了对物品和事物的执念，从而将注意力放下当下，放在最重要的事物上。断舍离，提倡使用减法思维解决问题，探索自我。她的《断舍离》一书也风靡一时，相较而言，这本书，更倾向于对工作方面的梳理、收纳和整理，算是对上一本的补充，更系统的可以理解为两个方面。

1、精神层面的断舍离脱口秀节目冬吴相对论里有一期探讨穷人心态，提到现代社会的大多数忙忙碌碌，都是时间上或金钱上的穷人，丧失了删除力，不停的获取，被垃圾占用。在工作中，我们被很多无用的关系占据内心；开会时，常常花几个小时讨论而毫无进展；晚上睡不着，早上起不来，踩点冲进办公室；参加各种讲座，却无法学以致用；转入新部门而无法适应；职场人际关系的难以适从……所有这些工作中的困境，山下英子都根据断舍离的方法，提供了解决途径。也许不是完美的方法，却给我们面对问题的启发。在心态上，要摆脱对工作的各种执念，摆脱占用心态。有俗语说“much on the more, will lost all”，意思是当你失去所有时，你发现一点点就够了。囤积占有的执念源于对未来的恐惧，断舍离是一种可以看清物品与事情本质的方法，认为当下才是最重要的，珍惜当下的瞬间，对未来的不安自然会消失不见。石油大亨洛克菲勒每到一个地方，5分钟就能沉浸在工作中。我们也要尽量清空忙碌的假象，捕捉内心深处的沉静感。

2、物理层面的断舍离办公桌堆满各种文件；抽屉里都是囤的新文具；领导要个文件，翻遍所有的文件夹；电脑里的桌面上文件从左边摆到右边，近乎铺满屏幕……你的情况可能没有这么夸张，总会在其中一两项上躺枪。收拾工作环境，可以给人提供舒适的工作环境，有利于创造性思维和办公室和谐的人际关系。山下英子提出，7:5:2法则：在看不见的地方，诸如抽屉、橱柜等，收纳的量控制在7成以内看得见的空间，如桌面、笔筒等，收纳量缩减至五成以内展示性的空间，如相框或展示架等，收纳量要控制在一成左右避免将一年都不碰的文件还放在桌子表面占用空间，不要考虑物品本身，应考虑物品的功能，并寻找满足此功能的方法。时刻保持做减法的状态。工作，永远可以更优化。山下老师的方法给我们提供一个视角和契机，继续改善自己的工作状态，由物品到心灵的改变，总之，对于长期处于穷人状态的我们，要想恢复富人心态，一直做减法，总是没错。Ps：随书附带的15年底的年历也很好看呢。

2、这是一本非常实用的书。作者山下英子是“断舍离”理论的积极推行者。她把生活中的整理术“断舍离”思维应用到工作上，写成了此书，其意在说，工作和生活一样，都需要整理，对于不需要、不合适、不舒服的东西都要断、舍、离。本书虽然篇幅较短，但其中讲述的道理很有深意，这样的小书，丝毫不亚于《送给加西亚的信》或者是《小王子》那样带有积极向上的正能量的书籍。之所以这么说，因为作者所说的这些情况，在很多人那里都存在着。因为不愿意断、不愿意舍、不愿意离，结果导致自己的家里、办公室里堆满了各种各样无用的东西，继而影响到了心情。山下英子分析这类情况分析的很透彻了，尤其是从生活断舍离到工作断舍离，更加游刃有余。正如她说的一样，断舍离并不单纯是一种物品整理术，而是一种“正视眼前的事物与现象，将他们一一断绝、舍弃、脱离，通过不断重复这一过程，从而实现自身档次的修行哲学”。说得很有道理，断舍离不仅仅是抛弃一些无用的物品那么简单，它代表了一种思维、一种能力。大家可以想一想，自己的身边已经堆积了多少无用的东西？再想一想，有多少东西三个月没动过了，还有多少东西三年没动过了？惰于对物品进行断舍离的，作者分析大致有三种情形：觉得怕麻烦的，是逃避现实型；觉得是以前成功的企划而保留的，是执着过去型；总觉得以后工作中可能用得着的，是担忧未来型。对照这个标准看一看，你属于哪种情况？这种对于生活物品或者是工作材料的断舍离，与浪费或节俭无关，与整洁与混乱无关。每种物品都有它的历史使命，使命过了，也就没有再珍藏的必要了。或许当时感觉不到，再过三个月、一年再看看，没有什么物品割舍不下的。小到一些不能用的笔没有及时扔掉，大到一些贵重的物品，一直保管着从表面上来看，只是占据了空间的位置，而实际上，它占据了你内心的空间。因为每次看到这些物品的时候，你总要想一想关于这些物品的前世今生，而对于如何处理物品踌躇不定，这样岂不是占用了你的时间与脑力吗？“不以物喜、不以物悲、不为物役”，这就是笔者对本书主旨的归纳。所有的物品都是要为主人服务的，核心在于人，而不是在于物，很少有那种物品，离了它就不行。断舍离是一种不断重复不间断的过程，每隔一段时间，就看看身边的物品有没有不需要、不合适、不舒服

《工作断舍离》

的，如果有，就将它断舍离吧。要说到本书的不足，就是将原著《断舍离》的理论应用到工作中，稍有一点联系得不是那么紧密，还是以生活断舍离为基础在另外一个领域进行的分析。当然，这并有损本书理论的超级实用性。只有你真正的做到了断舍离，你才不会觉得生活或者工作是那么地累

！2015.3.7《工作断舍离》作者：【日】山下英子 出版社：长江文艺出版社译者：田文姝 出版年：2015-1页数：200页定价：32.00 元装帧：平装ISBN：9787535477712首发新浪博客，同发豆瓣读书和读书宝库！@须叔@雨枫书馆

3、为了写好这篇书评，在准备动笔之前，我在音乐播放器里放进新买的CD，倒好一杯热水，准备好写草稿用的本子和笔，然后……一时之间，我竟然不知道要怎么开始了。音乐很舒服，热水也很温暖，躺在本子上的笔也很文艺，但是我总觉得有点不对劲。我翻动着手上这本山下英子的《工作断舍离》，试图寻找到一些灵感，但十几分钟之后，我仍毫无头绪。无可奈何之际，我准备放弃。就在合上书的一瞬间，我看到封面上“断舍离”三个字。宛如醍醐灌顶，我突然意识到问题出在哪里了。关掉CD，将水杯盖好，拿起笔，写下这些——主题：书评1. 这本书与以往“断舍离”系列的不同点在哪里？2. 这本书给了我哪些启发性的建议？3. 这本书会怎样改变我？然后，我知道我该怎么去做了。这个真实的经历，恰好就是《工作断舍离》这本书所为我带来的一些改变。从接触山下英子第一本《断舍离》开始，“断舍离”这一概念，真的改变了我很多。从前，我是一个完全无法丢弃东西的人。如果是朋友赠送的物品，就算已经一点用处也没有了，可我还是会想着那件物品上凝聚了朋友的心意，而一直好好收藏，结果让我的储物堆积如山。直到接触了“断舍离”的理念，我开始学习挑选适合自己的物品，也开始学习放弃对物的执念。也因为不断的改变，让我对“断舍离”的理念十分赞赏，因而对这一系列的丛书一路追读。和之前的《断舍离》系列丛书相比，山下英子的这本《工作断舍离》，主要是为工作人士度身打造的。它吸取了之前书里对“断舍离”理念的精华，又加入了“如何对工作进行断舍离，更好地提高工作效率”的新元素。但是，这本书也有一点小小的遗憾。从山下英子老师的个人简历而言，她应该没有太多在公司工作的经验，因此书中的一些案例，多采取的是听他人说的方式获取，这也使得这本虽冠名“工作”的断舍离丛书，在“工作”的领域并没有得以很深入的介绍。不过换一个角度看，正因为涉及的工作细节的部分比较简单，这本书进而能从“罗列一大堆的细节化的操作指南”的误区中跳脱出来，使“断舍离”的理念更加突出明确，这或许是塞翁失马焉知非福吧！读完这本《工作断舍离》，最让我印象深刻的，首先当然是“断舍离”这一理念。在工作中，断舍离的目的，是要工作者去抓住工作的关键核心，以一击必中的姿态去面对工作本身。以这次事情为例，我所关注的主题是“书评”，因此让你觉得想放松的CD和热水之类的不相干信息，首先应剔除在外。而当你专心于你的主题时，你才能避免掉很多外界的诱惑声，从而提高工作效率。事实上包括我在内，有许多人时常会觉得自己工作效率低下，尤其是流行的“拖延症”，更是最典型的代表。但是若以断舍离的理念来看，那些自己为自己找的借口，何尝不是我们需要“断舍离”掉的东西！再多虚假无用的忙碌、再多的自我安慰和放任，终究无法取代必须完成的工作，与其如此，何不干脆地面对面地与工作来场对决，至少结束之后，你一定会有一场高手决战后的痛快感吧！为了让你不断进化，成为一个成功的工作达人，山下英子在“断舍离”之外，还在这本书里传授了两大法宝。第一就是我一开始时所使用的“三分类工作法”。三分类的方法，以我的理解，就是在面对一项工作时去芜存菁，丢掉不相干的骚扰信息，只取最主要的部分，然而进行分步骤解决。这个方法其实非常有效。如果你认真去看很多解决问题的方法，你会发现很多行之有效的解决问题方法，通常都是分成三类，例如写论述文的经典模板就是“提出问题、分析问题、解决问题”，而好莱坞也有经典的“三段式结构”的剧本模式……三分类的方法，不仅能让人理清逻辑，又不至于分得太细琐而失控。所以，当你用三分类的方法层层分类，你会发现原本看似无法克服的大困难，会变成一个个你可以轻而易举攻克的小问题。一旦你学会了这个方法，恭喜你，你的工作能力又进化了。第二个法宝，就是以物品的自立带动人的自我展现。山下英子提出物品的“自立”，其实是在这个恋物的年代里，让物品重归“为人服务”的本质。也就是说，当你身边的物品不再只是为了某些执念而存在，而是真正为你所用时，你才是真正掌握自我和世界的人。这一点也恰好是“断舍离”的核心，无论是办公文具还是工作资料，如果不使用，就算保存的再多，都是毫无意义的。丢掉拖累你的物品，整理清楚思路，明白你才是这项工作的中心。当你成为工作的掌控者，你的进化就又飞跃了！当然除了上述几点之外，《工作断舍离》里还有许多小方法，足以改善你的工作态度，在这里就不一一赘述，也算是另一种断舍离吧。不过我真心觉得，如果一生中能学会断舍离这种方法，许多埋藏在深处的珍贵之物，一定也会慢慢浮现出来吧！当我们不断进化，最终成为一个观物自明的人时，你能搞定的，将不仅仅再是工

《工作断舍离》

作。也许下次你看见了幸福，也不会再傻傻错过了！谢谢你阅读我的字！我的微博

：<http://weibo.com/kivo>

4、工作忙成一团，桌子的上的资料擦成一堆，每一次想要找一份急着用着的资料，就要来一次全员大搜查，越是如此，焦躁的心情越严重，仿佛周围是堆成堆的工作和看不见的无形压力，坐在座位上就有一种喘息不上气来的感觉。看过断舍离才知道，自己太执着于这些用不到的东西，上一次多复印出的资料没有用上，以为以后会用上，那么先存着吧。不知道谁给我转给我的存档文件，因为无处放，那就顺便把这些都放在一起，随后整理一下。往往是这样的拖延，让有用的和没用的统统混在一起，直至看到那厚厚的一沓又一沓才想到自己要整理一下。笔筒里四处乱放的墨水笔，好用不好用的都在一起，曲别针和大头针散落在抽屉里，每每用起来都要仔细的挑选。不懂的放弃和整理的结果就是乱！影响自己的工作心情。断舍离教我们的一种整理术，关注当下、活在当下、不为过去而不舍，不为未来而焦躁惶恐，让我们真真切切的活在此时此刻，随时保持一种独立、舒适、自由的感觉。无论是自己的工作区域、还是自己的职场心情都要断舍离，面对生活中出现的违和感第一时间要提醒自己断舍离，但是任何事情都需要坚持，当迈出第一步的时候就要不断的提醒自己，不断的训练和暗示自己保持断舍离，否则所有的努力都会白费，生活依旧会回到最初的样子。这本书不仅教会了如何断舍离，也让我深刻的意识到在生活之中我把大部分时间浪费在无意义的人或是物上面，断舍离最深层的含义是在舍弃的过程中让我们能够诚实的面对事物，真实的面对自己，不要被不需要的所累，要活在当下，以此刻为主，我想这才是我最大的收获，将会在以后的生活中时刻提醒自己，审视自己，什么对自己才是最重要的。

5、前几日，我整理了我的书柜，把不需要的书都放进箱子里，然后又开始整理电脑桌，把那些写了几页的不再写的笔记本和再也写不出字的水笔扔掉，其间还有若干年前没做完的玫瑰花手工材料，甚至还有初恋男友送给我的日历！为了宣告与过去的告别，我犹豫了一下然后撕掉。接下来，我整理的热情波及到了厨房，把橱柜里不再使用的保鲜盒、勺子碟子盘子之类扔掉，然后又到了客厅，把电视柜里的杂物，鞋柜里再也不穿的鞋子统统清理出来，整理了几大包，拎出去扔掉。扔完这些，我突然发现家里空间变大了，甚至心里也没那么拥堵了。我想，大概生活的减法就是这样吧，然后我看到了这本书——《工作断舍离》。以杂物管理咨询师身份在日本各地举行断舍离讲座的山下英子，将在瑜伽道场学习到的放下心中执着的修行哲学“断行、舍行、离行”用于日常生活，这次她将“断舍离”的心法用到了工作职场中，传授了一种简约工作的修行之道。所谓断舍离，是断绝不需要的东西，舍弃多余的废物，脱离对物品的执念，断舍离的本质是让人从关注物转移到关注自身上来，不要让自己被不必要的事物和人际关系所困扰。想象一下，你的电脑里是不是有许多资料？是不是有很多材料放了若干年却舍不得扔掉，只怕哪一天有用？是不是你的笔筒里有很多签字笔而其中很多支也许因为放的时间太长已经不出油了？是不是一些为工作所做的报告一拖再拖？是不是工作台上堆满了各种杂物？如果你的答案是yes的话，那么你也许会对“断舍离”感兴趣。这本有趣的小册子提供了具体的断舍离的方法，诸如归类，三分类，七五一原则等等，如何取舍，作者提出了明确的标准，即“需要”、“合适”、“舒服”，面对庞杂的物和信息以及人际关系，可以从这三个方面来衡量判断取舍，而最终你的感官可以感受出来答案有没有违和感！当你身处一个适合的环境时，是不会有那种“违和感”的！总的来说，工作中的断舍离不是在提供一种办公环境的整理术，而是提供一种思维，一种修行的方式，它提醒我们，要不断审视自己，什么才是最重要的有必要的。而在这个过程中，我们与物和人打交道，断舍离将帮助我们创造自己的工作空间和环境，而不是被工作所奴役，让我们获得最大的精神自由，这也是极简主义生活方式的重大意义。

6、近一年来虽然经常听到断舍离，但是这却是头一次系统的了解到什么才是断舍离。以前只是从字面意思猜想应该是有关整理的观念，现在才发现并非如此。断舍离分别指“断绝不需要的东西”、“舍弃多余的废物”，“脱离对物品的执念”，表面看起来虽然只是整理术，但是其实这是一种处理问题的方式方法、也是一种全新的人生态度、是不断变换重心的过程，还是一种修行哲学。同样断舍离这种修行哲学也可以应用到生活的各个方面，乃至于工作中，书中不仅为我们介绍了断舍离的概念，也将其引申到工作中，将工作中遇到的问题一一作出心理分析，并且还详细讲解了在工作中如何融入断舍离的方法。了解了这些原理和方式之后，觉得这些方式方法真的非常实用，以我个人的工作经验来说有两点是感触良多的，工作十年了，但是身边总是有着成堆的资料，虽然在历次搬家整理的过程中狠心扔掉了大部分，但是现在剩下的部分还是塞满了整只大文件柜，其实翻看一下有多少是对自己有益有用的呢，很多都是多年以前的文件，或者是再也难以有参考价值的资料，却总是抱持着未来会

有参考价值的想法而不舍得扔掉。而当真正要找需要的资料的时候，却要面对整个文件柜去做大海捞针的搜寻。而在工作中扑面而来的各种杂务琐事则会让人失去大局观和方向感，最终被工作所淹没。针对这两点，书中都为我们提出了可行的办法，对于整理，书中不仅给出了思路、方法，也从根本上分析了出现这种状况的原因，可以让存在此类问题的人从深层次了解到自己存在的问题，而针对后一个问题，本书为我们提供了训练分类以及掌握俯瞰力等两个方式。这本书的可贵之处就在于为我们的工作提出了一个系统的方针，为我们之前模糊的想法给出了坚实的理论基础以及可行的方式方法，让我们在生活中感悟到的部分想法终于有了一个有力的理论指导。看完这本书之后，尤其喜欢书中提到的训练分类以及掌握俯瞰力，经常为接触到的事物分类不仅能够帮助工作生活，也能培养自己的思维能力。而掌握俯瞰力则是从全局对情况进行掌控的能力，这种方式与变换重心结合在一起，让我们能够用更加客观的角度去看待问题。有了这样的基础，才能让我们真正将生活的重心从物品转移到自身的需求。希望看完这本书之后的明天，我就能够依据书中所说的开始行动，将不重要的东西一步步移出自己的生活，但是我想无论如何舍弃，这本薄薄的小书，我却会始终带在身边，并时时回看。

7、**【精简你的桌面】** 如果任由没用的东西占领办公桌的话，那么“负面循环”便已开始了。不妨制定以下规则以供参考。

- 一年以上没有打开过的资料，扔掉。
- 3个月看一次的资料，放到抽屉里。
- 每个月都要看的资料，放在桌子上。

【精简你的抽屉】 抽屉是“看不见的场所”。根据断舍离的法则，把东西缩减至抽屉容量的七成以内最为理想。

- 最上面的抽屉放文具和笔记类；
- 第二个抽屉放今后要使用的各种文件；
- 下面的抽屉比较大，只有蹲下来才能打开，不容易取用，不如就放一些不经常用的资料、促销手册或者样品等。

【精简你的名片夹】 疏林是保持森林活力的一种方式。如果不做疏林工作，森林里就不会生长保持土地水分的植物。名片也需要“疏林”。要想有效地活用名片，有必要重新审视一下现有的名片。可以将名片分成三类：

- 这几年一次都没联系过，连长什么样都记不清楚的人
- 联系不频繁，数月之内可能会联系的人
- 1个月以内联系的可能性很高的人

对于第一类人可以断舍离。

【精简你的电脑内存】 建立一个“收纳箱”的文件夹。发现基本上不怎么用的文件夹时，先把它拖到“收纳箱”当中。每隔一年或者半年，要把放在收纳箱里没有用过的文件夹整个断舍离掉。就像人对物品有留恋时内心会受到束缚一样，电脑也会因文件的诅咒变得越来越迟缓。不管是我们还是电脑，都需要去掉多余的“赘肉”，以清爽的状态迈开灵巧的步伐！

【精简你的日程】 工作增加的话，日程管理自然会很麻烦。处理工作的时候，应该决定优先顺序。工作中，打乱日程管理的罪魁祸首之一就是突发性事件。对付突发性事件，有一个办法就是甄别哪件事情比较重要，在重要的事情前后安排可以作为缓冲的工作。另外，还有一种断舍离的想法，即把重要程度比较高的工作作为大分类，把中等分类、小分类的工作作为缓冲。

【精简冗长的会议】 难得开一次会，但出席会议的人讨论再三也讨论不出一个能让所有人满意的答案。如果你不想浪费时间，想要更有效地利用会议时间，那就断舍离吧！首先要统一前提。找到意识的共同点，消除没必要的对立，才能使会议顺利进行下去。前提统一的会议，会比各持己见的会议更有意义，会让人更加满意。

【精简你的邮箱】 网络上充斥着太多看似与工作有关的信息。如果邮箱里一半以上的邮件都是用来联系业务的话，那么你的实际业务一定已经在不知不觉中受到了影响，你要多加小心。虽然联系业务很重要，但是实际去跑业务才是工作的重中之重。

【精简你的人际关系】

- 应该优先考虑人际关系，还是不管他人的眼光我行我素？只要想清楚对于那个瞬间的“我”来说，什么是需要、合适、舒服的即可。
- 客观地俯瞰问题。发现原因后将其分类，然后从力所能及的地方着手应对。
- 既不强加于人，也不轻言放弃。在与大自然接触的过程中，确立发挥自身魅力的“个体”。
- 断舍离遵循随时主义。随时随地断舍离，日积月累，一个不一样的“自己”就会由内而外呈现出来。

【减少你的焦虑不安】 人往往会不由自主地担心“将来比现在的状况更差可怎么办”，所以才容易对物品抱有很大的执着。这种不安与现在无关，它的种子存在于未来的时间轴。但不要忘记，我们都是生活在现在。对当下不需要的东西白白浪费感情，才会引起不安。如果把放在未来的重心移回到当下，你一定可以很轻松地和你现在不需要的东西说再见。与其忧心忡忡地为未来不安，不如扔掉不安，这样说不定将来会活得更加幸福。

8、身处现代社会，我们在享受着生产发展、物质丰富所带来的优越生活的同时，却也每每会有被物品泛滥所累的烦恼——去超市买瓶醋而已，却发现饺子醋、凉拌醋、吃面醋等等一大堆品种，我们

《工作断舍离》

的生活真的有必要搞得如此复杂吗？电脑的内存越来越大，于是电脑里的资料越存越多，但是有多少资料是真正有用的呢？又有多少资料是重复保存的呢？资料过多所导致的结果就是，真正有用的信息被淹没在浩瀚的资料里，真正想用的信息无法被迅速找到。我们的时间就在这无尽的搜寻中被浪费掉了。凡此种种，让我们深刻体会到了生命中不能承受之“繁”。对于物品过剩的问题，前短时间有个概念在国内风靡一时，那就是“断舍离”。这一概念是由日本著名的杂物管理咨询师——山下英子女士提出来的。她在瑜伽道场学习冲道瑜伽时，接触到瑜伽的修行哲学“断行、舍行、离行”，她将这种放弃心中执著的理念提炼成“断舍离”三个字，运用到日常生活整理、人际关系、思考方式等各个方面，改变了许多人的生活态度和生活方式。断舍离倡导用减法思维解决问题，从根本上反思自己与物品的关系，对物品进行简化、取舍，为人们省出整理的时间、空间、劳力和精力，事半功倍，从而创造清爽、余裕的好心情。这一概念一经引入到国内，立刻引起国人的广泛关注和热烈反响。一时间，“断舍离”成了人们口中经常引用的热门词汇。小编本人也会在下决心扔掉一件东西，或者舍弃某项计划时，来上一句“我要断舍离了”。当我看到版代公司发来《工作断舍离》和《年龄断舍离》两本书的介绍时，我的第一个问题是：是原来那个作者——山下英子女士写的吗？当得到了肯定的回答后，我的第二个问题则是：断舍离还能有什么新花样？不就是断绝、舍弃、脱离吗？然而当我看了这两本书的翻译文字后，书中的很多观点还是给了我眼前一亮、茅塞顿开的感觉。实现正确的分类后，就能形成一个井井有条的“场”。在这样的“场”里工作，才会充满自信。带着自信工作，工作的精确度就会有所提高。工作顺利的话，自我认同感也会随之提高。——《工作断舍离》断舍离不会为那些或许根本就不会发生的事情而感到不安。当下才是最重要的，珍惜当下的瞬间，对未来的不安自然会消失不见。——《工作断舍离》如果可以给容量有限的名片夹做一次断舍离，扔掉近期不用的名片，新的名片便会增加进来。由此可见，那个时间点对自己重要的人正在自动出现。——《工作断舍离》原来断舍离绝不仅仅是一种高明的整理术，它更是一种放诸四海而皆准的减法思维方式——再难搞的问题，再复杂的关系，只需将无用的枝桠舍弃掉，便能迅速抓住问题的本质，找到问题的解决之道。就如将“断舍离”应用于职场中时，焦头烂额的日程管理顿时变得主次分明、一目了然；剑拔弩张的人际关系顿时变得简单；电脑中的垃圾信息被悉数清理，文件柜中的文件也能随手拿取。而将“断舍离”应用于自身保养时，你会自觉地选择对自己最有益的食物来吃，因而自然而然地达到自己的最佳体重；你会忽略掉对年龄增长会带来衰老的担心，对年龄的无感反而会达到越活越年轻的功效。读至此处，我突然明白了为什么小龙女的脸上看不到岁月的痕迹，甚至当分别16年后二人重逢时，杨过已然白发苍老，小龙女却依然容颜不改，这与小龙女心清如水、“减”到极致的心境是有关系的。我对断舍离的概念从此有了更加丰满和深刻的认识。当这两本小书终于将要上市的时候，我很期待读者能如我一样，从中获得智慧和启示。同时我又有一点小小的担心，害怕读者先入为主地认为这两本书只是前面内容的重复，担心两本小书的销量。可是，就在我为写这篇手记而重新阅读它们时，作者一再告诫我们的话又映入眼帘：要扔掉对未来的不安。与其忧心忡忡地为未来不安，倒不如扔掉不安，享受当下。是的，这两本小书虽然薄薄的，但是却非常有针对性，非常实用。山下英子女士自2001年起便开始在日本推广断舍离的理念，她在各地开展讲座、演讲，并先后出版了十余种有关断舍离的书籍。她坦言：固有的“加法”式解决方法对人们一直以来的影响是根深蒂固的，所以断舍离的减法思维在一开始受到了质疑。但是事实证明断舍离经受住了实践的检验，被各行各业、各个年龄段的人所接受，足见其魅力。想到这里，我的心也变得坦然了。非常期待读者翻开书的那一刻。也欢迎大家一起来晒一晒自己阅读以后的改变。最后友情提醒一句：本书虽好，看后请大胆将其“断舍离”哦！

9、在15世纪，如果有人告诉民众，你们当下的生活是本末倒置的，那必将享有与哥白尼一样的待遇。五百年过去了，现在仍旧有这样一群人。他们热衷于告知民众生活在本末倒置和欺骗之中，但你知道这是“心灵鸡汤”的惯用伎俩。“在一家戏剧院，碰巧后台起火了。小丑出来对观众讲话。他们认为这是一个笑话，并鼓起掌来。他又告诉他们，他们依然欢闹不止。我想，这是世界将被毁灭的方式。”在悲观的克尔凯郭尔面前，我们不得不发现这样的例子真的更多是笑话。如果你每次当真，就要被小丑牵着鼻子走了。心灵鸡汤、人生哲学的书重新进入这样的悖论，这样一个梗会让人审美疲劳，电视购物、人寿保险、保健产品推销等等无不沿用这一小丑的红鼻子。很不巧，《工作断舍离》开篇仍旧提出了这样一个重心的转移，好在这并不是授人以鱼的销售技巧。一个由瑜伽启发而来的生活整理术，决定了断舍离与禅宗密不可分，但这里面又包含了极简主义和斯多葛的成分。我常常将这些混淆。一天的时间里每个人不可能说清自己此时此刻沿袭何种生活方式，这样一种混合物的味道我们不容易分辨其成分构成。但在这些主义之中，我想起了梭罗这个节食者（“要简化，再简化，如

《工作断舍离》

有必要，就每天只吃一餐，而不是三餐”） 梭罗以大篇幅的自然观察日记和对康科德城民众生活方式的蔑视奠定了超验主义者的身份。如此说来，18世纪的心灵鸡汤要难以烹饪的多，你要有母鸡下蛋的耐心和扎实的文笔。而现在的烹调者要容易的多，过于强调了效果的直接，功效而忽视了生活本身的绝对价值。一管牙膏即可美白牙齿，一瓶吊针即可治愈感冒，一个棒喝即可令人开悟，却没见到天天刷牙，刷牙接近三十年的人，进入中年已经全然忘记刷牙的意义。没有兴奋、没有阶梯、没有另一个世界，这是我在年度时读到《工作断舍离》所想到的。只有当下的一刹那又一刹那，你需要忠于的不是过去，不是未来，而是当下漆黑夜空里的闪电，你注视着这划亮的瞬间，并不去起身掌控闪电的准备。三十年来，我越来越感觉到生活是个平面，并没有一个阶梯带我驶入何种目的。加法或减法，增加你的物质或减少物品困扰种种，都能给人带来市井的喜悦或存在感的把握。“断舍离”的表面在于断去物品，根本在于断去执念。“我们首先是以能量的形式存在的。如果我们把精力耗费在物质上，就会把自己限制住。”山下英子们告知我们不要耗费生命在物质上、在执念上、在比较上或在对抗上，小心地注视着你的存在，注视你生活的周边环境，“我们住在什么样的空间里，就是什么样的人”。“断舍离”这样的文章还不够多，因为还没有哪个人写到《工作断舍离》和赫拉克利特残篇一样，有一个意味深长的生成观，由同样不要去掌控的能量构成了同样一个存在的幻相。她将当下的生活比作一团火，并思量如何让它燃烧干净、不留下痕迹。火只在当下燃烧，在消失的时候消失，所以对过去和未来的恐惧焦虑变得毫无意义。那个持有火观点的一定不会反对《工作断舍离》这样一本书，几千年后在写字楼里你仍旧可以手持这样的火，想到自己是燃烧的火本身，于是，你觉得轻松起来。（玫涛，2015年2月13日）

章节试读

1、《工作断舍离》的笔记-第51页

容我赘述一遍：切忌拖延，列出次序。

2、《工作断舍离》的笔记-第9页

断舍离是一种正视物品与自我的能力，是一种处理事物的能力，也是培养看清事物重要与否的能力的工具。

3、《工作断舍离》的笔记-第54页

寻找可以改变的地方，从力所能及的事情入手。对于职场的断舍离来说，寻找空间的改变是最为简单的方式。断舍离还需要改变态度。不断改变看问题的角度，就能找到力所能及的事情。

4、《工作断舍离》的笔记-第179页

假如你从家庭里迈出断舍离的第一步的话，我建议你“最初只制定一个目标”：要给厨房断舍离？给客厅断舍离？还是要给卧室断舍离？限定目标以后，目的就会明确起来。

5、《工作断舍离》的笔记-第57页

断舍离的目的就是严格筛选，彻底使用。

6、《工作断舍离》的笔记-第33页

我们不能只为了招待客人而把好东西收藏起来，也要精选能招待“自己”的物品，在我们的日常生活中使用它们。正视物品，认可物品，不必要的东西就能从你身边自动“分离”。而且，你会变得可以对不必要的东西果断说“不”。

7、《工作断舍离》的笔记-第144页

重心应当灵活变换。保持灵活性才是不被事物束缚的最好方法。回到做报告书这件事上，你是不是可以研究一下要看报告的上司那个时候最想知道什么信息？这才是让报告书发挥机能的关键所在。我们经常说“考虑好优先顺序，再总结报告内容”，同样，写报告书的时候，也要先给必要的信息分类，果断扔掉不必要的部分，只把自己最想表达的东西传达给对方即可。婚礼上的发言越短越受欢迎。报告书也一样，总结得精练且充分，才会得到更高的评价。

8、《工作断舍离》的笔记-第21页

“执着过去型”人。他们被过去的时间轴累积起来的自我形象所束缚，从而否定了“平时会使用万宝龙”的自己。

9、《工作断舍离》的笔记-第67页

要想在办公场所中进行全员断舍离，就要明确将目标定在什么位置，做到目标共有。否则很难落实。处理业务时也可以运用断舍离。如果大家无法一起断舍离，就要从个人做起。

《工作断舍离》

10、《工作断舍离》的笔记-第29页

工作每天都在更新，执着于过去的荣光不会对你的工作有任何益处。

11、《工作断舍离》的笔记-第24页

除去时间轴之外，断舍离还要注重一点，就是不能“以物品为主题”，而要“以自己为主题”，这个就是“自我轴”。

12、《工作断舍离》的笔记-第113页

产生心烦等违和感的时候，不妨马上把它切换到“舒适”的状态。

13、《工作断舍离》的笔记-第25页

给员工更宽裕的空间，或多或少都会给工作带来积极的影响。我们要从“以物品为主体”向“以自己为主体”转换。这是职场上非常重要的一种环境营造法。

14、《工作断舍离》的笔记-第180页

再追究原因的同时，反复进行断舍离。不要指望一口气可以把所有东西都收拾的很整洁，从力所能及的地方开始实践即可。

15、《工作断舍离》的笔记-第98页

切记不要将“把重心转移到自己身上”和“强调自我”混为一谈。

16、《工作断舍离》的笔记-第20页

这种人总是对未来感到不安，我们把他们称为“担忧未来型”。人往往会不由自主地担心“将来比现在的状况更差可怎么办”，所以才容易对物品抱有很大的执着。但不要忘记，我们都是生活在现在。对当下不需要的东西白白浪费感情，才会引起不安。

17、《工作断舍离》的笔记-第60页

把物品收拾到什么状态才算比较理想呢？

首先，需要从让物品“自立”着手。“不重复”是最基本的原则，要能一眼找到要用的东西，降低搜寻成本。

其次是“还物品自由”。文件归文件，资料归资料，分好类别纵向摆放，找起来会更加方便。

最后，不要忘记还有一个关键词“自在”。不能直立的东西要“卷成圆形”。

18、《工作断舍离》的笔记-第50页

不要过度寄希望于结果，改变现状，享受改变的过程才是人生的意义所在。

19、《工作断舍离》的笔记-第156页

既不强加于人，也不轻言放弃，在于大自然接触的过程中，确立发挥自身魅力的“个体”。所以，忽略掉自我、一味责怪别人简直荒谬至极。

《工作断舍离》

20、《工作断舍离》的笔记-第9页

断舍离是一种正视物品与自我的能力，是一种处理事物的能力，也是培养看清事物重要与否的能力的工具。

21、《工作断舍离》的笔记-第31页

产生违和感的瞬间，就是你断舍离的大好时机。

22、《工作断舍离》的笔记-第26页

很多人仅仅把物品整理得很整齐，却没有认真想过这些东西该不该要。物品整理不好是因为物品太多。……因此，只需要减少物品即可。

23、《工作断舍离》的笔记-第128页

每个抽屉应当分担的职责最上面的抽屉放文具和笔记类；第二个抽屉放今后要使用的各种文件；下面的抽屉比较大，只有蹲下来才能打开，不易取用，不如就放一些不经常用的资料、促销手册或样品等。我们的目标是把收纳率降到七成。

24、《工作断舍离》的笔记-第7页

断舍离简而言之，就是“改变重心”。断舍离就是把现有重心转换到一个更好的重心的过程。

25、《工作断舍离》的笔记-第8页

断舍离最重要的环节是“正视眼前的‘现象’”。

26、《工作断舍离》的笔记-第7页

断舍离是把现有重心转换到一个更好的重心的过程。

27、《工作断舍离》的笔记-第47页

断舍离的重心不是物品，而是自己。我们要把主角从物品转移到自己身上。

28、《工作断舍离》的笔记-第156页

把重心移到自己身上的过程，是一个确立自我“个体”的过程。既不强加于人，也不轻言放弃。在与大自然接触的过程中，确立发挥自身魅力的“个体”。

29、《工作断舍离》的笔记-第97页

不管是在工作中还是生活里，做任何事情的时候，都要注重给事物做三分类。

30、《工作断舍离》的笔记-第42页

通过物品看到的自己会原样地呈现在工作当中。

《工作断舍离》

31、《工作断舍离》的笔记-第19页

听到“断舍离”，可能很多人会觉得这是一种把物品分类，然后以快刀斩乱麻的势头把物品扔掉的整理术。

确实，没有“扔掉”这一行为，就不能算是一种彻底的整理术。

但是，正如“前言”所述，断舍离的目的是改变重心，从而发现一直没有注意到的事物。举个例子。请试着把焦点集中在扔不掉的物品上。

在你桌子的抽屉里，是不是躺着油已经用尽却还没有扔掉的圆珠笔？或者，你是不是把万宝龙（Montblanc）和威迪文（Waterman）的文具当成宝贝，可事实上你一次都没用过它们？

我们为什么不把没用的圆珠笔扔掉？又为什么把堪称世界一流的文具搁置起来不用？很大的原因是，我们觉得不能用的圆珠笔“换一根笔芯，迟早还能用”。

可是，大多数情况下，这些圆珠笔大部分情况下都不会被再次使用，最终它们还是难以逃出被主人遗忘以往的悲惨命运。

既然不用，为什么不下决心扔掉呢？

觉得浪费？还是觉得经济这么不景气，公司可能会吝啬到不给员工买新的圆珠笔？

这样的想法太可笑了。而且根本就没有意义！因为当下这个瞬间，对于我们来说，其实只要有一支能写字的笔就够了！

这种人总是对未将来感到不安，我们把他们称为“担忧未来型”。人往往会不由自主地担心“将来比现在的状况更差可怎么办”，所以才容易对物品抱有很大的执着。

这种不安与现在无关，它的种子存在于未来的时间轴。

我们忘记了很重要的一点，我们处在现在的生活之中。在那些现在没必要拥有的东西身上白白浪费感情，才会引起不安。但不要忘记，我们都是生活在现在。对当下没必要的东西白白浪费感情，才会引起不安。

如果把放在未来的重心移回到当下，又会怎样？

答案显而易见。你一定可以很轻松地和你现在所不需要的东西说再见。

与其忧心忡忡地为未来比起不安的时候，不如扔掉不安，这样的你说不定将来会活得更加幸福。

拿工作来说，可能你的薪资标准不会提高，但是只要少担心一点老年生活，你就可以更尽情充分地享受当下安定的社会环境。

那么，舍不得用万宝龙的人属于是什么类型呢？或许是因为这份礼物来自一个你很珍惜的人，为了彰显它的珍贵，所以你一直都舍不得用。

我们把这种人叫做“执着过去型”。他们被过去的时间轴所累积起来的自我形象所束缚，从而否定了

《工作断舍离》

“平时会使用万宝龙”的自己。

用一下平时不用的万宝龙又有何妨？

只要它变成适合“我”的文具，再怎么用都不必觉得可惜。甚至，这会成为“我”变成配得上万宝龙的人的一大契机。

这样一来，周围人对“配得上万宝龙”的你的看法也会发生变化吧。！

当然，如果你不喜欢中意这支万宝龙的话，就另当别论了。

32、《工作断舍离》的笔记-第36页

- “7·5·1”法则
1. 抽屉等“看不见的空间”，收纳的量要控制在7成以内。
 2. 桌子上的笔筒或书立等“看得见的空间”，收纳的量要缩减至五成以内。
 3. 相框或展示架等“展示性的空间”，收纳的量要控制在一成左右。

……
这个规律同样适用于工作中的信息整理。

33、《工作断舍离》的笔记-第56页

必要的时候再买！这是最明智的选择。

34、《工作断舍离》的笔记-第124页

一年以上没有打开过的资料，扔掉。3个月看一次的资料，放在抽屉里。每个月都要看的资料，放在桌子上。

《工作断舍离》

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