断舍离这本书不仅仅是有收纳的技巧，更加是让心情轻盈到不可思议的人生整理书，封面上还写着断舍离就是一种动产，让我们在收纳整理中放下执念，遇到更好的自己。这本书给我的收获很大，不仅仅让我的生活能力更强了，还让我在生活中、工作中、投资中心更加安静了，更加简单了，轻装上阵。

什么是断舍离？字面意思就是通过设计整理物品，将心中无用之物整理的一干二净，让人生变得愉快的方法，其实就是抛弃一些无用的东西或者说抛弃看似有用，实则无用的东西，让自己人生变得更轻松、更愉快。断舍离这个说法源自于瑜伽中的断行、舍行、离行，就是让人家放下心中的执着。

我们的生活中，经常会有一些无用的东西越积越多，主要是我们买的时候，觉得他有用，也想好要珍惜他，但是买了之后，一旦不用，他就一直放在那边，再没有别的用处了，越积越多之后，我们的人生就像被堵住一样，是没有那种轻装上阵的感觉，每天都有新生活的感觉，在这种情况下，我们只为自己留下现在需要的东西，其他都可以抛弃。

这么简单的事情，你只要实行了，你的心情就会很轻松，你会有一下被解放的感觉，紧接着可能会有很多好事慢慢找到你，我们的人际关系尽可能也要简单，不要想太多什么人，什么圈子，如果你被真实的东西给拖累，你的人生一定会负担很重，你做任何事情都会瞻前顾后，包括我们浪费的习惯也可以改掉，不是很多东西需要很大的排场，因为那些东西其实都是一些虚荣的东西，不久之后这些会影响到我们的内心和看不见的世界，因为精简物品是我们看得见的世界，然后我们的心情，我们的运气，这些是看不见的世界，我们一定会从表向上着手，然后慢慢影响到内在。

这些就是文中让我们断舍离的开始，先从丢弃自己用不到的东西，然后到积累在自己生活中的累赘东西。

断舍离不仅仅是整理或者收纳的技巧，如果是高明的收纳技巧的话，很多人学了也没用或者说也学不会，断舍离实际上是一种生活态度，当我们的东西减少的时候，很多麻烦事也就不复存在了，而且东西减少一点，我们也是能够照常生活的。当我们东西减少之后，我们可能打扫，整理，收纳的时间也变短了，同时我们身处的空间也变得宽裕了，也会让我们的心情变得从容，那这个就是很重要。

其实断舍离是要断舍离掉心中的执着，但是我们直接去说把心中的执着放下是很难的，我们可以先从断舍离掉无用的物品开始，然后最终实现断舍离掉心中的执着，这个从日常生活中开始，慢慢实现我们最终内心的目的。

有一点很重要，就是我们日常生活中、工作中有一点很重要，就是要让自己置身在感觉舒适的环境里，当我们做到这一点之后，我们会发现每个人会变得生机盎然并散发着光芒，我们断舍离中所说的整理不是说你把不需要的东西从这个地方拿掉，到那个地方把它藏得更好，而是彻底的把他清除出去。

东西就看现在有没有用，现在有用就留着，要保证身边的东西都是跟你可以说融为一体的，你随时要用的，而不是说未来潜在的东西。

断舍离能给我们带来信心

我们设想一个场景：如果你的好朋友或者重要客人要突然到访，这时候能请他进家里吗？如果你的家里一塌糊涂，你肯定不会请他进家里，只有你的家庭很舒适很整洁，你才会请他进来。

整洁的房间给我们自信心男，包括我们的生活方式，如果你是很轻松的，是断舍离的，你会发现是自信满满的，如果你一直呆在物品杂乱，而且完全放任不管的房间里，你会沉浸在一种自我否定的负能量之中。这样就不好了，因为不管我是植物还是人，还是我们身边的物品，都是需要新陈代谢的。我们曾经喜欢的东西，其实已经是褪色的，过去了，他并不代表未来，不需要、不适合、不舒服的物品要根据现在这个时间轴去做取舍。

总结一下就是如果我们要促进自己身心两方面的新陈代谢，就要不断淘汰替换物品，那这样才能做到真正的断舍离。

有些人可能会说，我不是会整理的人，如果要做到断舍离的话，先应该把这个观点给断舍离掉，因为如果我们这么认定自己，就相当于把自己塞到了一个框架里，其实这么说的人并不是不会做，而是不想做。其实还有人会说，我是一个不太会拒绝别人的人，到最后就什么事情都得帮别人做了，实际上他心里不是这么想的，如果换做是我，我也不想被拒绝，我也不喜欢受伤，那实际上有这种想法的人，可能他的干劲就被夺走了，会经常性的优柔寡断，他的这种想法会伤害到他的心灵，成为他心里的垃圾。我们在做任何事情之前，先要把这些错误认知给断舍离掉，必须要摆正我们的心态，要轻装上阵还是活得越来越简单。

断舍离就从字面理解，断就是断绝不需要的物品进入房内，舍是脱离对物品的执着，能身处宽裕而自在的空间，离是最关键的，是我们要脱离这种执着。无论是物品，还是一些错误的观念，我们要脱离这些错误的执着，只要你相信放手的时候，好事会接连而来的，

我们从小可能听到一种说法，就是要珍惜物品，实际上如果把一些无用的东西放到家里，这并不是珍惜他的表现，这是把家里或者身边的环境当作大型的垃圾桶，这样的话你的心境也不会好，而且这并不是珍惜他们的表现，不需要他的话，你可以把它扔掉，送给需要的人，只有在他被需要的地方，他才有价值，我们一定要迈出这一步。

具体到实操层面，就是每次整理的时候要想好花费的时间以及整理的空间，因为突然说我一定要在今天把所有身边的环境整理好，那可能你做到一半，你就不想做了，你的目标是实现不了的，最好就是你确定一个明确的小目标，这样的话你实现起来比较容易，而且能为你下次做更大的目标积累信心。比如说我打算用30分钟时间整理好房间，这个目标今天就能实现了，然后整理的时候先从简单的物品和自己的东西开始，越简单越好，目标就是踏出这一步，然后一步一步的做的更好。那些整理的东西，只有在他们有价值的地方，才是真正有用的。

可以用和用得上完全是两码事情，我们还要有一个观点，就是不要以物品为主改为聚焦自己，所有的物品都有自己本身的价值，不能为了物品去思考他的用途，而是你要搞清楚自己有没有使用的需要。

首先要聚焦点，要从物品到人身上，问自己到底需要什么，当然我可以为了自己变得更好，但我不是为了东西去改变自己，而只是想让自己变得更好，所以说我们一定要聚焦自己，我们做任何事情或者需要什么都是以自己为中心，而不是某一某件物品为中心。

我们要通过舍弃去找回自我，比如说作者提到有一个参加断舍离讲座的寓意先生，他一直保存高中时期的成绩单,他读大学之后在东京一个人生活，这是他第一次离开父母，然后大学生活他也不适应，几乎失去了自信。这个时候，高中时期的优秀成绩单成了他的心灵寄托，但是他开始思考自己持有他们的意义，这些成绩单属于他的过往荣耀，如果一直保存着这些东西就相当于沉迷于过去的时光，他终于想扔掉，解脱，因为他领悟到这些东西一直把自己束缚在过去的岁月当中，是映照自卑的镜子。

自己和别人去比或者是现在的自己和过去的自己相比，这其实都是束缚住自己的心灵，如果觉察到这一点的话，你就会有积极的态度，通过这些，我们可以更深刻的认识自己，借着对物品的放手找回原本的自我，断舍离蕴藏着不可思议的力量，就是让自己活得越来越通透。

**第四章：**

自己的愉快，是优先于他人的情绪，因为人类最大的罪恶是不快乐，这是歌德说的，这是书里面摘录的一句话。不快乐是每个人都很讨厌的一个心理状态，如果你家里人或者你的朋友摆着一张不好看的脸，在这个时候，我们信心也会跟着不好，那就是我们会被别人影响。然后如果你身边的人，无论是同事，朋友，开始焦躁不安了，我们有时候可能会想是我的原因。

如果问你一个问题，你想不想讨别人欢心或者说你想不想讨好别人，我们的答案可能是不，但很多时候我们不自觉就得讨好别人或者说把别人的过错归咎到自己的身上，这个其实没有什么必要了，不管是谁不快乐，原因都是他自己的，这是他的原因和其他人无关。

我们电子信箱或者说通讯录里有很多人可能多年都没有联系，未来大概率也不会联系，但我们就一直没法下定决心删除，然后通讯录臃肿、邮件也堆积如山，在这种情况下我们一部分精力又被消耗了。

其实以上说的都是不好的状态，我们应该把精力放在自己欢心的地方上，因为你改变别人的心情是很难的，改变自己的心情却是可以做到的。在断舍离中很重要的一点，就是要以自己愉快为先。

断舍离，除了我们要把不必要的东西给推出去以外，还要控制住入口。

我们出去的时候，经常会把免费的东西给带回来，比如去餐厅的时候会有一些免费的纸巾又或者是打折促销的时候，比如说双十一的时候，我们会买大量可能用不上，但是很看起来很便宜的东西，那这些都会是我们的负担。实际上这些东西在扔的时候就会后悔，当时把他弄进来的时候，为什么不慎重一些？另外，因为我们在买东西的时候，可以有一个方法，就是深吸一口气，等待一下，仔细想一下这些东西到底有没有用，不要因为盲目的冲动，把这些东西给买回来，因为买回来之后，不用的话，会越堆越多，是一种负担，会让你的心情变得不好。

如果我们精心挑选物品，而不是随便的使用一些便宜的，但是可能你不是很喜欢的物品，这样的话，我们个人形象能提升，第二个我们自己也会喜欢上自己，让自己的生活变得更精致一些。

那我们试想，如果房间里的东西一个是很多，但是都是用不上或者很累赘，另外一种场景呢？房间里的东西很惊艳，每一个都是珍藏品，那这个就相当于我在日常生活中跟自己宣布，我适合用好东西，我是一个精致的人，这样的话自然而然就变好了，我们会有自我肯定的感觉，我们选择物品的格调也会提升，这样别人看我们也会不一样，我们观察别人的时候，无非就观察人家的行为举止，谈吐，包括他使用的，精致和随便，还是能看出来的。

作者在书里面反复提到要重视现在的时间轴，比如说我们现在买了大量的新鲜水果蔬菜，如果我们吃不完，放一段时间就不新鲜了，所以说，我们一定要按现在的时间轴去考量要买的东西。另外我们人是有气场的，这种能量气场是跟自己身处的环境有关，我们在这个环境的短期之内，怎么去改变自己是改变不了的，如果长期在一个环境中才能受环境影响。如果我们身边一直杂乱不堪，给人家的气场也不好，如果我们在干净整洁、精致的生活里面，我们的气场自然就会变很好。

精简物品会让我们有一种敏锐的感觉，我们身边每一样东西就像伴随着我一样，不是说我什么东西经常会忘记在哪里，那样也会让我们变得不敏锐。

作者说，人的运气会在断舍离后，不仅让自己身边变得更好，也会改变我们的运气。还有我们要有一个心态的转变，真实的物品才是真的棒的，这是我们应该有的一个心情，一个东西物尽其用才是最美的，才是有效的。如果他没有用处或者他放在他不应该放在的地方，价值就会大大降低。

学会断舍离之后，会让身体变得非常匀称，因为我们人体本身是一个传感器，会自动选择我们吃什么，吃多少，会自我调解，只有当我们人体身心不健康的时候，有很多压力，我们才会暴饮暴食，才会吃同一种物品，然后让自己的这个传感器失效。所以说，我们一身轻松、心情愉快的时候，自然而然我们的身体也会调整到一个比较好的状态。

另外如果我们没有断舍离的这种意识，我们可能会有些东西剩下，因为我不想浪费，或者说我会过度打折或者说有优惠的时候会过度的购买，那我自然而然就会过度的吃。其实不管是物品还是食品，如果对自己而言，不需要的就舍弃，我们人体才会在比较好的状态，我们也能毫不费力的塑造自身的曲线，塑造一个更好的我们。

同时在做到断舍离之后，我们也会减少不必要的支出，我们的财富也能积累的更快，家庭的运气也能快速上升，我们一些女性在断舍离的过程中，会扔掉很多过去盲目买的东西，会心疼也会促使他以后购物的时候不再随心所欲，更加明确，更加有目的性的考量，我们能严格筛选自己真正需要的物品。

我们不要被人际关系耍的团团转，其实我们每一个人都想被别人认为我们是好人，也不想给人家留下任何坏印象，所以说我们经常委屈自己，也会疲惫的陪笑脸，实际上我们还是应该以自己为中心，把自己拯救出为了别人开心而委屈自己的状态，不然的话，我们会越来越硬，厌恶至极，然后日子会过得苦不堪言。

如果是一些已经结束的关系，也可以选择断绝，我们每个人的人际关系是在不断替换的，过去照顾过我们或者我们照顾过的人或者说曾经是朋友的人，我们不见得能跟他一辈子保持这样的关系。其实我们要想以自己为轴心来思考，这个人是不是目前合适的一个人，作为我身边的人，如果我们的关系已经损坏或者已经不适合，那就果断的处理，不管是把他的联系方式给删掉还是不再进行日常的维护，其实都是应该舍掉的东西。

放弃当一个好人，我们的心情才会变得轻松愉快，我们才能真正的快乐，才能更吸引别人，每一个优质的人或者说充满正能量的人才会闪闪发光，才会被别人真正的喜欢。