

《断舍离》，山下英子著

注：读书笔记仅做记录，可读性较差。

断舍离是什么，乍眼一看都知道是断掉、舍掉、离掉一些东西，但是具体都是些什么东西，这就很难说了，山下英子用“出”的艺术来阐述了这一观点，它不是简单的处理杂物、抛弃废物，是一种在出与进之间循环反复带来的精简生活。理解到这一点，断舍离就不只是对物对价值观，甚至可以算是生活的新陈代谢解决方案。

本书介绍了很多对于杂物的收纳的方法和实操经验，前半部分主要集中在物上，后半部分主要集中在生活方式上，虽然是基于物的处理方式，但是读到一定程度，结合一定思考，不难迁移到更大的价值观上。

作者认为，我们喜欢囤货、无法舍弃的原因，一方面是消费型社会给我们的物质数量太多了，再有继承上一个物资匮乏的时代的价值观，于是在没有对居住空间深刻考量的条件下，导致了大量的有进无出。断舍离注重的不是物品，而是空间，所以目的不是一味的扔掉东西，是为了保证空间整洁，把物品尽可能缩减为适当的量。

本书前半部分给出了断舍离的一些方法论和具体操作方法，后半部分更多是一些生活方式和断舍离式的心灵鸡汤，同时也包含一些实际案例，读完前半部分后，后半部分80%的内容都可以预想到，所以我重点读了前半部分，后半部分扫描了一遍。不过读完后发现后半部分还是有过一遍的必要，从断舍离的角度看生活中很多问题还是很有意思。

◆ 断舍离的奥义不只是“扔东西”

断舍离是什么，眨眼一看都知道断掉、舍掉、离掉一些东西，那么这些东西到底是什么呢？这就比较难说了，定位到断的是物欲，舍的是废物，离的是执念，很有穿透性。

斩“断”物欲“舍”弃废物脱“离”执念

◆ “不收拾”的深层原因是顽固的“物质轴”思维

说成有效性和必要性关系，有道理，不过说实话好像并没有那么贴切的说明这个问题，这里大胆剖析一下。我们为什么不愿意扔掉一些东西，因为这东西是我的，我在获得或保留这东西到现在付出了一定成本，这个成本不管是什么类型，成本多大，但至少是存在的。保留可能会贬值、还会占用空间，但是贬值至少还有价值，而扔掉就会全部变成沉没成本，这种直观的比较每个人都会，至于空间，很多人很难把每个物件占用的空间价值量化，如果空间不足，更多原因归结于物件存放结构上。如此下去，物件必定会越来越多，空间会越来越小。

某位哲学家曾说过“人们总是习惯思考‘有效性’，却往往忽略了作为‘有效性’前提的‘必要性’”。人们对物品也会有同样的定式思维——“（可能）以后也没有使用的必要，不过还能用，姑且留下来吧”。

◆ 断舍离注重的不是物品，而是空间

断舍离的核心不是物品，是空间，想到这个点并不难，不过从扔掉的物品到节省下来的空间，至少上升了一个高度，在这个高度下，我们会更加容易接受对物品的断舍离，因为从某种意义上来说，空间已经可以和物品放在一起衡量价值了。

断舍离的“空间轴”思维注重的是“扔掉东西”之前——“为确保空间的干净整洁，而将物品量尽可能地缩减成最适合的量。”这种思维是实践断舍离不可或缺的。

◆ “无法放手”的人有三类

我们每个人都会有时间感，只是把这三类人和时间感联系起来，好像不是那么容易理解，难道是因为觉得空间和时间同时存在，所以空间拥挤了，必定是因为时间意识淡薄，如此看来作者一定读过爱因斯坦的相对论，哈哈。

这里的三类人或许可以这样理解，他们都是在生活中找到平衡的人。逃避现实型是没有找到工作与生活的平衡，大量的工作让他们好像忘记家里应该是什么样子，只知道应该和工作不太一样，所以既然工作上井然有序，那么生活上或许就是要乱一点。同理，执着过往型是没有找到过去与现在的平衡，而忧虑未来型是没有找到现在与未来的平衡。

这三种类型的人共通的一点就是“对时间的意识比较淡薄”。

◆ “舍”与“弃”的不同

这个有点意思，虽然我们常说“舍弃”，但是“舍”和“弃”截然不同，舍是让物品变成另外一种形式，是出的艺术，弃是置之不理，舍可以换来更有价值的空间，但弃可能还会放在那里，只是被不管不顾而已。

断舍离，不是要求人们随意地“弃”，而是把“舍”作为解决问题的方法之一。

◆ 断舍离，就是扔东西

要想做到断舍离，首先需要从观念上认识到它的重要性，第一步，要做到认识现状，打开所有的储物柜，让所有东西暴露出来，清楚认识到断舍离的必要性，只有确认了物品的量，才能判断居住空间的质处于什么水平。第二步，停止自我否定，毕竟我们处于物质和信息极为丰富甚至过剩的社会，加入没有明确的如何与物质和信息打交道的方向标，很容易就陷入物质和信息的洪流中，所以要经常告诉自己，造成这种局面并不全是因为你自己。第三步，描绘家的具体构想，当我们觉得家里空间异常狭小时，停下来想一想，我们需要的空间蓝图是什么样的，不要为了收拾东西而收拾东西。

观念上的断舍离1. 认识现状2. 停止自我否定3. 描绘家的具体构想

完成思维上转变，接下来就是物质上的断舍离，第一，拿出杂物，俯瞰，而且在处理的时候要从小单位开始，单位越小，收纳时间越少，持续积累，就能实现大单位的断舍离，如此最为高效。第二，给物品加筛子，第一层是怎么看都是垃圾的东西，第二层是以自我·时间为判断基准判断关联度的东西，第三层是以必要·合适·愉快为标准的東西。第三，收纳在杂物最适化之后进行，当经过第二步以后，家里的杂物量已经被大量压缩了，空间变得更加宽敞、轻松、呼吸顺畅，此时再收纳才能事半功倍。

杂物上的断舍离1. 拿出杂物，俯瞰2. 扔掉“怎么看都是垃圾·废品”的东西3. 以自我·时间为判断基准，考虑自身与物品的“关联度”，再进行取舍4. 以“必要·合适·愉快”为标准进行取舍5. 收纳在杂物最适化之后进行

那么对于收纳，应该如何做呢，作者也给出了相应的方法论，第一，三分法，简单来说就是把杂物按照大中小分为三类，先大后中最后小。第二，7·5·1法，即把空间总量压缩为7成、5成和1成，具体而言，看不见的收纳空间占7成，看得见的收纳空间占5成，展示性的收纳空间占1成。第三，1 out 1 in法，既然前面的第二个已经按7·5·1把空间占满了，那么当新物品进来时，就需要1出1进，对空间进行总量限定。第四，one touch法，物品经查杂乱很多时候是因为收纳步骤很繁琐，使用时候需要花很多时间才能物归原位，所以尽量让常用的东西一键式。第五，自立·自由·自在法，自立式让杂物有一定立体感，自由是选择自由，自在是对于无法立起来的杂物，按照适合的方式规矩起来。

收纳指南1. “三分法”2. “7·5·1法”3. “1 out 1 in法”4. “one touch法”5. “自立·自由·自在法”

完 ~