# 断舍离读后感600(十七篇)

来源：网络 作者：独坐青楼 更新时间：2025-07-17

*断舍离读后感600一日本是个以会收纳为荣的国家，每个成年人都要必须学会多种收纳方式，特别是女性。这一点，从很多书籍和影视中都可以看出，日本的妈妈们在家就是一刻也不停的收拾整理，物品要按季节分门别类收拾整理，就连垃圾也要按类别分好整理。断舍离...*

**断舍离读后感600一**

日本是个以会收纳为荣的国家，每个成年人都要必须学会多种收纳方式，特别是女性。这一点，从很多书籍和影视中都可以看出，日本的妈妈们在家就是一刻也不停的收拾整理，物品要按季节分门别类收拾整理，就连垃圾也要按类别分好整理。

断舍离非常适合不太会收拾的人，断绝不需要的东西，舍弃多余的废物，脱离对物品的执念。的确是这样，泛滥的物品，收拾起来耗损了我们大部分精力，让我们没有多余的精力去做其他的事情，所以就会觉得很累。学会了断舍离，就是学会了不收拾的收拾法。

首先，从最小的一个空间开始，如一个抽屉。然后从自己经常用的物品着手，比如杯子、餐具、衣物等等。看看自己哪些东西是每天都用的，每周用的，每月用的，甚至是每年用的，或者几年偶尔用的物品。那些每年都难得用上一次的东西，就可以舍弃了。

学会断舍离，才能明白自己真正想要的东西是什么，从而也会找到真正的自己。书中提到的故事：香织本来对生活感到茫然，连看电视也是不停地换台，后来毅然将四十英寸的电视舍弃掉，整个人从此豁然开朗。

在本书中我学到了精髓。物品要为人服务，而不是人为物品服务，选择和当下的自己相称的东西，在这样的过程中，就不需要收拾了。

断：购物时三思而后行，不需要的东西就不接受，只添置必须的物品。

舍：收拾没用的破烂儿，卖掉、赠送物品，缩小喜好范围。

离：脱离执念，了解自己，爱上自己，心情愉悅。

书上说：物质过度的泛滥容易让人感到疲惫，从而感受不到快乐。物品是一面能映照出真实的自己的镜子，直面物品就是直面真实的自己。

1、选择物品的窍门不是“能不能用”，而是“我要不要用”，这一点必须铭刻在心。

2、通过限制总量，更加严格地筛选出自己喜欢的物品，自然而然地提升了品味。

3、我们会在不知不觉中掉进折扣的陷阱，完全忘记了“东西是不是适合自己的品味”。

4、所谓断舍离，就是训练自己成为能够信赖的自己。

最大限度的减少不必要的物品，让生活变得简单轻松。我们就有更多的时间和精力享受生活的阳光。

**断舍离读后感600二**

我记得那年，每次考试，班主任总是有以下几点建议：

我们应该以一颗平常心去应对，不要有心理包袱，轻装上阵，才能发挥出最好的竞技水平。

一直记住这段，特别是“轻装上阵”这个词铭刻于心，所以每次面对生活的考验，只要以轻松平和的形态来处理，卸下心头的重担，身心轻盈，一切难题便事半功倍。

山下英子提出“断舍离”的概念，表面上是日常生活中接受安排的一种方式，但实际上包含着人生的道理，是一种以轻松、不可思议的心态整理安排。

我们知道环境在人们的生活中扮演着极其重要的角色。如果你身边有一个坏人，不仅会降低生活质量，还会严重影响自己的心态，甚至干扰他人的情绪，导致恶性循环。

所以，第一步，切断。切断贪婪，断绝一切不必要的物品，使“入口”变窄，只有“收藏、精选”才能通过“关卡”。当身边只有你喜欢的东西时，心情会越来越快乐。

第二步是舍。丢掉浪费，舍弃贪婪。你不再需要的东西扔掉它，卖掉它，或者送掉。明白“可以用，但用不到”就没有意义，只会增加环境的混乱，恶化心情。

前两步是一个良性循环。通过对物品的收集和处理，不断地用必要的、合适的、舒适的物品来替代不必要的、不合适的、不舒服的物品，最终达到生活环境、生活物品和生活主人的和谐状态。然后一个新的世界将会出现。

英子女士把“断舍离”分为三个层次，其中最极端的是“离”——摆脱执念，认识自己，爱上自己，成为一个自由、清新、快乐的自我。身处一个舒适的空间最终会让你快乐。整个人散发出积极的能量，感染周围的家人和朋友，一起过上积极的生活。

事实上，我们可以从中国古代贤人那里学到“断舍离”的生活智慧。

在那些日子里，柳三变的“忍把浮名换作浅吟低唱”，是悲愤和看透名利之后的决裂，曹孟德的“不可慕虚名而处实祸”，是通透练达彻悟人生之后的断舍离

在这个物欲横流的世界里，人们就像无头苍蝇一样，互相推搡，互相欺骗，这就是所谓的“奋斗”，但最终，他们不知道自己真正想要的是什么，只留下孤独。甚至有年轻人突然死于过度工作，还有更多的人在一生的痛苦中失去了宝贵的健康。

是时候理清你的思绪和欲望，放慢脚步，“轻松上阵”，告别过去的贪婪、愤怒和偏执。要知道，只有带着爱和感激，你才能到达通往天堂的霓虹灯。慢慢来，不要错过你生命中那些美丽可爱的人。

**断舍离读后感600三**

山下英子的这本《断舍离》表面上看是教我们如何整理杂物，重新审视自己与物品的关系，本质上来看，通过学习和实践断舍离，我们能够更加清晰地认识到自己真正所需要的是什么，在人生的每一个转折点都应该懂得适当舍弃，任何事物并不是越多越好。

与大多数同龄人相比，我认为我的收纳整理能力还是较强的，但仍然有找不到东西的时候，有些东西急需的时候找不到，就好像它腾空消失了一样，但不需要的时候它却莫名其妙地出现了，这就说明我的收纳方式仍有待提高。

“想要幸福，我们需要先放下对幸福的执念。具体有三步：断，停止负面的思考模式；舍，顺从自己的心，割舍既有；离，松开“多就是好”的念头。”

“一言以蔽之，断舍离就是——通过收拾物品来了解自己，整理自己内心的混沌，让人生更舒适的行为技术。换句话说，就是——通过收拾家里的破烂儿，也整理内心中的破烂儿，让人生变得开心的方法。总而言之，断舍离就是通过收拾自己居住的空间，让自己从看得见的世界走向看不见的世界。”

“因此，要采取的行动是——断＝断绝想要进入自己家的不需要的东西。舍＝舍弃家里到处泛滥的破烂儿。通过不断重复断和舍，最后会到达这样的状态：离＝脱离对物品的执念，处于游刃有余的自在的空间。”

“断舍离的主角并不是物品，而是自己。”

在物质匮乏的年代，广大劳动人民总是不断在做人生加法，而今，随着经济的发展，绝大多数人们都已步入小康社会的生活水平，那么，面临纷繁杂乱的物质，我们是否应该适当做些生活减法呢？

人们都说思想决定行为，这是不可否认的。但本书中有句话让我印象深刻，即“并不是心灵改变了行动，而是行动带来了心灵的变化。”的确是这样，相信很多人也都熟悉网络上常推出的类似于“21天培养一个好习惯”的挑战吧，正是人们在一段时间内坚持某些行为，而从一定程度上影响了我们的思想。换言之，断舍离就是一种动禅。

本书强调，断舍离是一种不收拾的收拾法，这是什么意思？

首先，“收拾，是一种筛选必要物品的工作。在筛选必要物品的时候，我们要考虑两个维度，一个是我与物品的关系这条关系轴，另一个是当下这条时间轴。换句话说，收拾就是要扪心自问某件物品与当下的自己是不是确实有关系，进而对物品进行取舍、选择的过程。”

其次，“在施行断舍离的过程中，我们要做的大部分事情就是基于关系轴和时间轴的收拾工作。从行动上讲，就是扔掉——舍。如果只是把用不上的东西放进垃圾袋再扔进储藏室的话，那不叫收拾，那不过是把东西改变一下形态换个地方存放而已，是移动。而断舍离要做的，是把用不着的东西扔出家门，彻底切断它们与自己的关系。”

只有对当下的自己合适且必需，也确实在用的东西，才会留在你自己的空间里。

一旦形成了这种三思而后行的习惯，你就真正实现了“断”的状态。而断舍离的含义就是，在“断”与“舍”的交替里，脱离对物品的执念，达到轻松自在（离）的状态。

最后，“选择和当下的自己相称的东西，在这样的过程中，就不再需要收拾了！”

筛选物品的同时，也改变了人际关系。

一旦通过断舍离提升了自我形象，那么别人就会自然而然地觉得“他生活得那么精致，可不能随便拿个粗陋的东西送他就了事了”。慢慢地，你就会感觉到，周围人对待自己的态度发生了变化。可见，这种筛选物品的工作，也具有改变自己与他人关系的力量。

我现在就要回家把用不着的东西都包扎起来啦！

**断舍离读后感600四**

斩“断”物欲，“舍”弃废物，脱“离”执念，走在“自在·随心”的路上。

第一次接触山下英子老师和她的《断舍离》，是在抖音好书分享会上，演员陈数关于《断舍离》的分享。

陈数老师认为《断舍离》强调立足当下，通过整理、疏通人与物品之间的关系，脱离对物品的执念，从根源上达到对物品的断舍离。人待物如此，人生更应如是。所以生活中，陈数老师多次让自己停下来，去感受生活，去给生活做物质的减法，精神的加法。

因为忙碌所带来的物质，并不一定等同于现在你所看到的和获得的价值，你所以为的忙碌也许只是碌碌而为，随之带来地也仅仅只是机械式地成长，而你丢失的可能是有计划的见识，健康？亦或是因为忙碌而忽略的亲情、友情和爱情？我想这大概就是陈数老师所理解的有关断舍离的部分，舍去不必要的物质和欲念，停下来，感受生活和人生。

而这一点很多初次尝试断舍离的大众并没有意识到，因为之前没有断舍离的意识和概念，所以并没有深刻理解山下英子老师所著书的真实目的，只是简单地实践断舍离，比如他们认为断舍离的实质就是“扔东西”，于是最直接的行为，就是拿生活中的书籍和衣物类品开刀，认为扔了就好，扔了就不乱了，没有从根源上认识断舍离的含义，长期以往无法做到坚持，最后不了了之，鲜有成就。

其实断舍离最核心的概念并不是单纯地处理杂物，抛掉废物，而是进则出，出则进的循环反复，二者缺一不可，在实践过程中尽可能地做压缩生活的减法运算，比如“断绝不需要的东西，舍去多余的废物，脱离对物品的执着”；为不需要的“杂物”减肥；在考虑物品是否应该被留下时，思考的主语是我，而不是物品。如果从这个层面出发，你就获得了断舍离过程中的初步成功。

实施断舍离，实则是帮助我们剔除泛而无用的“物品价值观”，积极甩掉惰性，采取行动，促进生命中物质和精神的新陈代谢，迎来崭新的轻盈人生。而执行断舍离过程的每一步都是加分运算，尽管在实践中，每一个步骤的得分点都很低，但我相信，只要身心合一，全力集中，从细微之处着手，不断从小事上积累小成功，增加成就感，就有足够的勇气和信心去完成“断舍离”和面对人生路上的大困难。

就如《断舍离》一书中所讲的，断舍离的不是物品，而是你自己，因为你每天都在用的东西，非常容易作用于潜意识，如果你在择物交人的每一步，都做到了断舍离，相信你的人生一定简单而快乐，人生一定轻盈而丰富。

说到这里，我突然想到瑞士心理学家荣格曾经说过的一句话很应景：当你的潜意识没有进入到你的意识的时候，那就是你的命运。

**断舍离读后感600五**

最近在国图发现了《简叔的70个断舍离》略有相似之处吧，我不知道是什么关系！中国版的断舍离？！我还百度了下简叔创建了自己的断舍离文化公司！

读此书，感受颇多，从生活中改变自己吧！简叔说要每天抛弃一样物品，一年四季20件衣服，两年之内不买新衣服！

做到精简生活，提高生活质量！相比他们的文字，我的太过于逊色！但是生活中我们确实需要断舍离，不只是物品上的断舍离，情感上也需要！空间上的断舍离，内在的断舍离！发自真心的接受，做到本质上的改变！

我决定，每天扔一件东西，昨天看过后，收拾了下柜子，丢掉了几个许久用不到的小物品！结束后，我给简叔后台留念，没想到竟然回复了我，有些小开心！

简叔讲到了一个理念，对不需要的物品进行封存，如果半年还没有用到，那就不需要了，可以扔掉，可以送人！想想自己，对一些自己不穿的衣服，之前就装起来放在箱子里，但是依然没有弃掉，每次收拾都还在！读完断舍离，获得了领悟，今早直接把封存的衣服，投到了爱心衣服箱子里，也许有人更需要她，[调皮]算是一份爱心。他不知道我是谁，我也不知道谁会用到他！但断舍离后我获得的是开心吧！

20\_年上半年过去了，曾经的flag只是说说，但下半年匆匆来了，告别上半年，也算是断舍离吧

打算每天丢弃一件物品。每月完成两本书。

感谢山下英子，感谢简叔，好好斩断过去，舍去过去烦恼，远离曾经忧伤，重新上路！

**断舍离读后感600六**

文中主要分为3个思想观念，断却多余、无用的欲望；舍弃负担、杂物；远离执念、等负面情绪。

全文皆以故事案例的方式表达，属于轻快节奏，它是心灵与生活的整理术法，能让杂乱的生活和心境回归纯粹。

“断”的观念表达出‘多并不一定有用’的中心思想，断绝让自己的生活和心灵增添无用的烦恼与事和物。

“舍”字观念我更是受益匪浅，很多放了两年没穿却又完整无缺的衣物能够得到完善的解决，舍字诀功不可没，只有勇于舍弃才能拥有更好的现在和未来。

“离”字观念，讲的是对心中的执念和杂念如何去远离与避让。

如果你害怕阅读此书会丧失自己所谓的狼性，那你大可放心的研读。

书中并非让你无欲无求，只是帮你减去负担，帮你跑得更快，帮你活得更自在，追求得更远。

也不存在什么佛系销售，此书会告诉你，所谓随缘，应如种树一般，尽心尽力，施肥浇水，毫不懈怠，至于最终能收获果实多少，才是真缘。

此书让我明白与物最好的关系是谨慎的拥有，珍惜的使用，勇敢的舍弃。

如果运用在心境上，“断舍离”能让我更加清晰心中的所欲所求，并不乱于心，不困于情，不畏将来，不念过往的全力追赶。

**断舍离读后感600七**

主角是你，永远是你自己。

你要记住，断舍离的主角是你自己，而不是物品。考虑物品是否被留下前，想一想，我能不能用这件物品，而不是这件物品有没有价值。

当然，也不要有“捡便宜心理”，感觉超市打折就买买买。我在超市买的打折食品大部分都进了垃圾桶，每次扔到垃圾桶时都有愧疚之情。为了减少这种愧疚之情，每次去超市前我都会列好清单，只买清单上的东西，避免折扣陷阱的诱惑。

看完《断舍离》电子书后，开始反思自己的生活状态。我家里的东西也超级多，穿在身上的衣服也就那么几件，但衣橱总是满满的。从一个小角落开始，断舍离，同时也梳理自己的生活规划，知道什么是重要的什么是次要的。

活着就是不断选择的过程。物品要用才有价值，是为断；物品在此时、当下，应出现在需要它的地方，是为舍；物品处在恰当的位置，才能展现美感，是为离。

记住，断舍离的主角是你，永远是你。

ps买《断舍离》的电子书看一看就可以，没必要买实体书。

**断舍离读后感600八**

断舍离是日本杂物管理咨询师山下英子所著。所谓断舍离，就是通过收拾物品来了解自己，整理自己内心的混沌，让人生更舒适的行为技术。换句话说，就是通过收拾家里的破烂儿，也整理内心中的破烂儿，让人生变得开心的方法。

总而言之，断舍离就是通过收拾自己居住的空间，让自己从看得见的世界走向看不见的世界。因此要采取的行动是：

断＝断绝想要进入自己家的不需要的东西。

舍＝舍弃家里到处泛滥的破烂儿。

离＝脱离对物品的执念，处于游刃有余的自在的空间。

断舍离里的主角并不是物品，而是自己，时间轴永远是现在。

在物欲横流的时代，满目的商品，无限的贪欲，家里充满杂七乱八而不需要的东西。一堆的衣服，鞋帽长年闲置，甚至新购衣物挂在架子上成了摆设。错位的物品充满室内。房子越住越大，杂物越来越多，空间越来越少，心情越来越差。由于杂乱，懒得收拾，形成恶性循环。

让我们行动起来，从加法生活转向减法生活。舍弃不需要，不舒适的东西，不买打折便宜而不需要的东西。绿色，环境，简约，精致。不断收拾家里和内心中的破烂儿，过上舒畅美好的生活。

**断舍离读后感600九**

听说这本书已经很久了，终于找到机会来看。真是对我很有帮助。在这个物质膨胀的时代里，

书里的观念正如一阵清风吹来，帮助我放下很多的执着。

心里老觉得物尽其用才对得起它，但是一进到商场就看什么都好，尤其是朋友都在购物的时候，

觉得自己不买点啥真是对不起自己。春节去关岛，同去的人都在买包包、鞋子、护肤品。原本觉得自己不需要买什么的，结果也满满的买回很多用不上的东西。现在还要麻烦我考虑送给谁合适。女人们常常说的话就是：要对自己好一点。所以我也常常听了、信了，

然后就买了很多用不上的东西放在柜子里。有舍不得扔，真是好害人。

《断舍离》这本书里不仅讲到应该如何的处理生活的实际问题，也提升到一个心灵的层面。告诉读者如何应用这个理念来处理内心的困扰。

如何去发现和清理一些心中的垃圾，让正能量得以进入。而且能从处理东西上看出人的性格和状态。

所以，我也正在努力将不需要的东西清出家里。让自己脱离物欲的控制。过简单舒适的生活。书中还提倡要接纳自己，每天只要进步一点点就好，这对我这个性急的人来说真是安慰。哪怕没做好又有何妨呢？这是我需要的。

**断舍离读后感600篇十**

京剧名家周信芳的妻子裘丽琳是上海富家女，她告诫孩子：“人在最穷的时候绝对不能和穷人在一起，大家都那么穷，谁会帮你？”在上个世纪60年代之前，她觉察到社会的不正常，极力把六个孩子中的五个送出了国。

她的这句话很多人觉得难听，不舒服，但话糙理不糙，事实证明了裘丽琳是一个有远见的人。穷人为什么会穷？因为他们的思维是穷人的思维。想要摆脱现状，首先要改变就是穷人的思维方式。

检视你的家里，是否有别人送的好餐具，你一直舍不得用，连包装都没有拆？审视你的交往，你是否更喜欢和那些比你弱的人交朋友，一旦和比你职位高的人在一起，你就感到有压力或不舒服？

舍不得用更好的东西，因为内心深处你认为自己配不上奢侈的、高品质的好东西。和成功的人在一起不舒服，因为你觉得配不上和这样的人交朋友。这就是穷人的思维。

世界是势利的，当你自己都瞧不起自己，没有人会真的爱你。世界是势利的，当你坚信自己配得上更好的东西，你一定会拥有更好的东西。

人想要有所改变，就要由内而外地改变自己。让我们从断舍离开始，努力去追求更好的自己，去配得上更好的东西吧。

**断舍离读后感600篇十一**

最近在国图发现了《简叔的70个断舍离》略有相似之处吧，我不知道是什么关系！中国版的断舍离？！我还百度了下简叔创建了自己的断舍离文化公司！

读此书，感受颇多，从生活中改变自己吧！简叔说要每天抛弃一样物品，一年四季20件衣服，两年之内不买新衣服！

做到精简生活，提高生活质量！相比他们的文字，我的太过于逊色！但是生活中我们确实需要断舍离，不只是物品上的断舍离，情感上也需要！空间上的断舍离，内在的断舍离！发自真心的接受，做到本质上的改变！

我决定，每天扔一件东西，昨天看过后，收拾了下柜子，丢掉了几个许久用不到的小物品！结束后，我给简叔后台留念，没想到竟然回复了我，有些小开心！

简叔讲到了一个理念，对不需要的物品进行封存，如果半年还没有用到，那就不需要了，可以扔掉，可以送人！想想自己，对一些自己不穿的衣服，之前就装起来放在箱子里，但是依然没有弃掉，每次收拾都还在！读完断舍离，获得了领悟，今早直接把封存的衣服，投到了爱心衣服箱子里，也许有人更需要她，[调皮]算是一份爱心。他不知道我是谁，我也不知道谁会用到他！但断舍离后我获得的是开心吧！

20\_年上半年过去了，曾经的flag只是说说，但下半年匆匆来了，告别上半年，也算是断舍离吧

打算每天丢弃一件物品。每月完成两本书。

感谢山下英子，感谢简叔，好好斩断过去，舍去过去烦恼，远离曾经忧伤，重新上路！

**断舍离读后感600篇十二**

大约是在今年1月份的时候，我已经看过了《断舍离》。当时就已经简单去收拾了一下自己的房间，把部分东西丢弃掉，并整理了自己的房间。

然而此次再看这本书，我不得不承认，有些工具书，有些理念需要时时刻刻复习，才能达到知行合一的地步。

上一辈的人也许是因为经历过物质匮乏的苦痛，因而具有强烈的囤积欲望。而我们这一辈的人，却处在物质相当丰盈的时代，不知不觉就买了许多物品堆积在家中。于是家越来越拥挤，储物空间永远不够用。

而我虽然想慢慢收拾家里的物品，一方面不曾时刻叮嘱自己断舍离，另一方面扔弃物品总要与父母做一次斗争。卖个冰箱50元，老爸觉得这个东西卖的太便宜了，还能用呢！完全无视这个冰箱杵在客厅入口处有多难看。卖个电脑也要念念叨叨，还能用的电脑啊，当初三四千买的，卖出去三四百多不划算啊。

更何况还要制止母亲源源不断带来的廉价小物品，比如多余的杯子，多余的筷子。买回来能用，但却极不舒适的桌子。偷偷摸摸卖了不少，扔了不少，但家里仍然乱糟糟的。

现在重新再看《断舍离》，复习一遍。时时刻刻告诉自己，我们买来物品，是为了让物品使用从而让自己方便与开心的。然而事实是我们成了物品的奴隶，物品花了钱，还占据了我生活的空间，却并不被我们使用，还让我们有事没事收拾一下，规范它所处的位置。

也许父母那边的东西我无法好好规划，至少自己房间一定要慢慢做到断舍离，今晚从衣柜开始，明日若有空，从书柜开始。

**断舍离读后感600篇十三**

作为上班族的我们，工作节奏快、压力大，已经很少有机会逛一逛菜市场，也对收拾自己的家这种琐事失去了耐心，并且，也更少停下来审视一下自己的内心。

这也是我们很少关注当下的一个重要原因。对于“现在”，我们越来越没有了清晰的概念。脑袋里充斥着各项工作任务的deadline，眼光永远放在不远的将来。

平时工作压力太大，周末或假期就无节制地疯玩。然而，看上去是放松地“嗨”，却并没有解决掉内心的压力，反而让自己精疲力尽。

因为精力有限，而想要的太多。也想要事业有成，也想有一技之长；也想要漂亮的容颜，也想有完美的身材；也想通过学习提升自己，也想多交朋友扩大圈子......

然而，我们真正需要的是什么？能做的又是什么呢？中国画中有一个概念叫“留白”。山水画中的留白可以表现空阔的水面，营造出深远的意境；动物画中的留白不仅突出了主体，也让主体有了自在活动的空间。不妨且静下心来，认真审视一下自己的房间，扔掉闲置的破烂儿的同时，以整洁、舒适、美观为标准，打造自己的自在空间。

同时，也扔掉凌乱的思绪，认清自己当下需要的是什么，理清自己的人生目标，更专注而坚定地过好每一天。

不妨就试着用断舍离，为繁重事务所累的我们整理居住的空间，整理思维的空间，为自己的生活“留白”，从而过上写意、自在的生活。

**断舍离读后感600篇十四**

最近在看《断舍离》这本书，很喜欢其中的一句话：无能为力的事，当断；生命中无缘的人，当舍；心中烦欲执念，当离；目之所及，皆是回忆；心中所想，皆是过往；放下执念，心才能回归安宁。

喜欢归喜欢，但断舍离这三字，知易行难。

无能为力的事，当断；不，这不是当断，是你必须接受你的无能为力。

生命中无缘的人，当舍；错，这不是当舍，是你只能接受双方的无缘无份。

在这里，你没有任何的选择权，不是你有断舍离的初心，是你被迫接受了断舍离的结果。

继而，求而不得，执念悬心。

可哪怕结果已经摆到你面前，哪怕只需要你接受这个结果，但你依旧做不到“当离”。你没有办法在任何环境下想进就进，想退就退，你不具备游刃有余这个本领。

这时作家冯唐会告诉你：实在放不下的时候，去趟重症病房或者墓地，你容易明白，你已经得到太多，再要就是贪婪，时间太少，好玩儿的事儿太多，从尊重生命的角度，不必纠缠。

但这世界上从来就没有感同身受，只有冷暖自知。你没有经历生死边缘，你会觉得活着是大事，但你放不下来的\'那些也并非小事。

没有必要让自己断舍离，因为你放不下的那些事中有你曾经的期待与努力。那些无能为力，那些无缘无份，那些烦欲执念，交给时间。

或许，在某个阳光明媚的早晨，突然间你就释怀了。无能为力的事，你依旧努力；无缘无份的人，你依旧欣赏。只是，心之所向，多了一丝地狱，少了一念天堂。

**断舍离读后感600篇十五**

断舍离你的主角是自己。而不是物品。

要常常自问，这件东西与我的关系还存不存在？问完后就是筛选物品的数量，这样就可以了。

瑜伽里面修行哲学。有善行、舍行、离行得来的断舍离。这种东西与当下的我很相称，对当下的我来说是必需品，这样的判断人就必须要清楚了解自己。

一个人使用的物品，能够反映出自我形象。看待自己的方式，就从过去的减分法变成加分法。

人类最大的罪是不快乐。

要先让自己快活起来，再把不快活的人拉到自己的心情快活引力圈里来，能有这样的想法才是最棒的。

但是你从哪里开始入手呢？其实是从住所，职场等近距离的环境开始，让自己变得快乐，先就让自己置身于快活的空间吧。

断舍离的任务就是去和以往所有被浪费的一切能量和空间。

收拾日常物品，作为断舍离的一部分，在生活中加以运用的开端。

从家里的衣柜、抽屉开始，进行有意识的改变，慢慢就连你与周围的人的关系都跟着改变。

断舍离的更高目标和物品交朋友。从精挑细选开始。发挥物品的功效到极致。你知道用完。从思考的状态转移到感觉的状态。一个重大的突破点。

扔掉家里的一件垃圾这个简单的动作，就能磨砺你的内在智慧。

每天用五分钟，开始收拾整理，慢慢去践行！

**断舍离读后感600篇十六**

《断舍离》网易蜗牛电子书，因为注册的之后免费送3天的会员，所以用3天的时间把这本书看完，前所未有的快，而且发现了读电子书要比纸质的快很多，当然很多的是喜欢这本书。

以前的认为断舍离就是扔扔扔，读完书才发现，断舍离最难的是断舍离自己的执念，“斩断物欲，舍弃废物，脱离执念”，这才是真正的断舍离，一提到断舍离就想到我的那一堆衣服和一堆在抽屉中有着记忆的杂风管电加热器物，每次整理都会想这其中有一段回忆，擦拭一番又放回到原位继续静静呆着，或者一些久久未穿过却很干净的衣服，总抱着将来会有机会再穿的想法，让他们占据的本来就不宽阔的空间。

我是一个恋旧的人，对于我来说更多的是对物品的情感联结，每件物品风管电加热器都有一段故事，和老公曾经恋爱时一起时留下来的并不实用的小纪念品，还有自己曾经用过的但自然能用的包包，也包括现在孩子在幼儿园里拿回来的手工，统统的被我收藏起来，这些物品的累积足矣让空间被压缩的让人喘不过来气。

听一个好友分享过打扫家风管电加热器务的相关注意的事项，最好蹲着去打扫，因为身体累了，身心就会愉悦，没错，确实这样，每当自己把整个屋子上下打扫很亮堂的时候，虽然身体很累，但是心情会跟着清亮很多。

断舍离所传递的“必要，合适，愉快”的理念，不管从进来的物品，还是要处理的物品，都要考虑的因素，通过整理物品，来风管电加热器调整一个人的心态。

人的正常生活需要有进有出才会有健康的身体，我们的生活环境也同样需要有进有出才能有健康的居住环境。不迷恋过去，不畏将来，活在当下，有进有出，生活和心灵才会流动。

**断舍离读后感600篇十七**

今天开始读《断舍离》，印象最深的是：以当下作为时间轴。东西是否要留下，看对于当下的自己是否“需要、适合、舒服”。

有些东西是对过去的回忆。我见过有的人保留着很久以前的工资条;有的人保留着出游的机票和景点的门票;有的人保留着女友手织的毛衣。很多人认为这些东西带有感情色彩，虽然现在几乎不会再翻出来看，但是他们觉得到了老年后，可以晒着太阳翻翻这些东西，回忆那些美好的时光。

还有些东西是将来可能用到的。我见过有的人买了无数的抽纸，卫生间放不下，就堆在床底下;有的人把买菜送的塑料袋塞在柜子里，即使和垃圾桶不配套也舍不得扔;有的人保留着好几年都没穿过的衣服，总觉得明年穿得着。他们需要自己的东西永远处于充足的状态。

其实，以过去和未来作为时间轴是完全没有必要的。

真正美好的回忆始终留在你的内心深处，根本不需要外在的东西提醒，因为你从未曾忘记过它们。最好的时光就是当下。

认为东西将来有用舍不得扔，是缺乏安全感的一种体现。与其整天担忧未来，不如节省心力磨练自己的技能，我们要让自己越来越好，做一个理性的乐观派。

不要沉溺于过去，不要担忧未来，永远都要认真地筛选消费，判断的标准就是对当下的自己是否“需要、适合、舒服”。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找