# 2023年断舍离的读后感 断舍离读后感(模板8篇)

在观看完一部作品以后,一定对生活有了新的感悟和看法吧, 为此需要好好认真地写读后感。可是读后感怎么写才合适呢? 接下来我就给大家介绍一些优秀的读后感范文,我们一起来 看一看吧,希望对大家有所帮助。

# 断舍离的读后感篇一

疫情期间,我每天在家办公。面对我家55平米的小房子,每 天都觉得很拥挤。这种拥挤感在老公下班回家后更加明显, 两个人一下子让空间变得拥挤不堪。我在前天开始看《断舍 离》这本书,因为微信阅读上又朋友在看。在很久以前就听 过断舍离这个词,本能的觉得就是扔东西,扔掉杂念,就像 作者说的那样"泻",其实就像身体便秘一样堆积了太多东 西,需要排出体外,重获健康。好像之前也看到过轻断食的 推文,轻断食是从入口解决人的物质过剩,而断舍离是从出 口解决物质过剩。

坦白讲,看完断舍离,我扔了一些东西。我家有很多我老公出差后回发的廉价洗发水沐浴露之类的东西,这些东西对于他这个糙汉来说,出差在外可以用,但是有的选的时候,他毫不犹豫的选择用我的沐浴用品。质量好的沐浴用品洗完的感受毕竟不一样,像是头发就真的不会那么干涩,香味也会好闻一些。这也就是为什么,老公每次出差会发的洗发水,一直堆积在洗浴间,却从来没有被消耗掉。我们处于节俭,觉得这东西还可以继续用,或者什么时候可以用,扔了太浪费,而浪费是可耻的,所以就保留到现在。可事实上,我们并不会用,哪怕放在手边,我们也会去选择好用的喜欢的洗发水,等喜欢的洗发水用光了以后也会及时的续上。

今天我把这些洗发水都扔掉了。

但其实断舍离的本质还是让人能够关注当下,缩小关注的点,降低自己的欲望,抛弃过多的杂念和欲望。我看到作者多次提到瑜伽。刚好我最近也在上瑜伽课,呼吸是瑜伽的基础。在我开始练习的时候,包括现在也是,碰到难度大的动作,我会不自觉地屏住呼吸。因为我面对困难时的恐惧和紧张让我忘记了呼吸。忘记了当下,忘了关注自己的内心。这本书给我最大的感受还是要学会关注的自己的内心,关注当下。

当然,这本书还是有很多看了有些"迷惑"的地方。作为一个学术工作者,因果关系需要严格的论证。而作者经常提出某个观点后,紧接着举一个例子说某女士在断舍离后,就开始了新恋情,买了新房子,过上了幸福的生活。不得不多,论据存在很大的瑕疵。如果书中加上一些科学实验的例子,我可能更信服。如果都是主观的感受导致了客观事物的变化,那我觉得作者太唯心主义了。

总而言之,看了断舍离,我扔了些东西,不管作者强调的因果是不是能实现,但我单纯觉得扔东西的感觉就一个字"爽"!

# 断舍离的读后感篇二

记得以前看过这样一句话"再完美的婚姻,夫妻双方也会有200次离婚的念头,50次掐死对方的冲动"。山下英子老师这本《最该断舍离的是丈夫?》则可以帮助人们很好地去梳理一下夫妻间的关系。婚姻的开始都是你侬我侬的,慢慢地就变成了一地鸡毛,从乍见之欢到相处不厌真的需要用心去经营的。书中作者揭露了夫妻关系相处的四个阶段。大家不妨可以去对应一下,自己目前处于哪个阶段。

夫妻争吵往往都是鸡毛蒜皮小事引起的,比如谁的东西占地方多了,比如谁把刚弄好的房间弄乱了。妻子慢慢嫌弃丈夫以及丈夫的东西,丈夫虽内心清楚却很难在行动上有所表示。 夫妻慢慢地从对房间的杂乱无章视而不见到置之不理,再到 说好收拾却一再拖延。

在这个过程当中, 夫妻双方的关系也经历了这样的阶段。由物及人, 夫妻关系也变得紧张。书中说妻子应该有两大擅长, 一是擅长烹饪一是擅长整理。但两者都很擅长的人太少了。

夫妻的婚姻模式有本能型婚姻,即没什么感情也不离婚,就 这么得过且过着。有情感型婚姻,算是过得幸福的了吧。最 可悲的算是死缠烂打型婚姻,二人互相忍让,因为一些原因 而不离婚,就互相忍耐着僵持着。

书中说"散漫无序的居住空间,物品杂乱无章,是愤怒的积攒。死气沉沉的居住空间,物品堆积如山,是死心的累积。

"断舍离,显得尤为必要。断舍离,不是一味地强调扔东西,而是想要从内心上改变一些关系。比如跟物品的关系,跟空间的关系。乃至跟丈夫的关系。想来恐怕没有哪一个丈夫愿意在一个脏乱差的环境里生活,对吧!

夫妻关系中女性总是容易患得患失,担心不够,害怕失去。 人们想要改变却又对改变感到不安。不安就是烦恼的根源。 世界上没有多少东西是一成不变的,所以我们心中要知道世 事无常,且能接受无常。能坦然地接受无常变化,就是成熟 的开始了。针对那些没有感情却仍苟延残喘的婚姻,就是如 此。大家不接受的不过是自己自尊受损,而非感情婚姻本身 了。

物品杂乱,物品过剩,都是因为自己没有和物品建立良好的关系。如果和物品都建立不好关系,何况活生生的人呢!想要重新建立与家人的交流,改善关系,从打造一个空间开始。用"断舍离"创造时间的间隔,语言的余地,交往的距离。无论什么样的人际关系都需要一定的间隙。

断舍离,不是要真的抛弃掉什么人。

断舍离,是对关系进行重新审视。

断舍离,就是改变个人与物品间的关系。

所以,如果感到焦虑烦闷,那就试试整理房间,整理衣橱,整理的过程就是一次心情断舍离的过程休整。

愿看到这本书的每个人都可以活得自我又酣畅愉悦!

# 断舍离的读后感篇三

一位同事的婆婆是典型的囤积癖,新鲜的水果买回家,她要收进冰箱。每次只捡快坏掉的吃。决不允许其他人随意地吃。

同事带回家的东西,无论吃的还是用的,只要能够存储一段时间,她都悄无声息地收起来,直到其他人都忘记,直到她自己也忘记。

最令人受不了的是,她喜欢囤积塑料袋。家里的塑料袋囤积了一大堆,同事怀疑,有的塑料袋估计已经囤积了十年之久。然而,如果其他人需要的时候拿一个用,轻则要承受她的白眼,重则要忍受她的谩骂。

只要别人用了她的东西,或者她不得不使用了自己所囤积的物品,她的心里就会很难受,就算那仅仅是一个塑料袋,就算她囤积的塑料袋已经老化掉渣。

囤积癖是我给她的定义,因为她是我所知道的人当中最当得上这个名的人。不过,囤积癖也并不总是以如此极端的方式表现出来,它甚至就潜藏在你我这种自以为正常的人的行为中。

当我认真细读《断舍离》这本书之前,并不认为自己有囤积癖,也未曾认真思考过,自己内心总是存在的一股沉重感竟

然是闲置物品所带来的"怨念"。它虽然不明显,但却多多少少影响着自己的生活。

杂乱的房间,甚至都让自己不想踏足,凌乱的衣柜,甚至都让自己没有打扮的冲动;纷乱的思绪,甚至让自己停滞了求知上进的脚步.....

是什么让我们囤积了如此之多的物品?而我们的生活真的需要那么多吗?

书中提到了三种扔不掉东西的人:逃避现实型、执着过去型、担忧未来型。我觉得普通人的囤积癖,这三种原因多多少少兼而有之。就如我的父母,他们是生活习惯很好的人。家里的物品分门别类储备齐全。同时,他们也是很节省和节约的人。洗衣服的水要留着冲厕所;洗菜的水要留着浇花。一个纸箱可以装满垃圾再扔掉;一件旧衣服可以送给乡下的亲戚。但凡我想扔掉一件不用的旧物,他们总是会问:怎么要扔掉呢?坏了可以修啊!

如果回答说不想要了或者不需要了。他们便会指责:太浪费了,多可惜啊!

觉得可惜,是阻止我们放弃闲置物品的最重要的一种心理。 然而,《断舍离》的作者山下英子却认为,"可惜"成了很 多人不用扔东西的赦免令,而不是真正的对物品的爱惜之情。 因为物品要尽其用才能实现它的价值。

### 断舍离的读后感篇四

很久之前,朋友就强烈推荐我看这本书。一开始我有些疑惑, 她是想让我看淡生离死别吗?然而,我渐渐明白:"断舍 离"并非我所想。

何为"断舍离"?断舍离是由日本杂物管理咨询师山下英子

提出的人生整理观念。断舍离不仅是一种整理术,还是一种 让心灵减压,释放解脱的方式。《道德经》中有言:"万物 之始,大道至简,衍化至繁。"在我看来,断舍离是不仅一 种生活态度,也是一种生活智慧。

断,断绝不需要的东西。在互联网高速发展的今天,不少人控制不了物欲,总会购置一些根本用不上的物品,当积累的越来越多,又不舍得处理,怕浪费,他们就会陷入收纳的沼泽地,无法脱身。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。我们面对物质时,不是从"这个东西需不需要"的角度,而是往往下意识地从"这个东西能不能用"的角度,以物质资料为基准轴的观点来进行取舍和判断。这是书中提到的"物质轴"思维。倘如我们转变一下思维——从"需不需要"的角度出发,考虑当前自己是否真正需要该物品,而不是从"能不能用"的角度来考虑物品本身的价值,这将会减少我们想拥有它的欲望。因此,我们要学会断舍离,断绝不需要的东西,才不会被困于物欲的海洋里。

舍,舍去多余的废物。购物平台的各种购物节屡见不鲜,比如618,双11,美食节等,商家抓住时机搞促销,总能攻破我们的心理防线,我们会下意识去打量物品的性价比,于是开始囤货。衣柜、餐柜和冰箱里·····家里随处可见物品堆积,这样会给人压迫感和阻塞感,长此以往,会给人心理上的沉重感。因此,在购物前,我们首先要明白自己对于物质的需求,明确哪些是必需品,对购入物有明确定位。不喜欢运动的你,听了健身教练强调健身带来的好处,于是办了健身卡,感觉自己真的会去健身。不喜欢阅读的你,买了一箱书,感觉自己真的会看完。每次心血来潮的你,下载了许多学习app①感觉自己会有质的飞跃。结果,不言而喻。一方面,浪费了金钱。另一方面,不能做到兼顾。这就好比一盘散沙,不吹也散。因此,我们要学会断舍离,学会放手和舍弃,不需要的东西定期清理,内心也能得到定期释放。

离,脱离对物品的执着。我们本可以是在干净的溪流潇洒畅游的香鱼,逐渐变成了水槽淤泥口边困顿窘迫的鲇鱼,想当香鱼还是鲇鱼,选择权掌握在我们手中。我有个朋友,她收藏了许多她觉得自己瘦下来就能穿的衣服,可我看到更多的是其在犄角旮旯里落灰。同样,以前的我也不擅长断舍离。小时候的新年衣服压在衣柜箱底好多年,一直舍不得处理,每次整理时总会主观地为它们赋予某种特殊意义,因为是新年的时候爸爸妈妈买的衣服,便具有收藏意义,但它们占用了衣柜的大半空间,每次看到都会心生一种沉甸甸的感觉。暑假阅读完本书后,我下定决心脱离对衣服的执着,果断处理后腾出空间,心情瞬间变得舒畅了许多,大脑也清醒了许多。因此,我们要学会断舍离,脱离对不需要物品的执着,只有放手这些东西,才能解放自己、解放人生。

刘禹锡的陋室里, 苔痕上阶绿, 草色入帘青, 有素琴, 有金经, 斯是陋室, 唯吾德馨。物品可以改变生活, 但人不能被物品左右。每个人的精力是有限的, 我们应该把宝贵的精力放在重要的人、事、物上。因此, 我们要学会断舍离, 让生命保持一份简单, 让心灵回归一份宁静。

最后,让我们一起来阅读这本书,一起学会断舍离吧!

### 断舍离的读后感篇五

之前有在图书馆和书店看到过这本书,也曾经信手翻了一翻,初步印象就是舍弃一些不必要的东西,所以一直没有买回家。

后面考虑,为了教育经常喜欢乱买东西、把家里"整理"得乱七八糟的家属.....顺便自己也认真静下心来翻一翻,最终还是在网上与其他书一起"搭着"买了一本。

拿到手以后,发现这本书与我之前想的不完全一样。

《断舍离》这本书层次很分明,从教人如何选择筛选必要物

品开始,渐入如何管理家居物资,最后上升到如何管理自己的情绪和生活,挺有意思的。

"断舍离"这个概念是由一位日本女性山下英子提出的——断,是斩断物欲;舍,是舍弃废物;离,是脱离执念。

书中指出,对于物化在具体而言,"不轻易地入手物品"、"放手不需要之物"、"人、事、物的循环与代谢"....,进一步引申到人类身体体系上,则是"节食diet"["排毒detox"["新陈代谢metabolism"的闭环。

我第一次见过这种写文章的方式,先分析"之所以无法放手的原因",从生物学上解释了人类对于物质的摄取宁多勿少的追求物欲的天性,也即"黏性",接下来提出了一个"物质轴"的概念,即"以物质资料为基准轴的观点来进行取舍和判断"。

然后解释"断舍离的工作机制",具体将如何实施断舍离分为"观念上的断舍离""杂物上的断舍离""收纳指南"以及各个家居空间的具体操作方法,各种思路和方法都很具体,很实用,紧密结合实务。这就有点意思了,这里依旧紧紧地围绕一位家庭主妇的视角,面向家居秩序管理目的和用途。接下来就以"断舍离改变人生""断舍离,怡然生活"两章,将"断舍离"这种手段融入人生,进而升华成"断舍离"精神,并具体列举了"时间""烦恼""结婚""甲戊""终活"等场景的应用,引导自己完成"身体、心灵、生命"机制的回归,并摆脱过剩执念,减轻心灵负重,让人生处处自在怡然。

随书还附赠了一本小册子,里面直接以图画方式列举了很多家具收纳之类的技巧和方法,确实也挺容易理解接受和实用。

这本书,刷新了很多国人的观念,引导我们更好地管理家居,进而更好地树立一个管理生活和精神的人生信条原则。特别

值得当下中国人经历了从过去物资不足,到现在物资很丰富 生活很富足的背景下,如何控制自己的欲望和具体行为,料 理好自己,很有帮助和借鉴。

总之,值得推荐!

### 断舍离的读后感篇六

断舍离是禅修。

断舍离的主角并不是物品,而是自己。这是一种以"物品和自己的关系"为核心,取舍选择物品的技术。

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"离"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。

如何断?

物品要有用才有价值。对我有用。

如何舍?

丢掉与当下的自己无关的物品。使用高于形象的物品,廉价的物品,会使自我贬低。

离是一种什么状态?

处于自在、放松的状态。

舍的过程中,整理收纳的技巧:

七五一原则:看不见的收纳空间只能放满七成、看得见的收纳空间只能放满五成、给别人看的收纳空间只能放一成。

三分法: 分三类,大类中再分三小类。

物品尽量立起来放置。使用物品时,步骤要少。

并不是心灵改变了行动, 而是行动带来了心灵的变化。

#### 我的行动:

颜色不艳丽的旧衣物,多年前的短袖短裤,不能外穿,总想的是在家做为居家服,对着镜子看看自己,果断全部丢掉。

一直在寻找ipad的用处,丢掉舍不得,用起来不方便,决定 卖掉。

加强对物品的理解,提高欣赏水平,提高挑好物的能力,下载app[]关注男士物品。

断舍离的技巧不仅仅应用于物品整理。可举一反三,比如人际交往等。

断舍离期间很痛苦,刚开始过分强迫自己,很焦虑。调整为将断舍离多循环几遍,先丢掉一部分,再思考再观察自己的生活,过段时间再舍一部分,不断重复。

要成为活在当下,能够立刻付诸行动的人。

# 断舍离的读后感篇七

新"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。

# 断舍离的读后感篇八

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。