

# 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。婚姻的开始都是你依我依的，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。倘若我们转变一下思维——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app，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”“甲戌”“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

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。