

# 断舍离的读后感 断舍离读后感(大全5篇)

读后感是种特殊的文体，通过对影视对节目的观看得出总结后写出来。那么你会写读后感吗？知道读后感怎么写才比较好吗？下面是我给大家整理的读后感范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

## 断舍离的读后感篇一

一直听说断舍离这个概念，朋友圈也经常有朋友在断舍离，终于沉下心来阅读这本书，受益匪浅。

没看这本书之前，猜测这可能是一本关于心学的书，最近，我发现我这病挺严重的，喜欢猜测，动不动就自以为是，想当然，老子说，为道日损，损之又损，以至于无为。《金刚经》说不住于相。都是说要去掉自己的主观意识，让事物合乎道，而不是”我想”，”我以为”。小时候老师总夸我，这小孩太聪明了，没说头就知道尾巴，现在想来原来是贬义的。

这书写得很朴素，就是教你收拾居所，把家里多余的东西扔掉，把不用的拿走，让家宽敞起来，让衣橱宽敞起来，让厨房宽敞起来，让抽屉宽敞起来，留下你在用的东西，让偶尔用的或者长时间不用的东西请出你的家门。然后一切就发生变化了，从物到心发生变化，奇迹就诞生了，好运就来了。

山下老师就是很耐心地指导你如何去断去舍去离，告诉你这个过程如何去克服，如何由自己而影响家人一起断舍离，而没有太多的言语去告诉你什么哲学啊、人生大道理这类话题，而只是告诉你如何去面对物，这个实实在在的东西，没有虚，也不玄。

是的，当你对你身边的多余的物开始抛弃，而让自己所处的环境宽松起来，简单起来，那么多一直都舍不得抛弃的东西都扔掉了，从扔掉物开始，也开始了清理心中的垃圾了，因为外在已经习惯了简单，那么有外及里的功夫大概就到了。

就像我刚才说的“猜测”，猜测、怀疑、自以为是其实也是负能量，负能量都消除了，正能量就满满。

当我们养成了至简的习惯，那么我们未来在做选择的时候应该就会还慎重了，比如说买一件衣服，确定要经常穿吗？确定是必须的吗？还是为了满足购物瘾而买呢？推此及彼，其他的事情也会一样的，那么，人生就发生了变化了。

这几天一个人回沈阳，居家隔离不出门，没事收拾家，收拾自己的东西，痛恨自己，痛恨以前的自己，那么多衣服，那么多鞋，那么多书，那么多生活用品，太多是不需要的，为什么会买买买？接下来，我要扔扔扔。

山下老师也不是说你非得过苦行僧的生活，该装饰的还是可以装饰，该高尚的继续高尚，只是你得有审美能力，得会装饰，而不是把豪华奢侈的东西堆满家，会“留白”，让该高尚的东西高尚起来。

真的，生活的态度决定你的幸福与否，但是，有外及里的训练方法，我是头一回见，但我从心底相信了。

《断舍离》这是是在微信读书上看的，囫圇吞枣地看了一遍，可能还没正确地领会山下老师的真意，但我觉得收获甚丰。

## 断舍离的读后感篇二

断——不买、不收取不需要的东西。

舍——处理掉堆放在家里没用的东西。

离——离开对物质的执念，让自己处于宽敞舒适，自由自在的空间。

断舍离“的要点之一在于，要以思考自我真正需求为中心，而不是成为物的附庸，从而达成人生清爽高效的自有境界。

生活中如果真的能够做到书中传授的整理技巧，果断”断、舍、离“，家里自然干净整洁。怕就怕知易行难，下不得狠心决心。

女人天生爱购物，网购方便快捷更是刺激了购买欲，不断买进的同时也引发了存储问题，再多的容纳空间也无法满足与时俱进的购买能力。东西越买越多，空间越来越满，房间越来越乱，心情越来越烦。当时因为头脑一热所以购买，到手了之后却并不觉得有多需要，这种情况太多了，舍不掉的”鸡肋“也积累的太多了。

果断舍弃用不到的物品虽然是个亡羊补牢的办法，但是如果能够做到冷静购物，不迷恋物欲，不因一时兴起而盲目消费，不将许多不大需要的东西弄回家，从根源上斩断购买欲才是治标治本的好方法。

生活中的居家整理该如此果决断舍离，对于情绪，又何尝不是如此呢？尽快整理好心境，舍弃那些让自己感觉不快的负面情绪，心境越来越开朗，生命越来越积极。

人的一生其实很短暂，如何在有限的时间活得精彩。林肯说过一句话，真正重要的不是生命中的岁月，而是岁月中的生命。

问题是：现代人大致都陷入了一种全民式的焦虑：拖延症导致的焦虑，信息过载导致的焦虑，还有失眠，还有选择恐惧症等等。

有限时间与无限欲望和可能之间的巨大鸿沟，沟壑难填。

怎么办？我们几乎都需要跟自己来一场”断舍离“。

断舍离，是一个心智历练的过程，是一种做减法的修行。

断舍离，不是教导你怎么活，因为也没有人能教导你怎么活，只有自己最想清楚自己。断舍离，就是自己对自己的人生做出选择。

“这个世界上没有人知道自己到底想要什么。他们就等着别人来告诉他们，所以，只要你用很诚恳的态度告诉他，他想要什么就对了。知道为什么吗？因为没有人愿意在失败的时候承认自己的错误，他们宁愿自己是上当被别人骗……”

## 断舍离的读后感篇三

断舍离的后记，就这短短的7分多钟，我录了一上午。儿子不停的干扰，家里人的干扰，我的心静不下来，也总出错。最后决定停下来陪儿子玩儿，儿子满足以后来录音，现在终于完成了！

这本书全都读完了，现在来聊聊感受吧！

1. 整个人轻松了很多，扔东西的过程从纠结到爽快，情绪有了变化。
2. 我值得用好的东西，我为主，物品都是为我所用。
3. 人也好物品也好，都要发挥价值和作用否则就是垃圾，同时我也相信每个人或物品都会找到合适的位置发挥作用。觉察很重要！
4. 有动力去“做”，在书中和nlp的学习中我认识到要想得到

想要的，首先就要去行动！障碍我们行动的不是别人就是自己，自己在纠结过去，在担忧未来，在情绪中翻来覆去的打转。如果我们想要成功就必须将自己抽离出来，让自己活在当下去行动！不做只想永远不知道结果，只要去做就有机会！勇敢的站起来，为了自己的梦想去奋战，也许成了也许败了，无论成与败，记住“谋事在人成事在天！”我们把自己能做的做好，剩下的就交给老天！

## 断舍离的读后感篇四

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。

## 断舍离的读后感篇五

导语：《断舍离》是日本杂物管理咨询师山下英子系统阐释断舍离理念的图书。这是日本杂物管理咨询师山下英子推出的概念。欢迎阅读断舍离读后感！

乍看到《断舍离》并不理解其意思，只觉得说的似乎应该是父母与孩子的关系，其实差之毫厘，谬以千里，断舍离说的

是一种超级整理术。

说到整理，一下就让我想到了收纳。在收纳方面，我虽不是什么专家，却也不是将家里搞得脏、乱、差的专家，然而这种整洁却是建立在花费大量时间上的，刚刚将衣柜整理好，也就是两三天，衣柜就又恢复了原样。这也是常常令我苦恼的事情，却丝毫没有办法，隔一周，依旧将所有的衣服翻出来，折叠好，继续进衣柜。三五天后，又会变得乱糟糟的。对此，我常常责怪领导，是他找衣服时，给翻乱的，而同时，翻乱后又不及时整理。

书中所说的断舍离，指的是把那些”不必须、不合适、令人不舒适“的东西统统断决、舍弃，并切断对它们的眷恋。

看到这里，我不得不说我是一个十分恋旧的人，整理衣服的时候，每每看到不穿的衣服，或者穿旧的衣服，却从来不会将其扔掉而是依旧叠好，放到衣柜里，总觉得扔了可惜，可是放着有用吗？其实也没用。虽然想着或许哪一天旧物改造的时候，会用到它，可是繁忙的工作中哪有时间去做旧物改造，旧衣服收了两三年，甚至更久，却也在一次大清理中扔掉了。而这些年，造成家里繁乱的直接原因就是这些无用的东西所占据的空间，与收纳整理它们所花费的时间。

在没有看《断舍离》这本书的时候，我总觉得茶几上的东西不能再精简，虽然看着总觉得有些不美观，可是烟灰缸是平时用来放瓜子皮、果核等废物的，纸巾肯定是不能精减的，吃了水果后，拿一张纸擦手非常方便，剩余的三种零食，更不能移动，放到其他地方会忘记吃，久而久之就会坏掉。可是，看了《断舍离》后，我做了新的改变。将瓜子、榛子现南瓜子换到了小容器里，这样占据的空间比较小，看起来也整洁了不少。烟灰缸直接放到了茶几下面，用的时候再拿出来，或者在看不到烟灰缸的时候，就会直接将果核扔到垃圾筒里。如此一整理，茶几上，虽然没有做什么精简，却也比原来看起来整洁了许多。

看到漂亮的有意思的购物袋，我常常会保存下来，舍不得扔掉，可是这些东西却占据了很大的空间，而基本用不到。将这些东西清理掉，发现空间多出了许多。

在看《职来职往》的时候，有一个女生，说她喜欢整理电脑，将文件夹分类分得特别清楚，其实这也是一种整理术，如此可以让工作变得很轻松。

书中，用图表的方式、简洁的语言，将家居整理的方法说得非常详细。本书适合那些家里凌乱却不知道如何整理，家里虽然整洁却付出了大量的时间整理的人，从书中可以学到非常实用的家居整理术，让生活变得更加轻松。

在很多年以前，我就喜欢收拾物件，尤其是整理抽屉，在整理中获得内心的平静，干净、整洁成为心灵纯净的标志了，通常心情不好时，我也会通过整理屋子、整理抽屉的朴素方式，来平复心情。

近年来，人们关注了一种新型的生活观念——“断舍离”，正是这种观念的极大扩散，悄悄改变了现代人的生活。不说与现今中国反凡风的政治话题，这种朴素、简洁的生活信念，通过心灵的净化能够让生活更清爽，让心灵更自由，这是信息社会在工业化发展进程中的一种回归，现代人对生活本质的回归。

读这本书时，我没有意识到自己多年来朴素的行为中有一种“禅意”蕴含其中，“整理房间也就是整理自己，并不是心灵改变了行动，而是行动带来了心灵的变化，只有有行动，心灵就会跟上脚步，断舍离就是一种动禅”。

德国诗人歌德曾经说过一句话，“人类最大的罪是不快活”。快活的维持也是需要环境浸润的，用心经营自己生活空间，通过筛选保留必要的物品，以个体为主体，好好维护舒服简洁的小小空间，从此起步，开始从物质到精神层面的整体净



化、梳理，保持断舍离的意识，成为自我生活的主宰着。

《断舍离》是一本推崇现代家居整理的书。

断——不买、不收取不需要的东西。

舍——处理掉堆放在家里没用的东西。