

# 2023年断舍离的读后感 断舍离读后感(汇总10篇)

很多人在看完电影或者活动之后都喜欢写一些读后感，这样能够让我们对这些电影和活动有着更加深刻的内容感悟。那么你会写读后感吗？知道读后感怎么写才比较好吗？下面我就给大家讲一讲优秀的读后感文章怎么写，我们一起来了解一下吧。

## 断舍离的读后感篇一

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。

## 断舍离的读后感篇二

虽然书名叫《断舍离》，但我觉得“舍”应该放在首位。

之前看不完整版电子书的时候就深受启发，还一直纠结买不到繁体版，还好国内现在终于出了。

我最近基本没读什么新书，因为我基本每天都在重看这本书，并且每天都有新的感悟。

最开始，我是切实的受困于我购物狂的恶果，所以一心只想着“丢东西”。丢了一部分以后，我有了2个感悟：“我的东西真太多了！”以及“丢到一定程度的话不是又要买了吗？”由于当时我看的是不完整版，所以对于后者我很茫然，但至少在当时就很有有效的控制住了自己的购物欲。

看了完整版后，我才发现我搞错了重点：“断舍离的主角并不是物品，而是自己”也就是说，数量不是重点，自己的需要才是重点。到这，我意识到我对自己的很多事情没有清晰的定位，例如穿衣的风格、阅读的风格、做事的风格等等，也就是说，我对自己的“需要”其实并不清楚。

这个过程持续了近半个月。在这半个月里，我处理了2抽屉的衣物、近一半的护肤品和彩妆、1/3的鞋子，还有各种零碎东西，但，我生活的环境其实并没有发生太大的改变。并且我一直没意识到这点，直到上周末，我下班回家走进自己的书

房，发现书桌的桌面连个放包的地方都没有。

我不是一直在“舍”吗，为什么书桌还能乱成这样？

我重看《断舍离》，发现自己没有按书里的标准清理。而如果按书里的标准，我连1/10的量都没达到！我再次认真清点自己的物品，发现自己没有预想的处理得多的原因很简单：很多东西，例如笔，能用并且很多是我喜欢的，如果慢慢用，估计几年后也能用得完，所以在处理时就会默默把它们放在清理名单之外。到这，我才明白书里强调“现时”的意义，因为按这个逻辑，家里的大部分东西根本丢不了！

我用周末2天的时间再次清理我的房间，基本丢了我书桌里2/3的物品，然后按书里的标准重新摆放，生活真的顿时轻松了！并且，书桌真的不太会有再变乱的可能！（至少到目前为止，我的书桌都一直干干净净、简简单单。）

我真的震惊于清理的效果。然后，就看见旁边4个满满的书柜……

“王子与公主最后幸福的生活在一起”的结局真的只在童话里，现实永远是：问题一个接一个t\_t

但是，我没办法整理我的书柜。

清理的道理我都懂，但我就是没办法清理我的书柜。

我前晚站在自己的书柜前一个晚上，问自己：为什么不行？

总会读到的——真的会读《资本论》？

万一丢的书很有趣然后又买不到了呢？之前就发生过！（虽然最后基本都再版了……）

.....

前天一整个晚上，我就这样站在书柜前纠结，没有结果。所以我不得不在今天写这篇书评，因为我知道唯有文字能让我真正冷静和深入思考。而现在，我终于想清楚了不能清理的原因是：恐惧。

我对于自己，内心其实非常的没有自信。虽然我毕业于一本大学，也是我这个省最好的大学，但毕竟不是名牌大学。并且我大学四年过得非常懒散。潜意识里，我总是认为自己荒废了四年的时光，在进入社会时就已经比别人落后，所以一定要努力追赶、拼命学习才行。书于我，意味着知识。买书，虽然不见得读了，但在潜意识里，就意味着得到了知识。所以，清理书，就是在清理知识。而这，基本就等于“剥夺自我”。

平时读完书，我都会送人或捐给需要的机构，所以我真没想到我对书居然有这么深的执念。

好在终于想明白。

对于截至目前的清理活动，我的感触很深：

- 1、知道一个道理和使用一个道理真的完全是两回事。所以，读书真的要“用起来”。因为只有这样，才能获得真正的知识和感悟。
- 2、也许在这个世界上生存并不需要太多的“道理”，只要能真正吃透几条就行。例如断舍离的道理，如果真正掌握并运用在各个方面，那么，肯定至少能在“物”的方面获得真正的自由——人生将减少多少烦恼和麻烦啊！
- 3、由以上2点可以推断：书真的不用读太多，但要读经典，然后不断的体验、重复、深入思考和触类旁通才是王道。

4、清理是一个不断深入的过程，在这个过程中，你丢掉了包袱，重新发现了自己。

## 断舍离的读后感篇三

最近读了《断舍离》一书，书中分享了一种“精简”的生活态度和生活方式，与我日常所看所思产生了一些共鸣，在此简单记录下读后感。

常见现象：人们不清楚或者不会很认真思考自己的需求，总是想要“入”很多东西，又不舍得“出”，总是想要抓住很多东西。

比如：想要买很多衣服、物品；会关注很多热门博主、公众号；会转发收藏很多自媒体内容；会下载很多app会加很多社交群。即使很多内容自己根本不需要，或者需求频次超低，也不想错过，不想舍弃。电脑手机有大量文件待处理，家里过多小孩玩具、个人物品。经常临时出现很多想法、冲动，想要买这个，想要做那个，立各种flag等等。

断舍离含义：

斩断物欲不轻易入手物品

舍弃废物舍弃不需要的物品

脱离执念人、事、物循环代谢

不定时整理、更新：物品、过剩观念、累积的负能量、情感纪念品

如同新陈代谢：摄取食物，消化吸收营养转化为能量，排出废物。

断舍离本质：

创造时间和空间（物理空间和心灵空间）！

## 断舍离的读后感篇四

杨澜说，《断舍离》这本书不到两个小时就可以翻看完，却足以改变你的人生。

如果我能早点看到这本书，我不会在去年写《27岁，我才懂得整理房间的意义》，因为会脸红，照断舍离的理念，我之前做的那些不过是把一些可有可无的东西重新摆放而已，掩耳盗铃地放在了我看不见的地方。

是哪一段让我有了格外强烈的共鸣。在章节《筛选物品带来的自我察觉》里，作者讲述了一个很多人都有过的经历。

有人送你一套名牌杯子，你把她原封不动地装在盒子里，放在橱柜的最里面。你当下用的是一个再普通不过的杯子。如果有人问你“为什么不用它啊”，你可能会迅速回答“太可惜了，这种好东西舍不得用啊”。换句话说，在你的潜意识里，你认为自己“配不上名牌的杯子，我没达到那个水准呢”。你的真实想法，就可以通过物品反映出来。

一个人使用的物品，能够反映出自我形象。“这样啊，其实我也可以用它的”。像这样认可自己。

书中的“你”真的明明就是之前的我啊。明明很喜欢那些礼物，又觉得自己用了浪费，所以，一直用看起来都能凑合的物品。最好的理由是，那些用着的东西虽然不是那么喜欢，但是还能用，就先用着吧。所以，最后的情况是，不怎么喜欢的将就着，真正喜欢的束之高阁，直到有一天记不起来，或者再被翻找出来时已经又变成了不那么喜欢的东西。

原来在内心深处，我对自己并不自信，因为有那么一些美好的事物，你不觉得自己值得拥有，或者即使拥有也是诚惶诚恐。这是我从来没有发现的。

所以，到这里我开始有兴趣回答自己看书之前的疑惑：为什么要断舍离？

断舍离的目的就是通过不断地筛选物品的训练，当下的自我会越来越鲜明地呈现在自己的眼前，人也有机会以此为判断出准确的自己。断舍离是要以思考自我真正需求为中心，而不是成为物的附庸，当你为某一物品是否需要扔掉而纠结困扰时，就是应该进行内在自我分析的时候。

或者说，让你纠结的，其实都是不那么重要的。

那么，我的第二个问题：断舍离与整理术、收纳术有什么不一样？

它们最大的区别在于，断舍离并非绝对要以把房间弄干净为目的，而是要通过收拾的过程了解并喜欢上真实的自己，实现自我肯定感。

如果仅仅是以把房间弄干净为目的，你把所有的物品放置到你认为最合适的地方，但是很有可能只是暂时的。因为整理着眼在如何保管物品，而断舍离是将主角的位置由物品换到自己身上，考虑的是这个物品我是否需要，而不是这个物品是不是还可以用。

当我们的居住环境因为断舍离不断地循环代谢，保持着变动流转的状态，这种更新筛选不再只是概念，而是渐渐渗透到你的“时间、人生、生活”，让它们都保持良好的新陈代谢额状态。

这么说来，断舍离听起来是一件很棒的事情，但是怎样才能

做到断舍离？

断指什么？

舍指什么？

离指什么？

断=断绝想要进入家的不需要的东西

舍=舍弃家里到处泛滥的破烂儿

通过不断的断和舍，达到这样的状态。

离=脱离对物品的执念，处于游刃有余的自在的空间。

主角不是物品，而是自己。

断舍离重要的第一步其实是“舍”。“舍”是对家中堆积的物品逐一品味、甄选、舍弃。其实上，在这个步骤里，我就反复失败过好几次。

一些衣服、鞋子、书，我下决心将它们丢弃，过一会又舍不得去捡回来。“因为不能浪费，所以难舍”，但是事实并非如此。

你无法想象，当我不回头地将那些“鸡肋”一般的衣物、书本打包放进回收箱时的轻松解脱的愉悦心情。

修正时间的偏差也是断舍离的要素。我们常常念叨要活在当下，却往往没有做到把握当下。

没有时间整理……

或许 有朝一日会派上用场……



我也曾与过辉煌……

他曾经深爱过我……

将时间拉回现实，问自己：它对于当前的我意味着什么？如此反复，慢慢对物品的时间轴偏差便可以稍加修正。

关键在于，多想想当前的自己，而不是过于担心未来，或者留念过去。

很多代表上一段感情的物品就是这样丢掉的，本来以为为十分不舍，其实感觉极了，空出来，新的东西才有机会进去。

断舍离给我带来的改变有哪些？

从看完《断舍离》这本书到现在1个月的时间，我开始尝试对自己的房间、生活、交际、感情进行断舍离，或许旁人看不出太多的变化。但是我自己能感觉的，每天更为快乐，更加享受生活 and 珍惜身边的人。

因为，当我打开衣柜，我看到的每一件衣服都是自己十分喜爱的，她们在衣柜里，乖巧地、整齐地或挂着或躺着，无论挑哪一件都让我十分享受；每天日常做的事务，也都是通过仔细甄选，自己喜欢并且享受的事，因此效率更高，很多计划会提前完成，对时间的掌控也更加自由。

现在买东西也会记得这样东西要满足三个条件中的一个：需要、合适、舒服。

如果，你和之前的我一样，房间杂乱却不知该如何下手，怎么也改不掉拖延症，冲动购物，缺乏安全感，总是无法完成计划……那么，或许你可以试一试立即对你的人生和房间来一次彻底的“断舍离”。

还是那句话，毕竟你跟我一起只是试一试，又不会怀孕。

## 断舍离的读后感篇五

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！

## 断舍离的读后感篇六

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“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。

## 断舍离的读后感篇七

记得20xx年毕业时那会，来上海参加工作的一次大迁移，把这学校住宿所有的用品包括：（教材书本、作业本、校服、个人电器等等——）能带的，都打包起来装满了二个大箱子和一个背包，当时如果意识到有些东西，可能以后都不会需要用到，进行适当的物品分类，能送人的送人，不能送人的当垃圾处理，去上海的路途中就会轻松许多，也不会导致后来的恶性循环，物品越堆越多。

工作后住的环境比学校环境改善很多，使用面积也大了很多，工作有了自己的收入，经济充裕了，难免会有非理性的消费，物品只进不出，截止到20xx年的上半年，鞋子堆了十几双，衣服快要把衣柜挤满了，合算下来平时常穿的衣服三到四套左右，常穿的鞋子不超过三双，学校带来的书本、衣服、其他杂碎的东西，来上海后一直没动过，堆在房间里。

每次搬家对我来说像是一场噩梦，一直觉得，东西多了，信息就多，会影响人，分散人的注意力，让人不能安宁，静不下心专注的、持续做一件事。

我是一个比较怀旧的人，一直对自己内心说，每件物品都有一段回忆，丢弃了或遗失了，是对记忆的遗忘，当观念相互发生冲突时，好难取舍，可是物品越来越多，有时感觉都超出了自己的心里承受能力，有段时间特别的压抑，除了休息，很反感待在很多杂物的房间里。

20xx年5月份左右，有次听苹果app播客，主持人聊到断舍离这本书，给了我很多启发。

当即就在亚马逊购买了日本杂物管理咨询师山下英子著作的（断舍离）书籍，加以深刻、详细的学习，六月份刚好房东把房子卖了，需要寻找新的住处，是我大胆出手的机会来了。

“断舍离”的概念非常简单、易懂，断：是断绝实际上不需要的物品，但有很想买回来，舍：是舍弃家里不需要的物品，离：是脱离对物品的执念，处在游刃有余的自由空间，断舍离和单纯的扫除、收拾不一样，并不是以“很可惜”、“还能用吗”、“不能用了吗”为考虑的重点，而是要自问“这个东西适合自己吗”。

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。你要做到的思考方式并不是“这东西还能使用，所以要留下来”，而是“我要用，所以它很重要”。主语永远都是自己，而时间轴永远都是现在。

搬家前的一些日子，把物品进行分类，留下几套常穿的衣服、二双鞋子，把所有不常穿的衣服、鞋子，打包起来，起初想捐给捐助站，后来嫌麻烦，直接丢在垃圾桶旁边，清理了不需要的书籍及不使用的杂物，新的住处在三楼，没有电梯，自行车不方便放在家里，每天扛着自行车上下爬楼梯挺麻烦的，索性把二千多买回来的自行车打五折处理了，家里不停放自行车，阳台空间也宽阔很多，搬家后除非是必须用品，坚决不往家里添加任何多余的用品，放在冰箱里的食物尽量不要超过冰箱容量的三分之二，冰箱食物太多，会不易整理，难免会有过期的食物隐藏在冰箱的某个角落，可能会直到下次搬家时，发现某些食物还是一年前买的。

通过”断舍离“的学习及实践，认清了事物与自己的关系，对待不需要的物品，要果断及时的处理，居住在自己所能掌控的环境当中，减少对物品的拥有量，一切从简，就连整个人的心灵都会轻松、舒适了。

## 断舍离的读后感篇八

《断舍离》是由日本的山下英子所著，这是一本不到两小时就可以翻完，却足以改变人生的书。当你为某一物品是否需

要扔掉而纠结困扰时，就是应该进行内在自我分析的时候。“断舍离”是你与崭新自己相遇的过程。

我想大多数人在整理家务的时候都会在内心吐槽：东西太多了！整理起来太累了！可是这许多东西不正是自己平时一点一滴积累起来的吗，想扔不舍得扔，整理又懒得整理，有的时候咬咬牙收拾一下，下次再整理的时候发现又多了一堆莫名其妙的东西，而原来的东西一直在某个地方生灰发霉，长此以往，自我感觉空间越来越小，直到压得你透不过气来。

物品如此，人的内心也是如此，常常陷于一段挫折的经历，一次失败的感情，一段逝去的光阴中难以自拔，一方面让自己痛苦，不仅有可能忽略当下生活中的风景，还有可能失去更为重要的东西，另一方面让身边的人痛苦，自己的消极情绪慢慢地将那些爱着我们的人推离我们身边。

“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。所谓断舍离，就是透过整理物品了解自己，整理心中的混沌，让人生舒适的行动技术。换句话说，就是利用收拾家里的杂物来整理内心的废物，让人生转而开心的方法。其中，断=断绝不需要的东西，舍=舍弃多余的废物，离=脱离对物品的执着。

斩“断”物欲，“舍”弃废物，脱“离”执念，做精神上的强者！

## 断舍离的读后感篇九

斩“断”物欲，“舍”弃废物，脱“离”执念，走在“自在·随心”的路上。这是作者山下英子对于这本书的总结。在没有接触这本书之前，仅凭“断、舍、离”三个字，我简单地理解为就是丢弃自己不要的东西。心想：扔东西有什么难的呢？读完这本书，才真正理解“断舍离”这三个字的内涵。

我们生活的时代，是个“物质过剩”的时代。我们能接收到世界各地的信息，一件产品也许由五个国家共同生产制造，我们有着越来越多的选择，拥有着父辈们想象不到的富饶生活，我们拥有很多，又好像未曾属于自己。回想一下，自己家中是不是有很多闲置不用的东西，是不是存在着经常性杂乱的地方？简单举个例子：我的书桌，经常堆积了各种各样的物品，有很多自己觉得会用到的东西，于是就堆在桌子上，而且经常找不到。单纯觉得是因为自己疏于收拾，却忽略了最根本的原因——我囤积了太多自己不需要的物品。就像书里形容的那样，“暂且收着吧”“总会用上的”“太浪费了”，这样或那样的理由，控制着我们买了太多自己并不需要的物品，又舍弃不了自己已经拥有的，便陷入了焦虑、郁闷、自我厌弃的沼泽。

“断舍离”的观念将物质和精神结合起来。物质层面做减法，探求自己生活的本质，弄明白“我真正需要的是什么？”这样就能辨别什么是自己不需要的物品。例如：一支笔，最本质的功能在于书写。然后问问自己，对于笔，我不能舍弃的功能是什么？——好用。然后，我就可以把不符合要求的笔做处理。减轻了精神负担的同时，也不必焦虑如何整理，因为拥有的仅仅是需要的，物质的数量下降带来了质量提高。

精神层面做加法，追求美好，热爱生活。以自我轴进行取舍，考虑这个东西我想不想用。我们就能察觉到自己真正喜爱的东西，提升自我肯定感，了解自己，面对自己。以时间轴进行取舍，立足当下。当下，就是现在这一时刻。时间真正的宝贵之处，在于时间之外的一点：当下。当意识徘徊在过去和未来，属于现在的当下就成为了空洞。最后，人·事·物构建的体系，就成为了自我和外界的关联度，从而以必要·合适·愉快为标准进行取舍。断舍离保留的、获得的  
人·事·物，对我们来说都是非常珍贵、非常喜爱的才被筛选出来的，一定是经过时间的萃取之后，还依然存在于那里的坚定。是抛弃掉任何掩饰后和自己的坦诚以待，丢掉了所有外界的伪装和粉饰，然后让自己说出一句，我喜欢。

于是突然顿悟，我们只是被外在的虚假，分散了注意，蒙蔽了眼睛。断舍离，从简单的整理到人生哲学，是我们不断发现自己，挖掘自己，放松自己，享受生活的愉悦，享受精神的丰盈的过程。心外无物，心外无理。

## 断舍离的读后感篇十

这本书很早以前就听说过，当时听说是一本关于收纳整理的书，我还有一点困惑，心想这也能出本书？果然我这种小地方出来的人见识少。后来再次听说这本书是有一阵网上流行“极简生活”这个词，但是有人推荐看看《断舍离》这本书，才了解到这本书不光是收纳整理，还有一些理念。

不过我也是一直拖到现在才看这本书。书的作者是山下英子，也是日本人写的书，最近看的书好像都是日本的。好吧，按照上一本书的指导，挑出印象最深的三个点来写。

我们面对东西的时候，不是从这个东西需不需要的角度来思考，而是往往下意识地从这个东西能不能用来思考。其实这也不能怪我们，人类从进化的一开始就生存在物质匮乏的环境中。这个能用，留下来。那个坏了，修一修应该还可以用，留下来。那个彻底坏了，修不好了，扔掉吧！想想，这些场景是不是频繁的出现在我们的生活中？好像是深深的刻在我们的基因当中。没错，它其实就是我们经历过物质贫乏的时代后遗留下来的生活习惯。

这个东西对我来说是必要的吗？我拥有的东西里有没有它的替代品？我是现在就要用到它吗？还是要很长时间之后才会用到它？当我们从物质轴的思维模式转换到必要性的思维模式，我们就会发现，很多东西其实我们并不需要。这里的東西也指代我们的观点。

这让我想起我的两台笔记本电脑。我原来买过两台笔记本电脑，一台放在单位，一台放在家里。那个时候准备考研，所



以用的还算顺手。后来去上学了，就买了一台新的笔记本，家里也添置了一台新的台式电脑。那两台笔记本也就完成历史使命，被扔进了壁橱里。这两台电脑并没有坏，还能正常使用，但是因为型号已经老旧了，所以有些运行缓慢，而且有了新的电脑，这两台基本上没有什么使用的价值了，而且我估计，以后也没有再使用他们的可能了！不过从他们正式退役到现在，也有2-3个年头了，我也一直没有扔了他们。我的想法就是，这还能用呢，又没坏，扔了怪可惜的。

这其实就是物质轴的思维模式。只考虑能不能用，而不考虑有没有用。

生活中有很多这样的例子，“这个网课不错，买下来听一下。”“这件商品折扣力度好大啊，快买一点！”“这是我去xx玩买的纪念品，还是留着当个纪念吧！”

然后网课只听了一两节，买来的折扣商品在角落里积灰，每次擦拭纪念品都在心里默默的骂自己当时怎么没买一个好清理的，却买了一个这么多地方会落灰的东西。以后碰到东西，先想一想，这东西是能用还是必需？也许这样，我们能够更加轻松的应对我们的生活吧。

书中讲了舍这个字，其实挺有意思的。舍不等于丢弃。

有的人会说，舍不就是丢弃吗？其实也对也不对，因为丢弃只是仅仅丢弃了。而舍往往还包含着另外的一个意思，就是得。这让我想起了物理学里的一个概念，叫做熵增。熵的概念是由德国物理学家克劳修斯于1865年所提出。化学及热力学中所指的熵，是一种测量在动力学方面不能做功的能量总数。熵亦被用于计算一个系统中的失序现象。

所以熵增也有两个概念：物理定义：熵增过程是一个自发的由有序向无序发展的过程。热力学定义：熵增加，系统的总能量不变，但其中可用部分减少。我自己的理解是，一个人的精

力是一定的，如果无序性的精力增加，那么有序性也就是你能够使用的精力就会减少。那么舍的意思就是，把那些会增加你无序性精力的事物或者想法舍掉，反过来，你的有序性或者说你能够使用的精力就会增加，这就是得。

而舍的过程，其实就是我们制造负熵的过程。舍掉我们思想的包袱，让思想恢复到有序的状态。舍掉牵扯我们精力的东西，让我们的精力更加集中到对我们来说更加必要的事情上。

书中讲到认识现状的方法是把所有的东西都展示在眼前，居高临下的俯视他们，掌握家里物品的现状。其实绝大多数人对自己生活的环境并没有什么概念。这里包括物质环境也包含精神环境。我们总是对这些东西很迟钝。

比如，你拥有什么东西，放在了哪里。你伤心的时候能找谁倾诉，你遇到麻烦了谁可以帮你。这些都是我们拥有的东西，但是我们并不熟悉。所以，我们需要一次从上到下的审视，审视我们拥有的东西，包括有形的和无形的。

这样，我们才能更好的了解环境，了解自己。知道什么东西过剩，什么东西不足，什么东西没有。而且，认识现状又是非常重要的事情，我们只有知道自己有什么，才能决定我们能做什么。就好比我要去爬喜马拉雅山，我就要知道我有什么装备，我的体能怎么样，我的经济状况是否允许。盘点下来发现，我跟爬喜马拉雅山还有很大的差距，我目前的状况只能爬爬城市公园里的小山丘。那么，我和喜马拉雅山差多少，我应该怎么准备，这是认识现状之后的工作了。

让我想起我考研失利的时候，并没有对自己好好的认识现状，总认为是专业课出了问题。直到后来自我盘点才发现，专业课分数还行，其实是政治拖低了分数。后来，着重了政治的复习，果然提高了分数，成功上岸。

所以，不光在收拾整理上要认识现状，在我们的生活中也要

认识现状。把自己拥有的盘点一下，丢弃不用的，利用好自己有的，规划好未来想有的，才能更好的面对生活。