# 断舍离读后感5篇

更新时间：2024-04-08

*读后感的写作可以激发我们对文学作品的思考和探索，拓宽我们的视野，通过写读后感，我们可以表达自己对书中情节发展和人物塑造的观点和看法，以下是职场范文网小编精心为您推荐的断舍离读后感5篇，供大家参考。断舍*

读后感的写作可以激发我们对文学作品的思考和探索，拓宽我们的视野，通过写读后感，我们可以表达自己对书中情节发展和人物塑造的观点和看法，以下是职场范文网小编精心为您推荐的断舍离读后感5篇，供大家参考。

断舍离读后感篇1

花了两天的时间，读完了断舍离一书。感觉如下:

1.这是一本实用书，也是一种工具书，按照书中的方法行动，你会收获一个不一样的家庭空间，和一个我们更加了解的自己。

2.借助断舍离的方法，调整自己与物品的关系，这也是一种修行的方法，可以帮助我们更好的认识自己，同时通过断舍离可以改变家庭给人的感觉，可以从杂乱压抑变成通透舒适，在一定程度上改变家庭这个“场”的能量，从而提升我们的`能量，相当于改变风水了。

3.断:主要的方法就是控制物品的输入，从源头控制，思考这件物品是不是当下我真的需要的，重点是我，不是物品，不要为了可能能用上，偶尔来客人可以用或者这是一件好东西，而买下来，带回家。再好再贵的东西。只要当下的我不需要，就要断！

4.舍 :就是输出端了，就是做减法了，舍弃家里到处泛滥的破烂儿，当下用不上的，或者放了好久以为能用上却从来没有用过的物品，如各种各样的杯子，首饰，面膜，书，收纳盒里的“用得上的物品”等。当舍则舍给家里腾出空间安放我们焦虑的心。活出一个全新的自己。

5.离: 就是脱离对物品的执念。这个杯子真好看，买回来以后害怕用坏了，舍不得用，结果几年过去了，藏在角落的杯子还是没有用过。一次买回来好多励志书籍，认为我该努力了，从看书开始吧，结果一本都没读完，所有的书都在家里吃灰了......脱离对物品的执念，从我的角度出发，思考我们真正常用的物品，只保留真正常用的物品，物尽其用。

6.看完书以后，我立即整理了自己的衣柜，舍掉了一些不会再穿的衣服和可能会穿的衣服，拥挤的衣柜变得清爽了很多，也真的发现其实我们常用的物品真的很少，我本来认为我已经很少买衣服了，结果都能舍出来这么多衣服。看来以后买衣服的时候必须要思考:买来以后怎么用？什么情况下用？有替代方案吗？家里有地方放吗？这时候买，可以物尽其用吗？什么情况下会舍？

综合评估以后只买真正必须的物品！控制好输入才能减少输出，也省去了断舍离的思想纠结和时间成本。

断舍离读后感篇2

喜欢买买买的我，经常为房间里充斥的物品发愁，尤其是搬家的时候，面对那大堆的行李，真心累！

然而在生活中，我总是会控制不住的买很多东西，有用了一年还没用完的面膜、有还能用两年的洗发水、三瓶没用完的爽肤水还有一瓶未开封的、可以用一年的面巾纸、四瓶都只用了一点点的精油……明明已经用不完，心里却还是觉得不够。

看了《断舍离》后才知道，我是喜欢忧虑未来型的人，这类型的人特点是喜欢过分囤积日用品。就比如我:去年无意识的买了7瓶洗发水，每次有优惠就买，总觉得不买就亏了，虽然是自己很喜欢的洗发水，但一想到一瓶都要用4个月就忧伤。还有夏天买的暖宝宝，用了一整个冬天才用完。因为买2送1囤了近100片面膜。每次用这些物品都觉得心很累，没有一点放松的感觉。

现在我给自己定了一个规则:只囤1-3个月的量，如果一样东西能用1-2个月，就用的差不多再买。避免不良囤货。书上说:不良囤货=负债。要相信船到桥头自然直，不要总忧虑以后的日子，要相信在你真正需要的时候，你总能想到方法。

?断舍离》的第一步是:“断”。第一，不因为优惠打折，囤积很多物品，控制物品的量。第二，充分了解自己，知道哪些东西，买了自己一定会用，哪些东西，买了自己绝对不会用。哪些东西适合自己，哪些东西只是因为便宜，并不适合自己。只有所买之物，都是我之欢喜，都能物尽其用，才能从源头上减少物品。这需要我们不断的分析自己，在买东西前深思熟虑，让买的每一样物品都能有它的价值。

“舍”也是一个比较难的步骤。“还能用，扔了怪可惜的”、“万一哪天还用的上呢”、“花了好多钱买的”……在想舍的时候，这些想法总是冒出来，让你“舍”不掉。

首先，当你没有学会“断”的时候，你是做不到真正的“舍”。因为就算你舍了，你又会去买。只有学会了“断”，这个“舍”才有意义。

其次，“舍”的原则是:我需不需要，而不是物品还能不能用。主语是自己，而非物品。物品只有我用才有价值，我不用再好的东西，也无用。

然后，时间轴是“当下”。不要总觉得以后会用。特意检查了自己当下在用的物品，没有一件是以前不喜欢用，搁置很久，重新使用的物品。书上说“当下都不会用的物品，以后就更不会用了”。

舍弃掉你当下不会用的物品，5次里，你只会有一次因为没东西用而烦恼，而留着这样东西，5次里，你会有4次因为这样东西而烦恼。

断舍离，做到了“断”、“舍”，你才能真正的“离”。

在选择物品上，也可以选择好的、有质的物品，这是一种自我肯定，也是一种生活方式。允许自己使用好的东西，宁可“少而有质”，也不要“多而廉价”。

明白一样物品，处理起来特别复杂，所以在购买前会反复思考，同时也不轻易送朋友东西，因为朋友若不喜欢，处理起来也挺麻烦的，而且这么多年，好像朋友送的礼物，很少有在使用的，基本都当做纪念品收藏着。

这是一本教我们给物品、给欲望做减法的书。用最少的物品，过最舒适简单的生活。

断舍离读后感篇3

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。

第一，物质轴的思维模式。

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。

这就是物质轴的思维模式，以能不能用为主要的判断标准，而忽略了另一个关键的问题：必要性

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。这里的东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。

第二，舍

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。

所以睇增也有两个概念：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。

第三，认识现状

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。

断舍离读后感篇4

山下英子在《断舍离》一说中说：断舍离是在行为上要先学会舍，也就是把不需要的东西全部扔掉，舍的秘诀，就是完全以自己为中心，并以当下为时间轴。其实，仔细品读此书，我们不难发现日本作者的观点跟我国传统文化里的舍得观点非常接近，中国有句老话叫舍得，舍得，不舍便不得。我们想得到一些东西，就必须舍弃一些东西。譬如我们想获得银行业务上的不断提升，那么我们就要舍去内心安逸的想法，去努力的耕耘，我们的服务技能和业务技能才能真正的提高。

这本书的作者所指的断舍离，是指个人行为和思想方面的综合舍弃，其中也包括我们日常生活中用不到的物品，或者充盈在内心的贪欲。作为一名银行职员，在深度此书之后，我最深的感受是，适当的断舍离，可以清空我们脑海中的杂念，让我们的思维变得更加专注，从而可以提升我们个人的办事效率。

断舍离，断、舍、离里的三个字，首先是要我们断除，然后舍弃，最后我们才能从中解脱离开，这三个字为什么为什么要放断在第一位，其实是颇具深意的，作者认为断舍离是生活的减法哲学，我们要不断的减去生活中和思想中过多负累的部分，我们前行的步伐才会轻松。

其实，不管是银行职员还是普通人，我们的内心都有需要断舍离的部分，那部分可能是对贪欲或者物质的一种执念，也有可能是对昨日记忆舍不得的留恋，如果我们的内心时刻被各种念头所占据，那么我们在工作当中便很难做到专注和认真，如果我们只是一味的追忆昨日业绩而不看重今天的努力，我们必定会被昨天困住，找不到通往明天的路。

适当的断舍离，清空思维中的废物和垃圾，轻装上路的我们会有更轻松的心态面对未来工作当中的一切挑战，羁绊少了，人生自然海阔天空。

断舍离读后感篇5

老师推荐的第一本书就是《断舍离》，一本在网络上传的很火的书。当天晚上我就从淘宝上买了，然后第二天中午就拿到手。书很小，也不厚，排版很稀疏，如果玩命看应该两个小时就能看完。总之，第一感觉很失望。趁闲暇的时候读完全书，然后就彻底失望了。

这本书通篇就讲了一件事，就是“扔东西”，很佩服作者，可以将这三个字扩展成一本书，并且还能让千万读者为之推崇。或许，大家喜欢这本书的原因就是每个人的生命中需要“断舍离”的东西太多了，可是好多人都不知道该怎么做。然后妄想通过读一本书来改变这种陋习。其实，这不过是自欺欺人罢了。只要不能减少内心的欲望，读多少断舍离的书，都是白搭。

其实，从今年开始，我已经开始了物质上的断舍离了。把不重要的东西扔了一部分。然后，把我喜欢，不喜欢的书籍，全部打包放到地下室。接着把书架也拆了。书房顿时豁然开朗了许多。接着，又用了一个月的时间，把四五张银行卡全部注销了。（别问我为什么用了一个月的时间，因为银行的办事效率太低了，每次排队都一个小时以上。）手机软件也只保留最基本的，把最浪费时间的`app全部删了。等我断舍离的差不多了以后，堂妹推荐了这本书，我看后，发现我的做法与书中的不谋而合。

可是，当做完这些后，我发现内心还是不轻松。后来我才发现，物质上的断舍离好做，但是内心欲望的断舍离难舍。生活在尘世，总是被各种各样的欲望填满，而百分之九十以上的欲望，不过是虚荣心在作祟罢了。对人生的进步起步没有一丝一毫的意义。而心里的那些正能量也被这些世俗的想法消耗殆尽。鲁迅说过一句话，我感觉很有道理。他说：“到了一定年龄，必须扔掉四样东西：没意义的酒局，不爱你的人，看不起你的亲戚，虚情假义的朋友。”所以，我又从内心真正的审视自己。哪些是该拥有的，哪些是该舍弃的，一一列出来，逐一整改。

从此，我将自己的精力聚焦。除了工作，其余的时间都用来提升自己和陪伴家人。不再违背内心去讨好那些不值得去讨好的人，不在毫无意义的饭局上喝得酩酊大醉，不再关注那些明星八卦去获得所谓的谈资，不再去趋炎附势而建立所谓的人脉。真的，当自己真正去遵从内心的想法去做这件些事情的时候，才体味到断舍离的真正的意义，才切切实实的感受到了内心的充盈和富足。物质和精神的断舍离感觉自己又一次的涅槃。真好。

最后，用一句话结束：“我的生命已到了一个阶段，我不想再把时间浪费在一些无聊的事情上，我只专注于做自己喜欢的事，只专注于爱自己喜欢的人，只专注于读自己喜欢的书，只专注于和自己喜欢的世界朝夕相处。”

本文档由撇呆范文网网友分享上传，更多范文请访问 撇呆文档网 https://piedai.com