

读《断舍离》有感

合肥乐凯 孙晶晶

一本好书，一种人生。

读山下英子的《断舍离》，心里像明镜一样敞亮，豁然开朗。《断舍离》是一本家庭生活类著作，教会我们如何断绝购买不需要的东西，舍弃家里“破烂儿”，脱离对物品的执念，让自己处在游刃有余的自在的空间。

物欲横流的当下，我们很容易被物品控制，会因为优惠大酬宾，囤积洗发水、洗衣液、卫生纸等生活物品。总觉得这些物品会被用到，骨子里告诉自己，这样做是会过日子。但看着家里每一个角落堆的严严实实，心里又会烦躁不安，尤其是当我们拖着疲惫的身体，看到家中的一片狼藉，本可以给家人一个微笑也没力气了。试想，如果我们丢掉一个不需要的物品，才买进一个物品，把家里安置的整整齐齐，有条不紊的丢掉与购进，生活的环境焕然一新，会让我们感到轻松。通过不断实践“断舍离”，逐渐认清自我，建立清爽有序的工作和生活环境，从而缓解内心的压力，拥有高效、简单、自在的生活。

其实，我们的人生又何尝不是呢？

当我们在会上，听见领导不记名批评，我们会耿耿于怀，一直停留在郁闷的情绪中，做事丢三落四，导致工作效率不高。与其我们抑郁不快，不如丢掉郁闷的情绪，打起精神，发现问题，解决问题，避免这种错误再出现，提高自己解决问题的应变能力；当我们听见被其他同事指指点点，我们会对暗说三道四的同事心生间隙，甚至气急败坏的与他吵一架。可是结果呢？只会让自己更加生气，问题并没有解决。要知道世界上 99%的病，都是情绪打了败仗，我们何不冷静下来思考。“走自己的路，让别人说去吧”，如果每个人都懂你，你需要多普通啊。过去和明天都不属于我们，只有活在当下才最真实。

山下英子说：“如果对人生的停滞不前感到厌烦，并且希望人生的新陈代谢进一步加速，就应该把舍弃和放手摆在第一位”。

有时候我们对一个人或者一个物品心心念念，陷入执念的漩涡，求而不得的痛苦像毒瘤生长在我们的心中，这时候放手是一剂良药，消除痛苦的根源，我们需要明白放手难以放手的，就会得到应该得到的；有时候欲望是前进的动力，但过多的贪婪使我们忘记了自己的初心，增加我们前进的压力，压得我们喘不过气来，我们何不放过自己，丢掉不必要的负担，轻松上阵也许会有意想不到的收获。舍弃与得到是个不断循环的过程，没有舍弃，哪里会有得到。我们需要学会放下执念，不忘初心，轻松前进。

用“人生清单”的形式倒逼现在，让自己的人生过得轻松而不留遗憾，开启“断舍离”式的生活之旅，从心出发。