# 阅读断舍离的读书心得体会 断舍离的读书感悟(6篇)

来源：网络 作者：枫叶飘零 更新时间：2024-07-02

*心中有不少心得体会时，不如来好好地做个总结，写一篇心得体会，如此可以一直更新迭代自己的想法。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。阅读断舍...*

心中有不少心得体会时，不如来好好地做个总结，写一篇心得体会，如此可以一直更新迭代自己的想法。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

**阅读断舍离的读书心得体会 断舍离的读书感悟篇一**

离是一种境界分为三个层次：

一是物品及空间的舒适感;

二是生活中自己对物品购买的思考及品味会提升，东西有限，就会有进有出，不再纯粹的为了购买而购买;也会提升自己的形象以及朋友眼中的地位;

三是精神层面的转变，断舍的过程中可以不断的了解自我，认识自我，并完善自我，甚至提升自己的敏锐的感知力。

通过对断舍离的理解和践行，最终可以过上更有品质的生活，遇见更好。

**阅读断舍离的读书心得体会 断舍离的读书感悟篇二**

《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!

**阅读断舍离的读书心得体会 断舍离的读书感悟篇三**

听说这本书已经很久了，终于找到机会来看。真是对我很有帮助。在这个物质膨胀的时代里，书里的观念正如一阵清风吹来，帮助我放下很多的执着。

心里老觉得物尽其用才对得起它，但是一进到商场就看什么都好，尤其是朋友都在购物的时候，觉得自己不买点啥真是对不起自己。春节去关岛，同去的人都在买包包、鞋子、护肤品。原本觉得自己不需要买什么的，结果也满满的买回很多用不上的东西。现在还要麻烦我考虑送给谁合适。女人们常常说的话就是：要对自己好一点。所以我也常常听了、信了，然后就买了很多用不上的东西放在柜子里。有舍不得扔，真是好害人。

《断舍离》这本书里不仅讲到应该如何的处理生活的实际问题，也提升到一个心灵的层面。告诉读者如何应用这个理念来处理内心的困扰。

如何去发现和清理一些心中的垃圾，让正能量得以进入。而且能从处理东西上看出人的性格和状态。

所以，我也正在努力将不需要的东西清出家里。让自己脱离物欲的控制。过简单舒适的生活。书中还提倡要接纳自己，每天只要进步一点点就好，这对我这个性急的人来说真是安慰。哪怕没做好又有何妨呢?这是我需要的。

**阅读断舍离的读书心得体会 断舍离的读书感悟篇四**

假期里妈妈推荐给我读了一本书《断舍离》。感悟颇多。

“断”是舍弃自己“家”里不需要的东西。“舍”是舍弃“家”多年不用的旧物。“离”是脱离物品的执念，生活要自由自在些。

读书以后，我想到了平时自己很喜欢读书，跟妈妈出去，看到自己喜欢的新书，总是欢天喜地的要妈妈买，有些书买到家里不喜欢，就孤单的被抛在了一个角落里，有喜欢的书看完还是会给妈妈讲讲。以后再想做事情或者买书，就要学会适应自己的才买，不适应的，或者需要的图书应该用另外的途径得到。

由于经常买书，自己又是个恋旧的孩子，所以，只要是我的书，从幼稚园到现在都要妈妈保存起来，现在想想，有些书看完了，保存的完好无损的可以拿到学校的“义卖”超市卖了，还可以换取别的同学手中的书，开阔了视野，又减轻了爸爸妈妈的负担，真好!

其实，在我的心里，总有一些挥之不去的杂念，比如：妈妈让我做了我不愿意的事，没有经过我的同意就给我报了一个班，没有问我喜欢不喜欢就擅自做主给我买回来一些衣服，还有就是我有的时候也有一些不切实际的想法，都应该实施清理。这样我们的生活才能轻松前行。

**阅读断舍离的读书心得体会 断舍离的读书感悟篇五**

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。

**阅读断舍离的读书心得体会 断舍离的读书感悟篇六**

读书能让我们经历书中人物的人生百态，每个故事都让我有不同感受、不同的成长，读书能增进涵养阅历和素养，开阔眼见，增长知识。

最近给我印象最深的一本书便是《断舍离》，书中的有一句话令我印象特别深刻，“无能为力的事当断，生命中无缘的人当舍，心中凡欲执念当离，目之所及，皆是回忆。心之所想，皆是过往，放下执念，才能回归安宁。”一念放下，万般自在。生活中，我们无时无刻不在做着选择，善于放下的人生才能走得更远。

生活中很多庸人自扰的烦恼，我认为最根本的原因就是不会断舍离，舍弃不了该舍弃的。陶渊明《归去来辞》中写到，“人为物累，心为形役”。意思是说，人们为物质利益所累，心神被生活、功名利禄所驱使，受到形体的奴役。断舍离，就是对自己生活和心态做减法，通过“扔掉看得见的东西”，实现“改变看不见的世界”。生活方式越简单越好，学会断舍离，生活就会快乐很多。

就比如我自己，当看到卧室很凌乱的时候，自己内心也必定慌乱。相反，每当我大扫除之后，就感觉到自己非常舒服自在，说不上来的快乐愉悦。我以前很喜欢囤东西，东西没少囤，就是没有什么意义，而且占地方。后来自己把认为无用的扔掉，就感觉轻松很多。所以整理东西也等于整理自己的内心，有随时可弃之心，离自由也就更近些。

学会断舍离，学会简单生活。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找