

“迷你”假期来临， 尝试一下“断舍离”的轻生活吧

□酒窝



“五一”三天小长假被有才的网友戏称为“迷你”假期，意思是时间短到还没等补充完睡眠就该上班了，即便出门也是人挤人、车碰车，与其出门堵车，远游时间又太短，不如宅在家里，给自己来一次“断舍离”的轻生活，也给疲惫的心灵来一次大扫除。

“断舍离”是源自日本的一种新生活理念，说得通俗点儿，就是把家里没用的东西全部扔出去，不要像我们的“奶奶辈”那样什么也舍不得扔、什么也得废物利用，到最后弄得家中拥挤不堪，反而还得增加不必要的家务劳动。女人天生喜欢整理收拾，但同时女人也是勤俭持家的模范，所以，女人更需要有勇气对废物“痛下杀手”。“断舍离”是一种用尽减法的生活理念，主要宗旨是：学会适当地去除和丢弃，才能换来更洁净清爽的家居环境。明天即是“迷你”假期的第一天，看看我们身边的女人们会选择怎样的“断舍离”手法，用减法来尝试惬意舒适的轻生活。

名词小贴士

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：舍弃对物质的迷恋，让自己处于宽敞舒适、自由自在的空间中。

编辑：孔昕
美编：石岩
邮箱：qjwbkx@163.com



掐断网购欲望，抛却无用的东西

● 麦娜/女 23岁 插图美编 ● “断舍离”标签：断=不买、不收取不需要的东西

将近有一个月的时间，我忍着没有网购，只要工作完毕，我立刻起身关电脑。用老爸的话说就是，牺牲我一人的折腾，换来全家的安宁。最起码送快递的大哥无需在楼下扯着“高分贝”的大嗓门叫我，我家的“杂货铺”也开始清爽了。在这三天的“迷你”假期里，我已做好安排，不仅仅是决不网购，更要着重清理那些花钱买来的无用东西。

我的工作注定离不开网络，每天大部分时间都挂在网上，所以很容易忙里偷闲去网购，估计不用我细说，各路姐妹也心知肚明网购的诱惑力究竟有多大。因此我还练就了“秒杀”的本事，但凡遇到网络商家限时抢购的促销产品，不管有用没用，我都

得“秒杀”到手，否则就像丢失了心仪的珍宝一样，那种失落感好几天都难以平复。时间一长，我们家就像个杂货铺一样应有尽有，单说卧室里的各式花色抱枕就有十几个。网购来的一堆东西并没有多大用途，可我就是禁不住漂亮图片的诱惑，控制不住买东西的欲望，看见琳琅满目的商品就想用鼠标点击。填好账号密码后，心中非常踏实满足，接下来的任务就是等快递，这个过程是最让我兴奋的。其实等快递一到，打开包装，拿出东西翻看一遍，我的新鲜感很快就消失了，买来的东西顺手往柜子里一扔，能不能重见天日就得看我的心情了。

别以为网购只是买东西那么简单，一旦上瘾丝毫不亚于“吸毒”。网上有一个关

于网购的分级标准：500元以下为“勤俭持家型”；500元-5000元为“普通青年型”；5000元-1万元为“浪费奢侈型”；1万元-3万元为“砍一个手指头”；3万元-5万元为“十个手指都砍掉”；5万元以上是“果断剁手型”。我已经接近“砍一个手指头”的标准了。最可怕的是网购直接影响了我的工作效率，明知手头有好多事要做，心中却自我安慰：再逛一会儿商城，马上就开工作……N个“马上”都过去了，工作依然处在恶性循环的拖拉中。这边网购“毒瘾”还没戒掉，那边又多了一个“拖延症”。所以，我毅然决然地选择“断舍离”的轻生活，从断掉网购开始，坚决“不买、不收取不需要的东西”。如果再不采取措施，我真得“剁手”了。

甩掉“囤积狂”的帽子，和废物永远说再见

● 凌莹/女 40岁 银行职员 ● “断舍离”标签：舍=处理掉堆放在家里没用的东西

平时工作繁忙，好不容易有三天假期，还不用加班，如此好的时光，我要实施一次家庭“大扫除”。这可不是简简单单的打扫卫生，而是我为甩掉“囤积狂”这顶帽子而采取的实际行动。原本认为舍不得扔东西是传统式的勤俭持家，可现在却被称为“强迫性囤积症”。这个名词听起来有点吓人，不过，节约过头的确是个不大不小的毛病。我这人有个习惯，能用的东西坚决不扔，即使坏掉、破损的东西，也得让它发挥余热、废物利用。多年的婚姻生活中，我们家在我勤俭的“执政”下，成了变相的杂物储藏室。

比方说卫生间里的牙刷，平均两个月我要换一次牙刷，本该把垃圾桶当归宿的旧牙刷，我却舍不得扔掉。用那些旧牙刷蘸上去污剂清洗瓷砖或窗台缝隙里的污垢，的确非

常快捷有效，可我积攒旧牙刷的速度远远超过废物利用的频率，久而久之，我家废弃的牙刷已积攒了一大把。先生和儿子经常阴阳怪气地叮嘱我：“把你的旧牙刷收藏好，免得我们哪天拿错牙刷。想想都倒胃口。”这还算小事一桩，毕竟小小的牙刷占不了多大空间，我家最吃苦耐劳的还是那默默无闻的大衣柜，从始至终它就没轻松过，从里边翻出压箱底的“镇柜之宝”，居然有谈恋爱时先生给我买的一条围巾，都起球了，可我就是舍不得扔，甚至连儿子襁褓时的衣物，我都保存着。儿子现在都15岁了，可见我勤俭的境界是多么登峰造极。

既然囤积是一种病，那就抓紧治愈呗。况且对我而言，什么也舍不得扔，也是很折磨人的。每次拿起无用的东西，好像

下一次肯定能用得到，于是便随手一放，等其已经蒙上厚厚的灰尘，却依然很难派上用场。目光所及，哪儿都是堆放的东西，臃肿得好像身上肥腻的赘肉，看着就让人腻歪，而且还增加了心理负担，感觉家务活永远也做不完。当我第一次看到“断舍离”这个词儿时，就被这种积极的减法生活理念所吸引。我先预习了一下“断舍离”的方式：留下适用的，减去多余的。也就是说，想要摘掉“囤积狂”的帽子，首先要控制增加的欲望。就像永远填不满的衣柜，其实常穿的衣服并不多，一时激动买回来的衣服，有的还没撕标签便被束之高阁。而这三天假期，我的重要任务就是“扔东西”，翻箱倒柜，凡是没用的，全部清理出去，顺便给家里来一次大扫除。

不当“橱窗人”，给自己一个舒适的空间

● 佳妮/女 34岁 公司主管 ● “断舍离”标签：离=舍弃对物质的迷恋，让自己处于宽敞舒适、自由自在的空间中

偶然间从朱德庸的文字中看到他对于“橱窗人”的定义：无论做任何事情，都是为了展现自己的品位和格调给别人看的人。实在不好意思，我就是这类人，就连做菜，我都要放在精致的碟中，然后拍照发到微博上。至于菜的味道如何，只有我自己知道，其实真的很一般，甚至很差。我家厨房的碗柜中，有数不清的瓷器和玻璃器皿，件件堪称精品，但现实生活中真正用它们的时候却少之又少。那些器皿好似等待宠幸的嫔妃，等我需要展示无聊的格调时，它们才会被偶尔“临幸”。别看我表面上对物质极其迷恋，不论置办什么都要彰显品位与内涵，仿佛唯有如此才能和我的高品质生活相匹配，其实我内心的“小九九”很简单，无非是想从别人夸张的赞扬声中得到瞬间的满足。

我尤其迷恋宜家家居用品的风格，每次更换家中的物品，或者买了宜家刚推出的新款家具，我都会给众多好友打电话，名义上是请他们来家中小聚，实则是想让别人欣赏且羡慕我的所谓精致生活。等客人走后，还是老规矩，我得用相机拍下来发到微博和空间里，继续供人观赏。我真的就像个“橱窗人”，把自己装扮得美艳无比，再摆出经典造型，尽管从橱窗前走过的各路人内心或许是讽刺甚至是不屑的冷笑。前段时间，看到台湾首富郭台铭讲述他的“轻生活”方式，他说了这样一段话：“我有手机，所以连手表都不戴，坐在老旧的藤椅上，感觉比人坐在高级真皮沙发上还满足舒适。”哎呀，在真正的富翁面前，我真是惭愧极了，自己这点“毛毛雨”值得大肆炫耀吗？

好吧，我必须得进行一次“断舍离”

的减法生活，否则自己真要变成橱窗里的“小丑”了。家中闲置的不少家居用品，我通过二手市场和网站，已经以低价处理掉了其中一部分。以前被各类物品霸占的空间，现在一下子空了，看着简单明朗的家具摆放，感觉真不错，好像心情也跟着敞亮起来。细想想，能用到的东西其实很少，何苦要让“不需要、不适合、不舒服”的物质牵绊自己呢？恰好赶上三天小长假，我要继续清除整理我家的障碍，能去二手市场的就让它充分发挥余热，无用的东西，坚决与它们“断舍离”。房间需要的是宽敞舒心，而不是堆积成山的物品。“断舍离”推崇“从丢弃开始，从根本上改变自己，甚至改变人生”，我不指望仅仅是扔掉一些无用的物品就能改变自己的人生，但我希望从“断舍离”的新理念中找到正确的生活方式。

