



又是一年的岁末，2021年马上就要与我们擦肩而过。有人在这一年春风得意，时值年尾免不了要与之热烈相拥，甚至还要朗声大喊“谢谢你，2021”；有人在这一年百事不顺，于是盼望着它早早离开，分别之际，会长长地喟叹一声“2021，不见了您呐”；更多的人会多多少少怀着恋恋不舍的心情，与2021年挥手告别。其实人们告别的不是“年”，而是这一年里遇到的人、发生的事、出现的情。面对着2022年，不管你愿不愿意，都必须要与旧的一年“断舍离”。

断否？断否？舍离处新桃换旧符

□张玲

“断舍离”这一概念据说最早由日本的山下英子提出，她的《断舍离》一书几度成为畅销书。有人说“断舍离”颠覆了百万人的生活方式，成为史上最强人生整理概念。然而，人生中的许多事情真的那么好断、舍、离吗？如果真的容易断舍离，山下英子何故还要一个人跑到山中庙里去修行？如果没有人生低谷时的深刻反省、反复掂量、艰难取舍，她又怎么能摧毁控制她人生的心理包围圈，挣脱命运的安排，获得新生？所以，但凡需要下决心断舍离的事物，背后往往都隐藏着浓浓淡淡的情缘，要断的是情线，要舍的是情义，要离的是情伤。

扔得掉的物品 扔不掉的心念

80后、90后多数都有过因扔东西与50后、60后父母发生口角的经历。50后、60后大多经历过物质生活匮乏的年代，再加上传统文化里“勤俭持家”观念的影响，他们对只要还能吃、还能穿、还能用的东西往往不忍舍弃；但其子女却不然，生逢物质生活丰富的时代，他们对吃剩的、穿不着的、过时的东西从来不会怜惜，总能毅然决然地与之断舍离。因为互相看不惯，两代人之间便生出许多摩擦。

子童下班一回家就发现妈妈脸色不对，她悄悄问爸爸：“妈妈怎么了？”“生你一天气啦！”爸爸白了她一眼。“为什么呀？”子童搞不清楚自己在单位上班，怎么就惹妈妈生气了。爸爸朝沙发边努了努嘴，子童看见自己刚买的一双皮靴惶恐地杵在那里。“怎么了？我刚买的，还没穿呢，买双靴子不可以啊？”她意识到可能是妈妈嫌她又买鞋了。

“你还知道是刚买的没穿？为什么刚买了就扔呢？”妈妈终于正眼看她了。“扔？怎么会呢，我还没穿呢……这不在这儿吗？哪里扔了？”子童一脸无辜。“我作证哈。”爸爸伸出手指摆出作证的手势，“今早你妈看你从卧室出来提着个大垃圾袋出门了，猜着你又要扔东西，从窗户里看着你把袋子丢进垃圾桶，就赶紧冲到楼下拎出来，一看，就是这双靴子。”

“怎么可能！”子童柳眉紧蹙，“我扔的是双旧靴子……”

话没说完，她突然意识到什么，疾步走进卧室，弯下身子朝床底下一看，傻了：旧靴子老实实在地趴在地上。子童一拍脑门，敢情昨晚上稀里糊涂弄错了，留下旧靴子，把新靴子装进了垃圾袋。有些难为情的她提着旧靴子回到客厅，嗫嚅道：“昨天晚上装错了，一进出，本来要扔的是这双。”妈妈瞥了一眼旧靴子，火气又上来了，怒怼道：“这么好的一双鞋就不要了，你这个作劲儿像谁呢？原来不这样啊？你不穿可以给我，咱俩鞋码一样大，干吗要扔呢？”

“妈，你至于吗？”子童把手里的鞋往地上一扔，“你俩工资都不少，不至于这样吧？是，我原来不这样，但工作后我确实在改变，我必须让自己学会‘断舍离’，否则陷进千头万绪的工作中无法自拔。我扔的是东西，但我整理的是心情。”

当了一辈子教师的爸爸妈妈听了女儿的话，一时语塞。“扔的是东西，整理的是心情”，他们认同这个理儿，但对于他们这代人来说，从小是听着“浪费可耻”“浪费有罪”长大的，在这种心念下，让他们对还未成废物的东西“断舍离”谈何容易。

“生产和消费是经济发展的两个重要环节。”老两口晚上散步时，子童爸爸想通了，“从某种程度上说，过度节约会抑制生产发展，这显然不利于刺激消费、促进经济增长。如果像咱的爸妈一样一双皮鞋穿十几年，钉钉鞋掌、擦擦油又是新的，那鞋厂十有八九要倒闭了。”

“歪理邪说。生产越多，资源利用不就越多吗？”子童妈妈顿了顿又说道，“不过与孩子的心理健康相比，扔掉的东西的确不重要了。但她完全可以消好毒，投到旧衣物回收箱里呀！”

离得开的世界 离不了的念想

这两年麦子不得不连续做着断舍离的事情。

去年搬新家后，为还贷款卖掉老房子被提到议事日程。当决定找中介的时候，麦子找来了精挑细选的家政公司保洁员，将房子里里外外打扫得干

干净净、清清爽爽。朋友说这样做是对的，花点钱做个保洁，让房子有个好卖相。但麦子说她这样做不是为了卖相，而是出于对老房子的爱、尊重和不舍。

麦子一家在老房子里住了20多年，人生中最忙碌、最勤奋、最喧嚣、最繁华的20年啊！90平米的空间，每一寸墙面都吸纳着，刻印着走向成熟的岁月中的喜怒哀乐，每一缕空气都浸透着、散发着季节变换的日子里柴米油盐的苦辣酸甜。发生在这里的点点滴滴，都注定是麦子一家人生交响乐中最为动人的华彩乐章。麦子太爱这个家，太爱发生在这里的一切，而这所老房子默默地、牢牢地守护着他们，酝酿着、承载着、包容着、记录着这一切。

送走保洁员，麦子一个人在清清亮亮的各个房间里走走停停，她有些动情地说：“您护佑我们20多年，辛苦了！谢谢！”说着，还情不自禁地鞠着躬。麦子觉着自己必须要和它好好道个别，如果没有仪式感，她会很不安。

上个月，麦子换了新车。老车是一辆手动挡的雪铁龙爱丽舍，麦子开了16年。如果不是它不断地出现各种毛病，以至于让开车上路的麦子常常提心吊胆，她可能还不会痛下决心买新车。就算买新车，她原本也有留下它的打算，但各种因素所致，麦子听从了家人的意见：保留原车牌号，将老车留给4S店，换取一笔补偿。

提新车的前一天，麦子开着“爱丽舍”去了洗车店，将其里里外外清洗一番。第二天交车前，她先是与车留下合影，之后坐进车里，轻轻地说：“16年了，只要我握着方向盘，我们就是一个和谐、默契的整体。感谢你这么多年的辛苦、安全陪伴。无论工作、家庭，你都为我立下汗马功劳。可是，你老了，我必须与你道别了！”从车里出来的麦子，眼里已经有了泪水。老公对店里人说：“小女人多愁善感，恋旧，难断舍离。”

麦子的确恋旧，常常难断舍离，她信奉“万物皆有情”。麦子觉着自己这一点有些像母亲，母亲就是一个恋旧的人，对人、对物，凡是曾经有惠于她的，凡是有着特殊意义的，总是念念不忘、依依难舍。

母亲有个木盒子，里面装

着一些重要物品。其中最古老的是一面木头框、长方形的镜子，那是妈妈结婚时姥姥送与她的。从麦子记事起，就经常看到妈妈拿出镜子照着、抚摸着。几十年过去了，镜框已有些松动，镜面也不再清亮，但妈妈还是会经常拿出来照照、摸摸，直到她去世。麦子知道，就算她为妈妈买到世界上最贵重的镜子，也抵不上这面的分量。那种爱到骨髓、亲至血脉的念想，哪里会容易地被“断舍离”？

然而，当必须要做出断舍离时，母亲又是决绝的。她崇尚节俭、爱干净清爽，不喜欢家里物品繁杂、拥挤，给人心里添堵，所以不会随便添置东西。而一旦有物品影响了整洁且用处不大，她就会毫不犹豫地处理掉。每当这个时候，母亲就会说“连人都可以旧的去新的来，何况是东西呢。没用的、不好使的，该扔就扔”。这是说给自己听的，也是说给爱纠结的麦子听的。

母亲去世后，当麦子无所顾忌地深陷悲痛以至于出现心理问题时，想到了母亲生前的叮嘱：谁都会有没妈的那一天，死了死了，死了百了。我走了，哭两声就行了，再痛也不能跟着我去，哭坏了身子不值得。

人生代代无穷已，生死每只相似。明白了生死聚散皆世间常态的麦子，对“断舍离”也有了更深刻的认识。

自打有了人类社会，“情”就成了维系万物关系不可缺少的纽带。没有“情”，便没有留恋、没有回忆、没有魂牵梦绕，果真如此，世界该是多么清冷；但若“情”太多、太重，就会累心、伤身，就会意乱情迷。于人于物，概莫如此。

从心理学上讲，学会断舍离，通过清理物品清理内心的混沌，通过整理杂乱整理烦闷的心情，无疑是非常有必要掌握也是非常有效的精神疗救术。新年将至，愿大家都能对心理进行一次大扫除，舍弃那些让自己寝食难安、痛苦不堪的执念，离开那些让自己烦躁郁闷、备受折磨的负能量场，呼吸着清新的空气，怀着崭新的愿景，呈现给2022年一个清爽的、全新的自己。

本版图片摄影：周文静