

只要在看得见的世界行动起来,就会对看不见的世界——我们的心灵产生一定程度的影响,最终实现对自己的深刻、彻底的了解,并接纳最真实的自己,获得轻松舒畅的心灵。

# 岁末“断舍离”

## ——给生活做减法

文/鹿宁(心理咨询师)

时下,一个新鲜的词汇——“断舍离”越来越多地出现在大众媒体中。  
断=断绝想要进入自己家的不需要的东西。  
舍=舍弃家里到处泛滥的破烂儿。  
离=脱离对物品的执念,处于游刃有余的自在的空间。



### 我太需要“断舍离”的理念和行为了

微蓝,女,45岁,大学教师

第一次知道这三个字是在微信朋友圈,朋友转发了一篇文章《今天你断舍离了吗》,我一下子就被吸引住了,然后立刻在当当网订购了山下英子的《断舍离》,一口气读完,我觉得自己真是太需要这种理念和行为了。

结婚22年,不知不觉间竟然积累了那么多的东西,衣服、书、CD、床品、餐具、各种杂物。衣橱基本是满满的,为找一件衣服常常要把衣橱里的大部分衣服翻出来,甚至有些衣服因为不知塞在哪里,想穿却再也找不到,真是非常沮丧。初冬时,我新添了一件薄呢靴裤,因为去年买的那条无论如何也找不到了。寒流来袭时,我就开始寻找老公从美国给我带回的轻薄羽绒服,半个月过去了,我还没有找到,绝望至极。书架上堆着满满的,想穿却再也找不到,真是非常沮丧。初冬时,我新添了一件薄呢靴裤,因为去年买的那条无论如何也找不到了。寒流来袭时,我就开始寻找老公从美国给我带回的轻薄羽绒服,半个月过去了,我还没有找到,绝望至极。书架上堆着满满的,想穿却再也找不到,真是非常沮丧。初冬时,我新添了一件薄呢靴裤,因为去年买的那条无论如何也找不到了。寒流来袭时,我就开始寻找老公从美国给我带回的轻薄羽绒服,半个月过去了,我还没有找到,绝望至极。书架上堆着满满的,想穿却再也找不到,真是非常沮丧。

了很久,非常讨厌自己,觉得自己什么事情也做不好。说起来我不是一个懒惰的人,房间也经常整理,但无论怎么整理,也无法清爽,因为空间都被东西占据了。

“断舍离”不是简单的整理,而是把没用的东西处理掉,并坚决不再买不需要的东西,这种理念和行为才能解放出宝贵的空间,也才能神清气爽。我准备用一年的时间把家里不用的东西处理掉,首先从自己的衣橱开始。我真的已经受够了每次都要在塞得满满的衣橱中寻找衣服。我相信,“断舍离”的行为,能够帮助我控制欲望,明白喜欢的不一定非要拥有这个道理。事实上,我虽然拥有十几个包包,但它们并没有带给我快乐,反而是存放它们让我烦恼。能够真正做到“断舍离”绝不是一件容易的事,正因为不容易,所以需要不断地提醒自己,这同时也是一个磨练自己意志力和克制力的过程。当真的做到“断舍离”后,对真正喜欢的有价值的东西会更加珍惜,人和物品的联结也会更加深刻,从物品中获得更多的快乐。

### 外在空间会影响内在情绪

“断舍离”的生活概念,最先是由日本杂物管理咨询师山下英子提出的。她认为,到目前为止大部分的整理术,特别是收纳术,都是在物品数量不减少的基础上,花费大量的时间、空间、劳力、精力来整理。而“断舍离”是从根本上反思自己与物品的关系,对物品进行简化、取舍,为人们省出整理的时间和精力,把宝贵的时间更多用于享受生活本身上。

山下英子将瑜伽中的修行哲学“断行、舍行、离行”提炼成“断舍离”,并运用到日常生活中。她认为整理房间就是整理自己,通过不断的断和舍达成最终的离,这种减法生活会让空间清爽的同时令心灵爽朗愉快。

生活拮据的很长一段时间,我们都认为拥有越多越快乐,但随着当下物质生活的极大丰富,我们逐渐发现,拥有与快乐之间似乎并没有正比关系。

《心理月刊》曾经做过一期选题,讨论物品和幸福的关系,是不是拥有越多就会越幸福?答案是否定的。事实上当我们拥有的物品远远超过我们的需要时,就会成为一种负担,非但没有提升自己的幸福感,反而成为堆放在房间角落里的一团烦恼。倪萍的姥姥曾经说过,你有一碗饭,分给别人,别人会感激你。你有一锅饭,分给别人,你要感激别人。为什么?因为这一锅饭是你的负担。分给别人,饭菜才不会酸掉浪费,我们内心才不会有强烈的负罪感。

衣服、床品、餐具等物品不是食物,它们不会腐烂,不会坏掉,可以保存十年几十年甚至百年。但是,对于现在的我们来说,它们真

的都有用吗?当它们没有用的时候,却占据着我们的空间,并需要花时间和精力去看护整理它们。山下英子认为,这些没有用的东西,无论其价值几何,都是垃圾,当它们越来越多地塞满房间时,只能成为累赘,让人心烦恼和压力。

山下英子认为,住所里到处泛滥着不需要的东西时,也就是潜意识被堵塞的时候,家里到处散布着小压力。压力的因子大都很琐碎。想要打开橱柜的门,却因为囤了大量的饮料瓶而碍事;想把需要的书找出来,可一本又一本再也不会看的书,过期的杂志,报纸等却碍事……这种看似无关紧要的小事就会在不知不觉中形成压力,对情绪和身体健康带来威胁,人会在日复一日中变得烦躁和易怒。

我们都有这样的体会,当进入清爽整洁宽敞的房间时,心情会非常愉悦,比如酒店大厅、博物馆等。相反,进入凌乱拥挤到处都是东西的房间时,会感到压抑烦躁。外在的空间会影响着我们的情绪和心情,这是公认的事实。虽然我们明白这个道理,但人又一件一件地把不需要的物品搬回家,直到填满整个空间,让我们的住所变得拥挤不堪,并在不断地将碍事的东东西东推西挪中烦躁而疲惫。

“断舍离”强调的就是,把时间轴定格在当下。现在不需要的东西,必须放手,只选择必要的物品,以保有空间的清爽。通过这个过程,我们可以从看得见的世界,走向看不见的世界,最终实现对自己的深刻彻底的了解,知道自己最喜欢的是什么,并接纳最真实的自己。

### “断舍离”就是给生活做减法

到今天为止,山下英子以“断舍离”为主题,已经做了近十年的讲座。通过“断舍离”而让自己的居住环境以及内在心灵发生重大变化的学员不可胜数。“断舍离”,就好像是打开了袋子,把不知不觉间封存起来的内在负能量释放了出来。就像是制造出了一个契机,让每个人都能够回归原本的人生态度。“断舍离”,就是对人生做减法。通过做减法,让我们拥有的物品保有有限的数量和高品质的质量,因为我们完全可以把买六件普通物品的钱投资在一件高品质的物品上。每天换一件廉价大衣的女性,绝没有每天穿着同一件高档大衣的女性优雅美丽。更重要的是,当我们使用高品质物品时,会获得廉价物品无法给予我们的自尊、自

爱和自信。只有减少物品,生活的空间才能保持简单整洁,而保有少量的物品,也无需花时间和精力去整理收拾,从而节省下宝贵的时间和金钱用在更喜欢的事情上,比如阅读、散步、旅游。

山下英子认为,并不是心灵改变了行动,而是行动带来了心灵的变化。心理学家早就发现,行动可以影响心情。人在开心时会情不自禁地笑起来,但人也可以通过笑这个行为获得开心的情绪。所以,通过断舍离的行为方式,我们不仅能收获清爽、整洁、宽敞的空间,更能拥有随之而起的满足、愉悦的心情,而满足、愉悦的心情,必将以积极的态度影响我们生活中的各种行为,从而让我们更加爱自己,更加体会到生活的美好。

### “断舍离”和普通整理收纳的不同

普通整理收纳的主角是物品。因为物品没有坏,丢掉可惜,所以即便现在甚至将来也用不到,也要把它们好好地收起来。如果没有空间收纳,堆在地上也行。

“断舍离”的主角是自己。是一种以物品和自己的关系为核心来进行取舍的技术。因为我不需要它们了,无论它们是否还很好,我都会毫不犹豫地处理掉,送给需要的人,或者送到二手店,或者干脆扔掉。目的就是将它们请出家门,不再占据家里的空间。

普通整理收纳基本不减少物品的数量,也无法鞭策我们在购买时三思而行——只

买真正需要的、买回就立刻用的物品。“断舍离”一定要减少物品的数量,能够鞭策我们理性购物,在购买时反复问自己:我真的需要吗?如果不买会影响生活吗?如此,便会避免买回并不真正需要的东西。

普通整理收纳,最终留下的并不是我们真正需要和喜欢的,囤积越多,我们越会迷惑、烦躁甚至自责。“断舍离”最终留下的都是我们真正喜欢和需要的,在这些喜欢的物品的陪伴下,我们的生活品质自然会提升,我们会在和自己喜欢的物品的联结中更加喜欢自己肯定自己,觉得自己是值得被爱和拥有高品质生活的。

### 帮助我们实现“断舍离”的生活习惯

●不拿。免费的东西只要不是迫切需要就不拿,留给最需要的人。不要因为赠品而买不需要的东西或过量的东西。

●不买。可买可不买的东西不买。让物品登堂入室的门槛增高,只有真正喜欢和需要的东西才能出现在家中。

●不储存。食物、护肤品、卫生纸、洗衣液之类的物品无需储存,不要因为超市打折就买回来。

●丢弃。养成丢弃的习惯。过期的杂志,把需要的内容剪下来,剩下的当废品卖掉。不再看的书,送给想看的人。精美的茶叶盒、漂亮的酸奶瓶、果酱瓶子,再漂亮只要没有实际用途就扔掉。不再穿的衣服,送人、捐献或扔掉。

●替代。添置物品前想一想是否家中可以有替代的物品?专门购置衣物保护袋完全没有必要,不再穿用的纯棉、真丝等透气性强的衬衣、T恤完全可以用来替代衣物袋。

●借用。偶尔用的东西不妨借用或租用,比如缝纫机,避免堆积用处不大的物品。

●没有也无所谓。无所谓的东西坚决不买,比如各种旅游纪念品。

●不要。除非是特别的礼物,否则不要接受朋友的馈赠,避免收下没用的东西,占据宝贵的空间。

●赠。品质不错但自己用不到的东西,比如单位发的电饼铛、床品之类的,当做礼物送出去或转赠给需要的人。

●交换。家中重复的东西,可以通过网络或媒体等平台交换到自己需要的东西。

●更替。添置一件物品前,确保正在使用的这件淘汰掉。购买一件新的羽绒服前,最好把旧的羽绒服捐出去,确保衣橱里的羽绒服不超过三件。

●能够在网上看的电影不再购买CD,能够看电子书不要购买纸质书,除非是工具书。

●尽量购买高品质经典款的物品,确保可以使用十年以上。衣物至少能穿用五年以上。避免廉价物品用之不爽、丢之可惜的堆积。

●无论是邮件还是微信的关注号,不需要的彻底删除。

●经常阅读背包客游记或高僧传记,通过他们简单的物质生活坚定“断舍离”的行为。

#### ●相关阅读

《断舍离》(山下英子)、《不持有的生活》(金子由纪子)、《心理月刊》(2013年12月号)