

致理科技大學應用日語系

108 學年度畢業實務專題報告

「斷捨離」之研究

指導老師：津田勤子

組員：10522106 林品沂

10522108 洪俞芳

10522112 梁芷瑄

10522149 劉芳榕

10522127 梁哲豪

10522132 江慶紘

10522142 曹 蘊

2020 年 1 月

實務專題報告授權書

本授權書所授權之實務專題研究報告為授權人共_____位於致理科技大學應用日語系_____學年度第_____學期完成之實務專題報告。

實務專題報告題目：

同意授權，開放全文檢索

不同意授權，僅開放書目資料及索引摘要相關資訊

(上述同意與不同意之欄位若未勾選,則視該組同學皆同意授權)

授權人茲將本報告電子檔與紙本裝訂成冊後，以非專屬、無償方式授權致理科技大學(以下簡稱本校)得不限地域、時間與次數，以紙本、光碟或數位化等各種方法收錄、重製與利用；為助益完整典藏全校之學術研究成果，同時提升學術產出之能見度及影響力，同意應用日語系辦公室留存，且本校圖書館得將本報告收錄於本校機構典藏系統，作者仍保有著作權；於著作權法合理使用範圍內，讀者得進行線上檢索、閱覽、下載或列印。授權人保證本報告係本組之原始創作，且並未侵犯任何人之智慧財產權。

指導教師：_____ (請親筆正楷簽名)

授權人：

學號：_____ 學生姓名：_____ (請親筆正楷簽名)

學號：_____ 學生姓名：_____ (請親筆正楷簽名)

學號：_____ 學生姓名：_____ (請親筆正楷簽名)

學號：_____ 學生姓名：_____ (請親筆正楷簽名)

學號：_____ 學生姓名：_____ (請親筆正楷簽名)

學號：_____ 學生姓名：_____ (請親筆正楷簽名)

學號：_____ 學生姓名：_____ (請親筆正楷簽名)

學號：_____ 學生姓名：_____ (請親筆正楷簽名)

中 華 民 國 年 月 日

※本授權書請以黑筆撰寫，並影印裝訂於報告封面頁之次頁。

摘要

因近年來「斷捨離」的系統概念，在世界各地廣為盛行，許多人開始嘗試這個概念來幫助自己達到生活上的改變。而「斷捨離」的不同在於，它不單單講求物件及空間管理，它能幫助人們建構珍惜物品的態度，並能更進一步的了解自己，也有自我省思的功能，隨著「斷捨離」的概念逐漸於全世界盛行，也讓我們發現「斷捨離」的概念延伸出許多方面的現象與效益。

本文將研究「斷捨離」的理念、起源、規則以及「斷捨離」這個理念的各種延伸，像是人際「斷捨離」、工作「斷捨離」等等。舉例「斷捨離」的理念是如何為人們的生活以及各方面帶來改善及幫助。

然而，即便是這麼盛行的理念，仍有許多人不知道、不理解。「斷捨離」有它的法則與各種延伸，因此我們將深入研究「斷捨離」並分析「斷捨離」的優缺點，將「斷捨離」的概念推廣介紹給更多人知曉，讓大家可以更了解「斷捨離」這個概念以及「斷捨離」所帶給人們的好處，並希望人們能夠試著嘗試接受與挑戰。

關鍵字：斷捨離、整理、改變、延伸

要旨

近年「断捨離」という概念は、世界中で人気が出ており、多くの人が自分の人生を変えるためにこのコンセプトを試し始めている。「断捨離」の概念は、物とスペースの管理に特別な視点を持つことだけでなく、人々が物や身の回りの事を大切にすることを構築することにも影響を与える。自分自身をもっと理解し、自己反省の効果もある。この概念は世界中で普及してきており、その利点は多方面に関わることがわかってきている。

本研究では、「断捨離」という概念、起源、規則、およびさまざまな方面について探究している。また物質にとどまらず、人間関係断捨離、仕事断捨離など精神面にも触れている。どうやって断捨離が人々の生活と各方面の改善に役立つかを整理した。

ただし、このような「断捨離」という概念は、多くの人がまだ知らなかったり理解していなかったりする。「断捨離」には法則とさまざまな機能があるため、「断捨離」の長所と短所を知り、より多くの人に「断捨離」の概念を紹介するのは意義があることである。「断捨離」が今以上に多くの人々に効果をもたらし、彼らが受け入れてこれに挑戦する日が来ることを期して、この研究に取り組んだ。

キーワード：断捨離、整理、変わる、延長

章節目錄

摘要	3
要旨	4
第一章 緒論	1
第一節 研究動機與目的	1
一、研究動機	1
二、研究目的	2
第二節 研究方法與流程	3
一、研究方法	3
二、研究流程	4
第二章 何謂斷捨離	5
第一節 斷捨離起源	5
第二節 「斷捨離」的概念	7
第三節 斷捨離的迷失	9
第四節 如何實施斷捨離	11
一、調查	11
二、概念	12
三、選擇	13
四、法則	13
第三章 「斷捨離」的延伸	16
第一節 人際「斷捨離」	16
一、「捨」人脈	16
二、「捨」情投意合	17
三、「捨」總要顧及他人的想法	17
四、「捨」無謂的客套	18
五、「捨」平等待友的想法	18
六、「捨」競爭心	18
第二節 家事斷捨離	21
一、收納並不能徹底收拾東西	21
二、別因家事感到內疚	21
三、不落入總合型家事的陷阱	21
四、不需要事先安排菜單	22
五、事事節省不一定真的划算	22
六、不必考慮家事動線	22
第三節 工作斷捨離	23

第四節 經營斷捨離	25
一、減法價值	25
二、思考模式	25
第五節 生前斷捨離	27
第四章 斷捨離的調查	28
第一節、斷捨離問卷調查 Google 問卷中文版	28
第二節、調查數據	30
第五章 實踐斷捨離	35
第一節 「斷捨離」的優點	35
第二節 「斷捨離」之曹蘊家實施	38
第三節 「斷捨離」後的改變	40
第六章 「斷捨離」的意義	41
第一節 「斷捨離」的意義	41
第二節 「斷捨離」帶來的影響	43
一. 二手市場	43
二. 治癒	43
第七章 結論	44
參考文獻	45

圖表目錄

圖 1-1	4
圖 2-1	6
圖 2-2	15
圖 4-1	28
圖 4-2.	29
圖 4-3.	29
圖 4-4.	29
圖 4-5.	30
圖 4-6.	31
圖 4-7	31
圖 4-8	32
圖 4-9.	32
圖 4-10.	33
圖 4-11	33
圖 4-12.	34
圖 4-13.	34
圖 5-1	38
圖 5-2	38
圖 5-3.	39
圖 5-4.	39

第一章 緒論

第一節 研究動機與目的

一、研究動機

我們身處於一個物資、資訊充足的大爆炸時代，隨時隨地便可獲得商品資訊及購買商品，人們藉由消費抵銷購物慾、獲得滿足感，大眾消費自然會促進經濟也是一件好事，但是太過方便卻也形成浪費，造成許多現象的發生，像是快時尚、人們純粹為了購物而購買，實質上其實不需要這項商品，過多的物品造成堆積等等。另外當今生活不順利時，家中到處可看見的美好回憶囤積物會使自己逐漸對當今生活感到不滿，因而對過往有極大的渴望，然而，自己將陷入活在過去的惡性循環之中。

近年來卻開始流行一種名為斷、捨、離的系統概念，「斷捨離」的不同在於，它不單單講求物件及空間管理，它能幫助人們建構珍惜物品的態度，並進行自我了解什麼東西對自己最重要、能讓自己獲得舒適感及使生活更愉快，清楚分辨想要與需要，也有自我省思的功能，隨著斷捨離的概念逐漸於全世界盛行，也讓我們發現斷捨離的概念延伸出許多方面的現象與效益，像是二手市場及環保議題等等，因此想要研究斷、捨、離的理念和這個理念為我們所帶來的影響及意義，作為本組此次的專題研究動機。

二、研究目的

台灣雖然很小，卻是一個五臟俱全的國家，基於上述原由，經組員討論後，決定根據下列項目進行研究，除了探討斷捨離的理念及發展也會研究因為斷捨離所延伸出的影響及意義。

本研究主要針對以下三點做探討：

- (一)探討斷捨離的理念
- (二)探討斷捨離的發展
- (三)研究斷捨離帶來的影響及意義

第二節 研究方法與流程

一. 研究方法

本次專題對於日本斷捨離文化的起源、概念、迷思以及實際實施斷捨離的行動進行研究，以下分為三種方法：

(一) 文獻探討

本文參考學校圖書館內各類相關書籍、期刊及網路資料去探討斷捨離各個面向不同的涵義。不僅只有參考中文書籍，針對斷捨離專家山下英子的一系列作品都有做了研讀。使得我們的專題內容更精確更豐富。

(二) 製作問卷

利用 Google 表單製作問卷調查社會大眾對於斷捨離的認知及看法，進而獲得更客觀的數據。調查大家是否知道斷捨離這個詞彙，以及知道斷捨離後會想進行一系列整理嗎等等，相關問題。

(三) 實施斷捨離

親自在曹蘊家實施斷捨離計畫，將累積多年雜物的房間整理，並觀察受執行者的生理及心理變化。

二、研究流程

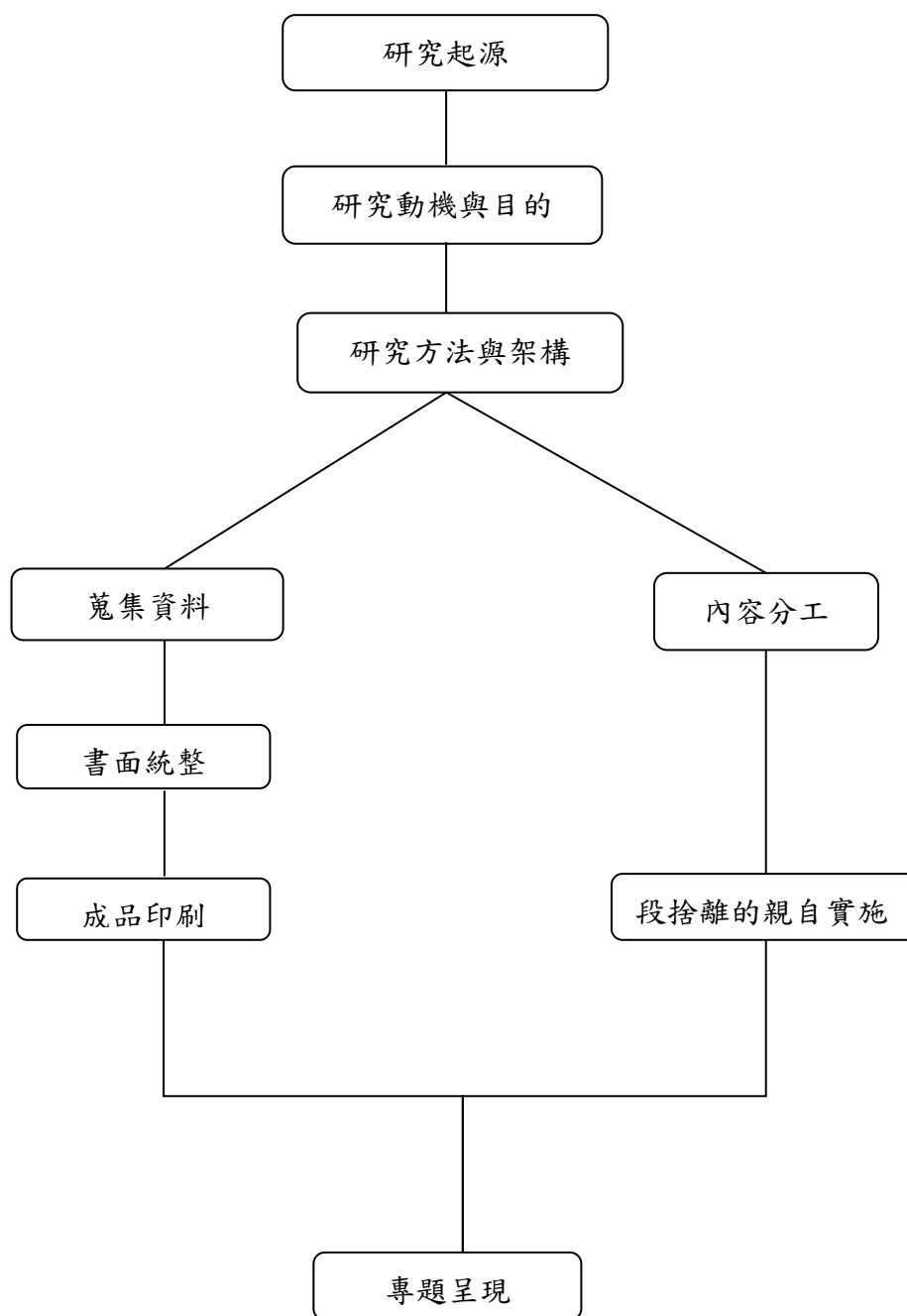


圖 1-1

第二章 何謂斷捨離

第一節 斷捨離起源

斷捨離一詞誕生的機緣是斷捨離專家山下英子在二十年前一次高野山寺廟借住的體驗時，看見修行僧人們的生活，發現和我們有很大的不同，他們只擁有他們所需要的東西，並且很小心翼翼的使用，非常的愛護及珍惜。借住時發現他們打掃得一塵不染，讓人有種耳目一新的感覺。

山下英子出生於日本東京都，家中成員有父母以及一位長她六歲的姊姊。畢業於早稻田大學文學部，大學期間便開始學習瑜伽，在瑜伽的過程裡，體悟到令人放下心中執著的「斷行·捨行·離行」修行哲學。她的母親是一位非常偏激的人，對金錢及物品非常執著，家裡總是堆滿五花八門的雜物；倘若和容易生氣的父親吵架，也會一整天抱怨不停，最後全家吵吵鬧鬧的。為了離開如此強勢的母親，山下英子躲進婚姻避免與母親相處，卻是遇見控制欲極強的婆婆使她身心飽受煎熬。最後導致身體越發消瘦，毅然決然搬離婆婆。搬離婆婆後，卻發生敬愛的姊姊因無法接受女兒有性別認同障礙，導致病情惡化提早去世，不久後姪女也因為壓力而選擇自縊，這些相繼而來的壓力，讓她感悟必須對一些人事物拋開成見。

之後的幾年裡，山下英子的父親和公公相繼逝世，母親和婆婆也因癌症需要她的貼身照料，與此同時，丈夫的身體也出現狀況，她必須去丈夫經營的企業坐鎮，那時的她，就如同漂泊在海上的一隻獨木舟吧，看不見終點般的黑暗和無力。就這樣過了十年，她開始思考，也開始重新整理自己的人生經驗，她發現自己永遠都在滿足別人，而後便獨自到高野山修行，她更是從中領悟到：「如果沒有任何東西的話，那也就沒有收納的必要了吧」，如果這個也想要，那個也想買，東西只會有增無減，這就不是減法式生活的態度了。「這個不要買，那個也不需要」像這樣才是減法式生活的核心概念。

那時的她已經快五十歲了，從以往的歷練中醒悟出屬於自己的生活態度，放下所有不需要的東西，未來只為自己而活著。原本不擅於整理的山下英子如今已經開始過著縮減物品的生活。過去的她住在快被東西堆滿的房間裡，當時卻非常流行收納術，她也因此買了各式各樣的書架和收納櫃，但是，把東西收到收納櫃裡的整理法只是一時的，過一陣子又故態復萌，東西又再開始堆積，經常陷入對自己的糾結裡。

也因為有這些人生體驗，才能建構出她的斷捨離哲學，過程雖然苦不堪言，但現在的她經常受邀至不同國家演講，也創造出雜物管理諮詢師這項新興的職業。她出的書從家庭工作友情談到整理家裡，一本又一本的推陳出新，早已成為家喻戶曉的整理大師。

從 2009 年出版第一本著作「斷捨離」，到 2017 年的「モノが減ると、家事も減る 家事の断捨離」陸陸續續出了二十九本的作品，講述自身經歷體悟出的哲學，吸引非常多人效仿。不論是出版再刷的書籍作品還是受邀至不同地區的演講分享，山下英子的工作邀約絡繹不絕。中年飽受至親離世以及母親罹癌丈夫生病，遭受巨大壓力的她，終於卸下包袱，有了自己的事業。提醒所有和她一樣的人，世界上還有很多人都跟你一樣辛苦地活著，千萬別放棄，一起努力吧！



圖 2-1

第二節 「斷捨離」的概念

斷捨離是「減法的解決法」，也可以說是減法的生活美學。簡單來說，放手多餘的東西，心靈就能得到解放，生活也會越來越輕鬆。說得多一些的話，則是瑜伽的斷行捨行離行的哲學，整理物品和空間，能夠提升心靈改變思維。

斷，就是「物品的入口」。現在的自己仔細想想需要的東西和不需要的東西，不是必要的東西就要斷，所以必須選擇需要的東西。

捨，就是「物品的出口」。現在的自己再次確認需要的東西和不需要的東西，不是必要的東西就捨棄，留下必要的東西。

離，就是通過不斷地達成「斷」和「捨」的狀態。所選擇的物品從入口到出口流的順暢，如同代謝一般，處於一個最適狀態。斷捨離這個詞彙所想表達的就是這三個過程。

所謂的斷捨離是除去不需要的、不適合的，讓人不愉快的東西。所謂的斷捨離是意識化的過程，是因為覺得東西太多而不自覺的逃避。對於斷捨離，有形形色色的解釋和說法。然而，「斷捨離是重新詢問物品對自己的重要性」才是核心的重點。

丟掉東西的時候，重新反問自己「要被丟掉的東西和自己的關聯性」是必經的過程。仔細思考看看，桌上擺放的東西是自己工作上都會用到的嗎？桌上所擺放的書籍和電腦裡的資料都有充分理解了嗎？無法想起的那些東西和它本來就不存在並沒有什麼區別。或許因為東西太多，而導致我們被不需要的東西誤導，最後東西堆積如山的狀態。家裡的壁櫥和收納櫃不知道為什麼就放滿了，就和桌上和地板都堆滿東西的狀態一樣，也沒有新的空間可以收納。

整理收納漸漸變成人人都需要的高級技能，但是我們也還沒學會，所以就導致東西這邊放一點那邊放一點，最後東西在哪裡都找不到的惡性循環，我們不應該讓那些不需要的東西徒增自己的煩惱和痛苦。

辦公室裡，桌上滿滿都是堆積的書和資料的人也不在少數，他們也總是說自己亂中有序，哪裡放什麼書大概都可以說得出來，舉例來說：「右上方開始數的第五本左右是某某公司寄給我們的報價單」，像這樣的情況。

比較重要的是，當你坐在辦公室裡的時候，你可以說出要找的資料大概在哪裡，但是如果在外出的時候要想起來就會比較困難，畢竟能憑空說出資料在第幾本的人也很少見。如果把不需要用到的書和資料一直堆放，就會在要找重要資料的時候手忙腳亂並一頭霧水的想不起來。我們也不能責怪這種狀況的發生。

雖然知道整理之後馬上會變得更有效率，不過忙得連整理的時間真的都沒有。因為現在資訊傳遞的快速，導致上班族們比起以前更加的忙碌。一方面，大家總是將焦點放在自己很忙碌，這也是非常重要的一點。

當大家想查什麼資料的時候，只要打開電腦，之後便有滿滿的廣告，而且是自己感興趣的廣告和文宣會登滿頁面，之後我們便會開始觀看那些我們有興趣的資料，一不注意時間就已經過了十五分鐘，這就是為什麼過多的信息會讓我們常常感到忙碌的原因。

第三節 斷捨離的迷失

人們普遍認為斷捨離就是打掃或整理的迷思，舉個例子，大家的刻板印象就是：當東西「收納」完之後，是不是就覺得原本散亂的地方好像就整理好了呢？但書籍作者在瑜珈課所體悟到的理念卻不全然是這麼一回事，透過實施斷捨離，來達到身心靈的轉變，所以我們不能一直依靠收納，而真正有意義的要做「整理收納」之前要先減少物品、篩選需要的物品、嚴選喜愛的物品，這就牽涉到斷捨離的必要性了，將物品經過精挑細選之後，留下最適當的數量。

就像當我們處在混亂的思緒時，例如：考試前、參加重要的面試前、要決定一個重大定案前都會有莫名想整理房間的舉動。為何我們會有這種感覺呢？當紛亂的思緒在腦海中時我們便會感到受壓迫不舒服，這時為了排除心理的壓力我們便會做出具體的行動，像是要將腦海中紊亂的思緒理清般將周圍的環境打掃整理乾淨。

或許對於初步接觸斷捨離的人們而言，會認為所謂的斷捨離即是將不需要的東西丟棄的具體層面。但對於深深體悟並實踐的人們而言，實行斷捨離可以達到陶冶心靈的境界。因此斷捨離不應只是單純的將東西丟棄的物理層面，而是將自己的心靈掏空重新整理使整個人煥然一新，再重新面對生活中各種新的挑戰。

說起斷捨離看似輕鬆，實際實施時卻一點也不容易。為什麼呢？是因為在收拾不需要的物品時，大家容易產生捨不得的心態，回想起當初買他的價格，便捨不得丟掉，不過卻也已經用不上了，只是因為那種『當初花了那麼多錢，現在直接要丟掉嗎？可是不丟掉我還用得到嗎？』的矛盾心理，而造成每每要整理，卻還是只是把東西塞回去，並沒有做到最核心的『分類需要跟不需要的物品』。

然而以上就是想實施斷捨離卻無法實施成功的最典型族群，他們有心想要整理，只是無法狠心丟掉當初花大錢現在卻用不上的物品。也還有另一種族群是不實施斷捨離，將整理視為把東西分類收好，繼續放回去，長久以來會造成空間上的壓迫感越來越重，收納的東西從衣物間延續到儲藏間，再延續到房間，最後就會發現東西已經太多，想收拾也無力收拾，只好作罷。這樣的狀態是非常普遍的。大眾所認知的整理，其實並不包含整理不需要的東西並丟掉，通常是把亂糟糟的桌面重新分類收納，沒有地方放就放到其他空間，日積月累以來，空間就越來越小，心情也容易受影響。

第四節 如何實施斷捨離

一、調查

為了能夠打破人們對於斷捨離的迷思，作者提出觀念上的釐清與理解以及一連串的實施法則與方法，以方便人們有效實施斷捨離。參考山下英子作者所寫的文章書籍以及採訪文章，整理如下。

觀念上的斷捨離：認識現在的狀況

當下定決心要進行斷捨離的時候，最先要做的是甚麼，那就是把所有收納的地方打開，讓平時看不到的東西全部都展現出來。

像這樣了解自我的狀況是很重要的，因為如果自己都不了解的話，很容易變成做白工的情況，反而造成自己疲憊與煩躁。

很多人對於自我環境的認識是不清楚的，而且沒有意識到自己身處在物品過剩過多的情形。當物品已超出合理得數目時，就需要一套有系統的整理指導，而「斷捨離」即是有系統的指導，而且指導方法不只一種。

以三個階段檢查現況。先確認物品的量，接下來再判斷空間的質。

(一)挑選層:收納空間的物品量合理，沒有過度過量出現凌亂情況

(二)分類層:收納空間已經滿載，甚至出現物品溢出、過剩情況

(三)分辨層:東西已經多年未整理出現堆積情況

有一些人會把收納整理分為會與不會，將收納理解為能力問題，然後去否定自己，作為不去收納的理由和藉口。然而我們所在的世代是物質和信息爆炸又快速的世代。在這樣的社會如果沒有一個方向來去指出問題，就會一直在這個循環裡，所以我們應該要擺脫這種否定自我且不願意去整理的心態，才能確實執行思維觀念上的斷捨離。

我們不應該為了整理而去收拾，而是去思考我們真正所想要的是什麼，想要在什麼樣的空間、環境生活，當我們清楚自己的想法以後，收納整理就是我們達到目的的手段與方法，就會很有動力，因此應該是先規劃想好自己的理想空間的構圖。

二、概念

現在的人們都在生活中不知不覺的，累積了許多雜物，而作者也有將雜物做「斷捨離」的方法，稱為雜物上的斷捨離。是用三層篩子進行選擇取捨的一個概念。

(一)第一層-丟掉認為是垃圾、廢物的物品

空間中擺滿各種不同雜物，先從已經被弄髒、損壞和無法使用的已經忘記的，用不上的物品開始處理。也就是說垃圾廢物相當等於忘卻物。事實上在我們居住空間裡的東西，大部分都是忘卻物，佔了大約 80%，而真正在使用的物品其實只有 20%，作者在「斷捨離」的概念中也將這些忘卻物比喻成陌生的大叔。

(二)第二層-以自我、時間為判斷基準，考慮自己與物品的關聯度在進行取捨

我們應該對現在的自己非常重要的東西處於原點，我們常在不知不覺間把重要的軸度換成以別人的價值觀為基準。在處理廢物之後有意識地按照自我和時間軸進行雜物的取捨，就能在大量雜物之中發現那些對現在的自己必要的東西。

以自我軸為基準進行取捨時，只需要考慮這個東西我想不想用，在抉擇物品的過程中，以前對自己真正重要的東西，這個概念也就逐漸清晰了，也將促進真正了解自我內心、喜歡上自我肯定感提升。時間軸指的是現在，不要從頻率，而要從和自己的關聯度的角度進行判斷，物品與自己的關聯度會隨著時間而變化，同伴物品不同的人會有不同的結果，關聯度也會有所不同，這是所有的人事物三者的關係網成立的前提。

(三)第三層-以合適愉快為標準進行取捨

這個觀點是對以自我軸為基準的雜物取捨指導進行升級的篩子。具體來說就是向自己提問這個東西是否適合我、使用起來是否愉快，這種自問自答的時間軸無庸置疑就是現在。也就是說那些不需要、不適合、不愉快的東西都應該丟掉不要在留著。

三、選擇

從以下三個視角對物品進行選擇和拋棄。

(一)不需要的東西使用起來很方便雖然沒有壞但是丟了也沒有關係

(二)不適合的東西以前很重要但是對現在的我不適合

(三)不愉快的東西長時間使用但會有莫名的違和感和不快樂的情緒

和忘卻物不同，這些雜物有點像是為了圖個便利的東西，讓人用不到卻捨不得丟掉，有種可惜浪費的感覺，所以這些雜物也被稱為留戀物。

從容易處理的忘卻物開始，然後再處理留戀物，而本身在處理這些雜物的過程中你的「斷捨離」EQ也會逐漸被提升，同時也會發現不適合、不愉快的事物，只有在坦然面對自己的感受才能更清楚哪些東西是不適合不愉快的有意識的以三個標準進行選擇取捨才能不斷自我磨練。

四、法則

當思想觀念已經清楚以後，作者也有整理規劃出許多「斷捨離」的方法與原則，指導剛接觸「斷捨離」的人們，讓大家能在一開始就順利的進行「斷捨離」以達到生活的改善。

(一)三分法則：

收納其實也沒有什麼既定的規則但是我們可以從作者總結出的幾條黃金定律來實施。

首先把雜物放入收納箱最重要的是分類工作，「斷捨離」把分類作業分為三個要點，大分類、中分類、小分類。分這三大類的目的是避免放到不屬於該類的位置。把自己想分類的雜物按大中小分為三類然後再重複三遍小分類部分完成後才可以進入收納階段。人類的大腦已經非常熟悉把事物分成三部分的方式，二分法會形成對立而四分法則是太仔細會導致遺漏因此斷捨離也分為斷、舍、離三部分。

當焦點從大逐漸過渡到小，才不會引起思考的混亂收納上的分類思維方式也能磨練工作上的必備技術。能在生活中鍛煉工作的思考力進行斷捨離的收納也是很有價值的。例如：冰淇淋要放在冷凍庫、根莖蔬菜類要放在保鮮層等等...

持續依照「三分法則」，分三類，就可以更容易取得及收納整理好物品了。¹

(二)7.5.1法則：

7.5.1法則指的是進行收納時對收納空間的物量進行大致的推測，再根據不同的收納情況將雜物總量壓縮到收納空間的七成、五成、一成。該法則與1Out1In法則統稱為總量限定法。

看不見的收納空間佔七成、看得見的收納空間佔五成、展示性的收納空間佔一成。另外限定雜物總量從自我軸和時間軸認真進行雜物取捨才能讓空間的各個地方產生出留白用於創造更好的空間。²

¹ 山下英子 譯：賈耀平，《斷捨離 新版》，中國：湖南文藝出版社，頁 75。

² 山下英子 譯：賈耀平，《斷捨離 新版》，中國：湖南文藝出版社，頁 81。

(三)1Out1In 法則:

當我們按照 7.5.1 的原則收納好喜愛的物品後假如突然入手一件新的東西就需要去掉之前的喜愛物的末尾物品，再納入這個新物品反覆進行這個 1Out1In 法則以後我們會對自己收納的東西越來越喜愛。

值得注意的是要遵守處理一個、收納一個的原則。先取出一個再放入新東西就不會出現堆積過多的可能。有意識的先出後進才能有良性循環。因為先處理之前的關係才能確實的提升再一次的「獲得」的質量。³

(四)一個動作 One touch 法則:

我們在進行雜物的取捨和收納時都希望能更快更好更不費時間。

因此雜物拿出放入的動作就是：打開門一拿出來（放回去）只需要把動作壓縮在兩步以內，這樣一來既沒有了多餘的壓力也不會覺得太麻煩。尤其是覺得家務事繁瑣的人一定要下點功夫去減少花時間的、繁瑣的做法這樣的話家務活做起來就會越來越有意思。

斷捨離首先會壓縮物品的物量，去掉多餘的隔間、隔板、收納箱把空間變大、變寬敞從而能在寬鬆的空間放置雜物這樣也會讓心情不那麼擁堵，變得寬鬆舒暢。⁴

(五)向自己提問

向自己提問物品，這個物品對自己來說是不是「必須、適當、舒適」的，並制定一套判斷是否該丟棄的標準。不是還能否使用，而是現在有沒有在使用、且自行設定期限，如期限內不會用到的物品便判斷為需要清理的物品。



圖 2-2

³ 山下英子 譯:賈耀平,《斷捨離 新版》,中國:湖南文藝出版社,頁 84。

⁴ 山下英子 譯:賈耀平,《斷捨離 新版》,中國:湖南文藝出版社,頁 88。

第三章 「斷捨離」的延伸

第一節 人際「斷捨離」

是否為了人際關係而困擾，身為人，經常會與人發生互動，希望與人為善，營造廣大的人際圈。但可否想過，朋友不是多就好了，需要的不是更多的社交、交友，而是找到對自己真心有意的朋友，通過人際斷捨離，斷掉不好的緣分、捨掉酒肉的朋友、離開不悅的社交。而忙碌的生活恰巧給了自己逃避正視問題的合理藉口。沒有作為，也是一種消極的作為。若要生活輕盈、根據人際斷捨離，這幾點是該學會的「捨」

一、「捨」人脈

初入社會，或者總覺得需要擴充「人脈」來增加自己對於未來的安全感。可是慢慢的會發現，參與聚會，交換名片得來的人脈無非是給自己一種「認識很多人」錯覺，當你真正有事求助時，連自己都羞於撥出那個電話號碼，心裡疑惑著「還記得我嗎，不過只是某個聚會上見過一面，記得我嗎？」所以，與其花了大量心思去經營人脈，倒不如把多出來的時間及精力省下來關心身邊的朋友，用來陪伴真正在乎的人或進修、自我娛樂，心靈層面也會引起連帶效應產生正面循環，他們才是在關鍵時候會向你伸出援手的人。不只如此，用節省下來的時間，充分傾聽內心，發展自己的興趣，比如攝影、繪畫，會發現，已在不經意結交了大量志同道合的朋友。而他們並不需要你用心經營得來，就能相處愜意融洽。

二、「捨」情投意合

能與「情投意合的人」一起，時間總是快樂的，能有一個「情投意合」的人在團隊一起工作，一起奮鬥，總會讓人感到萬丈豪情，驚喜不時。可是就像世界上沒有兩片相同的葉子，人與人之間也沒有所謂 100%的契合，過分的追求情投意合，會讓你失了個性，成為一個不自由的人。而這種不自由，終究會轉化成你對彼此的不滿意，造就成雙方的困擾，最終選擇離開，所以，舍掉「情投意合」的個性，做自己吧，也告訴與你情投意合的朋友做自己吧。

三、「捨」總要顧及他人的想法

放棄當「好人」，心情便能輕鬆愉快也許你有這樣的經歷，人群中說話會臉紅，會經常有些話到嘴邊就吞了下去，怕他人覺得自己不好，怕有些話說進去會讓對方尷尬。如果因為要對所有人擺出好臉色而讓自己疲憊不堪，倒不如將這些精力全部花在自己身上，好好善待自己。當你學會「殷勤款待自己」，有一天就能產生「殷勤款待對方」的從容。

每個人都要在「自己軸」穩固確立之後，再開始為對方著想。而且必須依照這樣的順序，人際關係才能順利運作。下一次，試著表達看看，會發現，一下子從封閉的自我意識和羞恥意識中解放出來。會意識到與人交談並不是什麼可怕的事情。請你告訴我當你了解什麼事情的時候，無妨直接這樣請教對方；很欣賞你當你想和對方成為朋友的時候，也無妨將這樣的善意和盤托出。相信我沒有人會討厭一個願意「袒露心聲」人，倒是扭扭捏捏，欲言又止，容易傷了感情。

四、「捨」無謂的客套

「今天好美」、「這個方案做得好棒」這些話，若出自真心，請不要吝惜自己的溢美之詞，去大膽的表達。但如果只是想表達自己的友好，麻煩省省吧！說話真誠與否，對方感覺得到。試問，會跟一個常常虛偽的誇獎你人做朋友嗎？如果不是請不要這樣對待你朋友。真誠永遠比虛偽的誇讚更能贏得朋友的信任。

五、「捨」平等待友的想法

永遠沒有方法平等的對待身邊的每個朋友，每天見誰，隔多長時間見一次，不該也沒有方法成為一種固定的模式。酒肉朋友等就可以漸漸遠離，但有些朋友，一定要特別花心思照料。比如完全不知今後對他否有用、能否給他帶來什麼好處的情況下，卻為了協助你而不惜犧牲自己時間、金錢、精力的人，將這種人稱為「恩友」

六、「捨」競爭心

不要時時刻刻想著超越別人。只在意他人怎麼想的人，與朋友相互競爭，未來要住豪華的房子、要穿昂貴的衣服、要駕駛稀有的跑車，這會不會太累？與之相比，置身於一個讓自己感覺舒適閒適的空間，一邊聽著心情舒暢的音樂，一邊沉溺在自己喜歡做的事情中，不是更好嗎？依照自己的生活方式，以知足常樂為目標的人才是強者。倘若你能讓自己愉悅，身邊就一定有摯友相隨。

探討已經結束的關係，也可以選擇「斷絕」，藉由實踐「斷捨離」來確實建立自己軸，最後就能漸漸地認同自己，不在乎別人的看法了。呈現出自己期望的狀態之後，每個人都能隨時處於「我沒問題」的自立狀態中。

(1) 以 FB 交友做為例子分成四個階段

a. 第一階段 沒有交集的人

這階段真的很好清理，反正你們關係本來就薄弱，或完全當初不知道為什麼要加他，還有放棄臉書的朋友，開始認真去看每個人的資料檔案，發現已經許多人都沒有在使用臉書，許多就已經是臉書清除的用戶，你刪了也無法再加回來，原來有些人早已經離開這個平台。

b. 第二階段 半熟的人

每個時期我們都會認識一些不同朋友，有打電動時期的戰友，那時候常一起出團去打王呢。該刪除嗎？一些只待過半年或一年的同事，阿！有講過話，有聊過天，但已經沒有交集，真不知道他在做什麼。還有一些客戶，我真不知道為什麼那時候會加不熟客戶的臉書，或許也只是想打好關係，沒想到還沒打完關係，現在人離職的速度超快。還有些演唱會遇到的粉絲朋友，沒有演唱會，也就沒有了交集。是否可以刪除他們好友呢？

c. 第三階段 讓自己痛苦的人

人際關係也會替換，產生新陳代謝，隨時要以「對現在的我而言，這個人是不是一個合適的人」這樣的「自己軸」來思考，如果察覺到彼此之間的關係已經損壞，就要毅然決然地處理它。不過此處說的斷絕關係，指的絕不是否定這個人。有些人，你們一起共事過，也曾經一起失戀擁抱過，但也因為某些事情吵架過，後來就形同陌路，但因為中間重疊了許多朋友，所以礙於情面就不刪了，事過境遷，你們早已經把對方當空氣，大概就像張韶涵跟范瑋琪，留著到底是給別人看，還是給自己痛苦。還有些人，你們有很多共同好友，也在某一個社群圈平台，不過你真的不太欣賞他，這就像是同事圈留著暗箭傷人的主管，封鎖是一種方式，某女生討厭某一個扯他後腿的女同事，礙於公司只好封鎖，但何必留著造成自己痛苦呢？。

d. 第四階段 聯繫沒刪掉沒互動的人

最後留下來的就是你想要留著的朋友，試著聯繫他們，找回當初與他交友的初衷，以及認真的思考自己的人際關係，就真正發現你能聯繫的人最終也只有自己想關心的人，不是刪了臉友就不是朋友，只是想把時間留給更多想關心的人身上，或許是年紀到了，就更珍惜手邊擁有的朋友。

(2)以愛情的方面來看

現在太多人明知道感情有問題，但卻因為「捨不得」而死守荒廢的愛情，又或者說以拖待變。面對這種持續腐爛的感情，如果你繼續和對方混下去，你往往不知道自己賠上的賭上的是什麼。分分合合的愛情通常只有兩個可能：對方不珍惜，你們壓根不合適。

人生時時刻刻都在選擇，每一步都要選擇捨去些什麼，人生不能什麼都要。結論是，談愛情需要承擔的是未知的風險，而最需要具備的是「該轉身就該捨得的應變能力」。在人際間的交往上，「自己」的這個主軸也會愈來愈堅定。如此一來，過去在不知不覺中，被定型為「以他人為優先」的人際關係也會產生變化。

第二節 家事斷捨離

所謂的家事就是有百分之九十以上都是在做維護的作業，透過「斷捨離」，就會發現維護本身是具有價值的！

一、收納並不能徹底收拾東西

收納才是家事變麻煩的元兇。舉例來說：整理房間或客廳時，把雜物搬到儲藏室，就會感覺客廳騰出了空間，讓人產生整理好了的錯覺，但並不全然。現在每個家裡在各間房間皆配有收納空間，但每一處都塞滿了物品時，擠不進去的物品就會散亂地放在地上，這時我們要將這些物品暫時「捨棄」，也就是名為儲藏室的「垃圾場」，不過，問題在於原本的儲藏室裡也會混雜著必要的物品，所以需要時，必須先花費勞力、時間與精力展開一場挖掘工程。

二、別因家事感到內疚

從盡善盡美中獲得解放。舉例來說：社會、媒體上常常會出現那種能夠完美駕馭家事跟育兒的超級女強人，這是否會讓人產生「反觀自我卻...」的內疚感呢？在意的是什麼？他人的眼光？還是家人的眼光？到頭來，家事已無意間變成他人在主導了。

三、不落入總合型家事的陷阱

捨棄填滿的想法。多數人都會等衣服疊成像座小山時才洗，垃圾袋裝滿了才綁，但等塞滿了之後，就會想再塞多一點，這種心態就被稱為填滿想法。做家事的基本守就是「當下就做」，想等累積到一個程度再做，就會延後生活中的許多事物。舉例來說：脫下衣服後，花不到幾秒鐘就能馬上吊回衣櫃，如果扔著不管，等累積了越來越多件，反而得花更多的時間去整理。

四、不需要事先安排菜單

確定吃的是自己想吃的食物。多數人並不是配合自己想吃的料理來準備食材，而是配合食材來想辦法準備料理，想法本末倒置，結果就成了食材的奴隸。舉例來說：許多人會因為特價、特賣等，因而忽略了自己到底需不需要，就先買了，最後怕過期、壞掉，就必須趕快用掉，但那真正是想要的食物嗎？我們必須傾聽自己的基本慾望，讓自己在有食慾時吃想吃的食物吧！

五、事事節省不一定真的划算

為了小事節約會耗費更龐大的精力。有些人認為自己的勞動力是免費的，這是錯誤的想法，自己是資本之一，勞力也是一種支出，舉例來說：鄰鎮的超市有超級大特賣，於是騎著腳踏車去買，卻不知騎了多久，別說正負打平了，還有可能倒賠，別被眼前的優惠給蒙蔽了。在節省小錢時，有時卻會更浪費地花大錢，唯有深刻明白「必要的東西就要，不必要的東西就不要」，才能夠了解自身最直接的慾望，就不會有所浪費了。

六、不必考慮家事動線

動作數比動線更重要。因為人們對於要做的事越多就越覺得麻煩，每次只要記得先做一點，之後就能更輕鬆了。舉例來說：每次在購買衛生紙回家時，大家很容易就連同包裝袋放到櫃子或地板上，這時應該先做一個動作，把每包衛生紙從包裝袋中取出，要拿取的時候也變得方便許多。既然終究都要把它從包裝袋拿取出，那為何不一開始就先做呢？！

第三節 工作斷捨離

現代人為了生活大多數都必須去工作，而人們也因工作而變得更繁忙。因為在職場上已經很疲憊了，所以回家後只想休息，很多事情也會因此而累積。但其實工作也是可以斷捨離的。工作斷捨離首先可以著重在工作環境，第一步是整理、清潔工作的場所，可以使用的東西對自己來說未必需要。舉例來說，筆。雖然舊的筆可以用，但是想買一隻更好寫的筆，舊的筆就被放置在那裡了。這該如何是好呢。卻又考慮到丟掉很浪費，便將他放在抽屜或是其他位置，就這樣不知道放了多久都不曾使用，就存放著。東西必須要使用才能展現出它的價值。工作也是如此，找到適合自己的工作，才能體現自我的價值。可運用日本的 5S 管理法：SEIRI 整理、SEITON 整頓、SEISO 清掃、SEIKETSU 清潔、SHITSUKE 素養來做整理。

當一切井然有序時，可以節省許多因為找尋而花費的時間。乾淨的環境也會造就好的心情，好的心情工作也會增加效率。所以斷開懶惰離開雜亂的環境。給自己一個乾淨舒適的工作環境，對於情緒上也是好的影響，當你開始進行外部的斷捨離時，才會開始內在的斷捨離。內在斷捨離較多是在講述對於事物、人際、想法上的層面。捨去急功近利，長大以後現實不停的追趕我們，為了追上其他人，我們會急切地想要成功，但是也因為有想要趕快成功的野心，反而適得其反，讓自己陷入焦慮。我們應該捨去野心，為自己訂定合理目標與計畫，踏實的往成功邁進。但抱持著不將一開始的目標設定太高，杜絕一步登天的想法。訂定的目標大於自己的能力時，失敗的機會也會增加，如此便會受到許多挫折打擊信心。不妨將目標設定為近期、中期、遠期，一個階段一個階段的去實踐完成，增加成功達成目標的機率。

遠離負面情緒，當你呈現負面情緒之時，你也會影響到他人，甚至因此別人對你造成不佳的觀感。人際關係的問題，職場的大家都是同事卻也都是競爭者，當你忙於交際或者不懂拒絕他人，會為自己招來許多原先不應屬於你的工作，在職場上要與他人保持良好適當的距離與感情，也要懂的拒絕，為自己創造一個和諧的工作環境，注重團隊合作，專注於工作效率和提高個人能力發展。斷開只想利用自己的人。注意和領導及同事的相處規則沒有問題，但是過度專注於複雜的人際關係，甚至結黨營私，就會讓人失去焦點，分散注意力，神經異常緊張和敏感，之所以會感到如此時，是由於沒有將儲存於大腦內的資訊減負，才沒有精力將自己的本職工作做好。因此捨棄不重要的技能、可有可無的目標、不必要的職場關係維護是很重要的。簡化我們的職場人際關係，和自己老闆和諧相處，同事之間團隊協作，專注於工作效率提高和個人能力發展，抓住學習和展示的機會，會讓自己一下子輕鬆起來，聚焦起來。

第四節 經營斷捨離

在現代的社會中想要強化企業的核心競爭力，也是需要斷捨離的。在現在這個資訊爆炸，什麼都很多的時代，如果能夠懂得化繁為「減」，捨去其他多餘的東西，就能再向前一步。

一、減法價值

就像是「一片草原中只有一棵樹」跟「一片森林」打動人心的不是一片茂密的森林，而是一棵樹。將森林減少為一棵樹，卻得到了力量。而在經營中利用「運用減法→產生極減力→打造集客力」的方法，以小資源創造大商機的哲學並不難懂，但是許多人卻會陷入「A賣不好，那來賣B吧！」這種加法的惡性循環。明明有各式各樣的商品，卻賣不好。明明有許多厲害的功能，卻沒人要。

或許我們有的時候應該要換一個角度來想想看，有沒有可能消費者想的是：我想要簡單又好用的商品，就像電視遙控器，平常會用到的按鈕並不會超過二十個，但是上面卻有著超過八十個以上的按鈕。再加上現在人們的物質生活豐富到快過剩的地步，消費者選擇非常多，反而導致了喜愛「簡單」的消費者大量的增加。

二、思考模式

(一) 擺脫產品綜合化

大家都會有一種減法=消極的錯覺，其實不然，與其想著不斷推出新產品，不如想辦法精簡商品。賈伯斯曾經說過：「追求簡約比複雜還要困難，為了讓事情化繁為簡，你必須不斷努力，讓自己思考簡潔。」曾被踢出蘋果的賈伯斯，再重返蘋果後做的第一件事就是精簡產品線。選擇「簡約」重新出發的蘋果雖然選擇品項少卻不構成弱點，反而成為優勢。所以商品的種類並不是越多越好，而是要做出令人印象深刻的商品。

(二) 不過度傳達

「本公司的商品優點非常的多，卻得不到客人喜歡。」其實傳達太多優點就是問題所在，因為傳達過度，卻傳達不了。人類處理資訊的能力有限，在資訊爆炸的今天，最重要的不是增加資訊，而是如何減少資訊。

(三) 克服弱點不如發展強項

許多公司會把精力都放在改善缺點上，從而做出了不好也不壞的商品，但是跟一個雖然有缺點但更有特色的商品比起來，後者才能讓消費者有選擇的理由。比起改善十個缺點，不如徹底發展一個強項帶來更大的優勢。只要能更真正實行減法價值，捨去多餘的想法，給出真正重要的東西，才能讓客人有購買的慾望。

第五節 生前斷捨離

意思是當你的生命即將走到盡頭時，將不需要的東西丟掉，讓家裡看起來整齊有序，這是每個人遲早都須面對的狀況，如果想幫心愛的人在我們過世後省下寶貴的時間，這件事我們非做不可。

再來就是檢視所有物品，決定怎麼擺脫不想再擁有的東西。看看周遭，一定有些東西存在已久，甚至根本不想再看到或是失去價值了，有時也會發現塞太多了導致難關上的抽屜或是衣櫃門。這時候應該做點什麼了，即使可能才 20 幾歲，離死亡還有很久很久，但仍舊可以稱為「生前斷捨離」。

因為許多年輕家庭需要審慎規劃他們的行程，把時間分割到最小單位，才能完成他們覺得重要的事。所以不要覺得他們會擠出時間來，來處理即將逝世的人等等的事物，不管情感有多重，都不要把負擔留給他們。

第四章 斷捨離的調查

第一節、斷捨離問卷調查 Google 問卷中文版

這次的調查主要調查對象是和我們相同年齡層的台灣人和日本人。想知道大家對斷捨離這個詞彙有沒有概念。問題總共有分成三個部分，第一是基本資料，簡單統計大家的年齡性別及職業，第二部分先釐清多數人是否有聽過斷捨離這項說法。而第三部份就是延續大家願不願意嘗試或者是以實踐過的經驗等等方面。

首先是基本資料的部分

斷捨離問卷調查

第一部分：基本資料

性別

男

女

年齡

20以下

21-30

31-40

41-50

50以上

職業

學生

服務業

軍公教

資訊業

工業

其他： _____

返回 繼續

請勿利用 Google 表單送出密碼。

圖 4-1

斷捨離問卷調查

第二部分：問卷內容

是否聽過斷捨離？

「斷捨離」，就是「藉由捨棄、整理物品，將心中的無用之物也整理得乾淨俐落，讓人生變得愉快的方法。」

是

否

返回 繼續

請勿利用 Google 表單送出密碼。

圖 4-2

接下來就是想詢問大家在這次問卷以前是否聽說過斷捨離這個詞彙，或是用在什麼地方等等。

斷捨離問卷調查

想要嘗試哪一方面的斷捨離？

人際

物品

習慣

其他：

返回 提交

請勿利用 Google 表單送出密碼。

圖 4-3

斷捨離問卷調查

曾經做過哪方面的斷捨離？

物品

人際

習慣

其他：

當您做完之後有什麼改變嗎？

您的回答

返回 提交

請勿利用 Google 表單送出密碼。

圖 4-4

第二節、調查數據

總共收集了 72 則回應，大部分人都有聽過但卻只有少數人實踐過，且都是以物品斷捨離為選擇，對於斷捨離來說物品這方面是比較能了解的，雖然沒聽過的也有 23% 左右，可是想嘗試的人卻有超過 50%。

一、第一部份

年齡

72 則回應

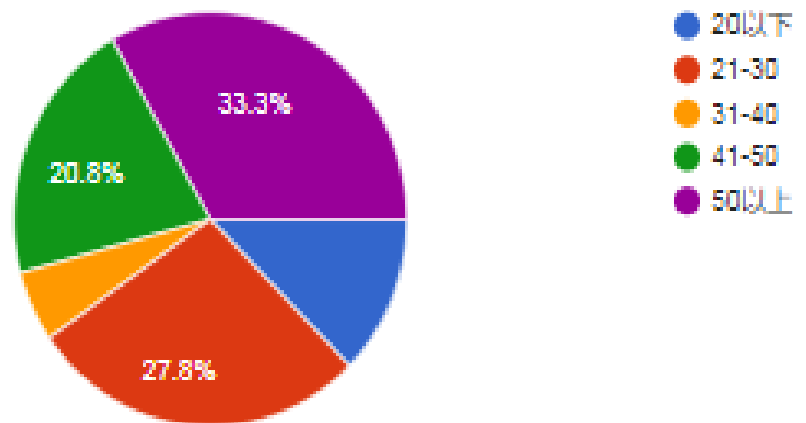


圖 4-5

職業

61 則回應

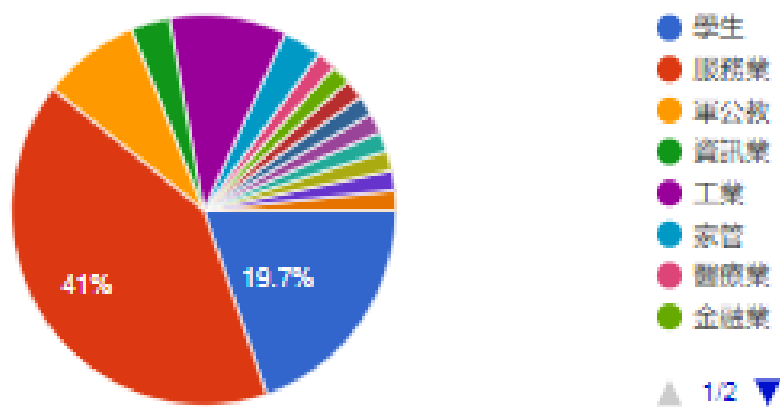


圖 4-6

二、第二部份

是否聽過斷捨離？

71 則回應

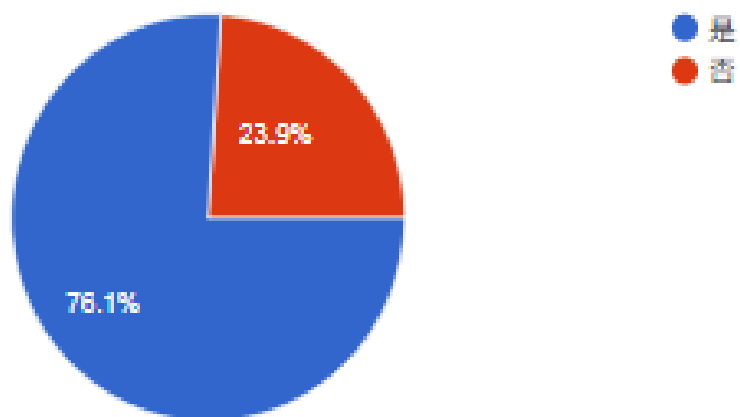


圖 4-7

是否曾經做過斷捨離？

55 則回應

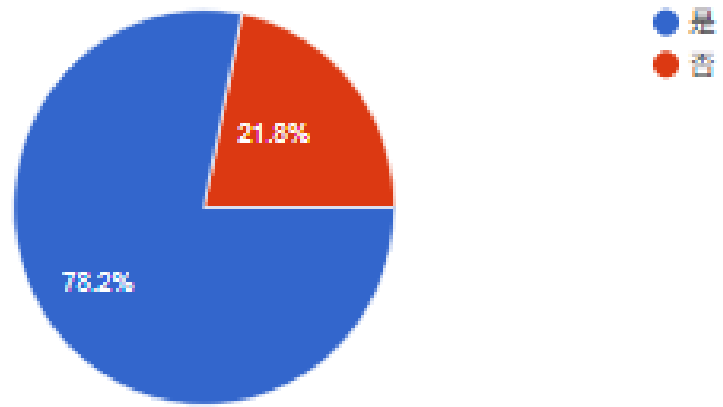


圖 4-8

三、第三部份

曾經做過哪方面的斷捨離？

43 則回應

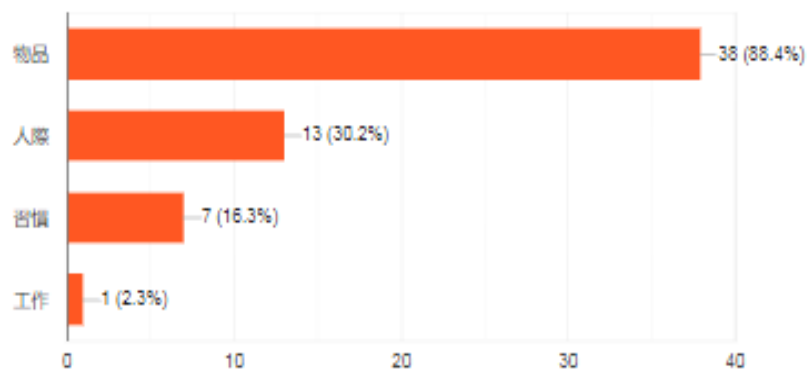


圖 4-9

當您做完之後有什麼改變嗎？

34 則回應



圖 4-10

是否有意願嘗試斷捨離？

29 則回應

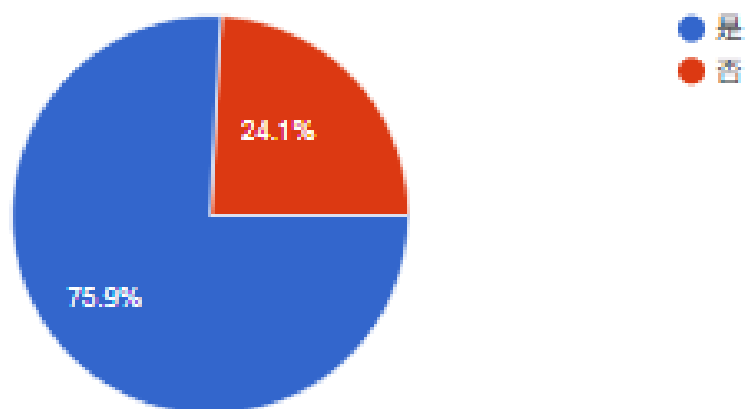


圖 4-11

想要嘗試哪一方面的斷捨離?

20 則回應

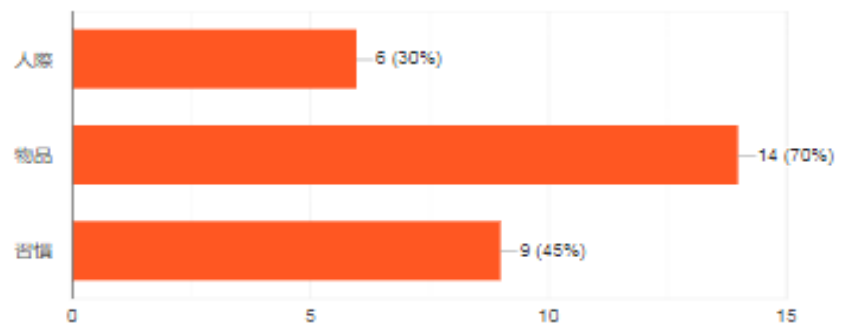


圖 4-12

為何不想嘗試

7 則回應

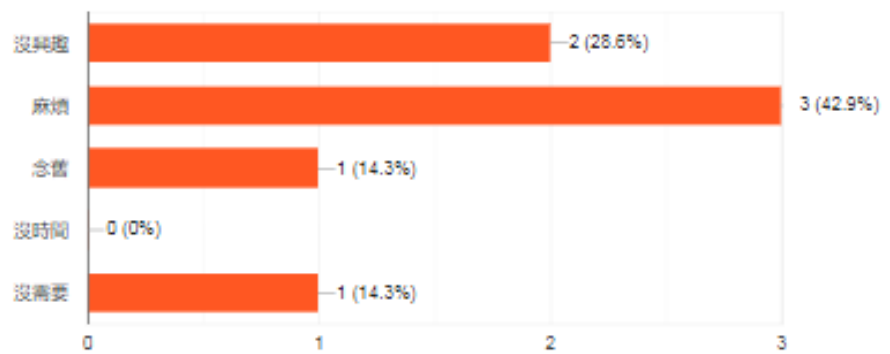


圖 4-13

第五章 實踐斷捨離

第一節 「斷捨離」的優點

實施斷捨離極簡生活不只可以感受到生活上的不同，也可以很快的理解新生活帶來的各種異想不到心靈上的好處，下面就提出幾點：

一、少花費多存錢，生活愉快輕鬆

根據極簡生活方式，對於不需要的東西不買、不在乎。對於一般上班族的朋友，學習斷捨離並且活用它，強迫自己了解過去的花費習慣，從中找出許多不必要的購物行為，並且改變它，放棄對物質的慾望，不再有每天思考錢不夠，不再有每天思考現在只能買什麼，心靈上不再有經濟壓力，生活變得愉快輕鬆。

二、縮短打掃時間，擁有自我時間

一般家庭大部分都只為了一個這東西下次還用得到的想法將東西日積月累地越疊越多，家中空間也逐漸減少，從而延伸出一般家庭的打掃方式就是把物品移開擦拭桌面→擦拭物品上的灰塵→物品歸位，或是把地上的物品移到椅子上→擦地→物品歸位。這往往會耗費很多時間在移東西跟擦灰塵，而且時間越久更會嫌得麻煩只擦拭表面，不再有移開及歸位的步驟。但有斷捨離減物之後，只留下該有的物品，不再有越疊越多的現象。將打掃時間縮減，不會一想到要打掃就開始累了，充分運用時間，不再將家中時間留給打掃，留給自我運用。

三、明確掌握物品，也學會時間掌握

擁有太多東西的最大麻煩是常常忘記放在哪，等到需要使用的時候找不到，又匆匆跑去買，買回來之後又發現其實已經有了，只是堆在後面找不到，不只傷身又傷財，還浪費時間。經過斷捨離之後，將大量物品極簡化，轉為少量物品，清楚歸位後，物品管理更加方便，不僅取物速度快，對於身心靈層面，也不再有當下要找不到的壓力感存在，而且不再有找東西的時間浪費，將時間掌握在自我手中。

四、享受高質感，不再購物失敗

以往沒有錢時，即使不喜歡也可能因為需要使用，而將就買下便宜、不耐用的產品，很容易用了幾次就損壞，或是買下對自己而言不好看的物品，心理會抗拒使用，往往這樣東西就往抽屜深處堆放或是用沒幾次就被丟掉。而斷捨離之後，現在會有充分時間可以認真挑選接下來要陪伴自己很長一段時間的物品，會願意花費你心中認定品質所值得付出的費用，不再購物失敗，體驗到物超所質，更重要的是，你在使用它時會非常的快樂。

五、惜物愛物，不浪費愛環保

在斷捨離的過程中，發現到有些物品其實自己到現在都用不到，很容易看見自己過去究竟浪費了多少的資源、對環境造成了多少的垃圾或是損害，實施越久漸漸地對待物品更加慎重，斷捨離後所剩下的物品可說是珍貴重要，相對地會更加在乎，壞掉物品，不再是想到丟棄，而是會優先想想是否可以修補、購物也開始選擇可以使用久遠，高品質的產品、更有可能透過跳蚤換物的方式，將自己不需要的去跟他人交換。保持珍惜的心去面對每個被製造出來的物品，不再浪費重複利用，保持環保心態，友善對待腳下的寸土寸金。

六、生活環境清爽，解放心靈自由

有沒有發現，在家中時，因為自己越疊越多的習慣，導致被各式各樣的物品壓到喘不過氣來的心情，以及每次出去旅遊的時候，一打開飯店的房門，對於裡面乾乾淨淨、大量留白的空間感到非常的舒適感以及清爽感，斷捨離之後，在家中也可以擁有飯店的房間感受，物品一少，居家空氣流動順暢，生活在家中如同飯店一般，心靈層次整個大提升，家中空間大，感到自由舒適。

七、了解自我需求，不盲目追流

在這個社會上，因為競爭激烈，導致部分人們的心態都有些扭曲，常常希望自己是跟著流行走，或是擔心同儕之間的比較，都只是為了心理上的虛榮，常常買下高單價根本不適合自己或不需要的物品。而實施斷捨離之後，根本不在乎大家的眼光，學會了流行是跟著自己走，而不是我們跟著流行走。大家喜歡甚麼，不一定要跟著喜歡什麼。透過一次又一次的斷捨離過程，建立自己的美感與自身需求，相信自己眼光，每個人喜歡的不一定相同，遵從自己的感覺，了解自我需求，做自己，不再當複製人。

第二節 「斷捨離」之曹蘊家實施

越是深入了解斷捨離，就越受整理東西帶來的輕盈感所著迷。而藉著這次報告的機會，我們特別選出在外租屋的曹蘊家做為大家一起實施斷捨離的地方，在外租屋一開始總是空無一句，給人一種家徒四壁的孤寂感，不過隨著我們即將畢業的腳步，曹蘊也在租屋處待了快四年，累積的物品和衣物一定是非常驚人的。

一開始我們先從曹蘊家門口類似於鞋架的地方開始做斷捨離，看得出來累積了非常多雜物，有些是吃的，有些是日常必需品，這時大家馬上為他做出小小的改變。



圖 5-1及圖 5-2

左圖是一開始曹蘊的小架子，地上凌亂的鞋子，我們想方設法為他騰出空間，也將不需要的東西淘汰。接下來我們幫忙他開始整理衣櫥的部分，相信衣櫥的整理是每個人都會有的困擾，衣服總是少那麼一件，但衣櫥卻總是怎麼也放不下，每天出門前衣櫥就像戰爭過後般，椅子上一疊床上一疊。深知衣櫥整理重要性的我們，一開始就先將衣櫥內的衣服清空。將整理出來的衣服，一件一件思考歸類，是否還需要穿，需要留下。當答案是肯定的話，就在摺好放進衣櫥，簡單照著顏色還有款式分層，再用衣物大小決定折衣服的收納法。

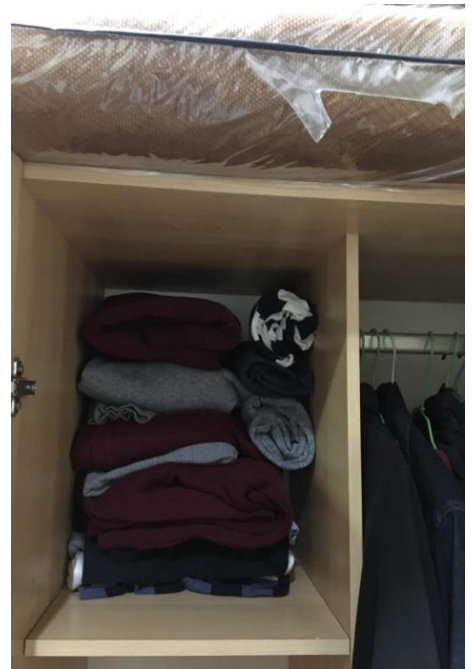


圖 5-3 及圖 5-4

第三節 「斷捨離」後的改變

一開始對於斷捨離只有書面資料的研究與了解，在去曹蘊家實踐斷捨離以後，發現真的像山下英子所說的，心情上會有變化，因此我自己也實踐了斷捨離。

斷捨離以後，我的房間以及衣櫥都有了改變，除了空間變得變得更大更乾淨，心情上也有了改變，先是因為空間變大等原因，有種舒暢感以及成就感。再者就是因為改變後的空間是我自己所構想的，所以更開心。接著最重要的是我在斷捨離後也認識到有些事物早就應該要拋棄了，總是執著捨不得丟才是讓自己一直困在那種走不出去的情感中。當我實踐斷捨離以後有了理想的空間心情也跟著變輕鬆愉悅。斷捨離以後有被治癒的感覺。

第六章 「斷捨離」的意義

第一節 「斷捨離」的意義

斷捨離可以是一種整理術，也可以是一種心態。在面對堆積如山的衣櫃抑或是接踵而來的困難及問題時，斷捨離的概念可以幫助我們緩解壓力並簡單釐清。運用簡單明確的三個字延伸出一個步驟，即使再痛苦再無能為力，都可以依循斷捨離的想法，慢慢從困境中解脫。

這是山下英子由自身經歷所感悟出的一套哲學，意義在於平撫她人生出現的每段痛苦。人的一生難免遇見些控制欲強的人，他可能會給你帶來一些不適應或是痛苦，但是你無法改變他人，卻能改變自己的想法，這也是她最後所領悟出的道理。從自己開始轉變往往是最為簡單也最能感受到差異的，改變自己的想法，一切都會不一樣，也許很多事並沒那麼糟，只是需要換個角度，彼此體諒。

也因為有了心態上的轉變，才能衍生出更多的斷捨離。舉例像是親情上的斷捨離，山下英子有本著作為「父母家的斷捨離」，就是在講述與年邁母親之間收納物品上的價值觀差異，年事已高的母親由於時代背景下，養成囤積物品的習慣，什麼都覺得捨不得丟掉，將來肯定會用到，但與想幫忙整理老家的山下英子不免發生很多衝突以及對立。山下英子也從中漸漸意識到很多應該改變的想法，不該將自己覺得好的方式灌輸在母親上，意識到強迫丟棄物品也是一種暴力，逐漸溝通之後相互理解，彼此本是家人，不應該做出讓對方不舒服的事情。

再來就是最顯而易見的斷捨離整理術，在快時尚興盛的現在，衣服的定價被壓低，流行性商品層出不窮，每過一週就有新的流行款式，人們在習慣這樣的消費模式後，不知不覺家中也就出現堆置不穿的衣服，這些衣服通常是較為流行性的款式，質量也相對較差，但這樣囤積的狀況很容易造成心情上的不愉悅，山下英子的斷捨離整理概念，可以幫助現在有整理困難的人們利用簡單的方式，輕易判別哪些是可以被丟棄或是捐給更需要的人的。不僅僅能重新擁有一個舒適的空間，也能幫助到一些需要的人，此舉著實一舉兩得。

斷捨離的出現，幫助了很多人，重新找到生命的出口，當人生充滿絕望之時，有那麼一個人，也有著相同慘痛的經驗，但是他不放棄，持續堅持著，找到了屬於自己生命的出口。這樣一個例子，能帶給多少和他類似的人鼓勵呀，我們都活在屬於自己較封閉的圈圈裡，不知道世界上有些人活得比我們痛苦，無時無刻都在面對內心的掙扎，他們也需要心靈上的發洩，一些相處上的建議，可是卻求助無門，此刻斷捨離的功效就非常顯著，他能幫助這些失落的人，給他們一些抒發的管道，和一些激勵人心的想法，我一直都相信人只要轉念，保持樂觀的心，就算再難再辛苦，局對也是關關難過關關過的。

斷捨離的困難在於它雖簡單好理解，卻非常難落實。它的意義也非常廣泛，不只是人際上收納上亦或是整理上，它都有各自不同的方法和步調，雖說主要的概念是一樣的，卻能延伸出不同的內容，也是山下英子非常厲害的地方。

第二節 「斷捨離」帶來的影響

現在的物質社會，給人們帶來許多便利，卻也造成各種問題，像是空間雜亂以及過多不需要的物品等等。而「斷捨離」不僅可以幫助人們在於空間的改造，「斷捨離」它還延伸出優點。

一. 二手市場

因為「斷捨離」的風行，美國的二手市場、慈善商店貨源貨量激增，而這就是「斷捨離」所帶來的優點，因為執行斷捨離以後，整理出仍然可以使用但是自己已經不需要的物品，而這些物品可以不用直接丟掉，有許多人選擇將這些物品售出，你的舊愛也可以成為別人的新歡。在實施斷捨離後，不僅得到乾淨舒暢的空間以及好心情，你還可以因為售出你不再需要的物品而多一筆小收入，可說是不無小補。而且不一定要選擇售出，也可以選擇將這些物品捐贈出去，這樣不僅是達到自己的改變，也可以幫助到需要幫助的人。

二. 治癒

現代人有許多癖好以及心病，像是「囤積癖」和日常髒亂不同，是一種心理疾病，而有人就以「斷捨離」以及整理法而治癒改善了這些癖好以及心理疾病。顯見「斷捨離」的優點，可以為正因心病而苦惱的人帶來改善。「斷捨離」和整理空間不僅能節省時間金錢，提高自尊心，轉移精力，還能容許改變進入生活，更能發揮潛能。有科學家指出，清掃雜物絕對有其正向心理效果。

第七章 結論

從日本社會文化發揚光大的斷捨離理念逐漸被世界各地所認同。其實「斷捨離」對事物、心境極簡概念的追求和傳統華人追思及喜愛華美而累贅的事物頗有抵觸。但近幾年來有越來越多人將斷捨離實行於日常生活中，像是有形的將不需要的物品捨棄掉，亦或是無形的將自己內在紊亂的思緒重新整理。由此可見斷捨離在人們生活中的地位是日益增重，可能和斷捨離這個理念能涉及的範圍很廣泛有相關。

為此把握此次的專題製作，想將斷捨離的理念釐清並探討斷捨離的各個延伸，並以實際行動去實驗用客觀的角度來探索斷捨離。

因為此次的專題製作而接觸到斷捨離文化，起初對於斷捨離這個詞彙感到相當陌生。只是常耳聞身旁有些人嘖嘖著斷捨離亦或者新聞報導中被提及，我們聽過卻沒有認真的研究。後來經過書籍、網路的資料查找後發現原來斷捨離的系統理念是可以幫助人們在心靈上及整理物品上有著極大的幫助。

在此次專題研究中我們發現斷捨離的理念可以運用的很廣闊，更甚至延伸出多種類型的斷捨離，從有形到無形都可以包含，甚至有時有形及無形也會互相影響。

現代社會呈現著兩極化，極簡的跟奢華的，簡單的跟豐富的，我們從調查中發現現在多數人跟我們之前一樣都是耳聞過斷捨離，卻沒有真正的去了解實施，對於自我環境認識都還不夠深，甚至有些人是不認同斷捨離的，因此本組在研究中也有依照斷捨離法則去實踐體會，發現斷捨離對於我們大有益處，也因為如此本組想將斷捨離的優點以及延伸介紹給大家認識，期望大家都可以去嘗試斷捨離來達到自己心中不論是空間的簡單舒適亦或者運用延伸出的斷捨離來達到自我的認識與改變。

參考文獻

山下英子(2019)譯:賈耀平,《斷捨離 新版》,中國:湖南文藝出版社,頁13。

山下英子及中村究(2012),《捨てられない人は鬱になりやすいのか》,主婦の友社。

山下英子(2015),《めんどくさいをやめました》,祥伝社。

山下英子及帶津良一(2014),《人生に必要なものは、実は驚くほど少ない》,集英社。

山下英子(2014),《捨てる勇氣》,大和出版。

〈收納提升正能量 老美瘋斷捨離 「二手市場」出大事了〉

<https://udn.com/news/story/6812/3606718> , 2019.07.05

〈捨與得的真意——專訪《斷捨離》作者山下英子〉

<https://okapi.books.com.tw/article/index/937> , 2019.08.24

〈《斷捨離》暢銷作家山下英子:排解生活壓力先改掉這些習慣〉

<https://www.businessweekly.com.tw/careers/blog/23769> , 2019.07.31

〈淺談 5S| 整理、整頓、清掃、清潔及教養 / 紀律〉

<https://kknews.cc/career/ab3am6.html> , 2019.10.15

〈讓生活留下對的人!四階段開始關係斷捨離〉

<https://womany.net/read/article/18086> , 2019.09.05

〈改善人際關係,你該做到的十個“斷捨離”〉

<https://www.jianshu.com/p/d40d9f30e962> , 2019.8.30

組員工作分工表

組員 工作	林品沂	洪俞芳	劉芳榕	梁芷瑄	梁哲豪	曹蘊	江慶紘
摘要	✓						✓
第一章	✓		✓	✓	✓		
第二章	✓	✓	✓	✓		✓	
第三章	✓		✓	✓	✓	✓	✓
第四章		✓			✓		
第五章		✓		✓	✓		
第六章	✓	✓					
第七章							
結論	✓		✓				
內容收集	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
資料彙整	✓	✓					
海報製作	✓	✓		✓			✓
講稿擬定	✓	✓	✓	✓	✓		✓
簡報製作	✓	✓	✓		✓	✓	

專題報告修正要點

評審老師建議
<p data-bbox="284 465 1173 510">なぜ断捨離をやらないといけないと思ったか？</p> <p data-bbox="284 544 496 589">動機が大事</p> <p data-bbox="284 712 571 757">曹さんの変化？</p>
修正要點
<p data-bbox="284 1205 1396 1328">在斷捨離的迷失當中提出實施整理的兩大族群，補充老師建議的部分。</p> <p data-bbox="284 1451 1396 1574">因其他原因，曹蘊斷捨離的變化改為組員中也有實踐斷捨離的組員的變化與心得。</p>