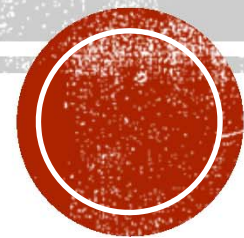


新断舍离

~ 人生整理術



作者：山下英子

報告人：葉山青

「斷」 = 斷絕不需要的東西

× 重複「斷」與「捨」

「捨」 = 捨去多餘的廢物

||

「離」 = 脫離對物品的執著

CH1 所以你沒辦法丟東西

- 「斷」的水門大開，「捨」的閘門關閉，只進不出，無法循環，造成泥沼，如同代謝下降，體內累積毒素。
- 過時的價值觀
- 焦點在「空間軸/自我軸」（人）（需不需要/必要性），而非「物品軸」思考（能不能用/有用性）
- 維持舒適美觀的空間，將物品精簡到最適合的量

CH1 所以你沒辦法丟東西

- 「捨不得丟的人」有三種
 - 逃避現實型：忙碌
 - 執著過去型：珍惜執著收藏
 - 擔憂未來型：擔心會沒有，大多此類型。
- 捨（送給他人，物盡其用）≠ 棄（廢棄）
- 捨，面對自我，找回自我與物品的關係，才是真正的惜物
- 「得的自由」 V S . 「捨的自由」

CH2 這就是斷捨離的機制

- 斷捨離在丟東西的同時，也同時「清理腦袋」，也就是「思考」。就能逐步「改善體質」，促進良性循環
- 思考的斷捨離
 - 1.認清現狀（面對問題）
 - 2.停止自我否定（物品氾濫的社會，勿陷入自責）
 - 3.描繪出明確的住家願景（想要過著什麼樣的生活？）

CH2 這就是斷捨離的機制

■ 物品的斷捨離

1. 取出全部的物品俯瞰

2. 「怎麼看都是垃圾、雜物」的東西就丟掉

3. 意識到重要軸、時間軸和關係性並放手

- 依「重要軸」挑選物品，「我是否想要使用」決定一切

- 依「時間軸」，物品與「現在」的「自己」的「關係」來決定

- 留下對「現在」的「自己」重要（需要）的物品

4. 依「需要、合適、舒服」來去蕪存菁

5. 物品完成最佳化後再進行收納

CH2 這就是斷捨離的機制

■ 收納指南

1. 「三分法則」：大分類、中分類、小分類
2. 「七、五、一法則」：
 - 「看不見的收納」為七成
 - 「看得見的收納」為五成
 - 「展示型收納」為一成
3. 「一出一進法則」：先出一樣，再謹慎進一樣
4. 「一個動作法則」：開門→取出（放回）
5. 「自立、自由、自在法則」：
 - 自立：立起來
 - 自由：選擇的自由，排成易於取用的直列
 - 自在的：無法立起來收納的物品，捲或折起來收納

CH3 斷捨離能改變人生

- 物品只是物品，卻也不只是物品。物品是以「看得見的形體」和「看不見的感情」成雙成對的存在
- 為學日益，為道日損，損之又損，以至於無為，無為而無不為（〈老子〉四十八章）
- 捨掉放手之難，就能得到應得之物
- 「有捨才有得」，促進人生的新陳代謝
- 「關係的質」提升，「思考的質」，「行動的質」，「成果的質」也會提升
- （採取「當下、此處、我」所需的行動，速度快，精確度提高）

CH3 斷捨離能改變人生

- 斷捨離是創造清淨的「場所」、「空間」與「時間」的技法
- 「俯瞰力」，學習到俯瞰物品的能力後，思考的精確度便會提升，從而做出對現在的自己最好的選擇和決定
- 我希望的空間是什麼樣子？我想成為怎麼樣的人？
- 丟掉「不需要、不合適、不舒服」的東西，有助於「恢復」
「身體、心靈、生命」在「住處」當中的空間，促進新陳代謝，
充滿活性能量
- 「間」：空間（距離）、時間（頻率），斷捨離為人際關係創造「留白」

CH4斷捨離的愉悅生活提案

- 清出
 - 了解到清出有多困難，納入的時候就會更謹慎
 - 有意識地納入讓自己變得更好的物品
- 「活在當下」，意識「此時、此地、自我」，過著自覺、自主的生活
- 人際關係煩惱的根源，幾乎都是「對別人一廂情願的期待」，也就是過度把自己的價值觀強加與人

CH4斷捨離的愉悅生活提案

- 讓人生愉悅的三大原則
 - 活在當下
 - 重視自我
 - 奉獻
- 「好緣份」：「啐啄同時」（機會給準備好的人）
- 人際關係中自由切換兩種觀點
 - 「龍之眼（拉高視點）」：擁有能解決問題的大局觀
 - 「蛇之眼（放低視點）」：具備貼近幽微人心的觀點
- 需要的是「活在當下每一刻」的生活態度，而不是「為了以後的某一天而活」

CH4斷捨離的愉悅生活提案

- 珍惜現在擁有的人、事、物，每天進行「捨」的練習，就是在練習接受自己和重要的人的死亡苦惱。
- 「擁有」僅是「人類社會的規則」。其實是物質悠久流動過程中的一小部分，珍惜短暫的相遇，當緣分結束時，可以果斷地放手。Ex:地主
- 斷捨離就是藉由有意識地「清出」，當物品、空間、自我變得洗練，活在「當下、此處、我」的「美學」

簡報結束
敬請指教