

斷事如神 - 探討斷捨離的意義並實際應用

壹、研究動機

研究者：陳閩葳 指導老師：陳思妤

由於媽媽很喜歡斷捨離，經常把斷捨離這個詞掛在嘴邊，也經常觀看一些有關於斷捨離的節目，更喜歡把斷捨離這個想法實行在家中，而我自己不怎麼會整理凌亂的房間，每次都是整理了又亂，整理了又亂，讓我非常非常的困擾，就是因為這個原因讓我在心裡埋藏了對斷捨離產生興趣的種子，正當我絞盡腦汁想著報告主題要選甚麼時，突然想到可以使用斷捨離來當作研究的主題，後來五年級暑假時因為要選擇報告主題來報告，這顆種子也隨即發芽…。當時我只是淺層的去了解斷捨離，沒發現原來斷捨離完全不是我所想的那麼簡單，原本我以為斷捨離只有物品上的整理，卻發現斷捨離還包括物質和心理的方面，整理師這個職業也與斷捨離相關，它涵蓋的範圍非常廣泛，因此我的研究會先開始了解斷捨離的涵意，我將會查詢一些資料，並且詢問一些對於斷捨離很了解的專業人士，又或是一些身邊喜歡斷捨離，並且在執行的親朋好友，他們覺得的斷捨離的涵義，並與網路上所查詢到的資料來整理，以及它帶給心理層面的影響，也會研究整理師的理念與工作內容。我希望能夠透過以上的流程來了解斷捨離的定義以及方法，構想出一套我自己所想出的整理流程，預計能夠先從我自己開始，成功了之後再去慢慢地幫助其他需要斷捨離的人。

貳、研究目的

- 一、了解斷捨離的定義
- 二、了解斷捨離的方式
- 三、了解斷捨離對心理層面的影響
- 四、設計出斷捨離的整理方法

參、研究設計與流程

一、訪談調查法

我會想用訪談調查法的原因是，因為在網路上我找到的資料大部分都只有著重在整理方法，除了山下英子老師寫的書以外寫的書以外，很少有人著重於討論跟斷捨離有關的心理層面部分，而我做這個研究的目的之一就是探討斷捨離對於心理層面的影響，而整理師這個職業會接觸到斷捨離，所以我想透過訪談整理師來知道斷捨離對於心理層面的影響，以及在幫人整理的過程中實際上是如何操作的。

訪談目的：斷捨離對於心理層面的影響，以及如何實際應用斷捨離？

訪談問題

1. 請問在斷捨離的過程遇到最誇張的案例是甚麼？其中有遇過甚麼難題？
2. 請問您在幫案主收納後，對案主的影響有哪些？Q 案主的心境有甚麼改變？如何得知？請問斷捨離對案主的心理有甚麼影響？
3. 請問有哪些斷捨離的方法是很好用的？為什麼？
4. 請問可以有效進行斷捨離的秘訣是甚麼？需要注意哪些地方？
5. 請問您在幫人整理的過程中最開心的時刻是甚麼？
6. 請問當整理師最困難的是甚麼部分？
7. 請問在幫客戶整理之前要如何了解客戶的需求？
8. 請問您對斷捨離的定義是？您覺得斷捨離有哪些內涵？
9. 請問斷捨離對你的意義？

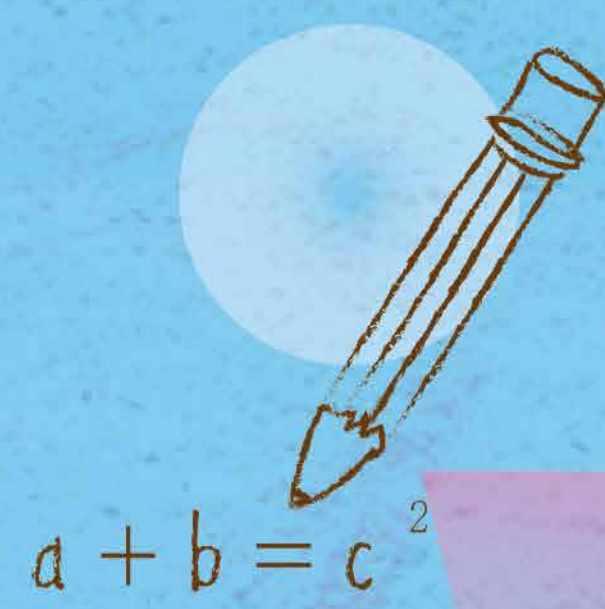
肆、結論

一、對斷捨離的體悟

我認為段捨離不僅是一個能讓空間回復清爽的方法，它還能影響自己的心情、人際關係甚至是人生，因為你的住處是最直接影響一個人的地方，相反的一個人的性格也會反映在他的住處中，這是一個互相影響的關係，所以把你的住處變得舒服，你的住處也會反應到你的身上，你整個人的狀態也會漸漸變得舒服。

二、斷捨離SOP

其實是不太可能一夕之間就養成斷捨離的思考模式的，但是可以透過每天一點小小的斷捨離來慢慢養成這個習慣，不可以一次太過大量的做斷捨離，要不然你很快就會因為覺得太累了，所以放棄持續斷捨離。



斷事如神

探討斷捨離的意義並實際應用

組 別：人文組

學 校：新北市中和國小

作 者：陳閩葳

指導老師：陳思好

壹、前言

一、研究動機

由於媽媽很喜歡斷捨離，經常把斷捨離這個詞掛在嘴邊，也經常觀看一些有關於斷捨離的節目，更喜歡把斷捨離這個想法實行在家中，而我自己不怎麼會整理凌亂的房間，每次都是整理了又亂，整理了又亂，讓我非常非常的困擾，就是因為這個原因讓我在心裡埋藏了對斷捨離產生興趣的種子，正當我絞盡腦汁想著報告主題要選甚麼時，突然想到可以使用斷捨離來當作研究的主題，後來五年級暑假時因為要選擇報告主題來報告，這顆種子也隨即發芽…。當時我只是淺層的去了解斷捨離，沒發現原來斷捨離完全不是我所想的那麼簡單，原本我以為斷捨離只有物品上的整理，卻發現斷捨離還包括物質和心理的方面，整理師這個職業也與斷捨離相關，它涵蓋的範圍非常廣泛，因此我的研究會先開始了解斷捨離的涵意，我將會查詢一些資料，並且詢問一些對於斷捨離很了解的專業人士，又或是一些身邊喜歡斷捨離，並且在執行的親朋好友，他們覺得的斷捨離的涵義，並與網路上所查詢到的資料來整理，以及它帶給心理層面的影響，也會研究整理師的理念與工作內容。我希望能夠透過以上的流程來了解斷捨離的定義以及方法，構想出一套我自己所想出的整理流程，預計能夠先從我自己開始，成功了之後再去慢慢地幫助其他需要斷捨離的人。

二、研究目的

- (一)了解斷捨離的定義
- (二)了解斷捨離的方式
- (三)了解斷捨離對心理層面的影響
- (四)設計出斷捨離的整理方法

三、文獻探討

(一)斷捨離的定義

許多人認為斷捨離就只是清理雜物，但那其實只不過是斷捨離的入口罷了，它是你在捨棄不需要物品的過程中，也捨棄了不需要的觀念、思考與感情，而當你在更深入理解後，可能有更深刻的觀察；更寬闊的視野；更高遠的觀點。

致力在推廣斷捨離山下英子女士曾在她的書中說過她對於斷捨離的觀點是讓閉塞的人生恢復流動的方法，斷捨離擁有能夠徹底刷新人生的力量，其實斷捨離的最終目標是愉悅的生活方式，不被不需要的物品、關係給控制，愉悅的生活在世上。我們的人生中有太多加法了，導致被太多東西給組礙，這時就需要斷捨離這種減法的解決方案來幫助。

斷捨離是一種出的美學，要想讓自己的人生恢復流動，那就不能只有增加或是減少，你必須有進也有出，山下英子女士曾說過：「有進，就要有出，有出，才能再進，然後，再次清出。」當你掌握了這個道理，你就能左右自己的人生，提升人生的新陳代謝，找回原有的生活方式，並得到更進一步的提升。有出有進是非常重要的，出和進是同等重要的，而不是只有出。

(二)離斷捨的起源

斷捨離在 1976 年由沖正弘提出，弟子山下英子在 2001 年因去寺廟修行，得到斷捨離領悟，於是開始做斷捨離演講。從在客廳分享到對外演講，甚至巡迴日本開講座，山下英子在 2009 年出版《斷捨離：改變 30 萬人的史上最強人生整理術》因而轟動全日本。斷捨離也獲得 2010 年日本流行語大賞。《斷捨離》在 2011 年在台灣出版，2012 年出版《俯瞰力》和《斷捨離打造能量屋篇》，2014 年出版《自在力》，2016 年《斷捨離》發行西班牙、法文版；出版了《丟吧！成為更好的自己》。這個概念是由日本人山下英子所發揚光大，斷捨離的意思為「斷絕不需要的東西、捨去多餘的事物、脫離對物品的執著」，以上這段話被選為 2010 年度日本的流行語，斷捨離能幫你在心理方面以及物質方面上清理乾淨，斷捨離是源自於印度瑜珈的斷行、捨行、離行，它的意思是要人們學會放下並自在生活。

(三)斷捨離的方法

最近在網路上流行一個斷捨離的方法，名為 751 整理法，其意義為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，是能幫助想要斷捨離的人的方法。很多東西沒有在第一時間斷捨離的話，真的會放很久，就會以為它還有用處。如果你沒有頭緒要從哪裡開始整理的話，就先從一些生活中常用的物品開始整理，例如書桌上很常會有一些小東西，如果隨便放在桌上會顯得很亂，有幾個方法會讓它比較整齊也比較好找，就可以把雜物用小盒子裝起來會比較整齊，而抽屜把它分成一格一格，也能快速找到自己需要的東西。

1. 7:5:1 整理法

在山下英子女士的《斷捨離的簡單生活》一書中有提到 7:5:1 整理法的實際應用。在看外國廚房時，總會認為為甚麼明明用具也一堆卻能看起來很時尚？這是因為用具都擺在它們該待的位置，很好的利用空間，在廚房的桌面上可以只保留一個水壺，這樣在煮菜的過程中也能更愉悅，而在廚房的透明櫥櫃裡可以只擺五成的物品，但在不透明的櫃子中可以擺放七成的物品，七比五比一是整個空間裡最完美的比例。（參考文獻：《斷捨離的簡單生活》）

2. 時鐘整理法

由室內設計網站創辦人 Maxwell Gillingham-Ryan 所提出的時鐘整理法。想要整理房間，但卻不該從何做起，這時時鐘整理法便可以幫助你，時鐘整理法的操作為：先把自己的房間想像成鐘面，從 12 點的地方開始整理，整理完了之後，便開始整理 1 點的區域，以此類推。這樣的方法能夠幫助想要斷捨離卻又不知從何做起的人。(參考文獻：<https://www.elle.com/tw/fashion/issue/g35316710/best-way-organize-your-home/>)

3. 333 無痛整理法

想要做初步斷捨離的新手，但卻又不知道方法，333 無痛整理法可以幫助你做初步的斷捨離，333 無痛整理法的意思為：第一，依照使用頻率來做分類，比如經常使用的物品、偶爾使用的物品以及沒在使用的物品。第二，隨時保持整潔：比如決定物品的固定位置、收納時保留充足空間以及想用時可以立刻取出。第三，時尚收納：比如使用 cinderella fit 整理術、配合房內的布置風格以及帶有日常生活感的物品放入，放入隱藏式收納中。這個整理方法是有三個主題，一個主題裡面還有三個小題，因此被成為 333 無痛整理法。

(cinderella fit 整理法是指讓收納空間剛好填滿整個空間的收納法)(參考文獻：shorturl.at/cloyY)

4. 怦然心動整理術

怦然心動整理術是由日本人近藤麻理惠所發明的整理術，其意思為當你在整理空間時，經常會想我要丟棄那些物品，而這個整理術的思考正好相反，它是假設你擁有的每樣東西都會被丟掉，除非你說得出它應該留下來的理由，麻理惠認為當你在整理時該考慮的是，要留下的物品，而不是考慮要被丟掉。而她得出了一個結論，那就是把東西一個一個拿在手上，留下令你心動的東西，丟掉不心動的東西這就是判斷時最簡單又正確的方法。(參考文獻：<https://www.managertoday.com.tw/articles/view/57203>)

5. 90/90 和 20/20 法則

許多人無法衡量多少時間不用的東西才能丟掉，說一年好像也太長，說一個禮拜吧又太短，這時你就可以使用這個法則，想想你手上這件物品，你在 90 天前有使用過它嗎？那麼你在 90 天後還會使用它嗎？如果不會的話那就把他丟了吧！可是這樣會有一個問題，那就是未來如果需要而後悔該怎麼辦？你可以試著想，我能不能在 20 分鐘內用 20 美元買到這件物

品或是相似的，如果可以的話那就把它扔了吧！這個方法是需要非常理性的，如果是帶有特別回憶物品的話，比較適合使用砰然心動整理術。（參考文獻：shorturl.at/evU29）

6. 三分法則

三分法則的意思為當你想要收納時，可以分為大分類、中分類、小分類，將想要分類的物品分為三類，並依序重複三次，進行到想分類後再開始收納，為了怕聽不懂我來舉個例子，例如在廚房你可以分為食材、烹調器具、餐具這便是大分類，而在食材中你可以又分為冷藏室、蔬果室、冷凍庫這便是中分類，而冷藏室裡又可以分為食品、飲料、調味料這便是小分類，以此類推，這個方法適用於所有空間，但是這套方法並沒有標準答案，需要依照個人的喜好與生活習慣來制定。

7. 一出一進法則

這個法則是為了維持前面所提到的 751 法則所必要的法則，在已經精選的物品排行榜中，如果購物時想要加一樣新的物品進去的話，就必須淘汰掉精選物品排行榜中的後一名，但是在斷捨離裡必須先出在進，原因是因為如果先進來一個物品，空間就會處於超出總量的狀態，但如果先捨掉一樣，再納入新的物品，就不怕犯錯了。要刻意先讓自己處於困窘的狀態，這樣一來即使遇到一些困難的選擇，可以買到自己真正喜歡的物品。

8. 一個動作法則

人們都希望取出或收納物品時，能夠省麻煩，即使有做到總量管理，打造出能活用的空間，但是現在的商品都因為講求包裝，所以再拿取或收納時，多了很多不必要的步驟，然而越多步驟也就越麻煩，而就在使用完後就直接亂丟在桌上，因此用物品的步驟最好要減到只剩兩個，這樣在使用前、後就不會因為太麻煩而不去動它或亂丟，舉個例子：在剛買完蔬菜回來後就先把外面包裝拆掉，然後把菜都洗過一遍再放進冰箱，省掉要做菜時因為洗菜太麻煩而不想去動它的情況。

9. 自立、自由、自在法則

自立是指在收納物品時要注意把物品立起來，就例如毛巾好了，在收納毛巾的時候可以把毛巾立起來，看起來比較美觀，也比較好取用，自由是指選擇的自由，如果我拿餐具來舉例的話就是，當我們想要裝食物或飲料時總是只拿前面的餐具，這是因為前面的餐具都擋住了後面的餐具，而導致我們失去了選擇的自由；自在是指讓物品處於自在的狀態，而我們看了也

會覺得舒服自在的狀態，如果還是聽不懂可以用一句話來理解:把在收納空間的物品想成你自己，如果是你，你會想要待在那裡面嗎?

(四)心理層面的斷捨離

1. 認清現狀

決定要斷捨離時首先要做的就是將平常關起來、看不見的收納空間全都打開，這個步驟非常重要！因為假如你沒掌握好物品的數目，很容易就會白費力氣，因此就必須要理解家裡物品的數量程度，斷捨離分為三個階段來評估住家的現狀:1. 收納空間足夠只是亂 2. 收納空間不足物品會滿出來 3. 物品已經堆積在一起並持續很久。當你的家整個都是第三個階段的狀態時，可以請整理業者來幫助你暫時回到可以踩在地板上的程度，這樣你體會到那種舒適感後，就會萌生想要把雜物清掉重新來過的念頭。

2. 描繪出明確的住家願景

因為空間堆積著大量物品而煩惱的人，會陷入必須要整理才行的刻板印象，但執行斷捨離的目的並不是整理，而是住起來舒適的環境，所以我們做的就是描繪出明確的住家願景，每個人嚮往的住家空間都是不同的，但有些人的住家願景非常不明確，如果是這樣的話，可以在捨棄物品的過程中重新慢慢得檢視自己的住家願景，而這樣的話就可以回到你做這件事的原點，那就是我想過怎樣的生活，並把這個想法轉化為實踐斷捨離的動力。

3. 重要軸、時間軸

假設重要軸的中央是自我，時間軸的中央是現在，把這兩個軸合在一起的話，那麼中央的意思就是對現在的自己重要的物品，但在現代我們的重要軸的中央經常是以別人為主，或是以物品為主體，時間軸的中央也可能變成以過去或是未來為主，這樣的話就會導致你沒為自己而活或是沒有活在當下，因此在清理掉雜物及垃圾後，我們只要依據現在的自己所需要的東西來做取捨，家裡時常有不會想要積極使用的物品，這些物品就可以依重要軸來挑選，以我會想要使用它為標準，依這樣的方法就可以漸漸知道對自己真正重要的東西標準。有些人會以東西的使用頻率作為標準，但其實重要的是物品與自己的關係是否還存在，最後一個很重要的觀點是物品與自己的關係並不會一直相同，同樣的物品對於不同的人會有不一樣的價值、關係，清楚這一點之後就能明確地看出需要、合適、舒服的物品。

4. 依需要、合適、舒服來去蕪存菁

依需要、合適、舒服來選擇物品也是自我軸的一環，不需要的物品:有用處但沒有也沒差、

或許有一天會用到但一直沒用的物品、過多為別人而準備的物品，不合適的物品:品質不錯但不符合現在自己品味的物品、不好意思被別人看到的物品、從前很喜歡但現在不再喜歡的物品，從前很珍惜但不適合現在的自己，不舒服的物品:一直有使用，但用起來總覺得怪怪的物品、每次使用都有壓力的物品、不適合現在生活模式的物品。

參、研究設計與方法

一、訪談調查法

我會想用訪談調查法的原因是，因為在網路上我找到的資料大部分都只有著重在整理方法，除了山下英子老師寫的書以外寫的書以外，很少有人著重於討論跟斷捨離有關的心理層面部分，而我做這個研究的目的之一就是探討斷捨離對於心理層面的影響，而整理師這個職業會接觸到斷捨離，所以我想透過訪談整理師來知道斷捨離對於心理層面的影響，以及在幫人整理的過程中實際上是如何操作的。

二、訪談問題設計

(一)尚未深入了解斷捨離的問題構想

原本在思考訪問問題時，只是以整理師個人為主並沒有甚麼明確的主題，只是寫越多越好以至於有許多主要意義重複的問題，所以在之後便把重複的問題結合在一起，並改成口語化的問題。

| 原始問題 | 統整後的問題 |
|--|--|
| Q1 請教整理師在斷捨離過程中曾經遇到的難題 Q2 詢問該整理師過往的斷捨離案例 Q3 詢問該整理師遇過在工作上的難題 Q4 詢問該整理師遇過最誇張的案例 | 請問在斷捨離的過程中有遇過甚麼難題?遇到最誇張的案例是甚麼? |
| Q5 了解該整理師對斷捨離的看法 | 請問您對斷捨離有甚麼看法? |
| Q6 了解極簡與斷捨離的差別 | 請問極簡與斷捨離的差別在哪裡?又有甚麼關聯? |
| Q7 詢問該整理師有看過客戶在幫忙斷捨離後的心境的改變 Q8 了解為甚麼斷捨離能夠幫助到心理層面 | 請問您在幫案主收納後，心境有甚麼改變?如何得知? 為甚麼斷捨離能夠幫助到心 |

| | |
|--|---------------------------------|
| | 理層面? |
| Q9 詢問可以快速斷捨離的秘訣是甚麼 Q10 了解在斷捨離時要注意的地方 Q11 詢問推薦的斷捨離的辦法 | 請問可以快速斷捨離的秘訣是甚麼?需要注意哪些地方? |
| Q12 了解為甚麼該整理師想做這個職業 | 請問您為甚麼想做整理師這個職業? 成為整理師又要具備甚麼條件? |
| Q13 詢問是否後悔過當整理師 Q14 了解為甚麼後悔[沒後悔不問] | 請問是否後悔過當整理師? |
| Q15 詢問在做這個職業時最開心的時刻 | 請問您在做這個職業時最開心的時刻是甚麼? |
| Q16 了解當整理師最困難的地方 | 請問當整理師最困難的是甚麼部分 |
| Q17 了解在幫客戶整理之前要如何了解狀況 | 請問在幫客戶整理之前要如何了解房屋的狀況 |

(二)深入探究斷捨離後的訪談問題

由於之前寫的問題是在剛開始還沒有深入了解斷捨離的時候所發想的，所以會有一些偏離主題或是不需要訪問別人只需要搜尋資料就能找到的問題，在了解了更多有關斷捨離的資料、看過山下英子老師所寫的書，並清楚自己的訪談主要要訪問的問題之後，根據前面所發想的問題為基底來更改。

訪談目的：斷捨離對於心理層面的影響，以及如何實際應用斷捨離?

| 最終訪談問題 |
|---|
| 1. 請問在斷捨離的過程遇到最誇張的案例是甚麼?其中有遇過甚麼難題? |
| 2. 請問您在幫案主收納後，對案主的影響有哪些? Q 案主的心境有甚麼改變?如何得知? 請問斷捨離對案主的心理有甚麼影響? |

| |
|--------------------------------|
| 3. 請問有哪些斷捨離的方法是很好用的?為什麼? |
| 4. 請問可以有效進行斷捨離的秘訣是甚麼?需要注意哪些地方? |
| 5. 請問您在幫人整理的過程中最開心的時刻是甚麼? |
| 6. 請問當整理師最困難的是甚麼部分? |
| 7. 請問在幫客戶整理之前要如何了解客戶的需求? |
| 8. 請問您對斷捨離的定義是?您覺得斷捨離有哪些內涵? |
| 9. 請問斷捨離對你的意義? |

三、訪談對象：

(一)訪問專家

由於在查資料的時候看到末羊子的影片在講跟斷捨離有關的事情，也有查閱到他所出版的書籍，發現裡面也有講到關於斷捨離的方法，又發現 Blair 也有出現在他的影片中，有講到關於斷捨離比較深入的部分，於是就想要訪問整理師 Blair 和末羊子。

(二)邀約與訪談過程

1. Blair 邀約與訪談過程：

- (1) 撰寫訪談邀約稿說明研究目的及訪談的目的
- (2) 通過 fb 私訊她詢問是否能接受訪談
- (3) 對方同意之後再把訪談問題寄給對方看過
- (4) 跟對方約定訪談方式最後決定用 line 來進行訪談
- (5) 訪談日期:2022/1/3 18:50-19:30

2. 末羊子邀約與訪談過程：

- (1) 撰寫訪談邀約稿說明研究目的及訪談的目的
- (2) 通過 gmail 詢問他是否能接受訪談
- (3) 對方同意但因為他人在國外，所以用文字方式進行訪談
- (4) 把訪談問題寄給對方，對方再回傳錄音給我
- (5) 傳錄音日期:2022/1/10 12:02

肆、研究分析與結果

一、訪談紀錄與心得

(一)與末羊子的訪談紀錄

第一題

問題：請問在斷捨離的過程遇到最誇張的案例是甚麼？其中有遇過甚麼難題？

回答：最誇張的意思應該是指負面的吧？如果是至負面的話應該是我們之前有遇過一個欠款的客戶，就是我們在現場沒辦法直接結清，因為他說他手頭上目前沒有現金所以就欠款了大概半年左右我們都追不到款項。那有遇到甚麼難題的部分，我覺得很多整理師在最後收款的地方很容易心軟，所以就比較沒有保障，我們盡可能在當天就結算完畢，因為後面要補繳或是補結帳的問題蠻多的。

第二題

問題：請問您在幫案主收納後，對案主的影響有哪些？案主的心境有甚麼改變？如何得知？

回答：大部分都是比較正面的影響，例如：讓他們更好的找到東西、協助他們做更好的收納或協助他們斷捨離掉自己平常沒有在用的東西，所以對心境上有點大掃除的感覺，然後頭腦更清晰因為東西更好找到這樣子。至於如何得知其實還滿顯而易見的，你不用特別去知道他後來的生活過得怎樣，光是現場他的喜悅傳達給你的時候就還滿明顯的。

第三題

問題：請問有哪些斷捨離的方法是很好用的？為什麼？

回答：其實我自認為沒有甚麼最好用的方法，只有最適合你的方法，再加上要做這件事有一個最核心的觀念是你想不想做，你有沒有決心去做其實成效會差很多。

第四題

問題：請問可以有效進行斷捨離的秘訣是甚麼？

回答：第四個我覺得和上一個有點像，就是要適合你、要有決心、要有執行的方法，以判斷來講大部分人都會以需不需要為主，那我自己是比較喜歡一個算是金句嗎？就是有一個網頁設計師曾經說過一句話，他的意思就是說你可以想這個東西你為甚麼擁有它？那如果他在你的生活已經沒有用處的話那是不是可以讓他走，我自己最近滿喜歡用這種方式的，因為如果你一直問自己需要嗎？不需要嗎？很常會陷入一個輪迴，讓你有種被說服的感覺，但如果你問自己這個東西對我有沒有幫助的話，我覺得會比較好判斷你是要保留或是丟掉這個東西。

第四題-1

問題：需要注意哪些地方？

回答:以我自己過來人的經驗來看，你斷捨離的時候不要太快也不要太急，因為會很容易後悔，所以我覺得斷捨離的歷程就很像減肥一樣你必須要一天一天慢慢地做，把它一點一點地融入到生活中才能比較持久和好維持。

第五題

問題:請問您在幫人整理的過程中最開心的時刻是甚麼？

回答:如果是整個過程中的話，我會覺得是當他們閃閃發光的看著你說話很感謝你幫助我，不管是增加效率或是斷捨離一個他很久以前就想要丟了但卻遲遲不敢下手，而由你去推他一把，還是說在他未來的生活中你真的幫助他改變了他的生活習慣，規畫動線怎麼收納，又甚至是購物習慣，對我來講那是我最開心的時刻也會是我最有成就感的時刻。

第六題

問題:請問當整理師最困難的是甚麼部分？

回答:我會很斬釘截鐵的說絕對不是整理收納的部分，而是溝通，你要如何去引導他以及讓他理解斷捨離和少一點的真諦，跟其實我們不是一直要他丟東西，而是希望能夠幫助他更好的管理自己的物品，所以最難的部分還是在溝通的部分，因為有些客人可能他抉擇上比較不那麼果斷，因為他不希望這個東西從他的生活中離開，儘管他並不需要，尤其是遇到有些客人有家庭上的爭執，這都會讓整個過程變得更困難。

第七題

問題:請問在幫客戶整理之前要如何了解客戶的需求？

回答:如果是整理前的話就真的只能靠照片來判斷，如果他的家裡真的亂到不行但預算又有限的話，我們會先問他最困擾的地方是哪裡?那我們要不要先做那裏就好?但一去到他家又發現最亂的不是那裏怎麼辦?基本上都是要靠聊天，那看他們提出甚麼樣的困擾我們就嘗試去解決，要如何聊可能就是得看整理師會不會問問題，基本上整理師最大的功用其實不是整理收納，而是你要如何去引導他找出問題，讓他告訴你他真正的想法，讓他告訴你他真正的需要甚麼幫助，例如:有些客人告訴你他的困擾是收納空間不夠，但其實他是因為不必要的東西太多才會導致他覺得收納空間不夠，所以每個客戶的狀況都不一樣，基本上就是要靠不斷不斷的聊天及引導。

第八題

問題:請問您對斷捨離的定義是?您覺得斷捨離有哪些內涵？

回答:其實我的想法和山下英子提出的想法一樣，我沒有再給他甚麼新的理解，依我的理解大部分人也都是依照斷絕不需要的東西，捨去多餘的廢物，脫離對物品的執著，對我來說都是一樣的，至於斷捨離有甚麼內涵，我不說內涵啦但對我來說比較重要的是最後一個脫離對

物品的執著，因為大家都會丟東西啊，只要丟了又買丟了又買就好了，但那就沒辦法達到離的境界，所以我目前是比較著重於離的這個部分。

第九題

問題:請問斷捨離對你的意義?

回答;我希望斷捨離可以貫徹我整個人生，例如:我不喜歡的工作那我是不是就可以做出一些調整?我不喜歡的人際關係我有沒有辦法從中脫離，所以斷捨離涵蓋的範圍真的很廣不只有在物品上面，雖然大部分的人都會著重於物品的方面，他就是會變成實體化、比較清楚，他會比較不像情感上的比較模糊，所以斷捨離對我的定義就是我希望他能夠貫徹我的整個人生，那也由於我在斷捨離物品的方面有成，所以我也會希望這種理念貫徹我的人生。

訪談重點整理：

1. 沒有甚麼最好用的方法，只有最適合你的方法，再加上要做這件事有一個最核心的觀念是你想不想做，你有沒有決心去做其實成效會差很多。
2. 如果你問自己這個東西對我有沒有幫助的話，我覺得會比較好判斷你是要保留或是丟掉這個東西。
3. 斷捨離的時候不要太快也不要太急，因為會很容易後悔，所以我覺得斷捨離的歷程就很像減肥一樣你必須要一天一天慢慢地做，把它一點一點地融入到生活中才能比較持久和好維持。
4. 當整理師最困難的不是整理收納的部分，而是溝通，你要如何去引導他以及讓他理解斷捨離和少一點的真諦，跟其實我們不是一直要他丟東西，而是希望能夠幫助他更好的管理自己的物品

(二)與 Blair 的訪談紀錄

我:請問您在斷捨離的過程中遇到最誇張的案例是甚麼?

Blair:誇張的案例有很多層面，那我想反問你，你想像最誇張的案例是甚麼?

我:由於我之後有可能要幫身邊的親友整理，所以我想先了解一下。

我:最誇張的案例在我心目中的想像就是，家裡都亂成一團，明明有很多收納空間但卻還是都堆在一起的那種感覺。

Blair:其實你指的不是最誇張的案例，而是我們的日常，我們經手過的案件幾乎都是這樣的，而就是因為這樣所以他們才會找我們來幫忙，對我來說最誇張的案例是，這個家就像時

光膠囊，放很多很久以前的東西。像是過期十年的清潔劑，因為對他們來說只要物品沒有壞就不用丟沒用完就不用整理，所以會把很多物品保留下來，這是我覺得最印象深刻的例子。

我:那當您在整理的過程中會遇到甚麼難題?

Blair:其實我要先跟你澄清一件事情，那就是我不是斷捨離老師，斷捨離只是我工作中的一環而已，大部分人都想要乾淨整齊的環境，但通常是因為東西太多才會導致空間雜亂，因此我們勢必做出一些減量，這時候我們就會和屋主討論哪先東西要丟，例如說過期的、老舊的物品，或有些物品太佔空間了，但屋主捨不得丟，這時候我們就會將斷捨離的方法、心法呈現給客戶，讓他們知道有這個觀念能夠幫助你不會捨不得丟東西，而通常在一番洽談之後，客戶都有機會解開心結，那東西也能順利丟掉，因為物品減量的關係，後續收納的過程也能更加順利。

Blair:抱歉，我有點把話題扯遠了。至於遇到的難題大概就是我沒有遇過的案件吧，像是要幫人整理遺物，因為我沒有甚麼至親的人離開我或是整理遺物的經驗，所以我在幫客戶整理時我會很心疼他們，想幫他們分擔他們的傷心，但因為沒有經歷過那種事，所以講起來可能會不恰當，這樣的案例會讓我覺得我很想幫忙，可是心有餘而力不足。

我:感謝您，那麼請問您在幫案主收納後對案主的影響有哪些?

Blair:我們整理收納服務可以對客戶帶來的好處第一個是節省，節省你重複購買東西的金錢、找東西的時間、由於東西減量了環境變清爽，所以節省了做家事的時間，也節省了你的精力，這是比較顯而易見的好處，而第二個是安全，因為當你的東西減少、動線變順暢了，人在那個環境下也會比較舒服跟安全，第三個是心境，很多人在整理完說心情變好了，那關於心境的部分又可以在講得更深遠一些，除了在環境變整齊可以感受到環境的好處外，在溝通的過程中我們會去了解，唉欸甚麼你會捨不得丟東西?為甚麼明明小小一個東西對你來說卻這麼困難?是不是你有甚麼心結解不開，那我們會根據我們的經驗去跟他分享，然後陪她一起理解了之後，其實這跟宗教有點像，當你理解的那一刻，就是放下的那一刻，所以很多負面情緒都是能透過整理來物品去紓解的吧。

我:那請問以上客戶心境的改變您是如何得知的呢?

Blair:由於在整理的過程中我們會與客戶不斷的溝通，所以她有沒有聽進去覺得原來斷捨離是這一回事，我們在交流的過程中都是可以感覺到的，那還是有一些客戶覺得我真的不想丟，丟掉了很可惜，那也沒關係，我們還是會幫他找出收納的方式，只是效果就不會那麼顯著，至於那些心境有得到改變的客戶，我們會在整理完後給他做一個導覽，然後告訴她每個物品的位置，我有時候甚至會考他哪個物品放在哪裡，我會確認他知道每個物品放在哪裡，以及他未來可以怎麼整理怎麼維持，這些我都會教給他，所以在有時候工作結束後他們會傳

訊息給我，跟我回饋今天斷捨離對他們的改變，例如原來我堆積了這多的東西，或是在後期收納階段他會說哇原來棉被可以這麼折之類的，這樣的回饋很常會在工作結束後收到，有時候甚至客戶會把他的一生都攤開在我眼前，畢竟他家裡的所有東西我們都會看到，所以我們是有機會跟客戶交心的，也因為這樣客戶對我們會有更強的信任感，會帶我們去吃飯或是把我們當朋友，總結來說這個心境的轉變是我覺得這個工作最有價值的地方。

我:謝謝您，所以依照您剛剛的說法您覺得斷捨離能夠幫人減少一點負面情緒，然後多增加一些正面情緒是這樣嗎?

Blair:對，我相信是這樣的，斷捨離大家很容易把它當成丟東西的代名詞，例如:我今天斷捨離了甚麼甚麼，但其實斷捨離是由三個字組成的，比方像離這個字，它代表的是脫離對物品的執著，那用比較玄學的角度來說有很多層面，像是你了解自己了脫離對自己的執著了，或著你在實體空間脫離了很多的物品，然後心境有了轉變，讓心裡有更多的空間裝正向的東西，我覺得不管是心境上的流動，或著想法上的流動都是比較正面的，我幾乎沒有聽過有人做斷捨離越做越負面的，幾乎都是越正向的。

我:感謝您，那請問您在當整理師的過程中最困難的是甚麼部分?

Blair:我可以說我比較早期的經歷，在我出道的時候我必須很努力地介紹我自己，因為那這個時候還沒什麼人有聽過整理收納師這個職業，也不知道房子亂了可以找我們來整理，有很多人明明有這個需求卻不知道有這個職業，有很多人明明有這個需求卻不知道有這個解決方案，因此前期我混多時間在行銷自己，希望能讓更多人認識這個職業，我有一個很深刻的印象是，每次我向朋友說明我的這個職業時，他們總是會很疑惑，而直到我說明清楚後，很多人都會說:哇我好需要你喔!因此我相信這個需求一直都在，只是大家還沒那熟悉而已。

我:所以您是覺得在台灣的社會，畢竟收納整理師這個職業才剛剛流行，大家對這個職業還沒那麼熟悉，所以前期花了很多心力讓大眾知道說，喔原來收納整理師是這樣的一個職業，以及他的工作內容是這樣的，是您覺得最困難的部分，是嗎?

Blair:對，如果要我總結來說就是教育市場。

我:請問在幫客戶整理之前，要如何了解客戶的需求?

Blair:如果我們真的要到府去整理，那麼我們的第一個流程是請客戶填寫預約單，而預約單上就有我需要知道的一些事項，預約駁還會有一個環節是，我會請客戶拍想要整理地方的照片，這樣我就能透過照片來判斷要花多久時間整理，以及我會去了解它真正的需求是甚麼?

所以這份工作很有趣的地方就是，由於每個人的狀況都不同，因此我們會用不同的方法解決。

我:所以在這個方面可能是需要一點經驗才能解決的，是嗎?

Blair:對，那一定也會越來越熟練，如果是完全的新手的話，我會推薦除了在預約單上調查之外，在我的課堂上會給學員不同的照片讓他們當柯南，然後問說你覺得這裡住著幾個人，或是這個家的小孩大概幾歲等等，我們會依據環境的照片，來去了解客戶真正的需求。

我:那麼請問您對斷捨離的定義是甚麼?

Blair:我有一句話可以送給你，我覺得也可以作為這次訪談的總結，就是整理是透過物品梳理過去，而收納是能讓你知你有甚麼東西要帶到未來，斷捨離對我來說就是這樣，斷絕不需要的物品，捨棄那些我真的不需要的物品，那其實我會透過這個過程知道，啊原來我以前是這樣的，我可以決定我要透過斷捨離，把甚麼物品拋在過去，我留下來的物品就會陪著我一起到未來，所以我未來想成為怎樣的人，我是可以透過整理物品來影響我的，所以我才會說收納是你決定你要把甚麼物品帶到未來裡。

我:那請問您覺得斷捨離有哪些內涵?

Blair:這樣可能會害你很重複，不過就像我剛剛說的脫離執著，不一定是需要有很多東西屯著才會覺得有安全感之類的，然後它有機會把慾望降低，因為當你發現我買了這麼多東西，好用的其實就那幾個時候，你會有一種發自內心的滿足感，你會覺得原來我愛用的不就那幾個嘛!會有一種知足的感覺，也會變得不會再被流行追著跑，去擁有那些其實沒那麼需要的物品。

我:謝謝。

Blair:關於這個其實還可以在講很多。

老師:我們想要聽聽看您的想法，更多也沒關係。

Blair:哦更多也沒關係?因為這其實蠻可以侃侃而談的。

老師:因為我們在找資料的時候並沒有查到很多關於心境的斷捨離資料，大部分的想法都是很分歧的，所以我想要知道關於這方面您是怎麼想的?

Blair:其實斷捨離的定義已經有被寫出來了，斷就是斷絕不需要的物品，在東西要進到你的生活之前，就先跟他說不，捨就是我們把家裡不需要的物品丟掉，不管是你不需要的，或是會帶給你不开心感受的物品，檢視看看哪些要哪些不要，就跟它說再見，反覆做斷跟捨之後，就會進入到離的階段，而這就是為甚麼大家都說，哇斷捨離好有趣大家一起來的原因，我覺得它就是透過整理這個家事來把宗教帶進來，其實很多的宗教它都是在講同一件事情，因為人到最後都是甚麼都沒有的，我們要怎麼去放下，我們要如何不要執著於眼前的問題，

所以斷捨離的作者還出了兩本書，一個叫俯瞰記，我們很常會執著於眼前的事物，但如果你把你的人生當作一場劇，從上俯瞰把時間軸拉開，可能會發現其實很多東西都不用這麼的執著，好像還有一個叫做決策力，在講要決定甚麼東西是要丟的，也是在練你的決策力，你會從中去練習，喔原來我不需要甚麼物品，那些東西不會讓我生活更方便，那我也想跟它說再見，或是有些人會留下跟回憶有關的東西，那可能他之前跟我發生了爭執，我每次只要看到那個東西我就會有不好的回憶，我希望留在我身邊的物品都是能幫助我的，這個心態或觀念也是斷捨離想要傳達的。

老師:所以它是可以幫助人活得更正向，是嗎?

Blair:對，但我覺得應該是更自在，因為在書中其實有舉很多例子，例如 A 小姐捨不得丟甚麼東西，然後他們會去探討原因及解決方案，那我印象很深刻是山下英子老師曾來到台灣舉辦講座，我有一個認識的人也有去，她就提問說:我的婆婆放了一套百科全書在我家，那是我先生小時候的要價不斐，因為她先生已經長大了，所以她婆婆很堅持要留給孫子，這套百科全書不僅佔據了他們家的空間，也給他心裡留下很大的壓力，那時山下英子老師給的回覆我已經不大記得了，但她的意思是首先你要先斷捨離掉你對你婆婆的恐懼，你為甚麼會覺得丟掉就會被討厭、影響感情?她突然用另一個角度去想，她不是要跟我討論要丟不丟了，而是先討論妳到底在擔心甚麼?，所以講回來，我覺得斷捨離有甚麼內涵，我覺得是去觀照內心的感覺，因為你所有的擔心，再挖深一點，其實都可以找到原因，我再舉另一個例子好了，有些人不敢丟東西，或是更嚴重一點她們會不停地買食物屯在家裡，而放到過期，這其實是因為她的內心會想，如果我現在不買以後就沒有了，或是隨時都有可能危險，所以我要隨時做好準備，又或是她因為被教育你把好的東西丟掉了就是浪費會遭天譴，所以每個人心中在拉扯的東西都不一樣，所以我會覺得這份工作是能讓我更有同理心的一個工作。

我:我有發現好像老一輩的人，對於要丟掉東西這件事是有點抗拒的，因為他們那個年代物資非常缺乏，是非常珍惜物資的，但在這個時代其實物資是有點氾濫的，所以會需要去用斷捨離的方式把它整理掉，然後還給自己一個比較清爽的空間，不會像以前那樣。

Blair:對，我覺得你講得很好，那既然你講到了這件事情，我們就可以再討論的更深入一點，其實人的需求有很多種層面，那首先最重要的是生理的需求，就是我有沒有吃飽穿暖，而在我們長輩那個年代他們能做的就是先顧好我的基本需求，那也因此食物對他們是很重要的，所以他們有可能不丟食物甚至囤積食物，即使到現在這麼豐盛的年代了，他們心中依然有一個坎會使他們這麼做，而在現在這個年代其實人們更注重的是生活品質，我們的需求已經被提升到不只是吃飽穿暖了，我還要吃好睡好，斷捨離就是這樣流行起來的，這就是為甚麼斷捨離只流行於已發展國家例如:日本、中國，而台灣在近幾年也因為追求生活品質開始

重視這件事情，在疫情還沒出現的時候我經常去別的國家玩，而每到一個新的國家我就會開始思考，我能在這個地方做我的工作嗎？比方說我去印度，印度是比較不需要這個服務的，在我開始做這一行之後，有許多新加坡以及馬來西亞的華人跟我聯絡，新加坡由於地比較小所以他們就會和我說喔我非常需要你的服務，但馬來西亞則相反，對他們來說需要花錢請人來做這件事情是需要教育很久的，那這是我的一點小觀察，順便跟你們分享。

我:感謝您。

老師:那閩葳還有甚麼要追問的嗎？

我:我有一個小問題不過與前面的問題可能會有些類似，請問斷捨離對您的意義是甚麼？

Blair:其實真的就是那句話，我透過斷捨離梳理好我的過去，決定好我的未來，那我以前是一個很念舊的人，我會把東西收納的很好，房間也是會被說很整齊的人，可是其實我東西很多，因為我想要把每個對我有意義的東西留下來，而會讓我想要開始斷捨離的原因不只是因為我覺得這個方法很好用，也因為我想要嘗試看看她說的那種脫離對過去的執著，以及你不用太擔心未來的概念很吸引我，因為我不想再過那種提心吊膽、未雨綢繆，然後把過去的感覺抓得很緊的日子，斷捨離對我的意義，斷捨離真的讓我變成一個比較開闊的人。

老師:我有想問 Blair 一些問題。

Blair:嗯，好啊。

老師:就是剛剛閩葳有問 Blair 一個問題是說，在當整理師時遇到的困難，那我想問如果是整理方面的呢？因為您剛剛有回答我們說前期在教育市場的困難，那您有沒有在幫別人整理時遇到甚麼困難？

Blair:有，因為在一開始還沒什麼經驗，所以有時會不知所措，例如:一開門因為太亂了而不知道該從何開始整理，或是這個東西明明已經過期了，但客戶卻不想丟所以我會不知道該從哪個方面去說服他，這需要一點說服力，還有像是他們會問說那我這個檯燈怎麼辦，是要丟一班垃圾嗎？還是有其他甚麼方式？他們會把你當成顧問在問，因為我當初不丟就是因為這個原因啊，那既然你來了能不能幫我解決？大概會分這幾個類型，那還有一些更困難的事例如:整理結束後客戶跟你說我東西不見了，然後你跟她說喔放在那個抽屜阿，他跟你說沒有就是找不到，那這時候該怎麼辦？或是有些客戶欠錢不還，我們也不知道該怎麼辦，那閩葳你有甚麼比較擔心的事情嗎？

我:由於我是剛開始幫別人整理還沒什麼經驗，因此我很怕我會不知道該從哪裡開始整理的情況，還有因為我幫忙整理的都是一些親友，那我實在是不知道該如何開口說喔這個可以丟了，

因為像欠錢不還這種可能是要到比較專業的時候才會遇到，我目前還不用擔心。

Blair:面對前期的問題，我建議你先整理好自己的家，因為你會在過程中開始有你自己的一套理論，然後你再把你的這一套理論帶到別人家去試，你就會發現喔原來他們家的習慣與我們家的不同，所以不能用這個方法，那我遇到這個問題我該怎麼解決?在解決的過程中你會累積更多的經驗，你就會慢慢知道自己該怎麼做，所以我都會建議，第一步先整理好自己的家，第二步整理親朋好友的家，因為會比較好溝通，最後才是去整理陌生人的家，那如果你一開始因為好亂喔不知道該從哪裡開始整理的話，就像我剛剛說的你要在之前就做好準備，例如先讓他拍一個照片讓你心裡有個底，能夠先自己規劃到時怎麼整理，這你可以在一開始就先自己想好，或是你有同伴可以陪你一起的話，也可以先和他討論看看。

我:謝謝，那我的問題都問完了，很謝謝您可以接受我的訪談。

Blair:不會，我也很高興能夠被邀請跟你們聊很開心。

我:謝謝，那這個訪談就到此結束了，謝謝。

老師:謝謝。

訪談重點整理：

1. 整理是透過物品梳理過去，而收納是能讓你知曉你有甚麼東西要帶到未來
2. 我建議你先整理好自己的家，因為你會在過程中開始有你自己的一套理論，然後你再把你的這一套理論帶到別人家去試，你就會發現原來他們家的習慣與我們家的不同，所以不能用這個方法，那我遇到這個問題我該怎麼解決?在解決的過程中你會累積更多的經驗
3. 幫別人整離時先拍一個照片讓你心裡有個底，能夠先自己規劃到時怎麼整理

訪談心得：

在訪談前我原本一直非常的緊張，但因為我的訪談對象Blair用著非常溫柔的語氣與我說話，所以降低了我對於訪談她的恐懼感，這次我的訪談能夠成功，Bair和我的指導老師有著非常大的功勞，在一開始的時候我不太知道該如何開頭，是老師幫我先問候Blair，後面我才能夠繼續接下去，我在訪談的時候並沒有注意到其實我講話有一點結巴、緊張、膽怯，是在聽錄音時才發現的，雖然我在訪談前都有練習過很多次，但由於是第一次訪談經驗不足，以上反應在所難免。不過指導老師說我的臨場反應還算不錯，會對受訪者的回答做出結論。我想這是個好的開始，未來再有類似機會，我想我會做得更好。

在以前我在網路上整理的資料大部分都是在講整理的方法，很少關於心理的分享，因此對於斷捨離的心理層面的方面比較不了解，但在這次的訪談裡Blair說了很多有關心理層面的部分，像是斷捨離其實是教你放下過去不要再執著於眼前的事物，也能讓你了解真正的自己以

及真正的需求，也能幫助你面對世界能夠更開朗，以及丟東西是可以幫助自己解開心結，這也是為甚麼能夠讓自己更開朗的原因，對自己能夠有正面的影響，還有原來很多人的觀念是只要東西沒壞就不用丟，而不管自己是否真的需要，又或是因為人際關係而無法丟東西的人，還有整理師其實不只是在幫人整理而已，他最大的工作其實是在於要如何去引導他們解開心結，讓他們理解斷捨離以及少一點的真諦，以及了解他們真正的需求，並想辦法去解決，跟客戶溝通改變他們的心理狀態及生活習慣，這些都是我在此次訪談中的收穫。

二、斷捨離方案 1.0 版：整理自己的房間

(一) 規劃斷捨離計畫

1. 判斷物品是否需要丟棄

(1) 依需要、合適、舒服來去蕪存菁

| 需求的標準 | 需求的問題 | 依標準整理出的物品 |
|-------|--------------------------|-------------------------|
| 不需要 | 這個物品已經有超過三個月沒使用了嗎? | 用過的筆記本、白紙、書套、布料 |
| 不舒服 | 這個物品已經有超過三個月沒使用了嗎? | 姑姑送的衣服但不是自己喜歡的款式 |
| 不需要 | 你是不是想著這個物品總有一天會用到但一直沒用的? | 多餘的繪畫用具，書籍、包裝紙，小包包 |
| 不需要 | 這些物品是不是你單純為別人而準備的? | 不喜歡的小玩偶，想著以後可以送人、不喜歡的貼紙 |
| 不適合 | 這個物品是不是不符合你現在的品味? | 小公仔，扭蛋扭到的裝飾品、卡通的小袋子 |
| 不適合 | 這個物品是不是會讓你不敢給別人看的? | 以前小時候的背包，沾上顏料的衣服、小時候的玩具 |
| 不適合 | 這個物品是不是雖然以前很喜歡 | 裝飾小物，很多的小貼紙 |

| | | |
|-----|--------------------------|------------------------------|
| | 但現在不再感興趣? | 、髮夾 |
| 不適合 | 這個物品是不是你以前很珍惜但現在不再適合自己的? | 小時候以很貴的價格買的衣服但是已經穿不下了 |
| 不舒服 | 這個物品是不是讓你使用起來會怪怪的? | 款式很喜歡但是使用起來總覺得不舒服的抱枕、會有雜音的耳機 |
| 不舒服 | 這個物品是不是不太適合你現在的生活模式? | 以前會綁頭髮的時候買了綁頭髮圈但現在不太綁了 |

(2)依重要軸、時間軸來選擇

這個物品是為別人而準備的嗎?

這個物品是因為你留念過去所留下的嗎?

這個物品是因為你擔憂未來的需求所留下的嗎?

2. 物品收納步驟:

(1)把自己的物品都拿出來，清楚知道自已的物品數量及收納空間

(2)把物品捨棄到能夠好好地放進收納空間，並且還有空餘

(3)使用山下英子女士所說的 7:5:1 整理法

(4)把在收納空間的物品想成我，問我自己假如我是那些物品我會想要待在裡面嗎?

(5)使用三分法則來分類房間裡的收納

3. 描繪出明確的住家願景

你覺得你夢想中的理想空間是甚麼樣的?

你希望你的整齊程度是甚麼樣的?

我希望我的房間最後可以變成在裝飾型收納只有零星幾個物品，而在真正收納的部分可以完整地收進去，不會出現滿出來或是東西散亂在桌上的現象，希望可以變成比較簡單的風格不會有過多的物品或是收納空間。

(二)斷捨離研究日記

1. 將進行斷捨離的地點: 自己的房間

2. 地點原樣 (拍照) :



3. 我的整理願景：日系簡潔的空間

4. 規劃步驟：

(1) 丟棄

a. 預計要丟什麼？

預計要丟:用過的筆記本、姑姑送的衣服、多餘的繪畫用具、不喜歡的小玩偶、裝飾小物、小公仔、扭蛋、以前小時候的背包、沾上顏料的衣服、小時候的玩具、抱枕、髮圈、很多的小貼紙、衣服、小袋子

b. 實際丟了哪些？

實際丟了:用過的筆記本、白紙、書套、布料、多餘的繪畫用具、書籍、包裝紙、小包包、不喜歡的貼紙、扭蛋、裝飾小物、很多的小貼紙、髮夾、耳機、紙膠帶、紅布袋、小袋子、耳機、實驗器材、筆記本、吊飾、髮飾、玩偶、印尼、魔術道具

c. 遇到哪些問題？

遇到的問題:家人不讓我丟掉我已經不需要的物品

d. 怎麼解決？

解決的辦法:因為當物品不是存放在自己身上的時候，自己會不知道擁有不喜歡的東西，是非常不舒服的，所以當我說出這個觀點的時候，家人便妥協了。

(2) 分類

a. 預計要怎麼分類？

預計的分類:依需要、合適、舒服來去做分類

b. 實際的分類過程？

實際的分類:跟預計的一樣

c. 遇到哪些問題？

遇到的問題:雖然是符合不需要的分類，但是因為那是好朋友送得所以還是不想丟

d. 怎麼解決？

解決的辦法:把東西拍下來記在手機裡就好了，不需要一直存放在空間裡

(3)整理

a. 預計要怎麼整理？

預計的整理:90/90 20/20 整理法、怦然心動整理法、7:5:1 整理法、三分法則、自立、自由、自在法則

b. 實際的整理方法？

實際的整理方法:90/90 20/20 整理法、怦然心動整理法、7:5:1 整理法、三分法則、自立、自由、自在法則

c. 遇到哪些問題？

遇到的問題:雖然如果按照怦然心動整理法的話，那個物品應該是要丟掉的，但是依實用性來講的話確實是會用到的

d. 怎麼解決？

解決辦法:先把它留起來畢竟那是真的需要用到的物品

5. 整理後的樣子（拍照）：



6. 斷捨離後的感受:在自己的房間執行斷捨離後真的覺得心靈清爽了很多，原本在房間看到那些令自己心煩的物品時，總是會感受到心裡有一股煩悶的感覺非常的鬱悶，不想要長久的待在房間裡面，也因為那個空間給我的感受使我完全不想去管那些物品，但自從把自己不需要也不喜歡只會占空間的物品丟棄後，只要進到房間心裡就會有一股清爽的感覺，想到自己

不喜歡的東西已經不存在在在這個房間後，心裡就會舒服很多

7. 心得與體悟

在整理自己的房間時，我使用了之前整理出來的可以幫助自己斷捨離的方法，在都使用過那些方法之後，我認為對於私人空間來說最好用的方法是 90/90 20/20 整理法、怦然心動整理法，因為它們剛好可以解決最困擾我的兩種物品：完全忘記它存在、被我遺忘的物品和留了很久一直不想丟的物品，怦然心動整理法可以幫助我整理遺忘了很久的物品，我可以知道我到底還要不要留著那件物品，而 90/90 20/20 整理法則可以幫我釐清那些留了很久的物品自己到底喜不喜歡、要不要留著。

三、斷捨離方案 2.0 版：整理資優班

(一) 規劃斷捨離計畫

說明做了哪些事前了解：(發 google 表單、觀察資優班物品、畫圖、拍照等)

為了了解老師們對於教室的需求、資優班的物品數量有多少、了解資優班的空間、紀錄資優班還未整理的模樣，所以我做了以下的事情：

1. 發送 google 表單給老師們
2. 先觀察資優班的物品有哪些
3. 畫出資優班教室的平面圖
4. 先拍下資優班還未整理前的模樣

(二) 事前資料搜集結果

整理表單的回覆：

1. 大部分老師都覺得資優班有不用用到或是不實用的物品

(三) 斷捨離研究日記

整理空間：資優班教室

1. 先仔細觀察資優班教室，觀察重點有：
 - (1) 先了解原本教室的功能區
 - (2) 那些物品是遺忘了很久的，哪些是知道它的存在但也留了很久的物品
 - (3) 教室的收納空間有多少
 - (4) 有哪些東西是放錯位置的
 - (5) 那些物品是放在桌上還沒被收納進空間的

2. 了解老師們的需求，目前在表單上的意見有：

- (1) 乾淨、明亮、物品分類整齊清楚
- (2) 神情氣爽
- (3) 視覺上整齊、清爽，物品方便取用
- (4) 很舒適不會覺得很亂很煩

3. 資優班教室裡最大的問題是：

- (1) 雜物太多
- (2) 收納空間沒有明確標籤，物品不知道要放哪

4. 要問老師們的問題：

- (1) 請問您們覺得檯面上到底是要有放東西呢？還是都收進櫃子裡？
- (2) 請問有哪些物品是不太適合現在資優班的上課模式？
- (3) 請問有哪些物品是讓你覺得不實用的？
- (4) 請問有哪些物品是以前班上很珍貴但現在不再適合班級的？
- (5) 請問有哪些物品是雖然符合以前的審美但現在不再符合？
- (6) 請問有哪些物品是你一直想著會用到但卻一直沒用到的？
- (7) 您希望教室的文具區要分成哪幾類
- (8) 您認為教室櫃子裡學生空著的資料夾還要留著嗎？
- (9) 您認為教室地板上的紙箱還要留著嗎？
- (10) 您認為教室的鐵櫃要貼上標籤以方便尋找物品嗎？
- (11) 您認為學生以前的美勞作品還要留著嗎？

資優班教室整理前：



伍、討論

一、訪談的斷捨離收穫

在經過兩次的訪談之後，我想我更了解有關於斷捨離中的"離"字，其實整理師工作中很大一部份是在幫助客人脫離對不再需要的不管是某個物品或是某件事，又或是對某個人的執著。當一個人想要透過斷捨離來讓自己的空間變得更舒服時，通常就是因為之前那個人是處於被物品給掌控的狀態，但是當你可以脫離對物品的執著的時候，也就代表你可以掌握物品，而不是讓物品來掌握你，但是要做到這件事是不容易的，所以不可以心急，要在日常生活中訓練自己這一點，慢慢地掌握訣竅。

二、整理自己房間的斷捨離收穫

我發現要掌握斷捨離很重要的一個步驟，那就是整理自己的房間，因為畢竟在網路上查資料、看別人的經歷，跟自己真的去整理的感覺會差非常多，剛開始在網路上查詢到的辦法只知道方法要怎麼執行而已，不知道到底哪個更好用、哪個不好用，所以要是想要真正的掌握怎樣的段捨離方法更好用，就可以先從自己的房間下手，雖然因為每個人的習慣不同所以沒有最好用的方法，但是一定有相對來說比較好用的方法。

三、整理資優班的斷捨離收穫

整理別人的空間跟自己的空間又更不一樣了，會變得比整理自己的空間還難，但也同時讓我學到了幫別人整理的時候該怎麼做，例如在整理之前就要先做好很多準備作業，要先了解整個空間的收納空間有多少，格局是怎麼樣，以及最重要的一點就是了解客戶的需求，他們想要的是甚麼，這讓我有了一種很不一樣的體驗與收穫。

陸、結論

一、對斷捨離的體悟

我認為段捨離不僅是一個能讓空間回復清爽的方法，它還能影響自己的心情、人際關係甚至是人生，因為你的住處是最直接影響一個人的地方，相反的一個人的性格也會反映在他

的住處中，這是一個互相影響的關係，所以把你的住處變得舒服，你的住處也會反應到你的身上，你整個人的狀態也會漸漸變得舒服。

其實是不太可能一夕之間就養成斷捨離的思考模式的，但是可以透過每天一點小小的斷捨離來慢慢養成這個習慣，不可以一次太過大量的做斷捨離，要不然你很快就會因為覺得太累了，所以放棄持續斷捨離。

陸、參考文獻

山下英子。2020。新斷捨離。台北市:平安文化有限公司。

維基百科。斷捨離[線上論壇]。取自：

<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E6%96%AD%E8%88%8D%E7%A6%BB>

Grace。2020。先整理，再收納！5個整理方法，看哪一種適合你[部落格文字資料]。取自

<https://gracesimplelife.com/%E6%94%B6%E7%B4%8D%E5%89%8D%E8%AB%8B%E5%85%88%E6%95%B4%E7%90%86%EF%BC%81%E5%80%8B%E6%95%B4%E7%90%86%E6%8B%9B%E6%95%B8%E7%9C%8B%E5%93%AA%E4%B8%80%E7%A8%AE%E9%81%A9%E5%90%88%E4%BD%A0/>

經理人。2019。因為 Netflix，怦然心動整理術翻紅！英國經濟學家：麻理惠糾正了我一直犯的錯。<https://www.managertoday.com.tw/articles/view/57203>