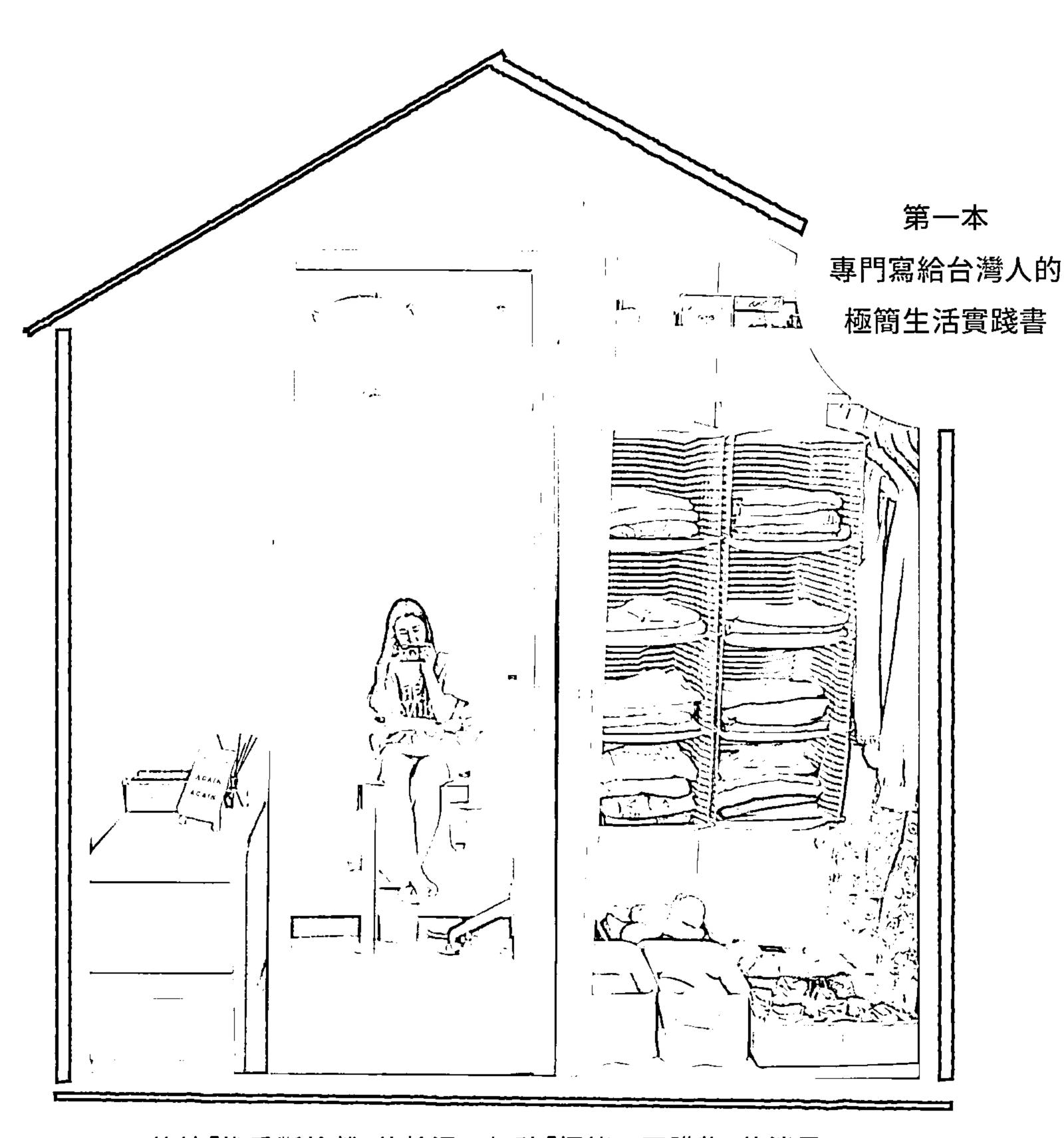
并一一切

極簡生活質踐者 末羊子©著

#### 極簡目常提案



終結「換季斷捨離」的輪迴,打破「極簡=不購物」的迷思, 丟完東西後,如何維持「7分滿的生活」才是關鍵!

50件馬上丟×50個不再買×5大類不亂買,一個人住或一家人住,都能維持理想生活空間的減法練習。 美好推薦 極简整理師 Blair | 極简主義者 NanaQ | 律師娘 林靜如 | 極简生活習作 | 收納教主 廖心筠 (依姓名年劃排列)

#### 末羊子的

極簡生活<u>質</u>践者 末羊子〇著

#### 極簡目常提案

的簡單風格,持續進行中〉

變如

1. 簡主義者

驚覺 曾經 原來 我不需要、也用不到那麼多 我追求穿搭不重複的「時尚」 爆滿的衣櫃和房間,一點都不美

現在

我活得更輕鬆、更喜歡自己了

0 0 0 2 2 2 8 3 0 0 3 2

## 單的生活風格

有心,不是日省主动。	絕不只是「開始丟東西」

• 極簡生活,其實是「善待自己」的決心	• 不是東西越少、就越符合「極簡」	斷捨離的過程,是為了找到適合你的生活	• 問題 2:了解自己是真的不需要?還是只想為了丟而丟?	• 問題1:是真的想減少物品?還是喜新厭舊?	成功的斷捨離,要先問自己兩個問題	• 省小錢、花大錢!「湊免運」的陷阱	(Column) 「超商取件」太便利,輕易養成購物狂!	• 「捨不得」、「還可以用」,就是一種浪費!	• 只是想看新影片和朋友近况,卻手滑下單了	(Check)看看現有的物品,先問問自己	• 購物當下的心情是什麼?慾望從何而來?	首先,你得知道自己為什麼「一直買」?
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
6	5	5	5	5	5	4	4	4	4	3	3	3
0	7	7	4	1	1	8	6	4	0	9	6	6

## 開始打造你的簡單生活風格 手實作

先清出空間 整理和收納才有效率

0 6 4

6

50 件可以立刻丟掉的東西

衣物(包含鞋、帽、包包、飾品和布料類)

保養品 /化妝品/香氛

書籍 /紙張

電子(小家電) 通訊3C類

食品 /藥品

各種日用品

其 他

Column

確定不要的東西,有三種處理方法

篩選 淘汰的物品,讓你更了解自己

0 7 5

0 7 8

0 7 3

0 6 8

# 進入簡單生活,最重要的是「維持」

50 件我不再買的物品

• 保養品/化妝品/香氛 • 衣物(包含鞋、帽、包包、 飾品和布料類)

·書籍/紙張/文具

· 各種日用品 電子 (小家電) **/通訊3**C類

· 其他

買「真正需要」的東西 可以延長快樂的感受

·極簡不是 「不要買」 7 而是「不要亂買」

0 8 7

0 8 4

0 8 4

0 8 2

0 9 0

0 9 3

0 9 4

0 9 8

1 0 4

## 維持生活空間的 選物建議

物品減量後 開始打造你的「個人風格」

兩個小技巧 ,立刻表現簡單生活新氣象

1 1 0

1 1 3

有質感的物品, 只要三件就好

|別亂買 、別亂丟」的選物原則

Check 衣服的關卡

Check 包包的關卡

Check 鞋子的關卡 日用品的關卡

Check

Check 5 收納品的關卡

只買百分之百喜歡的物品

只是「將就 順眼 」的物品 馬上就會被你淘汰

越喜歡的

就越難以被取代

1 2 0

1 1 1 1 6 4

1 2 3

1 2 8

1 3 0

1 3 5

1 3 7

維

簡

單生活的

## 常提案

• (1)練習珍惜:把關選物標準,降低「厭舊」的頻率	維持生活秩序的五大法則
1	1
4	4
2	2

心「不請自來」:不需要的東西,

開始就不要收

3 遇缺不補:練習讓生活七分滿就好

4 物歸原處:每次都收好,就不用特別整理

(5)享受生活:讓今天的自己比過去更好, 就夠了

和生活理念不一樣的人同住

尊重家人的使用習慣

從 個抽屜、一個角落開始改變

開始極簡之後, 我更喜歡自己了

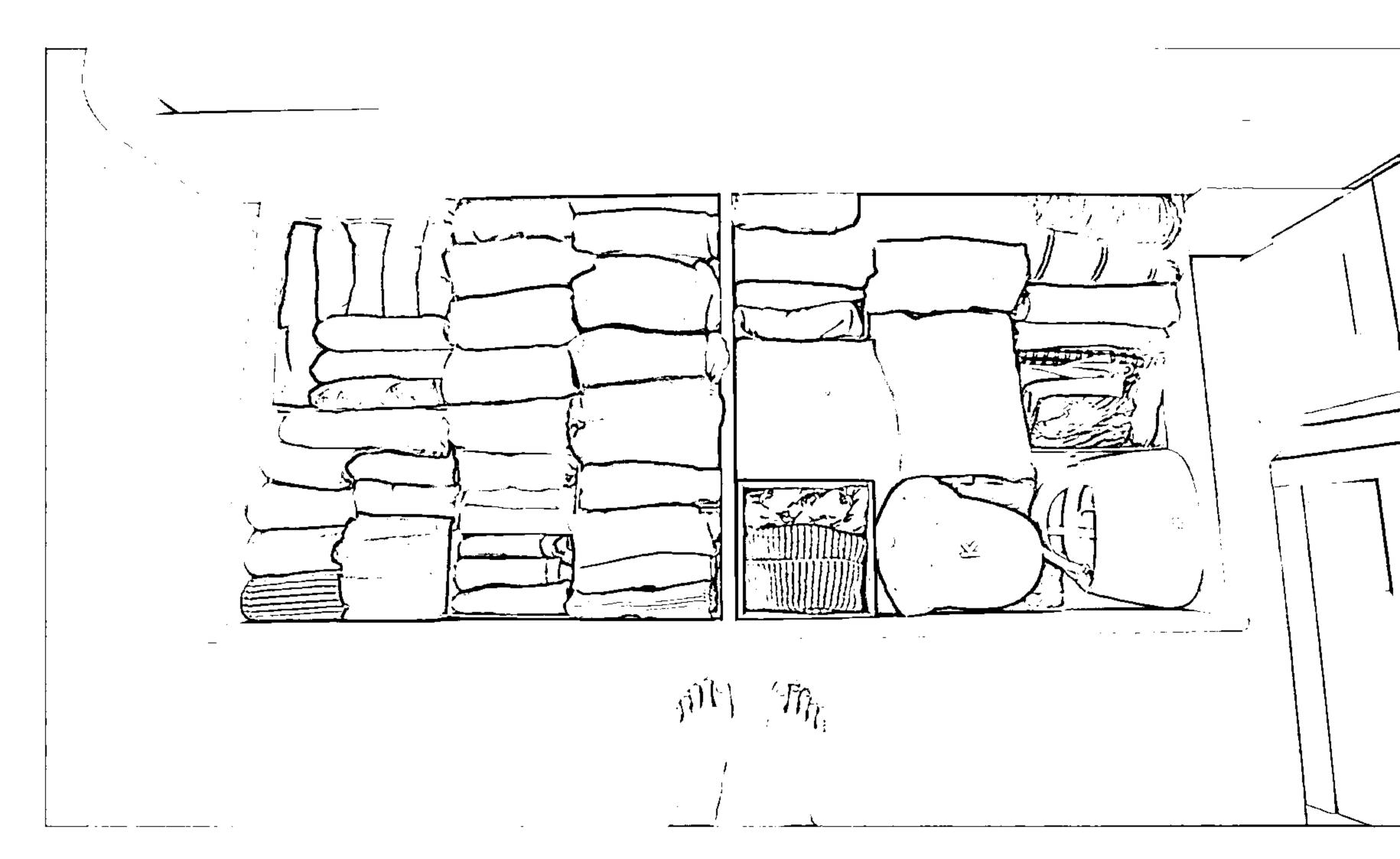
1 6 0

 1
 1
 1
 1
 1
 1

 5
 5
 5
 5
 5
 4

 8
 8
 4
 2
 0
 8

### 打造自我的簡單風格, 持續進行中

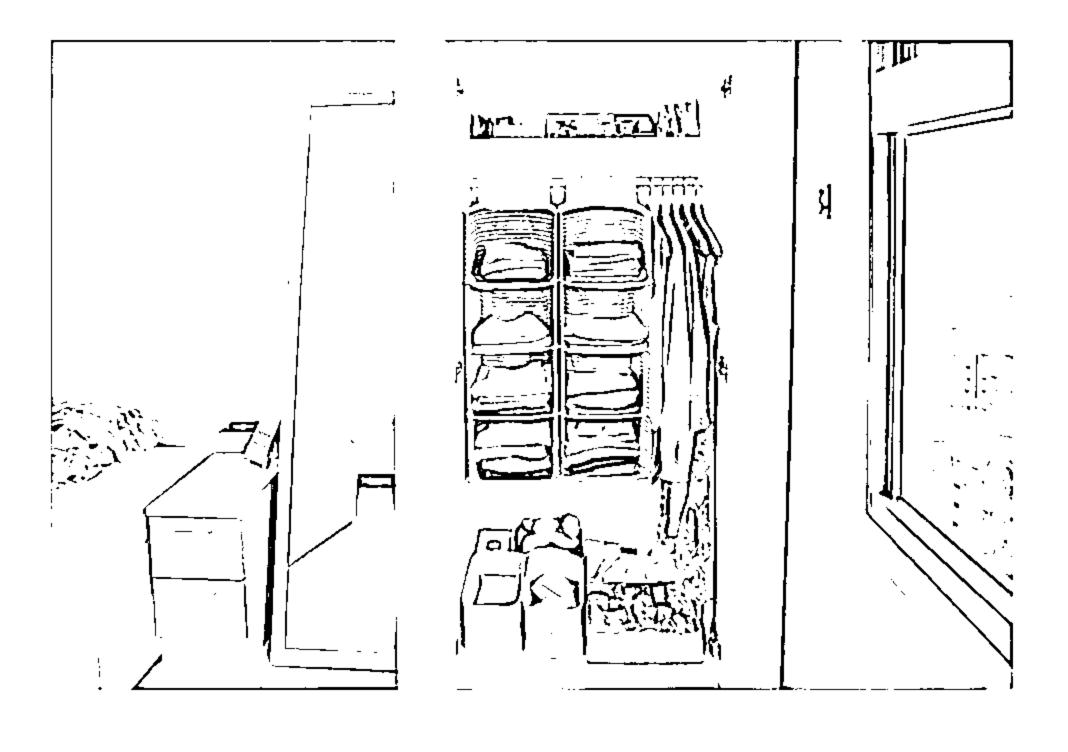


特別挑了有收納抽屜的床,讓春夏和秋冬的衣物可以分開收納。

#### 末羊的房間/

Doanneis room

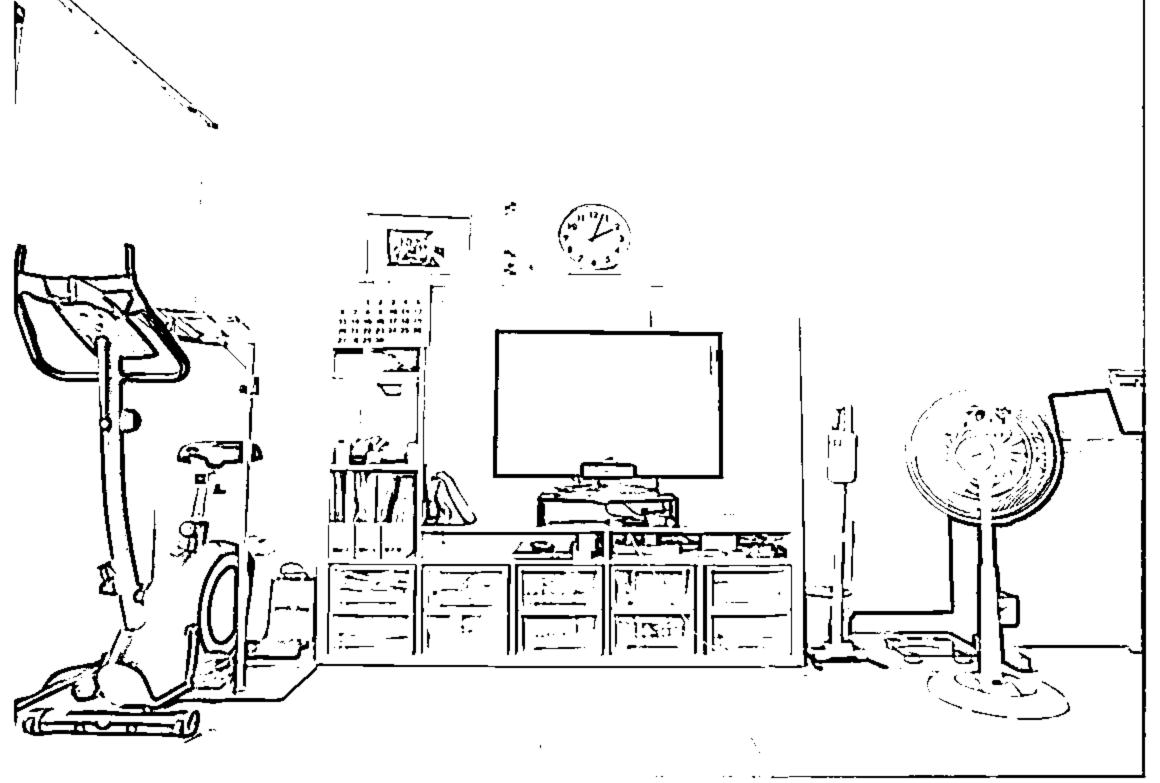




當季衣服在衣櫃裡,非當季 則放床底抽屜;所有的化妝 品、保養品和飾品,都放在 畫面右側書桌兼化妝桌的桌 上和抽屜裡。

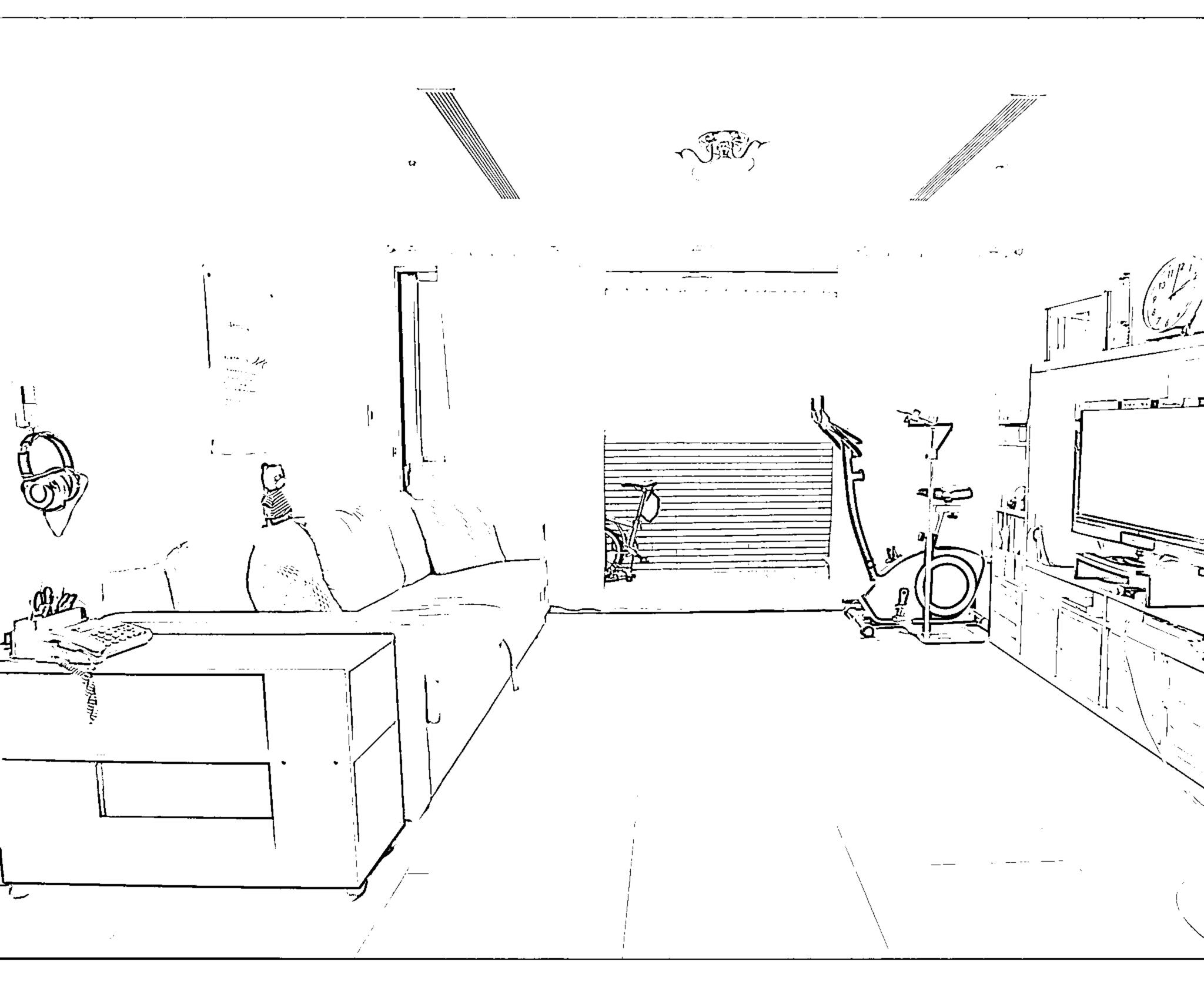


淺灰色的沙發搭配 白色的牆壁、窗戶 和地板,讓客廳感 覺清新明亮。



電視櫃採用半透明 的抽屜式收納盒, 讓視覺上的顏色減 少一些,就不會顯

客廳/ Civing room

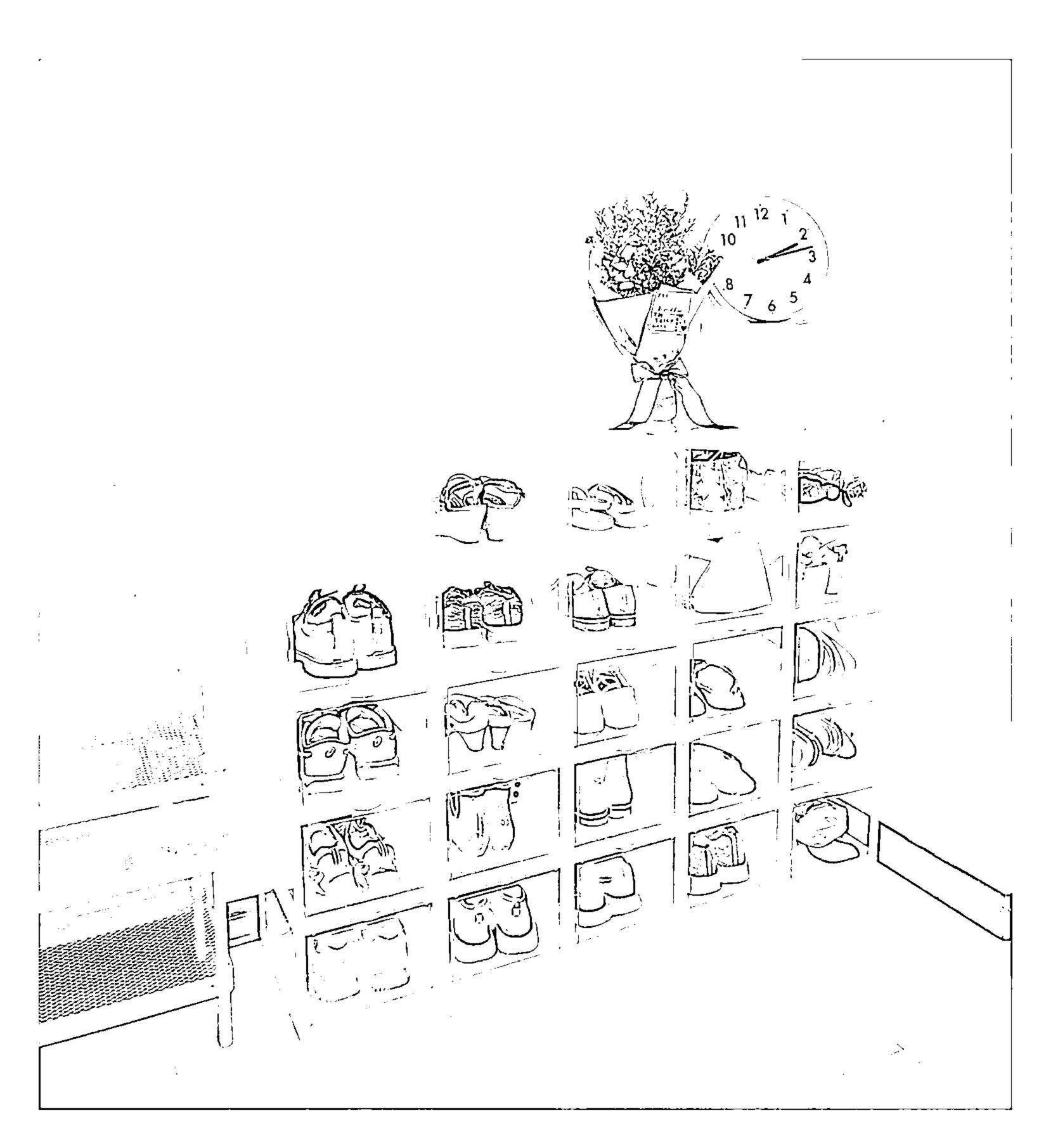


#### 餐廳/ Restaurant

白色和淺色真的是讓空間變大 的視覺好幫手。靠牆的收納櫃 中是餐具和廚房用小家電。



15 / 14

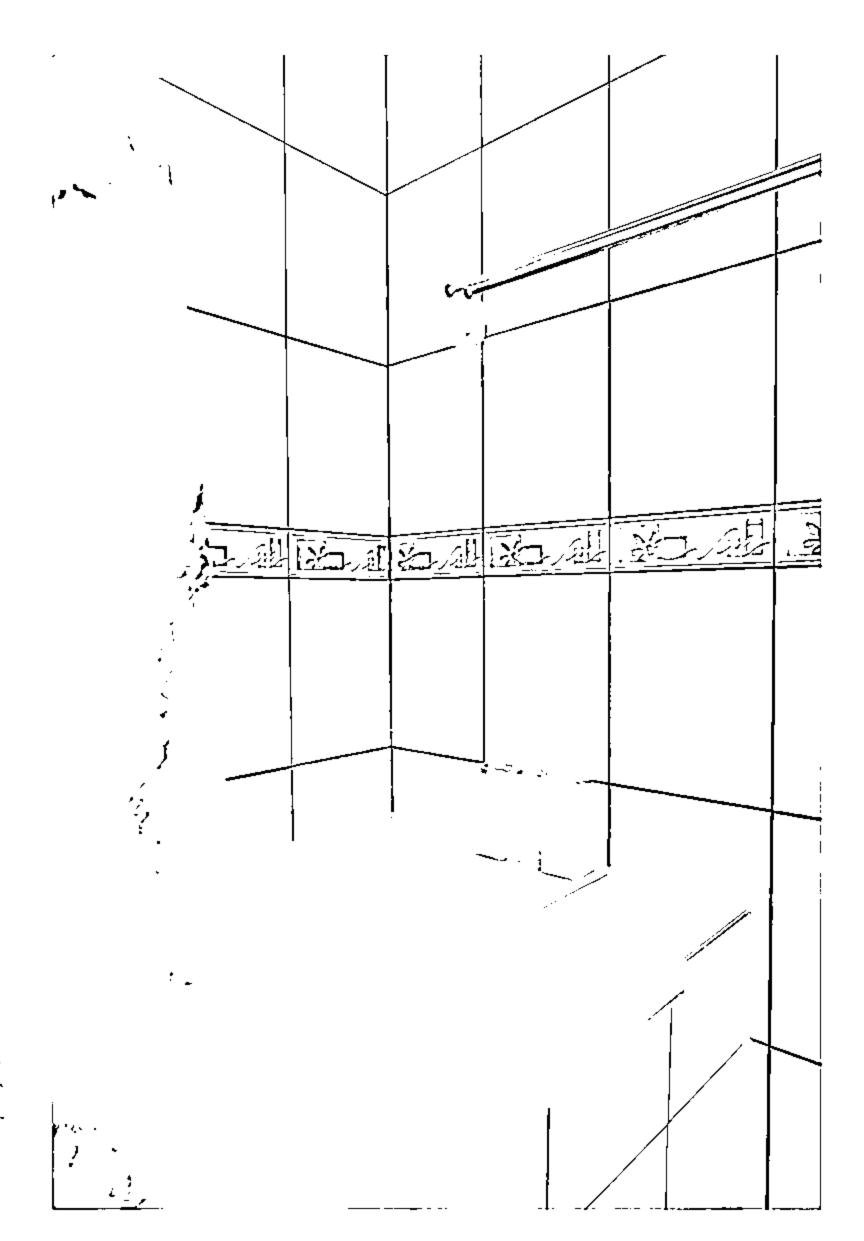


鞋子也用半透明的收納盒擺放。全家 人的鞋子都一目了然,要穿哪雙都很 清楚。

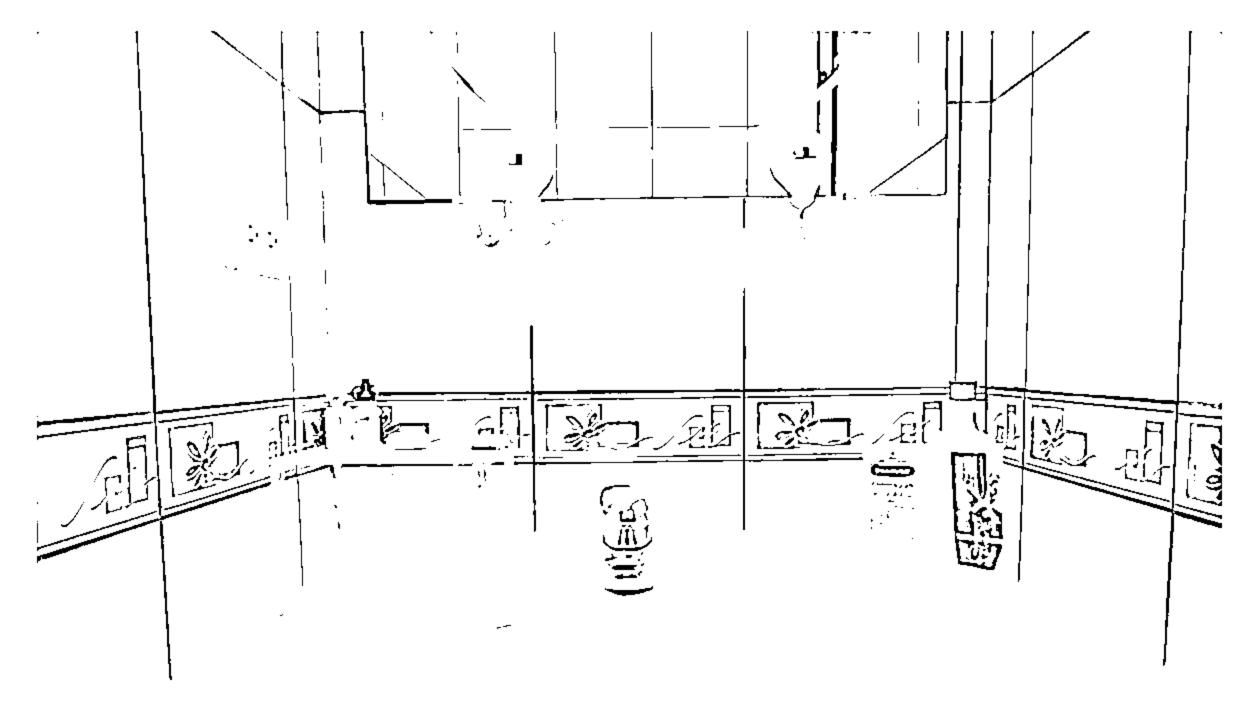
玄關/

Entrance

浴室/ Bathroom



和洗臉台的原則一樣,瓶罐越少,產生的水 垢也越少。另外,使用相同的透明壓瓶,可 以讓視覺風格更一致,減少視覺噪音。



把所有瓶罐數量大幅 減少,以及善用層 架,可以避免物品和 檯面接觸面產生水垢 的問題。

#### 末羊的小提醒

我在最後一章的內容中,會提到如何和沒有在進行簡單生活的家人相處。目前我和爸媽同住,除了自己房間以外的共用空間,例如前頁的餐廳、客廳和浴室,我也不是一開始極簡就把爸媽的東西大丟特丟,那絕對會產生不必要的磨擦和衝突!

在改造這幾個家中區域的過程,以及後續的維持,都需要獲得家人的認同,並且取得使 用上的共識,才不會過了沒幾個月之後,又打 回原形喔!



#### CHAPTER 01

我如何從購物狂 變成極簡主義者



# 我追求不重複穿搭的「時尚

「學姊!這一個月以來我有注意到,妳每天都穿不一樣的衣服耶!」

如果和別人聊到過去瘋狂購物的時期,我一定會提到這句當時學妹所說的話。

學生涯。「不重複的穿搭」,是我當時幾近病態的追求,也是我人生中擁有最多 我永遠不會忘記那段購物成瘾且投入打扮的瘋狂歲月,那是在二十歲左右的大

最流行衣服的時期, 每當察覺到同學或朋友注意到我的精心打扮,都令我心花怒放

## 洋洋得意!

大學時主修商業設計,幾乎每天都要熬夜趕作業, 已經睡得夠少了 ,長期下來

平均天天只有不到六 小時的睡眠狀況下,我還能再早起一 到兩個小時 ,就為了化妝

挑衣服、選包包、配 鞋子,耐心等電棒到達足夠的熱度 ,把頭髮夾捲出滿意的弧形

然後在鏡子前反覆自問:

我如何從購物狂 變成極簡主義者

「今天的穿搭打扮,能不能令人眼睛為之一亮呢?」

「應該沒有穿到重複的衣服、讓別人處到無聊吧?」

這件上衣幾天前才穿過 雖然裙子是新買的 ,但還是換一 件上衣好了·

 $\mathcal{F}$ 時 種造型風 間 就這樣消耗在猶豫著既想展現又怕弄巧成拙的審視當中 格才能定案,總之 ,必定要弄到一切滿意才會安心出門 • 通常總 。當時的 要試 同 個

友聽到我每天用心良苦地打扮,甚至還願意因此早起,都紛紛對我投以敬佩的

眼光。

學

朋

我 很 開 心 能找 到 讓自己更有自信」 的方法, 只要獲得他人的讚美 或者驚呼

一聲「你今天也太美了吧!」那一切的大費周章就都值得了。

所受到: 確 是 的 在這 的 待遇和 個 每次 人人都看臉蛋 的 眼光簡直是大相逕庭(至少對我這種有打扮就有差別的人來說 精心裝扮 、看身材的時代,打扮得好或不好,穿著乏味還是時尚 • 都會獲得不只一個人的讚美和欽佩 • 甚至我還知道 , 的

有人在期待看我今天怎麼穿搭。

著 周 遭帶給 打 扮 這種虛榮使我感到更加自信,更容易受學弟妹尊敬、被學長姐注意 更沈溺: 我 的 反 饋 在 他 人的掌聲之中 讓我越發相信這樣的追求是值得的!我不但開始迷戀外 ,這就像心理學史金納箱的實驗 一 樣 。以上種種 我好像那 在的穿

隻已經被制約的白老鼠 不停地重複這樣的迴路 獲得讚美-→再打扮-

得讚美→更加打扮……。

於是,我的衣櫃漸漸地 被 次次的購物給塞滿 化妝品也 爆多 到抽屜都關

來,只要有同學朋友 看過我的房間 沒有 個不說我 太會買」 太誇張

我的大學購物狂時期,當時完全沒有意識到自己這 樣爆買有什麼問題。



23 / 22

我如何從購物狂 變成極简主義者

些東西都全部重買過

但很可能買不到那時所擁有喜歡的樣式

因此就完全不考慮

### 驚覺 9 美

點都不

現在的 變 我 改變的契機 則是在社群媒體上推廣「極簡主義」 的 倡導者 結束學業後準備回台灣所 身邊所有人都詫異

要追溯到我在瑞士當交換生

受到 的 刺激 也就是: 收拾回國的過程,讓我的價值觀發生了出乎意料的轉折

我

的

改

而

李箱 台之際 第 不完 地計劃自己的敗家行 裡 和第二支的專櫃手錶 當時還在歐洲讀書的我,旅遊在各個時尚摩登大都市,一貫地逛街購物,一貫 說 本 收 出來只會讓人感嘆「 想利 拾 打 用國際郵遞運送,但不論航運或海運,運費驚人到根本就可以把那 包行李的時候 程 。我買了各款快時尚耳環、以前從沒嘗試過的知名品牌T恤、 、精美的陶瓷餐具、萌萌的絨毛娃娃……等等 啊 ,這一年累積的林林總總 **〜**她好多閒錢 ` 「過得真爽!」 ,根本不可能塞進32吋的行 但當面臨 實在列舉 口

國際郵遞了。

離」。

「是活一年的空間」,她要我做出了一个是活一年的空間」,她要我做出了一个,我看到我们,我看到我们,我们就是我们的。

於是,

「斷捨離」

這三個字就在我心

顆種籽

我在瑞士的住宿房間



只待一年、不到兩坪的 瑞士小房間,東西爆滿 又凌亂!

25 / 24

我如何從購物狂 變成極簡主義者

> 也不過才兩坪大 , 當 再度環視這原本以為很療癒的空間,突然有種如夢初醒的覺悟

滿 多 堆 和凌亂之中 放 仔 在 細看著散落在衣櫥和床上的衣服;東吊在門把、西掛在牆上的包包; 各個 角落的飾品和雜物 真的感覺一切都亂透了! 原來 , 我 直生活在爆 還有更

我突然覺得自己好狼狽!

以 然還搞不 查了媽媽所提的 不能全部帶 們 及隨著回台灣的時 屢屢提到 為 什麼我要被逼著做選擇、被迫淘汰想保留的東西?懷著沮喪的心情, 太清楚具體涵意到底是什麼,但最起碼我對 那哪些 練習脫離對物品的執著」 斷 是一定要帶的?哪些可以不要?」 間越來越近,不得不採取行動 捨離」,隨意瀏覽幾支 Youtube ,這是我 ` 人生中第一次聽到這種說法 相關的影片。印象中 打起精神來面對事實: 「斷捨離 」這個詞顧名思義 ,影片裡的 我上網 好吧 雖

先留下 我第 以決定要或不 這是我首次嚐到「不得不取捨」的滋味 ·的選擇o 次認真思考 要 而 每個物品對自己的意義和重要性 有些東西明明很少用但就是捨不得?有些物品憑什麼成為我優 , 我花了好幾天的時間猶豫不決 為什麼有些東西不需猶豫就可 那是

雖然那時 斷捨離 雖然已經讓我留下了印象, 但我還沒有完全開竅 幸好這 騰得精疲力竭 李推車,在航空公司櫃台 還記得離開瑞士那天 心不安,怕會超重。經過十六小時的飛行 車,等到機場時再搬下來 大袋,先是踉蹌地拖了十分鐘去車站 個初始的概念有助於成功地打包好行李 回到家時 已經滿身大汗了 • 那七十公斤的行李已經把我折 再費力地 總共帶了三大箱 check in 時還忐 把它們抬 扛上機場的 就 行 兩

回台灣了,太爽啦!」「哇!終於把這些猶豫好久的東西帶

本就塞滿「 那是另一場惡夢的開始 的這段期間 現在又多了三大箱兩大袋 哈,哈, 一年沒用的 ,它們還是不增不減地 哈 的東西們 我家中: 怪 殊 的 共七十 待在 房間 不 在 歐 知 那 洲



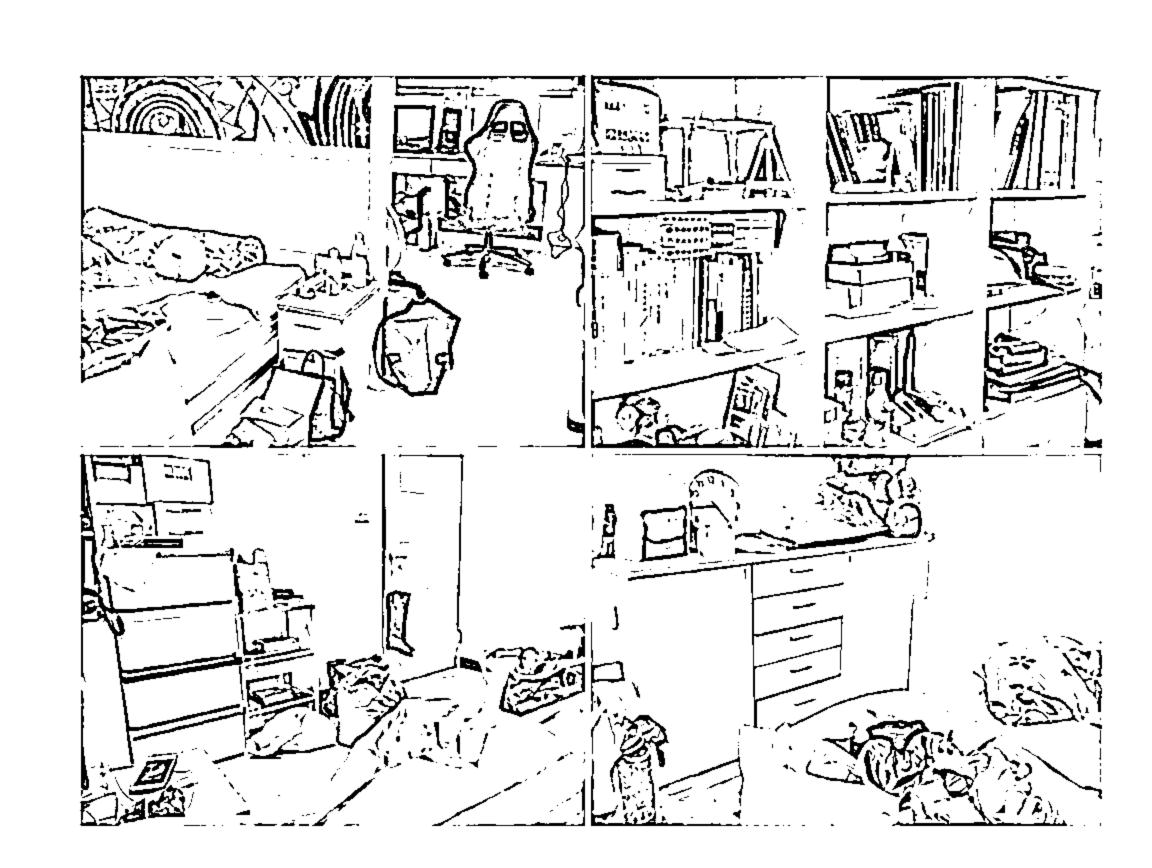
這是當時從瑞士打包的 70公斤歸國行李, 對國行李。因 為很堅持要兩大領全部 為很堅持要所以一路等 等回台灣,所以一路 等的 對外車、登機 等 等 ,非常辛苦也很手 的 腳亂。 我如何從購物狂 變成極簡主義者

力

**敬的捷運車廂,硬是要再多擠入一群人馬動的遠覺。** 

行 我 活 但 的 那 開 時 就算整 邋遢女孩 始 候看 明 起來 個房 點 間 雖然感到無力又煩躁 就像是住著不會打 是粉紅色 整理房間 的 夢幻色系 勢 在 理生 但

我 有 海 義 面 無 任 不斷想 限 和 我 那 何 的嚮 雜 乾淨簡單 股 斷捨 邊收拾房間 在 物 像 往 歐 散 離 洲 亂 經 成就後來脫胎換骨的原動 篩 在房間 過 相關的影片和報導 卻富有質感的空間 選打 極簡之後 包的 裡 邊放著 這些都 勁頭 的 極簡主 又 理 起 激 想畫 腦 沒 來



明明是粉紅色的夢幻房 間,東西卻多到需要堆 在地上,毫無夢幻可言。

### 原來,

# 我不需要、也用不到那麼多

儘管對 極簡 還抱著懷疑, 但這樣的概念與風格真的震撼了我, 那種清爽

不是樣品屋嗎?」。

乾淨

`

單純

•

簡單的

形像

讓我既羨慕又好奇:

「這真的有人住嗎?

這真的

極簡歷程的影片中, 我的極簡啟蒙導師是一位住在澳大利亞的 Youtuber-最觸動我的是這句話:「美好的生活是不昂貴的。」第一次聽 -Evonne • 從她一系列分享

到這句話時 ,我感受 到心臟像是被重重地搥了一下,剎那間顛覆了我的全世界!

一直以來 我都認為 「美好」是可以被價錢和數量定義的 ,多數社群媒體所營

造出來的氛圍 竟和這句話完全背道而馳,大家都拼命地炫耀自己所買的潮貨,以

致於 一般人對消費的渴望 ,隨著這樣的帶動越發強烈,好像大家都一起掉入了不滿

足的陷阱 裡 卻渾然不覺 不光是價格越來越超出自己所能負擔的範圍 需求和羨 我如何從購物狂 變成極簡主義者

從那時!

候開

始

我像是完全變了

個

本來在街

自覺地流連在服飾店

就是那麼的

恰恰

到好處」

興

盛

的

原

因嗎?

他

們

的

家具

和

用

디디

慕等虛榮的情緒也隨之漲大。

的 無聊 無 而 但 和 生活是不昂貴 極簡照: 要的 諧 印 那些極簡主義者從容優雅地享受在清淨 又不是那麼的 欲的洪流 方 和舒服 良品 對比永無 或窮酸 也 片 真是太美 北歐居家等風格會大肆流 個都沒少 俐落的 的 得 止境的物欲 完全不 到救贖 死板 反而帶給我更多的平 像是 房間裡 非常 龜毛 ·這不是就 IKEA 片藍 網 人覺得 ,該有的都有 路 這句 的 毫無活· 上所看 海 井然有序 美好 可 靜 到 我 的 的

是 是 是 Dio

的展示窗前,現在只想奔回家繼續整理那些堆埋在深處的衣服,或是回收掉幾雙根

本不會再穿的潮鞋。

「有這麼多東西, 似乎沒有比較好‼還是說,反而更不好‼」 沒想到回國後的

僅僅一個月內,「極簡」就成為了我人生的核心思考。

迷購物,而是讓自己活得簡單和輕鬆一些。我開始意識到,原來不需要這麼多「我Youtuber Evonne 所提倡的「減法生活」,像一記當頭棒喝,敲醒了我,不再沈

以為我需要」的東西 ,過去那些囂張的購物欲,就拋到千里之外吧,我的當務之急,

就是減少自己過多且 無用的 一所 有 東 西

我如何從購物狂 變成極簡主義者



當時開始瘋狂的整理,每天都花幾個小時在面對這些雜亂。

## 我活得更輕鬆

更喜歡

歷經了兩年斷捨離的實踐和極簡主義的洗滌 我的物品量漸漸達到了 個剛剛

好的七分滿狀態。

型,它們似乎形成了 在開始大丟特丟 個清晰的輪廓, 大賣特賣的那段期間, 在告訴、提醒我: 我歸納出幾種最容易被捨棄的物品類 「我不是妳所需要的

後不要再買我了」。

是否同意 每個接觸 ,買東西買到最後, 「極簡 到一定階段的人, 會越來越清楚自己想買什麼;很神奇的是 都會有「越來越了解自己」 的感覺 丟東西也 。大家

是!你會漸漸清楚你 喜歡什麼、不喜歡什麼;你需要什麼、不需要什麼

活在我習慣也喜歡的環境之中 我開始對所憧憬的生活有了一個全新的定義,漸漸放下對物品的執著 原來沒有那麼多欲望 ,就不會有那麼多非買不可的 漸漸生

我如何從購物狂 變成極簡主義者

> 打折商品 來我的價值和魅力 斷捨離短短數週,我感覺自己過得越來越輕鬆 其實不必被這些身外之物給束縛。 ,於是也更讓我確信,原

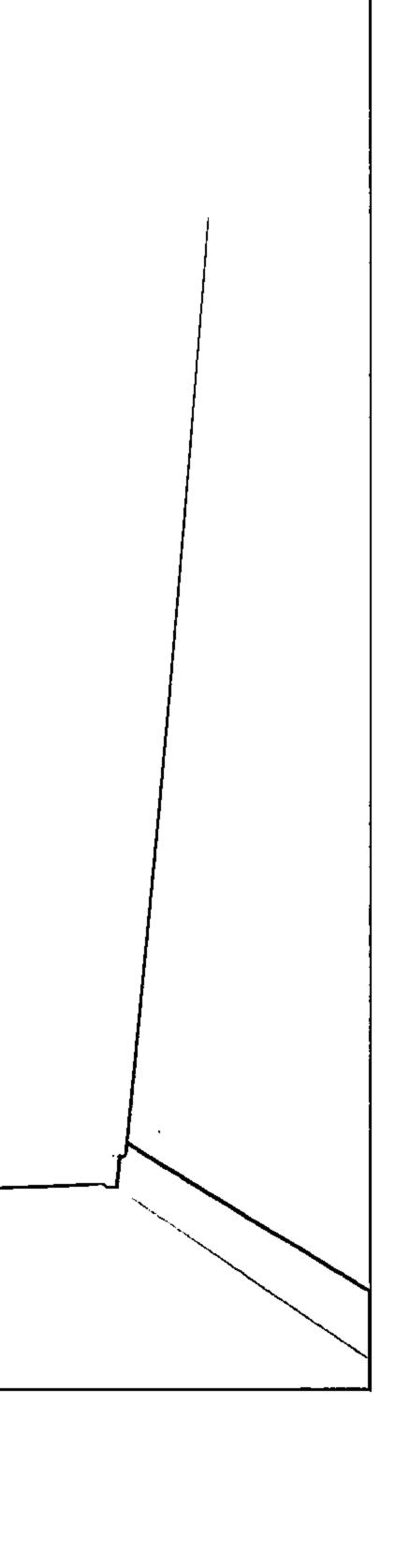
是 活 雜 亂 日積月累 無章 不 或許 可能 甚至好幾個 的 現 只靠 房 在 花 間 的 你 月 好幾年的時間才把家裡的空間填滿,相對的 個下午埋頭苦幹地整理或大丟特丟就能完成 抇, 一不知道該從何下手去收拾和斷捨離……別急! 才能達到簡化。 不覺得自己可以清楚分辨到底什麼叫喜歡 , ` , 想想過去 什麼叫需要 現在也需要花上好 要開始簡單的生 我們可 面對

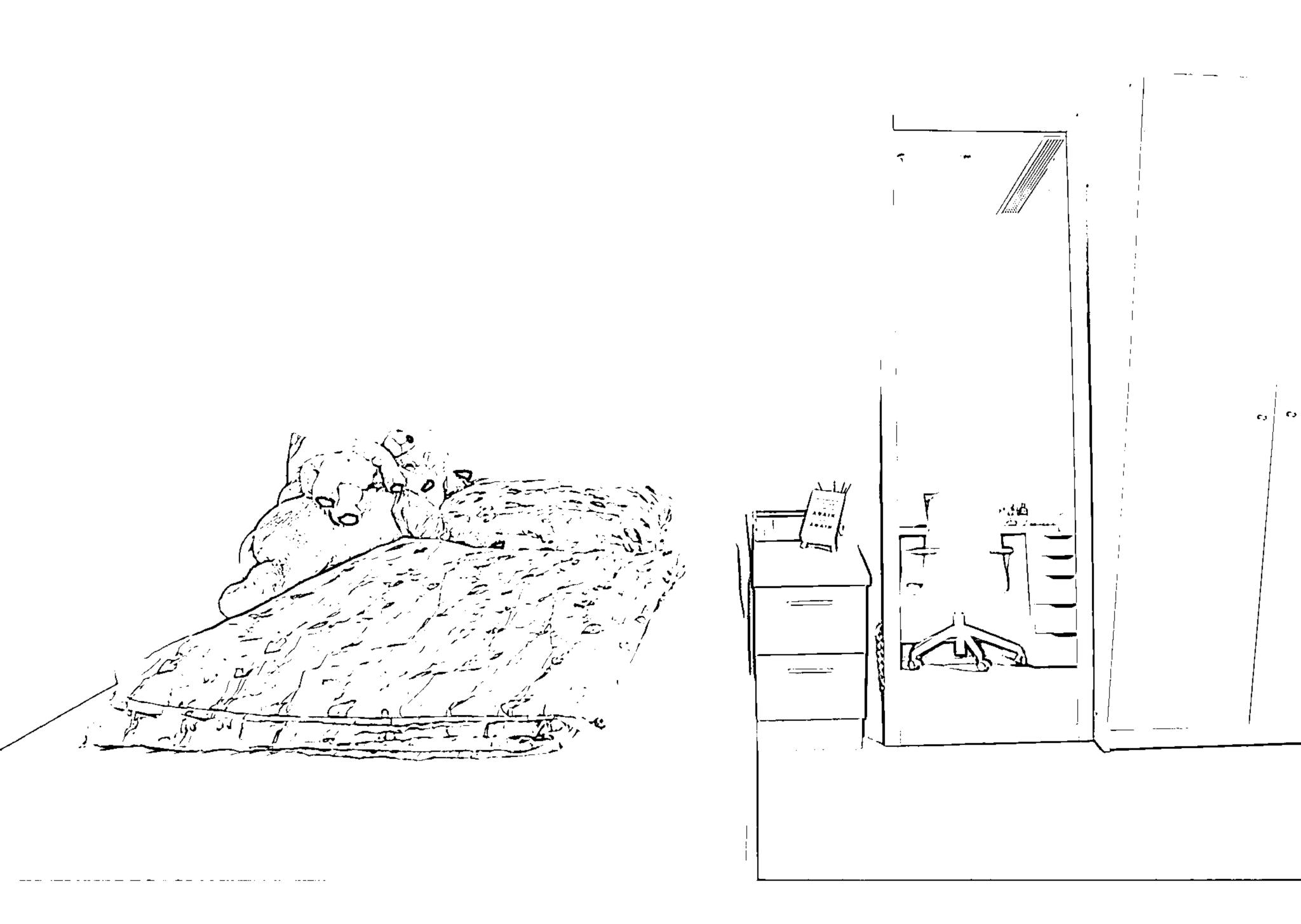
終極 活 最嚮往的 的 目標 過程 簡單生活 中 那 也 個 就是說, 要隨時以「自己」為中心, 怎 只是一種生活方式 樣」就是最好的 不要以為必須「什麼東西都沒有」才是實踐極簡 不一定要到極簡 「怎樣的」感覺是自己最舒服 不一定要到空 無 在調整生 最順眼 物才是

生活的: 慢慢找到最適合你的 接下 你 來的章節 用超有感 生活方式和風格 我會分享自己的心得和經驗 無負擔 、無壓力的方式循序漸進;從改變你對「擁有」 ,希望能讓你體驗到「少即是多」的輕鬆 , 希望帶著有心想要開始啟動簡單 的心態

#### C H A P T E R 0 2

選擇簡單的生活風格,絕不只是「開始丟東西」





## 你得知道自己為什麼「

直買」

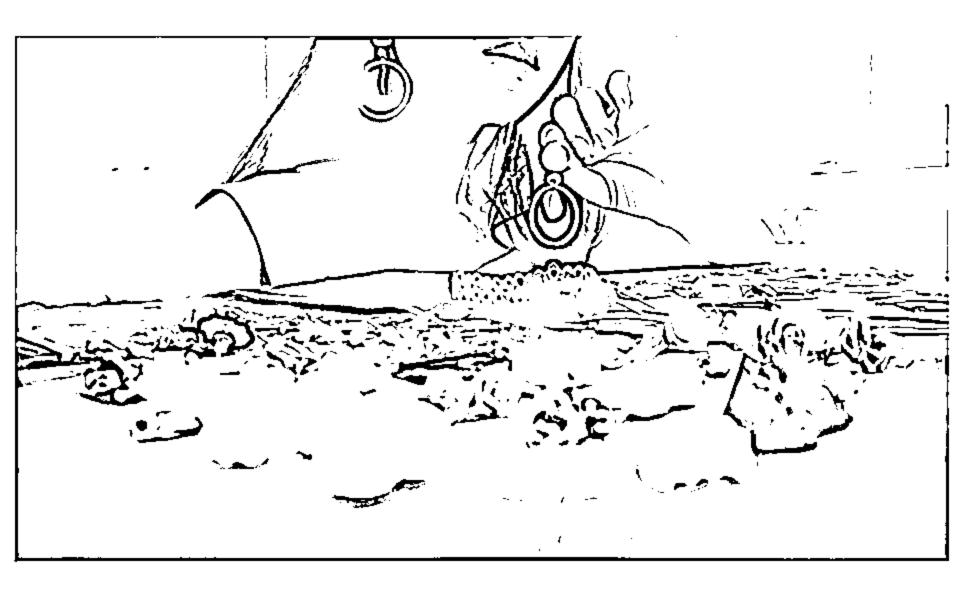
# 購物當下的心情是什麼?慾望從何而來?

視外在的裝扮 榮心」。還有另一個原因是,在國中時,我並不是個會打扮的女孩,家裡也 前文提到,在我 ,認為衣著夠用即可,對於我想買好看、流行一點的衣服鞋子 不經大腦瘋狂購物的大學生涯,主要起因於「想要被注意 ]並不重 |和|虚 ,媽媽

總認為沒有必要

實 這些外在物質的話題 到不自信 的穿著打扮,常遭到他們的嘲笑和戲弄,這讓青春期的我開始對自己的衣著感 實用且夠用就好的觀念我也十分認同 也讓我對 自己的外在產生濃厚的不安全感 ,學校不必穿著制服,更是加重同儕之間的比較心理, 但當時我讀的學校班級, 同學很愛談論 而我「樸

選擇簡單的生活風格, 絕不只是「開始丟東西」



以前投資了絕大部分的錢在治 裝費上,連耳環、飾品等也是 數十副。只要看到心動的、當 季流行的,我就會想要買,且 不會特別思考搭配性或適不適 合自己。

就直接有好看的衣服了!

我甚至曾穿著平常的衣服

「沒關係

,買給未來的自己穿。這樣以後上大學

但帶著一套自己偷買的出門,在和同學見面前換上

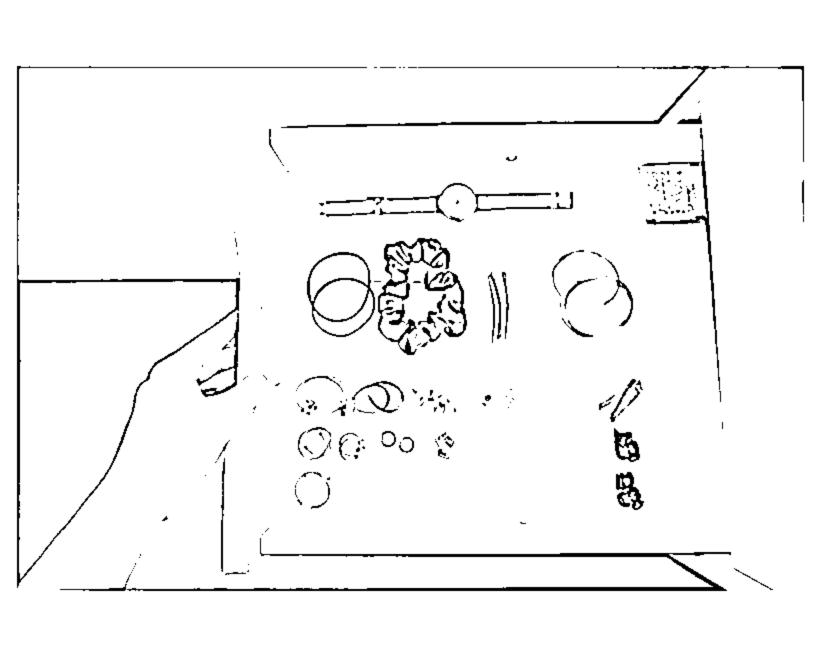
回家前又再換回來

部投資在外表打扮上,成了一個不折不扣的月光族 我以前被嘲笑的困窘,消弭小時候的自卑。當時我把打 模樣;我買更多的是當下的憧憬 品本身的質量,只在乎有沒有打扮成別人會給予讚美的 有後的虛榮心, 想要證明自己也可以很漂亮……。 在當購物狂 自由購物的機會, 工薪水、比賽獎金、書卷獎金、網路上賺來的收入,全 ,我並不重視物品能帶給我的真正價值 而上了大學、 就像在證明給誰看 以前越是壓抑、被取笑 脫離家人日常的視線後,我終於有 、付錢的快感 樣, 用購物來補償 , ,也沒多想物 後來就越是 的日子 以及擁

於是,一旦學會用網路購物之後,我開始背著父

母親偷買新衣服,但因為深怕被發現

,所以內心總想



如果有好好思考需求的話,其實我最常 穿戴的飾品,連一個盒子都放不滿。好 好審視自己的喜好和需求,會發現有太

多的購買都太過草率和衝動。

實可以很好看

根本原因

,

是想要用這些物質的東西

•

來證明自己其

總在衝動購物

,後悔錢都亂花沒好好存起來,

邊斷捨離的過程中

,由於一邊<br />
一邊<br />
一<br />
音<br />
一

]為什麼

如此不

理 智

,才發現原來促使我「一直買」的

之下買的東西,是買當下的快樂還是真正的需求?這 賞自己 是 份犒賞的幸福感可以延續多久? 為常的自我獎勵 「非要它不可」 很多的購物經驗,未必是來自我們那麼喜歡 ,這樣的想法也許誰都有過 0 但我們真的喜歡這個產品嗎?犒賞 的理由。好比「想要買某某物來犒 , 也是我 們習以 ,或

多 找出自己的慾望是從何而來、找出買不停的真正主因 肋的根本原因。我們要找出為什麼會「擁有」這麼多沒 有在使用、或其實未必那麼喜歡的東西,進而抽絲剝繭, 這些問題也許讓你感到麻煩或認為根本就 但這有可能就是長期造成家裡東西過多、 滿是雞 「想太

> 39 38

思考為

選擇簡單的生活風格, 絕不只是「開始丟東西」

{ CHECK }-

### 看看現有的物品,先問問自己

- 〇 是真的喜歡產品的本身嗎?
- 〇 因為別人大力推薦嗎?
- 〇 會不會是出於嫉妒、羨慕,或比較心理?
- 〇 會不會是虛榮心作祟?
- 〇 是不是心底的不自信?
- 〇 是否盲目追求流行,其實並不適合自己?
- 〇 是本來就想要買嗎?還是看到廣告後被推坑?
- 〇 是當天太無聊,習慣購物隨便買的?
- 〇 沒有為什麼,就是想買?(那為什麼會有這種「就是」?)

## 只是想看新影片和朋友近況,卻手滑下單了

告到處充斥,就算刻 會大幅下降 我可以很肯定地說 !而這也絕對會是「眼不見為淨」 意迴避,有時也難逃廣告訊息的無孔不入。 , 如果我們迴避所有社群 的最好例子之一 購物的訊息 o 只可惜 你的 消費慾望一定 現在的廣

現社團賣的韓貨不但投你所好、還正在打折優惠!於是忍不住多逛了兩圈, Faecebook 來說,今天明明是想要滑滑看喜歡的 Youtuber 有沒有更新影片,結果正好 看朋友的限時動態 湊免運而多下了三件 以也順道點進去看; 因為結合業配 社群是怎麼影響我們購物的?舉我最常用的三大平台: Youtube、Instagram 和 ,所以你突然就心動想買某牌專櫃保養品;明明是想要滑 Insta , 衣服的訂單…… 吃飯無聊點開 Facebook,又發現朋友轉發了抽獎好康,點進去發 但中間穿插地表最強保暖衣的廣告,正好今天天氣涼涼的,所 agram 看 且為了

但結果處處都碰到燃 明明最初只是想看 Youtuber 起購物的欲望火苗 的新影片 ` 想知道朋友的近況、 想瀏覽一 些新消息

的那一刻就如影隨形 當然,我們很難做到不使用社群軟體而與世隔絕,廣告一定會在我們開啟網路 但若是真心想要調整過盛的購物慾望, 我們能做的 就是戒

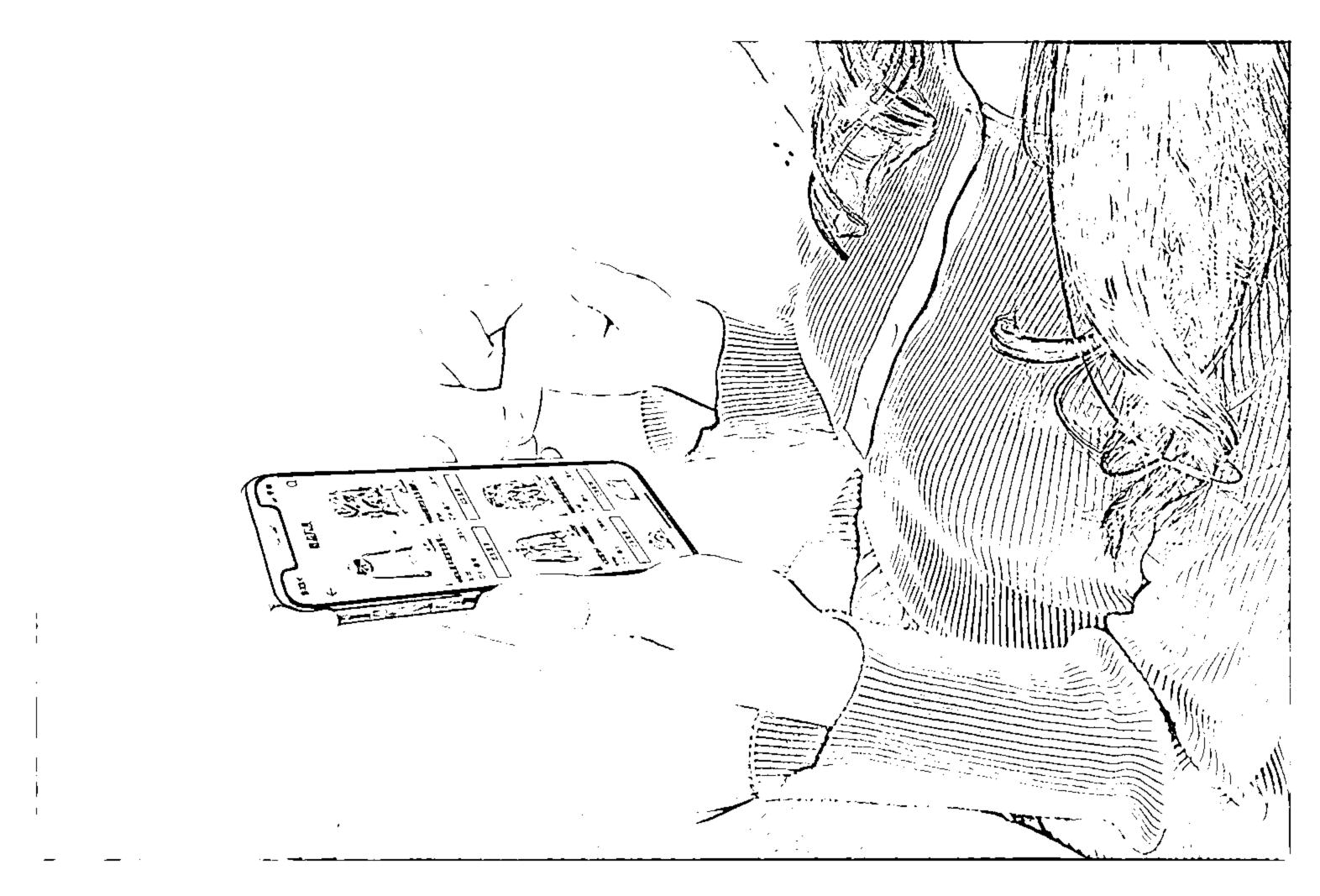
選擇簡單的生活風格, 絕不只是「開始丟東西」

> 掉常逛的購物 本上只要不看 網站 就不 會想要 試著把它們移出「我的最愛」 ,甚至不會知道! 和 「書籤」 裡。 大半的商品 , 基

食方式 的 不是因商品心動 妝容 我逐漸發現打中 ٥ 水嫩光 在 斷捨 離 , 而 的 是被照片中的氛圍狀態所觸動」 皮膚 我的 量的物品 廣告,大多是因為我羨慕照片裡模特兒 ` 住在有質感又有設計感的房子 • 播放著極簡主義的影片的同時 , 坐擁歐美式 , 的身材 才漸漸發現到 體態 的生活和飲 精緻 「 我

信不 為 廣告營造出的 理不夠好吃 及 少 了這 說來丟: 夠 「你現在不夠好 那 個香氛蠟燭」 試試這支新品 臉 • 形象 氣炸鍋讓你 但社群就是這樣影響我的 就是不斷在讓我們誤以為「有了這個商品,就可以過得更好」 就是因為沒有這些東西」 ` 口紅 「身材不夠修飾 秒變廚神」..... ` 魅力不夠 , 無 意 間 傳 遞 出 , 是因為少了這件顯瘦的壓 0 講出來好像變得矯情和誇張 ,噴噴看這款白玫瑰淡香水」 0 「房間不 夠有氣氛 力褲 • 但社群 是因 料 自自

地 快 費者覺得 樂 相信 很多 好幸福 買 東 西 (都默默) 好便 宜 的 田 具到快樂 等等的假象 潮流 被物質給迷惑 好物 • 快點買 我們不但容易變得非常物質,而且我們已 ,在資本主義下, 限量 • 我買得起 商人已經很習慣煽動 犒賞自己 買 了 J經默默 就會好 引起消



這個時代默默的讓所有人「渴望更多」,廣告潛移默化的洗腦,讓我們瞬間就忽略了現在的好,忽略了現在有的一切,轉而把重心全放在那商品架上的東西,激盪起不必要的購物慾望。

選擇簡單的生活風格, 絕不只是「開始丟東西」

> 生活的 心心的 念之前 版本 樂 讓 極 入印象深刻 Netflix 廣告不斷製造出「你需要這些東西」 必 所以呢?現在不但想要這個新的 須品 真的 但 但很多很多的廣告一直在釋放「有了它會更好、一定會更棒、那就是理想 的 紀錄片 年後又推出了一個新的版本,於是你現在手上這支,已經成了 的 會 例子 無法自拔地陷入這種迷思中,這是整個資本主義大環境下堆疊起來 等等的假象。我們不得不承認,在沒有建立穩固的理性購物觀 :現在有一支新手機推出了,你很想要,而且買了之後覺得快 《極簡主義:紀錄生命中的重要事物》 ,去年的快樂,反而成了你現在不滿的根源 的假象。現在你的日子過得好好的 (Minimalism) 就有一個 「舊的 、開開

的資訊 去適應 會想買 西 大 為 時 你 如果想要主動逃離這樣的陷阱 本來就過得很好! 試著刪除或取消追蹤那些會讓你心癢癢的 但 經 如 眼不見為淨」這招還是管用的!沒看到,就不會知道、不會想要、不 此便捷迅速的網路世代 換句話說 ,減少被物質慾望煽動 那完全不會影響你的生活 ,只要 Google 一下 APP和網站,那不會讓生活 雖然可能需要一 肯定還是可以找到需要 ,當需要購買任何東 酒變糟 段時間

的

也是造成

直

買、

一直想要、

一直欲求不滿」

的真相之一

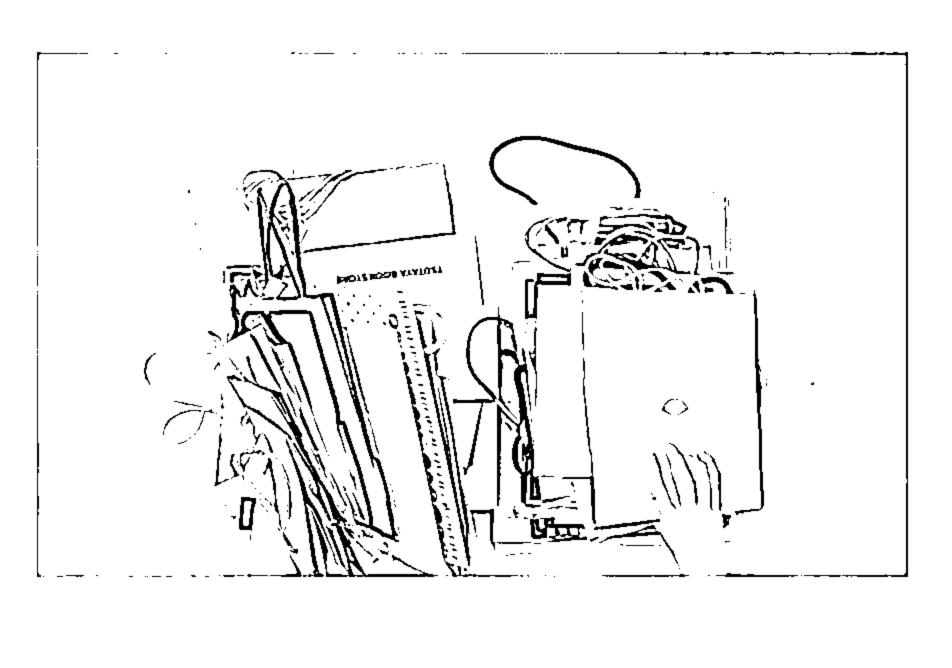
## **「拾不得」、「還可以用」,就是一種浪費 -**

它分開 不確定是否壞了的家電 沒在用的贈品筆、成 品……等等。列舉這 不完可以打包等等 可能會用到 一些比較不適合的; 我們一直以來都習慣加法生活 大部分的台灣家庭都有很好的 。儘管已經有 ,於是便沒有察覺到「已經有的紙袋」數量多得驚人,其實應該先減量 堆的廢紙舊書、空瓶空罐 麼多的意思是, 儘管知道有些贈品筆並不好寫,但礙於還是能用,所以姑且就 充分體現我們愛物惜物的美德 一百個紙袋了 ` 搞不清楚功用為何的 3 C 電線、放很久但從沒用過的新物 飲食文化 , 但新到手上的這個又新又精美,感覺未來送禮 「捨不得丟」背後的主因就出在「過度惜物」。 東西一旦進入我們的生命裡 , 、學生時期的教科書、 好比 教育小朋友食物要吃 0 你的家裡是否有過多的 , 就好像很難再與 不再穿的衣服 光 外食吃 紙 袋

課程,老師指出這樣的堆積和 導致家裡空間逐漸被佔滿 重者甚至會影響生活舒適度和行走動線。我在極簡一年後,去上了一堂整理 保留愛惜所有能使用 的東西 築起 「過度惜物」 區又一區的雜物堆 是很好的美德 ,只是變相去維持那些根本不會 但過多的 , 讓常用的東西受到排擠 **囤積和習慣保留** 的 相關 就會 也 嚴

先放著

選擇簡單的生活風格, 絕不只是「開始丟東西」



當時覺得好看、會用到的東西, 後來真的有用嗎?真的需要這麼 多嗎?還是在你用到之前,它就 已經變成一個佔空間的垃圾呢?

這箱茶

一直佔據家裡的收納空間

耗費我和媽媽很多

但沒人想喝,

於是一放就放了五年!五年當中

其實不想用的東西,其實會耗費更多的時間與空間。

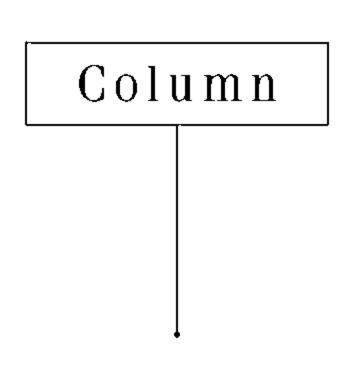
舉我家過去的例子吧,不知道哪裡來的一

箱養生

心力去整理抽屜、騰出空間,最後又因為沒察覺到過

,無法硬喝下肚或再次轉送,最終以丟棄收尾。

的東西 捐 生家庭帶給我們的生活方式,我們不一定要延續下去。 費,好比時間、心力、情緒,則往往都會被忽略。原 時明快地處理,才是上上之策。 同的解讀,實體的浪費往往會被正視 回收 與其花費心力,不停去維持和打掃那些長年不碰 當家裡紙袋囤積數量來到了第 ,不如好好的面對,一口氣把它們送 , 再多下去不會帶來美好 , 做 一個更好的處理。 「浪費 只會帶來困擾!適 一百零一 , 」其實可以有 而無形的浪 、丟、賣 個 , 就



### 「超商取件」太便利,輕易養成購物狂!

購物手段愈方便,愈容易衝動購物

購物變得更方便、更輕易,更容易落入「衝動購物」商取貨」、「店到店服務」!這些種種的便利,都讓到貨時間可以選擇,還有大多數國家不可能做到的「超以送貨速度來説,我們有2、12、6小時的快速

利的「超商取貨付款」,根本不可能辦到!如果選擇偷背著家人用零用錢買了好幾筆網購。這要不是有便我國中的時候,太想要實現穿著流行的願望,偷

的陷阱裡

台灣網購的便利性,可以從很多方面體現出來。

在

個網站就買到所有需要的商品;代購

人品牌和商店,也都有相對應的平台。

眾所周知

,台灣有許多大型綜合購物網站

口

以讓你

批貨等個

各位父母知道嗎?大部分的孩子或多或少都有自年紀的小孩子又通常沒有信用卡可以使用。也太難了!而且很多宅配沒辦法搭配貨到付款,那個「宅配」,當年的我勢必要去攔截送貨員,風險太高

多的衝動購物會因為不便或怕被發現而打消。不希望孩子購買的商品。很多人應該也有背著另一半不希望孩子購買的商品。很多人應該也有背著另一半不希望孩子購買的商品。很多人應該也有背著另一半不為望孩子購買的商品。很多人應該也有背著另一半公偷偷網購的經驗,把存到的零用錢,買了一個爸媽

的兩面刃,好和不好並存。 的兩面刃,好和不好並存。 這就是網購和超商取貨「便利」和「衝動購物」

## 省小錢、花大錢!「湊免運」的陷阱

以前我和某一 群朋友可以說是非常討厭出門 , 也不喜歡在實體店面購物

原因之一:一家家店面去逛去找很耗損體力, 且未必能找到合適的商品 而用

電腦逛街則可以快狠準搜尋,相較之下較為省時省力。

原因之二:許多銷售員往往會給消費者很大的壓力,每當試穿、試用時都要被

投射「關愛」的眼光,不少人其實是會感到非常不自在和尷尬的

錢的陷阱,而消費者當然也就越來越難理性 會越高,當購物慾越容易被激起,商人就會發現越來越有利可圖 總之, 網購成了許多人最愛的購物方式,而當購物變得如此方便 , 設計更多讓你掏 使用頻率就

購物慾望越來越烈、 我在斷捨離的過程中,才逐漸發現到為什麼網購會容易過度消費, 房間也越堆越滿的原因 和促使我們

視 說服自己的身材也可以穿S號 版型身形的契合度 「不適合自己風格 網路購物容易讓人忽視和妥協許多現實 」這個事實 個人風格 (其實應該選M) 。「適不適合」包含了要考慮每個人對材質的偏好 衣櫃搭配性、 。就好比看到模特兒的超美意境照 著衣習慣、當地天氣… ,也容易因為照片的氛圍 後面會 接連忽 , 會

選擇簡單的生活風格, 絕不只是「開始丟東西」

應

該

說

多花差額所湊來

的

免運

商

品

也

感覺上

六十元運費不

是

麼

大

錢

如

果買錯

寸

或是花樣稍不

滿意

東

西

多不是什

麼大

錢

而就

因為

是小

錢

所

以

再向大家仔細說明。

壓根沒有那麼喜歡它 會在 沒有那麼需要的其他商 六十元運費 購 站突然來 多擁有了 正是過度消費的陷阱 ·驚覺為| 物 「免運 且根本不是原來 的 說 來難 時 個 候 免運活 樣 省 以相信 進而讓· 做出很 小錢反 的 物 誘惑 品 動 多妥協 而花 想要購買的東西 但 但 事實· 動搖 更不 묘 就 我 會 們 假 因 很 免運這件事 的 多 錢 拾 思 為 好 你 確 索 並不 想 比 回 常 要省 的 地 雖 理 說 常 需 然 理 性 加 性 在 也 要 購 是 後 網

稍嫌雞肋,人們也容易懶得去申請退換貨,所以就選擇冷處理或自認倒霉 默默地

塞進衣櫃深處。

加上這時, 因為物品已經到手了,已經放進你的生命裡了,就又回到上一段落 一 的

理由,說服自己總有一天會穿到、用到,因為它還是有某些個不錯的優點 所分析的 「惜物心理 • 一旦擁有了就很難放手,開始產生很多「那就留著吧 , 企圖催

眠自己、免於面對「丟掉即浪費」的罪惡感,且堆放在角落也無傷大雅。

「湊免運」不僅 是過度消費的陷阱,也導致你身邊增加愈來愈多「沒那麼需要

也不那麼喜歡」 的物品 形成一個「濫買→惜物迷思→累積物品→繼續濫買\_ 的惡

性循環。

選擇簡單的生活風格, 絕不只是「開始丟東西」

### 成功的 要先 間 斷捨離

問

題

## 問題

是真的想減少物品?還是喜新厭舊

我 剛開 始執行斷捨離的時候, 心中純粹是嚮往極簡生活的簡單輕鬆 , 並不知道

這個生活方式早已在國外盛行多年 妳那麼愛買愛跟風, 現在極簡、斷捨離也是在跟風、製造話題吧!!我看妳能維持 。有幾位路人甲乙丙 ,以看好戲的心態回應說

多久 雖然被酸 民這樣回應心有不平,但我大約在一年後才知道「跟風斷捨離

是真的存在的 這股熱潮逐漸在台灣的社群上吹起新話題。

這股風潮下 似乎人人都在標榜斷捨離,但很少人能了解其真諦。 「斷絕不需

要的東西 捨棄多餘 的廢物 ,脫離對物品的執著」,是斷捨離的原意,但我發現到

很多人在 「丟了半個衣櫃」 「扔了一半的化妝品」、 「狂丟一百公斤」後 其 實

真正的心態是「耶!又有新空間買新的了!」。

對改變生活型態並無實質的幫助 為目標,非常容易故態復萌、重蹈覆轍,因為這只是「以丟棄之名行汰舊換新之實」, 次不敢了……云云,但若非以「想要重新打造理想生活空間」和「想要減少物品數量」 然會在丟的過程中有 也赫然發現以前怎麼那麼會買 在這個物資過剩的世代,丟東西就像是一波新熱潮,人人都在挑戰和嘗試。雖 所反思(確實會幫助我們更認識自己的喜好和所適合的物品) ,進而和地球說聲抱歉 、自嘲真的太容易失心瘋、下

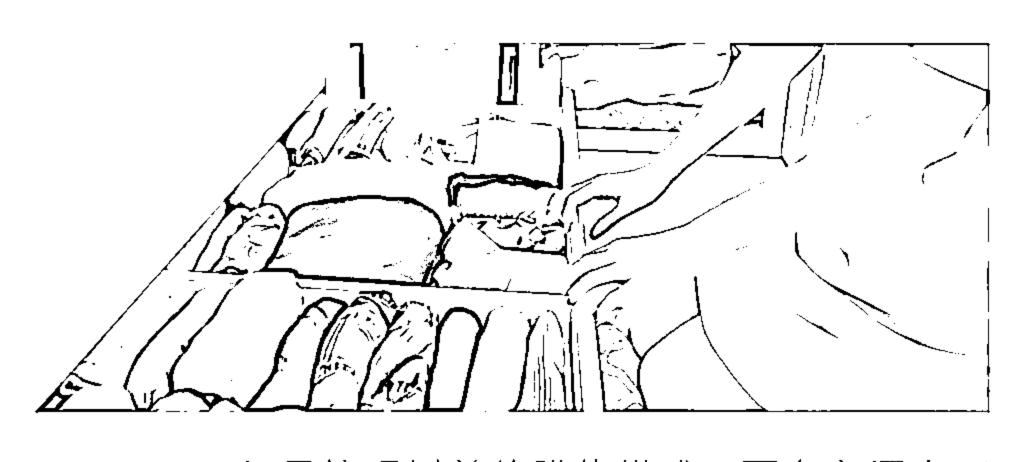
戰 心底是想要把過去流行的東西全扔了,換成最新一季流行的嗎?這些都是在開始丟 少物品堆積,讓生活過得更輕鬆呢?還是只是因為喜新厭舊,想要汰舊換新?你的 東西之前應該釐清的 ,就必須更理性和謹慎的看待每一次的購買。我們必須捫心自問: 要徹底的讓生活變得有秩序起來 事情 ,不會過了三、五年後又再一次 是真的想減 「斷捨離挑

狀態 離 我們只是在學習如何更理性面對購物慾望,還有「學會維持」而已。畢竟想要斷捨 的人,出發點無非是感到生活一團混亂,櫃子、桌子,甚至地板永遠處於爆滿的 這麼說來感覺十 ,受不了堆滿滿 ·分嚴苛 的各個角落, 好像再買、 才因而想要嘗試這樣的生活吧!我並不認為有人 再購物就與簡單生活背道而馳, 但不 是的

選擇簡單的生活風格, 絕不只是「開始丟東西」



丟完東西之後, 你是選擇維持下去, 還是再 買新的物品填滿空出來的空間呢?



如果按照以前的購物模式,再多衣櫃也不 夠,斷捨離只會成為換季時汰舊換新的模式 而已。

「定期斷捨離 大挑戰」

整購物 我發現多 己是發自 所 習 數 慣 內 成 止再次掉入 ?實踐者正 會幫 想要改變生活 助我 無 因 更好 為 限 如 的 斷捨離挑戰 此 明確 維持簡單生活 下定決心 才能使 的 的 輪 願意嘗試簡 迴 簡單生活 能 夠這麼堅定的 最好的辦法就是先確認 自己 輕鬆維持至今, 的 說 物品量、 就是因

# 問題2)了解自己是真的不需要,還是只想為了丟而丟

訊和留言 己過去暴走的消費行為 戰績 一,並激動地 開始在網路上分享我的心路歷程之後,我每天都會收到無數篇像作文一 。有太多人被 想要趕快把生活重新整頓起來,我都替他們感到非常開心。 。每當有粉絲興致勃勃地和我分享心得,拍下今天斷捨離的 「減法生活」給啟發,像是一記當頭棒喝 ,突然開始審視自 樣的 私

是我們過去長年花大 不過「極簡生活就像減肥一樣,羅馬不是一天造成的」,會堆得水泄不通, 把銀子養出來的 ,恢復秩序一定會花上不少時間

都

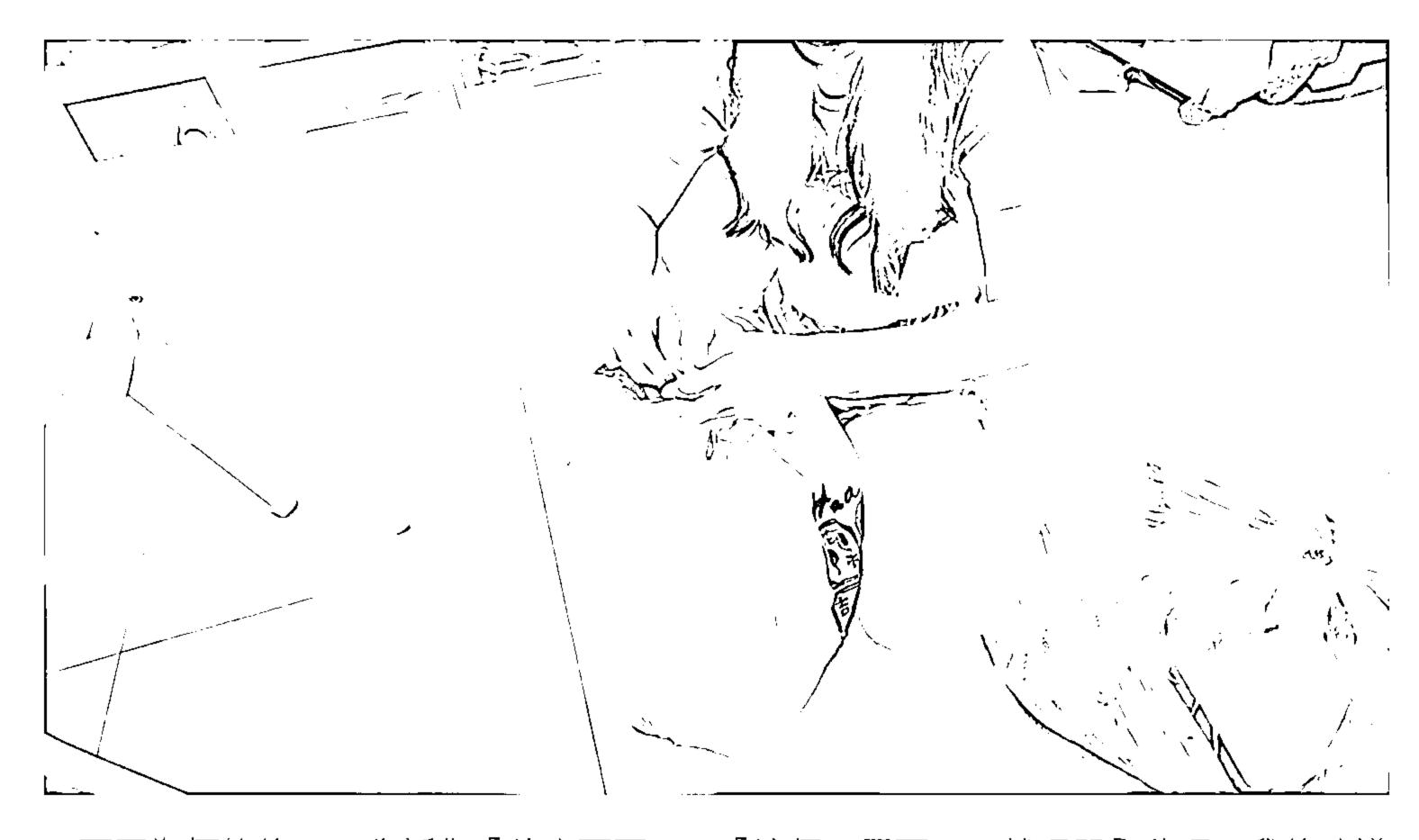
個意見 物品的去留 活在當下就是最輕鬆的方法,可以考慮丟掉。但我認為,最重要的是「不要跟隨別 的禮物可不可以捨棄?」習慣簡單生活的達人會直接告訴你,那些都是身外之物 人極簡、不要跟隨別· 許多人會來諮詢我的建議 ,請絕對不要為了極簡而極簡、為了丟而丟,甚至為了想要快點簡單 ,得要靠自己篩選出來 人斷捨離」。也就是說 ,例如「紀念品該不該丟?聯絡簿該不該回收?無用 因為日子是自己過的, ,不是達人叫你丢什麼,你就跟著丟什麼 別人的意見終究只能是 生活而

減物最有意思的 ,莫過於「釐清自□和每種物品的關係」 !這是我執行兩 時扔得又快又急。

選擇簡單的生活風格, 絕不只是「開始丟東西」

> 麼 想 的 乾 年 極簡生活最有感 脆 過 會選擇丟掉? 下 為 程 為 中 什 這個物品怎 麼不 有 什 麼 想丟掉 滿 使 滿 為 用 的收穫」 什麼會選擇保留?為什麼當時會買下它?為什麼後來漸漸不使用 觸的地方之一,雖然可能速度會慢一些, 但 ;的都是這類型的東西?……等等 |還是想留著?為什麼喜歡卻會堆在角落?為什麼可以丟 麼來到你的生命裡即可 。你不需要記得以上的所有問題,你其實只要簡單的回 透過這些反思 但當自己去思考 你會在整理 4得這麼 7:為什

很 有 現 因 在我丟 關 為 多 每個 我曾經在 不為了丟而丟 的 心 所經歷: 坎裡去 多 Youtube 上分享過,認為「該丟掉畢業紀念冊的數個原因」 少 年 的喜怒哀樂都不同 的斷捨離,才能更清楚明白每樣物品所帶我們的意義。 之後突然想翻卻發現沒有了 但其中我最喜歡的留言是: ,所以要捨要留,往往也都和個人的生命故事 「畢業紀念冊是我非常確定 絕對會非常傷心的 樣東西。」 雖然說到 如果



不要因為極簡的 KOL 告訴你「什麼要丟」、「這個不需要」,就照單全收喔!我的建議當然也一樣。想好這個物品對現階段的你來說「有沒有正面的效果和幫助」,而不是硬要把衣服減少到 20 件、把玩偶全部捐掉或是把全部的書都賣給二手書店。畢竟每個人的人生經歷不同,減物應該是要讓你的生活變好,而不是因衝動下帶來任何遺憾的。

選擇簡單的生活風格, 絕不只是「開始丟東西」

### 斷捨離的過程

## 找到適合你

茫 困惑 我 偶 爾會收到網友們評論我的生活「不夠極簡」 怎麼樣是夠極簡?怎麼樣才能稱得上是一 名極簡主義者?我憑什麼去教 這其實曾對我帶來不 少的迷

別 人斷捨離?教別 脫離購物慾望?

和

### 不是東西越少 就越符合 「極簡」

就如上 段落和大家分享的:「沒有人應該告訴你什麼該丟、什麼該留」 , 所

以 也 「沒有人可以評斷誰擁有太多或太少」 。我們可以聽取別人的意見, 但我們更

必須遵從自己的內心

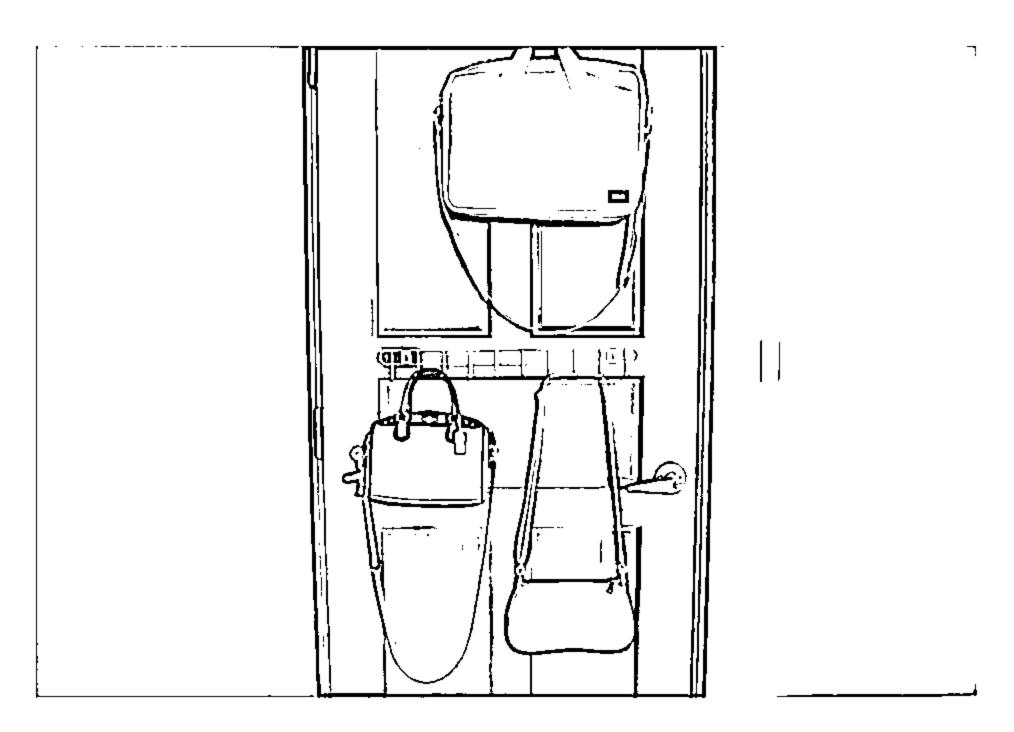
他三 趣 該穿什麼,所以準備了十二件相同的黑色短袖T恤,同樣的運動短褲也有六 受打扮的喜悦,也一 卻步極簡生活的原因 !就我而言 件休閒襯衫 知名極簡主義者 Matt D'Avella 和大家分享自己的膠囊衣櫃,因為不想煩惱每天 , + 也是差不多的 樣能感受簡單生活帶來的美好,不必被數量綁架 件不同的上衣,可以玩出不同層次的重複穿搭 對於享受打扮的人來說 款 式 ,只是不同顏色罷了 ,天天穿得 。我想這是很多人因 一 模 一 樣 , , 簡直是毫無樂 不僅能讓我享 [誤會而 件,其

能為生活帶來益處和 衣服都稍嫌太多 和生活最平衡的數量 對於一個常常出席演講 。我們最該檢查的 效用 但對於 、活動的名人來說,擁有五十件衣服可能是對她的職業 一個朝九晚五 , 不是表面的數量, • 面對電腦的上班族來說 而是確定你的所有所用 可能三十件 , 都

回 免都會感到心煩意亂 到家 我們不需要急著在一、 , 看到的 是 亂 堆 亂 放 。接下來的章節會告訴大家,怎麼篩選出生活用品中的「菁英」。 的 兩天內 衣 服 , ` 東倒西歪的書、沒有任何擺放秩序 甚至一、兩週之內就達到巨大的改變, 的冰箱,難 許多人

是很正常的 居住空間來 各位可能花了一 。請不要著急,我知道會關注這本書的人,應該都有很強的行動力想把 場大改造 十年過「加法生活」,所以現在要花二到五年漸進式地改善 0 但這是一場長遠的馬拉松 ,要追求的不是「一夜之 間丟了

選擇簡單的生活風格, 絕不只是「開始丟東西」



我花了兩年,才把 20 個包包簡化到 3 個,我比較喜歡循序漸進的觀察自己適合什麼,慢慢決定物品去留,如此一來也比較不會發生丟錯而後悔的小意外!



花點時間找到適合自己需要的量,才是最終目的,不需 要過分糾結擁有的數量多寡,或丟得太快太急。 成長遠的生活習慣,輕鬆維持一輩子。

好多東西的大變身」 而是如何將生活中的物品變成需要且舒適的組合 最後內化

## 極簡生活,其實是「善待自己」的決心

拿大媽媽,是她的影片讓我清楚發現,不論是怎麼樣的身份:為人父母 我很喜歡的一名 Youtuber 兼極簡主義者 Sarah Therese, 她是一位有三個孩子的 上班族 加

單身或有伴侶,只要 我們想要,任何人都可以實踐、貫徹簡單生活

娃神器」 離。她也不會輕易購物,已經習慣實踐極簡生活的 不會感到心動! Sarah 會定期觀察自家中什麼東西沒有在使用,若沒有帶來效益,就會選擇斷捨 、很多酷炫又火紅的熱銷商品 , 但如果她覺得現在的生活已經足夠好 她,雖然知道很多很好用的「哄 , 就

的問題。但對於 Sarah 來說,隨手拿出去丟已經成為習慣,所以儘管大家都大讚神物, 她仍理性認為自己不 好比媽媽們都人手一台的尿布處理器 需要這樣的商品 ,可以輕鬆解決眾多父母認為有 異味」

能適合所有人。」 每當 Sarah 剖析自己的購物觀念和消費動機, 都會一 再強調: 「我的選擇 ,不可

照顧小孩所需要的東西太多了! 有時我會收到年輕媽媽的私訊,告訴我「有了小孩就不可能過極簡生活 」像是同事在閒聊之間常會討論哪樣 一神物 超好 因為

選擇簡單的生活風格, 絕不只是「開始丟東西」



不要強迫自己得做到極簡達人「0雜物」或是「空無一物」,用自己的生活習慣,評估這件物品有沒有「效益」,按照自己的步調簡化物品數量,讓生活更舒適,讓自己過得更好,才是簡單生活的目標。

用,就會瞬間推你進入「認為自己也需要」的漩渦

如房間 部分 種 純粹抱持著想要改變生活 舒適的常態 總之 而在簡化的過 、辦公室等等 簡單生活 你就會漸漸愛上待在家裡 程中認清不會為了丟而丟、 的感覺 是要回歸且檢視自己當前生活的種種所需 想要照著自己的步調去簡 而當你喜歡且享受地待在那個舒適的空間裡 (或是任何你 不會為了 物品量 所在且能自 極簡 而 並 己掌控 直 只留下需要的 i維持而成一 雕大的壓力, 的空間 ,恭喜你,

經達到簡單生活境界了

### 動手實作!

開始打造你的簡單生活風格



### 先清出空間

### 整理和收納才有效率

디디 ` 或上網訂購收納箱了吧? 看到這邊 我想應該有很多讀者已經摩拳擦掌,迫不及待地想開始整理家中物 (相信我 ,很多人真的會做這種本末倒置的事情!)

「整理、收納」,只是把無用的物品排列整齊,等待下

一次弄

亂的機會,我建議應該先進行「減物」。 你不一定要過「

不過

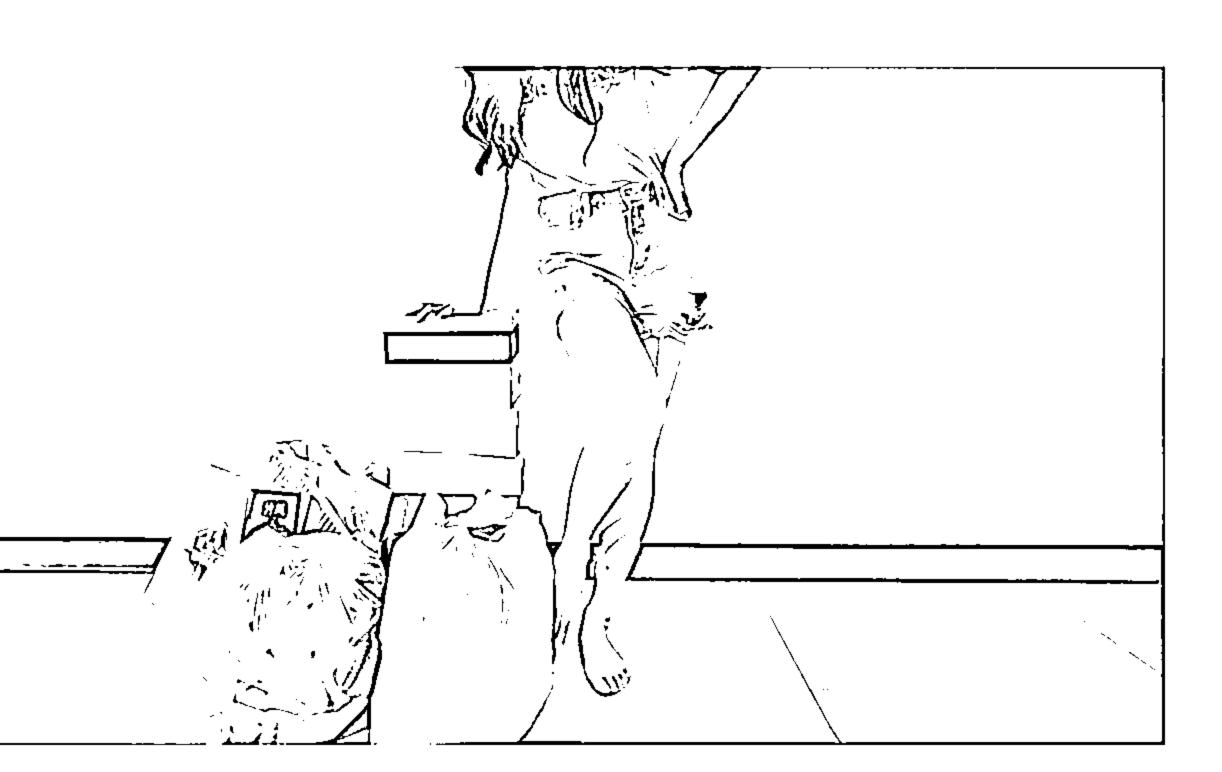
,為了避免你的

領你 個清出來 一一審視自己的生活環境,把對於現在生活來說其實根本不必要的東西 。雖然會 多花一些心力去處理這些物品 極簡」生活,但可以過「簡單」生活。在這個章節裡, ,但很快的,你會有更多的時間 我將帶 個

更多的力量 ,更多的專注,放在更重要的事情上。

中 想必能給你不少 或許你未必完全認同,畢竟每個人的生活習慣都太不一樣,不過在檢視的過程 「淘汰 、放下執念」的啟發

動手實作! 開始打造你的簡單生活風格



別急著買收納箱收納盒,先清理出不要的物品,才 知道該怎麼收納整理減物後的空間。

當然 ,丟掉這個 詞 ,可以自行替換成「捐贈、二手販賣、回收 等 等

但丟掉好可惜的東西, 做最好的處理。

### 可以立刻丟掉的東西

衣物(包含鞋、帽、包包、飾品和布料類)

### / 超過一年沒穿的衣服

都已經過去一年 四季輪替過一次了,除了只有出國會碰到特殊氣候才需要穿的衣

服,不然實在不必留著根本不穿的衣服

## 4 / 有褪色、泛黄,也懒得處理的衣服

襯衫上有泛黃、 衣服有發霉的 ,你既然都不想處理,也懶得漂白,那它堆在衣櫃裡

的意義是什麼呢?(吞噬空間的典型代表!)立刻漂白處理,不然就丟了吧

### 3 / 破洞、不成對的襪子

我們都懶得補,對吧?而且想必你已經有很多新的、正在穿的襪子了

## 4 / 變形、鬆了、不合宜的內衣褲

如果是怕胸部下垂,或是「反正就是不穿了」 ,各種理由都表示:可以丟了

### 5 / 不舒服、會廳腳的鞋子

再漂亮 、再美的鞋子,只要痛過 被磨過 ,是不是真的就再也不想穿了?這雙鞋會



動手實作!

開始打造你的简單生活風格

傷害你耶 !就不要再覺得可惜了 。何況你對它的糟糕印象已成定局!

### 6 / 超過一年不穿的鞋子

又過了 除非很確定會有個 年 和「1 超過一年沒穿的衣服」一樣,是不是真的不會再穿到了呢? 一定會到來的場合,必須要穿到它 (好比下個月, 好朋友就要結

現階段流行越差越遠而已。

婚了

這雙閃亮的鑲鑽高跟鞋終於有機會登場)

,不然放越久只會越不想穿、也和

### / / 生鏽、泛綠、褪色的飾品

沒發炎或感染 你的耳針 耳柱上面 真的只是幸運而已 如果生鏽或有一層綠綠的東西 。先老實承認 ,我有在戴的都是新的 ,立刻去處理或就丟掉吧 狀況好的

### 8/ 超過一年沒有戴的飾品

那幾副而已

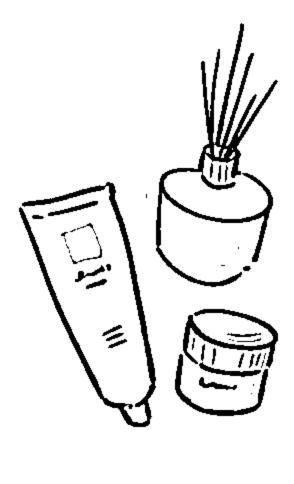
雖然沒髒 沒壞 可是你都沒戴 是不是表示不喜歡了呢?勇敢承認已經不愛

是放下執著的一種作為。

## 9 / 發霉或是狀況不太好的毛巾

洗澡完後 定只會順手拿那幾條新的吧?何必留著髒污又不好用的呢?

### 保養品/化妝品/香氛



### 10 / 過期、根本不用的化妝品

期了(但也許你渾然不覺)?下次記得別再買了,太容易用不完,而且根本不想去 化妝台那隻口紅到底幾個月、幾年沒有擦了呢?還有,某一罐粉底液是不是快要過

### 注意什麼時候過期。

### 11 可以想一想,精緻的妝容到底什麼時候才會用這支刷具畫出來?那幾支在冷宮長居 不用的、不會用的美妝刷具

的刷子,可能比你畢業後就再也沒用的水彩筆還要雞肋。

## 一/ 就是不會用的化妝品/保養品試用包

明明想著出國時可以帶去用,但真的出國的時候,又很怕用了那些沒用過的保養

口口 皮膚會不適應,平常在家裡也是從來不會想到要用!今天就用掉,或當身體乳

擦一擦,不然就直接丟了吧!

動手實作!

開始打造你的简單生活風格

### 13 不再喜歡的顏色、 乾掉的指甲油

不會用的 好幾罐三、五年前流行的顏色,或是根本懶得擦,也可以不用留了,反正留了還是 。不如把這些空間省出來,換算下來的價值都還比你去做幾次指甲沙龍還

划算! (記得我們在第二章聊過 無形的浪費也是種浪費嗎?)

### 根本沒在噴、 味道其實不喜歡的香水

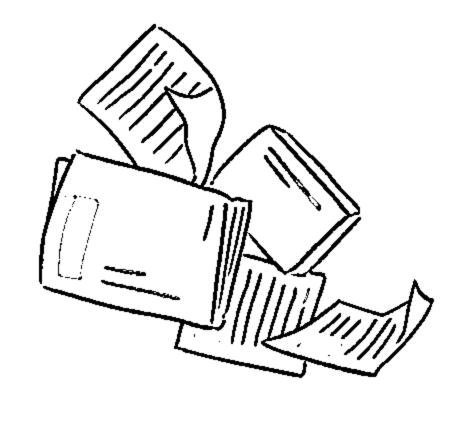
14

你都不喜歡這個味道了,就別再逼自己把它用完了吧!看是要當室內芳香劑,

還是

送給喜歡這個味道的人吧

### 書籍 紙張



### 15 說明書

許多物品的使用說明,應該都可以查 Google 或 Youtube 了

**★**在一個特殊原因下可以好好保留,就是以後有很大的機會二手轉賣給別人,那這時候 整組完

整配套,就很有價值了。

### 16 買了卻一直沒看的書

如果想看,為什麼還沒有看呢? 「沒有時間」 一這樣的說法 可能只是沒有這麼想看

而已,今天開始看,不然就處理掉

0

### **17** 過去的教科書

現在資訊這麼發達,大部分你想要的資料 網路上幾乎都有。

若想保留

此

## 18

除非你是考生,

不然這些都只是另一種型態的廢紙而已

過期不再看的考卷、講義 跡的筆記,也可以只留下幾本就好 、學校通知單

### 19

實體字典 觀察自己的查字詞習慣 你應該就會有答案。當有網路的那一 刻起

網路上

上的海量

### 20 舊雜誌、型錄

訊息,就已經很夠用了

除非是特別用來當成裝飾, 不然沒有必要繼續關注過去的資訊 (尤其很多相關資訊

網路上都有) 0

### 21 已經三、五年都沒再翻看的漫畫

除非有特別值得收藏的情感 ,或是找不到正版的網路版本 就可以考慮處理掉 動手實作! 開始打造你的简單生活風格

### **22** 根本沒在看、 再也不看的食譜

菜色 有可能是因為你已經有習慣做的幾套料理了 食譜放著也不會憑空變出美味料理 還是處理掉吧 生活繁忙又沒有時間心力去研究新的

### 23 不好看的 舊的 不想用的 用過了

用光的筆記本

### 24 不知道是誰寫的卡片

不想用或是用完了

其實你都

「不再使用\_

這些筆記本已經如同廢紙

那就丟了

連誰都不知道, 或是記憶超模糊?想必根本不心動?

### 25 各種你不在乎 懶得整理的名片

在手機 很在乎這個聯絡人 都已經不在乎了 或透過社群與他聯繫 就丟了吧 也可以選擇存 如果

非你能肯定自己

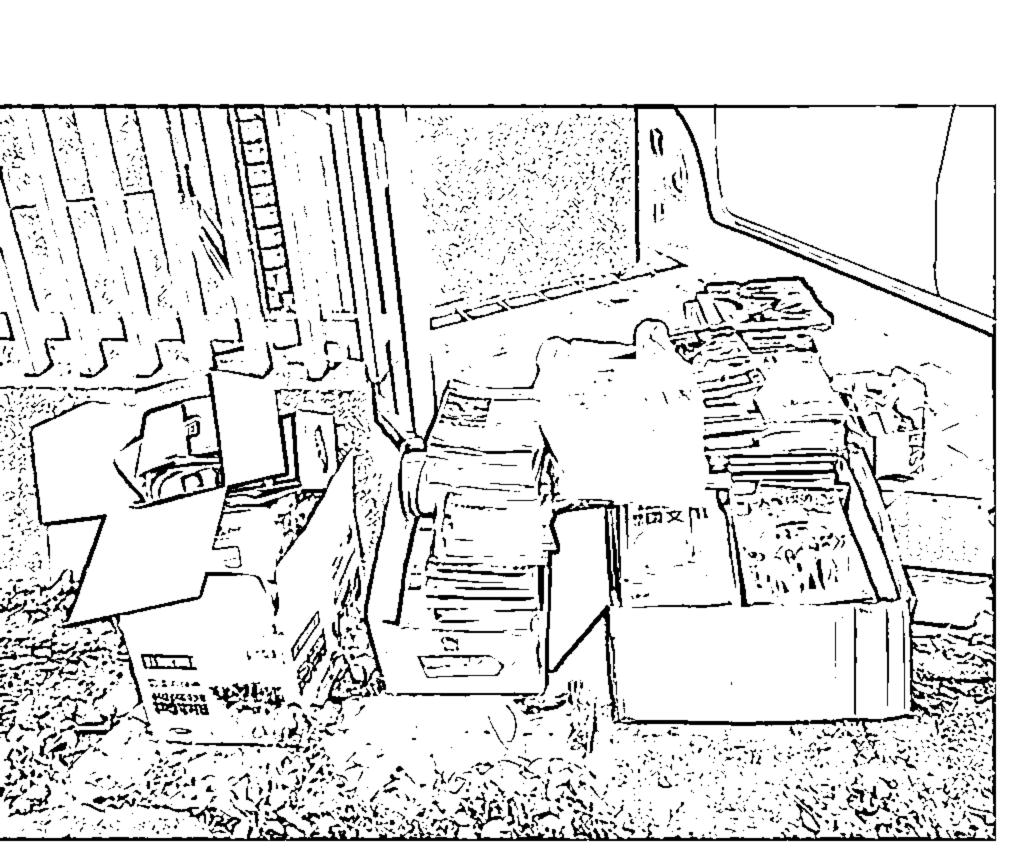
沒有用的收據 帳單

名片的

習慣

26

就丟吧



從國小到大學的舊教科書,以及準備寄給二 手雷平台的舊書。

## 電子(小家電)/通訊3~類



### 27 / 壞掉也懶得修的小家電

都已經壞了 平常要用也不能用。若不是今天就送修, 不然就處理掉, 再放也不會

變成好的。

## 28 / 不知道用途的電子產品、配件

承認吧!我們懶得研究那些根本不重要、很少用的產品是什麼。

基本的手機、電腦、相機充電線,隨身碟、USB、記憶卡等等,就夠了

很多人其實只要有

用不到、很舊 已經被取代、不知道也不想測試的電子產品、配件、

### 電線、充電線

嚴格來說,這些就是對你「沒有用處」的物品,趕快處理掉吧!

### 30 / DVD · VCD

除非是很想要的收藏,或是很想要的其他周邊的同捆包,否則很多影音都有數位版

本,還能省下一台光碟播放器的空間(請支持正版觀賞)

動手實作!

開始打造你的簡單生活風格

### 31 不用的 A P P

刪掉吧 - 真的要用的話再隨時下載就好。手機天天都會看, 囤積不用的 A P

易分散你的注意力,也會造成視覺疲勞

## 再也不想看到的 e-mail 廣告

就這次勤勞

點,花十分鐘去取消煩了你好幾個月的垃圾訂閱!每次都花

點

點

**32** 

的時間去刪 不如一次解決,一勞永逸!

### 食品 藥 品

### 33 過期 不知道是什麼的藥

太恐怖了 不要留了!何苦拿自己健康開玩笑。

### 34 過期 懶得吃 、難以下嚥的保健食品

最終只會放到過期,未來丟不如現在丟,還可以清出空間收納別的東西。

## 35 / 放了很久卻不吃的食物

我大膽推測,你一定是因為覺得很難吃、不喜歡吃,所以才一直囤著?可以丟了! 但如果是因為捨不得吃,每多放一秒,就失去一秒的新鮮 ,請盡早享受食物在最新

鮮時的美好。

### 36 / 過期的食物

太恐怖了,不要再有無謂的眷戀了。

# /已經根本沒在用的醬料、調味料

**37** 

你可能想不到適合這些醬料的食譜可以運用

/根本不會喝的茶葉、茶包、沖調包

38

再放也不會泡吧?我相信有些已經放到結塊或發霉了。



75 / 74

動手實作!

開始打造你的簡單生活風格

#### 各種 用 品

#### 39 尺 寸 造型不合的馬克杯 、水杯

每天都要用的杯子 還是留實用 、常用的就好。

## 40

不用的廚房用具

# 廚房內的任何空間都很寶貴 ,清出來,可以有效提升在廚房工作的效率

放在浴廁洗手台下面櫃子、不明或不想用的物品

甚至淨空最好。很多家庭的這個區域都又潮濕又髒亂

請務必徹底

的清掃一次 別讓這裡變成「雜物黑洞」。 保持清爽乾淨

### 42 沒有在用的美術用品

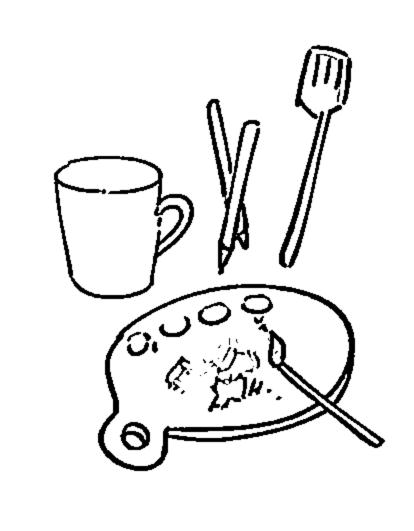
沒有在用 何不轉手賣人?很多從事藝術或設計的人 可以讓這些用具發揮更好的

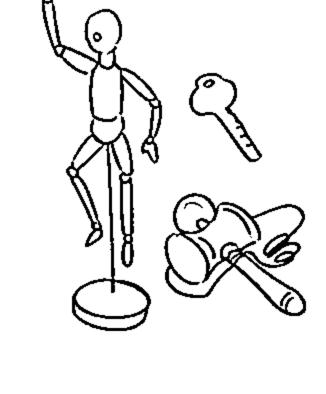
功用

#### 43 沒水或斷水的筆、 贈品筆

我知道一 檢查很麻煩,不過只要花個五分鐘, 你絕對可以在家裡 (或公司) 找到

大堆這種筆





#### 44 不再心動的公仔、 扭蛋 、娃娃、 吊飾

它們被放在那裡,不被你喜歡、也沒有辦法亮相,其實應該也很難受。

## 45 古老破舊,不想玩、不想碰的懷舊小物、玩具

如果只是想要留著懷舊的東西,偶爾看看、覺得回味起來很懷念的話,其實可以看

一下網路的圖片、 影片去懷念就好

#### 46 不知道要幹嘛 ` 不知道怎麼發揮價值的禮物

雖然是誰送的, 可是還是要認清現在的自己,根本就不知道它有什麼用處

## **47** 其實真的沒什麼紀念價值的紀念品

你生活什麼效益。

有些微不足道的回憶,真的不需要透過這些東西來囤積在家裡 O

## 48 沒在用、不想再碰的手工藝、勞作

如果你都不想玩,再放著也只是招惹灰麈,然後一直期許自己有一天會再碰而

正好可以利用這個機會來認清自己「其實熱情已經消退了」

> **50** 49 道是 就算等到你需要開鎖 不知道是開哪些東西的鑰匙 「這把鑰匙」

剩下 任何讓你看了 可 以讓大家自行去摸索了 心情不好的東西

無妨 嫉 讓 的 的 間 妒 你滅絕負面情緒的滋生。 好 乾淨 列舉了這麼多 Youtube 的 心情 無形 Instagram 如果追蹤 充滿 頻道 如果訂閱了 的囤積也會吞噬我們 正能量! 那麼取消關 堆讓你產生羨慕 無非都是希望空 退追蹤也能 也請別忘 堆不會看 注也 以



告別這 50 種可以丟的項目,除了把空間釋放出來,找回生活秩序,心情也會因為排除掉不需 要的物品而感到輕鬆愉快!

# 篩選、淘汰的物品,讓你更了解自己

我知道很多人與其說是捨不得丟掉 ,可能更多是覺得 「丟掉很浪費」 但又 入懶得找

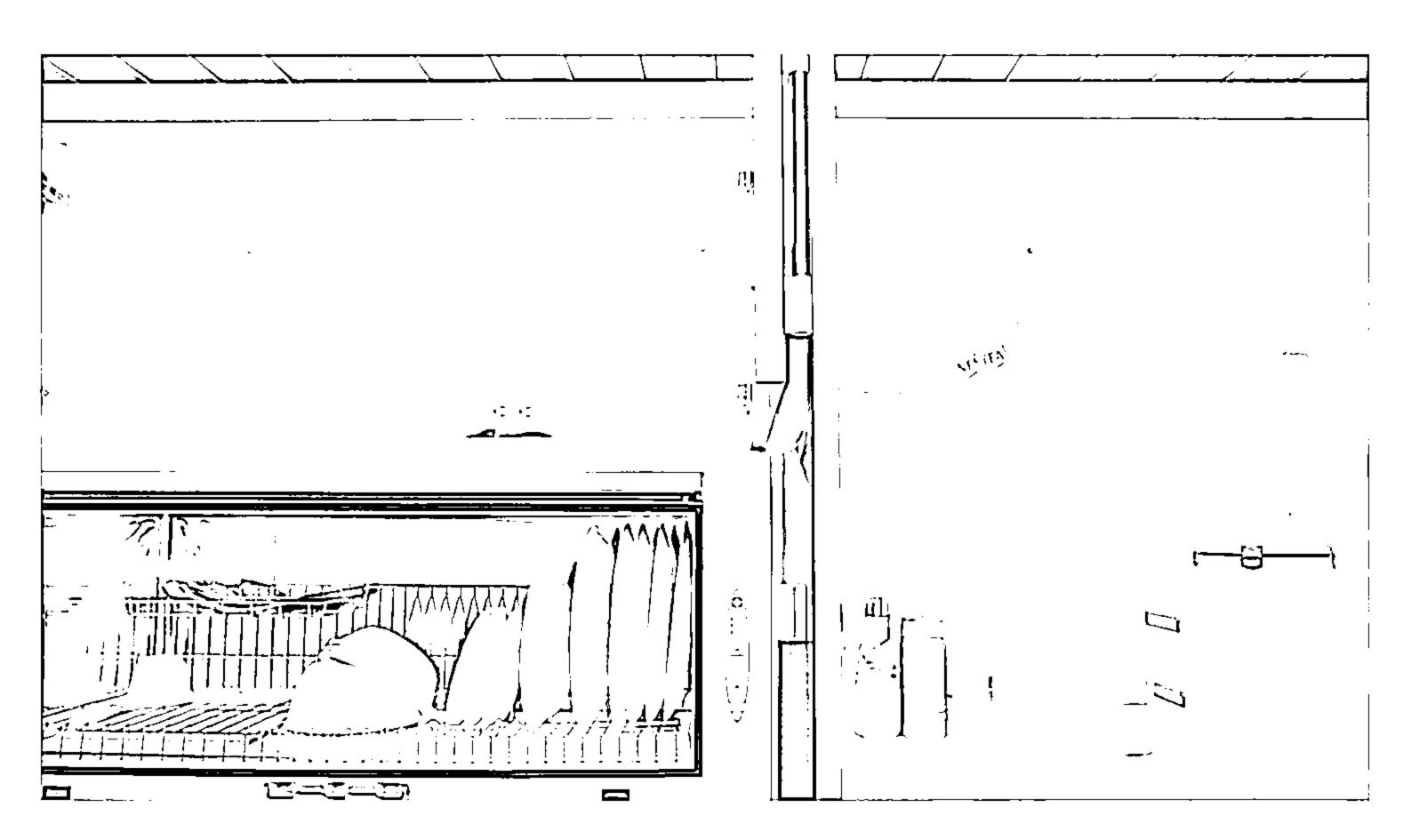
方法或花時間「捐贈 一手販賣、回收、 贈送」,所以才一直堆在角落視而不見

更多錢……等等。 的那麽多好處:越了解自己、心情越自由、過得更輕鬆、更不被物質慾望綁架, 如果一直這樣下 去,是永遠沒有辦法讓生活有秩序起來的!也就更不要說前面提及 甚至存

書, 意想不到的改變,並發現為什麼「越簡單、 但請相信我,試著從剛才前面列出的幾樣物品開始放下,你一定會感覺到,生活開始有 麼多「捨不得」,也不會讓人更加富有。 並看到這裡的你 我知道有很多物 品是過去花了不少錢,才慢慢打造出的 ,不就是因為想要讓生活恢復活力、重新獲得呼吸空間嗎?堆置那 「有失必有得」這句話雖然聽起來有些老套, 越自由」 0 「現況」 0 但想要翻閱這本

是不是能感到一瞬間清新 試著想像看看,把不再使用的物品漸漸清出後的房間,是不是光用想的就覺得期待? 、幸福許多?所有不喜歡的、老舊的 、過時的 ,都逐步淡出了

你的生活。



保持「七分滿」的收納,是實踐簡單生活的入門。

Column

#### 確定不要的東西, 有三種處理方法!

就是「不要的東西,除了丟掉、回收,還可以怎麼辦」。生活、而非汰舊換新或跟風之後,首先遇到的問題,當你確定了自己斷捨離的心態,是想要嘗試新的

我在2018年開始斷捨離之後,主要是用這三種

方式:

### (1)二手拍賣

出的效率喔。 現在拍賣有很多平台可以使用,無論是衣物鞋包 型的效率喔。 現在拍賣有很多平台可以使用,無論是衣物鞋包 是也提供細節照和尺寸;想像你自己如果買網購,會 是也提供細節照和尺寸;想像你自己如果買網購,會 是也提供細節照和尺寸;想像你自己如果買網購,會 是也提供細節照和尺寸;想像你自己如果買網購,會 是也提供細節照和尺寸;想像你自己如果買網購,會 是也提供細節照和尺寸;想像你自己如果買網購,會 是也提供細節照和尺寸;想像你自己如果買網購,會 是也提供細節照和尺寸;想像你自己如果買網購,會 是一個

#### 2) 捐出去

有些東西還可以用、可以穿,但可能不是這麼流

至,那麼高跟涼鞋、麵包鞋、開口笑鞋,就完全不適 要嗎? 例如想捐出文具用品給偏鄉學童,這些筆確定 可以用嗎?是不是根本就斷水、難上色或很難寫之類。 可以用嗎?是不是根本就斷水、難上色或很難寫之類。 一個如之前捐鞋到非洲的「舊鞋救命」,是要讓赤 一個如之前捐鞋到非洲的「舊鞋救命」,是要讓赤 一個的孩童有鞋穿、避免雙腳直接接觸土地反覆感染沙 一個的孩童有鞋穿、避免雙腳直接接觸土地反覆感染沙 一個的孩童有鞋穿、避免雙腳直接接觸土地反覆感染沙 一個的教工或好賣的類別,這種我就會選擇捐出去。要

## ( 3 ) 丟掉 ( 要做好回收喔 )

眼 捐出去可以幫助別人,因為那也是其他人眼中的垃圾 所以捨不得丟」的東西, 壞掉故障 閉 這個選項評估起來就容易得多了, 通通丟掉吧 有明顯使用痕跡等等 不過, 那其實就是該丟了 你覺得 , 這種就直接牙一咬 像是不太能用、 「勉強可以用, 別以為

## 進入簡單生活,

## 最重要的是「維持」

而這時候, 就來到了我們一度驗證自己是想要「過得輕鬆」 還是單純想要「汰

空了大半的櫃子,你會想要重新填滿嗎?還是想試著「維持」

開始享受這份簡單呢?

舊換新」

的時候了

0

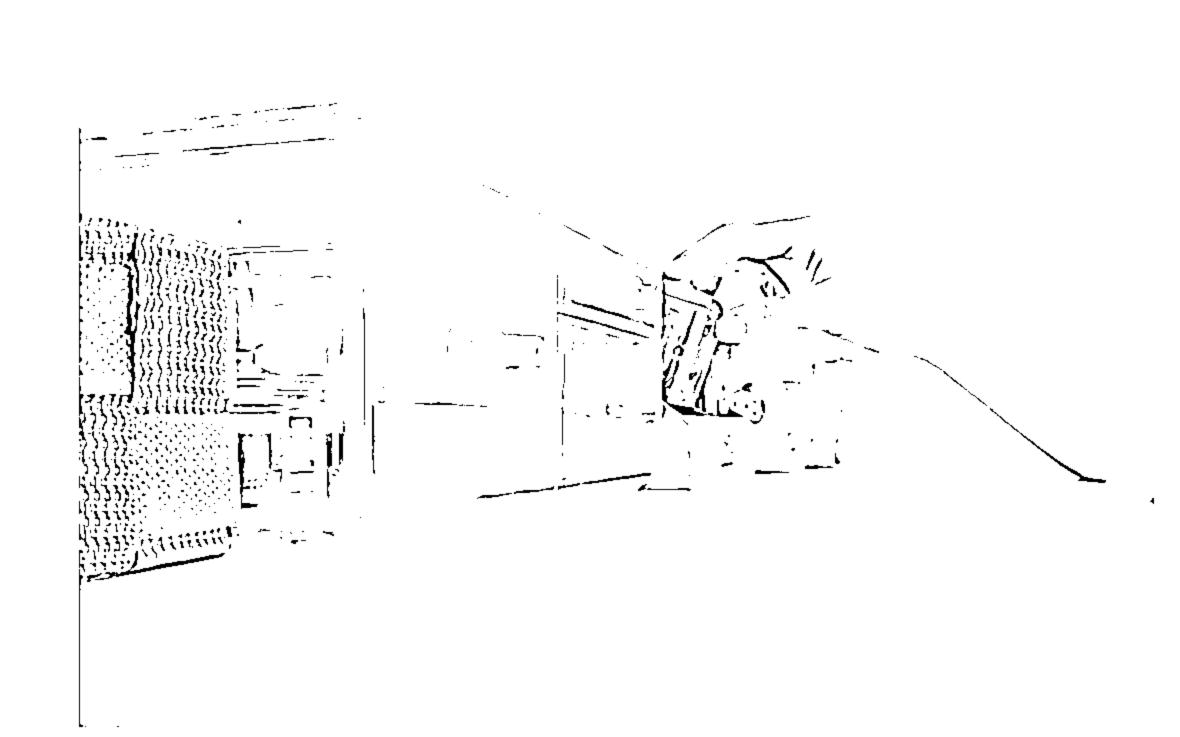
考 年後會嫌棄的物品 況 和減少無謂的慾望,接下來我會提議五十個自己「不再購買」的東西 協助你不再輕易就被廣告的火燒到 畢竟前面已經花了大把力氣,把家裡稍微整頓出一個樣子了,為了保持美好現 也就是防止你未來每五~十年,又必須再進行 ,防止又重蹈覆轍地添購一堆未來五年、十 一次大規模的斷 ,供大家參

可能又成為被丟掉的 斷捨離後的空間 目標 必須非常謹慎的對待任何要進入家裡的物品, 那麼當初就不應該讓它進來 如果未來很有 捨離)

#### CHAPTER 03

動手實作! 開始打造你的簡單生活風格

> 要需求 請 Youtube 完全認同 買的物品 控消費的物品上 以立刻丟掉的東西 樣 ; 大家試著套用在平 我 所 我 的 ,不會再購買更多 提議 將以自身 觀眾回饋 畢竟每個人的生活習慣都太不 是指如果沒有損壞或者是必 和建議的 的反省和經驗 時最容易不理智 列舉給讀者們參考 樣 「五十件不再購 司 大家或許未 「五十件 結合 可



清出了空間之後,接 下來的功課就是如何 維持住七分滿就好, 而不是買新的東西把 空間塞滿。

#### 我不再買的物品

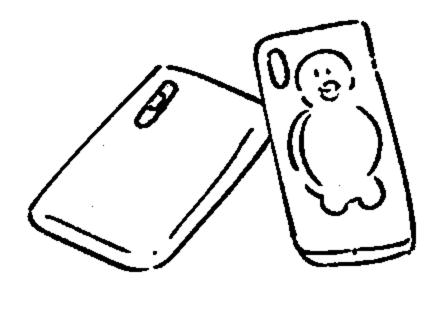
衣物(包含鞋、帽、包包、飾品和布料類)

### / 潮牌服飾

常過了 元兇 逝的速度跟新品推陳出新的速度一樣迅雷不及掩耳,最後往往成了塞滿房間的最大 因為流行被淘汰的頻率太快 自從發現潮牌服飾的生產過程會帶給地球嚴重的負擔,還有持續壓榨勞工等議題令 人唏嘘,更主要的原因是,這些服飾往往不實穿、材質不好、容易縮水或變鬆 一年半載甚至一個季節,就會迅速退燒,讓你沒有慾望再次拿起來穿搭 ,所以我們總在不知不覺中花了一堆冤枉錢 ,新鮮感消 正

## / 材質不好的飾品

耳環 之後戴了幾次 可稍貴一些, 項鍊 手鍊 買材質好一點且真正喜歡的。 發現很容易生鏽 戒指· ·其中是不是有幾副 、泛綠掉漆 最後也越來越少戴 ,是因為很便宜所以買的?但買下 。要購買飾品



#### CHAPTER 03

動手實作! 開始打造你的簡單生活風格

## 3 / 各式各樣的包包

但會增加收納空間的負擔,我也懶得在不同包包之間作轉換(尤其換來換去,容易 我發現自己常背、 習慣的包包就是那幾個,好用的包包也是那幾個。有太多包包不

款就好了。

有些東西沒有拿到)

所以不如省去這些心力,好好的愛惜固定幾個好用常用的包

### 4 / 各式錢包

錢包的使用頻率 子高, 超過一個以上、換來換去其實耗損很多心力,最後也往往容易

懶得更換 還是固定只用那一個 。只要有一個好用、實用的錢包就夠了

### 5 / 過多的鞋子

我認同在不同場合,要搭配不同的鞋子,但相似的鞋子真的不需要太多雙!我們只

有 一雙腳 扣掉最愛的那幾雙,其實很難讓每雙鞋子平均輪流登場對吧?

### 6 / 各種帽子

遮陽用和打扮用的帽子, 一樣適量就好,而且有些款式的帽子不一定適合你· ,我是

到後來才承認,其實我根本不喜歡、也不適合戴帽子呀!

## 7 / 過於華麗、材質差的內衣褲

有些內衣品牌打著「內在美」的行銷 標榜女生一定要好好的愛自己 就算只有自

覺,所以價格也 麗等款式呢?尤其是胸罩中間會有珍珠、蝴蝶結等裝飾會搔濺悶熱的 層次、襯墊很厚等讓流汗更難受。還有很多華麗的內衣褲 己才會看到的地方 跟著「華麗」起來。女生要好好愛自己,不該先把錢花在這個上面 ,也要精心打扮。但是為什麼愛自己就是得穿著花俏、蕾絲、華 ,都會因為呈現京 ,或過多蕾絲 同貴的感

## 8 / 各種樣式的手錶

的錶盤、不同華麗的品牌, 一直以來我都習慣戴手錶,把手錶當成是一樣裝飾品,不同顏色的錶帶、不同尺寸 但其實最常戴的總是那幾個,方便穿脫和好搭配 o

### ~/ 各種手機殼

感(像潮流服飾 手機殼對一些人來說 樣) 就像我們衣櫃會有換不完的衣服 所以其實一 • 兩個實用 、耐用的就夠了 • 但往往用 用就失去新鮮

## 10 / 吸水快的毛巾

求和習慣來衡量 「包頭毛巾」對我而言 般毛巾就非常足夠了 根本就只是一 個被商人洗腦的 「必需品」 其實以我的要

動手實作!

開始打造你的简單生活風格

#### 保養品 化妝品 · 香 氛

#### 過量的: 化妝品

這是我最希望自己沒有爆買過的東西 。老實說,你真的分得出來這兩支口紅到底顏

色差在哪?這麼多組眼影盤,你是不是最常用的就是那幾個、那幾色?在購買前

你有評估過自己真正需要的是哪一種嗎?

如果你是 般的上班族 ,或是需要化妝的場合有限

其實只需要常用

適合

### 12 化妝工具(刷具、美妝蛋)

顏色就可以了

也能省下很多整理化妝用品的時間

藉由化妝工具, 我願意再一次承認,自己真的非常懶得清潔繁瑣小物!刷具裡時常

會滋生無數細菌 不夠勤勞的話根本就是用細菌來化妝!而不想再購買更多刷具的

原因是 很多刷具其實是設計給很會化妝的大師用的 一般人如果沒有掌握技巧

其實有再好的 一具也沒有用

#### 13 刷具清潔劑

刷具清潔劑剛推出的時候 人人都是好幾罐 好幾罐的在搶購 画貨 我也使用過

爭。 可以輕鬆洗乾淨,稍加搓揉,就算沒 可以輕鬆洗乾淨,稍加搓揉,就算沒 肥皂清潔,發現完全沒問題,一樣

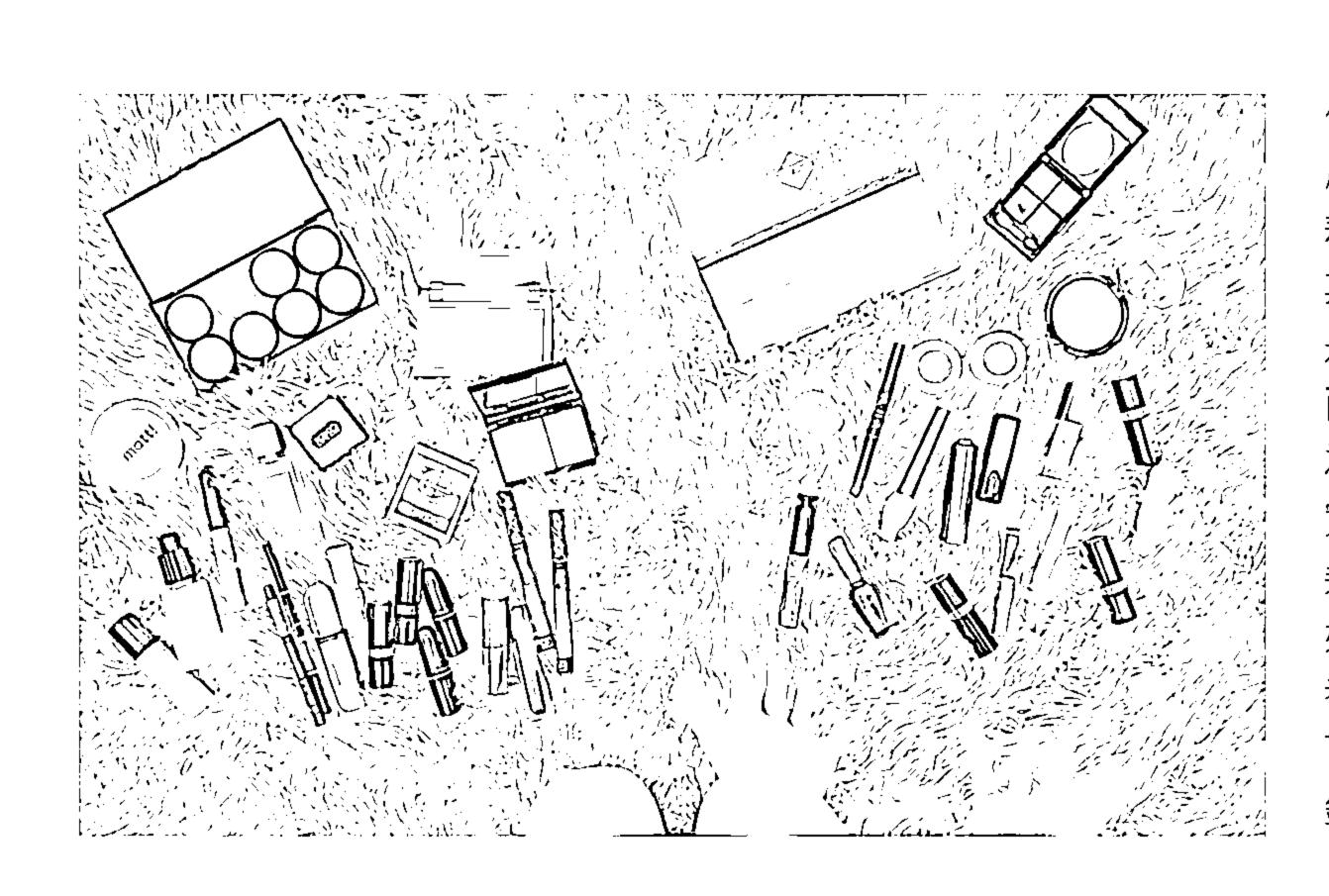
## / 指甲油、去光水

14

養的話 **積,偶爾上個指甲沙龍還更為划算** 很多人又未必有耐心等它乾 耗不完的量。擦指甲油非常花時間 有好幾罐不同顏色 相信喜愛塗抹指甲 術擦得漂亮 卻又因為廣告和新鮮感 下這些錢、這些失敗的時間 但事實上有擦指甲 ,還有損指甲健康 ,使用不當產品又沒有保 油的女生 油的時間並不多 光澤的指甲 而買了自己消 說不定省 或有技 家裡都 這些画 油

還不用擔心用不

完乾掉的問題

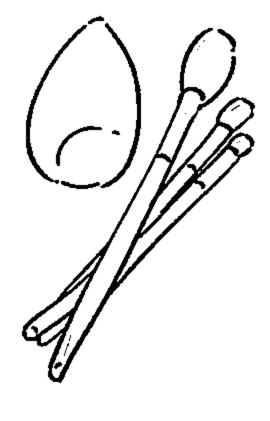


化用耗其是而為實幾如考可錢妝速品實過已我根次果理以!品較,到期。買本的購性省其慢買最、右了沒品買,下實的過後浪半但有項前更不是消多都費側其用,思是少

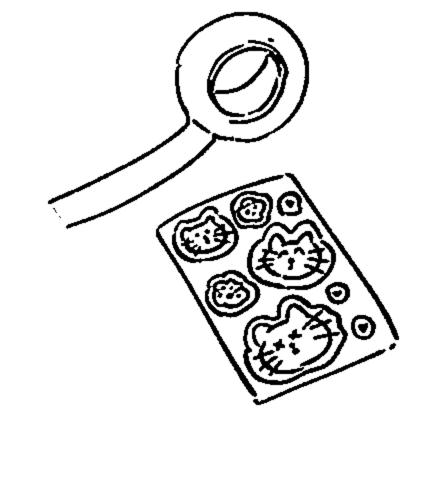
89 / 88

# 15 / 不必要的、特定功效的保養品

新商品 太正常 只是 刺激 的 是老生常談 而增加不少身心負擔(例如我就永遠忘記睡前要擦唇膜,保發也容易漏掉眼霜,所 的膚質更好 各種用途 以都放到過期 必要?真的有廣告那樣有效嗎?還是只是在圖個安心?我們不需要無止盡的追求 昧聽從他人推薦,非常容易因步驟繁瑣而忘記使用、忘記什麼時候要用,反 頻繁更換 導致效果一直不彰?適當的保發一定能協助膚況保持年輕和彈潤 保持成分簡單、穩定適量,正常作息和飲食,才是保持好皮膚的關鍵(皆 或是特定功能的保養品真的有用嗎?還是其實只是日常的作息 ,還會讓它更敏感和脆弱。特定功能的產品,若沒有足夠了解自我需求, 但這就是真諦) 1,甚至沒有先了解自己的肌膚狀況所買的保發品,非但不會協助你 如果皮膚已經足夠穩定,試著簡化產品 0 ,評估看看是否真的使用 但過度 飲食不



## 書籍/紙張/文具



## 16 / 手帳、行事曆等記事用簿子

曆、 連動網路的話, 氣 義者,捨不得寫錯任何一字一頁,還是因為電子化後太便利,寫字耗費太多時間力 在斷捨離的過程中,我才願意承認自己根本「沒辦法習慣寫手帳」,不論是完美主 總之把記事項目電子化後,我發現也能順利地安排好行程 日記也是可有可無 還能幫你在不同 3 C 上自動同步, ,那可以試試把該記的 ,都放在電腦、手機裡就好 非常方便又即時 。如果你對紙本行事 尤其是

### 17 / 筆記本

裡一定也還是翻得出幾本原來就存在的筆記本。 也非常方便 在手機、平板 打從自學校畢業後 。如果是參加了什麼活動 電腦的備忘錄裡,還不怕遺失或淋濕的問題 ,真的沒什麼要寫筆記的需求了。有任何事項要記錄 、營隊 、課程需要小本子紀錄 ,速度快 我想每個人家 ,處理文書時 也可以打

18

9 1

> 呢) 客 紙 也只是看著療癒和自嗨而已。意識到自己放得再久也不會好好利用後 膠帶剛風靡台日韓時,好多熱愛寫手帳的達人、很會搭配文具發文創意的部落 都利用紙膠帶變出好多好多令人讚嘆的作品,分裝紙膠帶甚至蔚為風潮好一陣 但其實若不 把紙膠帶幾乎都賣了,並再也沒有買過 是特別熱愛佈置筆記本、利用 「紙膠帶」來裝飾 ,擁有那麼多捲 ( 還捨不得用

#### 19 / 貼紙

買了 蒐集太多的 繼出品許多精美貼紙 在手帳和 紙膠帶風靡的同個時期,也是台灣文創起步的時候,許多畫家和設計師相 我 最終也是捨不得貼、沒機會貼、 ,不論是佈置筆記本、黏貼信封、佈置牆面或瓶瓶罐罐 懶得貼、 懶得佈置 , 所以也不會再 ,購買、

# 20 / 漂亮的筆、文具(或是贈品筆)

另外 虹 覺囤積で 以前還是學生的時候 但畢業後就很少書寫、塗改了,身份和生活型態大改變,因此不會想要再購買。 贈品筆 還能有選擇的情況下 許多機關行號的紀念筆,如果認為自己絕對不會用這種筆、或根本用不了 雖然不是大家需要「購買」的東西,但往往會因為贈送,就不知不 會想要用很多五顏六色的筆, 請盡量避免帶回家 把課本 講義寫得美美的像彩

## 21 / 沒在看的書、雜誌、刊物等

常推薦他的書單?但有時候書買回來,只是「期許」自己會看而已 身邊是否有很多友人會看詩集、或是很有深度的書?身邊是否有知識淵博的朋友常 頁,發現不對自己的胃口,所以中途放棄。知道自己沒有足夠的毅力去吸收太硬 ,或甚至看了幾

## 22 / 給自己的明信片

不感興趣的書,

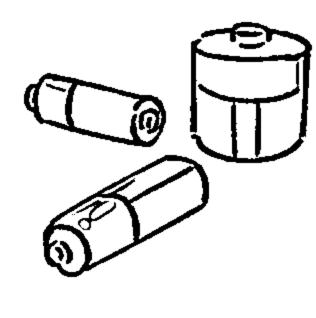
我就也認清不會想看、沒有耐心看完的現實,不會再購買

能更快勾起滿滿的回憶 片,或甚至洗出有親朋好友和自己的大頭入鏡的照片都沒關係,未來回味時 畫質,又呈現我們拍不出來的角度。但其實那些風景明信片,要觸動到我們的回憶 不論到達哪一個國家、 不同角度、過度美化等因素) 是稍微困難的 因為明信片和我們眼睛所看到的,還是存在不少差距(不同季節 哪一個城市 。若是要留著自己收藏,不如洗出自己按下快門的照 ,小販的風景明信片總是好吸引人,不但超高清 一定

動手實作!

開始打造你的简單生活風格

# 電子(小家電)/通訊3~類



## 23 / 便宜的家電、電子產品

就好 大家 的便宜貨 月就陣亡了 一定有這種經驗:買電子產品或一些家電的時候,會覺得先選便宜的 但這些東西往往都壞得非常快!要是買到一個不堪用的 累積起來也都是一筆錢以及對環境的破壞 導致必須要重新買(真的不如一開始選個好一點的) ,可能短短數週、數 。這些林林總總 夠用的

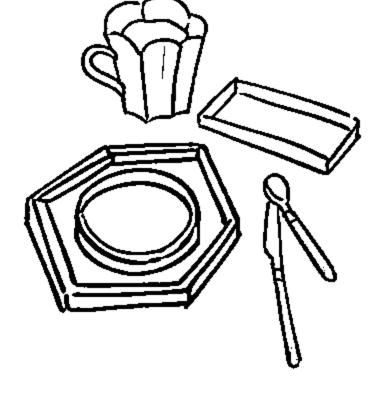
### 24 / 手機 APP

強大到能滿足我們的各方需求(月付費的訂閱服務,好比電影、音樂、課程,不在 除了要臨時應付一 和利用現有資源 此討論範圍內 其實就已足夠 如果有好用的 個緊急或特定的任務,不然內建的、免費的 APP功能, 還是會付費支持, 不過截至目前為止 善加熟悉 就已經

### 25 / 一次性電池

買 建議使用可充電的電池,除了環保外, 次性產品 也可以減少整理回收的心力 一般電池的回收往往也都比較麻煩

### 各種日用品



#### 26 / 棉花棒

非使用不可的情況下 次性產品,減少用量也是更環保一些 除了醫療用途, 棉花棒雖然用途很多, 已經不再購買 0 0 和塑膠吸管、卸妝棉等同理,這畢竟也是一 由於我使用棉花棒的機率不高,所以在沒有

## 27 / 拋棄式隱形眼鏡

的健康不太好。 長期購買、囤貨是一筆不小的開銷,尤其放大、變色等效果,我們都清楚那對眼睛 目前我使用的是硬式隱形眼鏡,透氧率更佳, 也不會製造無盡的隱

## 28 / 過多的盥洗用品

眼垃圾。

家可以試著理解為「商店就是自己的倉庫, 盥洗用品非常佔空間, 手上這瓶使用到近乎見底,才購買下一罐。在台灣購買盥洗用品是非常方便的 如果想要買什麼特別的味道、特定的功能嘗試看看 倉庫的貨不需立馬搬回家」 請等到

## 29/過量的枕頭、寢

服 次 那麼幾款而已 以台灣的天氣來 有沒有發現生活風格 過量」 和 設計感 各式各樣的枕頭套或是被套,就和手機殼是一樣的概念,我們最終只會喜歡 的枕頭呢? 再利用這樣的氛圍,誘使和誤導不理智的消費者以為「那樣才是舒 <del>余</del>說 購買無需過量。 ,甚至不需要額外的毯子,這些文宣廣告都是為了呈現配色、層 般來說 像俱相關的門市或網拍,都喜歡在一張床或一張沙發上堆上 ,我們坐沙發或睡覺時 ,根本就不需要那麼多枕頭

## 30 / 過多的乾燥花

使用乾燥花朵 顧乾燥花 一面容易卡灰塵 植物來做裝飾是宜人的,也能讓家裡有些不一樣的氣息 ,也容易掉落乾燥花屑, 反而造成更多麻煩和混亂 但不當照

### **31** / 香氛蠟燭

蠟燭除了 讚嘆味道療癒 當時購買很多不 購買前有仔細評估自我的生活習慣了嗎?我一開始看到很多 Youtubers 子會有缺氧的問題 向都被認為是療癒 -同味道 又能輕易拿來佈置房間 (我的房間很小),現在只有偶爾才會使用 、尺寸和包裝的產品,不過又由於捨不得使用,還有燒一陣 、舒心 ` 放鬆的產品 、營造氛圍等,是非常嚮往和羨慕的。所以 還能有很好的 佈置 網紅使用 效果

# 32 /不經測量、思索就買的收納用品

說不定反而會有收納用品太多的困擾呢! 該收納什麼才好的窘境。 納用品的需求 購買收納用品 可愛、美麗 、有質感的收納用品 , 很多人對於收納有無盡的需求 定是發現家裡某個空間、某類物品可以如何如何收納;若是看到 而且斷捨離和減物到 ,就急著購買的話, , 一定程度後 就是因為東西太多了 很容易造成尺寸不合 ,已經不太會有那麼多收 簡化之後, 不知道

### 33 / 裝飾燈具

燈、季節氣氛的燈等等 裝飾燈具能輕鬆地替一 實用,大多數時間不會開著它們耗電,甚至還要耗費更多空間去堆放 很有氛圍,也是因為燈光的加持。我以前也會嚮往那樣子的感覺, 個房間營造氣氛 ,但現在終於意識到 ,或是看到一 ,那非但不是生活上的必需品 些 D  $\overline{M}$ ` 雜誌廣告呈現的畫面 所以購買裝飾的 還很不

# 34 /餐桌裝飾(餐墊、餐具、假道具等)

單 為工作所需 考量「實用、搭配性」 過去我為了拍攝食譜的社群照片和寫書分享, 一裝飾越多就越好看的思維 但實在是太過量了 。或許每個人家裡的裝飾也都需要更多加思考搭配性 ,現在才意識到就算是「道具」 購買了非常多的餐桌裝飾 , 樣要在購買時 雖然是因 而非

的

人來說

都只是一

時興起而購買

於是就成了佔空間的工具了

動手實作! 開始打造你的簡單生活風格

35 / 衣架

以前我: 帽子 折 這與極簡掉衣 然也就下降了 買非常多 或疊 包包 的 的 材 的 衣 質 衣 圍巾等 架 服數量有很大的關聯 實在太多了 現在簡: 來吊掛那些不適合 衣架的需求自 化 很多衣服 所我需要

/各種廚房工具

36

蛋切片 各樣 開 的 奇 很難清洗 不是特別 的 始接觸烹飪 小 功能不 器 具 別 造型小碟子等等 必要 其實對於日常做菜來說真 ·但很單 的時候 好比蘋果切割器 對於沒有使用習慣 發覺有好多新 體積不小 有各式 水煮

## 37 / 各式杯盤餐具

煮夫來說,最終還是會發現:好洗、不易卡食物殘渣或醬汁、利於收納的餐具,才 是值得信賴的得力助手。 餐盤、餐具也像時尚一樣,有好看不好看之分。雖然好的器皿,真的會讓食物看起 拍照,或許也是幾個好看的輪著用 來更令人食指大動 我的飲食分享 Instagram 也因而經營得不錯。但倘若只是為了 、替換著搭配就好了。對常常開伙煮飯的煮婦、

#### 其 他



## 38 / 過量的絨毛娃娃

機大肆興起, 我們在商店太衝動所致,沒有想到家裡其實還有更多「也很可愛的」 裡,很多娃娃好像一旦買回家放之後,賞玩的機率和渴望就大幅下降 以前我買了很多很多可愛的絨毛娃娃 很多盜版或不是那麼可愛的娃娃,會在遊戲過程中獲得, , 但是買了之後就只是擺在某個角落或展示櫃 。再加上娃娃 ,也許就只是 其實本來也

#### CHAPTER 03

動手實作! 開始打造你的簡單生活風格

# 39 / 小擺飾、玩具、玩意等等

讓

沒有那麼喜歡這些娃娃,全部帶回家放在一起固然很壯觀,但清潔麻煩,

也沒辦法

最喜歡的娃娃」展現自己,只是全部亂成一堆,造成反效果。

不易 些小玩意兒數量一多起來,不但完全沒有用途,也未必會想一直欣賞,其實療癒主 前年的公仔想必已經不知道塞去哪了?可愛歸可愛、療癒歸療癒 的需要擁有 公仔和扭蛋的風 人的次數也屈指可數。一個一個小小的擺在那裡,其實也很容易卡灰塵,造成清掃 ,更別說如果數量再多一點,散亂在桌子上,多少會影響我們的專注力 是更需要思考的重點 起 讓很多人會在桌上、架上、 櫃子上,當裝飾療癒品展示 實用度和是否真 。去年、 ,當這

#### 40 / 吊飾

夠代表自己了 以 以前我非常喜歡買吊飾,只要有拉鍊或是可以吊掛的地方,甚至也沒有想到哪裡可 有點可愛就買了 掛 只要可愛 (反正也沒多少錢) 喜歡就會想要買回家。但其實很多也都只是一時鬼迷心竅 。有特色或有意義的吊飾 ,真的也是幾個就足 ,覺得

## 41 / 牆上海報、過量裝飾等

許多人喜歡在牆上佈置海報和各式各樣的裝飾 雖然能營造出想要的氛圍 展現

因為我居住的空間都不算大 「文青、獨特」 的品味 ,但我發現,過量容易干擾我的視線、影響我的專注力。也 ,若牆壁能留白, 可營造「少即是多」的效果 讓房間

看起來更寬敞。

## 42 / 季節的裝飾品

旁而已。其質如果只是要去感受節慶的氣氛,去逛街 樣的節日(好比復活節 逢年過節時,不管中西方,都會把店內佈置的非常華麗,台灣漸漸的在跟國外過一 非常不實用,畢竟 是商人拿來大噱 種選擇。要感受到那些氣氛,不一定要把那些東西都買回家 一筆的商業行為 年才那麼短短幾天會用到 、萬聖節 ,如果不仔細評估為什麼購買這些商品 、 感恩節、 聖誕節等 ) , 剩下的時間都是 、收看節目或上網瀏覽也是一 • 很多節慶的商品 「儲存堆放」在一 ,就會感到 ,其實只

### 43/實體禮物

高了 方式,其實真的比我們想像中還要多。 除非朋友明說想要什麼禮物 一頓大餐、 !想想我們是不是也有好多拿到了也沒在使用的禮物?表達心意和創造 一次體驗等 因為送到別人不需要的禮物 • 我傾向送無形 ` 虚體的 禮物 ,之後會被堆置的機率實在太 • 好比點數卡 儲值卡、 這回憶的

44

環保袋

> 說實話 購買 圖樣 數環保袋 花 色 怎麼可能會沒有環保袋呢?但商人、設計師、環保品牌還是持續推出不同 還要買環保袋 材質 版型 ,吸引我們因「外表」而購買。諷刺的是,明明已經有無 這樣怎麼會環保呢?袋子的功能大同小異,

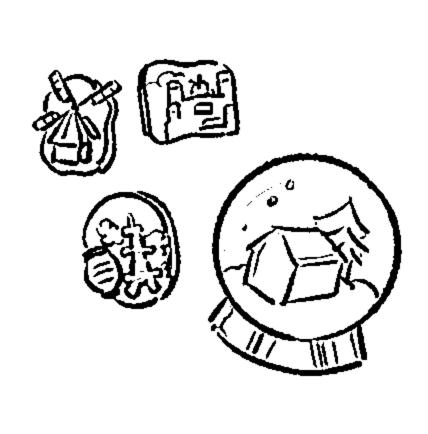
真的無需再

#### 45 外賣

間充裕 宅配到府 我知道很多人已經非常仰賴外送平台,在工作忙碌之餘,有人可以協助打理餐點又 要處理的量就非常驚人 目理有所不便的人 也還是花點腳程走去外面用餐吧 真的是忙碌和懶惰人的一大福音,也確實造福很多特定工作者 但是外賣往往都使用過量的塑膠餐具 。請盡量堅持選擇包裝較為環保、垃圾量較少的店家!若時 ,台灣要吃東西已經夠方便了 、塑膠蓋和垃圾 光一餐 對生活

#### 46 紀念品

憶點 飾 所有的紀念品擺在同 只會擺在某 只是逐漸變成灰塵的家 代表建築的模型、當地特色的玩物等等 但紀念品多數實用性都非常低,好比小磁鐵 角落閒置 家店裡 ;因為實在沒有特定的功能,久了 提到「紀念」品,其實一張珍貴 就顯得非常有特色 ,多數最終都 有記 小擺



的照片 的氣候、當時的視野,都更真實的濃縮在裡頭 ,更能勾起當下的感動,當下的穿著打扮 、當時的年紀 、當時的旅伴 、 當 時

#### 47 / 囤貨

還記得我們前面提到的 的長期缺貨,甚至斷貨買不到的地步!把藥妝店、賣場、購物中心等,都當成是自 後其實出了更多更好用的產品,反而後悔自己當初買太多呢?很多東西其實不會真 麼換位思考,就會減少許多不安。很多產品在熱銷、暢銷的時候,我們都會擔心: 己的倉庫就好, 麼多個備用嗎? 己也應該買著備用?」冷靜想想!你使用這個產品的用量和速度,真的有必要買這 「斷貨了怎麼辦?之後買不到怎麼辦?是不是要多買幾個?別人都在囤,是不是自 有需要再去購買,快用完再去補貨。記得: 另外 , 現在商品推陳出新的速度這麼快,會不會囤了 「商店就是自己的倉庫」嗎?想買大量物品囤貨時 「無形的囤積和堆置」, 一櫃子,但最 若能這

### 48/ 重複的用品

也是造成空間

能量的

一種損失和浪費

物品的收納位置固定下來, 明明記得自己有某件物品 不會有在混亂中尋寶的狀況出現 在東西變少以後,要找到每樣物品會變得容易又快速, 卻因臨時要用找不到,只好再買一個 若能把每件常用

## 49 / 為了免運的購買

相信會使用網購的各位,都有為了湊免運, 負擔運費 更多的學費在那些根本不需要的產品 到的 物 品 這樣 空間 「才不想花錢多付運費」 、省了錢、還省了後續處理的心力 ,這才是真正的浪費和損失!倒不如 所以多買了一些根本不需要、也真的用 的心態,長期讓我多買、多花了 」比運費 開始就

#### 50 / 促銷

購物前 很多時 的東西 很新 手法 堆置的問題也有可能是一種損失! 看就不會有無謂的囤積和消費。也請不用擔心因此買不到史上最便宜的價格,先評 這些文宣和商品頁。 估使用該產品的速度,是否下一季的促銷再跟上也差不了太多?再一次提醒,空間 平時沒有什麼東 候都是不 衣服也夠穿夠好搭配 會引起你強烈的購物慾望和認為自己什麼都好缺乏,罪魁禍首就是因為看了 如果我需要 請注意是「本來就有的需求」,或者是「由商人製造你出的需求 不西特別缺乏 看還好, ,我就會買;如果正在打折促銷,我又正好需要,那好極了!」 加拿大極簡 Youtuber Sarah Therese 曾說過: 一看就會想要、 ,這些促銷不管再怎麼殺、怎麼強調已經打到骨折,不 眼影還可以用三年、保發品還可以用一年、 就會以為需要!購物節、週年慶這些促銷 「我只會買我需要 包包依舊 。既然

## 可以延長快樂的感受

們一 看次數,會不會也是一 來說,不再購買過多 起腦力激盪更多反思,並套用在自身的消費習慣和品項上(好比對於追星一族 大家還有想到什麼是可以不用再購買或決定不要再衝動失守的東西嗎?希望我 、不那麼百分百心動的明星周邊,改成刷 Youtube 頻道的影片觀 種支持的作為?)長期被物慾掌控的不安,真的換個念頭就

為什麼要過得那麼辛苦、 如果你看完會想問我:「嗄!什麼都不買,不無聊嗎?這樣生活還有什麼樂趣? 活得那麼壓抑?」

可以把理性奪回來!

去我們習於購物

、慣於「獲得物質就是快樂」,被制約的結果。

那我也可以肯定的告訴你

這些都是過

的購物經驗 還記得在第一章節「首先,你得知道自己為什麼『一直買』 ,未必是我們那麼喜歡 ,或有非擁有不可的理由。世上只有買不 」提過的嗎?很多 完的潮

> 流 踏 正 實和 的 想要不完 快 長 樂 久 的 因為這 的奢侈品和羡慕不完的理想 感受到幸福和滿足,這也會使我們在真的需要購買時,感受更百倍的 種購買比購物上瘾的人,更能品嚐其意義和難能可貴 ,唯有念頭轉彎,才能打破現狀 開始真

# 極簡不是「不要買」,而是「不要亂買」

是買了 流 算不夠多 後悔等等 **50** 件 服 可 飾 但是 以不再買的 買快時 請 • 選擇 以 我 萬 絕對不是要逼大家 有 尚並沒有錯 限、能力有限,但是又想要適當的打扮自己,買流行品牌 用覺得與簡單生活背道而馳 띠 潮牌服飾」來說,最大賣點包含了「價格便宜」, ,全都是想強調 • 甚至可以說:那就是最適合你當前的選 ,今後不准購買任何以上列舉過的東西 「不要因為慾望或衝動而購買」 ,甚至感到失落 、自責 擇 愧疚 如果你的預 如果你還 我列舉的 、買潮 過度

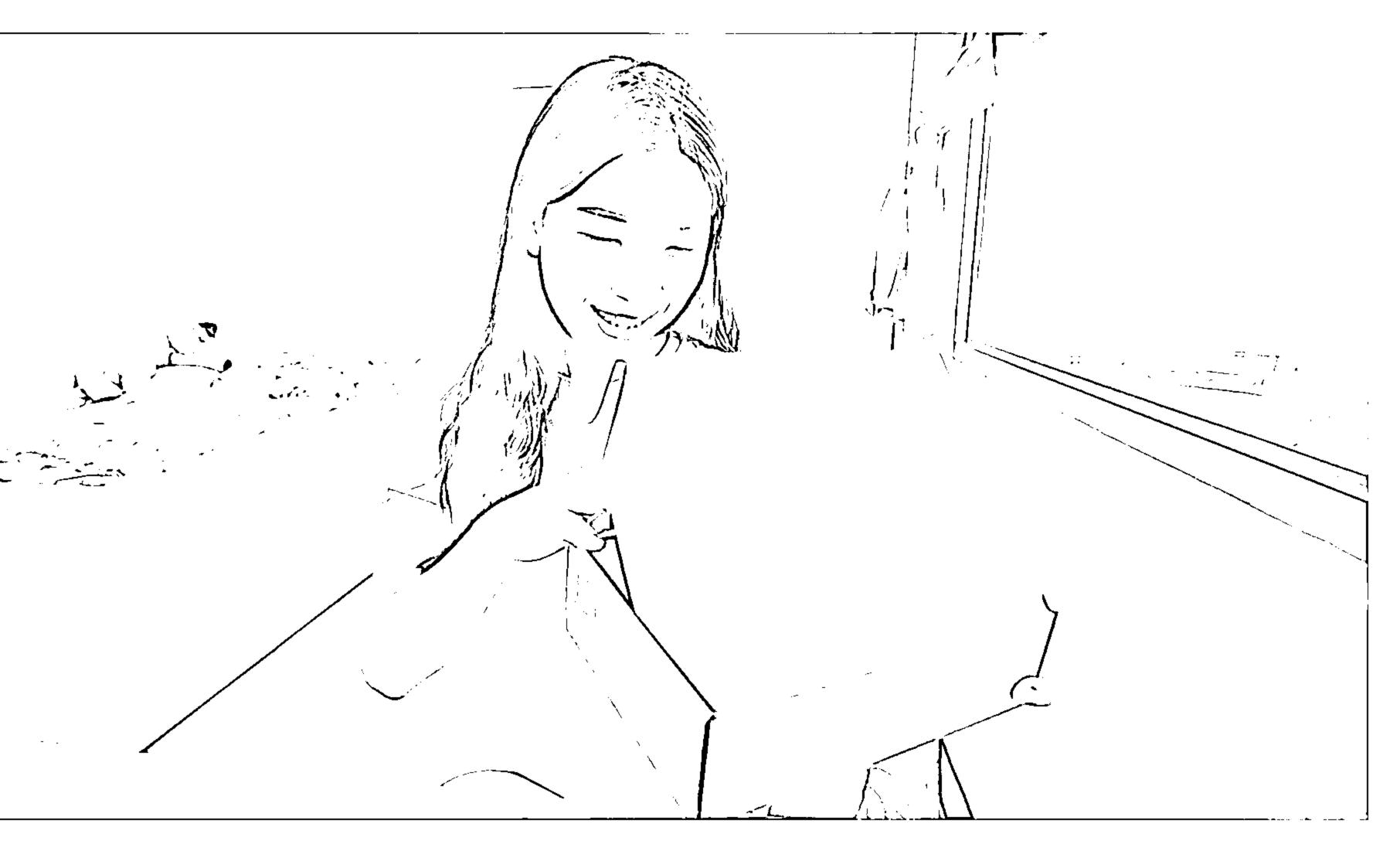
買 斷 捨 離 正 別再不經思考 確 的 就是不能購物 購物 會帶給你剛剛好的方便和長遠一點的滿足。 輕易納入更多未來容易變成無用垃圾的物品 、不要買東西,但其實重點在於「並非不要買,而是不要亂 時常有人誤解極簡 其實在所有的

減物過程中,都是讓你有更多的時間和「意識」去認識自己的真實需求和習慣。

玩。就像現在人人在講「戒斷手機」,戒斷後,我們還有和人、和大自然、和書本、 也能很滿足、也能充滿小確幸,也能過得很漂亮。 和知識、和技能、和自己等等相處的機會。請相信,就算不以慾望、犒賞自己而購物, 生活?就算少了「購物 把力氣去減少生活中的雞肋物品?試著想起你為什麼會想斷捨離、為什麼嚮往簡單 「請神容易,送神難」,請試著想起我們才剛剛丟掉了些什麼,是不是花了大 當興趣,我們其實還有很多事情可以專注、 可以忙、可以

你找回 下 一章節 「理性思考」 我會帶領大家怎麼判斷 「慾望與真實需求」 的差別 也 步步協助

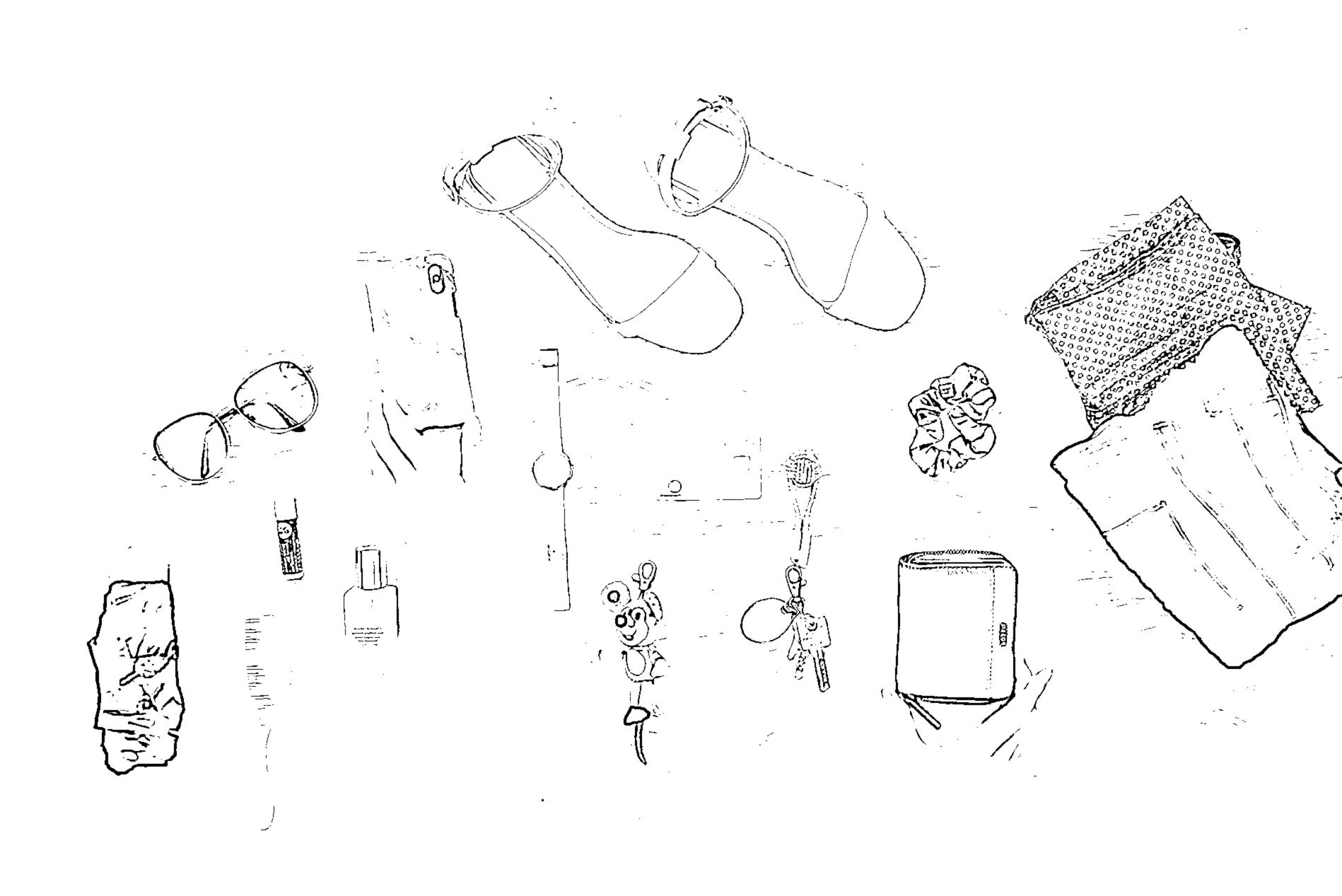
0



過極簡生活,不等於什麼都「不能買」,而是確定這件物品不是因為衝動或單純的慾望 而買。

#### CHAPTER 04

維持生活空間的選物建議



### 物品減量後,

# 開始打造你的「個人風格

材質耶」 你和我一樣,想要營造出視覺上舒服又耐看的氛圍,就得學習判斷每個物品和其他 此搭配不起來……」 在減物過程中 • 或是也有可能發現: 簡單生活的要點,不只是斷捨離、收納整理和排列整齊,如果可能發現:「咦?怎麼剩下的東西,好像彼此都有點衝突,彼你可能會發現「欸?我好像特別喜歡某種顏色/風格/形狀/

# 兩個小技巧,立刻表現簡單生活新氣象

東西的搭配性和統整

性

0

居家風格的組成 是每 樣物品彼此相互搭配建構起來的 所以若是能考慮到

的

原理

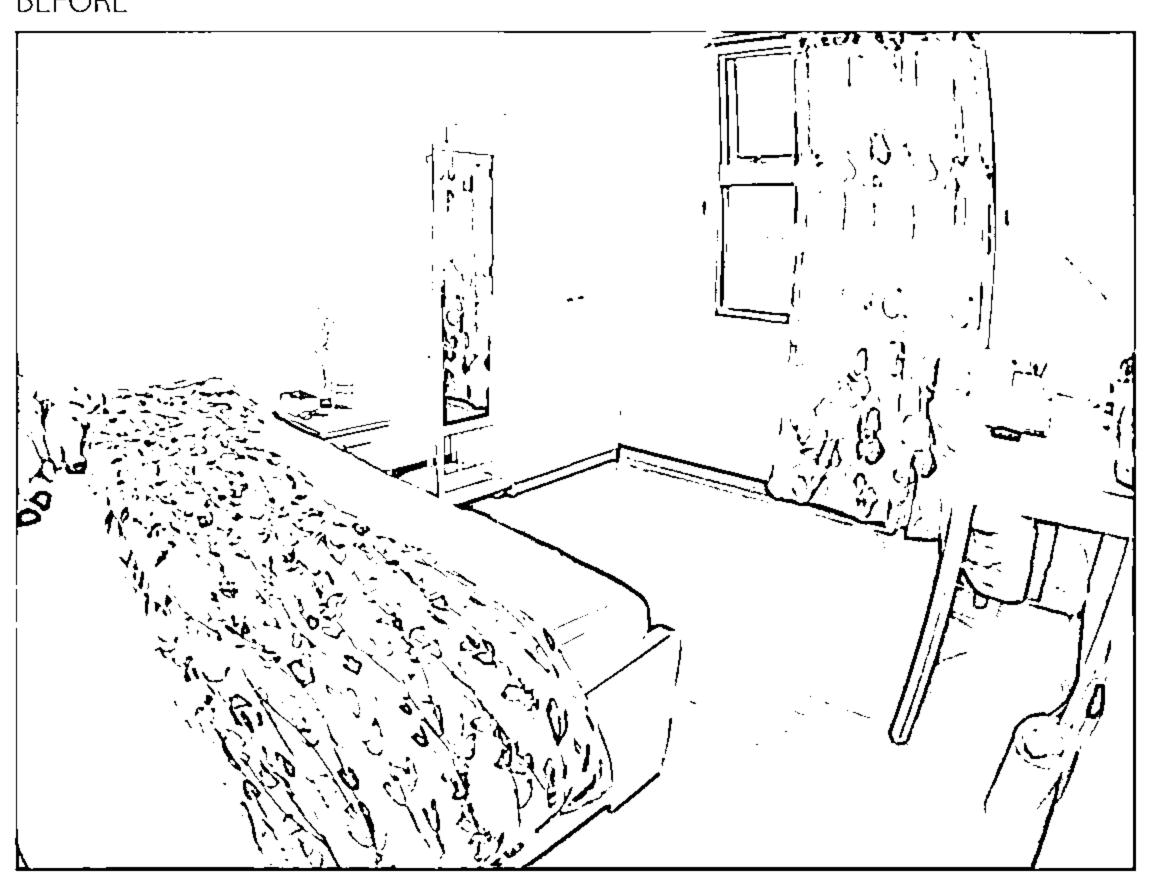
換新 物 物品之間 的前提下 而已 如何 完成 「重複 搭配」 這樣才不會引起更多慾望,變相只是 ,要創建出喜歡的空間並不難。不過,我鼓勵大家在「惜 「喜新厭舊」的在「汰舊

等方法 物 怎 |麼善用| 數量已經控 而我們過去不 避免空間 改變空 所有 制得宜 又被 間 經思考的購物,手上可能有各種搭配不起來的物品 勿 和物品的顏色,製造統一感,或是(2)遵守一物進、 \做消費來讓風格統一,相信會是在物品減量後的最大難題。若 ,我建議有兩種方式可以重整風格 • (1)善用貼皮、噴漆 0 都還堪用下, 物出的

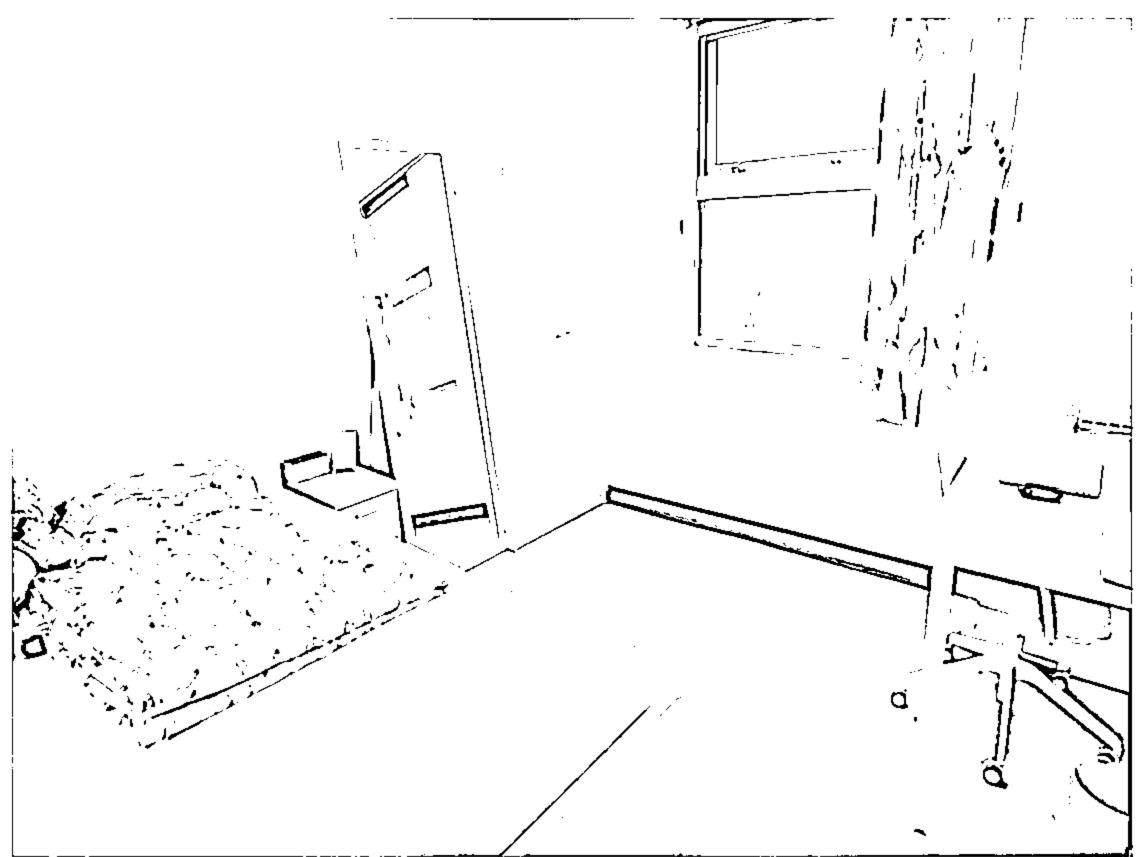
有效 大買特買 切記 最能內化 番 這 個 過程這會花上一些時間 因為漸進式的調整 也 最能學習知足的方法 ,對於長期維持 ,我也建議大家不要著急 、還有調整購物習慣 ,千萬不要立刻又 才會是最

都 的 可 是簡單 東西 以從網拍或廣告 其實質感生活 營造出 和諧地被 很有質感的畫面。我們仔細觀察一下就可以發現 的 上的商品照片看到很多實例 佈置出來,這就是極簡主義所講的「少即是多」 最佳捷徑 ,就是「空間創造美」 ,這些行銷照片 , 一個看起來「有質感的生活」, , 常常是以幾件簡單 ,大部分的商品照 (Less is more)

### BEFORE



AFTER



原本的房間地板是深色,而房間中的物品幾乎都是淺色,顯得很 突兀又不協調,空間小;後來把地板貼皮成原木淺色,並把窗簾 裁短後,看起來整個房間都不一樣了!

有質感的物品

9

只要三件就好

括 東西全部堆放 以前 很多· 的 我 人會覺得商品本身有質感就好了,這確實是很重要的一點, 在 都是: 起, 根本襯托不出產品本身的魅力。其實不是少了那樣東西才無 「這個有質感,買!那個有質感, 買! 一大堆有質感的 但太多人(包

法營造出質感

而是擁有太多東西了,才致使空間、視覺、甚至生活雜亂。

質感: 感的裝飾 的 我很鼓勵大家用「少量佈置」來提升環境的質感,與其在房間裡塞進十件高質 法則之 밆 或許還不如少少的三件來得吸睛 物品本身就是令你喜歡的話 • 就算只有簡單幾樣擺在那裡,依舊 說白了, 「簡單」就是最容易營造

能覺得賞心悅目,達到療癒的效果。

### 別亂買、 別亂丟 的選物原則

好的物品絕對能帶給人更多的方便和滿足, 因此在接下來的選物企劃 」稱為簡單生活;更的選物企劃,不是要

逼大家全部斷捨離 , 嚴格限制只能擁有多少樣物品 不准買,讓購物成為壓力;重點應該擺在「別亂丟、 , 才 「夠格」 別亂買、

不是要大家零物慾

`

別不經思考」,一定 要想清楚再淘汰,或是想清楚了再掏錢購買。

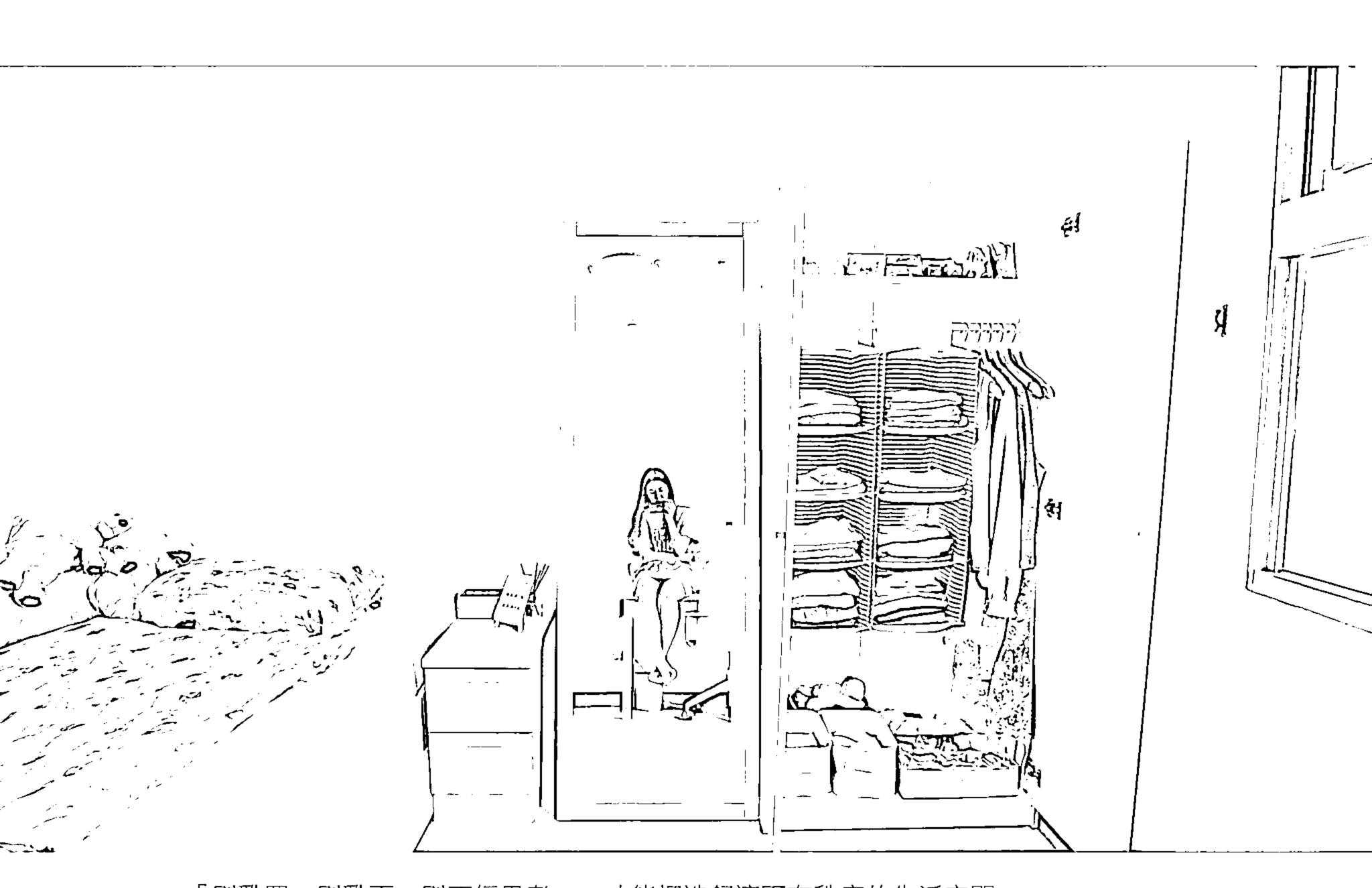
有時候真的只是在結帳前多問自己幾個問題,就能立刻起到冷靜的效果。因此

我建議大家 ,在篩選 挑出適合自己的精選物品時 , 可以試著「設定關卡」

以下分別舉例我設定給自己在選擇衣服、包包、鞋子、日用品 、收納品等五大

類物品時 ,所有可以反思考慮的「關卡」 ,我會盡可能的去評估完這些問題後,才

做購買或斷捨離的決定



「別亂買、別亂丟、別不經思考」,才能打造舒適而有秩序的生活空間。

### **CHECK** 服的關卡

第

關 這件衣 服跟衣櫃裡的其他衣物搭不搭?

有哪幾件衣服可以搭它?包包、鞋子可以配得起來嗎?

:避免產

生衣服很多,但彼此搭配不起來的困擾

關 這件衣 服符合身形嗎?

第

對天發誓,你沒有縮小腹才穿得下 !千萬不要自欺欺人,買回

去之後,只會感覺不修飾、不顯瘦,各種挑毛病,最後就擺著

不想穿了

我的穿 衣習慣是如何?會穿的頻率有多高呢?

如果平常沒有穿睡衣的習慣,卻被可愛的睡衣燒到, 定不會穿!勇於戳破作夢、 幻想出的泡泡吧 那你未來

> 第 四 關

什麼場· 合 「會穿到」?這種場合出現的頻率有多高?

什麼場合「可以穿」是理想,但什麼場合「會穿到」 卻是現實

例如根本沒有那麼多婚禮、 派對的場合要參加 不必硬要留或

多買一件小禮服

第五關

現在住 的地方,天氣適合嗎

你住的地方有冷或熱到這種地步, 需要這樣的單品嗎?

會穿的

頻率呢?這個關卡可以助你打破幻想出來的冷與熱

第六 關

衣櫃有 沒有類似的衣服了?

解決 是要替換掉最愛的那件嗎?是為了輪流著穿嗎?真的會輪流穿

嗎?這關卡主要是問自己 ,是否真的想要這麼多類似款 還是

只是喜新厭舊

第七關

保留或 購買後 ,這件衣服未來的結果是什麼

真的不會被未來的自己斷捨離、閒置、 挑毛病? 賣 手很麻

### 是不是

百分之百喜歡這件衣服? 這是所有物品都適用的關卡 唯有買到百分之百喜歡的,才不

會輕易再對現有的不滿,而 直想要買新的 煩, 丟很浪費、回收又很可惜喔

2 

119 / 118



- 1 你是不是也對某種款式的衣物有特別的偏好?想想看,是不是已經有類似的衣服了。
- 2 想像一下,想買的這件衣服,和衣櫃裡的其他衣物好搭配嗎?

**CHECK** 2 包的關卡

第 關

是否實 用又耐操?

解決 包包是一種「工具」 ,是服務我們的。

一定得實用、你願意用

使用頻率和價值才會高。

第 關

確認尺 寸

解決

是否裝得下所有日常外出所需的物品?例如:傘、 水

化妝品。

解決

搭配性 如何?是合適的質感和風格嗎

第

關

要能搭配現有的衣服、鞋子或飾品

第 四關

是否為 能負擔的價錢?若想購買高價精品包, 是出於什麼需要?

釐清是否為愛慕虛榮,還是出於真正需求。

是否已經有相似的包款了?只背現有的那 個不行嗎

那為什 =麼非要這個不可?)

這是降低衝動購物、減少囤積相似款,

以及避免買後使用率低

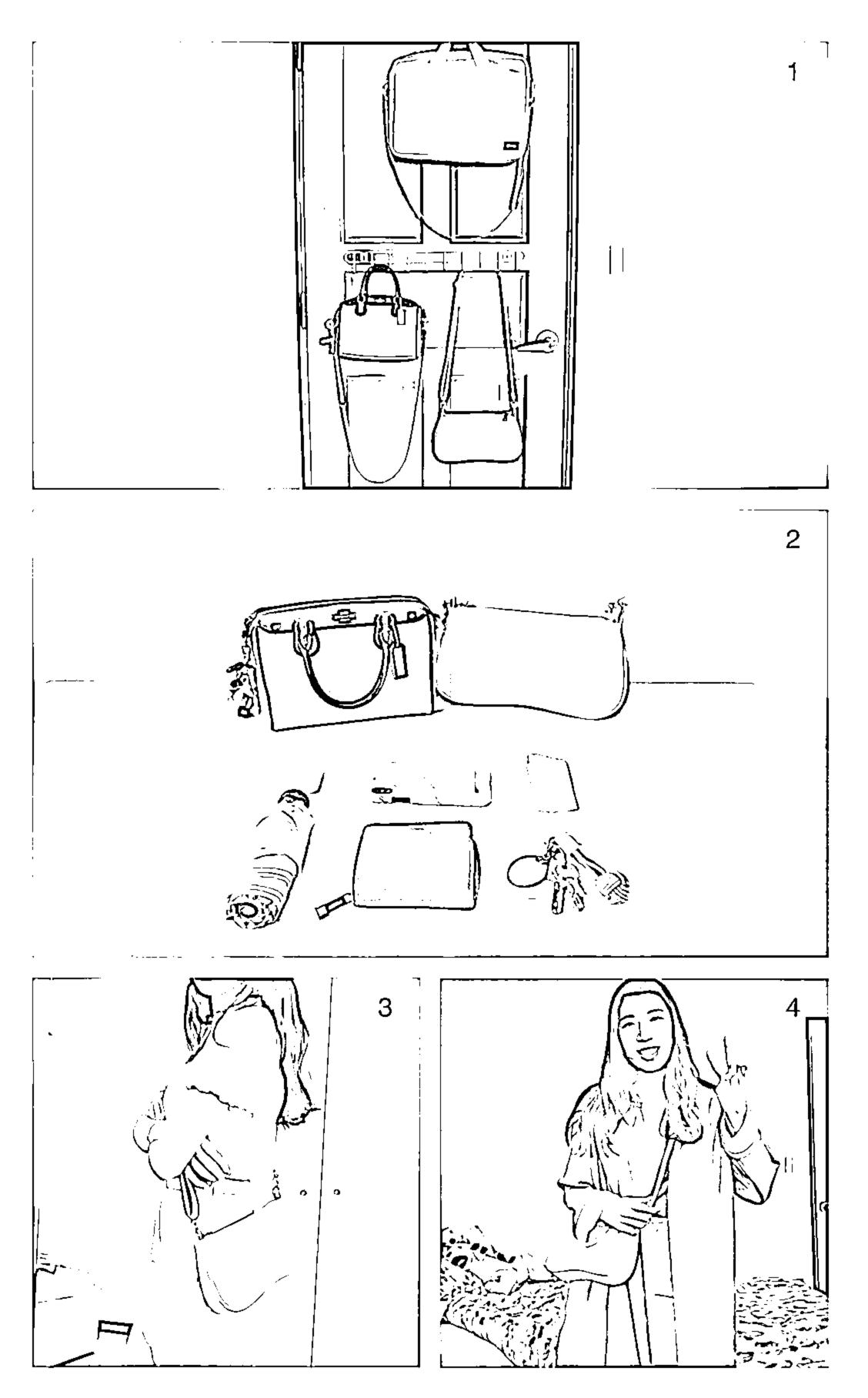
的有效關卡。

確定完 全符合需求嗎

關

再次提醒自己,包包是用來服務我們的。 不符合自身需求

法使用,只能稱作裝飾品



1 我所有的包包——你沒看錯,就是三個。2 想要常常使用,就要確定「好用」;能放進所有外出時的必備物品,就是我挑選包包的條件之一。3、4 和所有的衣物都能搭配,當然包含跨季節的搭配。這個白色肩背包在夏天和冬天,都很搭我的衣服。

> **CHECK**

第 關

穿起來 舒服嗎?

不舒服的鞋子,到最後絕對不可能常穿,穿了也只是痛苦

最

終只有束之高閣。

第 關

裡的衣物搭配性高嗎?

第

關

能不能輕鬆地想到該如何與自己的衣服、包款做多種搭配?

材質好 嗎 ?會不會過一陣子就要修?

鞋子的使用頻率遠高於衣服,應該投資中上的品質。不然後續

的修理縫補,恐怕會花費更多金錢和時間

第四關

防水嗎 ?容易乾嗎?

解決 如果你住的地方常常下雨 或高溫時天氣悶熱 這雙鞋子能耐

溼或耐熱嗎?

第五關

可以試

穿嗎?

舒服嗎?好走嗎?好跑嗎?會磨腳嗎?為免後患 版型偏大、偏小?好穿脱嗎? 穿襪子一樣舒服嗎?蹲下

必須充分試

墊腳

穿 並仔細體驗未來穿著時會遇到的所有困擾

鞋櫃有 沒有類似的鞋子了?

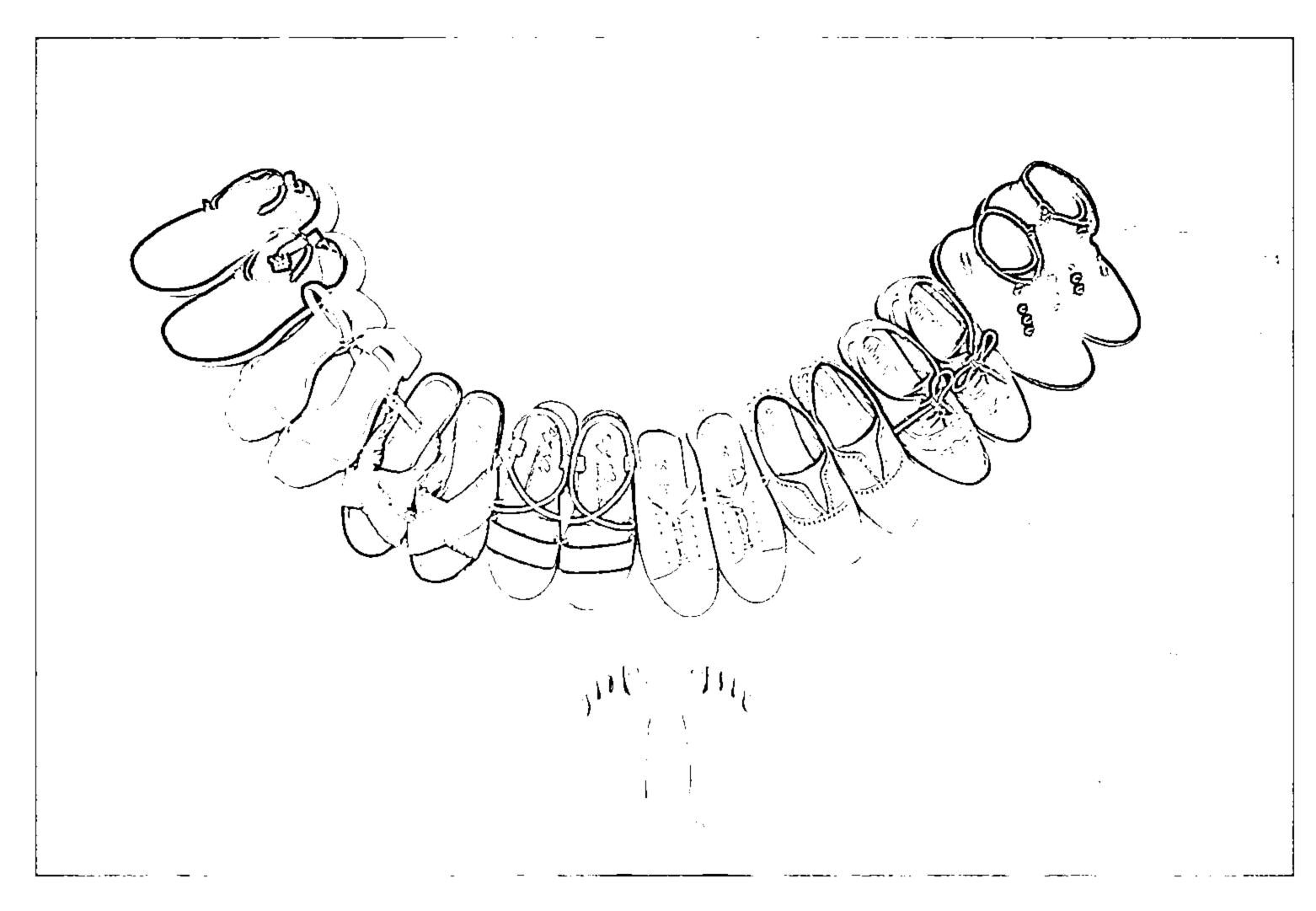
第六關

解決 是要替換掉最愛的那雙嗎? 是為了輪流交替穿嗎? 真的會輪流

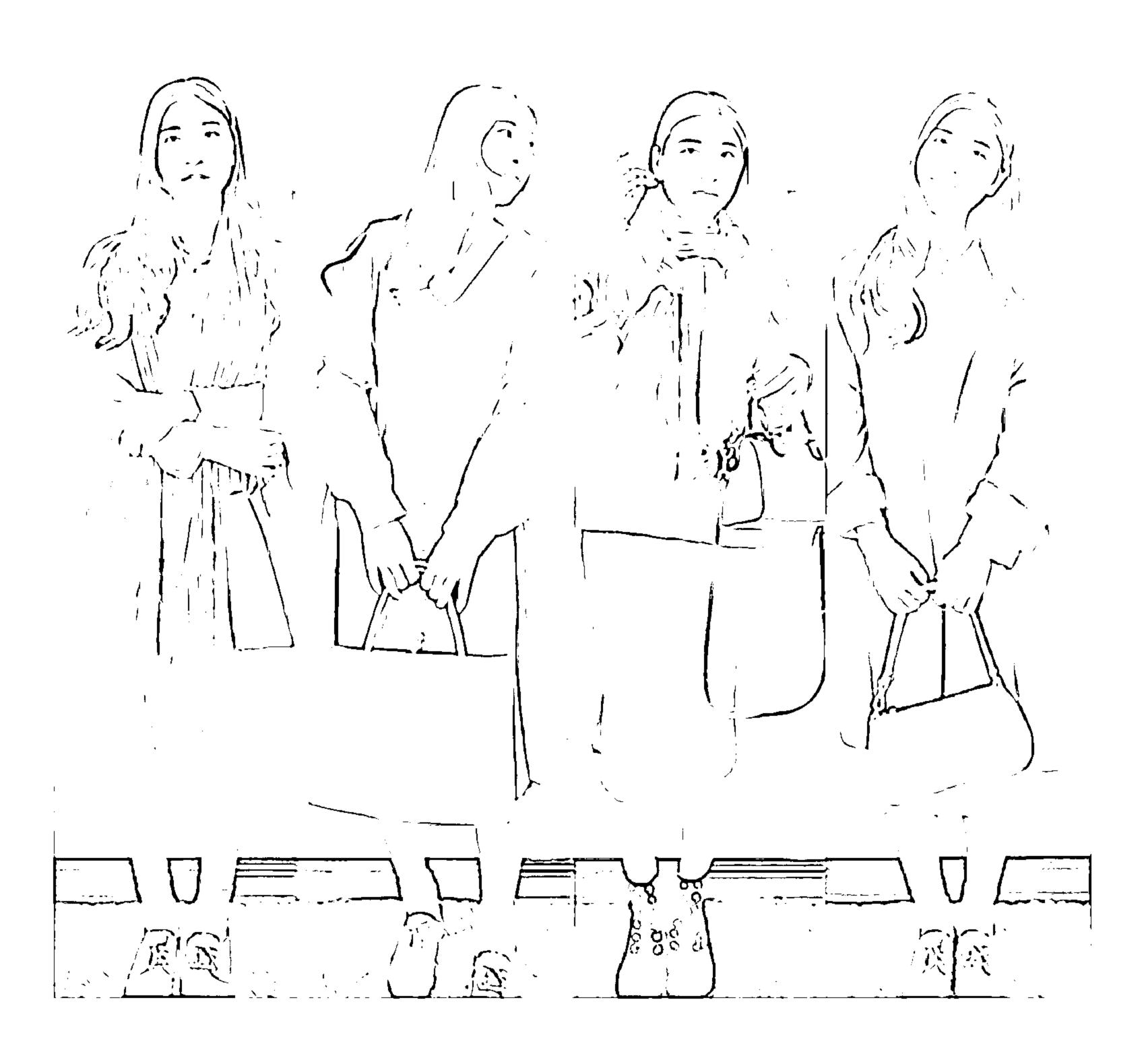
穿嗎?確認這些後再出手

125 /

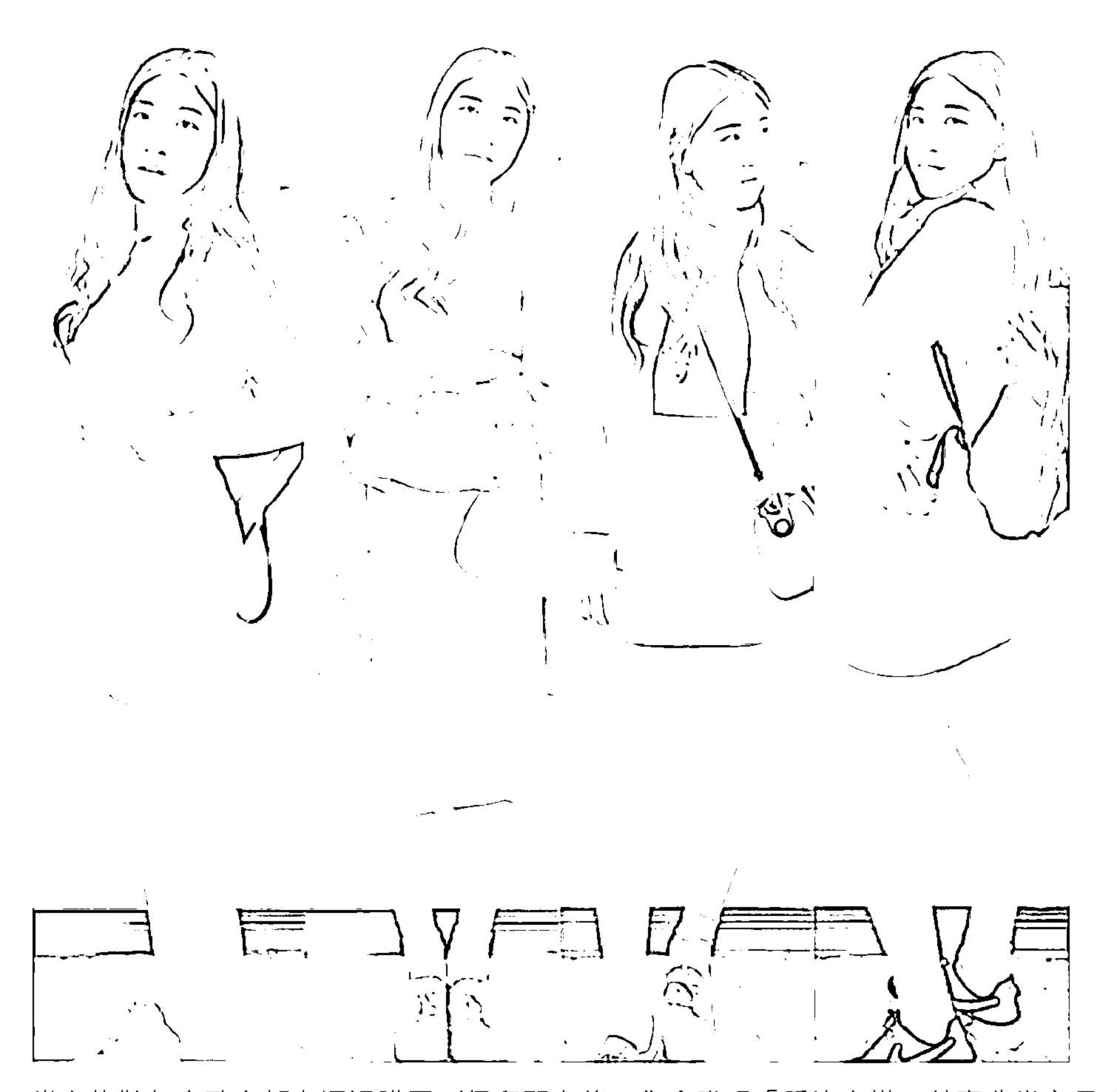
124



目前我所擁有的全部鞋款。其中平底涼鞋和寬帶交叉拖鞋的功能太相近了,所以我打算等拖鞋穿壞之後,就不會再買拖鞋的鞋款囉。



127 / 126



當衣物鞋包大致上都有通過購買/保留關卡後,你會發現「重複穿搭」其實非常容易!

# 用品的關卡

第 關

**CHECK** 

有沒有 相似的物品了?真的需要它嗎?沒有會如何呢?

可以充分降低衝動購物、囤積相似款 ` 以及買後使用頻率低的

問題

第

關

使用頻 率高嗎?什麼時候會用到?

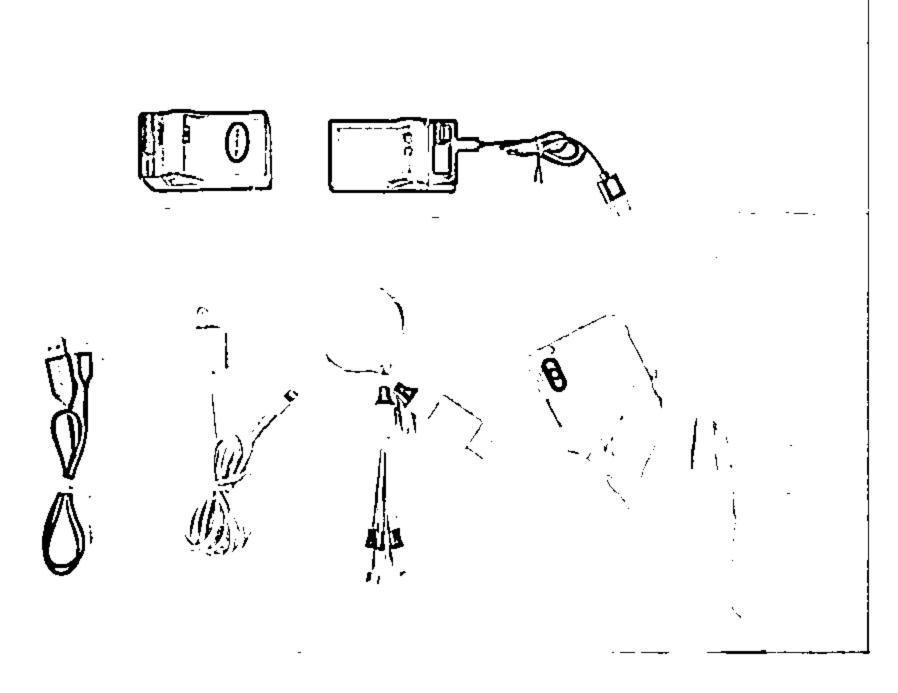
確定有 廣告說的那些使用習慣嗎

解決 這關可以助你輕易脫離商人的洗腦,釐清自己的生活習慣和真

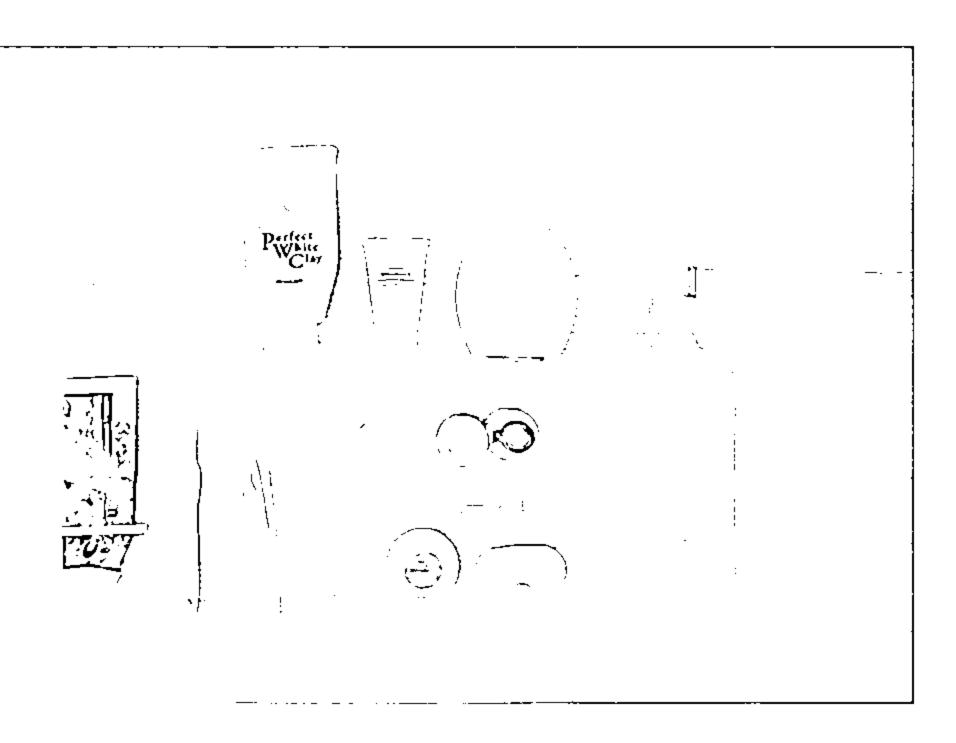
正需求

率為何 ?會不會容易忘記補充 ?或來不及用完而過期 ?

這關是考量汰換率、購買補充品太麻煩、過度囤積備品等 寺問題



常常會有 購買 3C 產品附贈的充電線 過多的問題,適量留即可。



以盥洗和沐浴用品為例,這些都是「使 用頻率高、備品好買、風格搭配白色浴 室」的日用品。

第

關

產品生

命週期多長 ?有沒有更環保或其他的選擇?

實用是 必須的條件以外 風格有沒有更適合的

整個居家空間的統 性和諧調性 是來自所有物品疊加而成

實用是一定要的

風格也要和原有的空間搭配才行

這關卡能防止流行用品和廣告太容易令人想汰舊換新

### **CHECK** 5

第 關

量過要擺放的空間大小、確認過尺寸了嗎

實際使用時的空間也要預留。雖然大部分情況下,買錯或買到

不適合的可退換貨,但一般人很常「懶得退就不退了」

0

第

關

順手嗎 動線合適嗎?適合放在你的空間嗎?

解決 檢查是否華而不實、是否符合自己的生活動線和使用習慣

配其餘收納品和傢俱嗎? 風格好統一嗎?

關

解決 收納品是眾多物品的家,對於居家的整體性也頗具有影響力。

因此它和其他相關物品及周邊必須協調,看起來才能讓人感覺

舒服自在 。特別是收納用具會展示在最外層,影響空間的整體

> 第 四關

用途是

解決

否太過單一

未來搬家或想收納別的物品時,這個收納品可以切換用途嗎? ?有無更多功能的收納選擇?

考慮能否多功能,提供未來重複再利用的價值

第五關

好清洗

有沒有 特殊凹縫或邊邊角角不好擦拭清洗 嗎?是否會藏污納垢?

避免後續保養、清潔不易的麻煩。

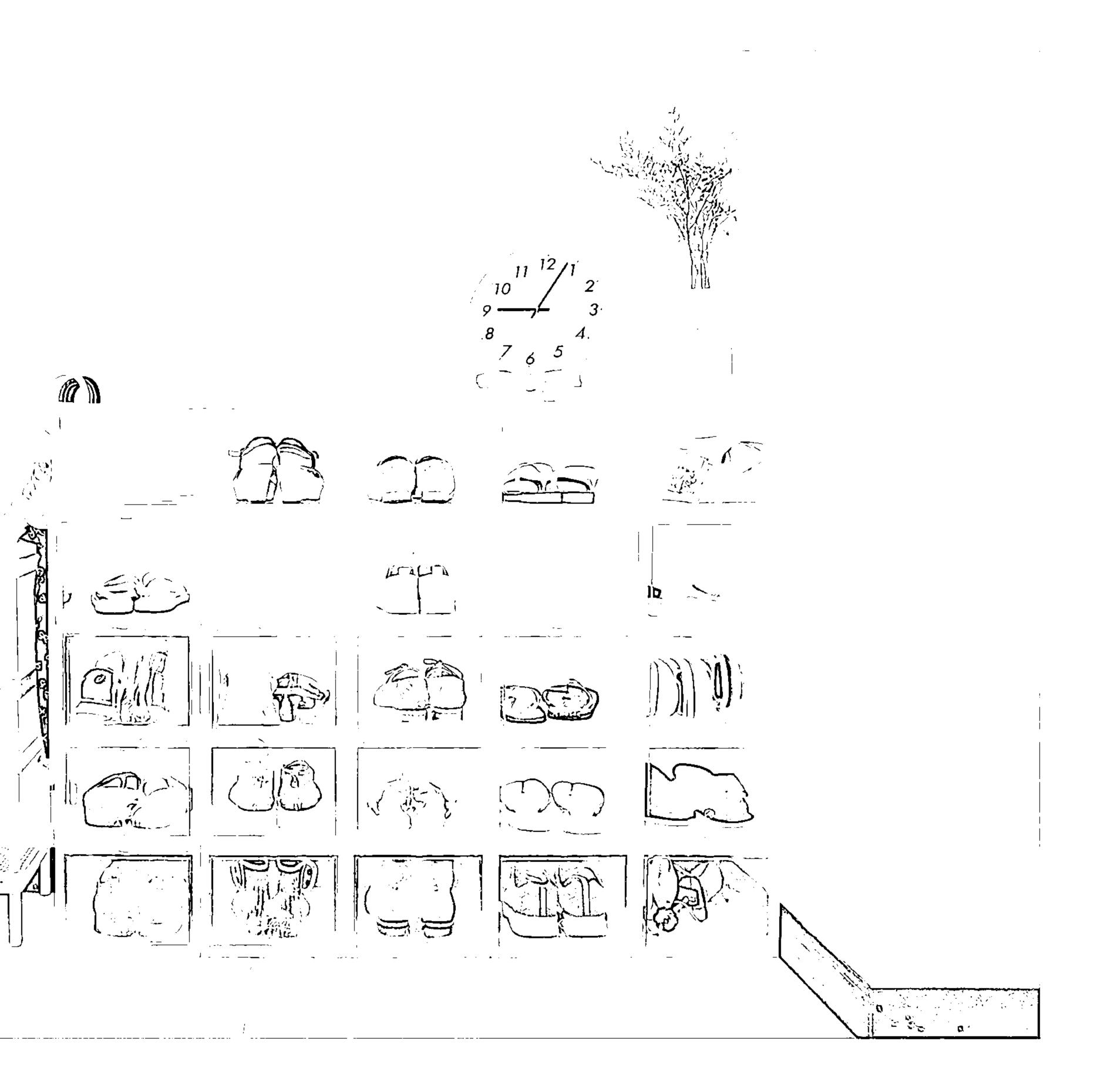
有安全疑慮嗎?材質無毒嗎?

第六

關

考量地震砸落 、兒童安全、 廚房收納品的食安疑慮等等意外發

生的風險





發具櫃和鞋櫃都用半透明的塑膠收納盒,看起來清爽有一 致感,而且這兩種收納櫃都可以用在其他物品的收納上。

買選物的法則其實不外乎這些,如果能一一過關斬將自然是再好不過,只是現代人 **廣告趁虛而入,屆時你又能記得幾個關卡呢?除非已經熟練到能反射思考** 要記住的事情太多, 到這裡,大家應該發現有很多的關卡,能通用在很多不同物品類別上 這些問題又非常耗費力氣,所以常常在腦波弱的時候 • 強力的 精準購 否則要

那麼,有沒有一個不需特別記住的原即牢牢記住以上這些關卡,還真的不容易。

最好記、最有效的一 個方法。 個不需特別記住的原則呢?我想分享給大家我最喜歡 , 認為

### 万 百 分 之 品品

常常會有人問 我: 「明明喜歡簡單生活的感覺, 但還是一直會有購物慾望跑出

慾 來 學著和這份自然 要怎麼辦 ? 產生的渴望共存,而不是在短時間內趕盡殺絕,我認為透過「只 其實我自己也偶爾會遇到這樣的狀況 也能讓買來的物品不這麼快 但為了漸進式地調整物

被淘汰

買百分之百喜歡的物品」

可以滿足想要購物的心情

### 只是 「將就 順眼 的物品 馬上就會被你淘汰

我有 個深切的親身經歷 這是在還沒有接觸極簡 沒聽過斷捨離以前發生的

手 信 。

都是:「這個大城市 為錢包被偷了 小鎮,還要更有機會 以買到一款喜歡的錢包 了長途火車到附近的 那一年我在瑞士的某個鄉下讀書, ,需要買 大城市逛街 定會比我住的偏僻 更有選擇逛到好看 當時滿腦子想的 個新: 的 我就. 希望可 坐 因

和喜歡的!」

的陰影 協了 的短夾後 黑了,商店打烊得很早 個超級喜歡的錢包 不過找了好幾個 。我買了 便不由得急 ,就驅車返 一個當 家 小時 起來 礙於當時天色漸漸 所有選擇裡最順眼 ,我又有曾被偷竊 始終沒有找到 就對自己妥

反正也沒得選了。可是當下沒得選,不代反正也沒得選了。可是當下沒得選,不代當時的心態是:好吧,就買這個吧!



千萬不要妥協,給自己 多一點時間等待最適合 的商品出現,那將會成 為陪伴你數年的寶貝。

> 世界上可以給我們選擇的商品上千萬款,現場就算挑不到,回家還有二十四小時的 網 表未來沒得選 路購物 不打烊的 ,若非急需品,要在未來再找到一個「更喜歡的」 電商供我滑 , 其 實 一 點都不難

冷宮 個 很喜歡的短夾 將就之下買了 後來我就轉手 僅只是「順眼」的短夾沒多久, 低價賣掉了 個心動就購買付錢 。而第一 個為妥協而購買的錢包就被打入 果不其然, 我就在別的店看到另

## 越喜歡的,就越難以被取代

的 較不容易因為 也就不會那麼容易 物 品再買下 只買百分之百喜歡的東西」,不僅僅會讓我們更珍惜買下的東西,而且也比 對現有的不滿」而「想要」買新的 就越不容易看膩,因為很難找到跟它一樣好、甚至更好更喜 被生火」、產生購物慾望 。 此 外 ,越是挑選百分之 一歡的 と百喜歡

沒有接觸極簡之前 舉個例子 許 多人衣櫃必備的黑色長褲,各種價格、品牌、版型都有, 也非常喜歡買黑褲,沒有什麼別的原因,就是常穿, 所以覺得 在我還

幾乎不會再看別的黑褲了, 多買一件、兩件也無 為會買到比現在這件 更適合自己的 就算有看到其他好看的黑褲,也不容易生火,因為不認3。但自從我找到某牌命定款後,因為「很滿意」,所以

更好的選擇可以取代 現在想想,那正是因為買到「百分之百喜歡的東西」 掉它,或是輕易的喜新厭舊。 ,所以不會輕易地 心認為有

很容易因為一點點不 我們很容易因為 喜歡,就不使用它。 一點點喜歡,就把一個商品買回家,可是買回家後又不一樣了

百出 一大堆 光是一個犒賞自己 我也曾經是腦波非常非常弱的購物狂 ,畢竟當初不是深思熟慮就帶回家,真正使用時才會發現那些心動其實漏洞 ` 就是想買 、好可愛,就可以成立。但是不用這個東西也是理由 ,當時總覺得買東西真的不需要太多理由

個禮拜 我們就能更從容、更 西 ,花時間去找到那 排除市面上真的別無選擇 、幾個機會 個無法替代 理智一點。 提高每次購物選品的標準 • 、無可挑剔,也百分之百喜歡的東西,面對購物慾 還有當務之急的急須品以外, , 練習替自己買到百分之百喜歡的東 耐心多等待幾天、幾



挑選了 100% 喜歡的、滿意的物品,就算有其他更新、更好看、更可愛的,也不會輕易動心。我非常喜歡買絨毛娃娃,不過在 2018 年開始減物,捐掉全部的玩偶娃娃後,就只買了這個「確定 100% 喜歡」舒服又好抱的娃娃了。

### C H A P T E R 0 5



維持簡單生活的日常提案



### 五大法則

# (1)練習珍惜:把關選物標準,降低「厭舊」的頻率

買 通常會想購物,是因為看膩了原本的東西,所以想把它汰換掉,就很容易陷入馬上 覺得比起買新的東西 、馬上丟、又再買 在我分享「只買 百分之百喜歡的東西」後沒多久,就收到了一個粉絲來信:「我 • 又再丟的漩渦……」 『如何愛惜已經擁有的東西』更困難。因為人是喜新厭舊的

絕對是會發生的 西、新產品的感覺 是沒辦法喜歡它很長久 常常會有人和我說, 我也相信有時候無論再怎麼喜歡,受到外力刺激的話, 0 我曾是爆買過的人,絕對明白喜新厭舊、 買的當下是百分之百喜歡的沒錯,但不知道怎麼回事,就 一直想要用新東 看膩」

維持簡單生活的 日常提案

> 的 甚至敲碗 習 慣 我雖然很喜歡現在使用的床包組,大多粉絲、觀眾也常常稱讚好看、好想要買, 詢 都是 問 天 在 氣 哪 裡買的 好的那天洗好曬乾,當晚又舖回去) 。但是三年來日復一日都是同一套(我沒有替換不同床單 , 每天每天看, 偶爾也會想

要換

個

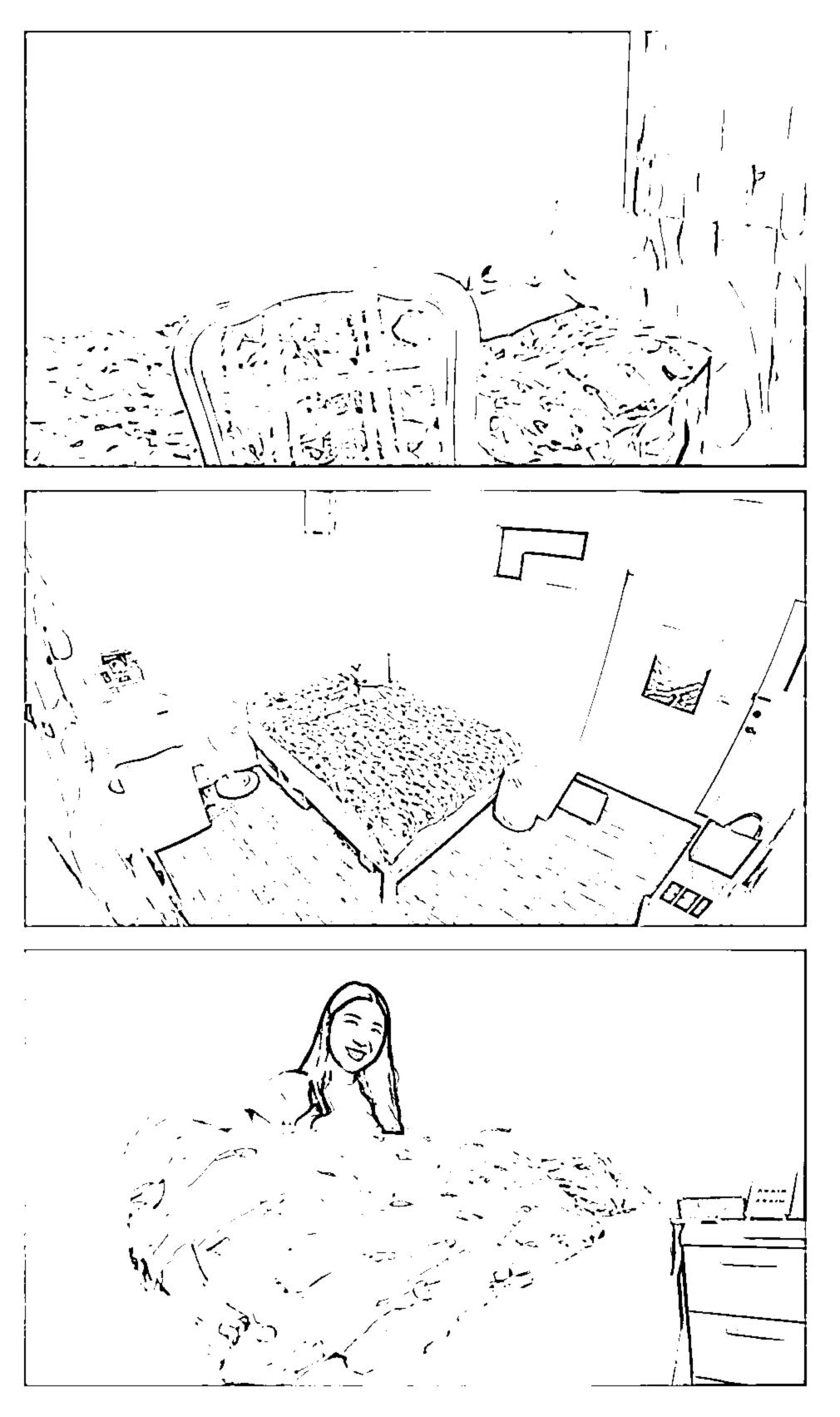
風

格

免費的 許多 這 個機會換換風格 網路電商也都熱 東西 啊 如 , 又正好搔到我「喜新厭舊」的癢處,我不否認我也會有所動搖 果從整套紫色調的換成米色調的,應該也很棒吧?」 情邀請我合作,要不要試試看它們的居家產品?很令人心動吧? 換換房間氣象 身為 Youtuber, ,想趁

厭 的 關 有 舊 就 心動 檻 確實就是 我 厭舊 個 才更能買 , 習 **覺得這很大一部分** 的速度 **慣覺得新東西比自己的更好……要調整這部分的確不容易,因為喜新** 性 到百分之百喜歡的東西。 才會慢下來,愛惜自己的東西才會更長久一 但也因此,我才強調購物前要設立層層關卡,披荊斬棘跨過所 ,還是我們談過的「習慣」:習慣購物、 如果我們可以對自己的選品更嚴格的把 點。 習慣看到新

別 的 際 和 商 雖 生活 然 品容易走 我 有時 哪 心 候 相 盒 心那麽多?往往是因為無聊的時候,購物慾突然衝出來 冒對用三年的床包組有點膩 那個 「購物慾望的點」 一旦停下來或是被切斷 ,但是其實平常人忙於工 好比現在立刻 作 , 才會對 家庭



自從買下後,就一路愛用的床包組。不論怎麼搬家、更換住處,雖然偶爾還是會被其餘廣告款式給燒到,但正是因為很喜歡,所以還是不會想要輕易更換。

維持簡單生活的 日常提案

> 去睡午覺 的東西還不錯 去打電動、 還 是很耐看、還是很喜歡。 去運動或是吃一頓好料的 , 回來可能又會覺得:欸~其實原

總是過 越快 要到 這樣而已 動 易再 九十五 遇到 很 我想我之 難再次 於 衝 動 是 就 同等喜歡 的 退 循 % 下手 環 所 下場就是我們剛剛提到的「膩」,越是不夠喜歡的東西, 就 九十 的東西 會開始 能維持理性和低慾望,除了因為足夠喜歡自己現有 因 [為它提供的是新鮮感 因為我會希望如果又要買東西,這「東西」一定也要很喜歡 九%、百分之百那麼喜歡,會是一輩子的命定款。同時也提醒 :買了又丟 , 所以容易逛一逛就放棄 ,丟了又買。這也是為什麼 • 只是暫時衝擊給我們不 、沒有下文, 削弱突如其來的衝 「潮流: 一樣的感覺,就 的 的東西」 膩的速度就 ,認為不容

的 都 個新穎 也是 是這麼被洗 個 我 也 有更滿足嗎? ,家具收納也 V 明 我們. 白 或許又會想要第二個、然後第三個、第四個:: 腦 大部 不想買東西」很難,誰不喜歡新東西?而且有時候是貪一個暢快和 的 是。東西是買不完的,購物瞬間絕對會給予人快樂,但長遠來說 分的人過去習慣購物 好像擁有更多 好像並沒有,他們可能也許還想要 HERMES , 就 一定更滿足、更幸福。但譬如說有C ,習慣用買東西來「犒賞自己」 包包買成一座山,衣 ` 還想要LV。有 , 我們一直 HANEL

卻沒有比較滿足。

記得 乎了,而且取得太容易。 不出來這些購買會對 人鐵定會有個過渡期要去適應 簡單是一種「要練習」的生活方式,就像調整飲食一樣,除了少數人, 「想丟掉」 <u>`</u> 人生有多少影響,自然就不會那麼那麼在乎。 想回收 現代社會物資過剩,人們又有能力購買 • 0 維持「簡單」的一大方法, 「不喜歡了」 等等的感覺 。大部分人對物品太不在 我也會建議大家試著去 , 短時間內根本看 大部分

喜歡、很符合自己的 我不否認 態,這又要怎麼判斷 知道這是不是一時衝動?當下也以為是百分之百喜歡 有粉絲曾經向我反應:「可是我買不到百分之百喜歡的東西」, ,如何判斷自己 ? 東西 • 「百分之百喜歡」真的很難 況且在沒有用過的情況下, , , 常常都是當下被沖昏頭的狀 **覺得很適合我** 哪那麼容易可以 或是 很心動。」 一直買到很 我怎麼

覺得還好、無感,甚至會挑它毛病,但排除重大的設計不良、不符合你實際需求, 不然我相信大部分人 足夠的時間 也是因為 除了剛才提及的 「習慣 ,去喜歡和適應 習慣是 設立關卡、延長思考時間,很多東西之所以會讓我們那麼喜歡 定會有些物品,是越用越喜歡,並且產生「情感」 「這個東西」了,習慣是「它」了 個物品, 有些東西 就是會越用越喜歡! 0 如果我們能給自己 的 一開始可能

> Instagram 的 所有需求 很快的就沒有那 我 非常喜歡 裡 和喜好 當我讚不絕口地告訴所有人 個側背包 廖喜歡 之前 大家不知道的是 ,它頻頻出現在我的 開始挑它毛病 ,這個包包完美符合 我剛買回去的 Youtube 和

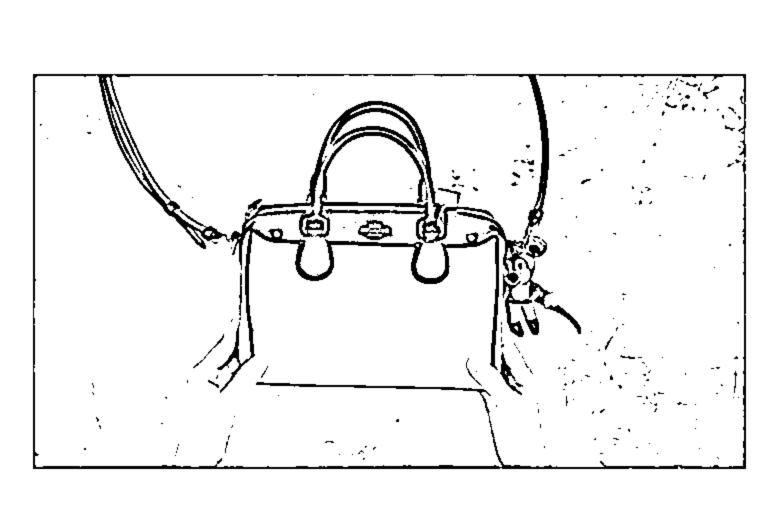
候

我

立刻 才開 溫 真的有好看嗎 依賴它的 咖 愛得要死 瓶 啡 挑剔這個 色 始喜歡它 人就是這麼奇怪 和黑色 甚至是書和 最終轉變成愛 耐 用 想要得要 配 然而 在 挑 發現 耐 髒 剔 不釋手 後來 機 起真的 那 命 它原來這麼不錯 個 還能裝任何我想裝的 還沒擁有的時 漸漸了 但是把它帶回家、錢刷下去之後 好看嗎 我當時開始懷疑自己的品味 我越用越習慣 解要怎麼去搭我的穿著後 ?這樣側邊寬寬 候 漸漸地習慣有它 , 在 門 市 漸漸發現它的 ,譬如折疊傘 網拍看 鼓鼓 學習 這 的 我 就 保 個 就

都有會幾次這樣的經 想應該就 從 叫做 還好 練習 無感 珍惜 驗呢?而把這整個過程換成文字的話 轉變成 吧 「愛用品」 大家是不是多少

我



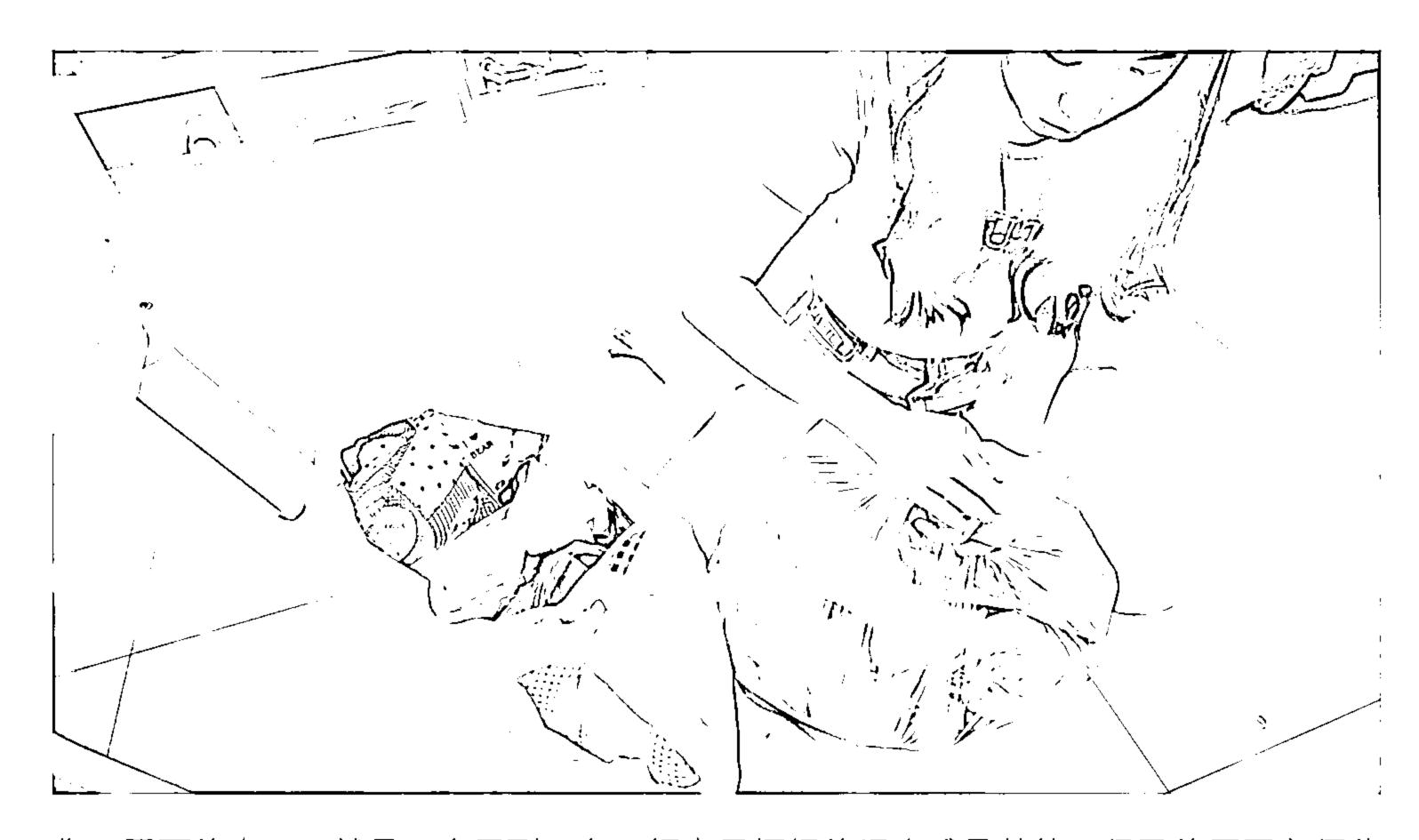
包包的關卡」段落中,有一張照片 前面 是目前我所擁有的全部包包——三個。剛 買回來、一開始還很挑剔的時候,我怎麼 也沒想到,後來它會變成我的愛用包。

# (2) 小心「不請自來」:不需要的東西,一開始就不要收

贈禮 情壓力而不好拒絕。 動購買什麼東西 、會員贈品 我實行減物 但還是時不時會收到不請自來的東西, 網購包材、路過傳單、公關品……等等,這些往往會因為一些人 陣子後開始明顯察覺到,就算購物慾望已經被冷卻降溫 好比公司禮品 親戚朋友 不會主

趁新 其實日子也過得好好的 怕的就是像從來都不 了,又或許正好是消 我最直接的建議,就是不需要就不要收,如果不請自來或不可能拒絕 、趁包裝完善去轉賣或轉送。「不請自來」的東西,常常會是晉升成 通常這些不請自來的物品 耗品 缺的杯盤器皿、根本太多的購物袋、品質還好的行李箱: 0 ,例如衛生紙的話也沒問題,過一陣子也許就能使用完畢。 倘若正好可以汰換家中一些較為老舊的東西, ,都不是非要不可的東西,想想沒有這些物品之前, 那當然太好 · 等 。 就趕緊

的高危險群 • 因為那: 並不是由你親自挑選 依照自身習慣留下來的菁英們 「堆置物」



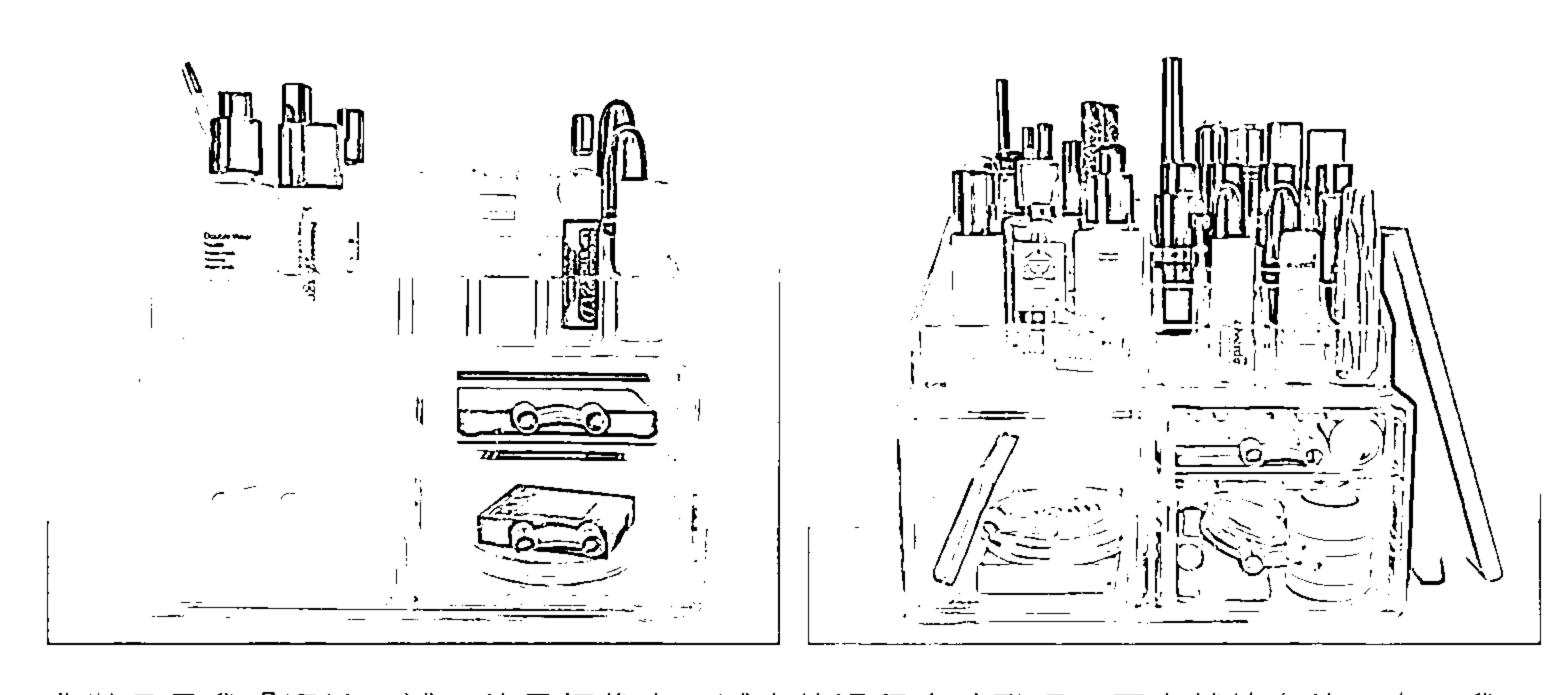
你不需要的東西,就是不會用到,在不好意思拒絕的場合或是其他不得已的原因必須收下的話,放著不管很容易變成堆在角落的無用垃圾,趕快處理掉吧!

## 3) 遇缺不補:練習讓生活七分滿就好

要讓自己輕易再買一 練習維持生活秩序的大好時機!可以問問自己「真的有缺嗎」?如果沒有, 不夠穿,不然不用急著補貨 我們假設今天斷捨離了 次呢?為什麼要讓好不容易釋放出來的生活空間被回填呢? , 我們不急著買新的東西來填補清掉的空缺 箱衣服好了,櫃子空了大半, 除非哪天開 始困擾衣服 此時更是 為什麼

也沒有因此過得比較 是讓我簡單生活可以更順利的秘密之一 嗎?又或者,其實「 更好的東西是值 |不好嘛 空著」就已經是最好的選擇,練習不再習慣有空間就塞,這也得等待的,沒人逼我們要妥協六十%、七十%喜歡的東西,不是 。我們一路斷捨離 雖然告別這麼多東西,

代表更好,有時候就 有句話是這麼說的: 只是 「更多」而已 More isn't better, sometimes it's just more. 意思是 更多不



化妝品是我「遇缺不補」的最好代表,減少的過程中才發現,原來就算有的不多,我一 樣可以畫出滿意的妝容,以前的多,真的純粹就是「多」而已。

## 4)物歸原處:每次都收好,就不用特別整理

幾乎所有的空間都是這樣: 如果全部 「收好」, 其實房間看起來是沒有 那麼亂

的 但我想大家都清 楚,擁有的東西越多, 弄亂的機會和頻率就越高!

不會有一堆雜物阻礙 在減少物品後最大的好處之一,就是要把一個區域的東西整理完畢是很快的 ,也不需要每次重新排列 、又花上大把時間。但要怎麼樣減少

整理的次數?要怎麼輕鬆維持擺放秩序呢?

的客廳 擺到它該去的地方。 定都統一折疊放在衣櫃第二格層板裡,沒錯,就是要這麼清楚的定位!這樣只要天 氣稍微炎熱 要再使用時 我非常建議 一處筆筒中, ,也還是去同 , 就可以反射性知道 ,要給所有東西都 不論哪一位家庭成員使用完畢,就放回那個筆筒裡 一個地方拿取使用 要從這層拿取, 「設定一個家」 ,並放置回去。又好比 洗完衣服收折後 , 好比家用剪刀 , , 無袖 衣服 , 也很快就可以 放在公共區域 · 這樣下次 , \_\_\_

以維持的問題, 專屬「家」 它們 的做法 永遠會在同個位置,等待再次被主人使用 非但能讓我們更好珍惜物品,也能夠 0 次解決找不 到



物品固定放在一個地方有很多好處,不會因亂放而讓家中變亂、不會要用的時候找不到,就能減少整理的頻率,也能避免因「找不到」而又買了重複物品的狀況。

## 5) 享受生活:讓今天的自己比過去更好,就夠了

對這樣的評論感到有 沒有達到他們的標準, 把自家環境作為拍攝場景 我曾經一度感到很沮喪 壓力 東西沒有少到夠資格分享這個話題。直到現在 , 但看在 身為半公眾人物 「生活更簡單」的達人們眼中 , 尤其又在談論居家空間 , 我的空間其實並 , 我都還是會 我時常會

指點點 認為你浪費、不知道 很多有意願嘗試簡單生活的朋友,是不是也面臨類似的困擾呢?被親朋好友指 ,或在轉變過 程中 好歹、不懂珍惜。 ,遭受質疑或看好戲的眼神, 甚至是家人不支持你的行為

、更樸實的日子、 我一直強調,請和過去的自己比就好,只要你相信,這麼做都是為了更好的人 更有秩序的生活而努力,那麼就繼續穩穩的前進就好了。

為是的評論,根本不 步八盒了 只需要準備個兩盒備用就好 我的粉絲 A小姐, ,多了八個面膜盒子的空間來做運用,這不就是很大的一步嗎?那些自以 明白這樣的蛻變是多麼的驚人,多麼值得掌聲。 以前是個囤積狂,面膜不買個十盒就會焦慮 0 是的 ,極簡達人會覺得「根本沒必要」 , 但現在調整到 但她 已經進

有個和我一樣想追求簡單生活的朋友,她以前就不太買衣服 所以實 行兩年

> 極簡後 精簡 件 些而 呀 所有 己 每 個 四季衣服加總起來才僅僅二十五件。但對她來說,不過就是五十件再 而 擁有不一樣的故事、有不一樣的成長歷程 我曾是購物狂,也許現在還有五十件衣服 ,但我以前擁有的量是 實在不能拿來相提並

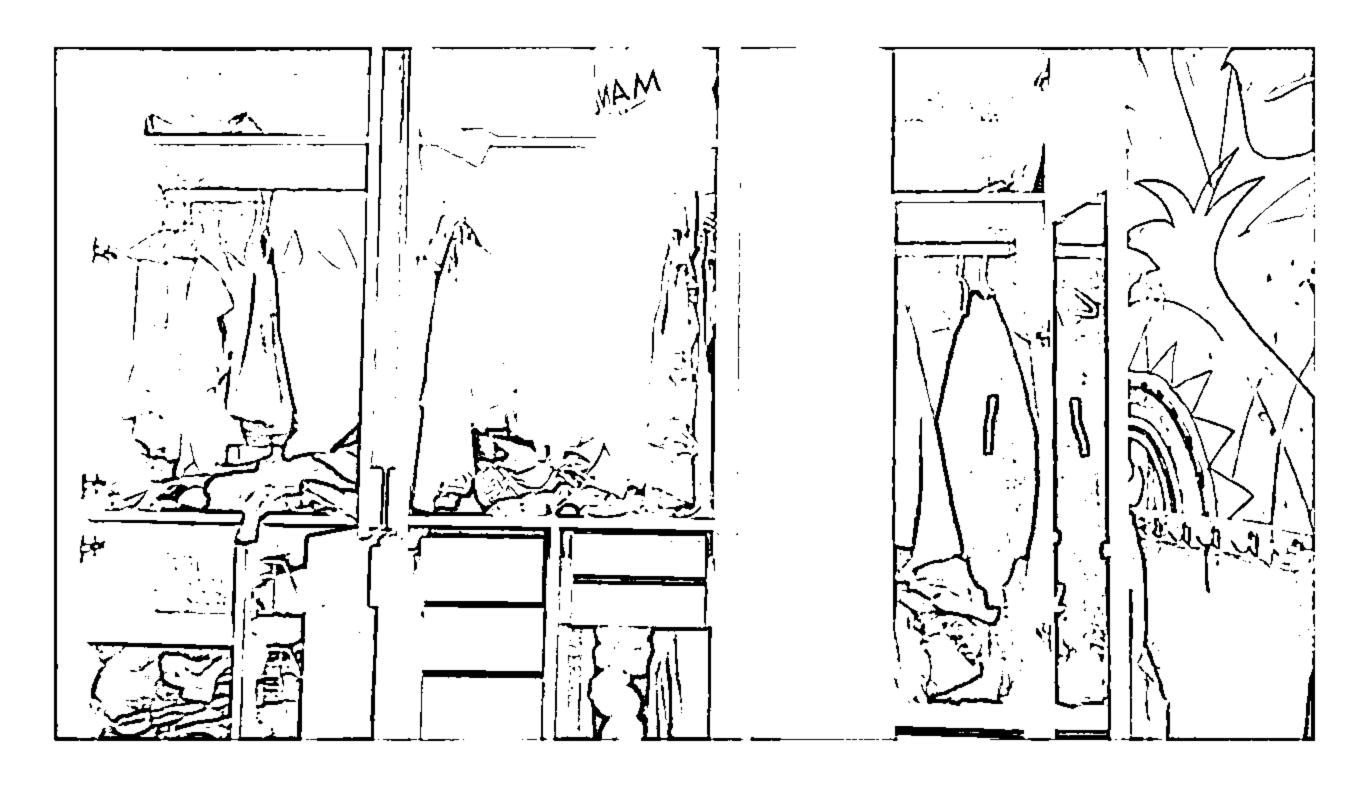
論、互相比較。

喜好 的 物 的 是 購物 越來越享受現在的 piece 的定義 我 • 更不被 更輕鬆自在 的 更遠離物慾的糾纏」,殊途同歸。不用太嚴格看待「極簡」、「斷捨離 of 購 cake 物 物慾 這些都只是在幫助我們提升生活效率 狂 故事, 根 本不算嚴重。我們需要知道的,就是「更有意識的消費、 知道自己在做什麼,為什麼購物就好了 不被無盡的羨慕嫉妒綁架而已。只要你感覺到 或許在一些人眼中是極其誇張的,但或許對有些人來說,只 生活品質,還有更認識自己的 你應該要以自己為榮, ,你好像比過去 二、一少 更聰明

極簡前 —— 衣物量破千



極簡一年後—— 衣物量約 300 件



### 極簡兩年後—— 衣物量約不到百件



感覺今天的你,比昨天的自己更好,享受改變後的生活,並且記得肯定自己!

樣共識,尤其這也不 其實只有我一個人而已。 我的家人(包含父母和哥哥)會談論、關注、嚮往「極簡、斷捨離 是我一個人住的房子,當然更不可能為所欲為 我想要追求的生活,不代表同個屋簷下的成員們能夠有同 0 、少物」 的

### 尊重家人的使用習慣

的那些『還沒用到的 「生活這樣子也很好啊!為什麼非得要用你嚮往的那一套?為什麼非得要丟掉你說 雖然父母並不阻止我斷捨離自己的房間,但也不會想要主動整理、 東西』? 」這是我家人的質疑,非常合理 極簡什麼

然不同

進步 想斷捨 如 但我 同 離 上段所言 呢 們是否也 不曾好好理解過自己的家庭成員,為什麼不願意配合 因為成長背景和經歷不同,所以有些人無法理解我們的轉變與 `

像 其實就能 十元湯麵 他 大多長輩過 們 明白 兒 時 就 能 的 這是 歡喜得樂不可支。所以說 往 口 憶, 的生活比現在困乏得多, 非常為難他們的事情 可能只要有 一串橡皮筋 , 物資缺乏的狀況已令我們這一代 要他們接受斷捨離?少物生活?想一想 (跳繩) 、一根棒棒糖 ` 幾顆彈珠 難以想

甚至連 解 |相不理 僵持的情境下 開 始嘗試斷捨離的人 你 解 所造成 的 東西」 我們也許會想要憤恨不平地反擊,想試圖說服 「說什麼都是沒用」也是可以想見的狀況。 , 可能會發生家庭成員不准你丟「他們的 他們也不希望你丟掉,這些都出自於成長背景不 • ,但面臨各種無 公共的東西 司 且

啊 是 ? 我曾經對著我爸堆置上百本的書責怪說: 浪費錢 但後來我整 浪費空間的雜物」呢?每個人對雜物 理娃娃的時候 豁然開朗 ,這些絨毛玩具, 「這些都沒在看了 認為 「該斷捨離」的 對我爸來說 啊 為什麼不能賣 品截 何嘗

### 從一個抽屜、一個角落開始改變

如果不是發自內心、 就像我們第二章 主動的想要改變生活 〈選擇簡單的生活風格 ,這樣的追求對不認同的人來說 ,絕不只是 | 開始丟東西 | > 裡所談過的, • 只會是

強求,徒增更多爭執

無意地認同 到他們和使用頻率低的物品之間曾有的緊密連結,起了一些鬆動,他們開始會有意 量就好時 要的物品時 的過程中 我的父母也是十分愛物惜物的人,但在我堅持長達兩年的實行減物、少物生活 ;當我開始主動整理環境時;當我著手販售家中的閒置物時 ,我可以發現他們雖然改變很緩慢,但確實有受到影響。當我在淘汰不需 ;當我在說服他們不要買過量備品時 「確實不 用太多也沒問題」。 ;當我告訴他們紙袋 , 塑膠袋留適 我可以感受

樣的觀念時 的呈現,更穩定的心情、更專注的工作、更輕盈的空間, 應當把重心先放在自己身上,當我們落實自己的信念, 想改變家人的思維和習慣, ,先把自己做好 ,先從自己的房間, 我覺得以身作則是最好的方法 小至一 個抽屜、 開始因簡單生活而有更美好 身邊的人一定可以感受到。 想要傳遞給他人這 個衣櫃做起就好,



以身作則,讓家人感受到進行極簡的你變得更好,透過一個角落的整理,讓他們理解並開始認同「這個丟掉、這樣整理也可以」。

他們的改變可能很緩慢,可能這輩子都不可能達到我們心目中的標準

加於人自己的生活方式 ,也是對在同個屋簷下的成員們的一份尊重。

我有一位同學, 畢業後就再也沒有聯絡了,有一天她忽然私訊對我說謝謝。我

才知道她本來也是不 在乎生活品質的人,但不知道從什麼時候開始 , 看到我美好的

轉變,只是乾淨簡單 就能呈現優雅得體的氛圍,一點都不輸坐擁諸多名牌的網紅

所以開始漸漸被影響 受到啟發。她說:「不知不覺購物慾就下降了,也賣了很多

東西。」

活」自然會成為你身邊的人願意嘗試的目標 無須多加闡述減物有多好或強逼家人把家中整頓成你希望的樣子 如果可以用自己的行為和成果 讓其他人看到之後 自發性地也想開始改變 , 「想過簡單的生

163 /



媽媽也因為受到我持續整理、簡化所帶來的正面的影響,漸漸認同有些物品其實無需囤積過量。

### 我更喜歡自己で

讓我開始相信 我從「月光族的購物狂」 「簡單生活」是一件誰都做得到的事情。 到 「極簡主義的信徒」 不再追求物質的過程中也讓 這兩年內天翻地覆的改變

顧家庭壓力都好大,也沒什麼時間陪小孩,每次看到不錯的東西就會想要買給孩子、 我大徹大悟, 粉絲C小姐曾告訴我:「我本來不覺得我有辦法減少這麼多物慾,上班又要兼 一個人: 的自信 、價值和美,真的可以不那麼仰賴身外之物

多的那個 老公甚至自己當禮物 我也不覺得自己能夠斷捨離成功, 我真的看到什麼東西都好想要 因為那些東西都是錢 0 同事每次揪團 、都是心血。但 我都是買最

念頭

一轉 明白物質帶來的快樂無法持久 ,不要把物品當做快樂的泉源 ,我覺得好

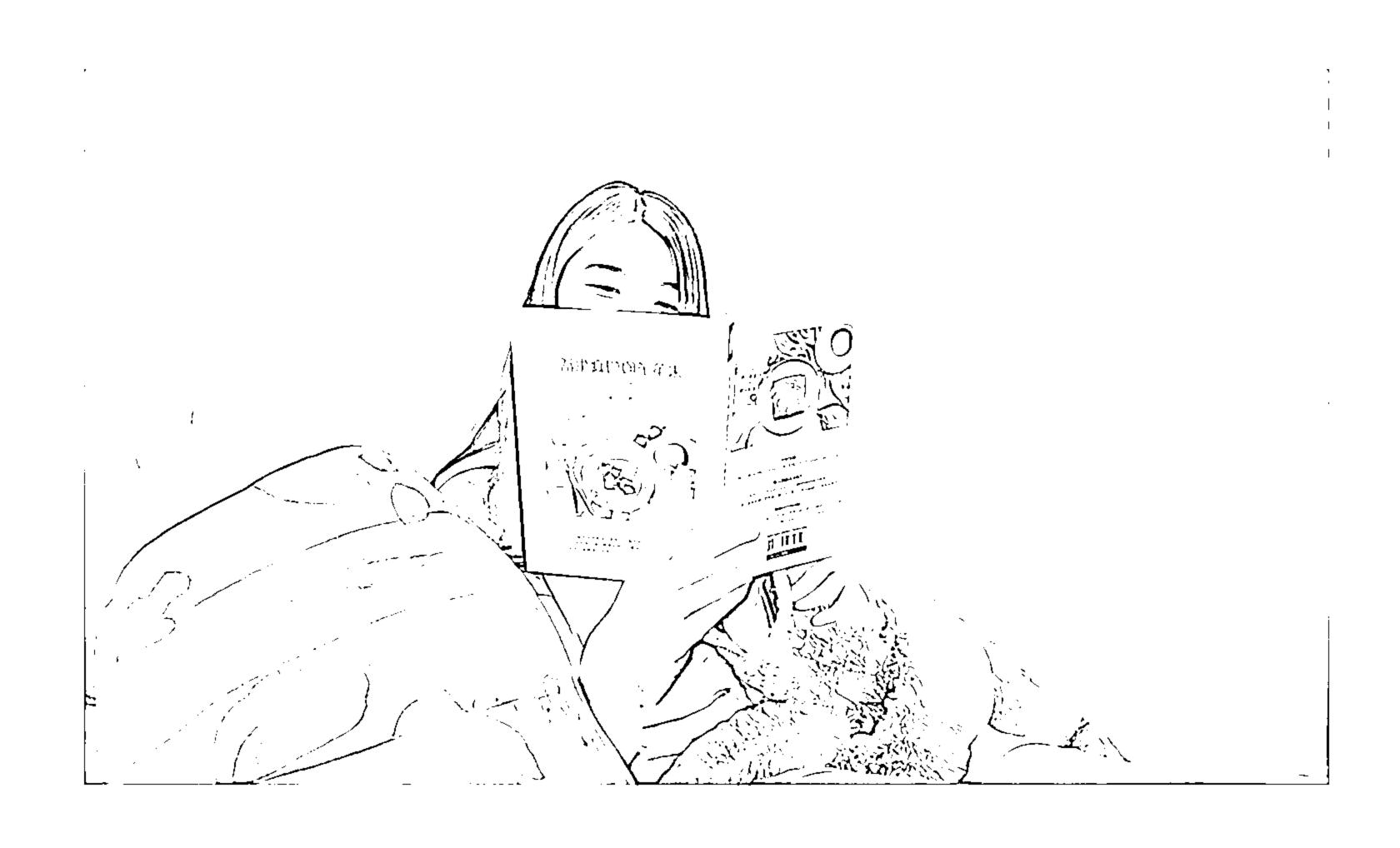
像脱胎換骨一樣,也 比較有勇氣面對家裡的亂七八糟,雖然整理是場馬拉松 , 但好

像知道接著該怎麼做

> 美好的 我能有幸邀請你們試 自己的 的生活根本不必要的 更有精神 不論看完這本書之後,你有沒有執行的衝動,有沒有顛覆你過往的思考,希望 感受即 親身轉變 那 可 麼就繼續;如果你感到矛盾、煩惱甚至痛苦,那麼就停止,完全忠於 口 我和身邊好幾位接觸減物而獲得心靈自由的朋友,都是希望自己 '以幫助到更多其實並不知道自己到底需要什麼的人。把對現在 試看,不用想太多,如果持續一週、一個月,你感到愉悅 東西清出來,你會有更多的時間,專注在更重要的事上。 、舒服

重要: 的 然 而 畢竟我 每個 人嚮往的生活方式都太不相同,無論怎麼選擇,自己的輕鬆自在是最 的 目的是要讓自己過得開心 更認同自己 也更認同自己 )的生活

方式才是。



「美好的生活是不昂貴的」,随著你簡化生活中各種物品的數量之後,就會從留下的東西中發現自己的愛好和風格,讓你更了解自己;把那些其實沒有這麼需要的東西清掉之後,少了整理、翻找的時間,少了看到一團亂的煩躁心情,你會更能找出、更能專心在自己真正想做的事情上。



國家圖書館出版品預行編目資料

末羊子的極簡日常提案/末羊子著 . -- 初版 . -- 新北市:幸福文化

出版: 遠足文化發行, 2020.12

面;公分

ISBN 978-986-5536-28-2(平裝)

1. 家政 2. 簡化生活 3. 生活態度 4. 生活指導

420 109017079

好生活 019

### 末羊子的極簡日常提案

兩大清單「馬上丟/不再買」精準斷捨離,從一個抽屜、一個角落,開始打造理想中的質感生活!

作 者:末羊子 責任編輯:賴秉薇

封面設計:Rika Su

內文設計: 王氏研創藝術有限公司 內文排版: 王氏研創藝術有限公司

印 務:黃禮賢、李孟儒

出版總監:黃文慧

副 總 編:梁淑玲、林麗文

主 編:蕭歆儀、黃佳燕、賴秉薇

行銷總監:祝子慧

行銷企劃:林彥伶、朱妍靜

社 長:郭重興

發行人兼出版總監:曾大福

出版:幸福文化/遠足文化事業股份有限公司地 : 231 新北市新店區民權路 108-1 號 8 樓

網 址:https://www.facebook.com/

happinessbookrep/

電 話:(02)2218-1417 傳 真:(02)2218-8057 發 行:遠足文化事業股份有限公司

地 址:231 新北市新店區民權路 108-2 號 9 櫻

電 話:(02)2218-1417 傳 真:(02)2218-1142

電 郵:service@bookrep.com.tw

郵撥帳號:19504465 客服電話:0800-221-029

網 址:www.bookrep.com.tw

法律顧問:華洋法律事務所 蘇文生律師

印 刷:凱林彩印股份有限公司

電 話:(02)2974-5797

初版一刷:西元 2020 年 12 月

定 價:360元

Printed in Taiwan 著作權所有 侵犯必究

【特別聲明】有關本督中的言論內容,不代表本公司/出版集團之立場與意見,文責由作者自行承擔。