



愛你一輩子守護團

www.20187.org.tw

#教育電台廣播節目

愛的行動專訪(01): 台北市家長協會-王懿行常務理事~營造身恬境的家庭

文 / 官網編輯小組 2013-1-3

2013年01月03日 星期四

題目:愛的家庭系列一:營造身恬境的家庭

主持人:蕭慧英

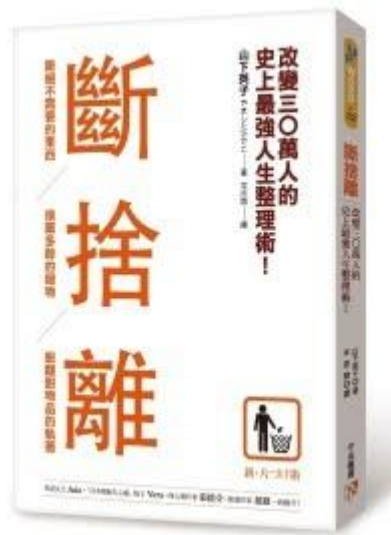
來賓:台北市家長協會-王懿行常務理事

訪談大綱:

1. 甚麼是身恬境的家庭？
2. 過年要到了，每個家庭都會大掃除並佈置環境，為何在歲末除舊佈新是很重要的？
3. 這兩年"斷捨離"的觀念很流行，對除舊佈新是的意義是甚麼？
4. 到了年底就得來當"家庭主婦"或"家庭主夫"，有上班的更是公私兩頭忙，是否有哪些重點，能讓人輕鬆愉快的完成這年底的大任務？

5. 為何要讓孩子一起來參與？要如何做？

6. 平時孩子如何參與家事？



什麼是「斷捨離」？

歡迎各位進入「斷捨離」的世界，我是雜務管理諮詢師山下秀子。雜務管理諮詢師？咦？這究竟是什麼樣的工作呢？大家一定一頭霧水吧？畢竟自稱雜務管理諮詢師的人，全世界也只有我一個而已。

雜物的英文是「clutter」，指的就是不要的廢物。

Clut-ter □名(不需要的物品)凌亂，散亂的東西，雜亂。□動到處亂丟，(無用的情報)塞滿腦子。

我的工作，就是建議、協助客戶重新審視佈滿住宅中的物品，從自問和物品之間的關係開始，讓客戶丟掉現在的自己覺得「不需要、不舒服、不愉快」的物品。最後，住宅整理乾淨了，客戶也能順便和心中的廢物說再見。沒錯，住宅和內心雜物的顧問，這就是我的工作。

接著是這本書的書名「斷捨離」。我想這是各位不太常聽到的辭彙。斷捨離，日文發音是Danshari，請各位試著張開口，發出聲音說說看喔。這個字應該很具衝擊性，鏗鏘有力吧。一言以蔽之，斷捨離就是透過整理物品了解自己，整理心中的混沌，讓人生舒適的行動技術。換句話說，就是利用收拾家裡的雜物來整理內心的廢物，讓人生轉而開心的方法。

總而言之，就是經由整理從「看得見的世界」走向「看不見的世界」。為此，各位要採取的行動就是

「斷」＝斷絕不需要的東西

「捨」＝捨去多餘的廢物

而不斷重複「斷」和「捨」到最後，得到的狀態就是

「離」＝脫離對物品的執著。

斷捨離和單純的打掃、整理不一樣，不須以「好可惜喔」、「還能用嗎」、「不能用了嗎」為思考重點，而要自問「這個物品適合自己嗎」，也就是說，主角不是「物品」，而是「自己」。斷捨離就是利用「物品和自己的關係」為主軸，取捨選擇物品的技術。不是「這個物品經常使用」→「留下來」，而是「我要用」→「必要」的思考模式。主詞永遠都是自己，時間軸則永遠都是「現在」。現在對自己來說不需要的物品就儘管放手，只選擇需要的物品。這個動作會讓各位從「看得見的世界」走進「看不見的世界」，最後就能夠深入了解自己了。這麼一來，連心靈都會完全輕鬆起來，能夠肯定最初原本的自己。

到今天為止，我持續以「斷捨離」為主題舉辦了將近八年的講座，在這段期間，我不知道看過多少聽講者的人生出現了加速度變化。雖然只是一古腦兒地把物品丟掉，但是斷捨離不可思議的地方，就是會帶來「行動變貌」。有時候，甚至還會讓人生出現急轉彎，換工作、辭職、遷居、搬家、結婚、離婚、再婚……，就像是打開了蓋子，將不知不覺之間封閉在其中的力量釋放出來，也像是製造一個讓每個人都能重新回歸原本人生態度的契機。點燃當事人的人生導火線，活出熾熱的生命力，說起來跟扣板機很類似，這就是斷捨離有趣的地方。

資料來源：

<http://www.books.com.tw/exep/prod/booksfile.php?item=0010516523>