

2009年,日本一个名叫山下英子的杂物管理咨询师出版了《断舍离》一书,使得“断舍离”这个概念得以推行,该书不只畅销日本,在中国也掀起一股“断舍离”风潮,改变了很多人的生活方式。不过,自2020年初新冠疫情暴发以来,很多人居家的时间变长了,也催生了很多问题:居家期间提倡断舍离是否不合时宜?

2022年3月,“断舍离”概念的创始人山下英子出版在疫情期间写的新作《山下英子:我的断舍离》,由博集天卷引进,湖南文艺出版社出版。针对很多人误认为断舍离在疫情期间不合时宜的观点,山下英子用丰富的案例来阐释断舍离的本意,从而消除误会,帮助人找回空间整洁、精神富足的生活和灿烂的笑容。她强调,断舍离是一种为空间和心灵减负的思维工具,并通过7个案例分享、1个深度对话,排除4种误区,清理6种空间,再度解释“什么才是真正的断舍离”。对于很多感叹做不到断舍离的人来说,山下英子也提供了一些简单易行的方法给读者借鉴。

居家期间能否“断舍离”? 山下英子出新书指点迷津



山下英子

物品过多 会给心灵造成压力

很多人不能分清“能用”和“必要”,有些人会陷入收纳工具的陷阱中,有些人总是为自己的囤积找类似“也许将来能用”“勤俭节约”的理由。至于是先行动还是先思考,一时也不知道从何下手。书中山下英子给出了自己的建议:行动可以刺激思维转变,如果暂时还不知道从何下手,不如先动起来,从小地方开始整理,慢慢思维也会跟上行动。整理的顺序最好是先放手(舍离),再清扫,最后装饰。

疫情期间提倡断舍离是否合时宜?山下英子的答案是“恰恰是好时机”。因为一直以来人们居所的状态,家人之间的人际关系,都可以借由外出来逃避——视而不见、佯装不知。但如果在家里的时间长了,便无法再对这些视而不见,只好认真面对摆在眼前的问題,搞清楚状况,然后着手改善,这便是断舍离。另外,她还提醒,囤积和应急有着本质区别,需要理性看待。

试着用5分钟 丢掉3件物品

断舍离之前,你需要知道几件事情。比如断舍离,行动要先于思考。先行动起来,破损后不再使用的器皿,脚跟处已经磨损的袜子,过期的储备食品……类似这样的物品,不管什么,先丢弃一件试试。不必烦恼该从何处着手,将眼前看到的“无用之物”扔出去,并持之以恒,生活空间便会变得充裕起来。那些长期摆在固定位置的家具、椅子、沙发,堆在地板上后便放任不管的“书山”,试着给它们挪挪地儿。尤其是那些挡住门窗的物品,也

许就是它们导致了空间内气流不顺。给阳光和空气留出一条通道,让眼前景象焕然一新,也能提升干劲儿。

“没时间”,是无法进行断舍离的人摆出的头号理由。然而,时间是挤出来的。比如说,利用早上挑选衣服的5分钟,“断舍离”掉衣柜里的3件衣物,或者从大量文具中选出3件丢掉,养成一种短时间内进行断舍离的意识。慢慢就会发现,屋内的空间开阔起来了。

断舍离并不仅在于 精简物品

山下英子说,断舍离的目的,并不仅仅在于精简物品。首先,要搞清楚究竟为何断舍离,确定想呈现怎样的效果,想让这个场所作何用途。举例来说,本想给孩子打造一间书房,却让孩子早已不玩的玩具和大量的相册占满整个空间,这就本末倒置了。要明白,若让孩子露出笑脸,开阔的空间远比旧玩具更重要。另外,也不要吧父母的物品放在孩子的地盘里。侵占孩子的空间,等于侵蚀孩子的人生。

山下英子还提醒:你是否

对物品有着强烈的执念?我们总是无意中试图用物品填补内心的空虚。比如感到有压力时就会暴饮暴食。如果为了填补空虚,导致家里的东西急剧增加,那就要格外注意了。孤单寂寞,期待获得认同,你是否以为这些悬而未决的心理问题通过购物就能得到解决?正如感到压力时暴饮暴食,最后徒留毫无用处的赘肉让自己后悔不已一样,买再多的东西,也填补不了内心的空虚。回过神来才发现,家里已充斥着用不着的物品,成了“垃圾屋”……去面对隐藏在物品背后的本质问题吧。

专注所处空间 发现新的可能

山下英子还几乎“手把手”地教大家断舍离的方法:第一步就是俯瞰物品,只留下“对现在的自己而言必不可少的东西”。把现有的物品都摆出来,整体审视,只留下必要的东西。做不到这点,打扫也好装饰也罢,都是白费力气——就以这样的觉悟开始断舍离吧。物品少了,打扫自然也就轻松起来。房间是否干净整洁,是直接关乎身体健康的重要因

素。想让空间易于打扫,断舍离至关重要。地板上堆放着物品,就会有灰尘沉积,导致房间变得脏乱。裸露出来的地面无论再怎样清扫,房间也干净不了。精简物品,也是在保持身体健康。如果你认为,只要把家人的照片、鲜花、喜欢的摆件和画统统装饰起来,房间就会变得美观漂亮,那就大错特错了。被物品堆得满满当当的空间,再多的装饰,也无济于事。

山下英子说,她见过不少人的住处都处于这种状态:已经不再使用的东西,早已忘在脑后的东西,一件又一件,不断累积,却从不见它们登场亮相,只是一味侵蚀空间。这不仅仅是居所的状态,也是居住者的心理状态。无视物品,就等于无视自己。

过往不断累积,物品也越积越多,填满了房间的每个角落。断舍离能让我们与这些物品面对面,从束缚自己的执念中解脱出来,如此,便能专注于当下的自己,专注于当下所处的空间,摆脱内心的苦闷,发现自身新的可能。这就是断舍离的力量。

封面新闻记者 张杰



《山下英子:我的断舍离》

用文学叙述生命历程 “网红博主”出版长篇小说

2003年“非典”期间,21岁的江西女孩傅真,在西藏拉萨遇到25岁的香港男生毛铭基。彼时,她是名校的大四女生,即将赴英伦留学,而他是沉默内敛的公司员工。两人经过相向而行的努力,最终有情人终成眷属。傅真从留学英伦的高材生到投行精英,拥有传奇的爱情,有着放弃高薪环游世界的经历,还把爱情故事写成文章,在名为“最好金龟换酒”的博客上发表,被出版成了畅销书。不少读者都知道这段爱情故事。

不过,美好的神仙伴侣,也有面对现实人生的痛苦。傅真在博客里透露自己“曾因经历先天复发性流产,远赴泰国,在辅助技术的帮助下怀孕生女”。她经历过三次怀孕胎停,做过四次手术。“也就是说,我一直在乘坐一辆看不到尽头的

过山车,每一次焦灼的期待永远随之急剧下坠。曾经坚固的内心分崩离析,那种心灵的痛苦远超生理的痛苦……”

在泰国曼谷治疗时的傅真决定,“若有一天能够平静地面对曾经的伤痛时,要亲手将那把刀从自己的胸口拔出来。不只是用叙述来疗伤,更要让个人的痛苦变成可见的痛苦,这似乎是创作者的本能和义务。”

今年2月,傅真以亲身经历为灵感,并加以文学虚构,在人民文学出版社出版了首部长篇小说《斑马》。小说以“生育”作为切入点,用故事探讨了婚姻、家庭、旅行、职业选择、人文历史等话题,讲述了当代女性自我寻找、自我和解的故事。

奇妙而具有漂浮感的泰式风情、真实而挣扎的生活面貌、谜团般的人物与线索,共同构成了作品复杂生动、充满异域

色彩的气质。傅真巧妙地利用充满悬疑感的故事,带领读者体验了辅助生育过程中的种种艰辛与无奈。其中,书中人物Alex与苏昂的形象被刻画得入木三分,更被读者认为是悬疑版的《爱在黎明破晓时》。

不可否认,《斑马》的高光之处在于它几乎囊括了当代女性生活的全部命题:恋爱生育、婚姻危机、职业爱好、个人探索、原生家庭、性别关系,约会文化、穿衣自由……然而,主人公苏昂不只是一个陷入生育执念的年轻妻子,她还是拥有好学历、好工作、好家庭的当代都市女性,面临由生育阵痛引发的从自我割裂到自我重组的过程。充满轻松度假感的热带氛围背后,隐藏的是苏昂身上存在的当代知识女性的普遍焦虑。

封面新闻记者 张杰
出版社供图



《斑马》



傅真