

人生需要整理的，不只是居家環境

王乾任 文字工作者

說起整理術，如今不少人都能直覺說出山下英子的《斷捨離》，還有近藤麻理惠的《怦然心動的人生整理魔法》吧？！

特別是近藤麻理惠，在日本大受歡迎後，毅然決然前往美國發展，還登上了Netflix，製作專屬整理術節目，其出版作品全球熱銷破千萬冊，還推出了自己品牌的整理師證照，可以說是當今世界，整理師的NO. 1了！

的確，透過許多達人的推廣與介紹，如今整理術不再罕見，就連臺灣都有整理師，專門協助整理居家環境，重新設計生活空間，擺脫過度囤積的垃圾屋。

學習整理術，整理居家環境，原本是好事。

不過，近年來這股整理風潮，似乎有點越演越烈，除了過分積極推廣外，甚至有少數人開始扮演起整理警察，到處檢視其他人的居家環境是否符合自己的整理觀？

好比說，網路上一些整理術社團上的發文，已經不是標榜擅長收納、懂得整理，而是推崇什麼都沒有的徹底斷捨離。而且，對於無法徹底斷捨離或不願斷捨離的人，帶著某種瞧不上眼的態度看待之。

針對這個問題，我反覆思考了許久。

最早找到的答案是，「斷捨離」源自瑜伽，是一種修行方法，追求的境界原本就是「出家」，



超脫凡塵，以此心法進行生活居家整理，自然有人會走上捨棄一切的路。

採用此一心法者，如果認定整理術只能有一種，那麼，便有可能看其他整理方法的成果不順眼，想糾正！

《認識你的收納人格》的作者卡桑德拉·阿爾森發現，不少人跟她過去一樣，不自覺地認為，整理術只能有一種，而且是把雜物全都收納收藏起來，讓人看不見，讓居環境看起來很清爽整潔的那一種。

阿爾森發現，過往的整理術，大多也只將重心放在這一種上，剛好適合這一種整理術的人，

學會之後，固然能將居家環境整理得一塵不染、井然有序，然而，其他不適合的人，只會覺得備感挫折，甚至自暴自棄。

阿爾森發現，不同的人有不同的收納人格，有些人喜歡居家環境看起來簡單有序，然而，卻有一些人喜歡豐富多彩的居家環境。同樣是收納，有些人喜歡把雜物全都隱藏起來收好，有些人卻喜歡將所擁有的東西羅列展現出來，兩種不同人格特質者，如果只能選一套整理收納術，另外一半的人自然覺得挫折。

因此，阿爾森發展出四種收納人格類型（蝴蝶人、瓢蟲人、蜜蜂人、蟋蟀人），有的人格特質重視隱藏雜物，有些則是喜歡展示自己的擁有物。阿爾森針對不同人格類型者，給予不同的收納整理建議，幫每一種收納人格類型的人都找到適合自己的收納方法。

除此之外，如果家人或同事分屬不同收納人格時，該如何布置居家／辦公空間才能讓家庭／公務有序運轉不打結，阿爾森也給出了非常實用的建議。

直到讀了阿爾森的書，才讓我有種豁然開朗的感覺。

雖然過往隱約覺得，收納應該有不同流派，卻說不太清楚那是什麼？

好比說，近藤麻理惠的怦然心動整理術，利基於日本的神道教世界觀，並不追求將所有東西都捨棄，而是保留自己仍然感覺心動的部分，捨棄不再有感覺的部分，此一心法就和利基於瑜珈的「斷捨離」，在心境、執行方法乃至最終結果

的追求上，有所不同。

不過，我並非不認同斷捨離的觀點，斷捨離中提到的丟棄囤積在家中的過多無用雜物，可以連同長年堆積造成的腐敗運一起丟棄，讓居家環境有空間得以容納新而好的能量的觀點，我自己是非常認同的！

定期出清不必要之雜物，不讓已經用不到的物品堆積的同時也堆積了腐敗運，透過定期清理，讓居家環境能更換氣息，破舊迎新是很好的事。

只是，過往我總覺得，雖然決定捨棄物品的標準不同，但是，結果可能都一樣，都是追求整潔有序的居家生活空間，且物品能夠越少越好。

這種越少越好的整理觀，對於長年購買紙本書，且工作和興趣都和書有關的我來說，一直備感壓力，覺得自己好像對不起整理術的教導，沒能做好，是個有虧欠的不成材的學生。

想必應該有不少人和我一樣，對於未能做到某些我們自以為的整理術應該達到的標準，莫名地感愧疚。

直到讀了阿爾森的書，才讓我明白，原來不同性格的人有不同的收納方式。這不是誰對誰錯，誰該修正誰該調整的問題？而是原本每個人的性格就各有巧妙不同，我們應該找到適合自己的方法進行整理與收納，而不是勉強自己套入那些不適合自己的理論模型。

終於，能夠放下自己的整理成果達不到大師們指導的境界的愧疚感，接納自己。

當然，也不是說，從此就不整理收納了，而是說，就算最後的成果和那些大師們所寫的書呈

現的境界不同，也不會感到愧疚，因為自己有自己的人生追求跟性格特質，根據自己的人生追求與性格特質，做到能做的程度也就可以了。

光是整理居家環境還不夠……

無論什麼樣的整理術，很少都只談收納而不談丟棄，甚至許多整理術的精隨就在於能夠讓人們果斷無懊悔的捨棄不再需要（但仍完好無損，可以使用）的物品。

偏偏丟棄，是最難的一環。

雖說丟棄的看似皆為身外之物，然而，人類是透過物品的協助才能生存的物種，因此，許多身外之物上都附著了你我生活的回憶，是我們人生中某一段故事的象徵性存在。丟棄物品之所以困難在於，那彷彿將我們身體的一部分或過往人生的一部分給丟棄了一樣！

近藤麻里惠的整理術之所以能夠風行全球，有論者認為，麻理惠的整理術會引導人們向所欲丟棄之物品說再見，這個儀式行為，能有效釋放人們準備丟棄可能完好卻不再想要使用的物品的愧疚感，能釋放對於割捨掉物品附著你我生命一部份的遺憾感，因此，麻理惠的整理術才能大受歡迎。

整理整頓之所以困難，是因為我們丟棄的是自己一部份的人生，對我們曾經產生過意義與價值的象徵物。

這也是為什麼整理與丟棄必須由當事人自己來，由他人代勞丟棄或整理的效果不大的原因！

這也是為什麼有一些人就算請了整理師到府協助整理環境，設計完全收納的足夠空間，最後仍然讓環境變得髒亂不堪。

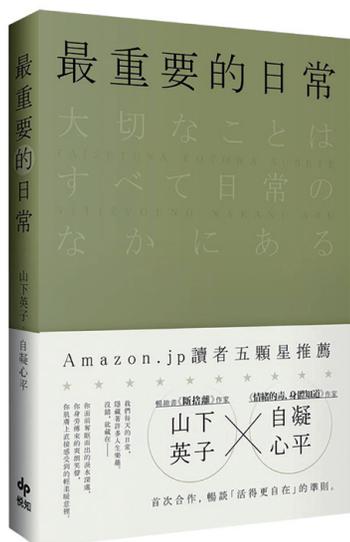
這也是為什麼許多教導居家收納整理的大師，後來都陸續出版教人整理人生的作品，好比說近藤麻理惠的《怦然心動的工作整理魔法》，山下英子的《丟吧！成為更好的自己》、《最重要的日常》、《父母家的斷捨離》、《斷捨離說話術》等等。

也就是說，居家環境是個人內在心境的反映。如果不能先整理整頓自己的思想觀念內心意識，光是找人整理自己居住的理環境，光是安裝一大堆昂貴的收納系統，學習一大堆高明的收納整理技，實質幫助可能不大，還可能因為找錯老師，學錯流派，讓自己備感挫折！

無力整理居家環境，放任居家環境堆積雜物



讀書



者，需要的可能是先整理整頓內在想法。

稍微岔題談一個社會現象孤獨死，等一下我們會繞回來談孤獨死與整理的關係。

雖然孤獨死在臺灣好像還沒有太多人關切，不過，在日本已經引發不少人的關心，陸續有一些作品探討可能造成孤獨死的原因。像是談經濟困境的《下流老人》，沒有人手幫忙的《一個人的老後》等等，也有人從垃圾屋的角度切入觀察，發現一個讓人震撼的現象，那就是孤獨死的人（未必都是年長者），幾乎都住在垃圾屋裡！

對於常人來說，堆滿垃圾都不丟棄的垃圾屋，別說住，連在裡面待一陣子都受不了。然而，社會上卻有一些人，能夠長年累月的居住在雜物堆積的垃圾屋裡，甚至自己生產製造的垃圾都不丟之外，還去外面撿拾垃圾回來囤積。

為什麼這些人能住在垃圾屋裡呢？

某天，我腦中突然閃過一個念頭，該不會是因為他們覺得自己的存在彷彿垃圾一般，是以跟「同類」待在一起時，最感到舒服，可以說是垃圾越多自己越自在，因為，自己可以隱身在同類中！

也就是說，長年住在垃圾屋裡最後孤獨死去只是結果，不是原因，真正的原因是讓他們將自己視為垃圾一般地存在的那些事情？

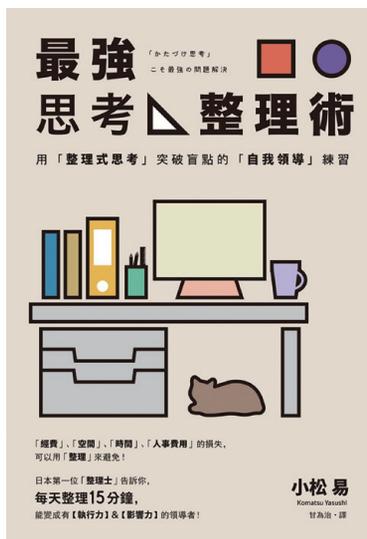
除非能夠改變內心的想法，否則，光是整理居家環境，將垃圾搬出去丟棄，恐怕也解決不了問題。暫時透過外力協助丟棄垃圾，當事人最後可能繼續撿垃圾回來囤積。

回到一般的情況，假設一個人的生活與工作已經過勞太久，每天回到家早已筋疲力盡，看著待洗的碗盤與衣服根本沒有力氣洗滌。

身處這樣的狀態，不是請人幫忙打掃就能解決的。最終來說，還是得先整理整頓自己的生活行程，甚至是讓自己人生卡關的行程，不讓自己每天回到家就已經耗盡所有能量，能保留一些認知餘裕處理家務事，才有辦法真的做好居家環境的整理整頓。

近藤麻理惠的先生川原卓已在《我要的新人生》中提到一個觀念，我覺得很好。他說沒有理想的工作，只有理想的生活型態。找到理想生活型態的人，就會發展出理想的工作型態。

我們之所以光是忙於工作就已經耗盡心力，很可能是根本沒想清楚自己理想的生活型態是什麼？找了一份世人覺得好，或是自己雖然不滿意



功人士的思考整理術》、《圖解思考整理術》、《史上最強整理術》、《腦能量整理術》、《子彈思考整理術》、《邊寫邊思考的大腦整理筆記法》、《快狠準！子彈筆記術》等等整理工作行程、工作環境、資訊摘要與排序、想法觀念重組的作品，多少有助於爬梳釐清腦中打結的想法。

若覺得坊間一般的居家收納空間整理術作品幫不上自己整理居家環境忙的朋友，不妨試著參考看看這些整理生活與想法的作品。

隨手整理、時時整理是最好的整理術

我認為，無論是居家環境的整理還是內心想法的整頓，最重要的是從小地方做起。不要想

說，找一天放假，好好來整理想法或居家環境。而是經常整理，隨手整理。

也不一定要逼自己整理出什麼具體成果，整理的重點應該就是整理本身的貫徹執行，從中發展出自己的排列組合模組與優先順序，至於結果呈現，那只是附加的禮物。

舉幾個例子，我每天會閱讀很多文章跟書籍，通常碰到重要的內容，就會隨手寫筆記。或長或短，貼在臉書上或隨手寫在便利貼上，當下不會要求自己非得寫成什麼樣主題的文章，且日後不一定會用得上，但是，當下覺得值得記下來的東西，我就會透過寫筆記的方式整理過！

長年累月下來，我發現自己對於文字的排列組合使用方式，漸漸有了自己的一套模組，大部分的文章或書籍都能很快地轉換成我自己的表達

方式記錄下來，在構思想法與腦中想法的具現化上，能夠輕鬆不費力地完成。

其他像是工作行程，每天早上起床，我會先花一點時間構思整天待辦的大小事項，工作與非工作的行程，接著姑且先按照自己想像的優先順序，排出一個版本。邊進行邊修改。一天結束後，反思檢討一下今天的行程，摘錄寫下重點日誌。

當然還有居家環境整理也是，我家最多的東西就是書，每年約莫買進上千本，淘汰掉五百本。不管用什麼整理術，都無法一口氣淘汰掉太多。經年累月下來，藏書近萬冊，書架早就不敷使用，客廳、臥房與書房，都堆了不少書。

雖然堆了很多書，不過，都有做好分門別類，打從書一進家門，就會根據用途與分類歸檔，也因此，雖然書很多，都還算清楚，要用的時候都找得到。

至於用不上的書，我也都捨得且樂於送人，與更多人分享！

雖然家中仍然藏書頗多，但不至於顯得雜亂無章！

錢包、個人財務，人際關係等等，其實也都需要使用整理術，先進行整理，建立規則，按照規則處理，一點一滴的改善現狀，朝理想邁進。

這一切所有人生大小事物或關係的整理，其目的，毋寧是為了過好這一輩子！

我的理解是，一個人只要能夠找到自己的理想生活型態，根據理想生活型態建構自己的世界觀、生活觀、消費觀，工作型態與行程安排規則等整理整頓的大原則和框架格式，接下來的每

一天，只要遵守格式與規則，將身邊的物品或資訊，隨手就可以進行分類、整理、歸檔，不用特別花時間。

很多時候，問題只怕是出在找不到自己的理想生活型態，或是根本不知道需要先找到自己的理想生活型態，才會讓自己的生活一團亂且遲遲理不出頭緒！

延伸閱讀

1. 卡桑德拉·阿爾森著；林幼嵐譯。《認識你的收納人格：從個性出發，輕鬆打造好整理、不復亂、更具個人風格的理想空間》（新北市：木馬文化，2022）。
2. 近藤麻理惠、史考特·索南辛著；謝佩玟譯。《怦然心動的工作整理魔法：風靡全球的整理女王X組織心理學家，首度跨國跨界合作》（臺北市：方智，2020）。
3. 山下英子、自凝心平著；黃薇嬪譯。《最重要的日常》（臺北市：悅知文化，2018）。
4. 川原卓巳著；李貞慧譯。《我要的新人生》（臺北市：天下雜誌，2021）。
5. 福柱煥著；張亞薇譯。《整理想法的技術：讓你避免腦袋一片混亂、語無倫次的13項思緒整理工具》（臺北市：商周出版，2017）。
6. 小松易作；甘為治譯。《最強思考整理術》（新北市：楓書坊文化，2019）。
7. 生方正也作；龔亭芬譯。《成功人士的思考整理術》（新北市：楓書坊文化，2021）。



閩南語音字分清楚 1
：語言用字暨詞彙分類

鄭安住 著

五南 / 11009/240 面 / 23 公分 / 400 元 / 平裝
ISBN 9786263171947/802

一、語言用字分清楚：本篇有 7 個單元，分別是：
1. 「先從你我他說起」：了解這些字的正確用法。
2. 「媒體誤用說仔細」：就學理針對用字說分明。
3. 「市場倉頡造字奇」：用商家招牌來探討巧思。
4. 「現代語詞具新意」：將新創語詞做有效對譯。
5. 「說名道姓令人迷」：把姓名唸對是基本道理。
6. 「同字異音玩遊戲」：同字不同音該如何分辨。
7. 「數詞量詞用法異」：數字唸法及量詞分詳細。
二、詞彙分類來整理：讓讀者一翻閱就能立即查詢。(五南)



演說高手都是這樣練的

歐陽立中 著

平安文化 / 11010/256 面 / 21 公分 / 320 元 / 平裝
ISBN 9789865596408 / 811

為什麼有些人無論演講、辯論、報告、簡報、提案，總是句句成金，特別具有說服力？作者便首度不藏私分享其中的秘訣，從「沒讓聽眾笑，就別奢望他們哭」的三橋搭拆法、「讓台下笑得東倒西歪」的小題大作法，到「再也不讓聽眾失去意識」的三層收納櫃法……一則好故事，往往只需要加入一點「巧言」與「巧思」，就能成為照進聽眾內心的那道光！而你的魅力與影響力，也將引領聽眾的思維；你的專業與努力，更會因此被看見！（平安文化）

語言／文學



中國佛教文學史
(上冊)

蕭麗華 主編

佛光文化 / 11011/584 面 / 23 公分 / 600 元 / 精裝
ISBN 9789574576050/820

中國文學的發展歷史淵遠流長。佛經翻譯與佛教思想，如何匯入中國文學領域中？佛教與文學的相互交流，有哪些顯著的成果？佛教對文學的影響深巨，在中國文學歷史的土壤上生根、開花、結果。本書內容涵蓋文人創作、僧人創作、佛經文學三大範疇，以及俗曲民歌與敦煌文獻等，由 12 位專家學者探究文獻及史料，合力完成。閱讀此書能掌握中國佛教文學的精萃與發展脈絡，是近代窺見佛教與文學激撞的一部巨作。(佛光文化)

語言／文學



黃山谷詩集注

宋黃庭堅 撰；任淵、史容、史溫 注

世界書局 / 11009/486 面 / 26 公分 / 780 元 / 平裝
ISBN 9789570606546/845

本書為宋代黃庭堅所撰之作品集，宋人任淵針對其作，注有《內集詩注》20 卷，宋人史容亦注有《外集·詩注》17 卷，史溫注有《別集》2 卷。本書收錄由任淵等人所注的黃庭堅詩作。黃庭堅存詩 1500、1600 餘首，內容豐富，大凡寫景、記識、遣懷、贈答、題畫等類抒情詩，最能體現黃庭堅的藝術匠心和獨創個性。本書為木刻版，除由與作者同時代之任淵等人為注，最近於真旨外，注釋中更詳引古籍史料，為黃庭堅幽遠的意境添加更豐富的內涵。(世界書局)

語言／文學

語言／文學