

「這些東西你一輩子用不到！」
善用斷捨離收納術，讓你真正活在當下

作者:陳映如



1. 在澳洲念研究所，主修財經企管，曾在義美食品、Levi 's等知名企業工作過。
2. 10多年前投身成為部落客。因為對收納和家事管理寫出心得和品牌，儼然成了這個領域的專家。
3. 開班授課時，強調：「我不是要教你做家事，而是要讓你可以少做家事，把時間花費在其他更有價值的活動上」
4. 主要整理哲學:收納前，先要學會「丟東西」。「不必花時間整理一輩子都不會用到的東西」
5. 著作:「十分鐘懶人快速收納365」、「超市魔法家」、「收納達人的樂活life」等書籍。

改變心態：活在當下，不看過去或未來

1. 丟東西也要「快狠準」，很多人都做不到。「所以我是從有時效性、快過期的東西練習起。另外一種時效，指的是「使用上的時效」，亦即「是否還會再用」。例如手機、相機等。
2. 要建立的習慣是，看東西的「價值」，而非「價格」。
陳映如分享:物品超過5年未使用，她就會淘汰。畢竟，「活在當下」才是重點
3. 針對捨不得丟棄的東西，轉讓給朋友或賣掉或當成愛心物資，捐給受災、貧困的人們。
4. 買入5件新衣，便要求自己先從衣櫥內清出5件舊衣。(省空間)
5. 在消費前，時時自我提醒，區辨「想要」與「需要」之別。
6. 掌控自己的物質欲望。畢竟，「今日的『垃圾』，全都是昨日用錢買來的」。(會讓自己覺得是浪費)

紀念品如何整理？

1. **選擇性保存**，如畢業紀念冊及部份獎狀

2. **親友卡片分類後割捨**

用「比較級」的方式區分親疏遠近，留下少許對自己真正重要的就好。

請試著減少既有的物品，扔掉不需要的東西，不要被物品壓垮，**捨棄對物品的執著心**

物盡其用，才是物品的價值所在。因此，必須**好好認清自己真正需要的是什麼**。

扔掉物品的「必殺絕技」

1. 平常進行的整理方法，真的適合自己嗎？

「再怎麼整理，還是不覺得乾淨」、「明明很努力整理了，馬上又亂七八糟，真的很討厭」。是因為沒有丟棄物品，只是把它們收起來而已

整理的意思，就是處理掉不需要的物品，並且讓需要的物品方便取用。

2. 不需要整理得井然有序，只要物品減少就能感覺整齊

「除去」不需要的物品，就是把它從家裡**扔掉**。不是將物品淘汰之後，又**移到別的地方**，而是將它丟到家門外的意思。

美夢終於成真

每天花三十分去掉不需要的物品，物品自然漸漸地減少了。收納櫃中的物品間隔變得寬敞，也有多餘的棚架空出來。看到清出來的雜物之後，就會明白**那些是「需要的」、那些是「不需要的」**，往後也不會再買一些無用之物。對於家中現有的物品，則是**物盡其用**。最後得到的，就是一個清爽整潔的家。