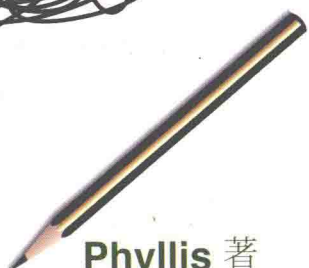




零雜物

讓生活輕盈，讓心更自由



Phyllis 著

你還要讓雜物綁架你多久？

透過青豆化的清理法，你將重拾人生八大樂事：

- ・空間更舒適
- ・時間更多
- ・煩惱更少
- ・身心更健康
- ・荷包更充實
- ・人際關係更融洽
- ・自由度更大
- ・有能力做更多好事



徐玫怡
林黛羚
蘇絢慧
邱永林
清爽推薦



零雜物

讓生活輕盈，讓心更自由

Phyllis 著

零雜物——讓生活輕盈，讓心更自由

作者 / Phyllis

發行人 / 簡志忠

出版者 / 方智出版股份有限公司

地址 / 台北市南京東路四段50號6樓之1

電話 / (02) 2579-6600 · 2579-8800 · 2570-3939

傳真 / (02) 2579-0338 · 2577-3220 · 2570-3636

郵撥帳號 / 13633081 方智出版股份有限公司

總編輯 / 陳秋月

主編 / 賴良珠

專案企畫 / 吳靜怡

責任編輯 / 柳怡如

美術編輯 / 金益健

行銷企畫 / 吳幸芳 · 陳佩蓓

印務統籌 / 林永潔

監印 / 高榮祥

校對 / 賴良珠

排版 / 莊寶鈴

經銷商 / 叩應股份有限公司

法律顧問 / 圓神出版事業機構法律顧問 蕭雄淋律師

印刷 / 祥峰印刷廠

2012年6月 初版

2013年5月 8刷

推薦序：捨去雜物，獲得生命的完整空間

蘇絢慧 003

推薦序：兼具故事性又實用的 guide book，

讓人熱血沸騰 林黛羚 007

前言：我的靈魂教會我的事 011

第一章：我的住家演化史 023

首度離家，搬進挑高小套房 031

貌似成家，進駐五樓舊公寓 032

正式成家，買下十樓中古屋 036

雜物減量後的第一站——竹圍新成屋 038

雜物減量後的第二站——三峽新成屋 040

家當銳減的租屋處——挑高小套房 041

背包理論 043

一無所有？ 045

第二章：哪些是蕪？哪些是菁？ 047

「少」的好處 049

· 空間更舒適
 · 時間更多
 · 煩惱更少
 · 身心更健康
 · 荷包更充實
 · 人際關係更融洽
 · 自由度更大
 · 有能力做更多好事
 雜物的定義
 · 不喜歡的東西
 · 不想要的禮物
 · 用不上的東西
 · 待修理的東西
 · 傷感情的東西
 · 長期借放的東西
 · 瑣碎的小玩意兒
 · 難纏的文件和紙張
 · 無形的雜物
 · 多餘的房子和空間

0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
 8 7 7 6 6 6 6 5 5 5 5 5 5 5
 0 4 1 8 5 3 1 9 7 5 3 2 2 0

第三章：青豆化

什麼是「青豆化」？

青豆化，Action!

· 再生

· 轉手

· 捐贈

· 丟棄

各類別物品的青豆化方式

· 衣物

· 鞋子

· 書籍

· 雜誌

· 報紙

· 廚房用品

· 浴廁用品

· 藥品

· 家具

· 寢具

0
8
5

0
8
7

0
8
9

0
9
0

0
9
1

0
9
3

0
9
4

0
9
5

0
9
6

1
0
3

1
0
4

1
1
0

1
1
2

1
1
3

1
1
6

1
1
9

1
2
4

· 3 C／家電用品	1 2 5
· C D	1 2 7
· D V D	1 3 0
· V H S 錄影帶	1 3 2
· 相片／底片	1 3 3
· 宗教／風水用品	1 3 6
· 植栽	1 3 7

第四章：屋相與心理

家的記憶	1 4 5
家的意義	1 4 8
價值觀清單	1 5 0
內立型與外求型	1 5 2
雜物堆積者 vs. 囤積者	1 5 7
囤積之最——科利爾兄弟	1 6 1
堆積雜物的非心理成因	1 6 4
· 有樣學樣	1 6 4
· 遺傳、腦部病變與超凡能力	1 6 6

堆積雜物的心理成因

· 完美主義	169
· 缺乏安全感	170
· 缺乏自信	172
· 懷舊情緒	174
· 收藏狂熱	175
· 渴望致富	178
· 身分認同	179
· 控制欲	181
· 愛心泛濫	182
· 空巢期	185
· 反抗	187

第五章：雜物的影響

雜物有礙居家安全	193
雜物影響空氣品質	194
雜物啓動疾病因子	196
雜物導致沮喪抑鬱	197

雜物使你體重增加	200
雜物引發能量失衡	205
雜物、疾病與卦位	207
雜物、疾病與格局	213
雜物、運勢與卦位	217
結語：歡迎加入「青豆化」行列， 替房子與身心靈排毒！	225
附錄：應用資源	233



零雜物

讓生活輕盈，讓心更自由

Phyllis 著

推薦序

捨去雜物，獲得生命的完整空間

馬偕紀念醫院協談中心諮商
心理師 蘇絢慧

生活中，我們常說：「失去，即是一種獲得。」本書為此話做了最精闢與最有力的詮釋。透過整理母親遺留下的遺物，在來來去去、反反覆覆核對和這些物品的情感與關係中，全面整頓自己的生活空間、心靈空間，也克服在整理雜物時，所會引發的真實衝突與矛盾情緒，諸如：罪惡感、難以割捨、徬徨與無助等。

人對「物」的執著，往往來自於內心情感依戀的不滿足。將情感依戀於人，有太多不確定與危險，也有太多可能的傷害會發生，爲了避免需要人、依附人所帶來的傷害，人們開始將未滿足情感寄託於物品上。透過不斷地擁有物品、收藏物品、囤積物品，誤讓自己以爲好像擁有很多，不致匱乏、不致空洞，卻因此更顯得在與他人關係上情感的匱乏與虛空！

就如曾有一位當事人對我說過這樣的一段話：「誰都會離開我，誰都會消失不見，只有我的東西不會背叛我、傷害我。只有我會丟棄它們，它們是不會丟棄我

的。」

我們將情感的失落、情感的傷痛堆積在內心深處，以近乎上癮的方式，去蒐集與堆積物品，來塞滿那些生命缺洞與貧乏。而所塞滿的物理生活空間，往往真實反映出被傷痛與未解決情仇占滿而堵塞與無法清理的內心空間。

不論整理物理空間的堆積物，或是整理內心空間的堆積物，這都需要能力、意志力與果斷力。優柔寡斷、無法拒絕、害怕成為薄情寡義與自私的人，甚至恐懼因「缺乏」而導致的無安全感，都使人無法妥善整理與處理自己生命中的事物。並且容易在一種失序與失控中，感受到生命的雜亂與糟糕，然後，重複地經驗一種沉重的束縛感，與失去自在輕鬆感。彷彿生命的自主權不在自己，只能無奈地承受與堆積那些不論想要或不想要的雜亂事物。

擁有「物」，堆積「物」，甚至失控地囤積「物」的心理狀態與因素，是非常複雜的內在與外在因素交互作用而形成的後果。誠如作者Phyllis在第四章的詳述，非常完整而多角度的探討：包括人格特質、成長背景、家庭經驗、學習與模仿經驗，還有生物因素，如腦傷或遺傳基因等影響，作者都整理出非常具有價值的內容，讓人更具脈絡地理解人與物的關係，以及人在物上所投射的情感需要，與存在議題。

當然不是所有堆積物品、收藏物品的人都是一種「病態」。台灣社會在自我整理與面對自我選擇的訓練是缺乏的，我們的社會常是「人情」與「人際」取向，以理智來處理或管理人際互動中非常繁多的物品交換、或贈與，本就屬於不容易之事。丟不掉的人情，害怕虧欠他人的心意，一直是社會文化對我們的塑造。只要能自覺自己長期以來的慣性模式，與成長歷程對自己的影響，進而願意改造自己，提升自己，相信重整生命空間，是指日可待之事。而本書便提供一個實用、詳盡，同時簡潔有力的示範。讀者不妨將此書視為一位清理教練，透過教練教導的步驟與程序，一步一步地回顧自我，重整內外空間。

如果遇到難以克服的物欲，以及有成癮傾向，必須將某些物品帶回家，進行收藏或囤積，便可能是較複雜的精神因素以及社會心理因素，所造成的強迫行為或依戀物質的狀況。如果遇到此情形，為自己或家人安排一位精神醫療或心理衡鑑的專業人員進行評估與深度探索，才能找出可能因素與協助之道。

推薦序

兼具故事性又實用的 guide book，讓人熱血沸騰

《老屋綠改造》作者 林黛玲

記得前陣子在某機構演講完之後，一位聽眾發問，說家中櫃子總是不夠，有什麼工法或設計，可以增加櫃子的容量。我立刻說，清除掉你家三分之二的物品，把它們送人、回收、或者丟棄，只留下你真正要的。她先是楞住，然後又問：「要怎麼決定呢？還有，如果是下意識的囤積、捨不得丟掉任何物品怎麼辦？」這真是大哉問啊！

現在，終於出了一本兼具故事性又實用的 guide book，只要有人提出類似的發問，我會直接要他們去看 Phyllis 的這本《零雜物》！

我認識 Phyllis 應該也有七、八年了，當時我還是雜誌社的採訪編輯，透過網路搜尋到她的部落格，因而結緣成了朋友。我第一次拜訪的是她搬離母親之後的第二間房子，也就是五樓舊公寓，當時除了採訪她對布置、空間設計的想法之外，更是佩服於她的博學多聞，從心理學、能量、中西方靈學、網路等都有所著墨，之後又

有機會拜訪她的第三間及第四間房子。

後來，我搬離台北，就很難繼續follow她接下來的第五、六、七間，但就我所觀察的那三間房子的演化就約略看出端倪，越來越偏白色系，整體都不會雜亂，但是空間中的物品從豐富到簡單、甚至在第四間房子裡面，白到發亮（打開燈時因白色反光還有點刺眼）、走動或講話時，某些角度還會有回音，空間一塵不染。看了她在書中的敘述，才發現當時我正見證Phyllis逐步青豆化的其中一階段。而現在從她的新居照片來看，猜想她已經抵達了整理魂之最高境界了！

我在看這本書的時候，每每中斷，因為每看幾個章節就熱血沸騰、立刻跑去整理不同的區域。好在編輯有提醒，於是定下心來先把推薦序寫完，我最急於整理的莫過於衣櫃。

雖然，我每隔一陣子就會發作，開始把覺得礙眼的東西送人、送回收、丟棄、再利用，但始終還是覺得無法清到某個「境界」，總是還有一些殘留物賴在那裡，而Phyllis這本《零雜物》，很有技巧地透過心理學、家庭成長背景、個人思考模式等方向剖析，一旦你了解自己的本質後，將會更容易下定決心清理。

我的衣櫃雖然沒有到爆滿的階段（因為已經定期送舊衣回收了），但的確也還留有分手舊情人送的衣服，雖然不可能再穿它，卻也捨不得丟，而Phyllis在書中