



班級： 普二丁

姓名： 黎育丞

書名－斷捨離

我的觀點

寒假中閱讀了近年流行風潮的觀念書籍《斷捨離》，開始練習後，內心便有了顯著的改變。

依照作者的定義，「斷」是指斷絕不需要的東西；「捨」則是捨去多餘的廢物；「離」為脫離對物品的執著，由精簡物品的動作來整理外在所看得見的世界；然而不久之後，影響的層面會擴及我們的心理狀態。在每個人的生活圈當中，總是充斥著一些令人心煩意亂的人事物，人們強烈的執著心，總是會使自己不願意解決這些問題，透過練習整理生活物品可以提升對事物判斷的能力。

作者認為「面對物品，就是面對自己。」對於我的個人物品，我總是會被它們所影響，認為這個還可以用、這個很珍貴、拿來用真可惜……等等，所以房間裡總是堆了一堆沒有用的物品，必須要時常整理與收納，如果有一段時間沒注意，沒有整理，房間就一團亂。作者提醒我們物品裡潛藏著我們擁有物品的心情，看著那些物品，過去的心情便會浮現，因此若將物品放在自己看得見的地方，浮現的是負面情緒，可能會為身體健康帶來負面的影響，因此，我開始整理空間中的物品，只留著有需要用的物品，衣服、書籍、CD、資料等等，凡是物品是符合「不需要、不適合、令人不舒服」的要素時，就要斷捨離，保持著這種判斷能力就能使房間維持著乾淨與整潔，這是閱讀《斷捨離》最大的收穫。

從物品中延伸到人際關係中的斷捨離，是進一步的練習。人與人之間的關係也充滿許多應該斷捨離的包袱，作者認為「不能互相接受，是因為沒有拋下成見。」仔細回想自己過去的人際關係，在學校裡，有很多學生為了能使自己在班上受人注目或是獲得良好的人際關係，讓自己任憑同學使喚，或是成了他人取笑的對象也不以為意，過去的我，也曾經鎮日感到惶惑不安，經過了斷捨離的判斷訓練，我也能妥善整理自己的人際關係，不再為了取悅他人而努力，反而看見真實的自我，並觀察到生命中的苦樂相連，人際關係理不清的問題需要透過斷捨離，勇敢地切斷、捨棄、離開，才能找回自由與快樂的學生生活。

斷捨離的觀念可以廣泛應用在許多層面，在文學作品裡或是創作過程中，也能運用，雖然我對於斷捨離的理解能力仍需要提升，但我認為，多觀察作者所談到的「時間軸」觀念，一定能帶來更多體悟，只有釐清過去與現在的關係，才能看見未來。

記得上生命教育課程時，老師總會問：「假如今天就是你人生中的最後一天，你想做什麼？」當我們對於物品與人事捨不得、放不下時，想想《斷捨離》作者的提醒：「人生就像搭上一部空間有限的列車，抵達終點站時，又有多少行李能陪你到最後？既是有限，更應該好好選擇不是嗎？」因此在看待我們周遭一切時，想想，若是值得珍藏的人事物，必定能為我們帶來最珍貴的幸福，當我們將物品整理好，讓它們找到適合的主人，展現物品的價值，利用斷捨離的力量，擺脫對他人固著的刻板印象與痛苦的人際關係，就能重拾自我，重整自己的生活，作者以身邊的物品詮釋斷捨離觀念的重要性，斷捨離的目標，是要讓周遭事物能適得其所，人們也能減低對於物品的執著，為自己而活，並珍惜自己，坦然面對自己的內心，做決定且採取行動。如此，我們的未來人生必定大不同，這是《斷捨離》所帶來的啟示。