

生活、房間整理法

我的實踐篇

文、圖 / 余曼均

從小到大，「整理」這個生活學分從來不是我的強項，身為女兒身，我的閨房似乎和整齊扯不上邊。通常，在被家人碎念了一段時間，或突然要尋找某樣埋藏在房間深處的物品時，才會興起整理的念頭。一頭熱的把房間整理完成之後，不用多久，房間內的物品又開始「各行其政」，回到原有的狀態。就在被老媽念了不知幾百回的情形下，讓我起心動念要好好整理自己的房間。幸運如我，在去(102)年底，邂逅了一本關於收納的暢銷書，看著作者列舉因整理房間而帶來的效應，讓我心動的下定決心，要擁有與該書一樣令人怦然心動的房間與人生，我的整理慶典也就此展開。

翻閱完整本書籍，作者歸納了整理的兩個重要概念，一、只留下讓你怦然心動的，其他通通丟掉；二、按物品類別整理。

怎麼樣的怦然心動法？這樣的分類法真的是很難界定。說穿了，就是透過一次又一次的練習，讓物品在達成它的階段性任務之後，退場謝幕。作者歸納出由衣服、書籍、文件、小東西、紀念品與照片的整理順序，照著書中集合、丟棄、整理的三個步驟，開

始練習「帶著感謝的心情，捨棄身邊的物品」。剛開始，我總是捧著衣服摸來摸去，無法決定是否該丟棄，逐漸的，我發現許多物品，都只是個過程，心態轉換後，我開始能理解書中所說的：「當收到朋友送的卡片瞬間，便能清楚判斷這卡片的任務已完成，能夠帶著感恩的心謝謝它後丟棄」的心境。這樣的轉折是在我開始整理前完全無法想像的！

【衣服篇】

要整理「永遠少一件衣服」的女人衣櫃，是件大挑戰。既然書本建議從衣服開始整理，不妨一試吧！首先，將所有屬於我的衣服(包含散落在不同房間、衣櫥、收納箱)放在同一個地方。工作後，每個星期不斷重複的穿著，讓我以為自己的衣服很少。看到眼前成「山」的衣服堆，徹底的震撼了我！才接受第一階段震撼教育的我，情緒尚未恢復，立刻進入「丟棄」的第二步驟。這個過程，我將衣服減量到只剩三分之一，此時才驚覺，原來有這麼多我不喜歡的衣服充斥著衣櫥。高中時和媽媽合力完成的家政作品



1

(織完它再也沒碰過勾針，且從來沒圍過)、大學時為了謝師宴買的小洋裝、考教甄準備的戰鬥服(但我卻沒有進到面試和試教的關卡)、剛上班時買的高價衣服等，諸如此類有紀念性但卻不實穿的衣服們，帶著感恩的心跟它們道謝後，整理較好的衣服看親友是否需要，其餘的全都放進衣物資源回收箱。

第三步驟就是幫每件衣服找到自己的家，要訣是「直立收納」！作者有一套獨門摺衣法，每件衣服真的都乖乖站好了。夏天的衣服最好摺，而且厚薄差不多可以把他們排得很整齊。洋裝類的材質不同，但是也能一件件的讓它們站在收納籃裡，挑選籃子較淺，多幾層收納籃會是節省空間的好選擇。襪子部分，平日收集的喜餅盒可派上用場，拿來分裝以區別有襪底跟無襪底的襪子們，也解決收納籃太深無法在同個平面擺更多襪子的情況。

整理後，現在挑選衣服時真的方便許多，拉開抽屜清清楚楚，沒有點子時，看看今天的星座幸運色，挑衣服只要10秒就搞定，有時還能穿出以前從沒穿過的混搭風。

- ① 將所有衣服集合、丟棄、整理，靠著直立收納方式，衣櫃裡的衣服就可一目了然
- ② 原本凌亂擺放的書本，逐漸整齊，也看得見書桌的桌面了

比之前吊掛衣服時，衣櫃上下翻了幾遍還是茫然不知該如何穿搭的狀況好太多了。塞不進收納籃的衣服就把他們掛在衣櫥。由左至右衣服越來越薄、淺、短的法則，看起來會讓人心情愉快！重點是，以後不用半年換季一次了！整理完衣服至今過了3個月，我沒有再添購新衣服，也是另一種省錢的收穫吧。

【書籍篇】

幾年前，配合家裡的大掃除，曾經整理、回收過家中泰半的書籍，許多數本都裝在箱子或收納於各房間的書櫃。在整理書籍時，我不斷重複發現書、丟棄、收納的動作，整理到後段，抉擇的速度開始加快，但是重複的動作久了還是會膩，因此「同類的東西全部集中後，再一口氣判斷」的準則，就須



2



牢記在心。在抉擇是否要丟棄時，千萬不要翻閱書，因為翻閱之後反而會考慮需不需要裡面的內容，而不是以「心動與否」為判斷。原以為工作後可供參考的大學用書，都被束之高閣，最後，我只留下足以留念的兩本重要課本。另高中時留下的期刊、考試的模擬測驗以及只翻閱過一次或沒有讀完的書籍，也都帶著感恩的心情與它們道別。最後回歸到收納的步驟，書籍的收納極為容易，尤其數量減少後只需兩排空間即能一目瞭然。這些書籍被我拿起來翻閱的次數也較往常多出一倍以上。更能好好利用它們的感覺真棒！

【文件篇】

文件的整理步驟同前，整理過程中，竟發現 10 年前的發票，不知道 10 年前的我，是否與 200 萬大獎擦身而過？還有高中、大學時期只印單面的講義和報告，其它包

括廣告傳單和數不清的信用卡紙本帳單，都被我通通一掃而空。清空塞滿抽屜的文件後，將重要文件整理擺放在同一個抽屜，空間自然寬闊了起來！也因為發現過去對環境的不友善，為落實愛護地球由小細節的理念，主動向銀行等機構申請電子帳單，減少紙類的浪費，希望雨林的樹木不因我而隨意倒下。

【小東西篇】

這個階段，真的是到了自我挑戰的時刻。因為不像前三個種類或是紀念品、照片定義的那麼清楚，於是不被包含的都能歸為小東西。我從擁有數量最多的保養品、化妝品開始，接著是偶像的周邊商品、CD 和 DVD、高中開始每年一本的記事本、小學開始收集的卡片和同學傳的紙條等等。五花八門的東西，光是分類和丟棄就花費了一段時間，

- ③ 環境變整潔之後，是不是呈現煥然一新的氣息？
- ④ 整理集合要回收的光碟片，可拿至超商回收換取茶葉蛋
- ⑤ 將保養品清楚區分常用、外出使用，不必擔心找不到用品

而收納更是花了一番功夫。

1. 保養品、化妝品：看著上百片的面膜我都笑了，究竟是有幾張臉啊？但也清楚檢視自己擁有的，並將日常生活用、外出攜帶用以及備援用區分清楚，再也不怕找不到需要的物品。
2. 偶像的周邊商品：這部分要丟棄實在是不可能，於是我將重複的物品整理出來，其餘的找一個大收納箱擺放整齊，並在箱外貼上海報，看著箱子都覺得人生很美好呢。
3. CD & DVD：回收了約莫 500 片左右，拿到超商回收還能換取茶葉蛋。
4. 卡片與小紙條：上百張的卡片平常被堆放在看不見的角落，有些寄件者就算看著名字也想不起面容，感謝他當時的心意，然後和卡片們說再見吧～

【紀念品與照片】

紀念品的部分，隨著已經重複了至少千

次以上的丟棄練習，已經不再是問題，但照片部分真的是一大工程！依照作者的作法，一樣是要全部集合起來再一口氣丟棄。集合是個問題，丟棄更是困難，我想不花一整個星期，這樣的工作是不可能完備的。於是我將全部照片收集到同一個箱子內擺放整齊，等到我準備好了，就來挑戰這個不可能的任務！

【後記】

花了 2 個月，總算整理好這些屬於我的物品，這段期間家人也被影響，跟著開始整理起家裡，這樣互相影響的感覺真好。如同書中多位讀者分享，整理完畢真的有好事發生。整理完後的三星期，我獲得了一份具挑戰性的工作機會，或許也是經過整理後，重新檢視自己的渴望，勇敢爭取後得來的。你還被一成不變的生活以及雜亂的居家環境困住嗎？一起動手改造屬於你的怦然心動人生！

