

# 丟掉垃圾，從此脫胎換骨的人生整理術



家變整齊、贏回愛情、  
工作順利的幸福秘訣

你最珍惜的東西，往往就是阻礙你人生變得更好的「囤積物」。  
卸掉心裡的雜亂，才能解脫你真正的枷鎖！  
——所有人都會因此變得更好！

布魯克斯·帕瑪——  
美日混血插畫家 Cheng宋穎——繪



[丟掉垃圾，從此脫胎換骨的人生整理術](#) [下載链接1](#)

著者:布魯克斯·帕瑪

出版者:尖端出版

出版时间:2014-9-2

裝帧:平裝

isbn:9789571056661

你最珍惜的東西，往往就是阻礙你人生變得更好的「囤積物」、「冤親債主」。

這是一本「心靈版的斷・捨・離」、「人生勝利組的教戰手則」——教你丟棄占滿生活的無用的囤積物。

主動擊破障礙，感受神奇的正面能量，擁抱成功人生。

什麼是囤積物？

所有「對你已經無用但你仍緊抓著不放的東西」都包括在內。這類東西可能很舊也可能很新，可能是人，也可能是某個情緒、事件。

稱它們為「囤積物」是因為這些東西對你來說已經沒有存在的價值。

大部分的照片都是囤積物！

所有你再也不會穿的衣物、擠爆你抽屜和檔案夾裡的紙張、汰舊的3C電子產品、塞滿廚房櫃子和抽屜裡幾百年沒用過的器具、你再也不會聽的音樂CD——舉凡這些雜七雜八、阻塞你住家、辦公室、和車庫的東西，也會在你生活中的各個領域成為絆腳石。

不管你是否意識到這一點，這些「大而無當」的雜物正是讓你覺得居家不再舒適的原因；它們也是讓你內心升起：「我連一件事也完成不了！」這種感覺的背後成因；它們更是讓你感覺不快樂、病厭厭並引起導致疾病的幕後黑手。

懷舊幾乎對任何人都沒什麼用！

也許它可以減輕你目前因遇到困難所感受到的壓力，但是也成為一種逃避解決過往問題的方式。緬懷過去不但無法幫助你；相反地，它還會讓你覺得過去比現在好。有趣的一點在於，你試著想要保留的那個時刻可能其實並沒有那麼美好。回憶過往時，你讓記憶看起來熠熠生輝；但是記憶發生的當下，你可能也正為著更早發生的某件事情懷念不已。

※別上了收納工具的當！並非東西看起來整齊，它們就不是囤積物

請避免把你不想看到的東西藏起來，即使你把身邊的垃圾都裝進漂亮的盒子和透明的容器裡、埋在某個盒子的最底部、藏在某個囤積物的下方，它還是會影響你。因為你擁有的每樣東西都以一種微妙細緻的方式依附著你，囤積物會拉著你往下掉。許多人的家看起來非常整齊，但還是充滿了囤積物。他們花了大筆金錢購買收納的容器，然後用囤積物來裝滿；最後這些收納器具充其量只是變成了昂貴的垃圾桶。當你把囤積物都清掉，你會多出非常多的空間，你也不再需要那些號稱能幫助收納的工具。

※「床底不堆東西」，幸福愛情馬上降臨！

睡覺的床鋪是祥和的地方，是親密感產生以及維繫之處，任何在此處阻礙親密感產生的東西都是囤積物。「床鋪底下堆的東西會和你的能量產生共鳴。你雖然眼睛看不到這些東西，但是你卻感覺得到它們。」囤積物會讓你們分心，你沒辦法在房中看到你的另一半，你也碰觸不到自己的想法和感受。如果你單身，你床邊堆放的東西會讓你分心，無法專注在你當下的生活。放下你的執著，讓身外之物脫離墜落。你的外貌和感受將會變得比現在好上一百萬倍。

※斷・捨・離，人生運勢逆轉勝

大多數人試圖藉將生活填滿各種東西來讓生命有意義，但是這樣做是沒有用的，放棄一些你並不真的感興趣的「機會」其實沒什麼大不了的。有時候人們會不想放手，是因為他們覺得可能沒有下次機會了。但是如果那件事感覺不對，表示那並不適合你。就放手吧，開放面對新的改變。當某件事適合你、時機也對，你會知道的。當你習慣於馬上對

某樣東西放手，你會因為自由而成長茁壯。說出：「不用了，謝謝！」的感覺棒透了。

### BOX) 練習

- 拿幾張白紙，用刀片割開成小小的長條。在每一張小紙條上寫下你覺得你自己或是你生活那裡有問題。範圍從你對自己的負面想法、你如何看待自己的長相、你覺得其他人怎麼看你，到你覺得自己應該要是什麼樣子都可。例如：「我很笨。」「我希望我長得漂亮。」「我很胖。」「大家都討厭我。」「我希望我在\_\_\_\_\_方面可以變得更好。」
- 把這些小紙條全都放在地板上，這樣當你站著低頭往下看的時候，可以一次全都看到。
- 請好好地看這些紙條，這些都是你對於自己生活的錯誤認知。你的心智創造了這些障礙出來，但它們對你一點用也沒有，這些東西全是囤積物。

每個人清除囤積物的故事都不一樣，你的也是如此。你會發現自己對著某樣曾經執著不已的東西哈哈大笑，你也可能痛哭流涕。當你把不再需要的東西丟掉時，你會感受到快樂，你在為自己清出更多空間。最後，你將體會到自由，這也就是你長久以來不停追求的。

作者介紹：

布魯克斯. 帕瑪

布魯克斯. 帕瑪 (Brooks

Palmer) 十年來幫助人們清除家中、車庫、辦公室、生活中各式各樣的囤積物，他也經常在芝加哥、洛杉磯和紐約表演獨角喜劇 (stand-up comedy)。他是「美國演員工會」 (Screen Actors' Guild, SAG) 的一員，參與過許多廣告和電影的演出。他目前分居洛杉磯和芝加哥兩地。

他的「幸福整理術」網站：[www.clutterbusting.com](http://www.clutterbusting.com)。

他的喜劇表演和創作方面的網站：[www.BetterLateThanDead.com](http://www.BetterLateThanDead.com)。

目錄: 前言

解放你的心靈

秘密

什麼是「人生整理術」？

擺脫過往

本書的組織方式

第一章 你擁有的東西並不神聖，神聖的是你自己。

你什麼都不需要

慾望

只有你心靈的平靜才最神聖

你家就像個電冰箱

你的東西夠給三個人用嗎？

囤積物是無機的

把囤積物看得比自己還重

第二章 我們在垃圾中建立錯誤的自我認同

拋開自責

你是否過著虛偽的人生？

你被身外之物所束縛

秘藏品

垃圾再昂貴，它還是垃圾

變成囤積物的精神標語

書堆

第三章 囂積物讓我們活在過去

用記憶做成的垃圾

放棄期待

除積即除魅

囤積的食譜

丟掉絨毛動物娃娃的女伶

被埋葬的婚姻

衣服風暴

成為囤積物的舊情人

照片的蹂躪

擺脫小女孩的女人

埋葬死者

死不帶去

第四章 囂積物代表對改變的恐懼

囤積物的物理構造

清除掉囤積物「小孩」

成為自己的醫生

千禧女士

兒子從未離家的囤積物

第五章 囂積物是一種毒癮

自我隔絕

該剝掉保護層了

依附關係的本質

囤積狂互助會

靈性上癮

成堆的「代辦事項」

第六章 清掉垃圾，讓清明神智入駐

臥房

床底下

堆滿東西的床頭桌

「救命！我已經走投無路了！」

有其母必有其女

你的生活中到底什麼最重要？

你被紙張給活埋了嗎？

清掉你的另一半

名人也有囤積物

給媽媽的禮物

監獄牢房

滿出來的車庫

埋葬在email堆裡

第七章 內在垃圾會製造出外在垃圾

誠實地檢視自己

解放你的創造力

不允許壞掉的東西存在

嫁妝箱

職業生涯的囤積物

書坑

囤積物引出所有情緒

狗狗囤積物

家是心靈的地圖

第八章 心智的垃圾

負面說法

抱怨

批評

太過理想主義

蒐集煩惱

拖拖拉拉

想著未來

愛管閒事

憐憫心的重要

第九章 懲罰性的垃圾

建立牢房

除囤積物的詛咒

第十章 運用你的鑑別工具

辨認防衛機制

你家不是倉庫

先丟，然後再組織規畫

建立檔案分類系統

這方法適合我嗎？

神智清明度練習

結語 真正重要的事

清除垃圾原則總整理

作者感謝名單

作者介紹

• • • • • (收起)

[丟掉垃圾，從此脫胎換骨的人生整理術](#) [\[下载链接1\]](#)

标签

青乐

看有趣的人读有趣的书

断舍离

[歐美]

BrooksPalmer

177.2

## 评论

[丢掉垃圾，從此脫胎換骨的人生整理術 下载链接1](#)

## 书评

关于人生的整理课其实才开了几节课的时间，不多的课程安排已经让我的心灵开始了一个不一样的旅程，我不知道是为何养成的习惯，让我对周遭的一切都有着极为浓厚且深沉的感情，这感情让我身处杂物之间而不觉，对生活的凌乱而不知，这就是我自认为的“有感情，不舍弃，废物...

对过往的人事也好，用过的旧物也罢，很久以来一种都有着『舍不得』心理做怂，如是看似拥有的越多却并没有获得更多的生活的愉悦。于是读此书之时，更多的是对人事的感悟。

《扔掉坏人生》，诚然都是简洁平实的话语，并未有什么深奥的哲理探讨在内，但读罢后却是让人幡然醒悟。...

清理生活杂物，享受快乐人生

近几年来，像忽然开悟一般，开始意识到并烦恼自己严重的“囤积症”。

回忆起工作后的数次搬家，从一开始只要一个人来回几次，每次提几袋子（而且还是衣服被子占多），就能把家搬完了，发展到三四次时要请几个同事帮忙，装满一辆小面包车才能搬...

[丢掉垃圾，從此脫胎換骨的人生整理術 下载链接1](#)