

讀心術大師教你不迷惘・不費力・不雜亂的心理法則

整理力 決定你的 生命自由度

DaiGo——著 邱心柔——譯



整理，其實是一種心理學！
讓讀心術大師DaiGo引導你的心，
找到生命自由、環境有序的幸福整理法則！

日本銷售突破10萬冊！

整理，能讓你擁有更好的未來 | 整理，能讓你隨心所欲選擇你想要的居住環境

整理，能讓你做有價值的工作 | 整理，能讓你使用好品質+重要的物品

整理，能讓你獲得空間+時間+內心的自由

讀心術大師教你不迷惘・不費力・不雜亂的心理法則

整理力 決定你的 生命自由度

DaiGo —著 邱心柔—譯



整理，其實是一種心理學！
讓讀心術大師DaiGo引導你的心，
找到生命自由、環境有序的幸福整理法則！

日本銷售突破10萬冊！

整理，能讓你擁有更好的未來 | 整理，能讓你隨心所欲選擇你想要的居住環境
整理，能讓你做有價值的工作 | 整理，能讓你使用好品質+重要的物品
整理，能讓你獲得空間+時間+內心的自由

整理力，決定你的生命自由度

讀心術大師教你不迷惘，不費力，不雜亂的心理法則

DaiGo



作者簡介



讀心師 **DaiGo**

慶應義塾大學理工學院物理資訊工程學系畢業。對於建構人的心靈深感興趣，投身研究人工智慧記憶方面的材料科學。向日本媒體公開源自英國的讀心術（Mentalism），成為日本唯一的讀心師，上過數百個電視節目。近期將發展方向轉往商業與學術領域，目前擔任企業的商業顧問、商品開發、作家與大學教授。興趣是一天閱讀10～20本書、和貓咪玩耍、直播、上健身房。著書皆以人類心理為主軸，橫跨諸多領域，至今累積銷售量已破200萬本。著有《專注力，就是你的超能力》《寫入人心》等多部暢銷書。

． 讀心師**DaiGo**

官方網站 <http://daigo.jp/>

． **NICONICO**頻道 / 讀心師 **DaiGo**的「試著做做心理分析！」

<https://ch.nicovideo.jp/mentalist>

譯者簡介

邱心柔

臺灣大學哲學系畢業，現為自由工作者。期許自己能在翻譯領域與人生之路上日益精進，認為人生就是不斷在找尋真正的自己。

序

整理的心理法則，可以助人逆轉人生

世界上有人幸福，有人過得不幸。

這兩種人之間究竟有什麼不同呢？

每個人多少受到與生俱來的天賦或生長環境影響，但有個決定性的因素遠比這重要。那就是能否運用有限的時間、金錢、體力與注意力等自身資源，專注於想實現的人生目標。

如果你的房間亂成一團，經常需要找東西，不時說著：「我到底把那個文件放到哪裡了？」或者每天早上打開亂七八糟的衣櫃，不知道該穿哪件衣服才好，那麼，你花在想做的事情上的時間就會越來越少。

人沒辦法在亂七八糟的環境專心做事，不管是完成手上的工作，或是學習新的事物都很困難。

長期生活在堆滿雜物的環境中，會漸漸不知道自己想要的是什麼，於是開始胡亂揮霍金錢。

想要活出幸福人生，當然應該專注在想做的，以及真正重要的事物上。而過多的物品與資訊，以及充斥這些東西的環境，便是達成目標的阻礙。

所以，「整理＝打造一個能全神貫注的環境，以便投入自身資源朝著理想目標邁進」，就是迎向幸福人生的必經之路。

整理可以幫助你節省額外的時間、金錢、體力與注意力，這些龐大的資源便能運用在重要的事物上。換句話說，你將能隨心所欲地掌控人生。只要藉由整理的方式，改變周遭的環境，便能逆轉出幸福人生。

我舉個例子，假設現在有兩個人決定增強英文能力，換個好一點的工作。

其中一個人不懂得整理空間，另一個人則總是保持環境的整潔。

不懂得整理的人下班回家後，面對的是一間凌亂不堪的房子，地板堆滿物品、桌子彷彿置物區、流理臺擺滿未清洗的餐具。在這樣的環境裡，這個人會有心思讀英文嗎？光是看到亂七八糟的家，就令人感到疲憊不堪，會想：「今天已經很累了，明天再讀吧。」

另一方面，懂得整理的人會怎麼樣呢？一回到家，眼前是令人舒暢的環境，中央放著一張乾淨整齊的桌子，馬上就能靜下心來讀書。

這兩個人都下定決心「改變人生」，而幸福會降臨在哪個人身上呢？答案應該很明顯。所謂的藉由整理改變人生，指的就是這個意思。

我要再次強調。本書的真正目的不是讓空間變整潔，而是透過整理充分揮灑人生、獲得幸福。

從這個目的來看，耗費龐大心力在整理上，可就本末倒置了。因此，我要教導各位「只要整理一次就不會再變亂」的方法。

一切技術的背後都有心理學、大腦神經科學等科學為根據，這個立場和我之前的著作都是一樣的。

這裡簡單說明一下各章的內容。

第一章說明輕鬆整理的三大心理學原則。

如果不了解基本的思考方式就貿然著手整理，不僅徒勞無功，還會嘗到挫折感。本章將透過①三選一、②初速最大化、③低成本管理等三大原則，讓各位了解整理的本質是什麼，以及為什麼整理能讓人生活發揮到極致。

第二章將以更具體的例子，說明整理帶來的好處。

如果你總是提不起幹勁整理，大力推薦閱讀本章。

第三章正式教導各位整理技巧。整理時的最大阻礙，就是「捨不得丟」的心態，本章會介紹能瞬間改變這種心態的七種思考方式。

只要跟著做，家裡的多餘物品就能一掃而空。

假如一門整理術可以讓家裡變得無比整潔，但必須耗費龐大的時間和體力，那就沒有任何意義。

因此，第四章將介紹日常生活的小習慣，讓你只需整理一次，之後再也不用整理。

第五章將應用前面提過的整理技巧，分別介紹桌子、包包、衣櫃、收納空間等特定區域的整理方式。如果有特別不會整理的區域，建議詳讀本章。

本書的目的是充分揮灑人生、將生命發揮到極致。最終目標不只是把家裡整理乾淨，而是把人生的資源集中在真正想做的事與重要的事物上。

因此，第六章便是將前面學到的整理技巧應用在時間管理。可說是學習透過整理，改變人生的最後一步。

最後一章分享運用本書的方法，用八週改變人生的計畫範例。

各位務必參考本章的具體導覽，了解如何實踐在本書學到的技巧。

越是不擅長整理的人，使用本書介紹的正確整理方式後，就能看到戲劇化的效果。

現在，就讓我們立刻開始著手這輩子最後一次的整理，徹底改變人生吧！

目錄

整理的心理法則，可以助人逆轉人生

第 1 章

增加自由運用的時間！
整理的基礎三大原則
整理的目的是什麼？

藉由整理消除迷惘的「三選一」

讓起步時間縮到最短的「初速最大化」

時間變得越來越多的「低成本管理」

第 2 章

整理對心理層面的 五大幫助 整理如何改變人生？

透過整理，你可以選擇一個更好的未來

透過整理，能專注腦力活動，做有價值的工作

透過整理，經常使用好的與重要的物品，提升幸福度

透過整理，獲得空間＋時間＋內心的餘裕

透過整理，營造精實生活，隨心所欲選擇想要的居住環境

第 3 章

毫不猶豫地丟掉東西！

減少物品的七大提問

怎樣才能讓丟不掉東西的人丟東西呢？

假如丟掉，我還會再買一個嗎？

長期旅行我會帶什麼去？

如果有人要跟我買，我會賣嗎？

假如再回到那一天，我還是會買嗎？

如果我有用不完的錢，會買這個嗎？

只要忍住不買這個幾次，就能買想要的東西？

過了三、五、十年，我還需要嗎？

第 4 章

跟著做再也不亂七八糟！ 每天的七個整理習慣 如何打造再也不用整理第二次的家

一進二出

一日一捨

五秒內物歸原處

六成收納規則

限制數量

照片暗示法

自然而然乾淨、整齊的活用小技巧

第 5 章

打造理想的家！

不同區域的五個整理鐵則

讓你煩惱不已的「那個地方」，要怎麼整理？

讓工作與讀書一帆風順的桌子整理法

一打開就超專注的最強包包整理法

將意志力提升到最高的衣櫃整理法

物品自動減少的收納空間挑選法

東西再也不亂七八糟的添購訣竅

第 6 章

整理行事曆！

極致運用時間的七個技巧

讓人生發揮到極致的時間管理法

不再安排「上午面談」「下午做高度專注的工作」

事先決定時間的「用途」

消除疲憊的元凶—沒做完的工作

G T D—快速解決「沒做完」「做一半」的工作技巧

擺脫同時進行多項工作的蠟燭多頭燒狀態

讓行事曆接近空白

在行事曆寫上評價

重點放在管理「行動」，而非管理「時間」

第 7 章

再也不迷惘！
充分揮灑人生的八週計畫
親身感受改變人生的八週

好好檢視自己

把生活中的物品縮減到最少

丟掉不需要的物品

感受嶄新人生、展開全新的挑戰

在空無一物的環境感受、思考，並享受其中

第 1 章

增加自由運用的時間！

整理的基礎 三大原則



整理的目的是什麼？

「來好好整理吧！」你下定決心，卻不知道該怎麼整理才好。

不會整理的人，大多停留在這個階段。

若想從無頭緒邁向付諸實行，甚至克服一切困難、整理妥當，就必須先了解整理的本質究竟是什麼。

整理自然有其目的，如果無法達成，耗費時間和勞力就沒有意義了。

我們為什麼要整理呢？是為了增加自由運用的時間，充分揮灑人生。

一旦減少衣櫃裡的衣服，就不會再花時間糾結：「穿哪件衣服好？」一旦房間整整齐齊，也不會再花時間東翻西找：「咦，我把東西放到哪裡去了？」

擁有滿山滿谷的衣服，得耗費許多時間送洗、自己清洗或整理換季衣物的擺放處。在櫃子裡擺上許多展示的物品，三不五時就要清潔灰塵，這些時間可不能小覷。

只要減少物品，這些管理成本便能全部歸零。

減少猶豫、找東西、管理的時間，便能將這些時間用來完成自己想做的事，這才是整理的真正目的。

所以，如果只是外觀看起來整整齐齊，稱不上是成功的整理。假如

無法增加自由運用的時間，反而還得額外花時間與勞力維持這個狀態，這樣整理就沒有任何意義。

雖然家裡看起來乾淨整潔，但為了保持這個狀態，每天都要花很多時間打掃。應該沒有人想過這種生活，對吧？

到底要怎麼整理，才能增加自由時間、充分揮灑人生呢？有三大原則：

- ①「三選一」原則。
- ②「初速最大化」原則。
- ③「低成本管理」原則。

整理時若能考慮到這三項規則，就再也不需要為收納、整理、打掃等具體技巧苦惱。基本上，生活中不用再花心思收納、整理大量的物品。

本章希望各位先了解整理的基礎原則，光這樣，你對整理的想法就會出現戲劇性的變化。



藉由整理消除迷惘的

「三選一」

第一個是「三選一」原則。

當我們可以毫不猶豫地立刻做出決定時，選項大概會是幾個？

從結論來說，只要選項超過三個，人就無法立刻做出決定。

人類的認知能力有限，大腦能充分認知與比較的數量，三個是極限。

因此，餐廳的套餐大多是「A、B、C」「松、竹、梅」之類的三選一。

很多打動人心的經典電影和小說，都是三部曲的系列作，這也是因為「三」這個數字，比較容易受人理解的緣故。

當然，如果想當機立斷、不再浪費時間猶豫，縮減到一個選項會比三個更理想。眼前只有單獨一個選項，可說是最完美的狀態。

不過，從一開始就把選項減少到一個非常困難。假如有人叫你把工作用的鞋子縮減為一雙，你肯定會苦惱不已，無法做出決定，這麼一來又本末倒置了。

所以，最實際的整理規則，就是把所有行動的選項縮減到三個。透過三選一的方式，打造出能當機立斷、立刻執行的環境。

選擇採取何種行動，就等於選擇物品。

只要把工作用的鞋子縮減到三雙，就有辦法把其餘的鞋子丟掉。如果你經常猶豫不知道該背哪個包包，或是經常說「我把那個包包放到哪了？」三天兩頭找包包，那麼，只要選出三個喜歡的包包，剩下的處理掉。

有些人會購買大量的英文教材，卻無法充分運用，其實，只要選出三份真正想精通的，其餘全部賣掉即可。

任何行動都可以套用三選一原則，只要把選項減少到三個，便能大幅縮短做決定的時間。

舍不得丟東西的真相

有整理煩惱的人，毫無例外，全都有舍不得丟東西的問題。其實，只要把行動的選項縮減至三個，便能克服這個問題。

話說回來，為什麼我們會舍不得丟掉東西呢？

實際分析舍不得丟的心理，可以明白背後受到三種心理效應的影響：

- ①|選擇規避。
- ②|損失規避。
- ③|稟賦效應。

房子亂七八糟、總是猶豫不決、明明手上有一堆工作，卻一個都不想碰的心理狀態，都是這三種心理效應造成的。

第一種選擇規避，就像前面提到的，指選項過多時無法順利選擇的狀態。

第二種損失規避，簡單來說，就是指人的天性極害怕自己受到損失。

基本上，人對於失去會感到相當痛苦。就算別人告訴你，把東西丟掉家裡就會整潔許多、生活變得更有意義，但失去的恐懼仍遠大於得到的喜悅。

第三種稟賦效應，則是指一旦擁有某項物品，便會感覺這個物品的價值比實際上還高。

有個有趣的實驗，研究了稟賦效應造成怎樣的心理影響，實驗過程如下。

(1)讓受試者看一個花瓶，詢問：「你覺得這個花瓶可以賣多少錢？」

(2)把花瓶送給受試者，再問他：「假如我要買回花瓶，你願意用多少錢讓給我？」

比較一下這兩階段得到的數字，階段(2)受試者給的平均價格，會高

於階段(1)的平均價格。這項實驗證實了人們會高估擁有物的價值。

稟賦效應導致人們覺得，自己擁有的每件物品都很有價值，因此很難從中挑選一個（選擇規避），同時也導致我們害怕失去擁有的東西（損失規避）。

當以上三種心理效應——選擇規避、損失規避、稟賦效應發揮作用後，我們會如何對待擁有的物品呢？

答案很明顯，就是維持現狀。人會繼續保留原本的物品，捨不得丟掉。於是家裡就會一直亂下去，繼續過著一如往常的迷惘生活。造成這種狀態的原因統稱為「維持現狀的法則」；捨不得丟東西的問題，便是來自維持現狀。我們可以說，整理的關鍵就在於能否克服這個現象。

事實上，所有商務人士都在想辦法克服維持現狀的問題。就像前述，餐廳設計的套餐方案便是其中一個應用案例，此外，我們也可以經常看到餐廳從菜單的眾多菜色中，挑選幾項作為「本日特餐」，寫在店門口的黑板上。

沒有一個業務員在將自家公司的服務或產品列表遞給客戶時，會說「請自行選擇喜歡的方案」，他們總是會配合客戶的需求，主動建議一到三個方案。在公司提出企畫案時，也會採取一樣的做法。

每個人都採用相同的商業手法，想方設法避免受到維持現狀法則的影響。

但是，一旦立場反過來，換成自己選擇該做什麼事情、決定保留哪樣物品時，我們腦中總是冒出大量的選項，最後就不自覺地選擇維持現狀，捨不得丟東西、整理不了雜亂的空間。

為了避免自己受到維持現狀法則的影響，我們必須將選項縮減到三個。

重 點

減少選項便能勇敢做決定。

打破現狀，專注在真正該做的事情。

導致捨不得丟東西的三種心理效應

1 選擇規避

物品增加相當於選項增加，於是便不知道該怎麼選擇。



2 損失規避

害怕失去物品或不想蒙受損失。



3 稟賦效應

認為自己擁有的物品具有很高的價值。



維持現狀



繼續把物品留著，捨不得丟掉。家裡亂成一團，過著充滿猶豫的生活。



讓起步時間縮到最短的

「初速最大化」

怎樣才能毫不猶豫地以最快的速度開始做事呢？

若想增加自由運用的時間、充分揮灑人生，所需的第二個整理原則就是「初速最大化」。

這個原則是讓自己在最短時間內開始做一件事。

我想每個人學生時期應該都有過這樣的經驗：好不容易決定要認真讀書，但房間實在太亂，於是不自覺地整理起來。

辦公桌四周堆了滿山滿谷的文件，提不起勁好好工作，忍不住嘆息：「要是整齊一點就能專心工作了……」應該很多人都面臨過這種情況吧？

其實，這種心理狀態多少和逃避讀書或工作有關，但亂七八糟的環境確實也會妨礙人集中精神。事實證明，當人們待在某些環境下（例如咖啡廳或自習室），的確比較容易著手做該做的事。

所謂整理，可以說是打造一個讓人容易著手做事的環境。初速最大化原則便是以此為目標。

那麼，讓人容易專心做事的環境，到底具備哪些特點呢？

第一項特點是要容易取得需要的物品。

舉例來說，假如你每天工作都要用到筆記型電腦，應該不會把電腦放在抽屜最深處。

每天都要去健身房，卻把運動服放在衣櫃裡層、球鞋放在倉庫、毛巾放在儲物間，這麼做一點也不合理。如果想增加上健身房的意願，就應該把一套運動用品放在玄關。這個道理想必大家都能明白。

因此，初速最大化的第一步是，把做某件事情所需的物品，放在容易取得的地方。

第二項特點是減少所需步驟。

我平時會以心理學為基礎，在直播平台做各種主題的直播，而最近我開始用手機錄影。以前每次要直播時，都得開電腦、裝上網路攝影機和麥克風，做許多事前準備，但現在只要拿出手機就能立刻直播了。

於是，直播的便利性大大提升，讓我隨時隨地都能輕鬆工作。

另外，我平時會用心智圖規畫演講內容，而製作心智圖時也是使用手機的程式，每當我想到什麼點子，只要馬上拿出手機記錄下來就好。自從使用手機程式製作心智圖後，我的心智圖在質和量上都有了壓倒性的提升。這麼一來，便能縮短準備演講的時間。

只要減少著手某件事所需的步驟，就能提高工作成效、縮短時間。

怎樣的環境最容易動手做該做的事情

1 容易取得需要的物品

把做某件事所需的物品
放在容易取得的地方，
就能提升做這件事的意願。



2 減少所需步驟

減少著手某件事的所需
步驟，便能縮短準備時間。



初速最大化



第一步是減少物品的數量

反過來說，如果你遲遲無法開始手上的工作、總是要花一段時間才能進入狀況，就得想想是否在著手前需要經過太多步驟。通常有這種煩惱的人，工作所需的物品都太多。

以從前的我為例，必須備好電腦、網路攝影機和麥克風，才能開始直播影片，但是如果事前要準備太多東西，「需要這個」「也需要那個」「對了，好像還要那個」，增加許多步驟，時間一下子就沒了。

有些人做任何事都習慣從表面著手，這種人之所以得不到成果，就是因為他們誤以為做一件事必須準備這個、準備那個，導致事前的步驟太多。

若要減少步驟、達到初速最大化，就必須減少物品的數量。

話雖如此，但也不是要各位不分青紅皂白地減少物品，畢竟我們將步驟縮減到最少，是為了達到初速最大化，希望大家不要忘記原本的目的。

以我直播的例子來說，我會使用小型腳架固定手機。或許你會覺得：「不要用腳架，不是能再減少一個步驟嗎？」但是，沒有腳架便無法將手機固定在適當的角度，我在直播時就得一直調來調去，反而增加了許多額外的工夫。有了腳架，只要把手機輕鬆一放就能立刻開始錄影。

若想達到初速最大化，就要盡可能減少多餘的動作。

準備時間縮短到二十秒

除了注意事前需要經過多少步驟之外，也要注意所耗費的時間。美國哈佛大學的心理學家尚恩．艾科爾對此進行研究，發現了「二十秒」的鐵則。

人只要把做事的所需時間縮短到二十秒，就能養成習慣。相反的，一旦把所需時間額外增加二十秒，就能消除原有的習慣。

這就是二十秒原則。也就是說，如果你手上的工作總是一拖再拖，那麼只要把著手這份工作的所需時間縮短在二十秒以內，不論何時都能立刻展開工作。

當你在減少事前所需的步驟與物品時，想想看怎樣才能把準備時間縮減到二十秒內，也不失為一個好方法。

直觀功能，讓你知道現在該做什麼

初速最大化的環境，就是讓人容易開始行動的環境。而設計「直觀

功能」，能有效打造出這樣的環境。

簡單來說，直觀功能是環境賦予人的特定行動。

假設現在你的眼前有張椅子，那麼你可能會採取的行動應該是坐下來，對吧？如果這張椅子是摺疊式的，你可能會選擇帶走椅子。假如眼前有扇門，你會推開這扇門；如果是扇拉門，你則會用拉的開門。

這種讓人自然知道該採取何種行動的狀態，便稱為直觀功能（最近也有人以符號學的「能指」稱呼這種情況）。

我們可以利用直觀功能，讓自己一置身某個環境就立刻知道該做什麼事，這樣就能以最快的速度開始工作。

比方說，假如有本書你很想好好讀完，那麼，當你坐在書桌前，就不該給自己迷惘、猶豫的空間，慢慢想：「今天要看哪本書呢？」應在前一天就把想看的書放在桌上，這麼一來，當你一坐到書桌前，就會立刻明白：「對了，我就是要看完這本書。」這便是設計環境的直觀功能。

決定這個地方要用來做什麼

在整理的過程中，決定物品的配置或安排家中設置時，設計直觀功能的思考方式也能派上用場。決定一個地方專門用來做什麼，再按照這個目的擺放必須物品；反過來說，用不到或分散注意力的東西則立刻移除。

比方說，我工作區的圖書室只用來閱讀和錄製影片，因此這個空間除了書以外，只放了桌子和椅子。

而工作室的沙發則專門用來睡午覺，所以沙發周圍不會放任何妨礙我午睡的物品。

講得極端一點，只要決定一個地方是專門用來做什麼的，再按照這個目的決定擺放什麼物品，接下來，所有與目的無關的東西全都可以處理掉。

當你在挑選物品時，不該以「會不會用到」為判斷標準，而是以人生中想加強（想繼續做下去）的事是否有關作為依據。

用便利貼提醒自己

就算決定了某個地方是專門用來讀書或工作，人往往還是會忍不住用電腦看起影片，或是因為太忙而在那個地方用起餐來。

當「忍不住」的次數不斷累積後，不該放東西的地方就會開始出現東西、堆積許多不需要的物品，家裡變得越來越亂。

為了避免演變成這種局面，就要加強空間和行為之間的連結。養成「這個地方只能做這件事」的好習慣。

有個既簡單又有效的方法。請準備一張大張的便利貼，寫上這個地方該做什麼，貼上去。比方說，如果你決定書桌只能用來讀書和工作，就大大寫上——

讀書 工作

貼在牆壁上。

你可能會覺得這方法有點丟臉或愚蠢，但其實用便利貼培養習慣的效果極佳。這個方法原本就是用來治療有發展障礙，難以養成習慣的人。

光是在家裡每個地方都貼上便利貼，就再也不會迷惘：「該做什麼好？」這麼一來，著手做事的速度便會加快。最棒的是，再也不會覺得開始一件事情很麻煩，物品也能待在該放的地方。

現在就趕快買包便利貼，感受一下實際的效果吧！我特別推薦整張都有黏著劑的款式。

重 點

打造一個能立刻著手做事的環境。

減少物品或所需步驟，提升工作成效。



時間變得越來越多的

「低成本管理」

若想透過整理增加自由運用的時間、享受人生，所需的第三個整理原則就是「低成本管理」。

整理空間時，判斷一件物品是否該處理掉，有許多不同的標準。但一般來說，人們會把物品分成「之後有可能會用到」和「之後應該用不到」兩種。

暢銷書《怦然心動的人生整理魔法》作者近藤麻理惠的整理方式非常有名，她主張留下令你感到怦然心動的物品；而極簡主義者則主張不管三七二十一，盡可能丟掉便是。

至於本書主張的整理目的則是，增加自由時間與充分揮灑人生，若從這個目標出發，又該減少哪些物品才好呢？

答案是管理成本高的物品。

只要減少那些管理成本高的東西——需花費工夫整理、維護起來很麻煩的，就能省下大量的時間。

衣服便是典型的管理成本高的物品。

假如你有一百件衣服，就沒辦法把全部的衣服同時掛在衣櫃裡，必須不時更換擺放位置。

你得不時從塑膠收納盒、從衣櫃裡把衣服拿進拿出，更換排列方式，有些衣物還得送乾洗店，洗好後又要去拿。你必須耗費龐大的時間在衣服上。

要是把這些時間用在自我成長或賺錢上，能創造多少價值啊！如果將這些時間用來做喜歡、想做的事情，可以增添多少幸福感啊！想到這裡，就能明白低成本管理策略有多重要了。

當你在整理時，必須不時思考：留下這個物品，會增加多少管理成本？只要減少那些會剝奪時間和勞力的東西，就能以極為合理的方式整理空間。

這麼說來，那些常見的整理技巧：「讓小東西清楚可見的整理分類法&收納法」「縮減衣物收納空間的折衣技巧」「以三十元商店的商品組合，充分利用衣櫃空間」等方法，對我們來說一點都不需要。

若想透過整理改變人生，就該把那些管理起來很費事的東西全部丟掉。

或許你覺得花一些時間管理物品，也沒什麼不好。但是，假如一天要花十分鐘，一年就得耗費三千六百分鐘，相當於整整兩天半的時間。

丟掉沒有反饋的物品，更別買

令人驚訝的是，人花在尋找的時間出乎意料地多。

有研究顯示，**|**商務人士花在找東西的時間，平均一年是一百五十小時。

據說要精通一項領域的基本知識，需要投入一千小時的努力，因此只要節省過去七年找東西的時間，或許就能增加一門擅長的專業了。

物品的管理成本一點也不可小覷。

另外，除了計算成本之外，還有一個重要的概念——投資報酬率。考慮物品的投資報酬率，也能在整理時派上用場。

|當一件物品不會帶給你金錢、時間或感動等回饋，就要果斷地丟棄。同時，你也要下定決心不購買。

如果是會「回本」的東西，也就是能增加財產、節省時間，購買無妨。所謂的反饋，不一定是在金錢與時間等可量化方面，例如有些東西光擁有就能帶給你感動，那麼把錢花在這種物品或服務上也很好。

「這個東西值得我投資時間和金錢嗎？」只要以這個角度思考，就能避免家裡增加多餘的物品。

減少「固定費用」，省下金錢和時間

千萬別忘了，管理成本含有「固定費用」。

會計上的固定費用是指人事費用或辦公室的租金等，不管是否充分利用都必須支付的金額。而整理所需的固定費用，不是金錢，而是時

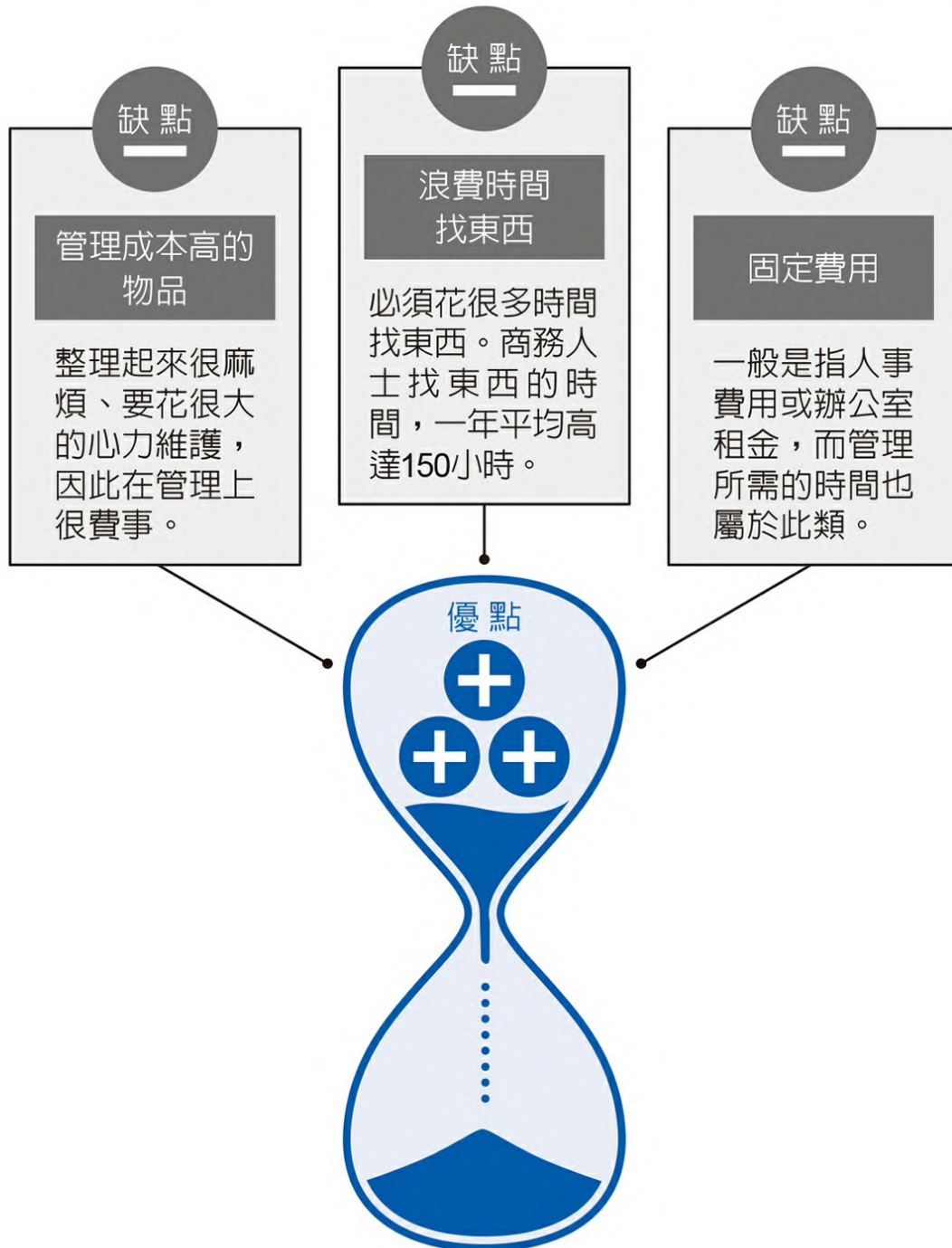
間。

舉個例子，衣服需要清洗，因此必須有洗衣機。購買洗衣機的金錢與維修費用、洗衣精與水費，再加上每天花在洗衣服上的時間，都得納入考量。因此要考慮是否能減少這些固定費用。

最近有越來越多業者提供幫人洗衣的服務，收費方式一個人月付約兩千元，或是以一個大袋子裝得下的衣物量來計算，一次費用約為五百元上下。只要支付這樣的金額，將待洗衣物交給宅配人員，業者就會把衣服清洗乾淨並折疊整齊寄回。（哈佛大學的研究指出，[花錢購買時間](#)能提升幸福指數。）

假如你選擇使用這項服務，就不用買洗衣機。就算你已經有洗衣機了，搬家時也不需要花費洗衣機的搬運成本。此外，洗衣槽容易發霉，必須定期清潔，但如果請別人幫忙洗衣服，就可以省下這道麻煩的手續。這麼一來，原本一直以為「一定得花」的時間或金錢，都能省下來了。

減少管理成本，省下的時間可用來增進自身能力



重要的是，這些省下來的時間，可以用來提升自身能力，或提高工

作上的表現。

以我自己來說，我會用開一次直播或演講能賺多少錢，作為判斷標準。這麼一來，就會知道花和管理物品（例如洗衣服）的時間，是自己親手做比較划算，還是付錢請人來比較實惠。

只要按照這種方式，逐步削減管理成本上的固定費用即可。

堅守低成本管理原則，就能省下龐大的時間，你會感覺時間變得越來越多。

我要一再重複，整理最大的目的是增加自由時間、充分揮灑人生。
| 花費許多時間收納與打掃、浪費寶貴時光的行為，根本稱不上是整理。

重 點

減少管理成本，創造更多的自由時間。

花時間找東西、保留沒有反饋的物品，都會帶來莫大損失。



基本上，幫助整理、改變人生的方法，全都含括在以上三項原則當中。

因此，如果你看到這裡覺得：「我懂了，現在能毫無迷惘地整理

了！」現在就可以闔上本書，立刻開始動手整理。

不過，我想應該有很多人還是無法想像，按照這三個原則去整理，究竟可以為人生帶來怎樣的改變。所以下一章會用更具體的方式，說明整理本身具備了哪些優點。

第 2 章

整理對心理層面的

五大幫助



整理如何改變人生？

如前面所述，整理是幫助我們充分揮灑人生的一門技術。

如果能用對的方式整理，家裡不只清爽無比，還能消除猶豫不決的心理，把資源投入在想做的事和有價值的活動上。整理的目的，不是改變家中環境，而是改變人生。

不過，對於原本不擅長整理的人來說，恐怕很難想像，應該會想問：「整理到底會為人生帶來怎樣的變化？」

本章將說明整理具備的五個優點。

透過整理，你可以選擇一個更好的未來。

透過整理，能專注腦力活動，做有價值的工作。

透過整理，經常使用好的與重要的物品，提升幸福度。

透過整理，獲得空間＋時間＋內心的餘裕。

透過整理，營造精實生活，隨心所欲選擇想要的居住環境。

如果你還是覺得整理很麻煩，那麼，當你看完本章，應該會迫不及待地立刻開始整理。



透過整理，

你可以選擇一個更好的未來

說到整理，大部分人第一個想到的都是丟東西。

整理之所以會停滯不前，是因為煩惱：「這個東西到底該丟掉，還是該保留？」而且，很多人的問題都是出在捨不得丟。

因此，為了吸引讀者注意，整理書幾乎都主打「這個方法能讓你丟掉很多東西」，大部分都在教人如何選擇、丟掉物品。

現在請你想想看。

當你在看報紙時，應該會先大略瀏覽一下，再選擇特別吸引你注意、有趣，或想看的標題，再深入閱讀。

沒有人會挑選不值得看、不想閱讀的新聞，也沒人會先把不想看的新聞全部刪除之後，再開始看剩下的文章，對吧？

當你想吃美味的義大利料理時，你會上網找評價不錯的餐廳。

不會有人想：「我要列一張絕對不去的義大利餐廳黑名單，所以先搜尋評價差的店。」

在報紙上畫叉、從評價差的餐廳開始搜尋的做法，完全搞錯方向，

一點都不合理。在達到目的之前，就白白浪費了許多時間，甚至耗盡精力。

但是，很多人在整理時做的事，就和以上的例子一模一樣。

這些人總是拚命看著整理書，挑選自己不需要、用不到、可以丟掉的，而不是挑出對自己有特別意義、常用、需要、隨時會用的物品。

各位必須察覺，這種做法根本弄錯了目的和方向。

整理的意義，本來就是挑選重要的、會長期使用的物品。

只要先選出需要的，其他的則自動列入丟棄清單。也就是說，其實我們根本就不需要學習任何丟東西的技術。

而且，選擇日後會長期保留的物品，也等於選擇自己的未來、自己的人生。

從現在開始，不要再把注意力放在不需要的東西上，甚至應該把整理看成是練習著眼於重要事物的機會。透過整理，我們可以選擇一個更好的未來。

把「還不錯」變成「很棒」

照理來說，只要挑選真正需要、對你而言有價值的東西，再丟掉剩下的就好，但這其實也不容易，因為現代社會充滿了許多棄之可惜的物品。

假設有件毛衣你穿了一次後發現不適合，這件毛衣對你來說就等於

不需要的物品，卻又不是沒有價值的東西，因為毛衣本身具有一定程度的價值，丟了可惜。這種是最麻煩的。

一旦覺得還不錯而留下來，物品就會越積越多，最後便難以分辨哪個才是真正的好東西。

這個問題的解決方法是，思考如何把好像還算不錯的東西，轉變成非常棒的東西。

舉個例子，假設現在你有個很占空間的大型螢幕已經用不到，但螢幕還新，丟掉很浪費。而朋友之前就打算購買電腦螢幕，要是你送給對方，他一定會很高興。

對你來說只是還不錯、對某些人來說卻是非常棒的物品，你自然會想送給別人。送人，就是把好像還不錯的東西，轉變成非常棒的東西的一個方法。

我長期大量閱讀，其中不乏看了一次就再也不會拿起的書。對我來說，我想放在書架上的書，只有最新的科學書籍或論文，和歷久不衰的古典名著。

現代的科學資訊以九個月增加一倍的速度更新，一般性的知識每年會有一五%跟不上時代，科技方面則是每年三〇%跟不上時代。也就是說，如果我們不持續吸收新知，五年後，原本的知識就幾乎派不上用場。除了那些經得起長久歲月考驗的古典名著之外，舊書基本上都沒有什麼用處。

這些跟不上時代的書賣給二手書店，有些可以拿到不錯的價格，於是又能當作購買新書的資金。

把不需要的書賣掉，書櫃的位子空出來，就能擺放需要的新書，提

高閱讀空間的價值。

我們可以像這樣直接轉換物品，把自己不需要和還不錯的，換成非常棒的物品。

將行程也變成「很棒的東西」

換物的方法不只適用於物品，還能應用在時間規畫方面。

舉個例子，假設現在有人邀你聚餐，你不是非常想去，所以沒有立刻答應，但那個時間你剛好有空，而且也覺得拒絕有點可惜。像這種邀約，就形同是還不錯、棄之可惜的。

有人覺得只要有猶豫的空間就該拒絕，這也是好方法，不過，讓我們來試試看換成很棒的東西的方式。想想看，你拒絕了聚餐的邀約，可以把這段空出來的時間拿來約真正想見的人，或是去想去的地方。或者，也可能會想聯絡有段時間沒見的好友，或預約體驗從以前就很感興趣的健身房。

只要把這段時間轉換成「很棒的東西」，就能充分利用原本要用來聚餐的時間。

整理的方法不只適用於物品，還能擴展到時間上，這麼一來，|整理就等於是在選擇生活方式，甚至是選擇自己的未來。是不是更明白了呢？

腦袋也需要整理

整理讓我們可以選擇自己想要的生活方式和未來，因此當我們在做判斷時，便需要學會從長遠的角度看待事物。

長遠的眼光來自冷靜而深入的思考，腦袋處於混亂狀態的人，幾乎都會做出短視近利的判斷。

因此，當我們要整理空間時，首先必須整理自己的腦袋。只是環視亂七八糟的環境，便輕而易舉地說出哪些是需要的物品，根本就是癡人說夢。

整理的第一步，請先從腦袋開始。整理並不是單純的體力活，必須先好好思考：「我想要過怎樣的人生？」「我真正想做的事情是什麼？」「我希望自己的未來是什麼樣子？」

「不過，我在亂成一團的環境裡，實在沒辦法靜下心來思考……」

假如你有這種感覺，表示你很有整理的天分。

因為事實正是如此。人在充滿雜物的屋子，腦袋會像環境一樣亂成一團，根本無法透澈思考。

想靜下心來思考，就走出家裡，到一個乾淨整齊的地方吧！公園廣場、時髦的咖啡廳、安靜的圖書館，任何你喜歡的地方都可以。只要到一個沒有多餘物品的地方，腦袋便能步入正軌，變得清楚明晰。

看清未來的三個思考工具

那麼，具體來說到底該怎麼做，才能整理腦袋、選擇自己想要的人生和未來呢？以下介紹幾樣思考工具。

這裡的思考重點在於盡量具體。如果不想像出具體的情景，就無法建立整理的參考標準，因此越具體越好。

1. 工具一：思考理想的一天是什麼樣子

所謂理想的一天，就是會讓你覺得「要是每天都能過這種生活，是我最大的幸福」。這一天當中會用到的東西，對你來說就是不可或缺的物品。

具體想像理想的一天時，會用到紙和筆。將早上起床到晚上睡覺前做的所有事，按照時間順序全部寫下來。

首先，畫線區分出「清晨」「白天」「傍晚、晚上」等三個欄位。

雖說要按照時間順序寫，但不需要詳細到每個小時。一旦陷入這種思考模式，勢必會感覺被既定行程壓得喘不過氣，或是失去輕鬆悠閒的感覺、無法樂在其中。

當你在想像理想的一天時，得好好享受才行。人在描繪理想時，如果沒有快樂的感覺，就不會有想實現的欲望。

在紙上畫線分出三個欄位後，接著在每個欄位填入想做的事。寫出你理想的一天會做些什麼。

例如：早上起床後，先泡杯咖啡享用，接著靜心，再出去散步，回家後開始學英文。像這樣，把理想的一天會做的事情全部寫出來。

寫完後，再寫上每件事分別會用到哪些物品。

比方說，早上泡咖啡需要咖啡機，散步需要可當居家服的輕便服裝，下午去健身房需要運動服等。假如靜心包含在理想的一天當中，手機和靜心專用的程式也是必需品。

把所有物品列出來，這些就是你理想的一天會用到的東西，也是對你來說真正需要的。

反過來說，沒出現在這張清單裡，不管有多方便，都不是你真正需要的物品，可以丟掉。

按照時間寫下「理想的一天」

	行動	必備用品
清晨	<ul style="list-style-type: none"> •喝咖啡 •靜心 •散步 •學英文 	<ul style="list-style-type: none"> •咖啡機 •咖啡杯 •智慧型手機 •靜心專用程式 •輕便服裝 •鞋子 •英文學習書
白天	<ul style="list-style-type: none"> •吃早午餐 •上健身房 	<ul style="list-style-type: none"> •刀子 •餐盤 •叉子 •運動服 •球鞋 •毛巾
傍晚、晚上	<ul style="list-style-type: none"> •用餐 •聽音樂 •觀賞電影 	<ul style="list-style-type: none"> •外出服 •音響設備 •電腦

你也可以運用這個方法，想想看理想的一年是什麼樣子。

比方說，有些人不同季節有不同的興趣，例如夏天爬山、冬天釣魚等，而有人工作旺季和淡季的生活方式則大相逕庭。想像出理想的一天後，再接著想像理想的一年是什麼樣子，就能幫助你建立更明確的判斷標準，清楚分辨什麼物品是需要的、什麼是不需要的。

1. 工具二：想想自己在做什麼事的時候最開心

如果你覺得一時之間要想像理想的一天實在太難，或是沒有任何頭緒，那麼，請問自己：「我在做什麼事的時候最開心？」

假設你的答案是打高爾夫球，那就再接著問自己：「我會想永遠一直做這件事嗎？」

如果回答是：「當然啊！因為我很喜歡高爾夫球，所以想要一直打下去。」那麼，這就代表打高爾夫球是你人生中非常重要的事，因此想像一整天都以高爾夫球為主的活動。

不過，我想絕大多數的人會說：「再怎麼喜歡，也不可能一直做同一件事啊！」

那麼，除了打高爾夫球之外，還有什麼想做的事呢？也許你會說，週末的確會想打打高爾夫球，但是下班後看場電影也是一大享受；在家做做菜、配上一杯啤酒也很開心；在工作上讓顧客露出滿足的燦爛笑容，心裡也會充滿成就感——於是，你想做的事、對你而言很重要的事，便逐漸明朗了。

待你慢慢勾勒出輪廓之後，便可以用這些要素想像理想的一天是什麼樣子，也可以想想這些事情需要用到什麼東西，就能知道哪些物品是你真正需要的了。

1. 工具三：每小時定一次鬧鐘，記錄一天的行動與思考

有些人實在很難憑空想像一個具體情景，如果你屬於這種人，推薦你一個方法。

這方法原本是設計來幫助人脫離慣性思考的一種練習方式。

請把手機的鬧鐘設成一個小時響一次，每當鬧鐘一響，就把你當下人在哪裡、做什麼事情寫下來。可以寫在記事本上，也可以記在手機的日曆上。

這方法的重點在於，除了記錄你在哪裡、做什麼，還要再加上一個項目——「當時我是否在想其他事情？」

舉例來說，假設鬧鐘響的時候你正在公司開會。這時回想一下，自己當下是否分心想別的事情，而當時的意識確實飄到了高爾夫球上。這件事也要一併記錄下來。

只要把每小時做的事全部記錄下來，便能有許多發現。如果能夠連續記錄一個星期是最理想的，但就算只記錄一天也有成效。

當你在做某件事的時候，心裡想的是其他事情，表示內心並不充實、滿足。當一個人處於分心狀態，代表他無法從當下所做的事獲得足夠的滿足。

假如你在做一件事時想到其他事，就可以知道至少在當下、在那個地方、做的那件事，並不是你真正想做的。而分心想到的事情，可能是你真正想做，或是和想做的事情有關。

整理腦袋，想想自己的未來是什麼模樣

工具 1

思考自己理想的一天是什麼樣子

「要是每天都能過這樣的生活，就是我最大的幸福。」想像一下這是怎樣的一天，並把所需物品全部列出。

工具 2

思考自己做什麼事的時候最開心

問問自己：「我在做什麼事的時候最開心？」盡情想像各種讓你開心的事，列出理想的一天會做哪些事情和做每件事的所需物品。

工具 3

記錄自己的一天

每隔1小時記下你在哪裡、做什麼、是否在想其他事情，直接或間接發現理想的生活是什麼樣子。



另外，當你瀏覽所做的紀錄、思考其中意義時，請在整理好的家中

或喜歡的咖啡廳等能放鬆的地方，一邊閱讀、一邊好好思考。

你可以從以上三種思考工具中，選出最適合自己的方法，也可以全部使用。不管選擇怎樣的做法，最後都要記得抱著愉悅的心情，具體想想：「要是所有時間我都能自由運用，我會怎麼用？」這麼一來，就會漸漸知道自己真正想做什麼事，以及需要哪些物品了。

重 點

與其選擇丟棄，不如挑選自己想留下的東西，設計你的未來。
不要被看起來好像還可以的東西給騙了，找出物品真正的價值。



透過整理，能專注腦力活動，

做有價值的工作

整理的第二個好處，就是能藉由減少物品、資訊和預定行程，讓我們專注於思考。

現在大部分的工作，都會在不久之後被人工智慧取代。牛津大學的麥克．奧斯本副教授預測，有四九%的工作將被人工智慧所替代。

能在這樣的時代存活下來的「有價值的工作」，都是最能發揮人類特有能力，需要創意與創造力的腦力活動。

我已經在前面提過，充斥大量物品、亂七八糟的環境，會分散人的注意力，讓我們浪費時間找東西或猶豫不決。正因如此，透過整理增加專注力與時間，充分活用頭腦，這便是整理的一大好處。

減少物品不是整理的目的

若想盡可能增加專注力和思考時間，就要避免落入常見的整理陷阱。

前面提過「極簡主義者」一詞，事實上，最近一群名叫極簡主義者的人備受關注，他們生活中的物品只維持在最低限度，雜誌和網路經常介紹極簡主義者的整理技巧。

比方說，我最近就看到一位極簡主義者的部落格，記錄著自己丟掉洗衣機、用洗衣板和水盆洗衣服的日常生活。

洗衣機確實很占位子，我也認為丟掉洗衣機是正確的決定，但是用洗衣板代替洗衣機可就有點問題了。

用洗衣板清洗衣物非常耗時間，好不容易都丟掉洗衣機了，卻還花那麼多時間在洗衣服上。整理的目的本應是增加時間和提升專注力，這麼做反而失去了這些好處。

如果你特別喜歡用洗衣板洗衣服，或是將研究洗衣板當作畢生事業，那麼選擇這種生活方式也未嘗不可。不過，從增加時間和專注力的目的來看，這樣做完全本末倒置。

如果在丟掉洗衣機後，把衣物交給洗衣業者服務，便能增加自己的時間和提升專注力，這才是真正有效率的方法。

一說到整理，人們往往會把注意力放在要丟掉、減少什麼，減少多少等，但如果完全以「減少」「丟掉」為最終目標，反而會徹底失去整理應有的好處。

希望各位能小心，免得落入「減法整理法」的陷阱裡。[減少物品並非整理的目的](#)，增加時間和提升專注力才是整理的真正目的。

利用租借服務來節省管理成本

我的手機和平板電腦全都是租的。

有些極簡主義者認為保養電子產品、汰舊換新、簽訂相關合約非常耗時間，再也沒有什麼比這還要浪費時間的事，所以拒絕使用智慧型手機。

不過，前面我也提過智慧型手機的便利功能，其實只要使用得當，智慧型手機能幫助我們增加時間與提升專注力，是非常便利的工具。

關於這一點，如果選擇租借智慧型手機和平板電腦，當產品不小心摔到地上、螢幕裂掉時，隔天就能收到業者寄來的新機。此外還可以選擇加價方案，每年有一次的額度可換成最新機種，再也不會猶豫不決：「是不是該換新的了？」「再來要換成哪一款？」

畢竟東西不是自己的，所以也不需要耗費心力保養，再加上價格也便宜。既能享受智慧型手機或平板電腦的便利，又不需要為此分散時間和注意力。

聰明運用外包服務

前面已經提過洗衣的服務，這邊就進一步談談該如何聰明利用各種付費服務。

我出國旅遊時常住一晚三萬元的飯店，有些人聽了直說：「有錢真好！」但其實我之所以選擇這樣的飯店，並不是為了享受奢侈的生活。

在國外入住便宜飯店，有時候無線網路的品質不佳，要是運氣不好住到這種飯店，我就沒辦法做直播了。

我每次直播會有二十到五十名新會員加入，只要少直播一次，就會失去相應的會費收入，這麼一想，其實住在無線網路品質良好的飯店，反而比較划算。

在很多情況下，請外包業者代為整理往往比較划算，其中最具代表性的恐怕就是洗衣服與打掃服務。不過，我相信很多人會覺得：「道理我明白，但自己能做的事情，卻要花錢請別人做，就是有種抗拒感。」

當你在考慮是否付錢請業者幫忙時，會不自覺地把注意力放在失去的金錢上，這也是出於稟賦效應和損失規避的心理作用。

如果是沒必要或不划算的服務，確實不需要花錢請人做，但是，付錢使用外包服務所省下的時間和專注力，可能會讓你有更大的產出，反而更有效益。

請想想如果付錢請人來做，自己能得到什麼。這樣的思考方式能幫助你聰明利用外包服務。

重 點

減少多餘物品，專注在更重要的腦力活動上。

當你在決定是否做一件事時，想想這件事會帶給你哪些好處、哪些壞處。



透過整理，經常使用好的與

重要的物品，提升幸福度

基本上，人光是擁有物品並不會感到快樂。

我很喜歡書，不看書就開心不起來。這就好比有些人喜歡吉他，彈奏吉他時會感到開心；喜歡做菜的人買新的鍋具、用來料理並享用，也會產生幸福的感覺。

確實有些人光是把物品買回家、擺著就覺得很開心，像古董車的收藏家就不會把車子到處開來開去。不過，這樣的人會以他們的方式運用物品，例如：「當作收藏品擺飾」「展示給別人看、以此自豪」「獨自細細吟味、陶醉其中」等。

幸福不是來自擁有物品，而是來自使用它——這就是基本原則。

整理的好處之一，是讓自己更容易取得重要或喜歡的物品。如果你堆積了大量的書，塞滿紙箱、放到雜物間或租借的倉庫，當你想看某本書的時候就無法如願以償。除此之外，有時你會確定某本書一定還留著，但無論如何就是找不到，這也是一樣的情況。

在這種狀況下，整理應該聚焦在物品的使用便利性，而不是著眼於

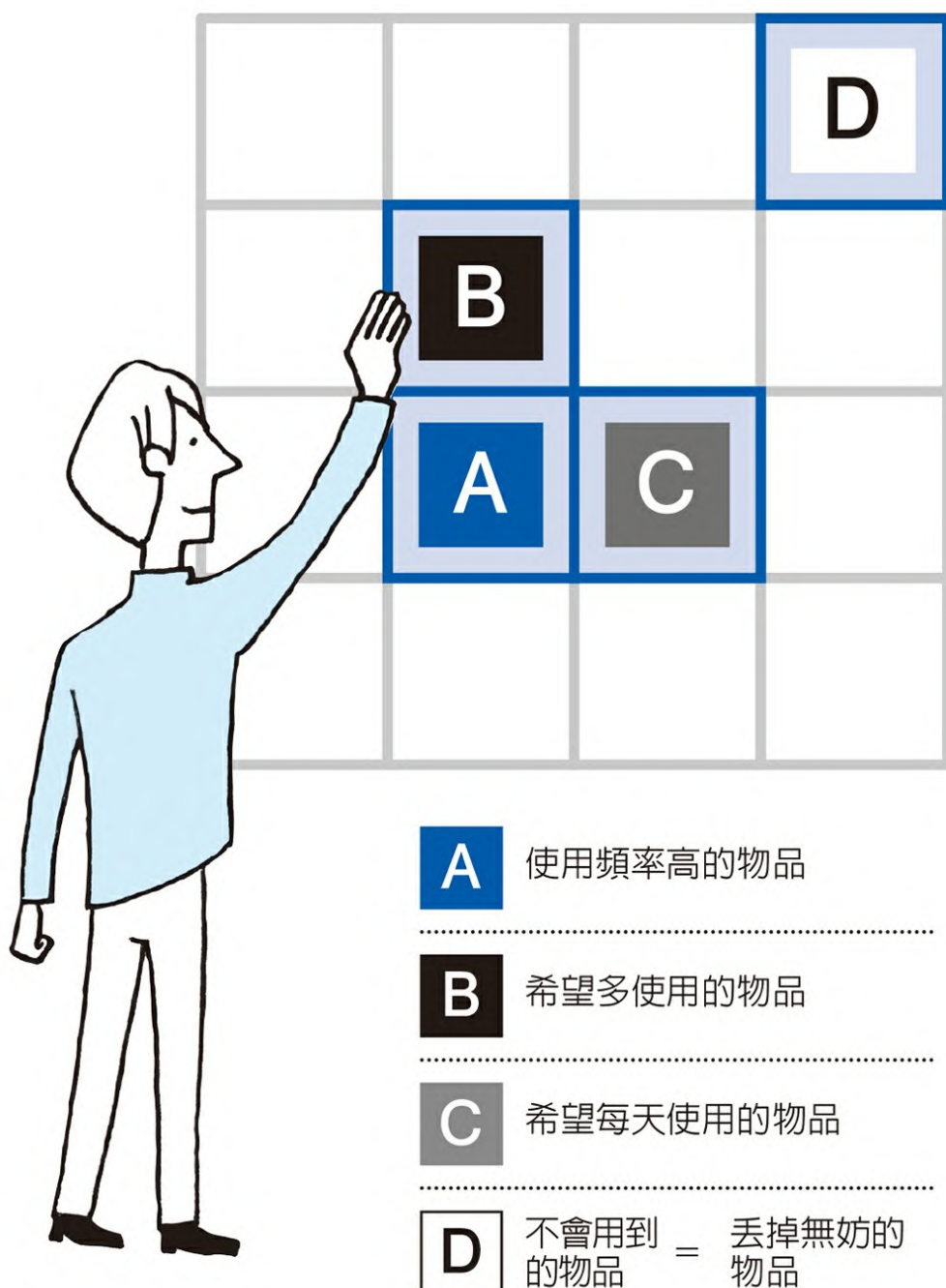
收納。書架最多能放多少書，就該把藏書量縮減到這個範圍內。因此，如果能把喜歡的書放在隨手可得到的地方，就更容易營造幸福感。

憂先考慮物品取得的難易度

打造出容易取得讓自己感到幸福的物品的環境，便是整理的一大重點。

也就是說，整理時應該優先考慮是否容易取得該項物品。

整理要優先考慮取得物品的難易度



首先，「必須經過一番尋找後才能拿到」「不知道把東西放到哪裡

去」等情況，都是絕對不該發生的。整理時請秉持這項重點：物品的放置處應該在使用場所附近，越常用的物品就越該放在身邊。

事實上，我們每個人平時或多或少都會這麼做，畢竟沒有人會把手機放在收納櫃裡，對吧？你不只不會這麼做，在家時還會隨時把手機放在身邊。

只要知道哪些物品越常用越能让你感到幸福，用這個方式決定物品的擺放位置就好。

我們整理時考慮的不是要丟掉什麼，而是該怎麼擺放那些想多加使用、希望每天用到的物品。這麼一來，你會自動察覺，其實那些用不到的都可以直接丟掉。

重 點

使用比擁有更重要。

打造一個容易取得物品的環境，增添幸福的感受。



透過整理，

獲得空間＋時間＋內心的餘裕

整理最顯而易見的好處，就是能獲得空間、時間和內心的餘裕。

當環境整理妥當後，就不用再花時間找東西，因此不需要浪費額外的時間。於是，你就能待在一個只有自己喜歡的物品的空間，做著喜歡的事情，享受充滿餘裕的生活。

而且，整理創造的餘裕不光適用於物品。

因為高工時的問題，商業書相當流行「縮時」的概念，紛紛提倡盡可能在最短時間完成許多工作的方法。

但是，如果是以充滿餘裕的幸福生活為目標，我認為著眼的方向並不該是加快工作速度。重點應該在於減少該做的事、集中精神在少數工作上。

舉個例子，許多忙碌的上班族都有學習速讀的龐大需求。不過，我認為最厲害的速讀法是「不讀」。

看書時不能呆呆地從頭看到尾，首先應該先判斷這本書是否值得看，接著再集中時間閱讀。如果發現是一本沒有內容的書，就該直接排

除在外，帶著從容閱讀自己真正需要的書。

另外，目標也是一樣，越少越好。雖然有上進心是好事，但有些人只是不由分說地設立許多目標。不用說，目標越多會分散越多注意力，因此越難取得成果。

有些人看了大量的商業書籍，還參加各種相關講座或課程，看起來一副努力上進的樣子，卻絲毫看不到進步。其實，這樣的人就是因為目標太多，導致注意力和時間分散，所以才無法改變自己。

假如你意外得到三萬元可以自由運用，這時肯定會心想：「我要買之前一直想買的東西。」但是，很多人卻會因為不知道該如何運用時間、勞力與專注力，於是選擇極端的用錢方式，比方說一次購買一萬顆三元的小巧克力。

不管是胡亂增加手上工作、想一口氣全部做完，還是買了大量的書、想以速讀的方式快速看完的人，抑或是設下一堆目標卻一個都沒達成的人，全都有個共通點——無法分辨什麼才是真正重要的。若想脫離眼前的狀態，就得學會整理的必備技巧：選擇真正重要的東西。

整理是訓練自己做決定的絕佳方法

就這個角度來看，狹義的整理——整理亂七八糟的家，可說是訓練自己做決定的好方法。懂得如何做決定，在人生各方面都能派上用場。

整理就是從眾多物品當中決定哪些是真正重要的，信心滿滿地挑出

來。

未來伴隨著不確定因素，因此我們做決定時總是感到忐忑不安。有些人總會想：「這個背包我現在都沒有在用了，但以後哪一天出遠門時搞不好用得到，姑且留下來吧！」而捨不得丟掉。

一旦心想「這個以後可能會用到，就留下來吧」，最後必定會受到擺布，導致堆滿不需要的物品。|老是受環境擺布的人，沒辦法自行做決定，最後就會步上隨波逐流的人生。

沒辦法自行選擇所需物品的人，勢必也無法在工作上做出對的選擇，不知道該選擇和誰來往、選擇怎樣的職業。

如果你願意過著隨波逐流的人生，保持原樣無妨。但如果你希望能自行選擇人生，首要之務就是透過整理，充分培養做決定的能力。

「假如我之後要去露營，寧可買新的背包，不想再背這個了。再說，與其露營不如出國旅遊，所以我不需要背包了。」

只要像這樣不斷練習做決定，就能慢慢培養選擇的能力。

你可以把整理當作是一種訓練自己做決定的方式。

重 點

把重點放在減少工作項目，而不是加快工作的速度。

透過整理的方式，你將有能力挑選出重要的物品和目標。



透過整理，營造精實生活，

隨心所欲選擇想要的居住環境

只留下經過千挑萬選的物品，營造精實的居家生活，會為自己帶來意想不到的好處。

東西一少，即使家裡空間小也能過得舒適，因此不需要支付昂貴房租或去租坪數大的房子，小巧的空間便已足夠。

如果願意住在小坪數的房子，挑選居住環境時就更有彈性，可以選擇方便的精華地段等高單價地區。而這將大幅左右你的人生。

根據美國經濟學者恩瑞克·莫瑞第的研究指出，居住地點會對居住者帶來很大的影響。

擁有大量藏書，搬家成本卻極低的原因

改變居住地點不只能得到金錢方面的好處，也較容易擁有理想的人

際關係與生活環境。

就算你不想住在大城市，還是能獲得許多好處。若能營造精實的居家生活，在居住地點上就有更多選擇，搬家也變得更容易。

比方說，如果把衣服個別掛在衣架上，搬家時只要直接整個衣架連同衣服一起搬，便大功告成。

我家裡最多的就是書，所以搬家時一點都不費事。

我只要按照書架的順序，把架上的書放進紙箱，寫上編號。到了新家後，按編號把書本放到書架上就完成了。

塞滿書本的紙箱非常沉重，搬家業者搬起來十分辛苦，但大部分的搬家公司都是以箱計價，就算紙箱裝滿沉重的書本也不會加收費用。

如果你對某些領域的事物特別著迷，或是有收集的嗜好，那麼只要從中挑選出一個領域的物品（以我來說就是書），就足以營造精實的生活了。這麼一來，搬家時所耗費的精力和費用也能降到最低。

透過整理，營造精實的居家生活，對於要住在哪裡、選擇怎樣的人生也能增添更多的選項。

重 點

整理屋子會讓你的年薪增加。

營造精實居家生活的優點，在於降低搬家所耗費的心力和搬家費用。

第 3 章

毫不猶豫地丟掉東西！

減少物品的 七大提問



怎樣才能讓丟不掉東西的人丟東西呢？

看到這裡，你應該已經具備大致的判斷標準，知道什麼東西該保留、什麼該丟掉了。

接下來，問題就在於是否能按照這個標準整理。

有些讀者還是會說：「可是，我還是捨不得丟東西。」

簡單來說，本章就是專門針對這樣的人，說明丟掉物品的具體做法。

如前述，只要知道哪些是真正需要或重要的物品，便能判定其餘的全都是「該丟的」，但是，就算學會判斷的方法，真的要丟時難免還是會有種抗拒，這就是人類（尤其那些不擅長整理的人）常見的心理特質。因此，我們還需要學習一些實用的技巧，才能克服這種心理狀態。

本章將介紹減少物品的七大提問，只要運用這些提問法，原本捨不得丟東西的人也能輕鬆斷捨離。

假如丟掉，我還會再買一個嗎？（重買思考法）

長期旅行我會帶什麼去？（旅人思考法）

如果有人要跟我買，我會賣嗎？（網路拍賣思考法）

假如再回到那一天，我還是會買嗎？（時光旅行思考法）

如果我有用不完的錢，會買這個嗎？（富翁思考法）

只要忍住不買這個幾次，就能買想要的東西？（轉換成想要的東西思考法）

過了三、五、十年，我還需要嗎？（長遠思考法）

這七個問句便是整理時的實用小工具。

假如你已經選出三個中意的物品，但實際要動手丟掉其他東西時卻依然覺得：「這個真的要丟掉嗎？感覺有點可惜。」那麼，就問問自己這些問題。

現在請親身體驗，這些問句擁有的強大效果。



假如丟掉，

我還會再買一個嗎？

了解自己是否真正需要的「重買思考法」

第一個問句是「重買思考法」。做法是當你開始猶豫是否該丟棄某項物品時，想像一下自己已經丟掉這個東西。

假如現在有個你不知道到底該不該丟，或是無法下定決心捨棄的物品，請想像你已經丟了，接著問自己：「我會不會重買一個？」



假如捨不得丟掉的物品數量龐大（例如花了很久時間蒐集的），就想像自己一口氣全都丟掉。再來，詢問自己：「哪幾個我會立刻再買？」

如果你在自問自答的過程中，可以肯定地說：「這個我一定會重買。」那麼，就表示這個東西真的很重要、你是真的需要，留下來也無妨。

不過，當實際自問自答後，你會發現其實幾乎所有物品的答案都是不會重買，所以都會丟掉才對。

我們在整理空間的時候，如果問自己：「這個該丟、還是不該丟？」便會受到維持現狀法則的影響，最後全部都捨不得丟棄。這就是人總是明知道用不到卻捨不得丟的原因。

重買思考法是利用反向思考的方式，避免自己受到稟賦效應和損失規避的影響。只要以「已經丟掉」為前提來思考，就能避免自己流於

「要不要丟掉」的思考方式，於是便能選出真正重要、甚至不惜重新買的物品了。

以我自己為例，我就是在重買思考法的幫助下，變得能輕而易舉丟掉大量的書本。每本書至少都有一項精彩之處、對自己有幫助的地方，因此倘若心想：「我要丟哪本書？」最後只會落得每一本都捨不得丟的下場。

但是，當我想像自己已經丟掉所有藏書後，發現只會重買科學書籍和古典名著，於是就能輕鬆丟掉滿山滿谷的書了。

只要運用重買思考法，即使面對心愛的物品（以我來說是書）也能輕易捨棄。如果你想清掉收藏品或對收藏品做一番精簡，建議想像一下已經全部丟掉的畫面，肯定能收到理想的效果。

站在衣櫃前，想像這是一家店

對大部分的人來說，重買思考法用在整理衣服時能得到最好的效果。我們的衣櫃往往塞滿亂成一團的衣服，要是你想著「要丟掉哪件？」自然一件都捨不得丟。

這個時候，就該使用重買思考法的應用型態。

請你對自己說五次：「這是一間店，賣衣服の店。」接著，挑出你想買的衣服。只要試試這個方法，衣服就會戲劇性地大幅減少。

假如你看了亂成一團の衣櫃後，每件都不想買，也未嘗不可。丟掉

現在所有的衣服，重新買自己真正想要的，衣服數量肯定會減少到原本的一半以下。

重 點

捨不得丟掉物品時，問問自己：「如果丟掉我會重新買嗎？」
以空無一物為前提，重新挑選出自己真正想要的物品。



長期旅行

我會帶什麼去？

挑選出需要的物品的「旅人思考法」

「旅人思考法」的做法極為簡單。

假設你現在要動身前往三個月以上的長期旅行，而眼前有個行李箱。

那麼，現在讓你猶豫不決、不知道該不該丟掉的物品，你會裝進行李箱嗎？

「我會想把這個東西帶去長期旅行嗎？」

「旅行時我會想帶這個東西去嗎？」

請這樣問自己。



這個時候，如果是真正重要的物品，你肯定會想裝入行李箱。假如你覺得不是特別需要，便會發覺其實自己並不需要這些東西。

若想營造更加逼真的臨場感，你也可以實際準備一個行李箱，把想帶去長期旅行的東西裝進去。應該會發現，其實生活不可或缺的物品意外地少。

當你嘗試這個思考法之後，會大感驚訝：「原來我重視的東西只有這些！」

旅行是加快整理速度的大好機會

有個方法可以把旅人思考法的效果發揮到極致，那就是實際踏上旅途。

事實上，從旅途歸來時是家裡最整齊的時候。

旅行時可以增加平時無法獲得的美好經驗，儘管這段時光如此愉快，卻只能帶著一個行李箱的東西。人在經歷這段時光後，能自然察覺到「物品少還是可以過得很開心」「丟掉東西一點也不可怕」「東西少反而比較好」。

旅遊最大的意義在於增添經驗，但察覺「其實有很多東西我根本不需要」也同樣重要。

因此，如果你覺得想像自己去旅行實在太難，請親自規畫一趟旅行，期間越久越好。

另外，如果你近期要搬家，也是減少物品的大好機會。通常我們的預算和時間都有限，必須選出哪些東西要一起搬過去、哪些要丟掉。這個時候，就可以使用搬家思考法，想想看：「這個東西我想特地搬到新家去嗎？」

你可能會覺得搬家當然需要整理，但其實會這麼想的人，搬家後都會直接把紙箱堆在那裡、置之不理。最重要的應該是好好利用搬家的機會，挑選出真正需要的東西。

不管你要用旅人思考法，還是搬家思考法都可以，別忘了隨時問自己：「我真的想帶這個東西去嗎？」

重 點

問問自己：「旅遊時也想帶在身邊嗎？」便能看清自己是否真的需要。

旅遊和搬家是挑選出真正需要的物品的良機。



如果有人要跟我買，

我會賣嗎？

賣掉也無妨的「網路拍賣思考法」

從很久以前開始每個人就都能在網路上的拍賣網站賣東西，最近更是相繼增加了許多方便的平台。

「網路拍賣思考法」便是運用這個情境所做的問句。

假如你遇到有點捨不得丟掉、覺得丟掉很可惜的物品，請試想：
「如果有人要跟我買，我會賣嗎？」



有些人特別容易產生損失規避的心理效應，也就是對損失很敏感。但只要東西能賣錢，即便是這種人也會覺得：「既然這樣，那就賣掉吧！」

假如有些衣服你買了後不怎麼穿，卻覺得：「幾乎還是全新的，丟掉實在太可惜了。」但是，如果能賣錢的話，頓時便願意放手了。

相反的，有些東西不管多值錢你都不想賣，可能是你反覆看了無數次的愛書，或是已經修理過不知道多少次、仍然一直愛穿的鞋子。

以我自己為例，我的皮夾上有個別人幫我畫的貓咪圖，這個皮夾無論如何我都不會賣。至於書籍方面，我會在喜歡的書上做筆記，因此這本書便是全世界絕無僅有、專屬於我的一本書，就算有了另一本全新的書，我也不想賣出原有的這本。

於是，網路拍賣思考法的真正目的便奏效了。

一旦你願意放下不需要的，生活中就會漸漸充滿那些無論如何都不

想賣的東西。

換句話說，你的生活周遭都會是金錢買不到的物品。這種生活肯定非常幸福。

請你問自己：「如果有人要跟我買這個東西，我會賣嗎？」如果答案是「會」，就直接拿到網路上賣掉，或是以別的方式處理掉。即使這時選擇丟棄，也不會再產生抗拒感。

許多物品處理起來都很方便，像是書本可以捐出去，很多服裝品牌也提供回收服務。當然，送給親朋好友也是一種好方法。

最快的方法就是送人

當你要賣出不需要的物品時，可以用智慧型手機輕鬆刊登商品。

現在有很多手機程式，只要用手機拍攝想賣出的物品，便能快速刊登，等到商品賣出並確認付款後，就能寄出。流程輕鬆簡單，不僅毫不費事，也不會浪費多餘的時間。

至於所得稅方面，販賣衣服與生活用品的收入屬於轉讓所得，只要不超過一定金額便不會課稅。

現在有各式各樣的便利平台可利用。

比方說，有一種租賃空間，以一個箱子為計費單位，更提供拍賣網站的寄賣服務。雖然需要支付手續費，但如果你覺得自己賣東西很麻煩，非常推薦使用這種服務。

假如你有成堆的書要賣，現在也有許多二手書店提供免費宅配到府取書的估價與收購服務，比親自拿到書店還輕鬆，收購金額也比較高，可以多加利用。

只是有一點必須特別注意，不要過度沉迷於賣東西這件事。不管使用什麼平台，只要賣出物品賺到一點錢，都會令人感到開心。在思考如何拍攝商品照和編寫商品說明時，也能感受到箇中樂趣，因此有可能在不知不覺中投入太多時間和心思。

不過，以透過整理來充分揮灑人生的目的來看，為了換取些微金錢而耗費大量的時間，就本末倒置了。

當然，如果你原本就計畫將來有一天要自己做生意，所以利用賣出自身物品的機會練習做生意的技巧，則另當別論。但假如並非如此，就要記得把投入的時間和心力縮減到最少。

從這個角度來看，**當你知道「願意賣出的物品＝不需要的物品」**後，就會明白處理這些物品的最快方法是直接送人。

重 點

問自己：「假如有人想買，我是否願意賣？」

利用豐富的平台，換取更舒適的生活空間。



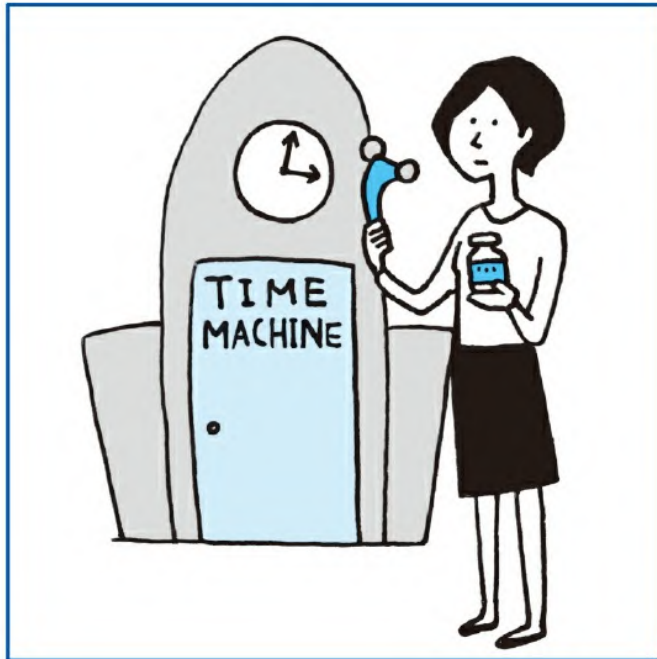
假如再回到那一天，

我還是會買嗎？

追溯購買日的「時光旅行思考法」

「時光旅行思考法」的做法是，想像自己再度回到買東西的那一天，問自己：「假如我又回到那天，還是會買這個東西嗎？」而時光旅行，自然指用現在的想法看待購物時的情況。

當一個東西會讓你猶豫不決、不知道該不該丟掉，表示在你心裡的地位也沒有多高，答案幾乎都會是：「假如重新回到那一天，我不會買。」



不光如此，你往往還會後悔地想「當時真不該買」「我應該把錢用在更有意義的地方才對」。運動器材、減肥用品、美容用品、營養食品等，往往都屬於這類物品。

如果你的答案是「假如再回到那一天，我不會買」，就表示你不需要。但可怕的是，人一旦花了錢就會捨不得放手，不自覺地誤判物品本身的價值。

這也是稟賦效應的一種表現形式，導致人認為：「畢竟我都花了大錢，這肯定是我需要的。」你也許會覺得，就算真的買錯東西，安慰自己一、兩次也無傷大雅，但這麼做會帶來很大的問題。

假如你買了不需要的東西，卻一直催眠自己：「我當時願意花這麼多錢買下來，肯定是真正需要的！」漸漸的，你會越來越不知道自己真正想要什麼、需要的是什麼。

於是，最後你不知道自己想做什麼事，不光是房間堆滿無用的物

品，甚至很有可能賠上整個人生。

不停花錢購買減肥食品的人，就是最典型的例子。那些昂貴的減肥食品，其實大多是把原本可用便宜價格買到的營養食品包裝成魔法藥般，另外添加一些多餘的成分，因此沒有用也很正常。

因為人們不想承認自己買了無效的產品，所以會催眠自己「這個真的很有效」，然後不斷購買同一款減肥產品，彷彿為了證明自己的決定沒有錯。

那些投入大量金錢在可疑課程或直銷事業的人，也是陷入相同的心理狀態。

若想避免這種狀態，就要回頭檢視過去做過哪些錯誤選擇。最簡單的便是使用時光旅行思考法，問自己：「假如再回到那一天，我還是會買嗎？」

承認自己失敗而感到懊悔，不是什麼愉快的事，但是，和迷失真正重要、想要的事物相比，其實也沒有那麼大不了。

把不再買的東西列入黑名單

不過，其實我從前也一直瘋狂購買無謂的 3 C 周邊產品。尤其是傳輸線，三不五時就燃起購買衝動，總是想著「應該有充電效率更好的傳輸線才對」「我想要檔案傳送速度更快的傳輸線」，於是不自覺地買了滿山滿谷的傳輸線。我這個毛病嚴重到想為它命名為「突發性傳輸線疾

病」（這個毛病最近已經治好了，但一個不小心可能就會復發）。

像我是對傳輸線沒有抵抗力，每個人都有各自的弱點，特別容易亂買某些東西，例如減肥食品、化妝品、衣服等。

為了避免這種情況發生，除了使用時光旅行思考法之外，同時還要列出一份「絕對不再買」的清單。

「假如重新回到那一天，我絕對不會買這個。」當你看到這種東西，不僅要把它處理掉，還得記錄下來，製作一份絕對不再買的黑名單。最好還能在旁邊附註「為什麼我不需要」「為什麼當時會想買」等原因。

利用時光旅行思考法回到過去，既能發現什麼東西是你不需要的，還能預防將來的自己胡亂購物。

重 點

問自己：「假如再回到那一天，我還是會買嗎？」承認自己當時做了失敗的決定。

接著，製作一份「絕對不再買」的清單，當作以後購物的參考。



如果我有用不完的錢，

會買這個嗎？

不買用不到的東西的「富翁思考法」

「富翁思考法」主要是用來減少未來買的東西。當你已經整理到一定程度、家中物品開始減少後，使用富翁思考法可以得到更好的效果。

每當你有了什麼想買的東西時，就問自己：「如果我有用不完的錢，真的會買這個嗎？我會不會想買更好的東西？」



只要問自己這個問題，購買無謂商品的次數便會大幅減少。

舉個例子，假設最近出了一款功能不錯、價格也不貴的小型數位相機，立刻激起你購買的欲望。

那麼，如果你是大富翁，錢多到數不完，你會買這款相機嗎？應該不會才對，畢竟高級相機你想買幾台都可以。

再想像一下，你在三十元商店看到一種塑膠盒，感覺滿好用的，可以用來當作藥盒。不過，如果你是富翁，會買這個商品嗎？一想到這裡，你會頓時覺得：「等等！好像不太對勁。」想必富翁不會用三十元商店的藥盒才對。

這個問句會讓你明白，有錢人並不會買一堆東西。一旦有了錢，就會覺得隨時想買都買得起，內心便多了一分餘裕和從容。人就是因為沒錢，才會出於衝動購買便宜貨。

一旦陷入這種狀態，最後會造成怎樣的結果呢？周遭環境會變得亂

七八糟，專注力也跟著降低，造成工作效率大幅下降，最後無法達到目標，更遑論飛黃騰達了，自然也沒辦法成為有錢人。

雖然馬上變成有錢人有很高的難度，但養成在買東西前，用富翁角度思考的習慣，一點也不難。

之所以要問自己「如果我有用不完的錢，會想買這個嗎？」是因為這麼做能幫助你思考「對我來說，這個東西是最好的嗎？」你會發現，值得花錢購買的東西，其實沒有那麼多。

不再被食之無味、棄之可惜的東西吸引

一旦養成富翁思考法的習慣，明白什麼才是最好的，那些食之無味、棄之可惜的東西，便再也無法吸引你了。

怎樣的東西算是食之無味、棄之可惜的呢？簡單來說，就是你覺得價格便宜，但仔細想想會發現其實不是自己真正想要的。你應該不希望人生充滿著這些無謂的東西，對吧？

不過，富翁思考法畢竟是種極端的思想實驗，要是每當看到任何物品都問自己：「假如我有用不完的錢，真的會買這個嗎？」那麼，恐怕再也無法購買任何東西，並造成生活上很大的問題。因此我建議各位在使用富翁思考法時，要針對以下兩種類型的商品。

- 1. 很容易亂買一通的東西。（例如衣服、文具等）

1. 在很容易亂花錢的地方。（例如三十元商店、家飾用品店、相機專賣店）

只要不再購買食之無味、棄之可惜的東西，家中的物品便會自然減少。

一旦生活中充滿著真正喜愛的物品，你的內心會更加滿足，家裡的空間也會變得精簡而清爽，於是就能像前面講的那樣，居住環境增加了更多選擇。只要選擇小坪數的屋子，就連那些都住著有錢人的地段也租得起了。

由於包括管理成本在內的所有支出減少了，因此就能做自己真正想做的事，或是把錢用在增加寶貴的經驗（例如旅行）。

不用說，一旦把省下的錢存起來，就能買下你在採取富翁思考法時發覺到的——對你來說最棒的東西。

此外，詳細記錄購買無謂物品的支出，也能進一步提升富翁思考法的效果。

如果你平時都用信用卡買東西，也可以使用全自動的記帳程式，這麼一來，就會看到客觀的支出紀錄，察覺自己買了多少無謂的物品，便能逐漸減少日後購買的次數。

重 點

假設你擁有用不完的錢，問自己是否真的想要這個東西。

不再妥協，讓生活中充滿最棒的物品。



只要忍住不買這個幾次，

就能買想要的東西？

讓忍耐不再痛苦，「轉換成想要的東西思考法」

「轉換成想要的東西思考法」和提問五的使用時機一樣，都是用在想買東西的時候。

每當你想買東西時，就想想：「忍住不買這個幾次，就能買想要的東西？」這個方法對那些難以克制購物衝動的人也有效，只要一想到「忍耐幾次就能買那支一直想買的手錶」，期待、雀躍的心情便會凌駕購物衝動，於是能輕鬆減少無謂的消費。



每當我要前往一個不遠的地方，腦中閃過搭計程車的念頭時，總會使用這個問句：「計程車的起跳費用是○○元，我可以再買一本文庫本。」一想到這，就會立刻決定用走的。

將價格低廉的物品轉換對象，只需忍耐一到兩次就能達成目標，很快便能感受到實際效果。

相反的，聚餐費用則適合用來轉換成金額較大的物品。

假設聚餐一次的費用是八百元，忍耐十次就有八千元，可以換到相當不錯的東西。在需要忍耐十次的情況下，還能享受倒數的樂趣：「再○次就能買到想要的東西了！」

「兩階段轉換法」帶來更大的收穫

轉換成想要的東西思考法，可以進一步發展成「兩階段轉換法」，這個方法你也一定要試試看。

兩階段轉換法的第一階段是，轉換成想要的東西的思考法，想想看忍住不買眼前的商品能換到什麼；第二階段則是，想想忍住後得到的東西會帶來哪些更大的好處。

以我自己為例，只要忍住不搭一次計程車，就能買一本文庫本。當我買到文庫本後，又能從中獲取一些點子或有趣的知識，再把這些新收穫用來錄製影片。

我在前面提過，我每做一次直播，專屬頻道會有二十至五十名的新會員加入，平均人數則在三十人左右，入會費用每個月一百五十元，而會員加入頻道的平均時間是二十二個月。

所以，一百五十元×三十人×二十二個月＝.....實際計算便會發現，忍住不搭一次計程車所換來的文庫本，可以轉換成這麼驚人的價值。

用兩階段轉換法去思考，能更強烈地感受到，稍微忍耐一下會帶來多大的收穫，於是，忍耐對你來說就會變得越來越開心。

發明適合自己的轉換法

兩階段轉換法的重點，在於找到適合自己的轉換方式。

以我的情況來說，由於我是自己經營事業，因此可以按照前一小節的方式，轉換成商業利益來思考，不過，如果是任職於公司的上班族，通常比較適合轉換成自己能運用的時間或精力。

以前面提到的聚餐為例，忍耐一次不參加，就能省下該次聚餐的錢，同時還能額外多出三個小時的時間。你可以想想，要是用這段時間來精進自己，會對將來的職涯帶來怎樣的幫助。

想想忍住不做一件事而省下的時間與精力，可以用來做什麼、對自己的未來有哪些幫助，本身就是一件很愉快的事，再加上還多出三個小時的時間，實在令人雀躍。

愉快與雀躍的心情，就會讓人感到幸福，因此也可以把這心情設成轉換的對象。

比方說，忍住不跟同事一起到餐廳吃午餐，用便利商店的便當簡單解決一餐，省下的錢可以買喜歡的文庫本，閱讀時從內心深處感到喜悅而幸福，光是這樣就已經轉換成功了。千萬別忘記這分喜悅，平時請多運用這樣的喜悅來進行轉換思考吧！

想想自己不喜歡怎樣的運用方式

反過來說，你也可以想想不喜歡用什麼方式運用金錢或時間。星期

五的晚上去聚餐喝酒，花掉六百元和三個小時的時間，隔天宿醉一整天，難得的假日就這樣浪費掉了。不光如此，還會後悔不已：「要是昨天沒去就好了……」請試著想像一下，這時會有怎樣的心情。

反過來，想像如果你不參加這次的聚餐，而是用六百元買本較厚的經典作品，比方說社會心理學的經典——羅伯特·席爾迪尼的《影響力》，用一個週末細細閱讀，會得到多少收穫、有怎樣的心情。比較一下宿醉的你，和利用週末時光閱讀的你，想一想自己想選擇哪一個結果，於是，就會很清楚應該忍住不做什麼、轉換成什麼了。

當然，有些人和親朋好友一起吃飯、聊天是打從心底感到快樂，如果你是這樣的人，選擇聚餐倒也無妨。假如比起買書閱讀更想去聚餐，就表示這場聚會確實有參加的價值。

重點在於把金錢和時間投入在對你而言重要的事物上，而不是不經思考地胡亂浪費。這就是轉換成想要的東西思考法的真正目的。

當你找到適合自己的「轉換方式」後，就不會再做些無謂的事，願意為了省下金錢或時間而忍耐，這麼一來，便懂得選擇能創造更高價值的運用方式。

想都不用想的機械化轉換法

轉換成想要的東西思考法還有一種應用形態，連想都不用想，直接以機械化的方式轉換。

這方法要準備一個存錢筒。把存錢筒放在玄關（家門口），規定自己一回家就把錢包和口袋的零錢全部放進存錢筒，換句話說，將身上所有不到百元的錢全都存起來（如果你的經濟比較寬裕，也可以改成不滿一千元的全部存起來）。這麼做一下子就會存到錢。

你會覺得每天都有大量的硬幣被存錢筒吸走，因此就不會想找開大鈔、亂買一些小東西，而達到存錢的目的。不光如此，你也不會帶零錢在身上，錢包變得清清爽爽。

我平常也會使用這個方法，把存下來的零錢全部捐出去，因為捐錢會讓我擁有好心情。也就是說，我每天回家就把零錢投入存錢筒，透過自動且機械化的轉換方法，把零錢換成好心情。

另外，我也很推薦用存下來的錢投資自己。你可以固定每週一天或每月一天打開存錢筒，把裡面的錢全部用來買書。

假如這些零錢是裝在錢包裡，很有可能會被你拿去買些無謂的東西，但現在卻能轉換成書本，用來投資自己。

這個方法只需準備一個存錢筒，就能以機械化的方式感受到轉換成想要物品的威力。你也可以一開始就先從這個方法試起。

重 點

想像一下忍耐能帶給你哪些好處。

用存錢筒養成機械化的習慣，也是一種很有效的方法。

提問
7

過了三、五、十年，

我還需要嗎？

追溯過去、看清未來的「長遠思考法」

最後一個是「長遠思考法」的問句。

當你有了某個想要、想買的東西時，問自己：過了三、五、十年，我還會需要嗎？用長遠的角度思考一下，是否真的需要這個物品。



聽起來很簡單，但長遠思考法實際做起來相當困難，因為要具體想像三年、五年、十年後的自己處於怎樣的環境並不容易，更何況是正確判斷未來的情勢。

因此，當你運用長遠思考法時，最好搭配前面提過的時光旅行思考法，效果會更好。

當你看著三年前買的東西，問問自己：「要是我能回到那天，還會買這個嗎？」想必有些物品的答案是：「真不該買。」但是，有些三年前買的東西，卻會讓你覺得「當時真是買對了」。

請你分別記錄「買對了」和「不該買」的東西。

看了清單後，會漸漸看出一個大概的方向，明白自己到底需要什麼、不需要什麼。

「現在我還是很常用鋼筆，當時真是買對了。可是，當時一起買的筆記本收納套，又重又礙事，所以幾乎都沒在用，要是當時沒買就好了。」

「這個相機真的很貴，但我最近都直接用手機照相，手機的功能越來越好，之前為了在外面工作而買的筆記型電腦和無線滑鼠，現在都用不到了，這些都是不該買的東西……」

只要不斷分析，會漸漸看出自己有某種特定傾向：「看來我需要的是功能強大、攜帶方便、具機動性的物品。」

釐清自己的價值觀、思考習慣，是了解自己的訓練方式

每當我有某個想要的東西時，就以「我需要的是具機動性的物品」為判斷標準，再採取長遠思考法：「過了三年、五年、十年後，我還需要這個東西嗎？」這樣就會有答案。

只要運用這種方式，當你想買一個錢包、有一輛想要的車，或是選擇住處、人際關係的時候，面對任何情況都能按照自己的標準進行長遠的判斷。

透過選擇真正需要的物品，可以讓你更了解自己的價值觀、挑選物品時的思考習慣、購買什麼容易成功與失敗的傾向。這是採取長遠思考法的一大優點。

在回顧過去、看清未來的過程中，能夠更加了解自己。

就這層意義來說，長遠思考相當於一種較高階的思考法，適合放到最後使用。雖然稍微費工了一點，但毫無疑問確實有相應的價值。

重 點

追溯過去，了解自己的價值觀和思考習慣。

了解自己，應用長遠思考法看清到底是否需要某個物品。

第4章

跟著做再也不亂七八糟！

每天的 七個整理習慣



如何打造再也不用整理第二次的家

看到這邊，你應該已經掌握到整理的方法和丟東西的判斷標準了。
或許你已經開始著手整理，或是開始挑選需要與不需要的物品。
這時有一點要特別注意。

即使你真的把家裡整理得清爽、整齊，但如果之後得定期打理才能維持這個狀態，那就沒有任何意義。

如果整理是你的愛好另當別論，但對我們來說，整理只是為了要充分揮灑人生，因此，應該要避免因為花時間找東西，或是生活環境堆滿物品而猶豫不決，導致浪費多餘的時間和心神。

如果之後還是要不停整理，就表示你的方法有問題。真正的好方法，應該只要整理一次，之後就再也不用整理才對。

本章將說明當你把家裡整理好之後，怎麼做才不用再做第二次。

以下的七個整理習慣，讓家裡再也不亂七八糟。

一進二出。

一日一捨。

五秒內物歸原處。

六成收納規則。

限制數量。

照片暗示法。

自然而然乾淨、整齊的活用小技巧。

雖然這些習慣能讓家裡再也不亂七八糟，但其實並不是非要等到整理完才能開始實踐。整理的過程中同時養成這些習慣會更加順利。

一旦養成這七個習慣，家裡就再也不會亂七八糟了，也不需要再進行大規模的整理。不只如此，家裡的物品還會自動減少到適當的程度。

整理是件麻煩的工作，若想再也不用辛苦，就確實養成這七種習慣吧！

習慣 1

一進二出

第一個習慣是「一進二出」。做法就像字面上的意思一樣，每當增加了一個東西，就丟掉兩個東西。即使不亂買，人還是會不斷購買需要的物品，所以，當你買一個東西時，就丟掉兩個替代。



每當我買了新東西，都不會立刻拿回家或馬上使用。比方說，當我上網買的T恤送到家，我會先把整個包裹放在玄關處，不拆封。

接著，我會來回巡視家中物品，找到兩個可以丟的，等到把兩樣物

品丟掉或賣出後，才把新買的T恤拿進屋子裡、開始穿。當你實際運用一進二出法之後，物品就再也不會增加，甚至還會變得越來越少。

一進二出法有三個好處。首要優點就是前面提過的，東西會自動減少。

當我告訴別人這個方法後，有些人會問我：「不能一進一出嗎？」增加多少就丟掉多少，感覺也可以有效防止物品增加，但其實是沒有用的。因為有些東西會在不知不覺中進到家裡，光靠一進一出並無法處理。

就算你覺得自己已經能分辨哪些是需要的，購買時也十分謹慎，家裡還是會多出許多物品。其實，除了自己買的之外，還有很多東西會在不知不覺間增加，例如別人送的禮物等，而且數量相當可觀。因此，若想讓物品不再增加、甚至自動減少，絕對要遵守一進二出的規定。

第二個優點是，買東西時會變得更謹慎。一想到買了眼前的東西，就要丟掉現在擁有的兩樣物品，就會用更嚴格的眼光審視，思考得更仔細。換句話說，你會思考眼前的物品是否值得用現有的兩樣來交換，這麼一來，就不會再亂買東西了。

第三個優點是，擁有的物品功能會日趨完備。

由於每得到一樣物品，就要捨棄原本擁有的兩樣，因此，新買的東西便得同時具備原本擁有的兩種作用，否則生活所需的功能便會不足。

比方說，假如我要買一條新的傳輸線，就必須選擇能對應至少兩種孔徑的傳輸線才行。

本書並非提倡極簡主義者般不由分說、胡亂減少物品的生活方式。

目的在於充分揮灑人生、將人生發揮到極致，因此希望能在減少物品數量的同時，依然維持原有的功能與生活水準。若能在這個前提下，

運用一進二出的方法，你所擁有的物品就會逐漸變得兼具多功能，越來越完備了。

一進二出的習慣還可以應用在各方面，比方說人際關係。我們經常會面臨展開一段嶄新人際關係的機會，假如你每個機會都不想錯過，那麼有再多時間也不夠用。

這個時候，如果能遵守一進二出的規則，答應一個邀約或委託時就拒絕兩個，那麼，既能保有私人時間，又能發展理想的人際關係。簡單來說，這方法就是在三個選項中，精挑細選出其中一個，就能自然把心力投注在你覺得特別有意義的人際關係上了。

重 點

買一個、丟兩個，便能養成聰明的購物習慣。

把這個方法應用在人際關係上，淬鍊出更理想的交友關係。

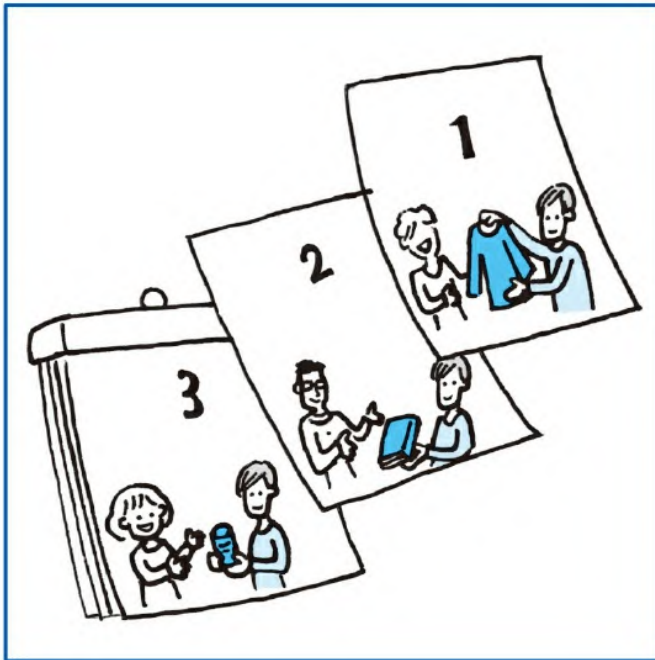
習慣 2

一日一捨

處理多餘物品的方法有很多種，可以丟掉、賣掉或送人。

其中以送人最輕鬆，也比較不會有抗拒感，畢竟丟掉感覺浪費，賣掉又麻煩，還是直接送人比較簡單。

因此，「一日一捨」的規則就是養成每天送人東西的習慣。



一日一捨的做法和字面上一樣，一天送別人一個東西。不管什麼都可以，但當然要避免把別人不想要的硬塞給對方。要是送人又舊又髒或

對方完全不需要的東西，就太沒禮貌了，好歹也要送對方用得到或喜歡的。

如果能每天送人一樣東西，物品肯定會變得越來越少，而且，如果選擇這種方式，心裡就會明白，雖然這個東西你不用了，但還是有其他人接手使用，於是能大幅降低丟掉物品的抗拒感。

選擇賣出，也一樣能確保還有其他人繼續使用，減少心裡的抗拒感，但是賣掉相對之下比較費事。雖然二手交易程式和網路拍賣都很方便，但如果你實在忙得不可開交，或許還是懶得碰。

因此，直接送給家人、朋友或身邊的人，顯得輕鬆許多（我自己也經常使用這個方法，我有非常多不穿的衣服都給了弟弟）。

「利他行為」能提升幸福程度

一日一捨的好處，除了能減少對於丟東西的抗拒感、讓物品越來越少，還能帶來一種心理上很大的好處。

那就是透過利他行為提升幸福程度。

美國的正向心理學研究證實，人在採取利他行為時，會比採取利己行為、只做對自己有好處的事時更加幸福。

越覺得整理麻煩、討厭整理的人，就越希望能在愉快的心情下整理。減少東西、打造乾淨整齊的環境，本身就是件令人愉快的事，但除此之外，如果能把多餘的物品送人，帶給別人喜悅、幫到他人的忙，整

理起來就會更加開心。

另外，研究還發現，幸福程度的提升也會連帶提高判斷能力和積極度。不好好利用這個方法，實在說不過去。

也許你會覺得：「拿自己不要的東西送人，好像不太好吧？」「簡直就像是把垃圾硬塞給別人……」

其實，這種煩惱是多餘的。倒不如說，對你來說沒有用的東西，對別人來說卻是寶物。這種情況比你想像中還多。有些東西在網路拍賣能賣到很高的價錢，就是最好的例子。

有一次，有人給了我一包便利貼，但卻是我不會用的尺寸，當時剛好有編輯來和我洽談出書事宜，於是我就把便利貼送他，結果編輯高興地說：「這種大小的便利貼是我工作最常用到的！」另外，我不吃甜食，因此別人帶來的伴手點心，除了黑巧克力，其他都會送給大樓的管理員，管理員每次都很高興。像這種商品化、對外販售的東西，必然有一定的需求在。

送別人用得上的東西，有時對方也會回禮，或是在你有困難的時候出手相助（實際上，我們大樓的管理員就經常幫我一些額外的忙）。

而且，比具體的回禮更重要的是，我們可以藉由送東西給人，獲得對方的信賴。

也就是說，一日一捨的習慣，能把用不到的物品轉換成幸福感和他人的信賴，恐怕再也找不到一個效果這麼好的轉換法了。

重 點

每天送人一個東西，讓自己習慣放下。
用利他的行為，得到幸福感和他人的信賴。

習慣 3

五秒內物歸原處

接下來的習慣是五秒內物歸原處的規則，簡稱「五秒規則」，是我親身使用後覺得效果特別好的一種習慣。

一旦養成這個習慣，家裡既能一直維持清爽的狀態，工作也會更加順利，大大減輕壓力，效果十分驚人（所以我建議不只在家裡，也要把這個習慣帶到公司的座位上）。

五秒規則的做法是，規定自己用完一樣物品後，在五秒內物歸原處。



可想而知，物品的置放處勢必得設在使用地點的不遠處。假如把吸塵器收到雜物間，吸完地板拿到雜物間的時間就已經超過五秒了，這樣收納起來會覺得很麻煩，因此切記置放處要盡量接近使用地點。

不過，有件事比這一點更重要——請「確切」決定物品的位置在哪裡。

就算置放處離使用地點很近，要是沒有確切的位置，「可以放在這個櫃子的空位，也可以掛在牆上」，那麼，當你還在猶豫要放到哪裡的時候，時間馬上就過去了。所以，為了達成五秒內物歸原處的目標，一定要決定物品確切的位置。

但是，即使決定好位置，倘若東西都擠成一團還是會衍生問題。

最簡單易懂的例子就是書。很多人都曾把書橫七豎八地亂塞進書櫃，這時如果拿出一本書，要再次放回書櫃就得費盡千辛萬苦，你是否有過這種經驗呢？書櫃裡的書前後排成兩排也是很糟糕的情形，把裡面那排的書放回去時，前面那排就會如雪崩般崩落，於是又得花好幾分鐘重新整理。

另外，像化妝工具等小東西，如果放在化妝包、再收到抽屜，要拿的時候也很麻煩，不可能在五秒內物歸原處。把抽屜分成很多格，把小東西分門別類收到抽屜深處的收納法，也會出現同樣的問題。

為了避免這種狀況，就不能把東西塞得滿滿的，也就是不能使用所謂收納小物的收納法，應改成保留寬裕空間的收納方式，讓自己一眼就能看出東西放在哪裡，能快速取出、迅速歸位。

那麼，假如沒辦法幫物品找到一個能在五秒內物歸原處的家、沒有適合的置放空間，又該怎麼辦呢？答案是處理掉。

無法確切決定東西要放在哪裡，就是屋子變得亂七八糟的原因，也是造成自身壓力和增加繁複手續的元凶。也就是說，這樣的物品應該越少越好。

總之，五秒規則本身有許多好處，不但能讓物品不再增加，甚至還能減少數量。

設置「空無一物區」，擺放沒有固定位置的物品

五秒規則嚴格規定沒有地方放的物品都要處理掉，因此能帶來極佳的效果，但也因為如此，有些人覺得要馬上做到很困難。

雖說最好是能免則免，但如果萬不得已，可以設置一個「空無一物區」，當作擺放這些無家可歸的物品緩衝區。

在玄關處或鞋櫃設置一個這樣的空間，把不知道該放在哪裡的東西放進去。

不用說，東西當然不能就這樣永遠放在那裡，一天清點一次，看是要丟掉、送人，還是找個適合的位置，放到該放的地方。這個空間每天都要恢復空無一物的狀態，因此才叫空無一物區。

空無一物區的物品，除了不符合五秒規則而必須清理掉的之外，也可以暫時擺放不需要、決定丟掉的東西。最重要的是，每天都要記得恢復空無一物的狀態。

只要有了空無一物區，整理就會變得更加順利。唯獨須注意，不要

讓東西就這樣一直擱在那裡。

重 點

只要在五秒內物歸原處，便能大幅減輕心理上的壓力。
利用空無一物區，幫物品找到一個確切的家。

習慣
4

六成收納規則

前面提到若要確實遵守五秒規則，就必須採取容易拿出物品又容易放回去的收納方式。那麼，到底要怎麼做呢？你得採取「六成收納規則」。



我們在收東西的時候，總是不自覺地想把東西緊密貼在一起。人對於良好的收納方式有種根深柢固的觀念，認為一定要充分活用所有空間才是好的收納法。因此，那些人稱「收納專家」的人，都喜歡把抽屜分

成很多小格，用小東西塞得滿滿的。

不過，若從容易拿出、容易放回的觀點來看，塞得密不通風的收納方式萬不可行。物品和物品之間保留足夠的縫隙肯定比較好，所以請確實遵守六成收納規則，收納只能用到六成的空間。老實說，其實四成才是最理想的，但是考慮到家裡空間普遍不足，因此勉強增加到六成，這是最大的極限。

以櫃子而言，如果東西塞得滿滿的、不留一絲間隔，等於使用了十成的空間，完全不合格。倘若還前後兩排並列在一起，相當於超過十成的空間，就更不用說了。事實上，很多人的書櫃、餐具架都會擺成這樣，使用起來很不方便，你是否也有這個問題呢？

只要不把物品前後重疊、塞滿滿，保持適當的縫隙與空間，看起來就不會像收納物，反而像裝飾。這一點非常重要。

容易拿出來、收起來的物品擺放方式，看起來會像是一種裝飾、而不是收納。只要想想店鋪的商品陳列，應該就很容易理解。

比方說，品牌服飾店的商品陳列方式，就是六成收納規則的標準範例。掛著的衣架和衣架之間保有適當的間隔，至於櫃子裡的T恤等衣物，每種只會放幾件疊在一起。當客人想看商品時，可以快速地拿起來，又能輕易地放回原位。如果把商品擺得美美的，管理起來也更容易。

居家收納也要好好學習店鋪的做法，只要把物品美美地展示出來，而不是緊密地擠在一起，自然就符合六成收納規則了。

經常需要打掃的就用四成收納

另外，浴室和廚房等需要經常打掃的地方，要採用更嚴格的標準，必須採取四成收納規則。假如廁所的地板放一堆東西，就會讓人懶得擦地板；浴缸旁邊放著大量的洗髮精等瓶瓶罐罐，打掃時就無法清潔到死角，也是造成發霉的一大原因。

你可能會覺得六成收納根本是癡人說夢，只有家裡空間很大、有一堆收納空間的人才辦得到，但其實這和空間無關。

真正的問題並不在於家裡空間小，而是東西太多了。如果現在的房子沒辦法做到六成收納，當你搬到一間很大的房子，家中多出的空間還是會被你擺滿東西。千萬別拿空間小當藉口。

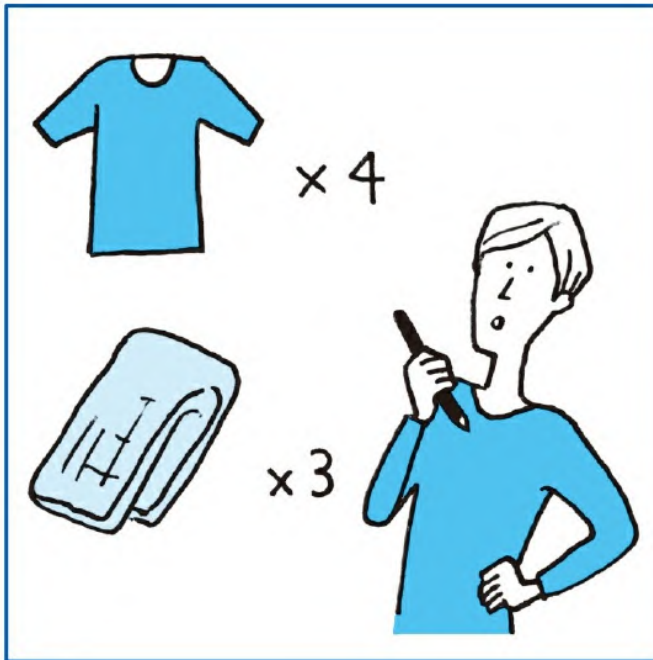
重 點

考慮到讓物品容易拿出來、收起來，六成收納是最恰當的做法。
浴室與廚房採用四成收納規則，便能保持清潔與舒適。

習慣 5

限制數量

第五個習慣是「限制數量」，決定自己該擁有多少數量的物品。



例如，決定衣服的數量。

每當我建議那些有整理煩惱的人減少衣服數量時，對方經常會說：「我沒辦法讓衣服變那麼少，這樣別人會以為我每天都穿同一件衣服。」

尤其是女性，有這種想法的人特別多，但關於這個問題我想說：

「你太以自我為中心了。」

其實，人對他人並沒有這麼感興趣，記憶力也有限。就算你穿一件幾天前穿過的衣服，幾乎不會有人察覺。事實上，你應該連今天見到的人穿什麼衣服都不記得，是不是？

因此，除非你的嗜好就是穿著打扮，否則增加服裝的變化幾乎毫無意義。重點在於釐清「擁有多少衣服能讓我滿足」。

以T恤來說，擁有幾件T恤能正常度日呢？如果夏天每天穿，每週洗一次，那麼你需要的T恤數量就是七件。假如每週洗兩次，只要三、四件就夠了。

雖說照這種方式計算大致的數目即可，但最好還是能記錄每天的情況，檢視自己實際會穿的衣服有幾件。

記錄每週有幾天會穿T恤配牛仔褲等休閒服裝？幾天會穿套裝？會不會整天穿著居家服待在家裡？按照這個方式記錄生活習慣，便能確切知道自己需要多少衣服。

以我自己為例，平時我幾乎都只穿T恤配休閒褲，有演講等活動的日子，也只會穿T恤上套件西裝外套。於是我明白，其實我根本不需要那些搭配西裝外套的襯衫。

不只是衣服，包括餐具、毛巾等每天使用的物品，也要記得用同樣的方法記錄下來，這樣就能規畫出一個最適當的數量。

相同功能的東西不需要三個

關於數量限制的習慣，有幾個實踐上的小訣竅。

首先是相同功能的東西，不需要有三個。這一點應該非常好懂。

舉個例子，馬桶布套包含清洗時替換用的在內，只需要兩組就夠了，不需要有三組。至於毛巾，其實不需要小條的擦臉巾。只要這麼做，物品的數量就能縮減不少。

另外，選擇兼具兩種功能的物品，也是不錯的方法。

在我最近購買的東西當中，最喜歡一雙鞋子。

由於寫書等工作進展得很順利，所以我經常到熱帶島嶼旅遊，我會走很多路，因此需要一雙像球鞋一樣好走的鞋子。但在熱帶島嶼，難免想穿涼鞋。

不過，要準備兩種鞋子實在麻煩。你可能會說：「穿涼鞋不就好了？」但是，有些餐廳規定穿涼鞋的人不准進入，所以只準備涼鞋也不行。

於是我心想：「有沒有一種鞋子兼具球鞋和涼鞋的功能呢？」結果，還真的讓我找到了。水上運動鞋便符合這項條件。

乍看之下，水上運動鞋只是一種球鞋，所以也能穿到餐廳用餐，卻又和球鞋不一樣，是呈網面的，因此可以穿到海邊之類會淋濕的地方。水洗後馬上就乾了，又具有良好的透氣性，因此和涼鞋一樣不需穿襪子，可以直接光腳穿上。

水上運動鞋同時有球鞋和涼鞋的功能。

只要擁有兼具多種功能的物品，便更容易限制物品的數量。

讓衣服和鞋子休息三天

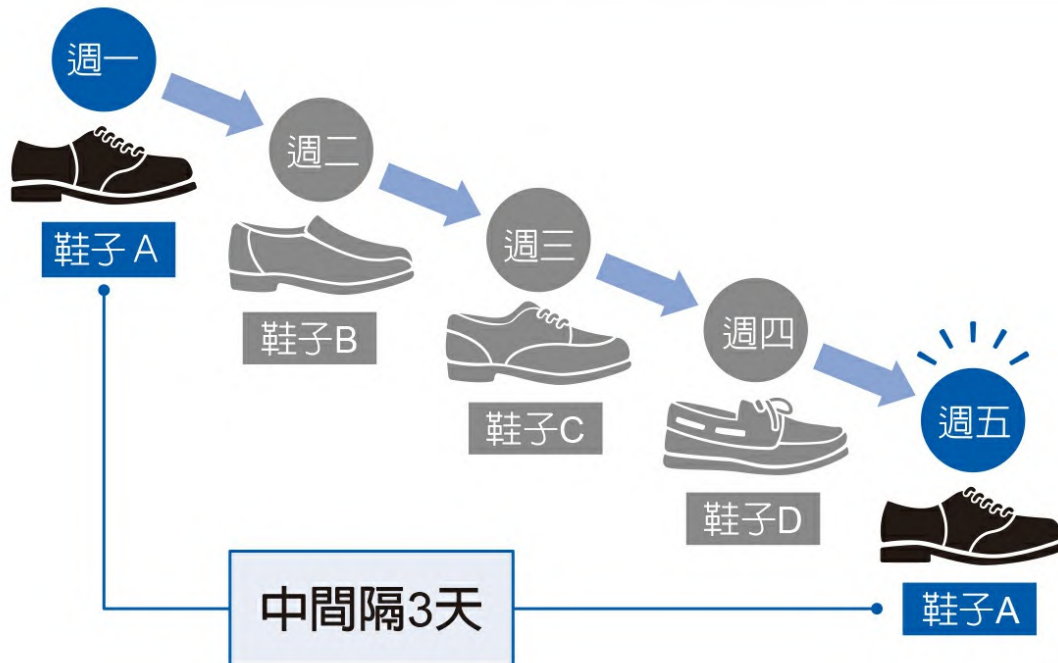
本書一再強調，我們不需要採取極簡主義者不由分說地丟掉所有物品的觀念，這點也適用於限制數量的習慣。

我不會說如果每天洗衣服，這樣只要有一套衣服就好，毛巾也只需要一條。所有物品都應保留適當的數量，如果東西減少也導致時間跟著減少、無法維持正常生活的話，就無法充分揮灑人生。

基本上，每天都用到的衣服和毛巾只需三份，每週清洗兩次就能維持正常生活，根本不需要耗費多餘的勞力和時間每天清洗。

另外，上班穿的套裝與搭配的鞋子，則建議各準備四份。不管是套裝還是皮鞋，每次使用後，中間隔三天不用，讓衣服和鞋子休息，便能維持很長的壽命。因此，每天穿的話，代表你需要準備四份，如下頁圖表所示。

衣服和鞋子穿1天，休息3天



喜歡的物品若能用得久一點，也能提升生活的滿足度，同時還能省下重新購買衣服與鞋子的工夫。每天都會用到的物品，基本上就準備個三、四份。

再來，既然物品的數量有限，也就代表要不斷重複使用，因此請記得選擇不需費心維護與保養的東西。

我之所以不喜歡穿襯衫，是因為洗好後一定要燙，而且一旦領口和袖口髒掉，就得拿到洗衣店送洗，維護起來十分費工。

因此，假如你的工作必須穿套裝，可以選擇處理起來較不費工的款式，例如：晾乾後皺褶會自動撫平的免燙襯衫等。

如果計算費用和時間成本後，發現直接交給洗衣業者處理比較划算，也可以選擇利用洗衣業者的服務。這時，要想想自己每週會送洗幾

次，以此決定需要幾件衣服。

如果公司的服裝規定較寬鬆，或是要挑選私下的服飾，建議選擇方便清洗的衣物，可以省下不少工夫。挑選大衣時也要特別注意，或許你會說「我總是忍不住買有皮草的款式」，要是真的喜歡倒也無妨，但最好還是能考量皮草大衣帶來的滿足度，是否和保養與維護所需耗費的心力成正比。

打造簡單穿著的祕訣在於「主題」

這裡再教各位一個減少衣服數量的小訣竅。

簡單的穿著能讓衣櫃清清爽爽、沒有多餘的衣物，而這個訣竅的具體做法是什麼呢？

決定服裝的主題。

有些人會不停買某個牌子的衣服，理由只是「因為是某某牌子」，或者只要是名牌就不管三七二十一買下來，風格雜七雜八、無法搭配在一起。

如果你有這種情況，表示不清楚自己想穿怎樣的衣服、不知道什麼衣服適合自己，所以才會一味購買容易得到他人稱讚的衣服，導致衣櫃的衣物多到滿出來。

相反的，有些人的衣櫃整整齐齊，總是穿會讓人稱讚「真時髦」的簡單衣著，這樣的人有什麼特點呢？他們會決定「我要穿這種類型的衣

服」，替自己決定服裝的主題，只買符合主題的衣服。

決定服裝主題的方法十分簡單。如果你本來就很喜歡打扮，就選出一種最喜歡或最適合自己的服裝風格，以該風格為主題。

如果你對服裝沒有那麼大的嗜好，就想想理想中的自己是什麼樣子，也可以模仿仰慕對象的風格，或是想想穿怎樣的衣服會對工作加分。

比方說，我認識一位壽險業的頂尖業務員，他總是配戴一條粉紅色的領帶，西裝和襯衫的顏色幾乎都一樣，簡直就像是在穿制服，看起來永遠一樣。

於是，客戶便很容易記住他，對他的印象是「那個粉紅色領帶的人」，這對一名銷售員來說無疑是大大加分。而且，這麼做還不需要採買一堆衣服與飾品，買衣服時也省下許多考慮與猶豫的時間。

而我也採取一樣的做法，在剛開始上電視的時候，就為自己決定了一套明確的服裝主題，因為我認為應該給觀眾鮮明的印象，讓大家看到一個輪廓便能記住我，所以我以藍色為基調，配上帶有垂墜感、輕飄飄的「怪衣服」。如果你覺得減少衣服數量實在很難，建議先問問自己：「我想穿怎樣的衣服？」

重 點

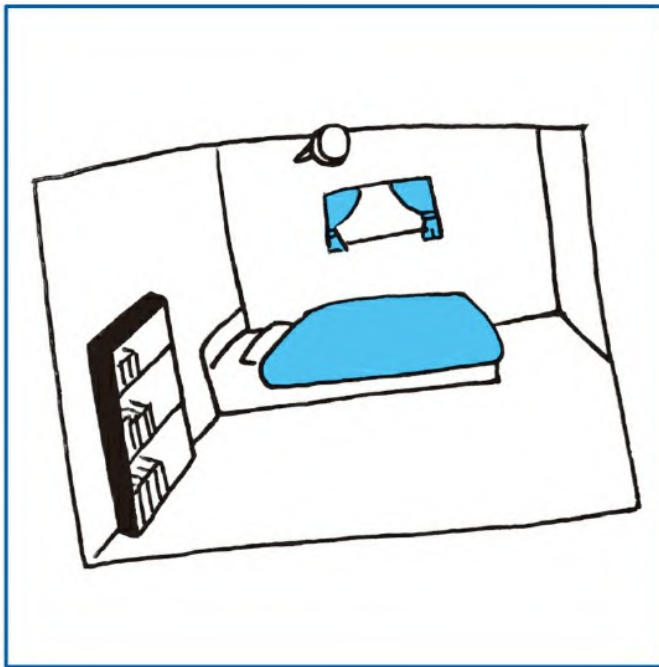
檢視生活狀態，計算自己需要幾件衣服。

把衣櫃整理得清清爽爽的訣竅，就是決定服裝的主題。

習慣
6

照片暗示法

有個很有效的方式，能讓人在整理好屋子之後，保持整齊的狀態。這方法叫做「照片暗示法」。



倘若希望整齊的家再也不亂七八糟，就需要建立一套機制，當家裡稍微亂一點時，便能立刻恢復原狀。

當你整理完後，這時家中的環境是最理想的狀態，請拍下照片。只要用手機拍就好，重點是一定要印出來。你可以簡單把照片貼在牆壁

上，但最好還是能裝入相框，擺在顯眼的地方。

這個做法的目的在於，把家裡最乾淨、整齊的狀態當作範本，讓自己隨時都看得到。

這麼一來，每當家中物品稍微偏離該放的位置時，就能馬上察覺並歸回原位，於是家裡就會自然恢復整齊了。

每個人站在鏡子前面，都會無意識地整理亂掉的頭髮，或是拍掉沾在臉上或衣服上的屑屑。

我們在整理服裝儀容時，有鏡子這種方便的工具，但整理空間時卻沒有，這時便可以運用照片進行自我暗示，無意識地把散亂的環境恢復原狀。就和我們去洗手間勢必會看到鏡子是一樣的道理，也要把整理得整齊齊齊的家中照片，放在會映入眼簾的地方，當你比較眼前景象與照片後，就會發現家裡變亂了。

照片暗示法也能有效幫助兒童培養整理的習慣，畢竟很少有小孩一聽到父母說「快去整理」，就會立刻乖乖整理，想必許多父母經常對小孩吼著「怎麼這麼亂！」已經罵到疲憊不堪了吧！

不過，只要運用照片暗示法，很多小孩都會願意整理房間。為什麼呢？因為小孩不整理的最大原因，其實在於不知道該怎麼做。

究竟要滿足怎樣的條件，才稱得上是整理好了呢？要有能力思考這個問題，必須累積相當多的人生經驗。

只要有一個整理好的照片當作範本，小孩就會明白自己該怎麼做，再加上孩子喜歡模仿和玩找錯遊戲，所以，按照範本整理，感覺就像在玩一種好玩的遊戲。

當然，這種效果對不擅長整理的大人也有用。你要做的就只是擺張照片，做法非常簡單，希望大家一定要試試看。

重 點

把家裡乾淨、整齊的情景照下來，用照片進行自我暗示。

對小孩使用照片暗示法，讓他們感覺整理就像是一種遊戲。



自然而然乾淨、

整齊的活用小技巧

最後，要介紹一些讓家裡再也不亂七八糟的附加小技巧。

|一：香氣制約

研究指出，只要在容易變亂的地方添加一些像肥皂香氣般、令人聯想到潔淨的香味，空間就比較不會變亂。



舉例來說，假如家中客廳容易堆東西，就在客廳點上香氛。使用這個方法時需要特別注意的是，要挑選給你潔淨印象的香味。

二：設置聚光點

在家裡設置一個「聖域」，隨時保持乾淨的狀態，這個地方稱為聚光點（家中引人注目的區域），不管是哪個地方都行，可以是玄關、客廳的茶几、用來工作或讀書的書桌、也可以是廚房的流理臺。總之就是挑出一個地方，永遠保持整齊、潔淨的理想狀態，每當你看到這個地方就會覺得，「真希望整間屋子都像這裡一樣整潔」。

如果突然叫你維持整間屋子的整潔很困難，那麼，只維持一個小區域，應該很容易辦到才對。

不可思議的是，當人打造出聚光點後，整間屋子也會保持在整齊的狀態。因為，一旦有了一個理想的「聖域」，人們便會在無意識間以聖

域為參考依據，跟著整頓家中的其他區域。

三：以「若則計畫法」養成打掃的習慣

最近我特別推薦大家使用擦手紙，作為打掃廚房和浴室的清潔工具。

在洗手臺洗好手後，用擦手紙擦完手，再把紙巾對折，用另一面擦拭四濺的水滴與肥皂泡沫，接著才丟掉紙巾。

廚房流理臺周圍也要放擦手紙，做完菜或洗好碗用來擦手，再順便擦拭烹飪時四濺的油或水。

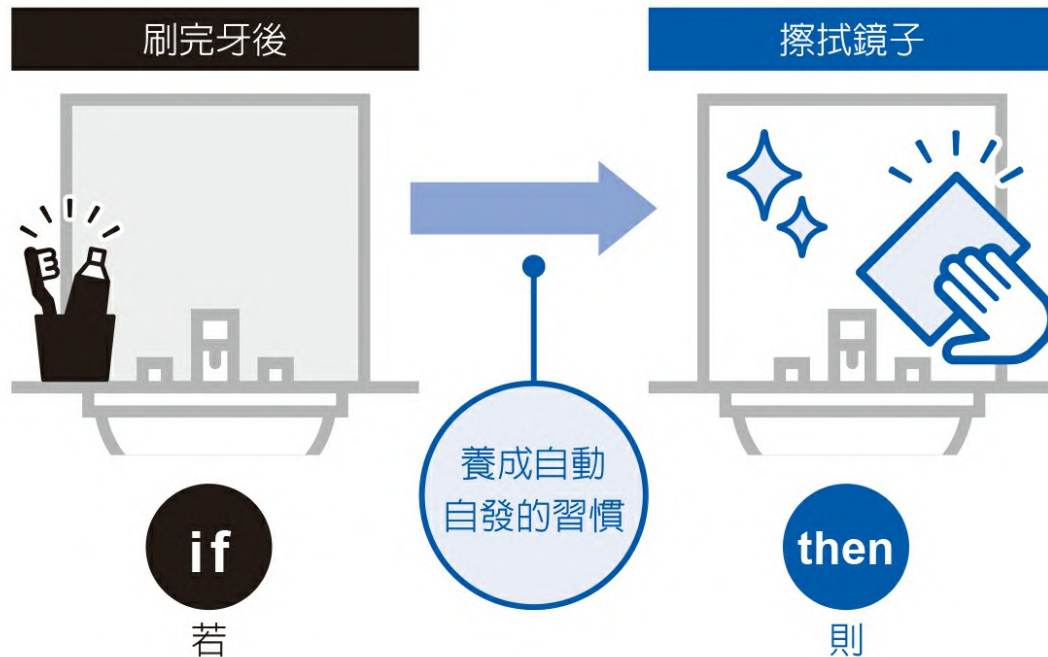
只要養成擦手後順便做些簡單清潔的習慣，家裡就能一直保持在非常乾淨的狀態。

這是一種達成目標的「若則計畫法」應用方式。

若則計畫法的做法是，「假如發生X情況（動機），就要做Y（任務）」，透過事先規定好的條件，促使人更容易達成目標。我們可以運用這個方法，把動機設成每天會做的事情，進而養成順手打掃的習慣。

除了前面舉的例子之外，你也可以自行決定條件，例如：每次上完廁所都要打掃、每次在洗臉臺刷完牙都要擦擦鏡子。等到環境變髒，要從頭開始打掃需要很強大的意志力，但若是採取若則計畫法，養成自動打掃的習慣，就不會有負擔。

若則計畫法



我之所以推薦大家使用擦手紙這種拋棄式的清潔用品，是因為比較容易「順手做」。

如果以不增加家中物品為優先考量，一條可以反覆使用的抹布會比較適合。但每次打掃完都要花時間洗抹布，整理起來比較費事，算不上是好方法。因此請多多善用各種方便的拋棄式打掃用品，例如：可於馬桶分解的簡易型海綿、擦地板的濕紙巾等。

順帶一提，其實擦手的毛巾很容易藏汙納垢，而且到別人家時，就算對方擦手的毛巾洗得很乾淨、勤於更換，還是會對使用他人的毛巾擦手感到卻步。所以，如果你家會有客人來，最好在洗臉臺旁準備一條讓人用起來舒服的毛巾。光是從這個角度來看，就強烈推薦大家在洗手臺擺放擦手紙。

我自己是用紙巾盒裝擦手紙，透明的紙巾盒形狀和面紙盒一樣，透明外盒一眼便能看到剩下多少紙巾，非常方便。

重 點

運用潔淨的香味，維持乾淨的空間。

規定自己「○○之後順便○○」，養成順手打掃的習慣。

第5章

打造理想的家！

不同區域的 五個整理鐵則



讓你煩惱不已的「那個地方」， 要怎麼整理？

到第四章為止，所有關於整理的規則與方法已經介紹完畢。

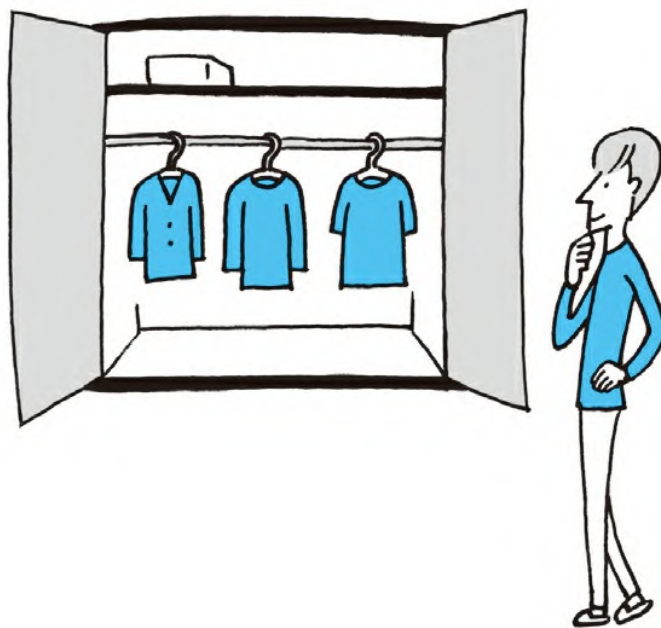
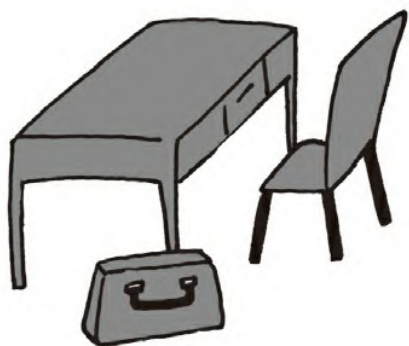
接下來，我會按區域介紹更具體的整理方法。

在此精選出許多人有整理困擾，以及整理起來效果特別好的四個區域。

- ①桌子。
- ②包包。
- ③衣櫃。
- ④收納空間。

最後，附帶一個額外的小技巧。

- ⑤讓東西再也不亂七八糟的添購用品訣竅。





讓工作與讀書一帆風順的

桌子整理法

桌子是「聖域」。

桌上完全沒有任何多餘的物品，才是最理想的狀態。

一旦有多餘的物品，就會轉移注意力。而且要是桌面亂七八糟，當你在開始著手工作或讀書時，還得先整理一下，無論哪種情況，勢必會降低腦力的產出。尤其是如果工作前需要先整理桌面，一定會延後起步的時間，因此絕對不要養成這種習慣。

不管是家裡的書房還是辦公室的桌子，都應該隨時保持在整齊的狀態，這對工作和讀書都有很大的幫助。

加快初始速度的「暫時置物箱」

桌面空無一物，有寬廣的空間是桌子最理想的狀態。但是，我們的

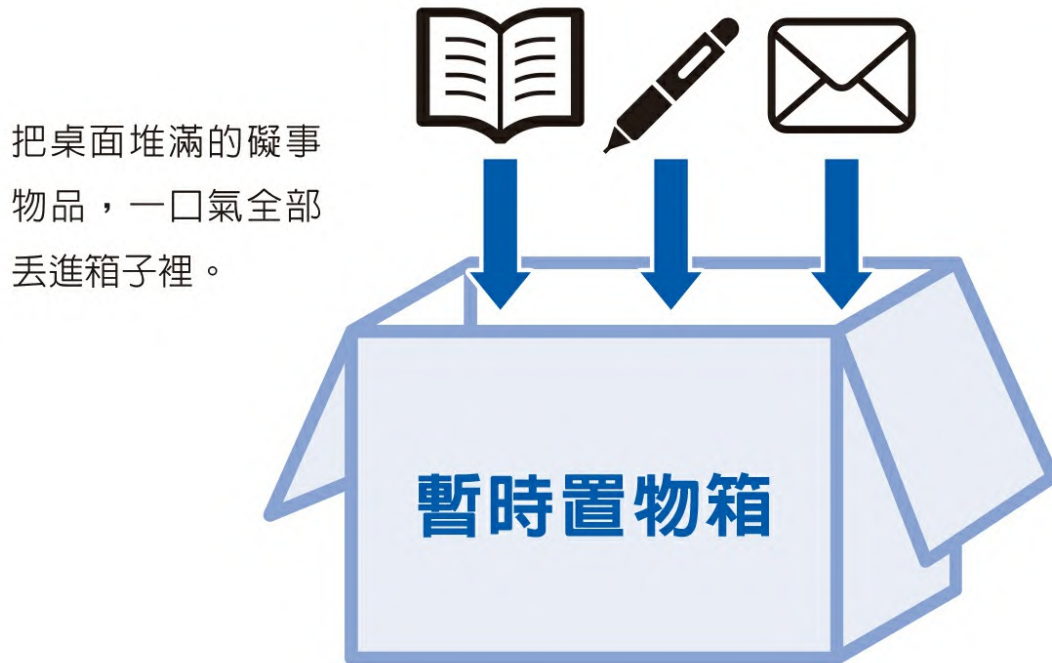
桌子卻往往不是這樣，對吧？

就算把工作或讀書用的工具收到抽屜或架子上，桌面依舊堆積著許多必須處理的文件，或是因為買了太多書，造成桌子暫時處於堆滿物品的狀態。

前面已經說過，這時我們千萬不能先整理桌面再開始工作。一旦延後起步的時間，進度便會落後。必須處理的文件堆積如山，不知道該從哪份文件開始處理，時間就這樣沒了，沒有多餘心力整理桌面——陷入惡性循環當中。

為了防止這種情況發生，請像上一章介紹「空無一物區」那樣，設置一個「暫時置物箱」，把桌上堆滿的物品一口氣全都放入暫時置物箱。這個箱子專門用來裝桌上所有礙事的物品，只要把多餘的東西全都丟進去，就能立刻開始著手工作或讀書。

設置一個「暫時置物箱」



方法的關鍵在於，當你把多餘的物品放進箱子後，就要暫時忘記這件事。假如你把東西從桌面挪到箱子後，還是一直在意箱子裡的物品，就無法集中精神在該做的事情上。所以，最好把箱子放在看不到的地方。

要讓桌上沒有任何多餘的物品並不容易，但只要運用暫時置物箱，就能擺脫每次都要先整理桌子再開始工作的壞習慣。

讓每個人都看得出用途的直觀功能

若想打造能專注工作的環境，桌上就不該有任何與工作無關的物品。

比方說，假如你用工作桌的電腦看電影，心裡就會認定這個地方不只用來工作，也可以用來看电影。那些坐在工作桌前總是很難專心的人，都有這種錯誤習慣。

正因如此，我們必須決定一個地方專門用來做什麼事情，設計出空間的直觀功能，讓我們無意識地去做這件事。

整理桌面時，也應該充分利用直觀功能的概念。

我自己在書房工作時，有時候工作到一半也會突然想看電影，但是我絕對不會直接連上影片網站看，一定會帶電腦到客廳看。

於是就能保持固定的習慣，當我坐在書桌前就只會想到工作或看書，完全不會想看電影等其他事物。

不過，有些人會說「我的意志不堅定，坐在書桌前總是會忍不住玩手機或亂逛網站」，但這樣的人肯定不需要堅定的意志，就能做到不在廁所吃飯吧。其實，問題並不在意志，在於環境的直觀功能。

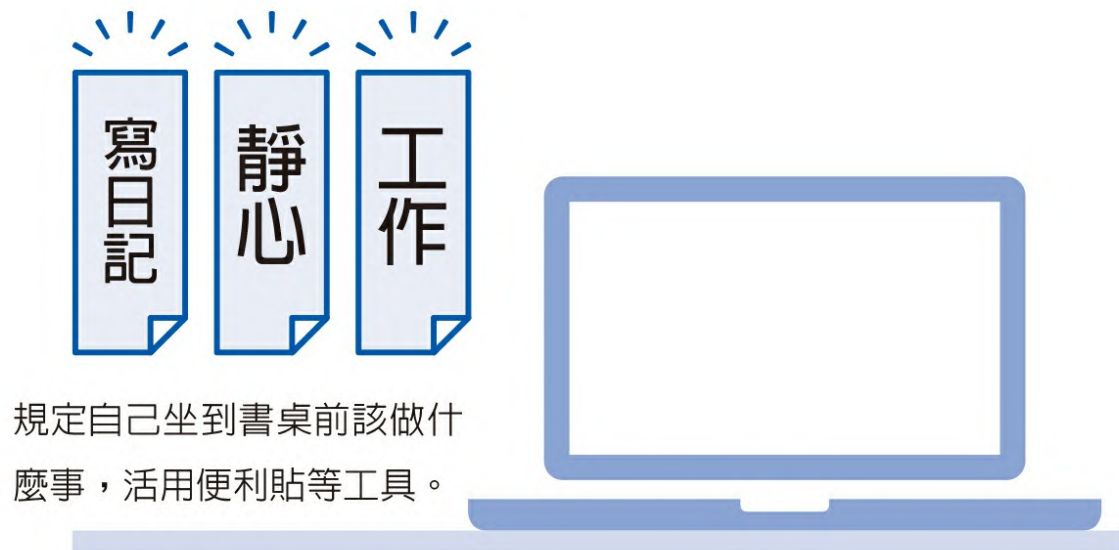
為了不要在書桌前做不該做的事，請好好利用第一章的便利貼技巧，在便利貼寫上這個地方該做什麼事，貼在牆上。

以書桌而言，請寫下三項在書桌前可以做的事情，每當你坐在書桌前就必須做其中一項。

例如：

- ． 工作
- ． 靜心
- ． 寫日記

充分利用直觀功能



規定自己坐到書桌前該做什麼事，活用便利貼等工具。

寫下這幾個項目，規定自己每次一坐到書桌前就得做其中一件事。

你可能會說：「為什麼要列出三個項目呢？縮減成一項，應該能更專心吧？」關於這個問題，其實我們在第一章的三選一原則便提過，從多個選項中做選擇會比直接規定一件該做的事情，更有助於提高行動力。這是因為人們覺得自己選擇的事物具有很高的價值。

話雖如此，但要是選項過多導致猶豫不決，反而本末倒置了，因此還是以三項或兩項為宜。

整理到一眼就知道 隔天要做什麼

既然桌子是聖域，當你結束當天的工作後，把桌子整理得乾乾淨淨自然也是理所當然。

不過，這裡所謂的「整理」，未必是把桌上所有物品全部收拾乾淨。假如你已經計畫好隔天要做什麼，就把相關物品全部擺在桌上。

當你計畫好要做的事情，把相關物品放在桌上，和任憑東西散亂各處是完全不一樣的。這麼做能讓你在最快的速度下開始工作，可以說是整理得最完全的狀態。

如果情況允許的話，可以稍微做一下隔天預定要做的事，做到一半直接保持原狀放著，能得到更好的效果。這就像是連續劇總是斷在最精彩的地方，讓人忍不住想看下一集是一樣的道理。這就是心理學的「蔡氏效應」，隔天能更加順暢地展開工作。

至於公司的辦公桌則多了一些限制，有時因為必須保密而不能讓文件直接攤開在桌上。如果是這種情況，就把第一格抽屜清空，盡量讓做到一半的工作能維持原狀放進抽屜裡。

舉個例子，假設你隔天的預定工作是看完某本書的第三章，再利用電腦軟體把書中內容彙整成心智圖。

這時若只把書本放在電腦桌上還不夠，隔天開啟電腦後，很有可能會想要先放鬆一下、做做其他事情，結果就開始收電子郵件。

這時的正確做法是，把書攤開到第三章放在桌上，開啟心智圖專用軟體後再讓電腦休眠，這麼一來，便能讓隔天的自己一眼就知道該做什

麼。這就是充分運用直觀功能的結果。

簡單＝專注力

我們都希望著手工作後，能一直保持高度專注的狀態，盡早完成手上的事情。而「簡單」能使我們專注。一個幾乎沒有任何東西的環境，可以提升我們的專注力。請運用前面提過的暫時置物箱，極力排除所有不相關的物品。

有時你會覺得自己已經收拾得相當完全了，但著手工作後，桌上的一些小東西便開始分散你的注意力，例如：放在桌旁尚未處理的收據、站立式小型桌曆等。當你看到會分散注意力的物品時，請立刻清掉。

對待桌面物品，可以採取極簡主義者越少越好的態度，徹底收拾乾淨。

充電器放在玄關

即使你很小心不放多餘物品在桌上，桌面還是很容易出現手機的充電器。

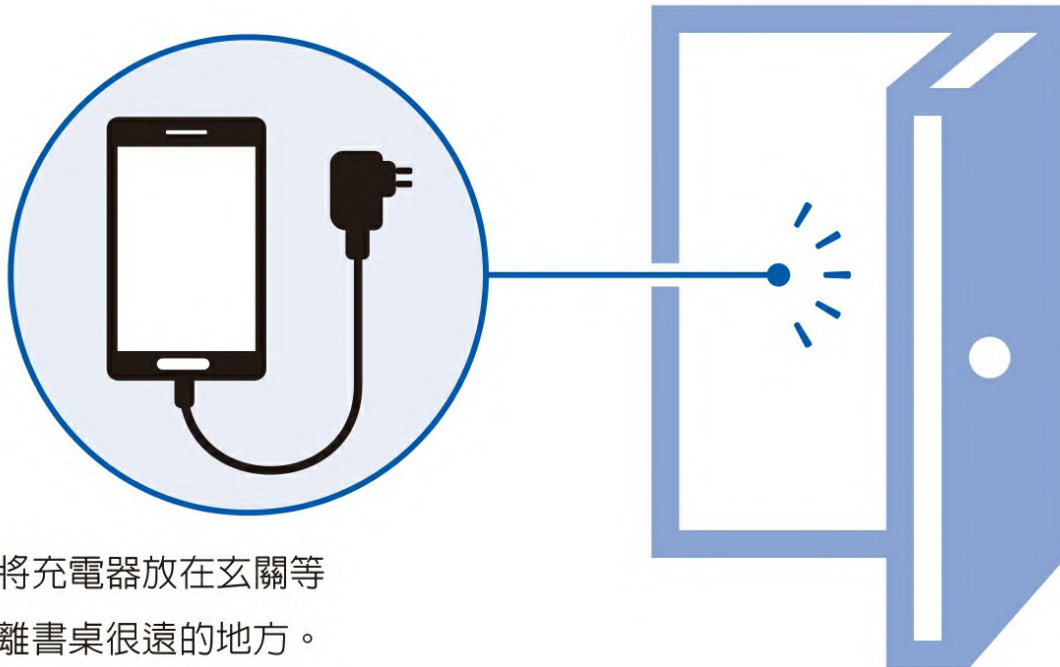
如果在書桌前讀書時，手機放在旁邊充電，很容易分心。你可能會覺得關掉聲音與震動就沒問題了，但這樣反而會讓你更在意：「是不是有人傳 Line給我？」「要是有人來電怎麼辦？」

那麼，充電器到底該放在哪裡呢？答案是玄關。

不光是坐在書桌前專心工作的時候，包括吃飯、休息等各種場合，手機都是造成干擾的罪魁禍首。把手機放在臥室也會讓睡眠品質明顯下降。若想把這個問題的影響減到最小，最好的方式便是將手機放在玄關充電。

假如你家的玄關沒有插座，請趁白天把行動電源充飽，下班後將行動電源放在玄關處。這麼一來，就能把手機和充電器放在鞋櫃裡，讓自己完全看不到。

充電器放在玄關處



將充電器放在玄關等
離書桌很遠的地方。

設置聚光燈， 掌控專注度

若想確實掌控自己的專注度，可以花點心思在書桌的照明上。

設置聚光燈是幫助提升專注力的基本技巧。當你在家裡工作或讀書時，請關掉家裡的燈，只開一盞桌邊的聚光燈，照亮桌面區域，這能幫助你把注意力聚集在光線照射的小範圍內，有效提高專注力。

另外，下班回家後只開一盞聚光燈，待在只有些微亮光的環境下也有助於睡眠，可說是一石二鳥。

市面上有些安裝容易的聚光燈，只要輕輕一夾便能固定在窗簾軌道或櫃子上，而且只需三百元左右，建議各位可以購入。

購買時要注意一下光線類型，研究指出不同顏色的燈光會引起不同的心理效應。

比方說，日光燈類的白色光芒，能進一步提高專注力，加強分析思考能力。相反的，白熾燈（鎢絲燈）類的黃色光芒，則能幫助提升創意，因為人的專注力越是下降，意識越會跳躍到不同事物上，於是也較容易產生多樣的想

每當我想要一些新點子的時候，經常會到常去的酒吧，一個人靜靜思考或寫些東西，因為照著昏黃光線的環境最適合構思新點子。

香氣也能用來打造適合的環境。比方說，薄荷的香味有提高認知能力的效果，點上薄荷香氛蠟燭也是一個不錯的選擇。

我曾在直播製作能接觸皮膚的香氛精油，並向觀眾介紹精油的好處，獲得很大的好評。

香氛有許多種運用方式，除了塗抹精油之外，在書桌旁邊增添特定香味也有很大的效果，你一聞到香味便能啟動專注的開關。

書桌千萬別選實用的款式

如果會長時間坐在書桌前，想必會為挑選書桌而苦惱。一想到要提高腦力的產出，便忍不住以書桌的功能為優先考量。

雖然用這個方式挑選書桌無妨，但最重要的還是挑選一張最順眼的書桌。如果你有喜歡的家具設計師，就直接買他設計的書桌，或是在咖啡廳看到喜歡的桌子時，也可以詢問店員這是哪個牌子的桌子。

任何人一旦有了喜歡的物品，都會想要盡量放在身邊。由衷喜愛的工具，會讓人想多多使用，就算用不到也想摸一摸。這麼一來，在書桌前做事心情便會舒暢許多，專心坐在書桌前的時間也會增加。

與其以書桌的功能為考量，不如挑選自己喜愛的款式。這個判斷方式不只適用於書桌，也可用在所有家具上。那些重視設計性、實用性較低的家具，收納物品的空間大多很少，因此能有效幫助我們減少物品，這也是一大優點。

重 點

桌子應該是沒有任何多餘物品的「聖域」。

挑選書桌時要看自己是否喜歡，而非看重實用性。



一打開就超專注的

最強包包整理法

我要一再強調，整理的目的是盡可能減少猶豫與找東西的時間，提升注意力與專注力，充分揮灑人生。

需要提升專注力的地點不只在家裡，像前面提到整理辦公桌也一樣，不光如此，甚至也該盡可能減少外出時猶豫與找東西的時間。

於是，整理包包便成為一大課題。整理隨身攜帶的包包，和整理桌子與衣櫃可說是一樣重要。

最常用到包包的時候，應該是工作中，因此整理桌子的基本原則也適用於包包。也就是盡可能減少物品數量，讓自己可以用最快的速度著手該做的事情。

工作中必須立刻從包包拿出某樣物品，卻無法立刻找到而心急如焚，這種經驗應該每個人都曾有過。|沒有什麼比在包包裡胡亂翻找還要浪費時間了。整理包包的最終目標，就是閉著眼睛將手伸進去，便知道什麼東西放在哪裡。

輕便度與行動力成正比

基本上，包包就是一種隨身攜帶的東西，專供外出使用，所以越輕越好。

我最近大大減輕了出門時攜帶的背包重量，把東西減少到極致，就連登山背包裡的物品也少得可以全塞進外側的小口袋。

這麼做有什麼好處呢？答案是腳步輕盈了許多。如果身上的行囊很重，腳步的物理重量自然也會變得沉重，不僅如此，行囊的重量對心理上的影響其實超乎你的想像。

曾經有過這麼一項實驗。實驗人員先讓受試者進行心理測驗，觀察受試者接下來的行動。

首先，讓受試者在室內接受類似填字遊戲的測驗，並將受試者分成兩組，一組的題目中含有令人聯想到老年人的單字，另一組則沒有相關單字。

答完試題後，便讓受試者回家，並計算受試者走到電梯需要多少時間。結果發現回答老年人單字的那一組受試者，走到電梯的時間平均多了一秒左右。也就是說，光是讓人想到衰老的意象、聯想到體力衰退或身體不方便等事物，人的行動就會產生變化。

背著很重的背包，不只會讓腳步的物理重量變重，人的行動甚至還受到沉重、行動不便的意象所制約。自從我減輕了背包重量後，開始經常前往各種場合露面，原因就在於此。包包的輕盈度與外出時的輕便

度，會直接提升人的行動力。

智慧型手機能處理大部分的事情

如果是以前，一旦減少外出時攜帶的物品，做起事來勢必會綁手綁腳，但現在卻完全不會有這種情況，因為有了先進的智慧型手機等 3 C 用品。只要有一支智慧型手機，便足以處理絕大部分的事情。

於是，我不光能減少包包裡的物品、減輕包包的重量，還達到更輕盈的境界——我出門時連包包都不帶，只需把物品「穿」在身上。

我自己平時喜歡穿「泰國褲」，顧名思義是來自泰國的休閒服裝，這種褲子外觀是寬鬆的褲裙，直接用腰帶綁在腰上，穿起來十分涼爽且行動方便。

泰國褲附有很大的口袋，夠裝錢包和手機。只要有智慧型手機，既能閱讀電子書還能工作，根本不需要再背包包，所以最近我常常不帶包包，兩手空空地出門。

上班時需要攜帶多少物品，不同的行業和公司各不相同，但一般來說，通勤時做的事情越少越專注，而且大多情況下，做一件事所需的物品其實不多。

比方說，有些人的包包裝了許多英文教材，手機也下載了大量學習英語的程式，有些人卻只帶一本英文單字，而後者在通勤路上會比前者更能專心。

就算攜帶了大量物品，你能做的事情也不會增加，反而會讓你更猶豫與迷惘，甚至讓腳步變得更加沉重。

若想完成更多事情，身上就要少帶一點東西，這樣包包會變得輕盈。如果工作情況允許，甚至還可以只帶手機，兩手空空地上班。

只有一點需要特別注意，除了減少攜帶的物品之外，還得整理手機的程式。好不容易縮減了隨身物品，要是手機裡都是一堆遊戲，就無法專心做該做的事情了。

請留下真正用得著的程式，讓一拿出手機的瞬間便能立刻集中精神。

「袋中袋」減少迷惘的時間

說到整理包包，很多人都會使用有許多格的「袋中袋」或收納包，將物品分門別類放置。

老實說，我有段時間也很著迷於袋中袋，還試了所有廠牌的產品，但最後得到的結論是：我並不需要。因為我發現與其把物品分得那麼細，還不如不要帶在身上。

不過，我也明白不是每個人都能像我一樣，畢竟有些人的工作需要攜帶大量物品，像業務員就得把客戶的文件帶在身上。

對於這樣的人，就很推薦袋中袋，可以減少很多找東西的時間。

不過，如果你非得攜帶大量物品不可，卻總是費心清點隔天要帶的

東西、確認是否遺漏，或是猶豫要帶哪一個，那可就太浪費時間與心力了。

為了避免發生這種情況，請事先準備好不同用途的袋中袋，例如：「平時通勤專用」「出差專用」「簡報日專用」「考證照讀書專用」。不同用途的物品裝入各自專屬的袋中袋，再將這些袋中袋放在櫃子裡，這麼一來，當你在整理隔天要帶的東西時，只要拿出所需的袋中袋，直接放進包包便大功告成。

袋中袋的目的不是用來把物品區分得瑣碎，而是讓人不再猶豫與迷茫，希望大家能有這樣的認知。

限定打開包包的三種行動

容我一再強調，包包裡的物品越少越好，最好連包包都不要帶，這才是最理想的整理法。因為減輕包包重量能提高行動力與專注力。

當然，有些人因為工作關係，很難一口氣大量減少攜帶的物品，如果你有這種狀況，就先試試將打開包包採取的行動限定在三種以內。

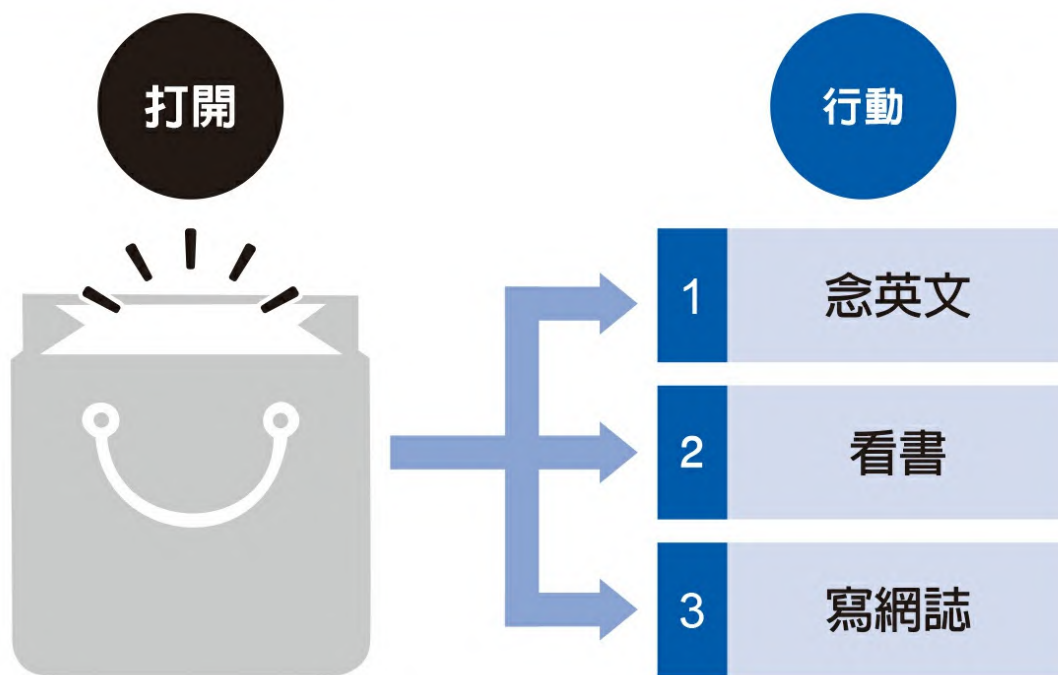
外出時需要打開包包的時候，應該只限於幾種特定情況，像是在搭車的路上、在咖啡廳稍作休息時等。請想想你希望自己在這些情況下做什麼，縮減到一至三個項目。訣竅在於挑選自己想要加強的事物，或是想利用零碎時間做的事情。

比方說，假如你挑了①念英文、②看書、③寫網誌等三項，那麼，

做這三件事所需的物品，就盡量放在能立刻拿出來的地方。

這麼一來，即使閉上眼睛，只要手伸到包包裡，就能立刻拿出想要的物品，於是便能集中精神在要做的事上，不會轉移焦點。請把這當作整理包包的最終目標。

打開包包後規定自己只能採取「3種」行動



重點

包包的整理基準是即使閉上雙眼，也能從包包裡拿出物品。

盡量減少包包裡的東西，讓腳步輕盈起來。



將意志力提升到最高的

衣櫃整理法

蘋果公司創始人賈伯斯，平時只穿三宅一生的黑色高領衣，這件事相當有名。藉由縮減衣服的選項以消除內心的猶豫，盡可能降低管理成本，並充分提高意志力，投入自己該做的事物當中。

雖然我不會跟各位說：「請你們像賈伯斯一樣永遠穿相同的衣服，乾脆買一百件一模一樣的衣服好了。」（如果辦得到當然也很好。）不過，請一定要盡可能打造一個精簡的衣櫃。

對於要穿什麼衣服感到猶豫不決時，你所浪費的時間和意志力，會對行動產生超乎想像的阻礙。我們應該防止這種減少自身資源的情況發生，讓採取行動時能當機立斷。

這並不是叫你不能享受打扮的樂趣，如果實踐第四章決定主題、減少衣服數量的技術，充分運用有限的衣服，反而會成為別人眼中時髦的人。

那麼，能將意志力提升到最高的衣櫃整理術，是什麼呢？

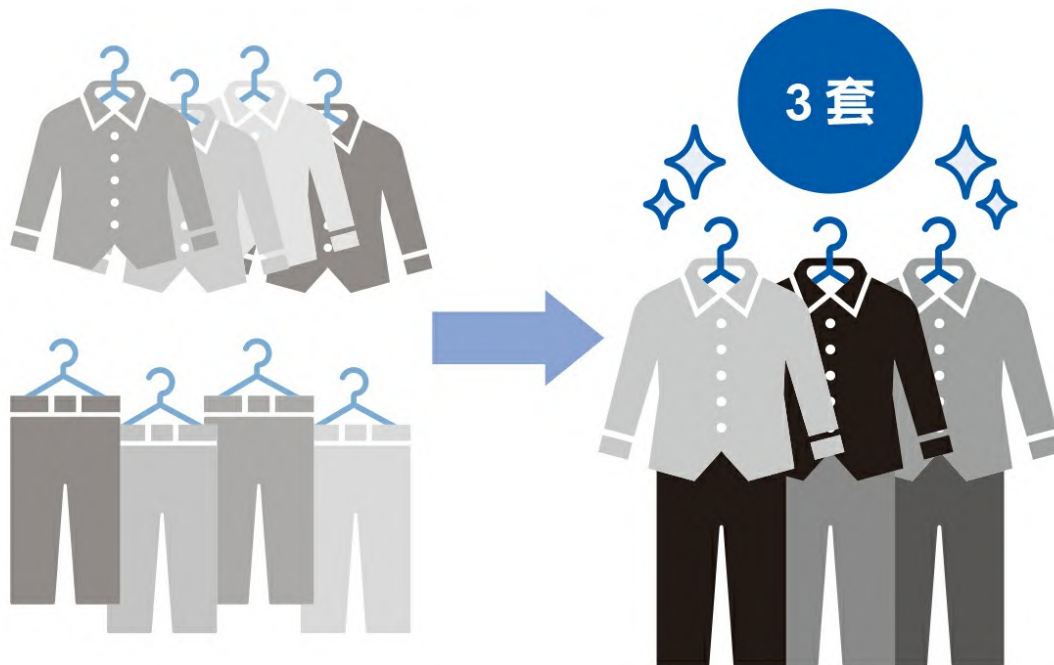
限制衣架的數量

將意志力提升到最高的衣櫃整理法，其實規則極簡單，就是限制衣架的數量。

再也別把衣服塞進抽屜或塑膠收納盒裡，從現在起全部的衣服都改用衣架掛起來，而且要限制數量，不要讓衣架超過這個數量。

光這樣做，衣櫃整理起來就會輕鬆許多。

決定衣架的數量，預先安排好服裝組合



那麼，問題來了。衣架究竟要幾個好呢？

我建議把一週的衣服各別分成一天份掛在衣櫃，也就是說，一共需要七個衣架。

如果你想把衣服縮減到更少，可以組成三天的服裝搭配，掛在三個衣架上，每三天為一個循環。總之，每個衣架都掛著當天要穿的服裝，出門前就不用再想半天要穿什麼。

如果要準備一週份的衣服，就保留七個衣架。另外再加上特殊場合穿的衣物、只有夏天或冬天才會穿的季節性服裝，這樣最多十五個衣架就夠了。

購買舒適和高級的衣服

那麼，既然服裝的數量有限，購買時又該如何挑選呢？

關於這方面，請你從舒適和高級的衣服當中二擇一，以此為基本原則。

減少物品數量，讓身邊只聚集真正重要的物品，可以幫助我們提升幸福度與專注度。這個基本觀念同樣適用於整理衣櫃，如果想要減少衣服數量，購買時記得選擇高級或穿起來舒適的衣服。

理由在於，我們買不起太多高級服裝，因此不會增加太多這類衣物，而舒適的衣服平時會穿，因此也不需要太多件。買衣服時只買高級和舒適的，衣櫃裡的衣物自然會變得越來越少。

換季衣服不用大搬家

每當我談到衣櫃的整理問題時，就會聽到有人問：「那換季時衣服要怎麼處理？」我想各位看到這裡應該已經想像得到這個問題的答案，就是換季時衣服不用大搬家。

換季時拿出當季衣服、收起非當季的衣服，實在太費事了。衣櫃裡的長袖衣服裝入收納箱，再從收納箱拿出短袖衣服，整齊放進衣櫃。光是這套流程，半天的時間就沒了。

如果衣櫃裡最多只有十五支衣架，就放得下所有衣物，既然這樣，根本不需要換季，只要衣服能維持在適當的數量，就再也不用進行每年兩次的衣服大搬家。

運用「一進二出」規則，輕鬆減少衣服數量

不過，你可能會覺得實在很難在一時之間丟掉大量的衣服。或者，也有可能曾一度減少衣服的數量，但不知不覺間又恢復原狀。

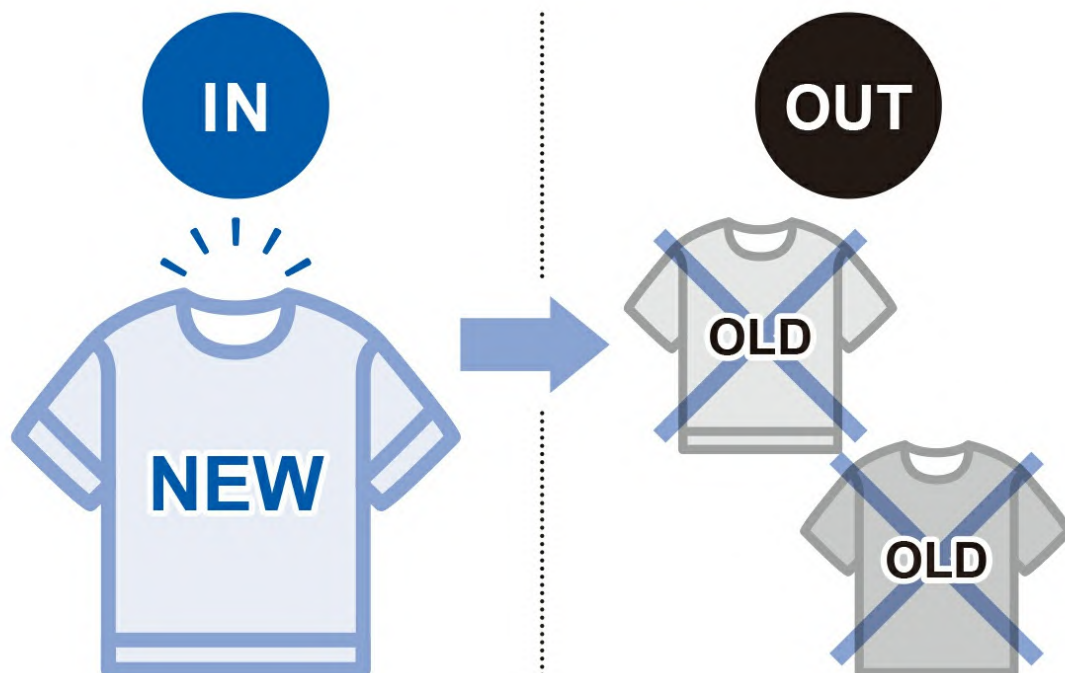
如果你有這樣的問題，我推薦你運用第四章的「一進二出」原則。

也就是說，當你買了一件新衣服時，就丟掉兩件原有的衣服，這麼一來，衣櫃裡的衣服自然會越來越少。

另外，一旦心想「要是買了這件衣服，我就得丟掉現有的兩件衣服」，買衣服時也會變得更加謹慎。而且，當你不惜丟掉兩件也要買某件衣服時，代表你是真的喜歡，於是衣櫃只會留下真正適合你的衣物。

如此一來，你就會選擇一年四季都適穿或有兩種穿法等多功能的衣服。這規則的好處是，不但能幫你減少衣服的數量，還能讓你學會如何聰明購買衣服。

運用一進二出原則減少衣服



限定衣服顏色更時髦

決定服裝主題，也是一種能有效減少衣服的方法，而這裡要再更進一步活用這個方法。

其中，我特別推薦限定衣服的顏色。這麼做的好處在於，當你購買衣服或考慮穿搭時，既不會再猶豫不決，還顯得很時髦，甚至會形成你的專屬形象，進一步打造出個人品牌。

請你把衣服的顏色限定在三～五色，如果你喜歡比較繽紛的配色，最多在五～七色的範圍內。

至於顏色的選擇方式，則是「自己的主題色＋好搭配的顏色」。以我自己為例，我以藍色當作主題色，統一搭配白色、黑色或灰色。另外，研究指出女性穿紅色系的衣服能提升吸引力，請善加運用。

只要統一了衣服的顏色，不管怎麼搭配幾乎都很適合，因此能變換更多種穿搭方式。換句話說，當你按照前面的方式搭配好七種服裝組合，規畫一週的穿搭後，週末又能重新安排全新的組合，創造出不同的穿搭方式。這樣，就不需要擔心減少數量，別人會以為你都穿一樣的衣服。

重 點

減少服裝選項，將意志力提升到最大。

購買衣服時只選擇舒適或高級的衣服。



物品自動減少的

收納空間挑選法

話先說在前頭，我是「收納否定論者」。

我認為就整理而言，置物間、倉庫、櫃子等收納空間，基本上只會帶來負面效果。換句話說，收納櫃與收納空間根本就不需要。

不用說，收納櫃自然是用來放東西的，物品收起來就看不到，因此當我們要使用時，就得花時間尋找或費一番工夫把東西拿出來。

另外，有些東西其實根本用不到、應該處理掉才對，但收起來後眼不見為淨，便會永遠堆在家裡。

都是因為有收納櫃的緣故，東西才會在不知不覺間越來越多，任由那些用不到的物品擠壓我們的生活空間。

因此，如果想生活中都是所需的物品，馬上就能用到、整理妥當的話，勢必就不該擁有任何收納櫃。

把物品收起來唯一的用處，只有在你想改掉壞習慣的時候。有項實驗指出，只要把零食收到櫃子裡、放在看不到的地方，零食就會縮減為原本的三分之一。

所以，我特別建議大家不要再把物品收起來，改用擺飾收納法。若想了解擺飾收納法怎麼做，只要想像一下飯店客房就知道了。

飯店客房裡，基本上沒有任何物品是收起來的。毛巾、浴袍、浴室備品等各種用品都放在觸眼可見的地方，隨手就能拿到並使用。雖說如此，這些東西一點也不零亂，打理得整整齊齊、乾乾淨淨。這就是擺飾收納法。

在家裡也以觸眼可及、隨手就能馬上使用為擺放的考量，就能成功實現擺飾收納。

比方說，很多人家裡廚房的瓦斯爐，上下方都附有帶門的系統櫥櫃，如果把餐具放到櫥櫃深處，就是採用藏起來的收納法。

而現在我們不這麼做，我們要的是一打開櫥櫃門，就能看到餐具擺得像是生活家飾店一樣美觀，隨手就能拿到想要的東西。

想當然爾，若要實現擺飾收納法，就不能徹底使用所有空間。而且，當物品擺得漂漂亮亮，一旦有多餘的東西加入，便會打亂原有的平衡，讓人看得很不舒服，於是家中物品就會自然減少，不容易增加多餘的東西。

一般來說，就算是那些不像裝飾品的東西，也都適用擺飾收納法。像洗衣粉之類的消耗品，一旦使用藏起來的收納法，很容易囤積過多備用品而占據空間，但只要當成擺飾放在洗衣機旁邊，不只看起來出乎意料地整齊，也不會誤買一堆洗衣粉。

東西要擺起來當裝飾而不要收起來，在收納觀念裡是基本中的基本，同時也是讓東西不會增加的奧義。

減少並不再添購收納器具

如果家裡有許多收納空間，代表可以容納許多物品。換句話說，這些收納器具的功能是裝入許多物品，讓家裡東西越來越多。

既然這樣，若想好好整理環境，首要之務就是減少收納器具，第一步就該從清掉收納器具開始。

有很多抽屜的家具、放得進衣櫃的收納盒、文件資料抽屜櫃等收納器具，盡可能全部丟掉。同時，規定自己從現在開始，再也不要買任何能增加收納空間的物品。

有些人聽到要減少收納空間，會擔心地說：「這樣的話，那些重要的東西就會蒙上灰塵了。」

其實，除非住在有沙塵暴的地區，或是家裡牆壁是老舊的砂壁，否則家中的灰塵都是來自毛巾和衣服的纖維，也就是說，只要減少物品，灰塵也會跟著減少。

另外，當家裡的東西變少後，用擺飾的方式收納，不管是要用吸塵器打掃，還是用擲子清除灰塵，都變得很簡單，所以其實不需要擔心灰塵的問題。

挑選提升幹勁的家具

我在前面介紹桌子的挑選方式時已經提到，|挑選家具應該改掉重視實用性的習慣。

具實用性的家具大多都有良好的收納功能，但其實減少收納空間對整理才有幫助，因此絕對不該購買具備收納功能的家具。

相對的，應該要重視心理層面的實用性。

我認為|家具的功能並不在於收納，而在於打造一個能提升注意力的氣氛與環境。簡單來說，我們應該選擇能讓心情沉靜下來、提升幹勁的家具。

所以，家具的挑選重點在於設計符合喜好，或是與自己想要的風格契合。因此，有時即使是購買喜愛的設計師或品牌產品，也能得到提振精神、發揮專注力的效果。

只要養成習慣，購買家具時以心理層面的實用性為挑選依據，收納空間便會越來越少，家中環境也就越來越整齊。

重 點

終極的收納術不是收起來，而是擺飾。

減少收納的空間，東西便會自然減少。



東西再也不亂七八糟的

添購訣竅

若想生活中只有真正需要的物品，勢必得將東西丟棄、賣掉或送人，不過，我們依然得不時購買新的、更換舊的。

這時，該買什麼？如何購買？一旦弄錯方法，好不容易整理好的屋子很有可能又會變得亂七八糟。如何聰明添購新品，便是一大問題。

因此，本章最後要教各位添購的訣竅，讓東西再也不亂七八糟。

首先，最大的訣竅在於一次買齊。如果分成許多次，每次東買一個、西買一個，會耗費相當大的管理成本。把不需要的物品全部清掉，再一口氣購買替換的新品，是最省事的方法，之後管理起來也比較輕鬆。

尤其是日用品和生活用品，除了一次買齊之外，我強烈建議要少量購買品質好的東西。

以毛巾為例，很多人明明一個人住，卻買了幾十條毛巾。其中原因在於毛巾有各式各樣的種類，包括擦手巾、浴巾、洗臉用毛巾等。

這時應該一口氣全部丟掉，統一採用大小介於擦手巾和浴巾之間、

品質良好的毛巾，這麼一來，家裡只需要少量的毛巾即可，而且，尺寸相同的話，在洗滌、晾乾、折疊與疊放上也方便許多。

整齊的印象讓每天生活都舒適無比

光是把毛巾統一為一種尺寸，仔細折疊、擺放整齊，看起來就會像飯店一樣美觀。

藉由統一日用品的款式而塑造整齊且乾淨的印象，其實超乎想像地重要。因為生活在雜亂無章、缺乏一致性的環境，會分散人的注意力。如果想打造舒適的居住空間，讓自己沉澱下來、專注於該做的事，生活用品就應該具備一致性。不只是毛巾，像餐具和貼身衣物等物品，也建議統一購買少量且品質良好的款式。

具一致性又給人舒適感受的最佳範例，則如前述的飯店擺設。假如你在旅行途中入住了舒適的飯店，記得模仿客房的擺設方式來打造居家環境。

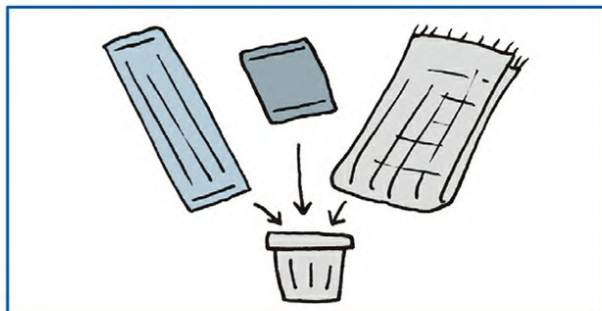
建議你趁對飯店的印象還很深的時候，把家中的生活用品統整成具一致性的狀態，也可以直接把飯店拍下來參考。除了飯店之外，當你看到家具店與生活家居店的商品陳列方式井然有序、賞心悅目，就盡量參考對方的擺放方法。

最重要的是，千萬別忘記大原則：統一採取少量、品質良好的東西。雖然添購替換用的新品是件令人愉快的事，但切記不要購買太多。

添購新品的訣竅

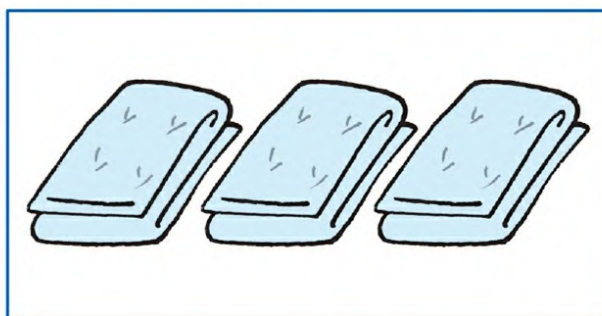
1 一次買齊所有物品

一口氣清掉所有不需要的，一次買齊需要的物品，不要三不五時東買一個、西買一個。



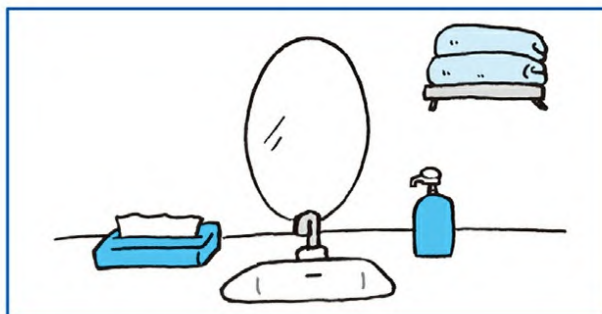
2 統一選擇品質良好的物品

尤其是生活用品和消耗品，要統一購買品質好的東西且維持在少量，管理起來會比較容易。



3 以飯店為範本

剛結束一趟旅程回家後，趁著還有印象的時候，統一購買新的日用品。



重 點

一口氣買齊所有替換用的新品，可降低各種成本。

聚集少量且品質良好的物品，便能創造宛如飯店的一體感。

第 6 章

整理行事曆！

極致運用時間的 七個技巧



將人生發揮到極致的時間管理法

現在再讓我們確認一次。

整理的目的在於充分揮灑人生。

也就是說，整理是為了減少猶豫、找東西與管理物品的時間，於是就能把省下的時間拿來做自己想做的事情。

前面介紹的整理方法全都是以充分揮灑人生為目的，整理是為了省下多餘的時間與心力。

而本章介紹的七個技巧，都可運用於前面學到的所有整理規則與時間管理上。

不再安排「上午面談」「下午做高度專注的工作」。

事先決定時間的「用途」。

消除疲憊的元凶——沒做完的工作。

擺脫同時進行多項工作的蠟燭多頭燒狀態。

讓行事曆接近空白。

在行事曆寫上評價。

重點放在管理「行動」，而非管理「時間」。

如果能在整理空間的同時，也一併整理時間，便能省下更多的時間與注意力。

這些技巧可說是將人生發揮到極致的整理最終階段。



不再安排「上午面談」

「下午做高度專注的工作」

若想整理行程、省下額外的時間，你該做的第一件事便是捨棄下午的工作時間。雖然每個人開始進入狀況的時間不盡相同，但真正有實質產出的時間，只到中午十二點為止。

人在上午擁有高度的專注力，工作起來也比較順利，這點想必大家都有過親身體會。實驗指出早上十五分鐘能完成的事，下午要花三十分鐘，晚上則要花上兩個小時。



商管書介紹了各式各樣提升工作速度的方法，但最實際的做法則是：**集中精神讓自己在中午前完成所有工作。**你可以親自試一次，告訴自己八到十二點這四個小時要完成所有的工作，你會驚訝地發現，當你認真集中精神做事時，幾乎所有待辦事項都順利完成了。

相反的，如果把工作安排在下午，便會導致效率低落。覺得早上還沒進入狀況，任憑自己懶懶散散地看電子郵件，吃了午餐後又想睡覺，就在東摸西摸的時候被叫去開會，回過神來太陽已經要下山了……

要是這時才開始認真投入工作，就得花兩個小時做那些早上只要十五分鐘就做得完的事情，每天自然得留下來加班。

因此，請把中午過後的所有時間都從腦中屏除。

雖然任職於公司的上班族，不能說上午完成工作就可以直接回家，但是你可以規定自己不要把下午看成工作的時間。把那些特別重要、需要高度專注力的工作安排在上午時段，下午做些單純的雜事即可。

上午不要安排和別人交流的工作

若想在上午時段完成所有工作，就該自行運用十二點以前的時間。為避免受到任何打擾，因此，上午不該安排任何會面。

當然，要是客戶要求一定要上午會面那沒辦法，但基本上，會面時間都是經過雙方討論，應該會安排一個彼此都方便的時間。

首先，你要學會向對方說：「不好意思，上午我碰巧有事。」而如果是公司內部要在上午開會，你也可以用計巧妙脫身，對同事說「我有份工作必須在中午前趕完」，一切就看你怎麼對應。

假如實在非得安排上午會面，請直接當作一天的時間全都沒了。

你得乾脆認定「這天沒辦法好好工作」，相對的，安排其他日子的上午，好好完成手上的工作，這會比安排下午或晚上工作，來得更有效率。

重 點

需要專注力的工作在中午前完成。

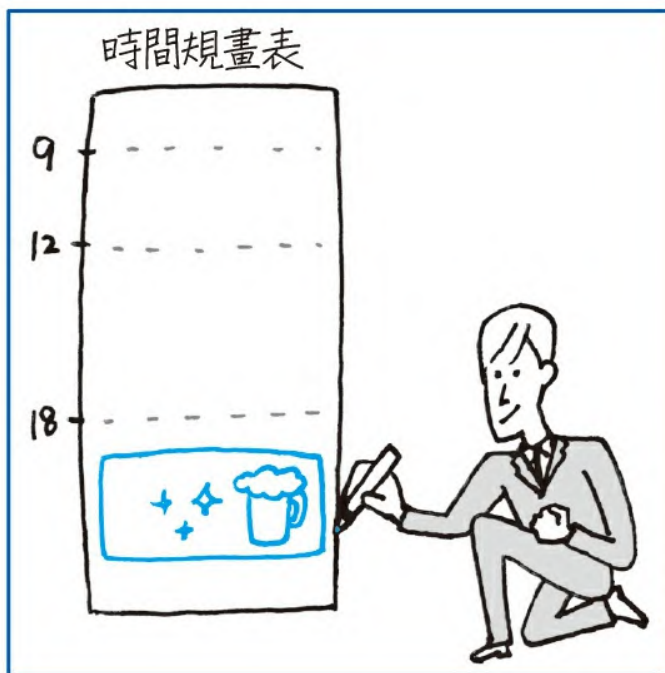
開會與面談安排在中午過後的時段。

技巧 2

事先決定時間的「用途」

社會上充斥著各種加快工作速度、不加班的技巧，而時間管理的技巧也一樣多不勝數。

不過，那些談論時間管理的人卻往往漏掉一個重點：那些省下的時間要怎麼運用？



就算少加班一小時，剩下的一小時還是無法像錢一樣存起來。如果把這一小時用在沒有意義的事上，時間管理就沒意義了。我們必須好好

運用省下來的時間，否則時光只會眼睜睜地流逝。

所以，請在展開手上的工作之前，先決定省下的時間要用來做什麼，或是想想真正想做什麼，確保有足夠的時間來做這些事，接著再安排剩下的時間完成該做的事。

舉例來說，我最想做的事是閱讀、吸收知識，所以會優先確保看書的時間，剩下的時間再安排工作。

而工作能力好的商務人士經常採用的方法，則是先安排好晚上的私人活動，這麼一來就不能加班，可以全神貫注地工作，大幅提升效率。

前面提過，整理的第一步並不是尋找要丟掉的東西，而是看清什麼才是自己真正需要的。整理行事曆也一樣，一開始應該先確定什麼是重要的事情，並安排時間來完成。

如果漫無目的地以縮時或零加班為努力目標，恐怕無法持續很久，唯有做真正想做的事情，才能讓人奮發努力。

重 點

一開始先決定省下的時間要用來做什麼。

規畫時間時，優先安排重要的事情。



消除疲憊的元凶——

沒做完的工作

不懂得利用時間的人，大部分都有一個共同特徵：工作做不完。

人總是會一直想著那些還沒做完的事情，雖然想把工作留在公司，但回家後事情始終在腦中盤旋不去，耗費大量心思，導致隔天依然疲憊不堪。在這種狀態面對眼前的工作，事情便無法順利進行，手上又累積了更多工作，因此變得更加疲憊。形成惡性循環。



問題還不僅如此。當手上沒做完的工作越多，越容易覺得「我的工作很忙」。的確，手上有很多沒做完的事，確實看起來好像負責了許多工作，再加上惡性循環的影響，導致怎樣都做不完，因此會有這種感覺也不奇怪。

不過，這種人工作的時間真的很長嗎？其實不然。有一項針對美國人的研究指出，那些認為自己每週工作六十～六十四小時的人，實際的工作平均時數只有四十四．二小時。而認為自己每週工作六十五～七十四小時的人，實際的工作平均時數只有五十二．八小時。

換句話說，其實有二十小時左右的時間，人自以為在工作，但實際上並沒有。越以為自己工作時數長的人，實際上浪費的時間越多，工作效率越差。

這種人之所以產生錯覺，其中原因在於做到一半的工作太多，導致精神疲憊，於是主觀認定自己很忙。

如果想工作得有效率、提升工作產出，而不是被工作弄得疲憊不堪，就必須想辦法拋下那些做一半的事情，這樣就能自然縮短工時了。
這時你該採取 G T D 技巧。

重 點

當你有沒做完的工作時，會以為自己比實際上還忙碌。
工作不再做一半，確實完成手上的事。

專欄

G T D——快速解決

「沒做完」「做一半」的工作技巧

說到解決沒做完的工作，最知名的方法首推大衛．艾倫提出的G T D（Getting Things Done）。

G T D的大致做法如下。

寫出腦中想到的所有待辦事項（沒做完與做一半的事情），列成一張清單，先完成可以立刻完成的。

至於那些無法立刻完成的事情，則決定要在何時處理。

接下來陸續新增的待辦事項也比照辦理，看要立刻完成，或是安排一個時間完成。

準備一個三百六十五天的檔案夾或3 C工具，整理這些紀錄。

對於處理那些沒做完、做一半的工作，G T D是一項卓越的工具。如果你能確實使用這個方法管理手上的工作，想必不會有任何問題。

不過，我自己並未徹底採用G T D，因為我覺得當新的工作項目陸

續出現時，要完全按照 G T D 的方法完成所有工作並不實際。

那麼，到底該怎麼做呢？G T D 最值得參考的部分，是一開始把沒做完與做一半的事情全部列成一張清單的步驟。請一定要試試看，將這些項目全部寫在紙上。

下一步，並不是把列出的項目一一完成，而是挑出非做不可的，消除那些其實不用做的事情。

只要在工作清單的前方打上○或×即可（畫線圈起來或删除也可以）。

這個方法的好處有兩個，第一個好處是能減少該做的事情。

第二個好處則是——其實這一點更重要——透過打上○×，了解哪些事情是不需要做的。

當你看到那些畫上×的事項後，會越來越清楚自己為什麼總是安排了那麼多沒必要的事。

「原來我常常在不知不覺中接受別人的請求，做很多不是我份內的事。」

「原本一鼓作氣地計畫讀英文，但是現在一點都不想讀了。」

只要明白哪些事是沒必要做的，以後就不會重蹈覆轍，增加一堆無謂的待辦事項，這麼一來，做不完的工作也會跟著越來越少。

這就是採取 G T D 的部分方法，列出待辦事項清單的最大功效。

以「**am** / **pm** / **n**」標記事情的優先順序

GTD整理待辦事項的5個步驟

1 蒐集 (Collect)

將你在意的所有事情暫時保存到書面記錄、記事本、錄音工具、電子郵件等暫時性容器裡。

2 處理 (Process)

逐一檢視容器內的項目，釐清各項目是否有必要執行，判斷應採取什麼行動。

3 組織 (Organize)

將所有事情分類成「專案清單」「專案參考資料」「日曆」「工作表」「等待對方回覆清單」「資料」「總有一天要完成的事 / 大概會做的事」。

4 回顧 (Review)

隨時審視1~3步驟，並添加新增內容。

5 行動 (Do)

根據「當下的情況」「可以運用的時間」「可以運用的能量」「優先性」，從選項當中選擇自己該做的事情。

許多工作管理與時間管理的方法，往往要我們為該做的事情排定優先順序，從順序最高的開始做起。

有些G T D專用的程式，也會藉由為事物打上一～五個☆，將待辦事項的優先順序區分成五個階段。

我也會為該完成的項目區分優先順序，只不過不是以☆的數量或A B C來劃分等級。

我會分成am / pm / n 三個類型。

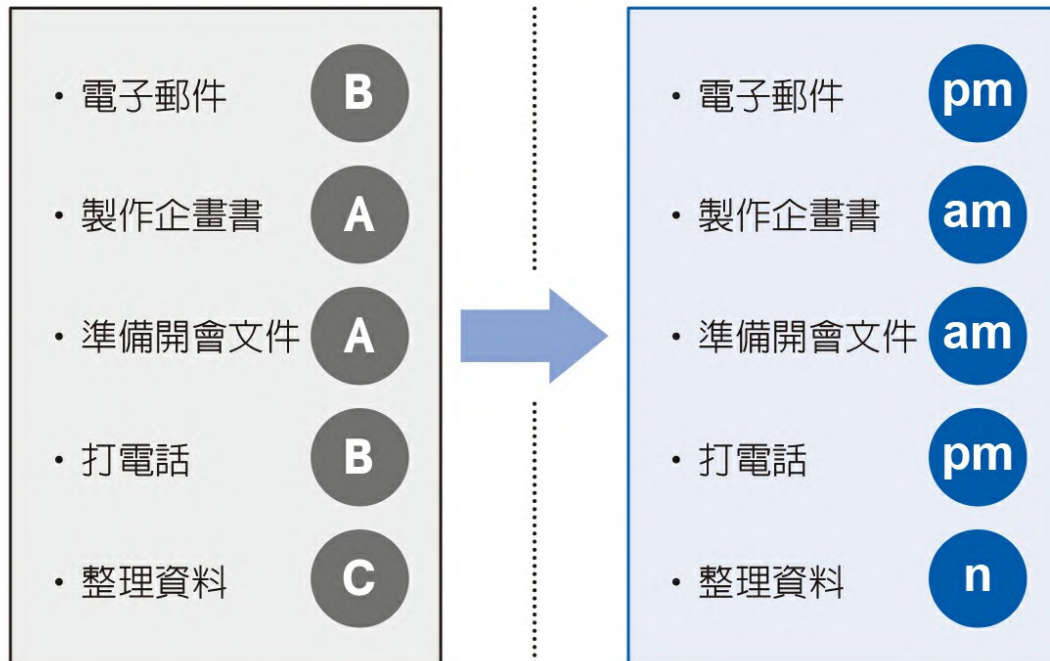
先按照前面所說的方式，把所有待辦事項列成一張清單，只有真正非做不可的事情才畫上○，接著，再把畫○的項目進一步分類成am / pm / n。

首先，第一順位是am，這類事情應該安排在上午。

就像技巧一所說，人在上午的專注力最高，因此這時應該要處理最重要的工作。

再來，第二順位是pm，這類事情則安排在下午做，不過這裡說的下午不包含十二～十四點的時段，因為剛吃完午餐會很想睡覺，因此適合用來做不需動腦的雜事或運動。

「am / pm / n」



因此，歸到pm的事情要安排在十六～十八點，稍微恢復一點專注力的時段。

最後，第三順位則是 n，這類事物安排在十八點以後的晚上時段，但其實晚間的專注力並沒有辦法做太複雜的事，因此建議不要在晚上工作。此類事物在所有待辦事項當中的重要性通常較低。

當你按照以上的方法區分待辦事項的執行順序後，便能同時制定好時間規畫表，確定每件事情該在什麼時候做。

同時制定時間規畫表與決定事物的優先順序，會比較有效率。

另外，當你無法決定哪一件事比較重要、應該先做哪件事時，只要把重點放在「哪件事需要較多的專注力？」就能立刻明白應優先安排什麼事。

技巧
4

擺脫同時進行多項工作的

蠟燭多頭燒狀態

心理學有個名詞叫「時間汙染」。

這是指當我們在做某件事時並未專注，同時做著或想著其他事情的心理狀態。



舉例來說，就像一邊吃飯一邊收發信件、和家人旅遊時心裡想著工作、一邊講電話一邊用電腦製作文件等，這種蠟燭多頭燒的狀態，經常出現在忙碌的現代人身上。

處於時間汙染的狀態時，我們無法感受到放鬆的感覺，這會導致壓力增加，自然無法專注，工作效率也跟著下降；但卻會覺得自己很忙，於是便陷入有在工作的錯覺。

這些人的忙碌不光只是自己的主觀感受，在別人眼裡，那些同時進行多項工作的人確實也看起來很忙，於是便感覺這些人好像「工作能力很好」，但這種想法其實大錯特錯。

在不同工作之間來回切換越多次，工作效率越低。因為人要專注於一項工作，需要經過一段空轉的時間，才能開始專心投入。同時進行多項工作的人，會在不同工作之間來回切換，效率自然會下降。

根據某項調查，同時進行多項工作的人，比只做一項工作、按部就班的人，效率低了五〇%。

我們看到那些從早到晚進行多項工作的人，總是不禁認為「這個人一直在工作」，但其實那些按部就班、單次只做一件事的人，下班時間一到就能馬上回家。同時進行多項工作只會造成時間汙染，沒有半點好處，這個習慣應該要立刻改掉。

若想改掉同時進行多項工作、造成時間汙染的習慣，請記得確實記錄自己的一天。做法如第二章介紹，設定手機的鬧鐘，每當鬧鐘響起時，便檢視自己當下：

- ①正在做什麼。
- ②是否在做其他事情、是否想著其他事情。

一一記錄下來。

透過記錄自己的一天，我們可以客觀檢視自己的行動，了解在什麼時間、做什麼事情時特別容易出現時間汙染的情況。這麼一來，就能防止在做某件事時，注意力分散的情況。

重 點

同時進行多項工作的蠟燭多頭燒狀態會造成「時間汙染」。
養成按部就班、一次只做一件事情的習慣。

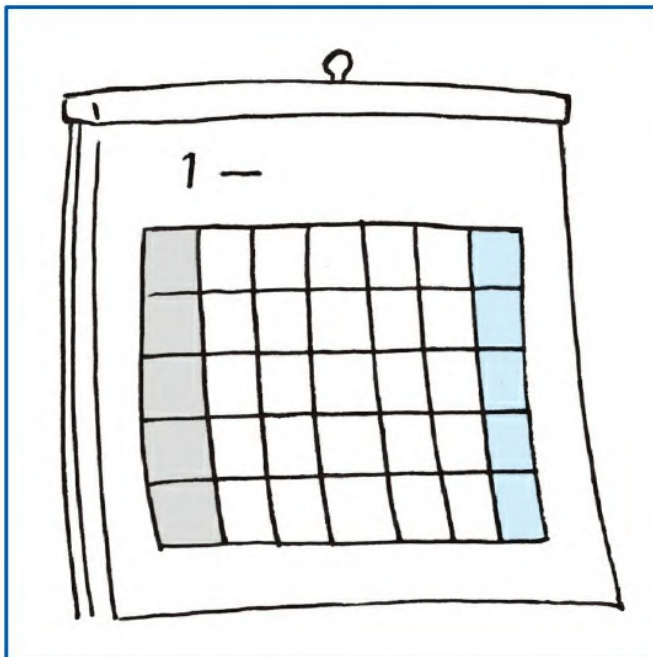
技巧
5

讓行事曆接近空白

當一個人要做的事情越少，就越能集中精神在一件事情上，也較容易取得良好的成果。

這項原則和減少家中物品、待辦事項，都是基於相同的道理。

只要確實遵守這項原則，行事曆就會空白、沒有任何的工作計畫，於是我們就能專注於當下想做的事，這便是最理想的狀態。



雖然現代人的行事曆要呈現空白幾乎不可能，但還是能盡量以接近

為目標。

事實上，最近我就盡可能少安排預定的工作，尤其盡量讓一個月後的日曆維持在空白的狀態。

只要維持空白的日曆，當你有什麼事非得寫上去時，就會明白這件事是真正重要的事情。

反過來說，如果你願意為了達到空白日曆的目標而取消某件預定計畫，代表這件事其實沒那麼重要。

當你在整理空間時，對於真正需要或十分喜愛的物品，並不會猶豫到底要不要丟掉，制定工作計畫表也一樣。當你在制定工作計畫時，如果猶豫「我到底該不該去」「到底該不該接下這份工作」，通常表示這件事不值得你特地挪出時間。

面對可以自由安排的時間，你想做什麼？

如果真的沒辦法擁有一面空白的日曆，那麼，你還是可以根據這套構想，從根本上改變規畫時間的方式。

做法是捨棄既有的時間管理方式——在空閒的時間排入預定工作。

人類的天性會想在空蕩蕩的地方塞東西。家裡一旦有很多收納空間，物品自然會堆積成山，也是基於這個緣故。

忙碌的現代人，早已習慣「管理時間」的思考方式，因此看到一片空白的行事曆，便會不自覺地想安排預定工作，填滿這片空白。

不過，人真正需要的是不安排任何事項的自由時間。請運用這些時間好好檢視內心，問自己：「我想做什麼？」只要運用這個方式，從中做出選擇並付諸行動，便能度過充實的時光。因此，行事曆保持空白的狀態是最理想的。

在行事曆填上預定計畫，等於放棄選擇的自由，無法做當下真正想做的事情。我們必須盡快察覺，這麼做會帶來很大的問題。

其中，特別需要注意的是安排在幾個月後的計畫。

要思考明天或後天需要保留多少時間、想做些什麼並不難，如果你想要這週末去釣魚，就有辦法拒絕朋友的邀約。

不過，如果朋友跟你約三個月後，這時一般人的時間計畫表都是空的，可能就會答應下來，因為人沒辦法想像一個月後的自己需要多少時間、想做些什麼。

別輕易排定一個月後的行程

有項心理學實驗就在研究這個情況，研究人員設立了兩項募捐計畫，比較哪一項能吸引較多的捐款人。

第一項計畫名叫「現在就捐多一點」，捐款金額從一開始便逐步增加。另一項計畫「明天起捐多一點」，捐款金額則是幾個月後才開始增加。

實驗結果顯示，「明天起捐多一點」募集到比較多的金額。也就是

說，人們對未來會採取較樂觀的態度。

而這種情況也發生在安排預定計畫的時候，人們在看待幾個月後的時間規畫總是想得太過簡單，往往會把事情排入行事曆當中，等到真的到了那個時候，事情便全部卡在一起，忙得不可開交。

如果你會說「雖然現在很忙，但三個月後應該就好多了」，並將預定行程排入之後的行事曆，那麼，三個月後肯定又會哀嘆道：「現在都忙到沒時間做我想做的事了。」

因此，切記不要預先安排一個月以後的計畫。

不過，最重要的還是拋棄填滿行事曆空白欄位的想法。行事曆越接近空白，就有越多自由時間。請建立一個基本觀念：行事曆的正確用法，是盡可能保留空白的空間。

重 點

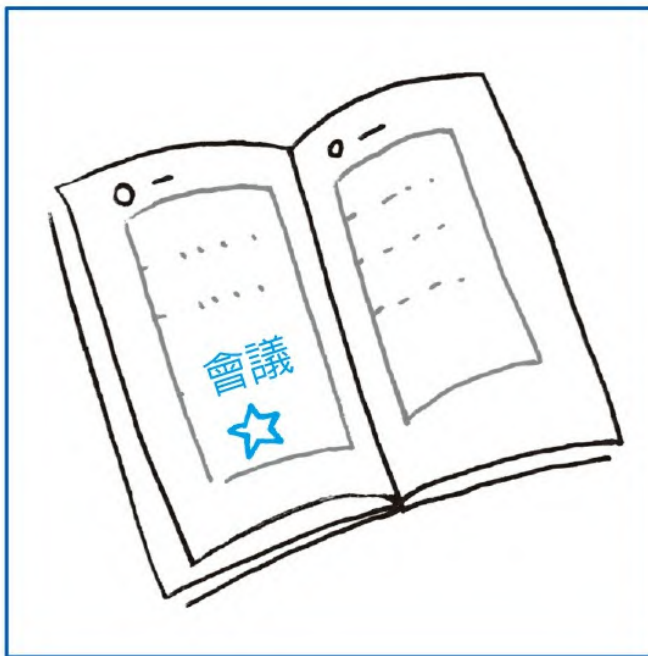
行事曆不是用來填滿的，是用來保持空白的。

當你要安排一個月後的行程計畫時，切記謹慎。

技巧
6

在行事曆寫上評價

關於行事曆與記事本的用法，我們還需要改變一個觀念——不僅寫下預定工作，還要一併為該事件評分。



舉個例子，假如你在記事本寫下某天預定要開會，開完會後，要為開會的結果打分數。

☆.....結果超乎期待。

○.....結果還可以。

△.....毫無成果，沒有任何意義。

你可以自行決定評分標準和標記符號，不過還是以三階段評分法最好用。而且，比起詳細書寫內容，使用☆○△的符號比較容易長期持續。

不過，當遭遇失敗或結果完全不如預期時，請在旁邊簡單寫下之所以會這樣的原因，這是為了自我反省，避免重蹈覆轍。

只要定期回顧過往的評分，就會漸漸看清很多事情。

最近經常有人找我拍網路廣告，到現在為止我已經參與過多次事前演練與影片拍攝，但我發現每次參與這類活動時，評分大都是△。因為這樣的工作會綁住我很長的時間，也需要經過多次的事前演練，其實不太適合我的個性。

於是，我就能根據這些評分，判斷之後是否要拒絕這類工作，或是決定有更高的報酬才接這類工作。

也就是說，行事曆也能用來審視自己的行動。

除了工作之外，我也建議你為運動或讀書等每天做的事情評分。

假設你下定決心要早起看書，就在行事曆寫下這項計畫，但開始做了之後，卻一直得到△的評價，這時便能審視情況並做出判斷：「是不是因為一大清早頭腦還在待機狀態？既然這樣，在看書前就先去散散步吧！」

重 點

不僅在記事本寫下預定工作，還要一併評分。

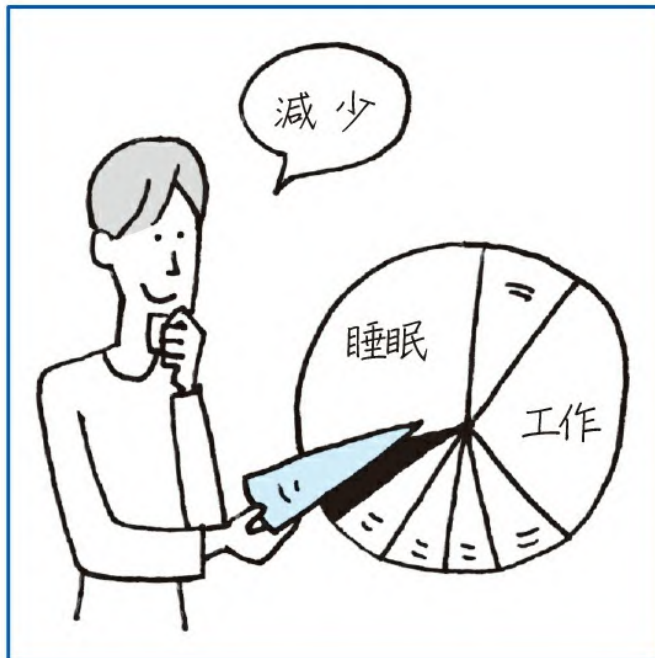
從評分紀錄了解自己，反映到往後的行動上。

技巧
7

重點放在管理「行動」，

而非管理「時間」

前面介紹了許多應用整理方法的時間管理技巧，但其實我不太擅長管理時間，我沒辦法把該做的事情巧妙安排出一份時間計畫表。對我來說，按照順序一一完成該做的事、不去在乎時間，才最適合我的個性。



不過，正因為我不擅長管理時間，所以非常注重行動管理。人之所以需要管理工作清單、時間，是因為要做的事情太多了。因此，只要刪除那些不需要做的，需要採取的行動就會有限，時間管理的需求也就趨近零了。

我們該思考的，是如何減少無謂的行動。

那麼，具體來說究竟該減少哪些行動呢？首先，應該從相對能自由安排的私人行程開始著手，但這並不是要你刪減和好友與家人的相處時間，而是要減少那些讓你事後想起來覺得不該去、不重要的私人活動。

因此，這時也要使用前面的☆○△評分方式。

每當你參加完朋友的聚會，請你用以下三種方式評分。

☆.....這場活動實在太棒了，下次有機會一定要再去。

○.....雖然活動很棒，但應該早一點離開。

△.....其實不該去的。

只要持續評價一段時間，就能漸漸從邀請者、參加者與聚會的性質來判斷，採取適當的應對方式。

比方說，假如你每次和某個人一起出遊都是☆的評價，那麼，下一次對方再邀請你的時候，就能立刻答應。和大學同學一起聚餐很開心，但最後卻演變成吐苦水大會，所以往往會打上○的評價，而當你明白這一點後，就該在第一攤結束後立刻離開，不要跟著續攤。而如果你和某個朋友出去，總是△的評價，就表示最好少和對方來往。

有一種情況我經常打△，就是演藝圈相關人士突然問我「今天有空嗎？」邀請我參加聚會的場合。這種聚會聚集了許多演藝圈人士，可以利用這個機會認識許多人。

不過，每次參加這種聚會時，到場的幾乎都是時間多到不知道要做什麼的「小咖藝人」，參加這種聚會只能聊些不著邊際的內容，沒什麼意義。我參加了好幾次始終打上△的評價，所以最近都不再參加了。

雖說我們應該減少一些不重要的私人活動，但不實際參加也無法得知重不重要，也有可能認識到氣味相投的朋友，或是因此獲得工作機會，所以很多人受邀後還是會不由分說地參加，不過，這樣就有可能浪費掉自己的時間。

最理想的是：只去該去的、不去不該去的地方。若想提升判斷的準確度，平時就得為私人活動評分，不斷累積紀錄。

重 點

每當你參加聚餐或朋友聚會後，記得為這場活動「評分」。
根據這些評價，提升判斷的準確度。

第 7 章

再也不迷惘！

充分揮灑人生的 八週計畫



親身感受改變人生的八週

前面六章已經介紹了所有能幫助我們充分揮灑人生的觀念與技巧。

最後要引導各位活用本書內容，進行一項為期八週的計畫。

從大腦科學的角度來看，人要改變個性需要八週的時間。透過正念或靜心的效果，達到改變人生的程度，大致上也需要八週。

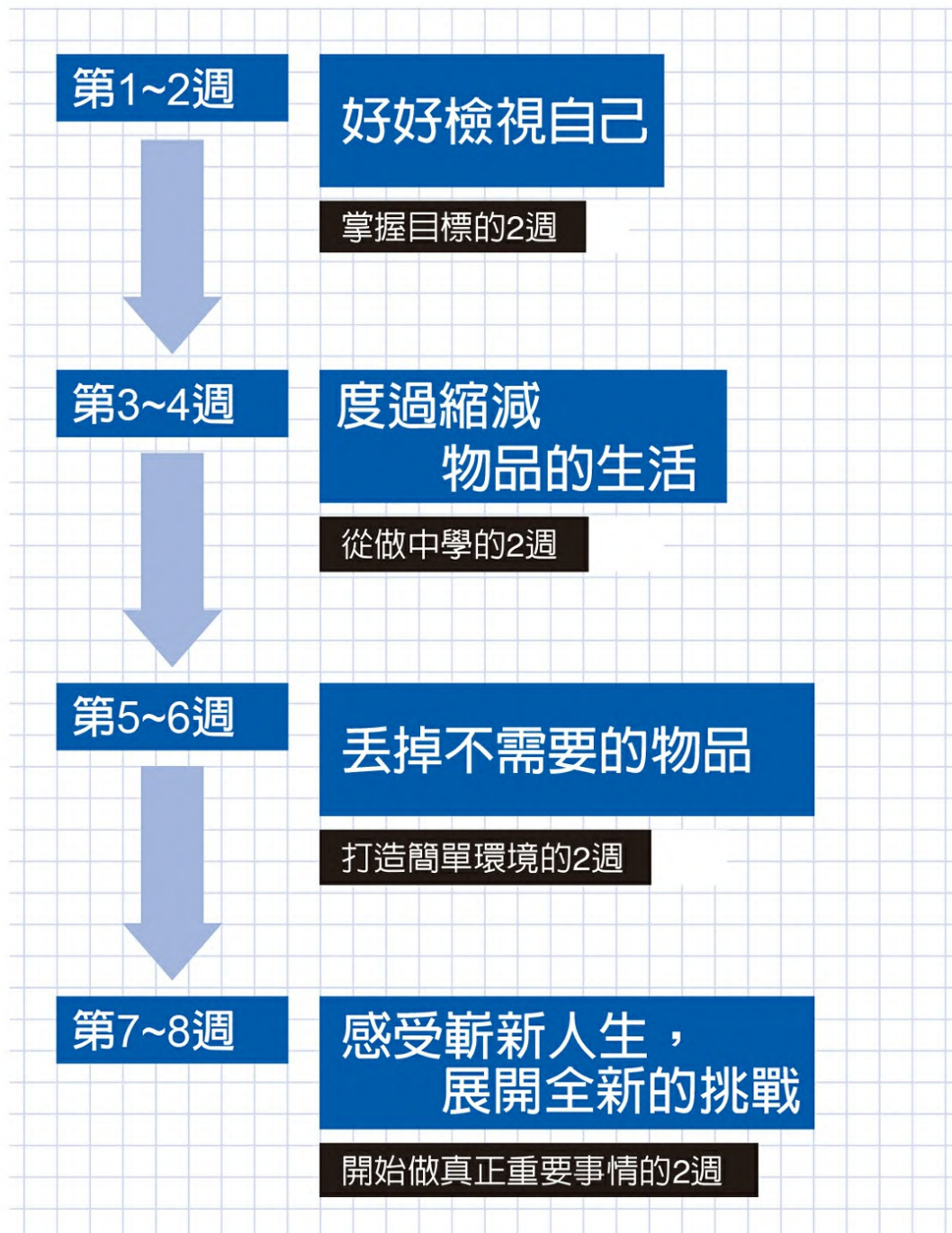
因此，本章將會把本書介紹的技巧分成四個階段，每階段各兩週，建立一套輕鬆且確實有效的計畫。

當然，如果你想先從特別感興趣的技巧開始實踐，也能得到相當的效果，或許你在看前面的內容時已經一邊照做了。

再來，雖然這裡所說的計畫每階段各有兩週，但其實不需要拘泥於天數，隨時想進行下一階段都可以。不過，你也可能正感到迷惘，不知道該從哪裡開始，或是很難構思一套實際的整理步驟，這時請參考以下的計畫著手整理。

另外，四個階段各自附帶的「工作清單」，彙整自本書介紹的各種小技巧，但並不一定要全部照做。工作清單旨在方便各位瀏覽每階段的目標，提供具體行動的建議，而你可以從比較容易做到的項目開始做起。

充分揮灑人生的8週計畫



第 1 週 → 第 2 週

好好檢視自己

前面提過，整理的本質並不是決定要丟掉什麼，而是決定什麼東西才是重要的、要保留哪些，換句話說，就是選擇自己想活出怎樣的未來。

第一波計畫的內容是花兩週時間檢視自己，以利於選擇自己的未來，而這也是整理步驟中最重要的一環。

為此要使用挑選人生與未來的三個思考工具：

| 思考自己理想的一天是什麼樣子。

| 思考自己做什麼事的時候最開心。

| 每小時記錄自己的行動與思考。從這些思考工具裡選出適合自己的方法並加以利用，釐清「我想做什麼」「為此需要哪些物品」。

當你在思考的時候，別忘了到咖啡廳、圖書館等靜得下心來的地方。

如果你很難挪出一段完整的時間來思考，就記錄自己的一天，寫下了做了哪些事、用到哪些物品。另外，還可以增加檢視自己、和自己相處

的時間，例如：靜心、散步等。

這兩週的時間是用來挑選自己想要的未來、看清哪些東西是真正重要的，但在這段過程中肯定也會有很多東西讓你覺得「這個我用不到了」「我不需要這個物品」，於是能逐漸看清哪些其實不需要。不用說，這些東西都可以一一清掉。

工作清單

多到咖啡廳或圖書館等靜得下心來的環境，審視內心。如果沒有適合的地方，就先找自己喜歡的場所。

選擇自己想要的未來。

①思考自己理想的一天是什麼樣子，②思考自己做什麼事的時候最開心？③每小時記錄自己的行動與思考。充分運用這三個工具（[請點此連結](#)）。

若情況允許，試著踏上一趟旅行。這麼做不但能以有限的物品生活，同時也增加了審視內心的時間。

記錄自己的一天，掌握需要的物品數量（[請點此連結](#)）。

參考自己選擇的未來，想像怎樣的服裝和家中擺設和理想中的未來較相襯（[請點此連結](#)）。

第3週 → 第4週

把生活中的物品縮減到最少

最初的兩週，我們已經知道自己未來所需的物品有哪些，接下來的兩週，則要體會生活中只有必要的物品是什麼感覺。不過，其實這個階段還不會真正清掉那些不需要的東西。

這兩週要挑出真正需要的，其餘物品則裝入盒子或袋子。如果是大型家具，就用不透明垃圾袋或報紙遮住。總之，重點在於清楚區別出需要與不需要的，讓生活中只剩下需要的東西。

當展開這種生活後，一開始你會感受到「其實家裡只需要這些物品就夠我生活了」，持續一段時間，會進一步覺得「環境真清爽，生活變得好舒適」「內心變得很平靜」「總覺得每天都很開心」。

這時保留下來的，都是在最初兩週釐清哪些是真正需要的物品所挑選出來的。現在則利用這兩週完成整理的準備工作。

工作清單

當你區分需要與不需要的物品時，可以嘗試「減少物品的七大提問」（第三章），找出適合自己的三個問句。

帶著真正需要的物品去旅行的方法，在這階段仍然很有效。

搭配出一週的衣服（[請點此連結](#)），生活中只保留這些衣物。

進行正式整理的準備工作，先把家裡的一個地方整理乾淨，打造成聚光點（[請點此連結](#)）。

你也可以先整理公司的辦公桌（[請點此連結](#)）或包包（[請點此連結](#)）等不用花太多時間整理的區域。

參考店家的商品展示的擺飾收納（[請點此連結](#)）範本，並拍照起來。

第 5 週 → 第 6 週

丟掉不需要的物品

這兩週要把家裡不需要的物品一掃而空。

雖然前兩週已經區分出需要與不需要的東西，但一旦真的要丟掉，心裡可能還是會有抗拒感。

這個時候，我們就要好好利用第三章介紹的七個問句，以及第五章介紹的不同區域的整理鐵則。

我們不必用到全部的技巧，而是要選擇適合自己、用起來比較順手的技術，邊試邊找出適合自己的方法。

在執行這個階段的步驟時，很多人會選擇空出一段完整的時間，一口氣把所有物品全部丟掉，也就是說，彷彿大掃除般進行一場大規模的整理。假如你也想這麼做，有一點要特別注意。

那就是——在中午之前整理完畢。

早上是人判斷能力的顛峰時段，因為意志力好比前額葉的體力，早上剛起床時處於最高峰，接下來，在進行各項選擇、忍耐或專注於某件事情時，越是控制自己的內心，便會消耗越多意志力。

因此，當你在進行需要丟棄大量物品的大掃除時，一定要趁上午時段完成。請你從一大早開始著手整理，並且視之後的兩小時能丟掉多少物品，為決定成敗的關鍵。

工作清單

找一天從早上開始整理，如果有大型垃圾或回收物品需要聯絡清潔單位，也別忘了事先處理妥當。

在正式開始整理之前，先重溫一下第三章的七大問句，和第五章的不同區域的整理鐵則。

使用二手交易程式或網路拍賣，賣掉不需要的東西（[請點此連結](#)）。

讓自己習慣把不需要的物品送人，最好能養成一日一捨的習慣（[請點此連結](#)）。

結束大掃除後，設置一個「空無一物區」（[請點此連結](#)），多加利用。

徹底整理完畢後，別忘了拍下家中景象，實踐照片暗示法（[請點此連結](#)）。

趁自己還沒忘掉整理乾淨後心情舒暢的感覺，挑選適合家中環境的香味，進行香味制約（[請點此連結](#)）。

第 7 週 → 第 8 週

感受嶄新人生、展開全新的挑戰

最後兩週，請先細細感受整理過的全新環境，好好享受。

減少物品之後，清爽的空間有多舒服？增加了多少自由的時間與內心的從容與餘裕？變得能多專注於想做的事情上？你也可以寫下自己在整理後感受到的變化與內心的滿足，深刻感受其中的美妙。

當人過得舒適，自然會想繼續維持這樣的生活，因此要養成第四章介紹的每日整理習慣應該也很容易。透過添購日用品打造出更接近理想中的生活空間，也是相當令人愉快的工作。

另外，由於這個階段已經可以實際感受到整理為人生帶來的影響，因此也很適合運用第六章的時間管理技巧。請把整理的美妙運用到人生更多的面向。

這麼一來，就能一步步邁向充分揮灑人生的目標。

最後，我希望各位這兩週一定要挑戰——找到更多想做的事情。運用整理省下的時間與勞力，開拓全新的可能。

一直以來，你是不是有些事情很想做，但因為缺乏資源而放棄呢？面對無情的現實，有些事你是不是已經想都不敢想了呢？

為了發現自己真正想做什麼，請在整理得清爽無比的家中、充滿重要物品的環境裡，重新檢視自己的內心。此時此刻你感受到的愉悅，既是整理的終點，同時也是嶄新人生的開始。

工作清單

實踐第四章的每天整理習慣。

其中，又以一進二出規則（[請點此連結](#)）與空無一物區（[請點此連結](#)）特別容易做得不確實，因此要多加注意。

整理的思考方式也可應用於時間管理與人際關係上，除了運用第六章介紹的技巧之外，也可以自行發展一套應用方式。

運用便利貼技巧（[請點此連結](#)）打造環境的直觀功能（[請點連結一](#)、[連結二](#)），用整理妥當的環境協助自己充分揮灑人生。

在嶄新的環境中，再次思考自己要選擇怎樣的人生與未來（[請點此連結](#)）。比較一下現在和第一階段時的想法，也許你會訝異其中的變化。

全心投入想做的事情，發掘更多想做的事，重新認識整理不是目的，而是充分揮灑人生的手段。

後記

在空無一物的環境感受、思考，並享受其中

二〇一七年的暑假，我在英國牛津和越南的熱帶島嶼度過。

儘管那座島嶼是度假勝地，但由於尚未經過開發，因此並不是那種擁有充足設備與多采多姿休閒活動的度假村，有些人甚至還覺得那座島什麼都沒有。

總之，這座島嶼甚至連開往越南本土的固定船班都沒有，必須前一天事先預約。

在這座只有岩石、河川、森林與海洋的越南小島，我每天做最多的就是爬山，再來是看書，但因為我只帶了幾本書去，要是一下子看完可就不好，所以我看得很慢、很慢。

你可能會想「這樣的暑假也太無聊了吧」，但其實在這座小島生活的期間，我體驗到了各種前所未有的經驗。

唯有身處什麼都沒有的地方，人才會無意識地尋找環境中有什麼看得見的東西。

不管是越南的深邃森林，還是大城市的公園，一棵樹所具有的美麗沒有絲毫差別。然而，都市充斥著大量物品和資訊，因此當人們不經意瞥見都市裡的樹木，和在森林裡仔細凝視樹木會有完全不同的感受。

我在當地爬山時需要攀上垂直陡峭的岩壁，當地的嚮導早已習慣這樣的地形，三兩下就爬上去了，我卻得把所有心思都用來思考「下一步

腳要踏在哪裡」「再來手要抓住哪裡」，我們的日常生活很難遇到需要這麼專注的時候。

而當我辛苦穿越沼澤後，等在眼前的是一片美到令人止息的景色。

每天在這座小島到處穿梭，我發掘了一項新的興趣。

那就是堆石頭。

我會到河邊與海邊收集石頭，疊得高高的。我沉迷其中，彷彿忘記了時間，雖然早已從越南回來，但現在堆石頭已經變成我的興趣之一。

要不是待在一個「什麼都沒有」的小島，我肯定不會想到去堆石頭；要不是待在一個「什麼都沒有」的小島，我肯定不會發現堆石頭這種不具任何生產性的活動，竟然如此快樂、如此滿足心靈。

正因為「什麼都沒有」，人的感受才會更強烈，思考才會更加深入。

於是，便更懂得享受人生。

在處理大量的物品與資訊上，人類是不可能贏過人工智慧的，今後雙方的差距只會越拉越開。

但是，在一個什麼都沒有的地方感受、思考並享受，這一點人肯定還是有絕對的優勢，那些只有人能做的工作都與此有關。

受到氾濫的物品與資訊左右，我們喪失了人類的能力。

整理是一種選擇與開創未來的行為。

而且，或許還對人類的未來有極為重要的意義。



整理力，決定你的生命自由度

讀心術大師教你不迷惘．不費力．不雜亂的心理法則

人生を思い通りに操る片づけの心理法則

2019年07月 電子版發行

2019年07月 實體版初版發行

作者：DaiGo

譯者：邱心柔

發行人：簡志忠

出版者：方智出版社股份有限公司

地址：台北市南京東路四段50號6樓之1

總編輯：陳秋月

副總編輯：賴良珠

責任編輯：胡靜佳

校對：胡靜佳．賴良珠

美術編輯：潘大智

行銷企畫：詹怡慧．王莉莉

數位版權：莊淑涵

法律顧問：圓神出版事業機構法律顧問 蕭雄淋律師

ISBN：9789861755298

※本服務所提供之內容，未經合法授權不得擅自變更、發行、公開播送、重製、改作、散布、轉讓、公開展示、公開傳輸或以任何方式提供他人使用。

Jinsei wo Omoidori ni Ayatsuru Kataduke no Shinrihousoku

© Mentalist DaiGo 2017

First published in Japan 2017 by Gakken Plus Co., Ltd., Tokyo

Traditional Chinese translation rights arranged with Gakken Plus Co., Ltd.

through Future View Technology Ltd.

Traditional Chinese translation copyright © 2019 by Fine PRESS, an imprint of EURASIAN PUBLISHING GROUP

All rights reserved.

EPUB3製作：台灣漫讀（BOOK☆WALKER）