

《零雜物》

图书基本信息

书名：《零雜物》

13位ISBN编号：9789861752709

10位ISBN编号：9861752706

出版时间：2012-5-24

出版社：方智出版社股份有限公司

作者：Phyllis

页数：240

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

作者簡介

Phyllis

六年級，生於台中，五歲時因父母離異，被送往台東與外公外婆同住，十歲時回台北與母親相依為命。二十歲開始對神秘學與新時代思想感興趣，輔仁大學應用美術系畢業後，陸續在唱片圈和網路業待了十二年。二〇〇五年起成為自由工作者，逐漸熱中於身心靈書籍筆譯和室內設計。隔年婚後三週，母親因胃癌辭世，旋即陷入處理大量遺物與不斷搬家的夢魘中，直到二〇一一年才脫離雜物的羈絆，重獲新生。平日熱愛閱讀、電影、音樂、貓咪，最大的夢想是能聽懂動物說話，讓毛孩子們不再由於人類的誤解和不當對待而受苦。

個人部落格：<http://phyllischan.blogspot.com>

《零雜物》

編輯推薦

林黛羚、蘇絢慧、徐玫怡、邱永林清爽推薦 「作者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。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，重整外在空間。」 馬偕紀念醫院協談中心諮商心理師蘇絢慧 「這是一本兼具故事性又實用的guide book，讓人熱血沸騰！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。」 《老屋綠改造》作者林黛羚

精彩短评

- 1、6.5对不忍丢弃的东西又有了判断去留的新标准。
- 2、把每天都当作最后一天来活，不要让自己的东西变成别人的负担~
- 3、知行合一。层层蜕变。去芜存菁。青豆化。我开始适应台版竖排版了，呼.....
- 4、“青豆化”的概念有点意思，到最后有点神叨叨。
- 5、觉得作者把东西讲的玄乎乎的
- 6、整理屋子扔东西之前的励志鸡汤书。
- 7、别人推荐阅读。如果断舍离和怦然心动二书读熟而且实践，此书二十分钟就能翻完。特别的要点：功能有严重缺陷，自己用起来很烦躁的东西，就是要从自己身边请走的杂物。这比“某样东西是否心动”的标准更适合菜鸟上道。
- 8、这本书是通过听书用了好多天听完了，应该说，如果按照内容来说，在看完各种各样的断舍离和整理书籍之后，这本书并没有太多的新颖之处。但是对我而言，这个类型的书只要看到或听到，就会让我很舒服，有去整理，去清空的冲动，甚至对这一类书有点上瘾了，成为支持我生活的重要的一部分。但是不得不承认，自从有了整理的意识，看了断舍离及各种各样的书之后，我的生活状态确实有不少改变，没有用的杂物，不需要的东西都坚决不让他们进入我的生活，清新了很多，有条理了好多，更加知道什么是重点，尽量不去做多余的事情。特别值得表扬的是，有大半年没买书。
- 9、非常不错的一本书，就是竖版麻烦了一点，习惯也就好了
- 10、繁体字加竖排版真的能让我疯掉，本想看看青豆化是什么，结果描述的很少，罗里吧嗦一大堆，对我是没什么用了。
- 11、其实最喜欢的还是那本简单生活的艺术。
- 12、改变我。
- 13、青豆化。
- 14、带点故事性，比较不讨厌。每过一段时间就得看看这种整理类的书，然后打点鸡血收拾收拾屋子...方法性挺强的，终于把家里的书都丢的差不多了.....
- 15、比较practical的一本书吧，但是就是看的不得劲。特别是一开始那几张说他妈妈去世的那几段，差点就不想看下去了。。看到后面也觉得没什么新意，非常一般，索性也就没有看完。
- 16、在极简生活小组里看过转换成简体的版本，和断舍离、不持有的生活异曲同工。
- 17、台湾女人写的，她看断舍离，丢掉50样东西找回100分人生，等等书的自己实际操作后的经历出的书。可是她说的那2本我之前看的时候也只给了1星，现在这种书太多了都大同小异了，只看所有书的书名就是整本书
- 18、ps青豆化 去看 IQ84。如果全信她 那么这本书就太划算了：许多其他关于整理的书之精华。作者的去芜存菁血泪史。从整理一路到心理学和风水，就是这个思路！
- 19、当时看的时候特有感触，把里面的知识一点一点地运用到生活中，让自己的身心都得到解放。
- 20、台湾本土的整理杂物的方法“青豆化”，作者的理念和做法都很贴近实际，甚至包括风水和运势.....【已做导图】20140925// 20160525有声书
- 21、台湾人就是有点神叨叨
- 22、看过断舍离和怦然，这本书基本可以略过了。
- 23、虽然对于丢东西有好处 但是作者这样的生活 连只笔都不用 校友会的东西多数退还 朋友礼物扔掉是不需要朋友 也不需要享受生活了 非常不赞成 什么都丢了 最后发现自己也丢了
- 24、按照这个方法实际操作起来的时候，生活、观念真的会慢慢发生改变。
- 25、有点啰嗦 看着竖排繁体的 讲到为什么要用屋子来放垃圾的时候很有同感 青豆的形象塑造很有吸引力 希望自己也能那么洒脱 那么认可自己 不借助外物
- 26、有很多小方法 有很多小故事小例子 青豆化~对的 就是春上春树里的青豆~
- 27、字是竖的
- 28、入门级，旨在帮助人们建立青豆化的思想观念，使人不被“物”束缚，个人意见最后一章节基本可以略去...
- 29、less is more

- 30、比什么断舍离好太多，有故事可以看
- 31、喜马拉雅听书
- 32、这样的东西并不是这个人。
- 33、kindle
- 34、没多大感触。20170301
- 35、超讚！~還有風水分析圖~（別的整理書沒有）
- 36、我总看不出这书能在豆瓣7.6分，听了快一半弃了。主旨就是让你扔东西，把实物的负担减到精简的程度，同时让身心释然。不过我也正打算扔东西减负了。
- 37、在启动「断舍离」的预备至初期阶段，心理建设比实际方法更重要。作者说到「把物品囤积着，并阻止它们发挥作用，这才是真正的浪费」时，有心念一动。
- 38、现在虽然也在简化生活中的人、事和物的路上，但由于从小就有收拾的习惯，对已极简生活的实现也不会太困难。所以，书中作者的那些体验并不是全部都有。但不管怎么说，这是一本很有诚意的书，给有整理困扰的人以一些启示，而在这个过程中，作者也得以重新认识自己，重新开始新的生活模式。
- 39、父母对子女的影响深远，子女最开始排斥父母的行为、习惯等，或许某天独处以后，蓦然发现，重复着父母的旧有模式！
- 40、待在家里总是不能集中精力做想做的事，隔一段时间就觉得家里的东西真的很多，丢也丢不掉。在家工作就是这点不好，所以，真的，整理看来是我不得不面对的了。。慢慢让心里成长吧。物品反应的是人心呀
- 41、竖版书，崩溃崩溃。
- 42、极简生活去芜存菁。
- 43、很棒的内容，现在青豆化中。。。。。。
- 44、和作者差不多，我也几乎把坊间所有“断舍离”“清杂物”的中文书看了一遍。一是提高精简物品的动力，二是减少丢弃物品的罪恶感。与其说是看书，不如说是听书。我在喜马拉雅上搜到了这本书的音频，一边做家务，一边把这本书听完了。
- 45、很湾湾
- 46、可能此题材的书看的多了，觉得都差不多，只是这本不只说外物的整理，还说到心灵和气场。但是后一章与卦象相关的内容，觉得有点牵强。
- 47、还不错.....有的地方稍微啰嗦了一点
- 48、清了几年的网拍东西在这本书上得到共鸣，不断的积累因为缺乏安全感！不要让东西变成遗物，简单生活减持头脑清醒点，不能丢证明性格缺陷，面对什么都没时的恐惧感或许正是改变自己的开始！

- 49、前部分“去芜存菁”和“青豆话”的概念很好，但问题是一是作者这么极端的经历普通人很少遇到，二是这本书实在太啰嗦了，真的违背了书本身讲得理念。另外昨天读到《拖拉一点也无妨》，里面有句对描述拖延症危害的文章评价：“不要看这篇文章，类似的也别看。它们只会教你一些一知半解的学术词汇，描述那些你已经知道的毛病，还会唤起你的恐惧，担心自己是否还有更大的问题。这类文章只会让人变得焦虑，厌恶自己，对战胜拖延却一点帮助也没有。”这也同样适用于后半部分对杂物危害的描写。

1、最近看了两本关于活法的书，一本是这本讲简单生活的，一本是《活法》，想以这两本书为基础写写我的活法。《零杂物》并不是我看的的第一本关于简单生活、极简的书籍，陆陆续续看了类似的书籍一年了，感觉对我的生活有很大的影响，不论是物质还是心灵。例如，在这本书里讲的去芜存菁，minimal lifestyle，对自己有全面性的认识，试着问自己什么对自己才是最重要的。其中我最感兴趣的是“青豆化”，一种非常简洁的生活，做一名独立、专业和自主的女性。书中的描写是：“及肩的头发修剪的漂亮有型。完全没有佩戴饰品，有下了决心的坚强眼神。几乎看不到丝毫赘肉，所有肌肉都用心锻炼过，没办法用手指抓出多余的肉来。对每天的饮食很用心。青菜料理是她所做的日常饮食的中心，此外再加上鱼类，主要是加白身鱼。肉的话，只有偶尔吃鸡肉而已。食材只选择新鲜的，调味料只用最低限度的量。排除脂肪多的食物，碳水化合物控制住适当的量……不过她也不是只抱着那种禁欲式的菜单活着，非常想吃的时候，也会冲进某个餐厅点一份厚厚的牛排或小羊排。便秘是青豆在这个世上最厌恶的事之一。和滥用家庭暴力的卑劣男人，和拥有偏狭精神的基本教条派一样讨厌。家具只有最低限度的，拥有的东西也很少。虽然很喜欢读书，但读过之后就卖给旧书店。也喜欢听音乐，但不可能收集唱片。”我的“青豆化”步骤：1.用一年（2017）的时间完成外物的极简：最低限量的物品。2.用一年（2018）的时间完成身体的极简：抓不出一丝赘肉。3.用一年（2019）的时间完成精神的极简：专注、专业。除此以外，第四章的“屋相与心理”对我也很有感触。作者说，一个人在布置与清洁、收纳上所投入的心力，反映的是他为生活中各项事物所定制的优先顺序。于是家中景况不止成为自我的延伸，也成为另一种自我确认的方式。从小到大，我都一直期望拥有一个只属于自己的家，因为小时候我根本没有自己的房间，直到高中以前都是住在父母经营的商铺里，只在天花板上吊了一块木板，三面封起来就是我唯一的地方。直到现在，每当过春节的时候就需要暂住在别人家，和很多人一起睡。老家糟糕的居住条件也让我很郁闷。所以我常常幻想有一套自己的房子，只属于自己，只有自己就好。这本书应该是我看的最后一本关于极简的书籍，经过这么多本书和相关影片的影响，我几乎已经描绘出属于自己的家的模样。期望6年后，我就能拥有属于自己的家。极简的生活，并不意味着苦行僧的生活，更并不意味着孤僻、情感丧失。当你的家干净舒适，当你自己身心舒畅，当你变得更好，你才能对别人、社会更好。我认为，人生的意义不在于物质，所以应该最低限度而精致、舒适的活着就好，不需要受别人的影响对物质要求更多更好。因此，当你的身心安顿好之后，你才能真正的寻找精神的升华。

章节试读

1、《零雜物》的笔记-一

（一辈子的时间并不长，我必须挑选与自己本质相符的书籍阅读，不要浪费时间，而且我应该学会勇敢地说“不”，别当滥好人，更别把不相干的罪恶感揽在自己身上，因为我的健康状况多数是由情绪所引起）

回顾自己，对一切包容接纳。阅读太杂，不善拒绝。直指内心。有的时候，太忙也不知道忙什么，太难过也不知道怎么放下。去芜存青，好好整理自己的人生

2、《零雜物》的笔记-第14页

排除生命中不需要的人、事、物，正是为人生减重和减速的关键所在

3、《零雜物》的笔记-青豆化，Action!

简单讲，就是分成「集中」「检视」「分类」「处理」四个程序，以及「再生」「转手」「捐赠」「丢弃」等四种处理方式。

无形的信息最好以抛弃为前提来进行收集。因为被多余的信息支配，就看不到真正该注意的事情。

4、《零雜物》的笔记-第62页

囤积多余的物品，才是真正的浪费

任何人都会犯错，担心遭人指责而裹足不前是因噎废食的做法。囤积自己用不上的东西，让它们无法发挥功能也阻碍别人加以运用，才是真正的浪费空间又浪费资源。

旧物不等于回忆

丢掉老旧无用之物，不代表丢掉美好回忆。旧的不去，新的不来。一直回头看，人生就无法前进。唯有抛开这些东西，才有可能打破现状，做自己真正渴望的事。

5、《零雜物》的笔记-价值观清单

我们透过觉察自己身处的环境及对物品的取舍，进行一场又一场的内在对话。我们在过程中体验内在冲突，借此修正自己对占有的认知、对过往的留恋。我们在丢弃时处理被压抑的情绪，让自己在不断割舍中变得坚强。我们澄清各种物品对自己的意义，进而得到更多选择，并有自觉地肩负起更多责任。

6、《零雜物》的笔记-别让物品变成旁人的麻烦

我们死亡以后，带不走任何东西是理所当然的，但如果能在死亡前，将自己人生旅途所搜集到的喜爱的东西，以及其他所有的一切都整理一番的话，是件多么洒脱的事。

让任何物品都消失无踪，是往生者对世间所表现的最高敬意，子孙们只需怀念亡者即可。晚年的义务，即是不要强迫别人记得他。

7、《零雜物》的笔记-结语

外在的改变

内在的改变：不太受物欲控制，也少了「非得如何如何不可」的固执与情绪

居处的改变：以人为中心，而非以物为中心的简约空间。

运势的改变：清爽的居住空间能使脑袋变清楚，并有效降低做出错误抉择的可能性

8、《零雜物》的笔记-第51页

所以，别让物品成为你的主人，让它为你服务，而不是你为它伤神。

9、《零雜物》的笔记-二

什么是你真正的目标？什么是别人强行灌输的价值观？谁是你最值得花时间相处的人？哪些是你受商人撩拨而买下的物品？去除你不需要也不想要的，才能凸显出真正重要的。一旦确认了自己的目标、价值观、珍惜的人和必需品，冲动消费的可能性自然降低。

10、《零雜物》的笔记-第14页

试着问自己：什么是你真正的目标？什么是别人强行灌输的价值观？谁是你最值得花时间相处的人？哪些是你受商人撩拨买下的物品？去除你不需要也不想要的，才能凸显出真正重要的。

11、《零雜物》的笔记-屋相与心理

「家」是什么？我想我会回答，它是可以卸除武装，得到安慰，与家人互动并保有隐私的安静空间，也是切断负面连接、滋养身心的安全场域；而要成就「理想的居处」，其构成要件得包含木地板、大量植栽和可以安享天年的快乐小动物。至于里头装了些什么，并不影响家之所以为家的根基，甚至看起来空荡荡的也无妨。

12、《零雜物》的笔记-杂物的影响

认清你面前的东西，隐藏的事物将对你显现。没有东西会被隐藏而不显现。

杂物有碍居家安全
杂物影响空气质量
杂物启动疾病因子
杂物导致沮丧抑郁
杂物使你体重增加

一个杂乱的家，会对生活产生很大的负面影响，同样的，过重和肥胖也会对你、你的家庭和你的人生有着毁灭性影响。

习惯很重要。

吃东西要放慢速度，试着每样先吃一点，好好品尝食物。当你吃完一轮再回去吃第二口时，要再等二十分钟，因为你的身体需要时间消化，才知道究竟吃饱了没有。

食物可以让你获得能量，暂时摆脱情绪，但食物永远不能进去问题核心。

清除计划你的下一餐会在哪儿吃、要吃什么，正是减重的关键。

当你尊敬、重视自己的身体时，你会觉得自己比较有魅力。

如果家是你自己的倒影，厨房就反映了你吃东西的样子，以及你对食物的态度，向外在的杂乱事物寻求答案，等于向内在的问题说话。

快速而彻底地清理你的厨房。

放在冰箱里的食物，应该是计划要吃的东西。每一样属于冰箱的东西，都应该有保存期限。

对你的厨房许下诺言，就是对自己承诺，也是对改善你生活每个部分的过程承诺。

记住！当你离开厨房时，将清洁整理当作是一种习惯。

描绘理想中的房间样貌，不符合理想的东西就丢掉。

不喜欢、不会用、没地方放（不健康、不够多元化、不在计划中）的东西就丢掉（别吃）。这种东西就是杂物。

活在当下，不要想念过去或冀望未来。

清除杂乱，是迈向理想生活的第一步。

13、《零雜物》的笔记-第1页

杂乱产生的能量停滞效应，会使你能量下降，因此你会特别容易感到沮丧。事实上，我还没见过任何一个沮丧的人，没有堆积杂物的习惯。

整理文件的基本原则就是全部丢掉。”除了“现在正在使用”“近期内都会需要”“需要一直保管”的文件以外，不符合这三项条件的，就全部丢掉。她建议不妨设置一个文件的“待办专区”，但这个专区只能有一个，绝不能分散各处。

住进你需要的最小空间，而非你能负担的最大空间。这不仅能省下你的租金或房贷，你买东西来填空的动机也会变小。

14、《零雜物》的笔记-第4页

我们将情感的失落、情感的伤痛堆积在内心的深处，以近乎上瘾的方式，去收集与堆积物品，来塞满那些生命缺洞与贫乏。而所塞满的物理生活空间，往往真实反映出被伤痛与未解决情仇占满而堵塞与无法清理的内心空间

15、《零雜物》的笔记-第1页

简单的导图

16、《零雜物》的笔记-我的住家演化史1

你拥有的越多，你就越忙碌。你拥有的越少，你就越自由。

——德蕾莎修女

17、《零雜物》的笔记-哪些是芜？哪些是菁？

快乐的秘密不在于寻求更多想要的，而在于培养少欲的能力。

——苏格拉底

少有许多好处：

空间更舒适

房子是给人住的，东西占的空间越多，人能用的空间越少。「简单是最终极的细腻」

时间更多

别把时间浪费在没有生命的东西上，你的生活远比它们重要得多

烦恼更少

别让物品成为你的主人

身心更健康

你的家反映的正是你的健康状况与生活态度

荷包更充实

人际关系更融洽

自由度更大

人对自己占有的物品会产生执念。东西越多，执念越深。如果一直执着于过去的人事物，自然无法活在当下，展望未来。当你一一检视物品并进行取舍之后，你会逐渐认识真正的自己。你可能会对自己的内在感到惊讶，也可能对自己的潜能感到欣喜。无论如何，摆脱杂物的你已经敲开了通往真我的大门，没有多余的牵绊能阻挡你的探险。家是你体验人生的基地，而非禁锢身心的牢笼。

有能力做更多好事

现在就对自己承诺，不再让杂物进门

“我要清楚一切杂物，我不再带任何杂物回家”

18、《零雜物》的笔记-第30页

我想每个人心里多少住了个理想主义者或亡命之徒，可是年纪越大，离梦想就越远。理由显而易见，因为我们的背包太重，牵挂太多。

19、《零雜物》的笔记-杂物的定义

杂物就是「让人笑不出来的东西」

不喜欢的东西

很多人买东西不是因为百分之百喜欢，而是勉强将就，或觉得价格太低不买可惜。正因为如此，所以用的时候不怎么珍惜，坏了也不特别感到难过。

为凑数而乱买的东西，也是家中杂物的乱源之一。明明不想读，但消费满八八八才能使用网络书店的折价券，于是多挑了一本原本不想买的促销书。明明不想穿，但消费满五千就能获赠可爱的咖啡杯，于是多挑了两件根本不需要的小背心。无论乱买的理由是贪小便宜还是着了赠品的道，这些额外花钱买进的东西，或多或少已经稀释了你占到的便宜。

小提醒

设下七天冷静期，绝不冲动购买

没事少逛街，有需求才进商店。如果遇到不在计划内却令自己心动的衣服，我会设下七天冷静期，届时还想要的话再前往购买不迟。万一缺货，我也接受自己与它无缘。然而多数的情况是，一周后我连那件衣服长什么样子都不记得。

在你的空间里，最好只留下能令你微笑的物品。

不想要的礼物

小提醒

礼貌婉拒不想要的礼物

用不上的东西

小提醒

绝不浪费空间来堆放杂物

“也许哪天”是绝不会来的。如果能在三年而不是第三十年将这个东西丢弃，就能尽早免去被一大堆物品包围的困扰。

长期闲置的杂物令我们无法活在当下，甚至掠夺了我们对生活的掌控权。替未来囤积的东西，只会使你在时间、空间上付出更多代价。

待修理的东西

小提醒

居住空间不是资源回收场

东西摆着年久失修会耗尽你的能量

伤感情的东西

小提醒

保留让自己产生负面情绪的东西，只会使好运停滞

“有强烈的执念和回忆，怎么样也舍不得丢的东西”归类为“执念的物品”这种东西本身拥有强大的能量，会散发出停滞运和腐败运。

长期借放的东西

琐碎的小玩意儿

小提醒

采买应该以质取胜，如果自以为节约而买进便宜货，却因为东西不经用或不值得修复而造成用过即丢或重复购买的情形，其实反而更不划算。

难缠的文件和纸张

无形的杂物

多余的房子和空间

我们需要的是空间的质，而不是量。房子的大小并不重要。你家之所以比别的房子棒，是因为它让你觉得自在。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com