

[設為首頁] [返回主頁]

今日日期：2019年2月24日 星期六

版面導航

中銀綜合酒店員工出糧戶 獎賞 3,000 MOP 尊享優惠

當前報紙日期：2019年1月5日 星期六

← 上一篇 下一篇 →

放大 縮小 默认

生活 祝君健康 機器人是未來手術主角? 預防一氧化碳中毒 臭腳丫的蟲洞 冬季也要防癩

新的一年從斷捨離開始

德蘭



新的一年從斷捨離開始
新年開工日，同事拿好多不同地方的零食回公司與同事分享，他說聖誕假去日本旅行，買了好多紀念品、食物、衣服、日用品回來。買的時候很开心，但回家才發現櫃子裡面仍塞滿上一次去日本，還有其他地方買回來的零食，沒有吃完。他眼看即將過年要大掃除，趕快將一些還未過期的零食帶回來，跟大家分享。各位讀者，你可曾有類似的經驗？
在物質豐富及消費主義盛行的時代，確實不少家庭或不少個人，都有買太多東西及囤積太多的情況。趁着便宜買了好多，但一直都還沒有消化完；另外，可能是透過網購，買了很多不合用的東西，但又是新簇簇不捨得丟棄，只能存放在家裡。好不容易下決心整理房子，可能又覺得甚麼都捨不得丟棄，滿腦子想着：“可惜啊！還好新呢……”“說不定哪一天用得着呢！”或者“這個東西很有紀念價值！”久而久之，家裡的雜物越堆越多，生活空間也越來越少。其實，心理空間與生活空間同樣都是有限的，當裡面存放越多，可用的空間就越少。心理空間越少，我們面對事情的彈性就會降低，情感也容易僵化。
現在是新一年的開始，也是春節大掃除的前夕，筆者特別想向各位介紹日本作家山下英子的一本書《斷捨離》，書中教導人們如何斷絕不需要的東西，捨棄多出的廢物，脫離對物品的執著。書中用很實際的例子跟大家討論在大掃除時候，怎樣抉擇甚麼東西留下，甚麼東西則毅然丟棄。“斷捨離”中討論怎麼捨棄多出的物品，當中的抉擇過程也是一個重要的心理歷程，我們需要選擇切斷對過去的依戀——放棄擁有，還有，為自己目前的生活進行選擇——確定保留。整理的過程，你必定會經歷“不捨得”，各種原因的不捨得，代表着心理面還沒有“放下”包袱或情感，無論是好或壞的經驗。高品質的生活空間不是空無一物，而是一應俱全、井井有條，整理壓縮及妥善收納，可以騰出很多有用的空間。而心理空間的斷捨離，則應當嘗試接納過去發生的一切，將不愉快的經驗壓縮，減少佔用的空間，將快樂經驗抽取精華整理放在透明的展示櫃上，讓自己容易重溫。至於一些決心要放棄的壞習慣，就義無反顧的放到垃圾袋中，讓它徹底離開你的空間吧！
二〇一九新的一年，讓我們從“斷捨離”開始。

澳門心理學會 德蘭

← 上一篇 下一篇 →

地址：中國澳門特別行政區慕拉士大馬路218號 社長：陸波 電話：2837-1688 廣告課：2837-1606 廣告價格(1)(2)手機廣告 圖文傳真：採訪課 2833-1998 廣告課 2834-7798 2832-9203 發行課 2837-0033 副刊課 2832-2630

澳門日報。版權所有。未經同意，不得轉載 Copyright (C) 1998 Macao Daily News. All rights reserved.