

國立臺灣科技大學圖書館
「書香獎勵閱讀計畫」心得報告

計畫案號	113-13	繳交日期	113/04
讀者姓名	張婷佳	單位 系所	電子系所
書名	新.斷捨離:斷絕不需要的東西捨棄多餘的廢物脫離對物品的執著		
心得	<p>在這資源豐富的世代，所有東西都很容易取得，也因為這樣，我們女生的購物慾也越來越高，常常買了一些不該買的東西。但我敢說，我相較於一般女生，真的會知道自己什麼需要什麼是必要，會克制自己，可能也是因為家裡經濟的問題，吃過苦所以才知道說怎麼樣是必要的吧。但現在慢慢長大，也會開始買一些盒玩，大家俗稱的小廢物，但那個真的不是我必要的，只是我覺得我需要他，我看到他們的時候會很開心，自己慢慢收斂的戰利品的感覺。但書中卻教我們說這些東西都會影響到我們的生活，我們要將自己的家裡能丟的就丟，這也不是叫浪費，而是能夠讓自己的生活品質更加提升。這是我讀完這本書還不是太能理解的部分，還是覺得丟掉都好浪費，每個東西一定有它的價值。</p> <p>在書當中不只是提到物品上的斷捨離得到幫助，還有會影響人際關係、家人相處。[斷捨離認為應該要改善自身的煩惱體質，而不是逐一解決個別的煩惱。只要本身煩惱的狀態獲得改善，自然就不會把那些煩惱是為煩惱了]，以前在讀被討厭的勇氣時，作者也有說過一切的煩惱幾乎都是人際關係導致的，想向全世界若只有我一個人，我需要煩惱什麼呢?其實一開始並沒有想像過斷捨離有那麼厲害，當我實施一個禮拜挑戰睡前把自己的書桌整理好，不要有任何雜物，當我早上起來看到乾淨的書桌，真的會想要乖乖坐在書桌前面讀書呢。</p>		