

**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	113-2	繳交日期	113/02
讀者姓名	陳怡禎	單位 系所	化工系
書名	斷捨離		
心得	<p>每個人的家裡一定都有許多沒必要但捨不得扔的東西，總覺得或許以後用得上就繼續留著，事實上許多物品的再使用率非常低，既然這樣為什麼不願意丟掉呢？「斷捨離」這本書中告訴我們，如果能貫徹捨這個動作，留下最有必要、最適合、有存在價值的東西在這個空間裡面，生活會變得更美好。</p> <p>斷捨離中，斷表示斷絕不必要的東西；捨意味著捨去多餘而不斷重複的東西，斷和捨到最後，得到的狀態就是離，脫離對物品的執著。因為工業化的社會，產品的製造越來越容易，我們也能很方便的購物，以至於不必要的東西堆積如山，卻還是想著再購入新東西，面對這個問題，大部分的人選擇提升收納技巧，只有少部分的人實現斷捨離的理想，面對有過多重複東西堆積的事實。我也和大部分的人一樣，累積了許多功能差不多的東西，每當收納空間不足時就想要購入新的收納物品協助我收納，卻不曾想要從根本解決問題，造成惡性循環。這本書如同當頭棒喝，警告我是時候丟掉多餘的物品了。</p> <p>為什麼會有堆積的問題值得我們思考，很可能是因為心態。理智上我們都知道什麼該丟、什麼可以留，但當真的要捨棄那些物品時卻捨不得，對用不到的東西斷然捨棄才能給自己更多的空間，斷捨離的精神不只能運用在整理收納，人際關係也是如此。只要能貫徹斷捨離的精神，生活就能煥然一新。</p>		