

推薦序——「中年斷捨離」幫助你做好老前整理
作者序——儘管乍看之下，這只是一個丟棄多餘廢物的行為

第1章

遇見全新的自己

——「真實的自我」從五十歲開始

1 斷捨離整理的是人生

- ◎ 踏上生活新階段之前
- ◎ 年紀大等於老化嗎
- ◎ 斷捨離是整理人生、活出自我的工具

2 耗盡心力的四字頭人生

- ◎ 四十歲的我，人生曾索然無味
- ◎ 壁櫥裡的空中教材與「人生是否到此為止」的焦慮
- ◎ 五十歲是「人生地殼變動」的時期

3 「我的人生」從五十歲開始

- ◎ 五十歲以後遇見新生的自己
- ◎ 人生的斷捨離從現在開始

第2章

物品反映出「自己的內心」

——關鍵不在為何「不丟」，而是為何「丟不掉」？

1 你的人生全反映在物品上

◎「想丟卻丟不掉」

◎ 桃子的餐具櫃

◎ 「小小的餐具櫃」反映出沉重的心靈狀態

2 內心負擔開始顯現出來

◎ 「物品」、「人際關係」、「觀念」是讓我們不安的因素

◎ 出嫁時娘家送的衣櫃組所象徵的意義

3 發出丟棄許可

◎ 如何處理大量湧入的各式雜物

◎ 收納只是將雜物收藏好而已

◎ 問題在於你沒有發出「丟棄許可」

第3章

為什麼越好相處的人家裡雜物越多？

關鍵在於「非自覺性他人核心」

1 選擇的自由

- ◎ 所有關係都會隨著時間改變.....61
- ◎ 丟不掉，就穿上舊衣服出門去.....62
- ◎ 自己做決定，人生更輕鬆.....67
- ◎ 找出「不需要、不恰當、不舒適」的東西.....70

2 拒絕當個「濫好人」

- ◎ 「濫好人」的個性只會消耗你的能量.....75
- ◎ 凡事從讓自己「開心」做起.....76
- ◎ 自己買的東西、別人送的禮物.....78
- ◎ 為什麼別人送的禮物總是丟不掉.....80

3 「非自覺性他人核心」的真面目

- ◎ 「總是以他人為主」的個性會拖累自己的人生.....83
- ◎ 你希望別人為自己打分數嗎.....85
- ◎ 老是丟不掉的領帶.....88

第4章

拋開不安和刻板觀念，釋放自己

「觀念」也要斷捨離

1 我真的需要這個嗎？

- ◎「你如何處理馬桶刷？」
- ◎弄清楚使用物品的的方法與目的

2 不安情緒的真面目

- ◎「丟不掉」的便器椅
- ◎你現在看到的東西很可能是你的未來
- ◎「怕浪費」的心理陷阱
- ◎擔心「以後買不到了」
- ◎「囤積」與「儲備」的差異

3 一擁可以有自由選擇的想像

- ◎尋找「失敗」與「成功」的理由
- ◎年齡是有厚度的
- ◎選擇自己覺得舒服的想法

第5章

當你覺得人際關係很痛苦

擁有「自己的中心思想」

1 坦然做自己

- ◎ 不要用腦袋思考，傾聽內心的聲音
- ◎ 「允許」自己表達情緒
- ◎ 「謝謝」讓人際關係更圓融

124 121 118

2 如何擁抱自我核心

- ◎ 以前的我總是不知不覺以他人為主
- ◎ 「非自覺性」與「自覺性」他人核心之差異
- ◎ 「看護問題」一定要堅持己見
- ◎ 我行我素和自我核心的差別

134 131 128 127

3 如何面對「憤怒」與「受害者意識」

- ◎ 被害者的角色令人陶醉
- ◎ 當你感到憤怒時，傾聽內心聲音
- ◎ 你今年會寄賀年卡嗎
- ◎ 「成爲別人眼中的好人」，還是「我想當好人」

145 143 141 138

117

第 6 章

斷捨離讓你擁有「自己的人生」

成為堅強的人，遇到困難都能平靜面對

1 接受一切

- ◎ 做一個懂得覺悟、充滿勇氣的樂天派
- ◎ 接受負面情緒
- ◎ 接受痛苦和懊悔

2 養成俯瞰力、創造自我肯定感

- ◎ 從斷捨離中培養俯瞰人生的能力
- ◎ 拋開限制就能改變自我形象
- ◎ 相信，便不再憂慮
- ◎ 自己喜歡的環境有助於「肯定自我」

3 人生不會結束

- ◎ 斷捨離是開啓快樂人生的開關
- ◎ 希望就在眼前

結語——當人生改變之時

169

166

164

162

160

157

154

151

149

148

147