

南 華 大 學  
生 死 學 系  
碩 士 學 位 論 文

斷捨離體驗者  
心理幸福感與覺察經驗之研究

研 究 生：黃莉芬

指 導 教 授：邱美華 博士

中 華 民 國 105 年 6 月 23 日

南 華 大 學

生 死 學 系

碩 士 學 位 論 文

斷捨離體驗者  
心理幸福感與覺察經驗之研究

研究生：( 黃荊芬 )

經考試合格特此證明

口試委員：  
洪中康  
邱嘉祥  
林厚賢

指導教授：邱美章

系主任(所長)：廖俊祐

口試日期：中華民國 105 年 6 月 23 日

# 謝誌

從來沒有想過自己會唸到碩士，更沒想到這一唸就一路唸了六年。從想寫斷捨離到寫謝誌的現在，四年多過去了，這一路雖然大小波折不斷，但是我還是走過來了。過程中，我除了初步學到了該怎麼做一個研究，還學習了團隊合作、時間管理、壓力調適，而意外的收穫則是增進了對自己的覺察。

回首這六年，我要感謝的人太多了，首先感謝前職場對我離職進修的支持；感謝南華生死所的老師們，這裡的課程不同於其他學校，因此總能讓我深刻地思考人生及個人議題，所以收穫滿滿！長珠老師常說的凡事都有代價，我覺得很受用；謝謝增穎老師、原賢老師在諮商領域上的教授。謝謝我的指導老師—美華老師，沒有您邀請我每週一會，我想我是無法完成我的論文的。謝謝我的戰友鈺淳，沒有你的主動、積極與陪伴，我大概會未上戰場就先投降吧！謝謝我的同學、朋友在論文及生活上對我的關心—瀟慧、小雯、寶如、子易、詩涵、玉如、豆花、秀嬌；更謝謝我的前導研究參與者及三位體驗者—感謝家有三寶的亞亞不只認真體驗還不吝給予細心及有益的研究建議；我欣賞阿好百忙之中仍信守承諾、認真參與的態度；久立生面對個人議題的勇氣及覺察更是值得我學習；我喜歡 Eva 說的笑笑是一天，哭哭是一天，那就笑一笑的爽朗；另外三位因為忙碌而無法完成體驗的體驗者—Alsa、Alice、阿怡，謝謝您們勉力為我體驗一次斷捨離，沒有您們的幫忙，我的研究差點就被我斷捨離掉了（大笑）！感謝冗忙之中擔任口試委員的老師們。

也謝謝家人們一路的支持，家裡的三小寶在生活中製造的笑料是我撰寫論文時最好的調劑品，感恩人比花嬌的老母的金援。

謝謝遠在日本寫出斷捨離一書的作者—山下英子老師，經過我的親身體驗，斷捨離真的如您在書中所言是能為我帶來各種正向改變的。我期待斷捨離論文的完成並不是終點，未來我還能持續實踐斷捨離的精神於生活的各個層面，若非在進行研究中不斷地體驗及思考「斷捨離」，我將無以為繼，最後感恩我親密的朋友—我自己，雖然進行論文時，我對妳不太好，常讓妳熬夜、焦慮、緊張、頭腦打結，還中暑、感冒、過敏...，現在論文完成了，以後我會好好照顧妳的！

一路上的小天使很多，無法在此一一致謝，所以最後一句話還是感謝！

莉芬（薇庭）105.7.15

## 摘要

2011 年台灣出版了日本《斷捨離》一書，此書不但在日本造成一股整理的新風潮，也在台灣引起一股斷捨離的體驗旋風。經研究者文獻搜尋後發現目前國內外極少有對「斷捨離」進行學術上之研究與探討，故本研究旨在透過研究參與者四次的斷捨離體驗經驗以瞭解參與者的心理幸福感與正念覺察之變化、斷捨離體驗之經驗及其對自我覺察增進之情況。本研究採質性研究為主、量化研究為輔之研究設計，並以「正念覺察注意量表」、「心理幸福感量表」為量化研究工具；質性研究部分則以敘事研究為取向並聚焦於三位體驗者在斷捨離體驗及自我覺察等方面之經驗敘說。質性研究部分，在質性訪談中，有二位參與者自陳在正念特質上有正向之改變；有一位參與者自陳在心理幸福感上有大幅的正向改變。敘事分析結果，三位參與者的敘事故事分別為「多重身分間為難的取捨」、「捨棄舊有關係，迎接嶄新的自己」、「從想要到需要的轉化」。經跨案例分析，研究者發現三位體驗者在斷捨離體驗經驗中有五個相同的主题分別是「體驗後有正向情緒」、「個人有正向之改變」、「有持續執行力」、「斷捨離與收納不同」、「體驗需採循序漸進方式」。

關鍵詞：斷捨離、心理幸福感、正念覺察、自我覺察

## Abstract

In 2011, the Japanese book “Danshari” was published in Taiwan. This book had caused a new trend of tidying up in Japan as well as a storm of undergoing a Danshari experience. The researcher of this study had searched for related literature and found that there are very few academic studies or discussions related to Danshari. Thus, this study aimed to explore the subjects' four experiences of Danshari to find out the changes in their psychological well-being and mindful awareness, their experiences of Danshari and the improvements in their self-awareness. This study adopted the qualitative research method as the main research method, supplemented by the quantitative research method. The quantitative research tools used include "Chinese Mindful Awareness Attention Scale" and "The Scales of Psychological Well-Being ". As for the qualitative research, the narrative research method was applied, with the focus on three subjects' narration regarding their experiences of Danshari and self-awareness. According to the research findings, the qualitative interviews showed some positive changes in the mindful awareness of two of the subjects. One of the subjects showed great positive changes in psychological well-being according to his narration during the interview. The narrative analysis results of showed that the narrative stories of the three subjects were "Difficult decisions among multiple identities", "Giving up old relationships and greeting a brand-new self", and " The conversion from want to need". Through the cross-case analysis, the researcher found five common themes in the Danshari experiences of the three subjects, namely "positive emotions after an experience", "personal and positive changes", "continuous implementation", "differences between Danshari and putting things in order", and "experiences

requiring a step-by-step method".

Key Word : Danshari ; psychological well-being ; mindful awareness ;

self-awareness



# 目次

謝誌 .....	I
摘要 .....	II
ABSTRACT.....	III
目次 .....	V
表目錄 .....	VIII
圖目錄 .....	IX
第一章 緒論.....	1
第一節 研究背景與動機.....	1
第二節 研究目的與研究問題.....	5
第三節 名詞界定.....	6
第二章 文獻探討.....	9
第一節 斷捨離與正念之相關概念.....	9
第二節 自我覺察之相關概念.....	17
第三節 心理幸福感之相關概念.....	20
第四節 正念覺察、心理幸福感、自我覺察相關研究 .....	24

<b>第三章 研究方法.....</b>	<b>27</b>
第一節 研究取向 .....	27
第二節 研究架構圖.....	28
第三節 研究對象.....	28
第四節 研究工具.....	29
第五節 研究流程.....	33
第六節 研究倫理.....	35
第七節 資料分析.....	36
<b>第四章 研究結果.....</b>	<b>42</b>
第一節 阿好的敘事分析 .....	42
第二節 久立生的敘事分析.....	58
第三節 EVA 的敘事分析.....	78
第四節 跨案例分析.....	93
第五節 量化研究結果 .....	98
<b>第五章 結論與建議.....</b>	<b>103</b>
第一節 研究結論.....	103

第二節 研究限制.....	107
第三節 研究建議.....	108
第四節 研究者的省思 .....	111
<b>參考文獻 .....</b>	<b>113</b>
<b>附錄 .....</b>	<b>124</b>



## 表目錄

表 2-1	斷捨離和整理、收納術的不同 .....	11
表 2-2	斷捨離三階段 .....	12
表 2-3	正念減壓療法的實徵研究 .....	14
表 2-4	Ryff 心理幸福感模式.....	22
表 3-1	研究參與者基本資料表 .....	29
表 3-2	前導研究參與者基本資料表.....	34
表 3-3	編碼規則說明 .....	39
表 3-4	替代文本範例 .....	40
表 3-5	類別範例 .....	41
表 4-1	阿好的捨棄與保留.....	54
表 4-2	久立生的捨棄與保留.....	75
表 4-3	Eva 的捨棄與保留 .....	89
表 4-4	三位體驗者各次正念覺察注意量表之分數 .....	100
表 4-5	正念覺察注意量表之相依樣本 $t$ 檢定比較表.....	100
表 4-6	三位體驗者各次心理幸福感量表之分數 .....	101
表 4-7	心理幸福感分量表之相依樣本 $t$ 檢定比較表.....	102

## 圖目錄

圖 3-1 研究架構圖 .....	28
圖 4-1 久立生重要生命事件圖 .....	59



# 第一章 緒論

## 第一節 研究背景與動機

隨著工業化、全球化與網路科技的普及，我們已然處於商品堆積如山的消費社會中，消費社會簡單來說就是需要大量生產商品與大量進行消費的社會。

Baudrillard 在《布希亞》一書中曾說：

如今，我們無處不被豐富多彩的物、服務和消費品所形成的令人眼花撩亂的消費和富裕社會所包圍，……嚴格而言，富裕的人們不再像過去那樣為他人所包圍，而是被物所包圍。(引自季桂保，2002)。

「消費文化」是 20 世紀後半葉出現在歐美社會的物質文化的一種特殊形式(張萍譯，2003)，它以物質消費與轉移為基礎，消費文化關注的是物質背後的符號意義和道德文化規範(李如濤、周笑平，2009)。正如 Baudrillard 在《物體系》中所提出的觀點：「物必須成為符號，才能成為消費的物」(林志明譯，1997)。顯然，物品的消費對於人類的生活，不再只是使用價值與滿足實際需求而已，人們同時也在消費物品上所隱含的符號意義，並且人們消費的是物品的差異性，此差異性是被人與物所建立的新型關係—消費關係所隱藏起來的人與人之間的象徵關係。人們亦通過消費行為建構自身，並為自身定位(李如濤、周笑平，2009)。一如人與人間的關係一樣，人與物也可能因為各種原因而建立起良好的關係或深厚的情感，甚至超越對物品的單純使用關係(田春，2011)。

回到台灣的社會，魏書娥、蔡春燕與李美玲(2011)指出，在台灣 1980-2000 年可以觀察到台灣的消費結構明顯地呈現必需性消費日益降低、地位性消費明顯上升之趨勢，由此可謂，自 1980 年以來，台灣的消費社會結構已然成形。2009

年，台灣史上唯一一次推行以發行消費券來振興經濟的政策，政府和企業期待透過消費券的使用能將受物價上漲及金融海嘯打擊而蕭條、趨於保守的消費市場注入強心針，逆轉當時「供給量大於需求量」的經濟活動（林熙皓，2009）。消費市場上，因為商品供大於求而產生的物質過剩問題，Baudrillard 在《消費社會》中對此提出批判，他說：

大型百貨商場充滿了奢華的罐裝品、食品和服飾，它也已經為富裕的主要場景和中心……，人們對未來的擔憂不再是物質的匱乏，而是物質的過剩。（引自張瀟文，2010）。

對應於物質過剩的問題，19 世紀末，就有評論家指出美國著名的生態作家梭羅是美國利欲熏心的物質主義的第一個反抗者（王諾、陳初，2009）。簡單生活觀是梭羅的核心思想之一，他所主張的「追求簡樸」，不僅是在經濟上、生活上，而且是對整個物質生活和物質生產的「自我控制」。自 1990 年以來，在英、美、紐、澳等地發起的 Downshifting 運動，它指的就是一種自願簡樸的生活方式。自 1990 年以來，Downshifter 日益增多，而所謂的 Downshifter 指的是藉由減少投入工作的時間，以便留下更多的時間給有價值的友誼、家庭以及個人發展的人（Levy,2005）。以 Brisbane-South East Queensland（布里斯班的昆士蘭東南部）為例，Chhetri、Stimson 與 Western（2009）對該地區所做的生活抽樣調查發現有 28% 的居民是 Downshifter。他們自願性地決定藉由減少收入和調整生活方式來長期改變他們的生活。此外也有人正實踐著「不持有」的生活理念，他們在生活上盡己所能地降低對物質的需求。然而堅持「不持有」並非意味著縮衣節食，而是倡導減少物欲回歸的簡樸生活，並藉此釋放出更多的身心自由（吳小康、徐海濤、彭卓、艾福梅，2015）。

此外，物質過剩的問題亦造成人們整理與收納的困擾。關於收納，日本已形成較完整的體系，而且日本人整理收納的方式在世界上更是享富盛名的（張穎，

2014)。日本有許多介紹整理收納術的書籍，《斷捨離》作者則提出了嶄新的收納整理概念，她認為收納不僅僅是整理而已，它和人的意識以及精神活動關係密切（殷秀珍，2009）。

由於有越來越多人追求節約的生活而非消費生活，「斷捨離」的概念因此日漸受到青睞。「斷捨離」一詞不只在 2010 年入選為日本之流行語之一（殷秀珍，2009），甚至在被日本政府訂為「國民讀書年」的 2010 年，《斷捨離》一書更成為日本書市異軍突起的暢銷書之一（林宜和，2011）。2011 年九月，台灣翻譯出版《斷捨離》一書，此書甫上市二個月即名列博客來網路書店 2011 年書籍館年度總排行榜第 92 名（排行榜統計期間為 2010/12/01-2011/11/30），隔年更挺進到排行榜第 11 名，足見其所創下的銷售佳績。斷捨離在當時更是造成一陣討論及體驗的熱潮。

研究者在 2015 年 9 月 20 日於台灣博碩士論文加值系統搜尋「斷捨離」相關之論文僅得一筆資料，是 2015 年由林育如撰寫之碩士論文，該研究是針對莊子「心齋」與「斷捨離」兩種生命哲學所進行的探討。另外，研究者亦於中國學術文獻網絡出版總庫搜尋「斷捨離」相關之文獻得 78 筆資料，其中多數是體驗斷捨離後之個人心得分享、對斷捨離之評論、《斷捨離》之簡介，亦有數篇將斷捨離相關概念延伸至育兒、財經、工作等方面之期刊文章。

除了研究者經自身體驗後所引發之研究興趣之外，如前述，自 2009 年山下英子提出「斷捨離」的概念至今，其發展時間不長。研究者於南華大學圖書館所提供的電子資源中的日文資料連結—J-Stage 輸入「だんしゃり（斷捨離一詞之日文）」查無期刊資料，再於日文論文 CiNii Articles 的網頁輸入「だんしゃり」查得四筆資料，經以上的文獻查找發現目前極少有以「斷捨離」為主題所進行的學術研究與探討，因此研究者以「斷捨離」為主題進行研究，此為研究動機之一。

環境是心理學研究中的一個重要領域，從心理、意識與自我意識的存在來看，環境不僅有物理意義、生物意義和社會意義，也有著心理上的意義。人們如何理解環境就決定了如何理解人類的心理行為和人類的生存發展（葛魯嘉，2006）。透過環境的刺激，人們可以感受到各種訊息，而這些訊息再藉由人體的感官和大腦的團隊合作來使人們可以知覺到環境。例如，當人們受到外界的束縛而自然產生壓力、煩躁以及不舒服的情緒或感受時，這種心理狀態稱之為心理擁擠感（于士霞，2013）。另外，當人們來到高密度的環境或空間時，因為知覺到的環境刺激而生的心理感受會隨著其心情的不同而異，例如，喜歡熱鬧的人想參加跨年活動，即便已知環境將是人山人海亦會欣然前往，然而，若當此人趕搭捷運時，由於其焦急的情緒，因此面對捷運站滿滿的人潮時，他卻會有心理擁擠感之感受。

人們對於環境的知覺亦是因人而異的，Grifford（1987）提出三項會影響環境知覺之因素：分別個人、文化與物理因素。個人因素指的是個人的特質與感知能力所造成的環境知覺之不同；文化因素是每個個體本身的文化脈絡將使個體以非常不同的方式看待環境；而物理因素則是環境本身的特質亦是很重要的知覺因素，例如行人若常受到交通噪音的干擾，其知覺領域會被窄化而使其行走時只直視正前方而遺漏了許多週遭傳來的訊息（Korte & Grant,1980）。

綜合以上而論，環境不只被看做物理上的存在而其物理意義，它在與人的交互作用之下，環境便有了心理上的意義，而人們如何理解其環境或空間影響的不只是行為更會廣泛地影響其心理、情緒及感受等等的層面。故本研究動機之二是想瞭解體驗者受其個人環境或空間之影響為何。

根據李靜和郭永玉（2008）所做之文獻述評，物質主義與幸福感的負相關已獲得廣泛的證實，即便當收入的因素被控制時，兩者間的負相關仍然存在。然而另外有一群學者則認為物質主義與幸福感的負相關是依賴某些條件的（李鵬舉、黃沛，2010），例如 Carver 和 Baird（1998）把每項目標背後的動機分為內部動機

和外部動機，雖然研究結果顯示整體上的物質主義與幸福感是負相關，但在經濟成功目標的內部動機與幸福感卻呈現正相關，外部動機與幸福感呈負相關。

從以上的研究看來物質主義與幸福感間之相關性目前未有定論，本研究則試圖透過斷捨離捨棄物品的方式來初探體驗者於斷捨離體驗期間幸福感之變化，此為本研究的第一個研究方向。雖然「斷捨離」做的是物品的收納、整理，但是它並非只是單純的家務工作，《斷捨離》之作者認為「斷捨離」不但是一種生活禪亦是一種動禪（羊恩嫩譯，2011），以她的觀點而言正念就是俯瞰內心，而持續執行斷捨離可得「俯瞰力」，故本研究的第二個研究方向即是正念覺察。山下英子於書中分享十二個體驗者案例來呈現執行斷捨離後所帶來的自我改變，此外，在她認為透過篩選物品才能有「察覺」的觀點之下，研究者聚焦於探討斷捨離體驗者的體驗經驗對其自我覺察之影響，此為本研究第三個研究的方向。最後，本研究的第四個研究方向則是聚焦於斷捨離體驗者於體驗期間之體驗經驗。

## 第二節 研究目的與研究問題

### 壹、研究目的

根據研究動機，本研究主要的研究目的如下：

- 一、瞭解研究參與者進行四次斷捨離體驗後，其心理幸福感之變化。
- 二、瞭解研究參與者進行四次斷捨離時之體驗經驗。
- 三、瞭解研究參與者進行四次斷捨離體驗後，其覺察經驗之變化。

### 貳、研究問題

根據研究目的，本研究擬探討下列問題：

- 一、研究參與者進行四次斷捨離體驗後，其心理幸福感之變化為何？
- 二、研究參與者進行四次斷捨離時之體驗經驗為何？
- 三、研究參與者進行四次斷捨離體驗後，其覺察經驗之變化為何？

### 第三節 名詞界定

#### 壹、斷捨離

斷捨離一詞由日本人山下英子所創，在其著作《斷捨離》一書中，其定義為透過整理物品來了解自己，整理心中的混沌，讓人生舒適的行動技術。「斷捨離」一詞在本研究中既指稱為一種概念亦是一種行動。

#### 貳、體驗者

在本研究中，體驗者意指參與四次斷捨離體驗之研究參與者。

#### 參、心理幸福感

本研究採用 Ryff (1989) 的定義，意指個體透過經歷生活挑戰時投注心力並發揮潛能，進而達到生理層面的滿足與心理層面的成長，最後獲致自我實現的感受與體驗的程度。

#### 肆、覺察經驗

本研究所稱之覺察經驗，其範圍包含了體驗者的體驗經驗、體驗時所引發的

正念覺察與自我覺察，以下分別定義之：

一、體驗經驗：

指的是本研究參與者體驗斷捨離時之經驗。

二、正念覺察：

在 Jon Kabat-Zinn 的定義中，正念指的是一種特別方式的專注，它是一種目的性的、處於當下以及沒有評斷的專注（引自王素敏，2015）及 Germer、Siegel 與 Fulton（2013）提出正念是一種對此時此刻正在經歷的經驗保持開放，並且維持一種持續覺察的能力，此經驗包括對內在心理現象、外在世界的衝擊，並以一種不評斷和接納的態度來面對之，綜合以上二個對正念的定義，本研究中的正念係指一種有意識及持續覺察且聚焦於當下的注意力，專注的範圍除了內在生理及心理的狀態之外，尚包含外在的環境，並以一種接納及不評斷的態度處之。

三、自我覺察：

本研究採用陳金燕（1996）對自我覺察的定義，自我覺察即是知道、了解、反省、思考自己的情緒、行為、想法、人我關係及個人特質之狀況、變化、影響及發生的原因。

## 第二章 文獻探討

### 第一節 斷捨離與正念之相關概念

#### 壹、斷捨離發想過程

山下英子表示自己大約是在 1989 年間和「斷捨離」相遇的。當她在日本高野山的寺廟寄宿時觀察到僧侶的生活後，她察覺到將加法生活轉換成減法生活的重要性，最後她得到的結論就是她過去在瑜伽道場所習得的「斷行」、「捨行」與「離行」，這是一門為了斬斷欲望，離開執著的修行哲學。當她在思考能否將此行法哲學焦點放在物品和人類的關係進而開展行動時，她整理出「斷捨離」的概念（羊恩嫩譯，2011）。

#### 貳、斷捨離之定義與實踐手法

山下英子（2011）為「斷捨離」所下之定義是透過整理物品來了解自己，整理心中的混亂，讓人生舒適的一門行動技術。為此執行者要採取的行動就是斷絕不需要的東西（斷）、捨棄多餘的廢物（捨），並藉由不斷地重覆「斷」和「捨」到最後得到脫離對物品的執著（離）之狀態。

斷捨離是利用「物品和自己的關係」做為主軸來取捨、選擇物品的一門技術。取捨時的思考模式不是「這個物品經常使用」所以留下來，而是「我要用」所以必要保留。簡而言之，篩選物品時只要自問這件物品是否「適用於現在的自己」？適用則保留，不適用就捨棄、回收或轉贈他人，這就是斷捨離的實踐手法（羊恩嫩譯，2011）。

#### 參、斷捨離的觀點

研究者整理《斷捨離》一書中山下英子對斷捨離所持之觀點並說明於下：

山下英子表示人們的生活是由日常生活中平凡無奇的家事所組成，而實踐斷捨離並非是單純的家務工作，在她的觀點之下，它就是一種動禪的練習，而且斷捨離後得到的不只是一個清爽、整齊的空間，在斷捨離的過程中，執行者還可以透過自己的所有物來了解自己的執著心。當人們在實踐斷捨離時把焦點放在物品和自己的關係上之後，人們就可以看見從物品投射出來的自我形象。因為如果不了解自己的話便會無法判斷「物品是否適合、適用於現在的自己」，因此持續透過取捨物品的訓練能讓當下的自己越來越鮮明，同時也可以深入地覺察自我的形象。此外，因為她主張個人本身的狀況會投射於外（環境、物品），因此當有問題發生時，人們應該要回到自己身上去看問題發生的原因，因此她認為斷捨離的執行就是一種改變自己的行動，也是一種解決問題的方法（羊恩嫻譯，2011）。

山下英子（2011）認為置身於物滿為患的空間時會消耗人的時間、空間及能量，而藉由執行斷捨離就可以取回物品所占據的空間、時間及能量。她主張當潛意識同意接受新的事物時，好的東西才可以流進大腦之中，然而一旦潛意識知道有堵塞的情況時，腦中就不會有新的情報進來，因此當個人環境或空間充滿著不需要、不適用之物時，就像是意識被阻塞住了，她認為只要清除這些雜物，就能對潛意識產生作用。手相、面相及風水是利用「相」的概念來分析外觀以看出命運的技術，也就是利用「看得見的世界」所收集到的訊息來判斷「看不見的世界」的狀況。山下英子認為每天使用的物品容易對潛意識產生作用，所以當允許自己使用品質好的物品時，潛意識中的自我價值也會提高，因此斷捨離亦可說是與手相、風水一樣是一種藉由外在的「相」去改變內在「相」的一種方式。她認為在斷捨離執行過程中可以讓人們知道現在的自己是什麼樣的狀態，進而在了解自身狀態之後思考自己想成為的樣子，當人們有此意識時，她建議就要使用和自己的目標形象一致的物品來讓潛意識帶動更多、更好的良性改變。

由於斷捨離在取捨物品時都得依靠自身的判斷，因此斷捨離也是一種能磨練探測能力的方法，瑜伽稱這種探測能力為「內在智慧」。此外，她認為活著就是

不斷地選擇的過程，而斷捨離簡單來說就是抉擇、抉擇、抉擇，因此它也可以鍛鍊人們的「選擇力」，在鍛鍊選擇能力之後，個人在生活和工作等等各方面，自然就更能強化「自己想做什麼」的自主性了（羊恩燉譯，2011）。在經歷「斷」和「捨」這種自我肯定、恢復自信的過程中亦會產生觀念上的變化。例如過去以為是自己的觀念其實是源自於父母或是他人的教育，然而透過篩選適合自己的物品，人們就越來越能確定自己原創的價值觀和思考事物的方式為何（羊恩燉譯，2011）。

綜合以上觀點，山下英子（2011）認為斷捨離並非是一般的打掃、收納或整理，它們之間的不同呈現在表 2-1。她亦認為只要釐清人與物品之間的關係，接下來生活中的所有部分都會跟著改變。簡單地說，斷捨離就是將活在「當下」、立即行動的生活方式融入於日常整理當中的一門行動技術。她認為斷捨離有三個階段，持續斷捨離到最後，人們將會擁有一個充滿著自己嚴選之物的自在空間，斷捨離三階段列於表 2-2。

表 2-1 斷捨離和整理、收納術的不同

	斷捨離	整理收納
目的	代謝、替換	保管、維持
主動性	主動	被動
主角	自己	物品
焦點	與自己的關聯性	物品或自己或送來物品的對象
原則	需要、舒適、恰當 感性 適宜	能用或不能用 物質浪費
時間	現在	過去或未來
思考模式	選擇、決斷	回避或拖延
手續	少	多
技術	不需要	需要
收納容器	不需要	需要

資料來源：《知日斷捨離》（2013，頁 4）、《斷捨離》（2011，頁 30），研究者整理。

表 2-2 斷捨離三階段

級數	狀態	階段	和物品的關係
斷捨離以前	<b>垃圾場</b> 堆積大量物品到阻塞的程度。	區分	<b>物品是主角</b> 對於物體的質與量毫無感覺。
↓開始執行斷捨離 ↓			
基礎級	<b>小倉庫</b> 物品數量多、雜亂無章。	分類	<b>思考「物品和自己的關係」</b> 開始意識到物品的質與量。 判斷需要與不需要。 開始考慮要不要丟掉。
進步級	<b>住家</b> 保留適量物品、收拾整理房間。	選擇	<b>自己才是主角</b> 快速判斷需要與不需要。 絕對不會以「可惜」為藉口。 學會「毫不眷戀」。
精通級	<b>自在空間</b> 只保留最低限度的物品、一切講求「機能美」。	嚴選	<b>和物品成為好朋友</b> 嚴選任何物品。 物盡其用，善用一切物品。 盡量不丟棄物品。 一點小事就很容易獲得滿足。

資料來源：《斷捨離行法》，(2012，頁 141)，研究者整理。

## 肆、正念的相關概念

### 一、正念的定義

在 Jon Kabat-Zinn 的定義中，正念指的是一種特別方式的專注，它是一種目的性的、處於當下以及沒有評斷的專注（王素敏，2015）。Germer、Siegel 與 Fulton(2013)則提出正念是一種對此時此刻正在經歷的經驗保持開放，並且維持一種持續覺察的能力，此經驗包括對內在心理現象、外在世界的衝擊，並以一種不評斷和接納的態度來面對之。國內研究者胡君梅（2012）認為正念就是不費勁地維持念頭的不偏不倚，讓自己全然開放於當下，培育好好活在當下的能力。溫宗堃（2013）認為正念是一種溫柔而敏銳的覺察力，亦是一種覺察、靜觀，是時時

刻刻、平靜地覺知身體的感覺、情緒與想法卻不加以批評。

綜合以上對正念的解釋，本研究의 正念定義為一種有意識及持續覺察且聚焦於當下的注意力，專注的範圍除了內在生理及心理的狀態之外，尚包含外在的環境，並以一種接納及不評斷的態度處之。

## 二、正念的練習

正念療法中的正念減壓療法（MBSR）及正念認知療法（MBCT）都有豐富的練習作業，包括正式及非正式的練習，正念學習者在八週的課程中，透過每天的正念練習來累積工夫與建立正念態度，並培育與生命中所遭遇的各種情境「同在」之能力（李燕蕙，2014）。正念減壓療法除了身體掃描、坐禪、正念瑜伽三種主要的正念練習之外，還十分重視將正念的精神生活化的落實到日常事務中的生活禪，諸如走路、吃飯、爬樓梯等等的活動（洪常晟，2014）。Jon Kabat-Zinn說：「從禪修的觀點來看，每個境界都是特殊境界，每個時刻都是特殊時刻。」換言之，沒有一種情境是不能進行「正念練習」的（李燕蕙，2014）。不論是在吃飯、走路、做家事，甚至什麼也不做，都是練習「生活禪」最好的時機。在做或不做什麼之中最重要的是把心放在當下正在做的事、當下的身心經驗之中（溫宗堃，2013）。

## 三、正念的療癒機制

在討論有關正念的療癒機制的文獻指出，正念練習可幫助個人自願地暴露在厭惡的想法和感覺的觀察之中，亦可減少對負向刺激的反應和減少想要逃避和避免的行為之產生(Baer,Smith, & Allen,2004)，增進個人情緒的調節使個人更快速地從不愉快的情緒中恢復並增加挫折的容忍力、減少情緒和認知的困擾以及增加適應性的行為反應。（楊彥芬，2012）。此外，正念強調不評斷任何所經驗到的情緒或想法，此種態度可以降低強烈情緒的反應，減少習慣性的思考模式，有助於個人對經驗的開放度，擴展對事件認知及行為反應的範圍，增加認知的彈性（釋宗

白，2011；楊彥芬，2012)。另外，正念中「去中心化」的概念是一種後設認知的洞察 (meta-cognitive insight)，它能让個人對內在經驗有一種不同的觀點 (Baer, Smith & Allen, 2004)，個人將成為觀察者並拉遠和經驗事件的距離來重新審視之，學習不與自己的想法、感覺和經驗等糾纏，進而能看見事件完整的脈絡，並增加對自己及事件的覺察 (王素敏，2015)。

#### 四、正念的相關研究

自 MBSR 課程推出後，近年來已有不少臨床研究發現 MBSR 在心理健康、生理健康、生活品質和幸福感有正面的影響 (蔡佩樺，2013)，研究者將相關研究呈現於下表中。Keng、Smoski 與 Robins (2011) 的回顧研究也指出正念特質與生活滿意度、活力、自尊、樂觀相關；正念介入會提升個體之總體幸福感、正向情感、靈性感與寬容 (黃瓊瑤，2015)。

表 2-3 正念減壓療法的實徵研究

作者 (年代)	參與者	結果成效
Chang, Palesh, Caldwell, Glasgow, Abramson, Luskin, & Koopman (2004)	43 位私立大學的學生	顯著降低對壓力的感知、增強正向的自我效能和正向態度。
Anderson、Lau、Segal 與 Bishop (2007)	39 位 MBSR 組，33 位控制組	MBSR 組顯著提升情緒的幸福感及正念，但注意力的調控沒有提升。
Carmody、Baer 與 Lykins (2009)	320 位麻州醫院病患及一般民眾為對象	正念、再感知／去中心化的程度提升、四個中介變項 (自我調控、認知、行為與情緒彈性、價值澄清與表現) 達顯著，症狀及壓力顯著下降。

作者（年代）	參與者	結果成效
Cordon、Brown、Gibson (2009)	121 位人際 依附型之參 與者	MBSR 對人際依附型的個體可大幅減低 其壓力。
Soons、Brouwers 與 Tomic (2010)	13 位高度 敏感特質的 人	在 MBSR 課程後，參與者的壓力、社交 焦慮、自我接納、同理心、個人成長和 自我超越上皆有顯著差異。

資料來源：蔡佩樺（2013，頁 23-26），研究者整理。

國內正念論文研究部分，研究者於 2015 年 12 月 1 日於台灣博碩士論文加值系統中以「正念」為論文名稱所進行的搜尋得 57 筆資料。以時間來看所有資料，97 年有 2 筆論文資料；99 年有 1 筆；100 年有 2 筆；101 年有 12 筆；102 年有 19 筆；103 年有 21 筆論文資料。100 年以前只有 5 筆論文資料，隨後三年間之論文則有 52 筆。可見「正念」相關研究在近幾年來受到較多研究生之關注。再從正念的研究範圍來看則領域相當廣泛，除了有關於生理健康、心理健康、減壓、學習、專業成長、靈性成長所進行的探討之外，尚有相關於領導、軟體開發及美容各一筆之研究論文。其中，「正念覺察」相關論文研究部分則有蔡佩樺（2013）以大學生為研究對象進行頓悟經驗融入正念課程，其研究結果是正念融入頓悟性問題課程具有提升個體正念覺察之效果。鄭雅之（2013）以有動機參與正念療法之健康成人為研究對象來探討正念療法介入對個體心理衛生之影響。其量性研究結果發現透過正念療法介入後，實驗組成員其正念覺察程度可顯著提升。朱素珠（2014）對幼兒園之幼童進行正念情緒課程教學之研究，其研究結果發現正念覺察能引導幼兒面對負向情緒，以循序漸進感受身體反應，進而接納情緒。經由正念覺察力的練習，能使幼兒覺察到自己的偏差行為。

期刊研究部分，林鈺傑（2012）認為當個體存在正念心理模式時能發展出完

適覺知能力（分為完全覺察與適宜的理解兩個部分）與創造性自我的狀態，而這個能力與狀態能促進個體之心理健康。胡君梅（2013）認為正念介入對心理層面的影響有：注意力的自我管理、阻斷思惟的反芻、對經驗抱持好奇、開放與接納的取向、促進探索、認知的改變、自我管理、放鬆與接納。另外，正念介入對大腦與生化層面的影響，根據 Davidson、Kabat-Zinn、Schumacher、Rosenkranz、Muller、Santorelli、Urbanowski、Harrington、Bonus 與 Sheridan（2003）的研究證實正念介入對大腦及免疫力均能造成正面的轉變，Hölzel、Carmody、Evans、Hoge、Dusek、Morgan、Pitman 與 Lazar（2009）則發現正念訓練可使大腦杏仁核變小，甚至還能增加腦中的灰質密度。賴志超、蘇倫慧（2015）的研究發現自我悲愍（Self-Compassion）顯著地預測主觀幸福感；自我貶抑（Self-Disparagement）顯著地預測常見精神疾病和憂鬱。正念引發自我療癒力、進而提升自我悲愍，是主觀幸福感的來源。

張仁和、林以正與黃金蘭（2011）中的研究一的目的為確認中文版正念覺察注意量表的因素結構與對心理適應指標的預測力，研究二的目的為確認中文版正念覺察注意量表（CMAAS）的因素結構穩定性，研究二再對不同的參與者施測 CMAAS，以驗證性因素分析進行檢驗並同時測量相關的心理適應指標，以確保研究一之穩定性。因為研究一及二的結果顯示 CMAAS 具有良好的內部一致性信度，穩定的單一因素結構，且對於心理適應量表具有穩定的預測力，因此研究三以兩所大學修習普通心理學課程的學生 116 名為受試者並間隔兩個月施測 CMAAS，結果顯示 CMAAS 在兩個時間點之得分達顯著正相關（ $r=.75$ ， $p<.001$ ），顯示 CMAAS 具有良好的再測信度。

從上述之文獻整理中，研究者認為實踐斷捨離時需聚焦於個人及現在的時間與正念的核心精神（把心放在當下正在做的事、當下的身心經驗）相似，故可將斷捨離視為是正念練習中之一種生活禪。再者，山下英子（2012）於《俯瞰力一

斷捨離心靈實踐篇》一書中亦提出其對正念的看法：「內觀（mindfulness 的另一中譯版本）就是冥想，『觀看內在』。內觀可培養俯瞰觀點，…我把冥想定義為『另一個自己看自己』。感覺就像是對心中的自己不肯定也不否定，不帶任何評判地去看。」（王華懋譯，2012），山下英子的此種看法亦可說明斷捨離與正念之相關性。另外，山下英子認為從物體為主的短視觀點轉變為以「我」為軸心來正確掌握空間（整體性），並更進一步發展為更深刻的洞察、更高遠的觀點及更寬廣的視野，此為俯瞰力（王華懋譯，2012），而正念中之「去中心化」的概念即是山下英子所稱之俯瞰力。故研究者在本研究中關注的是透過體驗斷捨離，本研究參與者能否增加其增加正念覺察的程度。

## 第二節 自我覺察之相關概念

Webber、Scheuermann、McCall 與 Coleman（1993）及 Snider（1987）皆主張自我覺察個體本身的行為將會導致個體行為的改變。Nevis（蔡瑞峰、黃進南、何麗儀譯，2005）更強調沒有覺察就沒有改變。Mathes、Bender（1997）及 Swaggart（1998）皆認為自我覺察提升可增進自我控制能力。自我覺察能協助個人了解自己的優勢及劣勢為何，進而改變自我行為（London & Smith, 1995; Wohlers & London, 1989）。許多心理治療學派也都認為覺察是個人改變的開始，例如完形學派就將「覺察」視為治療過程中最重要的諮商目標。

### 壹、自我覺察的定義

各學者對自我覺察的定義不盡相同，Duval與Wicklund（1972）認為自我覺察是一種體驗，是一種將注意力指向自我的狀態。許玉佩（1995）認為自我覺察的經驗包括了對知覺動作、感受、需求與價值觀等方面的了解，而此種了解與覺察的能力是由粗淺到深入、具體到抽象、外在到內在的一個發展過程。陳金燕（1996）

的研究則將自我覺察定義為「知道、了解、反省、思考」自己的「情緒、行為、想法、人我關係及個人特質」之狀況、變化、影響及發生原因，在此定義中，自我覺察的焦點不再只侷限於「自己」，也包含了「與自己互動的他人」；同時，覺察的內涵也不僅止於「靜態的」狀況，也關注過程中「動態的」變化及影響。

## 貳、完形觀點下的覺察

在完形學派的觀點中，覺察是一種對個體所處環境的覺知、對個人身體感官、知覺體察與對個人內在心理感受的體驗（石宛樺，2013）。Perls 將覺察視為完形治療之核心，個人若能充份覺察則個人必然改變（洪嘉蓮，2003）。在個體體驗到他是如何將自己與當下真實存有的狀態隔離開來時，便能開始統整被排除在覺察之外的另一個面向的自我（Perls,1973；洪嘉蓮，2003）。透過覺察，個體將發現真實的自我，重新整合自己，而完形覺察的學習就是引發個體注意此時此刻已不再需要的感情及行為，除去阻礙個人成長與成熟的無用行為，並進而加以改變（劉秀雅，2003）。當個體對自己的內在狀態及外在環境有所覺察，知道自己需求為何，自己處於何種情境之中，有何資源可供運用，自己有哪些選擇可選時，個體就會對選擇負起責任（王孟文，2012）。

Perls（1973）以「經驗性」、「直接體驗」為覺察途徑，使當事人透過自己去感覺、解釋，看到自己改變選擇的可能性。他將覺察的面向劃分為三個範疇：（一）對自我的覺察，指的是對於當下內在事件的覺察，包含情感、情緒與身體經驗；（二）對環境的覺察，指的是對外在物體與事件的立即性覺察；（三）對自我及環境互動間的覺察，它所泛指的是當下經驗之外的心智活動（洪嘉蓮，2003；余嫩齡 2009）。

## 參、自我覺察的理論

國內心理諮商學者陳金燕（1996）認為，自我覺察是有跡可循的，並非漫無線索或目標地進行覺察，她將這些「痕跡」命名為「覺察的線索」，覺察的線索包含了生理感官、肢體動作、情緒感覺與想法念頭等四個來源。若依時間向度則可依線索發生的當時或事後的覺知分為「當下／事後」兩個層次；依動力源頭論之，則可分為「自發／外力」兩個層次，自發於內的敏感與覺察，大多發生於個人對自己有所觀察或源自內在的觸動之際，而外力的激發則多源自於與外界有所互動之時，直接或間接地促動個人對自我的體察（張惠珍，2009）。

1934年，社會心理學家 Mead G.H.首次將人類自我意識的經驗區分成「self」（主體我）及「I」（客體我）兩個概念（Mead,1934）。其後 Duval S.與 Wicklund R.A. 在 Mead 的基礎上，提出了「客觀自我覺察理論（Theory of Objectself-Awareness）」（Duval&Wicklund,1972）他們假設自我覺察有兩種：一種是「主觀自我覺察（Subjectself-Awareness）」，指的是個體的注意力聚焦在他自身意識之外事物的一種狀態，個體可以從行動上或是身體內感覺的外圍性主觀回饋經驗而形成自我的覺察；另一種是「客觀自我覺察（Subjectself-Awareness）」則是個體以他自己的意識經驗為客體，向內觀照自己的意識狀態，他把自己視為知覺世界中的一個客體。他們認為主觀自我覺察並不算是真正的自我覺察；唯有當個體將自己視為客體時，並以他人的觀點來反思評價的覺識自己時，才是真正的自我覺察。斷捨離是一門行動的技術，從行動上，體驗者可以形成「客體自我覺察理論」中所稱之主觀自我覺察，同時也因為實行斷捨離之過程中必須聚焦於「此時此刻的自己」，因此亦可有對自身的客觀自我覺察。

山下英子於斷捨離系列書籍—《俯瞰力》認為物品是個人自身的投影，它可以成為「診斷、治療、治癒」人們內在的工具，亦即人們可以有意識地運用物品

的力量來療癒自己（王華懋譯，2012），而斷捨離的療癒就是來自於從實踐斷捨離的過程中去覺察自身與物品之間的關係。在斷捨離的直接體驗中可以覺察到 Perls 所主張的覺察面向的三個範疇，而覺察在完形治療中被視為是帶來個人改變的契機，因此研究者認為完形的覺察概念或許可說明實踐斷捨離可引發體驗者改變之原因，此一部分尚待未來研究的證實或支持。

### 第三節 心理幸福感之相關概念

#### 壹、幸福感研究的兩個取向

幸福感的概念源自於西方哲學中對幸福的兩個觀點：快樂論（Hedonic）與完善論（Eudemonia）。希臘哲學家 Aristippus 主張生活的目的在於經驗大量的愉悅感（Pleasure），幸福就是獲取快樂與避免痛苦。與 Aristippus 同時代的 Aristotle 則提出完善論，他認為真正的幸福是體現在美德的表現之中，故聚焦於人生意義與自我實現，因此幸福取決於生命目的與個體潛能發揮的程度。而這兩個哲學觀點衍生出兩種幸福感研究的心理學取向：主觀幸福感與心理幸福感（翁若雲，2011；陳得祿，2014）。

主觀幸福感著重於個人之正負向情緒之體驗及整體之生活評價，然而情感是即時性的，常常會隨著生活事件的改變而變化，而整體的生活評價並不能完全細緻地反映出個體的生活狀態，因此從個人的情緒體驗及對生活的整體評價來定義幸福感，難免會有偏頗（黃麗，2008）。另外，由於心理幸福感的測量被認為並不像主觀幸福感的測量易受情境因素的影響（張一，2012），故本研究對幸福感之探討採取心理幸福感之取向觀點。

## 貳、心理幸福感的定義

在完善論的取向下，不同學者也從各自不同的理論角度提出相異的心理幸福的定義。其中最具代表性的三種定義分別是：一是 Waterman 的「個人展現論」，他認為快樂是享樂主義的定義，幸福應該是人們現實自我與真實自我的協調一致。當人們能夠從事與自己深層價值觀相符合的活動，並進入到全神貫注的境界時，就會擁有幸福的體驗。此外，個人依循其「真實自我」來生活，並透過努力不懈來達到自我潛能之實現，個人將因此而感受到展現真實自我的喜悅感，Waterman 稱此心理狀態為個人展現。據此，他將幸福感區分為個人展現的幸福和盡情享樂的幸福，即個人在從事某種活動時感受到生存需要、生活需要及心理需要均得到滿足的狀態（黃麗，2008；解琪、鄭科林，2015）。二為 Ryan 和 Deci 的自我決定理論強調基本心理需要的滿足與幸福體驗之間的關係，也重視人類的內部需要在人格發展及行為自我調節中的重要性，基本需要在人生階段中不斷滿足可使人們體驗到一種持續的自我實現感和幸福感（張峰，2010）。三是 Ryff 以人生發展，高層次的心理功能、心理衛生及健康心理學為範疇，從全人觀點出發，強調人生不同時期會面臨不同的挑戰。心理幸福感在檢視個體所經歷的生活挑戰，個體在活動過程中投注心力並發揮潛能，進而達到生理層面的滿足與心理層面的成長，最後獲致自我實現的感受與體驗（石佳音，2011）。

Ryff(1989)為了更具體說明個體自我實現的潛能，提出了心理幸福感模式，其中包含了六項人類正向心理功能，研究者將六項心理功能之定義呈現於表 2-4。

表 2-4 Ryff 心理幸福感模式

正向心理功能	定義
1.自主性 (autonomy)	個體擁有自我決定權，其思考與行動皆是獨立和自我決定的，對事物的判斷及標準是自己設定的，較不受社會期待或他人眼光而改變意願或行為表現。
2.環境掌控 (environmental mastery)	個體對生活和周遭環境能有效的管理與適應，能把握適合自己發展的機會，並且能選擇或創造一個適合個體需求或價值觀的環境。
3.個人成長 (personal growth)	個體擁有持續成長和發展的動機與能力，願意學習新知與接受新挑戰，並且朝向了解和發揮自我潛能的方向。
4.正向的人際關係 (positive relations with others)	與他人相處上能融洽、真誠的互動，具有高度的同理心與付出情感的能力，可與他人建立溫暖、信賴與親密的關係，擁有愛、友誼和與他人連結的能力。
5.生活目的 (purpose in life)	個體有明確的生活目標和方向，能運用過去經驗與未來展望統整、歸納出屬於個人獨特的生命意義，並且會因應不同生命階段的特徵而改變生命目的與目標。
6.自我接納 (self-acceptance)	個體對自我擁有正向、積極的評價，能夠覺察與接受自己各方面的優點和缺點，並對過去的生活經驗具有正面的評價。

資源來源：石佳音（2011，頁 39-40）。

### 參、心理幸福感相關研究

Bhullar、Hine 與 Phillips (2014) 以大學生為研究對象所進行的研究，建議要有效預防或治療心理健康的問題，可能要採取能增強正向特質的策略，特別是自主性的特質。高良、鄭雪、嚴標賓 (2011) 在當前關於幸福感結構基礎上帶入價值實現的成分而建構了一個包含了生活滿意感、需要滿足感與價值實現感三個成分相互作用的幸福感三因素模型。自 Ryff 提出心理幸福感模式並編製出測量心理幸福感之量表以後，大陸的學者們開始利用該模式來探討不同群體的心理幸福感的狀態及其影響因素，而在影響因素上的實證研究多集中在人口變量及人格因素上 (解琪、鄭林科，2015)。例如高淑燕、孫繼民 (2009) 以大學生做為研究對象的研究發現人格對心理幸福感有強力的預測作用。此外，具有感恩之心的人對他人的助益會有積極的回應，也重視人際關係等社會資本的投入，有較強的社會融入感和親社會行為的傾向，因此也會有心理滿足感和幸福感 (Froh, Emmons, Card, Bono, Wilson, 2011)。Fredrickson (2001) 的「正向情緒擴建理論」(Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions) 亦可說明感恩與幸福感間之關聯，她認為當個人處於正向情緒時，其瞬間能容納的想法與因應都會擴大。

期刊論文部分，廖小雯 (2008) 以成年初顯期年輕人 (已經脫離青少年階段但又尚未正式進入成年期的年輕人，年齡大約介在 18~25 歲之間) 為研究對象，發現認同達成狀態與整體心理幸福感有正相關、認同混淆狀態與整體心理幸福感有負相關、認同尋求狀態與整體心理幸福感有負相關、認同早閉狀態與整體心理幸福感有負相關。籃文彬、游森期 (2014) 以大學生為對象，發現完美主義的「過度在意評價」對心理幸福感有負向直接效果，並透過心流傾向的中介作用而對心理幸福感產生負向間接效果；完美主義的「正向努力」對心理幸福感有正向直接效果，並透過心流傾向的中介作用而對心理幸福感產生正向間接效果；心流傾向對心理幸福感具有正向直接效果。陳金定 (2007) 的研究旨在透過考驗接觸干擾、

未完成事件與心理幸福感因果模式以驗證完形治療理論，研究結果顯示整體而言，接觸干擾、未完成事件與心理幸福感因果模式得到研究支持，換言之，接觸干擾造成未完成事件，而未完成事件影響當事人之心理幸福感，未完成事件為接觸干擾與心理幸福感之中介變項。

#### 第四節 正念覺察、心理幸福感、自我覺察相關研究

正念與幸福感之相關論文研究部分，盧諺璋（2014）以大學生為研究對象，探討正念治療團體對其壓力、身心健康、幸福感之研究發現在幸福感方面，實驗組與延後處理組有顯著差異，實驗組的效果優於延後處理組。林柏佑（2014）以實習諮商師為研究對象，發現實習諮商師的正念與幸福感呈現正相關。王素敏（2015）同樣以大學生為對象，進行正念瑜伽認知治療之研究，結果正念瑜伽認知治療可以提升高焦慮大學生之幸福感，研究對象在幸福感方面變化，包含提升對生活整體正向的感受和自我照顧的能力，且增加對自我的肯定和接納的能力，也增加內在平靜的感受。

期刊研究部分，楊淑貞、林邦傑與沈湘縈（2007）探討禪坐之自我療癒力及其對壓力、憂鬱、焦慮感與幸福感之影響，其研究分析顯示自我療癒力有四個主要因素，分別是正念、慈悲、安定與覺察。主要的研究發現是禪坐者的自我療癒力與幸福感都比無禪坐者高，壓力、憂鬱及焦慮感則較低。Bränström、Kvillemo、Brandberg 與 Moskowitz（2010）的研究，顯示正念減壓訓練可增加心理幸福感。Byrne、Bond 與 London（2013）比較了正念介入的實驗組與人際歷程團體介入及無任何介入的兩組控制組，在追蹤六個月後發現，只有正念介入的實驗組仍在焦慮、憂鬱及學業問題保持減少之情況。

正念與覺察之相關研究部分，李素芬（2014）認為除了進行心理諮商或治療是促進覺察之方式之外，正念是對當下如實的覺知，故正念亦是一種自我覺察的實踐方式。若以精神病患者家屬為對象之研究發現，他們在持續練習正念後，可增進自我效能、擴展自我覺察、增進自我調節（劉玉文，2015）。Kaufman、Glass 與 Arnkoff（2009）以正念對運動表現之體驗者為對象，訪談結果發現正念有助於增加覺察、降低與比賽有關的焦慮及減少不恰當的負向思考。Coholic（2011）教導在窮困中的少年以正念為基礎的藝術方式，他發現少年們能從這個創意的正念方式當中獲益，這個方式能教導少年們情緒管理、社交因應技巧並能增進其自我覺察、自尊及彈性。



## 第三章 研究方法

本章共分七小節：第一節為研究取向；第二節為研究架構圖；第三節為研究對象；第四節為研究工具；第五節為研究流程；第六節為研究倫理；第七節為資料分析。

### 第一節 研究取向

本研究目的一為欲瞭解斷捨離體驗者進行四次體驗後，其心理幸福感及正之變化。據此，研究者使用量化研究法之問卷調查法收集量化資料。研究目的二為欲瞭解斷捨離體驗者於體驗斷捨離時其體驗經驗，本研究目的三為欲瞭解斷捨離體驗者進行四次體驗時，其覺察經驗之變化；胡幼慧（2000）認為質性研究方法的特性是注重事件的整個過程之發展，強調研究要接近日常生活，並且以涵蓋整個事件的歷程為關心的範圍，而非只是最後的結果。故根據研究目的，本研究採混和式研究法，並以質性研究為主，量化研究為輔。

本研究在質性研究的取向上採敘事研究。Polkinghorne（1995）認為敘事研究是應用故事以描述人類經驗和行動的探究方式。由於人們係透過其所敘說的故事，來為其生活賦予意義，故若要研究人們如何建構其生活經驗之意義，敘事研究應是最恰當的研究方式。而本研究為了要探索斷捨離體驗者的體驗經驗，故亦適用於敘事研究。

本研究的量化資料指的是「正念覺察注意量表」及「心理幸福感量表」之量表分數，並以描述統計呈現各個研究參與者於體驗斷捨離前後之正念覺察及心理幸福感之分數。

## 第二節 研究架構圖

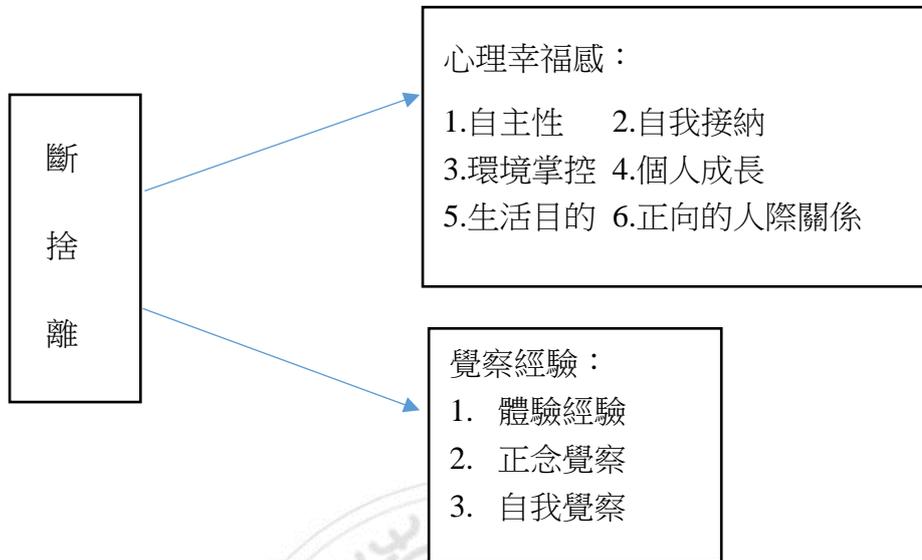


圖 3-1 研究架構圖

## 第三節 研究對象

研究者於臉書上創設「斷捨離體驗粉絲團」，並於粉絲團中公開徵求有意願對斷捨離進行體驗之/對斷捨離體驗有意願之成人做為本研究之研究對象，除了參與意願及願意開放個人經驗的考量之外，研究者同時會考慮參與者口語及書寫上的表達能力。研究參與者的篩選標準是參與者對其居住空間中的物品狀況感到困擾的自評分數需為 5 分以上（以 0-10 分自評，10 分為最困擾）且年滿 20 歲之成人。本研究原有六位研究參與者，然而因為本研究原訂將進行八週，八週對六位參與者皆有時間上之困難，經與指導教授討論後，本研究之正式研究將八週之斷捨離體驗修正為四次之體驗，最後本研究共有三位參與者願意體驗四次斷捨離。三位體驗者的基本資料見表 3-1。

表 3-1 研究參與者基本資料表

研究參與者代號	研究參與者化名	年齡	性別	教育程度	與人同住/獨居
H	阿好	33	女	碩士就學中	同住 5 人
S	久立生	34	男	碩士	獨居
G	Eva	28	女	大學就學中	獨居

## 第四節 研究工具

本研究工具包含兩份量表、研究者、協同分析者、訪談大綱及記錄工具。

### 壹、量表工具

#### 一、正念覺察注意量表

2003 年，Brown和Ryan 參考以往文獻，並訪問具有高度靜坐經驗的僧侶和學者，編製出「止觀覺察注意量表」(Mindful Awareness Attention Scale，簡稱MAAS)，用來了解個體能否接受並覺察當下所有的經驗，做為測量正念傾向個別差異之工具(張仁和、林以正、黃金蘭，2011)。除了MAAS外，另有其他量表可用於測量正念特質的程度。例如，Baer、Smith和Allen (2004) 編製的「肯塔基止觀技能量表」(Kentucky Inventory of Mindfulness Skills,簡稱KIMS)、Baer、Smith、Hopkins、Krietemeyer和Toney (2006) 編製的「五因素止觀量表」(Five Factor Mindfulness Questionnaire，簡稱FFMQ)、以及Chadwick、Hember、Symes、Peters、Kuipers和Dagnan (2008) 編製的「南安普敦止觀量表」(Southampton Mindfulness Questionnaire，簡稱SMQ) 等等。

然而 Grossman (2008) 認為，將正念測量分為太多子構念反而更會混淆正念主要要表達的含意，而且大部分子構念間呈現正相關，並非獨立的面向，因此他認為應捕捉正念最核心的成分，或是找出對外在效標最有預測力的部分。在探討相關的正念測量工具時，他也發現，「注意力／覺察」為量表共有的主要向度，

而該向度對於心理適應指標的預測力也較其他向度穩定。另外，在Baer等人建立FFMQ（五因素止觀量表）的研究中（Baer et al.,2006;Baer et al.,2008），相較於其他因素，「注意力／行動覺察」對於心理適應的預測力更為穩定，而該構念的題目主要由MAAS 所組成。因此雖然對於正念的測量有許多不同的工具，但Brown和Ryan（2003）的研究結果顯示 MAAS 在不同樣本群的探索性與驗證性因素分析，均聚斂出單一因素結構，且它與負向適應指標（例如：憂鬱、焦慮、神經質傾向）呈現負相關；而與正向適應指標（如生活滿意度、正向情緒）呈現正相關，故有不少學者認為 MAAS為相對穩定且有預測力的工具（張仁和等人，2011）。另外，在社會科學引用索引（Social Science CitationIndex, SSCI）的資料庫也顯示，MAAS是所有正念量表中引用率最高的工具（張仁和等人，2011），故本研究使用張仁和、林以正與黃金蘭(2011)編譯的「止觀覺察注意量表」(Chinese Mindful Attention Awareness Scale，簡稱 CMAAS)來欲瞭解研究參與者於體驗斷捨離之四次期間，其正念覺察之變化。由於近幾年來台灣對 Mindfulness 之中文翻譯中，以「正念」最常用，故研究者於本研究中將「止觀覺察注意量表」改稱為「正念覺察注意量表」，其量表內容不變。CMAAS 所有題項之因素負荷量介於.34 至.79，內部一致性係數為.88，具良好之內部一致性。

## 二、心理幸福感量表

研究者欲瞭解研究參與者於體驗斷捨離之四次期間，其心理幸福感之變化，故採用廖小雯、程景琳(2011)編製之「心理幸福感量表」。該量表以 Ryff(1989,1995)所提出的心理幸福感模式及原量表內容為依據，進行翻譯及修訂。根據廖小雯等人(2008)以 18~27 歲間之大學生為信度研究對象之研究，全量表之內部一致性係數為.938，各分量表的內部一致性係數介在.744~.856 間，顯示該修訂量表具有可接受之信度。效度研究方面，各分量表間之相關係數介於.34~.71 之間，各分量表間之相關偏高，此現象同原始量表之結果。

## 貳、研究者

Peller (1987) 主張研究者無法直接進入另一個人的經驗，我們所能處理的是某種模糊性質的經驗再呈現，包含談話、文本、互動及解釋。這是無法完全中立和客觀的，我們能作的僅僅只是再現其世界。由此可見，在質性研究中，研究者本身即為重要的研究工具（王勇智、鄧明宇譯，2003）。

### 一、研究者研究方法背景知識

研究者已於在碩士一年級時選修質性研究課程以及碩士三年級時選修敘事研究專題，故具有進行本研究之背景知識。

### 二、研究者體驗斷捨離之經驗

自從閱讀完《斷捨離》一書至今，研究者間斷地執行了幾次斷捨離，這數次的體驗經驗為書中的幾個概念得到了個人的驗證。其一，當研究者生活失序時，研究者總是將物品隨意置於房間，即使物品歸位常只需花費研究者幾分鐘的時間，然而在生活失序或身心不平衡的狀態下，研究者就是連花幾分鐘時間歸位的動力都沒有的，由此可見我個人狀態會影響空間混亂程度。其二，以研究者的經驗，衣物的斷捨離非常容易下手，衣服一件件捨棄，研究者並不覺得心疼，然而對於書籍，研究者卻是一直都捨不了，總認為保留著以後還有機會閱讀。雖然研究者的衣物和書籍在購買價格上相差不多，然而從要捨、不捨的內心掙扎中可以看出兩者對研究者的內涵意義是截然不同的。其三，研究期間，研究者總是焦慮著文獻搜尋的無邊無際，這時候，研究者嘗試運用「斷捨離」的概念，只要研究者「捨棄」要「做到最完美」的念頭，就能讓研究者專注在「現在的我」能做什麼就去做什麼。研究者能將論文撰寫完成，真的是憑藉著「斷捨離」帶給我的力量！

## 參、協同分析者

本研究採「分析者三角檢證法」來增進研究品質，研究者邀請已完成論文且其論文亦採敘事分析法撰寫之碩士生做為協同分析者，在其協同分析本研究前需至少有一次斷捨離之體驗經驗。在資料分析過程中，研究者會將已編碼之主題整

理後寄交協同分析者檢閱，待其閱畢後，將對文本資料意見不一致之部分進行討論。研究者將主題編碼寄交予協同分析者後，協同分析者一週後閱畢並與研究者見面討論意見不一致之處後完成文本資料之編碼與分類。

## 肆、記錄工具

本研究之記錄工具包含研究參與同意書、訪談同意書、訪談大綱、斷捨離體驗紀錄表、研究參與者資料檢核回饋表及錄音設備。

### 一、研究參與同意書

同意書中除了說明研究進行方式、保密原則、參與者權利，並在確認參與者對本同意書無疑慮後，研究參與者簽名以示同意。見附錄十。

### 二、訪談同意書

同意書中說明訪談進行方式、錄音說明及錄音內容的使用、保管方式及保密原則與事後處理方式。見附錄十一。

### 三、訪談大綱

研究者根據研究目的研擬訪談大綱，並將訪談分為斷捨離體驗完成後之第一次訪談及體驗完成隔兩週後之追蹤訪談。唯訪談時並不以訪談大綱內之問題為限，研究者閱讀完體驗者所撰寫之斷捨離體驗紀錄表後將增補相關題目並邀請體驗者於訪談時補充說明以豐厚研究文本及確認研究者對文本內容理解之準確度，第一次訪談結束後，研究者將立即謄打逐字稿，再經反覆聆聽逐字稿內容後亦會增補相關題目邀請體驗者於追蹤訪談時補充說明。訪談大綱附於附錄十二，並提供阿好的部分訪談逐字稿以呈現訪談狀況。

### 四、斷捨離體驗紀錄表

在斷捨離體驗紀錄表上，研究者設計了兩個勾選的題目，設計之用意為檢核體驗者於體驗斷捨離時是否採「斷捨離」之整理術而非其平日整理之方式。阿好除了在整理孩子的遊戲室時以孩子為主角之外，執行其他斷捨離的地點時皆於二

道題目上勾選非常同意之選項；久立生則每次於二道題目上勾選同意的選項，Eva除了在斷捨離醫院之庫房時未以「自己」為主角以外，執行其他的斷捨離地點時皆於二道題目上勾選非常同意之選項。此外於訪談時，三位體驗者皆能回應斷捨離與一般整理、收納之不同且於敘說經驗時可知其體驗時之狀況，故經紀錄及訪談的檢核可說明三位體驗者於研究期間是採用斷捨離之方式進行環境及物品之整理。見附錄六。

#### 五、研究參與者資料檢核回饋表

研究者在訪談資料謄打成逐字稿後，邀請研究參與者檢核逐字稿是否有需要修正、補充或有缺漏之處，並確認研究者解讀無誤及資料轉換後之完整性。見附錄十三。

#### 六、錄音設備

本研究訪談進行時，研究者將準備兩種之錄音設備，訪談結束後將立即為錄音檔案進行編碼與註記以利未來逐字稿之謄打。

### 第五節 研究流程

本研究的研究歷程分為研究準備、前導研究與正式研究三個階段。

#### 壹、研究準備階段

研究者自從閱讀《斷捨離》一書後即對斷捨離產生研究興趣，經與幾位同學和老師分享後，大家都認為此一主題是一個有趣的研究方向，故支持研究者撰寫成論文。研究者抱著好奇心廣泛地收集及閱讀相關資料，並曾數度迷失於寬闊的文獻汪洋之中，經不斷地與指導教授討論後，研究者才選定本研究之研究方向。

## 貳、前導研究階段

本研究之前導研究採立意取樣，研究者向身邊口語及書寫表達能力流暢、理解力佳之親友提出研究邀請，經研究者解說參與本研究之進程，本前導研究參與者表現高度之興趣，故同意參與本前導研究。前導研究原訂為八週之體驗，但由於進行前導研究時間的不足，前導研究參與者於 16 天內進行了八次之體驗，並完成八份之斷捨離體驗紀錄、六次正念覺察注意量表的填答、四次心理幸福感量表的填答及完成斷捨離前、後的提問單。

表 3-2 前導研究參與者基本資料表

1.化名	亞亞
2.性別	女
3.年齡	35
4.教育程度	大專
5.婚姻狀況	已婚
6.子女數	三
7.家庭同住人數	6人

## 參、正式研究階段

### 一、體驗斷捨離之準備期

本研究經研究參與者反應進行八週體驗之困難，研究者與指導教授討論後，本研究之正式研究，研究參與者只需進行四次之斷捨離體驗。研究者將第一次體驗斷捨離之前的時間定為準備期，研究參與者必須在準備期時閱讀研究者整理之斷捨離講義來理解本研究所稱之「斷捨離」為何及其實踐手法。此時，研究參與者亦需閱畢研究者杜撰之斷捨離體驗紀錄表之示範版，研究者用意為協助研究參與者於日後書寫其個人體驗紀錄時之順暢。此外，研究參與者必需完成其個人基本資料之填寫，並回答與個人空間、物品狀況等其他與本研究相關之問題。最後，研究參與者再填答由研究者設計之「斷捨離體驗前之提問單」，研究者設計此提

問單之用意，除了欲增加參與者實際體驗時之心理準備，也希望透過填寫時的思考及觀察，研究參與者能對其體驗斷捨離前之空間及物品狀況留有印象，以為未來完成體驗後，比較體驗前後成效參考。準備期之相關資料，研究者已按正式書寫時之順序呈現於附錄（附錄一至四）。

## 二、體驗四次斷捨離之正式研究

研究參與者完成準備期之準備後，即可開始進行四次之斷捨離體驗，四次之體驗間隔不定，視參與者的時間彈性而定。四次的體驗期間，參與者每次皆需於體驗後撰寫體驗紀錄表，並於在第一次體驗、第四次體驗及兩週後受測「正念覺察注意量表」及「心理幸福感量表」。最後再完成「斷捨離體驗後之提問單」。研究者於體驗結束後，對每位研究參與者進行兩次之訪談，以豐富質性研究的文本資料，第一次訪談約為第四次斷捨離體驗結束之後，第二次訪談約為體驗結束後兩週。正式研究使用之資料、表格見附錄五至附錄九。

## 第六節 研究倫理

鈕文英（2007）認為研究倫理是研究者在進行研究時必須遵守的行為規範，也是實證研究取信於社會大眾的基礎。在質性研究中，研究者與研究參與者往往有著密切的互動，故研究倫理相關的議題就更顯得重要了。本研究在倫理上將遵守以下四點以落實研究倫理。

### 壹、事前告知，獲取同意

研究者將於研究同意書內充份書明研究進行方式、研究參與者權利、研究者身分和聯絡方式以徵詢參與者之同意。在參與者進行訪談前則以訪談同意書告知受訪者於訪談期間之權益以保障受訪者之權益。

### 貳、遵守隱私與保密

潘淑滿（2003）主張研究者應該在資料蒐集前，主動就可辨識出研究參與者

身分的資訊之處理方式，做事先的說明及討論。本研究將在研究參與同意書及訪談同意書中，言明恪守隱私及保密原則。研究參與者提供的所有紙本或電子資料及訪談錄音檔，將僅由研究者進行管理與保存。在資料內容之呈現上，將以代碼及化名來取代參與者之真實姓名。訪談錄音檔則會在研究結束後立即予以銷毀。

### **參、對參與者之尊重與關心**

研究者對參與者之尊重與關心應涵蓋於整個研究歷程中，若參與者因參與本研究而使得其個人情緒受到影響，研究者除了表達關心之外，亦會提供心理諮商相關之資源予參與者。鈕文英（2007）亦建議宜採漸進方式結束研究關係，讓研究參與者對研究結束有心理準備。

### **肆、故事真實而完整的呈現**

研究者讓研究參與者分享之內容，完整而真實的呈現是對參與者之尊重，故研究者在分析或詮釋資料時，會隨時提醒自己要貼近參與者之故事脈絡並對研究者個人之價值觀或自身經驗保持覺察與反思。研究者亦將邀請參與者對資料分析後之結果進行檢核，以確保參與者之資料已獲完整之呈現。

## **第七節 資料分析**

### **壹、質性資料分析**

Patton認為質的研究之目的在於發現，資料蒐集的過程並不是終極目標，其挑戰性在於從大量的資料中尋找出意義（吳芝儀、李奉儒譯，1995）。在敘事研究裡，分析係「安排和重新安排訪談之文本，並針對言說中發生的事情之理解，加以檢測、澄清及深化的過程。」（Riessman,1993）。本研究者聚焦於研究參與者斷捨離體驗之經驗，以其經驗的整體脈絡來理解其意義之外，也將依據本研究之研究目的與問題將各類別的內容抽離出來。

在眾多的敘事研究分析方式中，Lieblich、Tuval-Mashiach 與 Zilber（1998）

將敘事研究中如何閱讀、詮釋和分析生命故事或敘事資料的方式以兩個向度分為四種類別。根據本研究之前導研究所得之資料，本研究採「整體—內容」及「類別—內容」的分析方式。「整體—內容」分析的部分，將焦點放在研究參與者四次斷捨離體驗的經驗內容做呈現，研究者將訪談文本及研究參與者所撰寫的四次斷捨離體驗紀錄分析及整理之後，藉由對每個句子及段落內容的理解來整合出對參與者體驗經驗故事的整體意義之理解。「類別—內容」分析類似傳統的內容分析或主題分析，意即事先定義研究類別的主題，再將分段摘錄的文本，依其定義的不同聚於各類別之中（劉麗娟，2002）。本研究之研究目的旨在瞭解體驗者在體驗四次斷捨離後其正念覺察、心理幸福感及自我覺察之變化，故研究者將自體驗者的文本內容中抽取出與正念覺察、心理幸福感及自我覺察有關之內容做呈現。本研究之質性資料包含斷捨離體驗紀錄表、斷捨離體驗前之提問單、斷捨離體驗後之提問單及兩次訪談之逐字稿及其他參與者所提供之資料，如Line訊息及word文件。

敘事分析認為我們有興趣去了解自己與他人的個人敘事，以及敘事所揭露的社會與心理真實，故資料分析的關鍵即在於了解生命訪談情境中，所產生的意義內容及意義的複雜情境（Crossley,2000/2004）。唯有透過不斷地反覆閱讀文本，故事的意義才得以浮現。本研究採「整體—內容」及「類別—內容」的分析方式。

以下分析詳述「整體—內容」、「類別—內容」分析之步驟。「整體—內容」分析部分，本研究依Lieblich等人（1998/2008）所提出的五個分析步驟分析三位體驗者的體驗經驗。其步驟如下：

#### 一、反覆閱讀文本，直到看見型態的出現

研究者於謄寫逐字稿的過程中即同時在聆聽體驗者的體驗故事之脈絡，待完成逐字稿聽打及編碼後，再透過不斷地閱讀逐字稿及體驗紀錄表之文本逐漸形成對故事的印象及感受，直至型態出現。

## 二、寫下對體驗者之體驗經驗的初步與整體印象

寫下初步對體驗者的體驗經驗之想法、感受及印象，並留意文本中不一致、相互矛盾或未完成之處。

## 三、找尋特定焦點或主題

從反覆閱讀文本中找尋各體驗者經驗中的特殊主題或焦點，留意體驗者重覆或仔細描述之內容，此部分有助於發現主題。

## 四、標註主題，並反覆閱讀

每一個體驗故事都可能含有數個主題，針對不同主題進行標註，並區別不同主題之內涵後再重覆將不同主題內容仔細閱讀。

## 五、以主題記錄故事體驗故事

統整斷捨離體驗經驗中之各個主題，搭配對體驗者的整體印象及文本內容進行反覆的對照與修正，最後寫出有核心主題又有個人脈絡的整體故事。

研究者「透過以上「整體—內容」的五個分析步驟分析出三位體驗者的整體故事，在呈現敘事分析時，研究者將直接引述研究參與者的話語來進行說明及呈現其意義。研究者對體驗紀錄表、逐字稿等等文本所進行的編碼，其規則說明見表3-3。

表 3-3 編碼規則說明

參與者代號	資料來源	對話次序	對話段落的概念劃分
H：阿好	01/02：第一次訪談/追蹤	阿拉伯數字	阿拉伯數字
S：久立生	訪談	(1-99)	(1-99)
G：Eva	R1/R2/R3/R4：斷捨離體驗紀錄表（第一次到第四次體驗紀錄表） B：斷捨離體驗前之提問單 A：斷捨離體驗後之提問單 L：阿好的 Line 訊息 E：久立生的斷捨離成效 word 檔案		

例如：H-01-10-2 表示本段文字來源為阿好的第一次訪談的第十段對話之第二個概念；S-R4-01-1 表示本段文字來源為久立生的第四次斷捨離體驗紀錄表中第一段段落的第一個概念。

「類別—內容」分析部分，本研究依Lieblich等人（1998/2008）所提出的四個分析步驟分析三位體驗者的體驗經驗。其步驟如下：

#### 一、選擇替代文本

研究者依據研究目的與待答問題，將文本中所有相關的部分標示並集中起來，略過冗長或無關的內容後形成新的替代文本。

表 3-4 替代文本範例

逐字稿編碼、劃線	替代文本
R：你在排斷捨離的順序的時候，你有三個想法，第一個想法是說你會從最容易下手的地方開始，不知道對你來說，哪一些地方或哪一些東西是你容易下手的？	我記得那時候的第一步是整理一樓客廳的書櫃和遊戲室。我覺得這個地方很好下手的原因是因為一樓的東西，我婆婆常常看不順眼就會丟掉，而且那時候快過年了，我從那邊下手是想讓她覺得我這個媳婦有在打掃。
H：容易下手哦！ <u>我記得那時候的第一步是整理一樓客廳而且是整理書櫃和還有遊戲室，因為它們是連在一起的。</u> H-1-20 我覺得那很好下手的原因是因為一樓的東西，我婆婆常常看不順眼就會丟掉，然後我從那邊下手是讓她， <u>因為那時候快過年了，所以她會覺得這個媳婦有在打掃，第二個我還是想要為配合我兒子的發展去準備一個可以讓他使用的空間</u> H-1-21	第二個原因是我還是想要配合我兒子的發展去準備一個可以讓他使用的空間。這個地方一進門就看得見，所以打掃過後，我公婆覺得很滿意，而且這裡也是讓我可以最快得到成就感的地方。
R：所以這是你從那裡開始的原因這樣？	
H： <u>因為一進門就看得見，所以打掃過後，我公婆就嗯！很滿意</u> H-1-22	
R：很明顯	
H：對， <u>也是最快可以得到成就感的地方</u> H-1-23	

## 二、定義類別內容

類別係貫穿替代文本的不同主題或觀點，本研究目的是希望透過體驗者的體驗經驗以瞭解其正念覺察、心理幸福感及自我覺察，故研究者於「類別一內容」分析上僅抽離此三個類別做呈現。

## 三、將材料分類至類別中

將抽離出來的文本放至各自相關的類別中。類別中的描述可能來自同一段體驗經驗亦可能分散在體驗紀錄表及逐字稿文本之中，研究者將相同類別的各段內容整理及歸納。

表 3-5 類別範例

逐字稿編碼、劃線	替代文本	類別內容	類別
R：對你來說你覺得幸福是什麼？ G：幸福哦～就是～ <u>我覺得就是心裡面一種滿足感</u> 吧！然後知， <u>自己要懂得知足啦！</u> 然後～～ <u>不要去奢望別人會去可以給你什麼樣的感覺，</u> 或者是別人要給你什麼樣的回饋，然後你只要， <u>反正就是每天過得覺得自己開心，</u> 然後 <u>不要去做傷害別人或是讓你自己很生氣的去對待別人，</u> 然後 <u>也能把自己的快樂帶給別人，</u> 不要有負面情緒這樣子，G-1-64 然後， <u>自己快樂別人也許也會因為你的快樂而快樂</u> G-1-65	我覺得幸福就是心裡面一種滿足感吧！自己要懂得知足，不要去奢望別人會去可以給你什麼樣的感覺，或者是別人要給你什麼樣的回饋，反正就是每天過得開心，然後不要去做傷害別人或是讓你自己很生氣的去對待別人，然後也能把自己的快樂帶給別人，不要有負面情緒，自己快樂別人也許也會因為你的快樂而快樂。	對幸福的定義 G-01-21-1 希望自己的快樂也能給別人快樂 G-01-21-2	心理幸福感

#### 四、寫成「類別-內容」分析

研究者將從體驗紀錄表及逐字稿文本蒐集到的類別內容替代文本寫成「類別-內容」分析，並呈現於第四章中。另外，研究者亦摘要整理本分析以回應本研究之待答問題，此部分內容呈現於第五章第一節研究結果中。

#### 貳、量化研究資料分析

本研究原訂希望能邀請到六至八位之研究參與者，然而由於最後僅有三位參與者完成四次之斷捨離體驗，人數過少故於量化資料分析上僅以描述統計呈現各個研究參與者於體驗斷捨離前後之正念覺察及心理幸福感之分數。

## 第四章 研究結果

愈是空，愈是有。

愈是捨，愈是得。

- 人間福報 2014/02/23 B6 版

本章共分為五節，前四節為質性資料的敘事分析結果；第一節為阿好的故事，第二節為久立生的故事，第三節為 Eva 的故事，第四節為跨案例分析。第五節為正念覺察注意量表及心理幸福感量表之量化研究結果。

質性研究結果部分，前三節各節中將分別呈現研究者對三位研究參與者的整體印象、其斷捨離體驗經驗之「整體—內容」及「類別—內容」分析，其中「類別—內容」分析為抽取文本內容中有關正念覺察、心理幸福感與自我覺察的部分以回應本研究的研究問題。第四節為跨案例分析，係透過對三位研究參與者的敘事分析結果，進行跨案的對照與比較以抽離出相同及相異的體驗經驗。

第五節係量化研究結果部分，內容將分別呈現三位參與者在正念覺察注意量表及心理幸福感量表之結果。

### 第一節 阿好的敘事分析

#### 壹、對阿好的整體印象

阿好是研究者認識了五、六年的朋友，過去從事護理工作，為了婚後能顧及家庭故決定轉換生涯跑道，是與研究者走在同一目標相互扶持的戰友。印象中，阿好的生活總是忙碌、有虔誠的宗教信仰、孝順。阿好一直希望自己可以扮演好她在生活中每一個角色，但又自認自己能力不足所以總是認真而努力。收到研究者的研究邀請時，即便阿好正在為自己的論文而弄得焦頭爛額也仍慨允接受邀請。

過程中，研究者可以感受到阿好依然以她一貫的認真態度在體驗斷捨離，即使生活繁忙仍是信守承諾的完成本研究。

研究者反覆閱讀阿好兩次訪談逐字稿及四次之斷捨離體驗紀錄後發現阿好的斷捨離的體驗故事呈現出阿好為人媳婦、為人妻、為人子女及為人母親的多重角色間難以兼顧的核心主題，故研究者將阿好的故事標題定為—「多重身分間為難的取捨」。阿好體驗斷捨離之相關資料已附於附錄十四（含各次斷捨離體驗前後對照圖、斷捨離體驗地點及時間、斷捨離體驗前後比較表、受訪狀況與一份斷捨離體驗紀錄表）。

## 貳、阿好的故事—多重身分間為難的取捨

### 一、為人媳婦—家務整理的取與捨

阿好結婚將近四年了，這四年間，阿好同時是研究所的學生，目前育一子，並與公婆同住。由於婆婆很愛乾淨，所以會因為環境的整潔而叨唸阿好。阿好過去曾有在外租屋的經驗，她記得當時自己很愛打掃，後來在孩子誕生並待在家裡全心照顧孩子時自己對環境整潔也是很有潔癖的，不過這一切在孩子六個月大後，阿好成為職業婦女而有了改變。由於阿好夫婦二人都有工作，孩子又還小，因此對職業婦女的阿好來說，平日的家務整理只能先就會影響到生活的部分做整理，所以能做的並不多。為了讓婆婆知道為人媳婦的自己有在做過年的大掃除，阿好還刻意先安排整理最容易被婆婆碎唸的空間開始執行斷捨離體驗。

因為我是職業婦女，所以能做的不多，只能就看到的點、會影響到生活的點，我做打掃。H-01-13-1

## 二、為人媳婦—空間運用的取與捨

阿好一家與公婆及大伯同住，生活空間很大，基於尊重公婆，阿好表示空間的運用與規劃並不能完全照自己的想法去做，例如婚前婆婆不同意購買的梳妝枱就不買；為了孩子的發展，阿好想要創造一個讓有學齡前孩子的朋友們可以聚在一起親子共讀的空間也因婆婆的不同意而未能如願，因此空間運用的受限會讓阿好感到有些無力。但有時，阿好為了孩子，她會向公婆清楚說明自己對某些空間使用的想法，公婆也能同意並配合阿好的想法，故阿好在空間運用上仍有部分的決定權。

我覺得對所有物的掌握程度來說，雖然有八分，缺的那個兩分就是因為我是跟婆家同住，我沒有自己的私人空間，所以我還是有一點覺得無法掌握我自己的居家生活空間，就算我布置好環境，也會因為婆家的觀點或孩子不懂事的破壞而無法維持，這部分是比較無力感的地方。

H-A-04-1

不過我還是可以對這些物品有一些主宰權，譬如說…，二、三樓放比較貴的玩具，或是不可以丟的玩具，因為日後還可以賣掉，所以…就不可動…，他們聽了，也可以配合。H-01-10-2

## 三、為人媳婦—惜物與棄物的取與捨

從小被教導要惜物、愛物的阿好剛嫁到婆家時覺得很難適應，婆家中的大伯和公公雖然比自己更節儉、惜物，但是婆婆與先生卻很會丟東西，有時，婆婆看不順眼的東西就會被直接丟掉，還有婆婆煮菜時也常常把仍可食用的蔬菜的根切掉，公公還曾因此向阿好抱怨過，而惜物的阿好就有幾次把婆婆切掉的菜再撿起來煮的經驗。在斷捨離期間，還發生過阿好洗好晾在一旁的止滑墊被愛丟東西

的婆婆誤以為是垃圾而被丟掉一事，此一誤會是體驗期間讓阿好覺得好笑又印象深刻的事。

還有一次我公公來跟我說我婆婆把他摘的筍子很好吃的部份都丟到垃圾筒，於是我又把它撿起來洗一洗，又煮給大家吃…H-01-22-5

我婆婆只要看到我清出垃圾，她都好高興，所以她就幫我拿去丟掉了。

H-01-24-1

#### 四、為人妻—先生不幫忙整理環境的取與捨

從阿好過去的整理環境的經驗裡，她發現一個人打掃也是讓自己有獨處的機會，但是如果打掃的時間能更充裕或是能有幫手，可以協助會讓自己打掃的更仔細、也更開心。然而在婆家的觀念裡，大掃除是家中女人的事，阿好對此曾心有不甘，所以當要大掃除時，如果可以就會讓先生一同參與。至於平日環境的整理，因為孩子長大有行動能力之後，收拾好的環境往往一下子又因為孩子而恢復混亂，所以阿好的先生常說不需整理環境，先生這個不幫忙打掃的理由讓阿好感到有些生氣，但阿好卻又總是以先生工作很累或是回憶起先生曾共同參與空間佈置的美好回憶來理解先生的不幫忙。得不到先生幫忙的阿好，在體驗斷捨離後，對於家的整個環境，她覺得還有許多值得整理的地方，於是阿好決定要在自己論文完成後，請鐘點清潔員來協助打掃環境。

原則上，大掃除都是我們女人的事也！所以是我婆婆為第一，然後我也會打掃，但是我會把我先生抓來一起打掃 H-01-06-1、H-01-06-2

我覺得打掃應該要有更充裕、更長的時間，我就會掃。如果有多一點人手，我會更開心…但是如果有時間壓力又要被唸的話，我就可能就沒那麼仔細地打掃了。H-01-12-1

## 五、為人母—陪伴孩子的取與捨

孩子出生時，阿好留在家裡全心的照顧孩子，當時的阿好對環境的整潔很要求，所以常常在打掃環境。對於孩子的教養，阿好也很有想法，總是希望能按照孩子的發展需要規劃孩子可以使用的空間，即使後來阿好夫妻兩人都有工作，二人還是會依照規劃，一天一點，一天一點地佈置孩子的遊戲室，直到最近阿好因為撰寫論文變得更忙了，阿好仍是期待自己在完成計劃中的論文進度後能多陪伴孩子，另外，在四次斷捨離體驗中，阿好二次以孩子的遊戲空間做為體驗地點及其對浴室安全的重視皆可見阿好對孩子的關愛。在忙碌的生活中，阿好仍舊有許多對孩子遊戲空間的新規劃等待執行。

我每天下班，如果我論文的東西弄一弄，我還是覺得要留點時間陪我孩子玩，他也很喜歡在遊戲室玩，所以我還是很希望我可以繼續做這件事。

H-02-03-1

## 六、為人子女—家庭教育延續的取與捨

阿好從小的家庭教育是要孩子養成節儉、惜福的習慣，所以阿好一直很惜物。但是自從有了孩子以後，阿好總是希望能夠配合孩子的發展給孩子一些物質上的刺激，例如圖書或玩具，但是娘家媽媽卻會因此告誡阿好，所以阿好就選擇儘量購買或租用二手物來滿足孩子的需求。在體驗期間，阿好也曾回憶起過去媽媽對於環境打掃的要求與教導，因此在打掃時除了感念媽媽工作之餘還需負責打掃環境的辛勞之外，也依著媽媽的教導來打掃環境，結果很快就將環境整理好了。

我結婚後，如果我只要給我兒子買個玩具，我媽就說不要把他的福報給花掉了。H-02-20-2

可是我又很希望可以滿足我兒子的一些刺激，一些適合他的發展，所以我儘量都會選二手的、去租，或是買比較廉價的。H-02-20-3

### 參、阿好的斷捨離體驗故事

#### 一、強迫自己整理環境

因為家裡生活空間大，但是東西沒有好好地分門別類，所以環境看起來比較雜亂無章，而且阿好體驗斷捨離時臨近過年的大掃除，因此阿好希望藉由參加斷捨離研究來強迫自己整理環境。在斷捨離體驗之前，雖然阿好一家三口的物品有根據不同的房間、空間做分類，可是大部分的物品還是集中在主臥室、更衣室和書房。其中讓阿好最受不了的空間是主臥室，因為每天都會找不到地方可以睡覺，而那樣會讓阿好感到心煩，而且物品若沒有歸位，阿好會擔心孩子踩到受傷，此外，若是空間很亂，阿好覺得自己的心境也會跟著亂，然而在排列斷捨離的順序時，阿好並沒有先安排整理主臥室，阿好發現家中要整理的東西實在太多而感到心煩，再加上婆婆平日會叨唸家中環境的整潔，所以阿好決定從容易下手又常被婆婆碎唸的客廳書櫃和遊戲區開始整理。

關於執行過程的體驗，開始前的心情是覺得煩。因為列出表格後發現很多東西要整理。H-R1-01-1

然後又要過年了，家裡很亂一定會被唸，所以我就先從最常唸我的客廳書櫃和遊戲區開始整理。H-R1-01-2

#### 二、從容易斷捨離之處引發整理動力

客廳書櫃和遊戲區是阿好的孩子常常會使用的地方，所以阿好會根據孩子的發展來規劃與設計這個區域。在整理的時候，過去與孩子共同玩樂、親子共讀的

美好回憶一一浮現讓阿好感覺好幸福。整理時，阿好的公婆會在一旁協助照顧孩子，待環境整理完，阿好的婆婆表示環境看起來舒服多了。阿好看著自己整理後的環境，心生成就感，也發現原來自己可以把家裡整理乾淨，於是她開始有了打掃的動力並著手規劃了下一個斷捨離地點。

我最近又開始在配合他的年齡階段在佈置他的遊戲區了。H-02-01-1

過程當中浮現了和孩子玩樂的畫面，然後有一些玩具有和孩子共同遊戲的回憶。H-R1-01-3

### 三、費心佈置的遊戲室，心甘情願做整理

三樓遊戲室是阿好夫妻去年費了心力也花了錢建構的孩子活動空間。當時，阿好的先生不但參考網路，也親自去看親子餐廳的佈置，之後再利用下班時間一點、一點地完成了三樓的遊戲室！直到現在，當初遊戲室完成後，孩子看到時的開心表情，阿好還歷歷在目，阿好的孩子在這個空間學習走路、在這個空間安全的活動，三樓的遊戲室見證了孩子的成長，所以這個遊戲室不只是專屬於孩子的活動空間，也是實現阿好童年未完成回憶的地方，更是讓阿好充滿美好回憶之地，因此阿好在斷捨離時是很心甘情願在做整理的。

之前佈置遊戲室花一個月，因為都在上班，所以就要每天下班搞一點、搞一點，也搞了一個多月。H-02-05-1

當他第一次有這個空間的時候那開心到尖叫、在裡面學會走路，也不用擔心會跌倒，大人也比較好顧。H-R2-01-1

#### 四、該選擇安全或是乾淨？

因為孩子曾經在浴室跌倒送醫過，因此提醒了阿好浴室安全的重要性，所以阿好特意为浴室鋪設止滑墊，但是在整理時，阿好發現止滑墊容易卡垢而在猶豫該不該將止滑墊收起來，最後止滑墊卻被婆婆誤以是阿好不要的而直接被婆婆斷捨離掉了！這個斷捨離的小插曲讓阿好覺得好笑又印象深刻。在斷捨離浴室時，先生回來看到變乾淨的浴室後表示想帶著阿好外出去添購裝飾品，雖然先生未協助幫忙整理，但先生如此的表達對阿好而言是一種行動上的支持，也是一種肯定與鼓勵，為此阿好感到高興。

當時我不在家，我一度還以為他昏迷了就趕快把他送到醫院，結果到醫院他就醒來了，還好他現在沒事，所以我覺得浴室安全很重要，因此整理時要丟時，我有點猶豫…H-01-24-2

我先生回來看到整理後的環境，他說要帶我去買一些裝飾環境的東西，我蠻高興的。H-R3-02-3

#### 五、為自己而做的斷捨離

阿好原本並沒有將梳妝檯列為體驗斷捨離的地點，但是在要進行第四次體驗時正好剛過完年，阿好偶然看到一個風水節目，又記起在斷捨離講義中曾經有看過在選擇執行斷捨離的地點時可以考量到風水，所以阿好突然決定要做梳妝檯的斷捨離。阿好表示前三次體驗做得比較匆忙，斷捨離像是一項任務或應該完成的工作，但是直到最後一次的梳妝檯的斷捨離才是真正為自己而做的。

由於在婆婆的觀念裡房間不能夠有鏡子，因此在阿好結婚時並未添購梳妝檯。但在婚後第二年重新裝潢房間時曾找來命理師看過房間的風水，命理師建議要買一個梳妝檯作為女主人的暗財庫，當時的阿好計劃要開始找工作，於是與先生商

量著購買梳妝枱之可行性。阿好談起購買梳妝枱的過程時用因緣巧妙來形容，從語調上也仍能聽出阿好添購梳妝枱的喜悅！

在添購梳妝枱時，阿好正好在準備復學及工作，所以像書桌的梳妝枱對阿好來說還有一個特別的意涵，梳妝枱的存在似乎在提醒著阿好——一切都可以開始進行了。除了梳妝枱存在的象徵意義之外，阿好從小的生活空間都是與家人共有的，所以這個婚後購買的梳妝枱對阿好而言是這輩子第一個完全屬於自己的梳妝枱，阿好很喜歡，也覺得梳妝枱是讓她有自控感和感到幸福的地方。

阿好覺得自己似乎是在擁有梳妝枱之後才開始有一份穩定的工作及收入。因為命理師認為梳妝枱是女人的財庫，因此阿好的先生非常在意梳妝枱的整潔，這也是阿好決定要動手整理梳妝枱的原因之一。整理過程中，阿好感覺心情平靜，也感到幸福和有自控感，因為梳妝枱是阿好可以完全作主、規劃的地方。當時剛過完年，阿好還特地把紅包放在左上角象徵財庫有錢源源不絕，並把這個象徵當做是送給自己的祝福。整理梳妝枱是阿好四次的斷捨離體驗過程中印象最深刻的事，而且阿好認為比起前三次體驗，為自己而做的幸福感跟成就感相較之下是比較多的。

其實做前三次，我覺得好像有點匆忙，好像是為了 Do Something 而做的…可能是第四次是為了自己想做，因為其實梳妝枱我沒有寫到裡面，我是突然想到的… H-01-18-1

因為從小，我的生活空間都是共用的，所以很少有一個屬於自己的生活空間。我覺得這次打掃到梳妝枱是一個很特別的經驗，梳妝枱是屬於我自己一個人的空間，我可以做一些分類跟歸屬。H-01-15-2

我留了很多紅包，後來我偶然看到一個風水節目，它說要把紅包放在財位，我就想到要給我自己一個祝福…H-01-18-2

## 六、隨體驗加乘的幸福感與成就感

阿好回顧四次的體驗過程，她覺得體驗時心情都是平靜的，而且都會想起跟物品有關的一些美好回憶，所以都會有小小的開心跟喜悅。阿好當初參與斷捨離研究的原因就是想找出物品當中的意涵，對阿好而言，這些美好的回憶就是物品的意涵。阿好表示斷捨離完成後都會有一些成就感和輕鬆感，那種成就感以及回憶會隨著一次又一次的體驗而有加乘的感覺，那是一種越來越找到感情的感覺。

而且因為參加了斷捨離的研究，阿好誠實說嫁來婆家快四年了，今年才真的是認真大掃除的一年。當阿好在體驗斷捨離時，公婆會在行動與語言上表達對阿好整理環境的支持，他們會協助照顧孩子，婆婆還會幫忙準備打掃工具，婆婆也曾說整理好的環境變舒服了。看到阿好打掃或丟東西，愛乾淨又愛丟東西的婆婆總是很高興，看到婆婆開心也是阿好另一個成就感的來源。

原本對我來說，物品是物品，我是我，可是如果這兩個要連結在一起，我會說我看到以前跟這些物品在我生命當中產生的意義還有一些回憶，譬如購買這個東西的回憶，或是跟孩子玩樂的回憶。H-01-08-2

我每一次體驗完都有成就感，而且我覺得那種成就感和回憶會隨著歷次，每一次、每一次地加乘的感覺，會越來越找得到有感情的感覺，那種就是有一些回憶在裡面。H-01-14-2

而且我婆婆看到我打掃，她都很開心，所以這是比較大正面的效益。

H-02-01-1

## 七、體驗後，樂於整理環境，正向效應持續中

經過四次的斷捨離之後，阿好覺得家裡還有很多空間值得慢慢做斷捨離，而平日就是做簡單的整理來維持這些空間的整潔。阿好原本對環境的雜亂感到有七分的困擾，體驗完四次斷捨離之後還是有六到七分的困擾的原因是阿好持續對孩子的活動空間有新的規劃，因此孩子的遊戲室將會是阿好未來持續斷捨離的空間之一。

斷捨離之後，阿好發現自己想要主動整理家務的感覺來了，而且自己在整理家務時的心態變得很不一樣，雖然她的生活還是一樣地忙碌，但是那個不一樣是阿好以前整理環境時會有點怨聲載道，也會因為先生的不幫忙而覺得有點生氣，但是現在阿好整理家務變得比較主動而且是甘願做，也漸漸變得可以樂在其中了，因此這四次的體驗不只達到阿好原本參與斷捨離研究的目的一強迫自己整理環境之外還有其意想不到的效果發生！現在阿好不只常常在打掃，也時常想著要如何佈置生活空間。此外，在斷捨離過程當中，阿好覺得還可以找回一些控制感跟成就感，這也是阿好往後願意持續執行斷捨離的原因之一。整體而言，阿好的斷捨離體驗是非常正向的經驗，而且還有正向的後續效應持續發酵中。

我的體驗經驗是我發現自己的想要動起來了，感覺來了。我可能會跟其他人介紹說斷捨離的體驗其實也是整理自己的生命經驗。H-A-01-1

如果說改變，就是我覺得以前整理環境會有點怨聲載道，都會覺得有點生氣，現在覺得可以整理家務會比較主動性而且覺得那是一個我可以做得樂在其中的一個地方。H-02-14-1

學習斷捨離會讓我有機會重新檢視生活狀態，有一些後續效應的發酵，對於環境的收納比較有一些原則就像學習到一個整理的技巧。整體而言，

斷捨離的經驗是非常正向的。H-L-01-1、H-L-01-2

## 八、丟東西是一種罪惡

這次的體驗經驗除了讓阿好家裡變乾淨、打掃時變得比較愉悅之外，阿好也從中發現到一些事。首先是開始斷捨離後才真正發現自己有多少東西，這讓阿好發覺自己似乎很愛買東西，而且自己仍有許多東西尚待整理。第二個發現自己是惜物之人，有時候甚至可以說是對物品有執著的人。阿好覺得自己很奇怪，她就是沒辦法接受把東西丟掉，不管是食物或是物品都可以再利用，阿好做不到把好好的東西直接丟到垃圾筒，而這樣的想法與作法是阿好受到原生家庭教育的影響，因為父母教導阿好要節儉、要惜福，因此對阿好來說，把東西丟掉是一種罪惡！物品對阿好來說都有它存在的價值及使用價值，只是可能阿好不知道要如何發揮它的價值罷了。阿好在讀研究所以後開始使用二手物，直到現在孩子的一些玩具和阿好的衣物很多都是二手的。使用二手物，阿好覺得是好玩的經驗，而且這些二手物以後都還可以再賣掉，在阿好的觀念裡，使用後再轉賣也是一種物品使用價值的發揮。

我覺得我很奇怪，我沒辦法接受把東西丟掉，我覺得物品都還是有它使用的價值。H-01-21-3

我為什麼會執著，我就覺得把東西丟掉是一種罪惡。H-01-22-4

譬如二手的書籍，到現在二手的衣服、褲子，二手的東西、玩具買給我兒子，這樣好像也滿好玩的，而且又可以再賣掉，H-01-23-1

## 九、依使用價值做斷捨離

在四次斷捨離中，已經用過不能再用的東西以及破損的東西才會被阿好丟掉。過期的化妝品，阿好甚至還是覺得可以不用丟，但是因為阿好不知道該如何處理，所以化妝品還被集中放著。其他清理出來的東西，阿好也還會思考送人或捐給育幼院的可能性。阿好在斷捨離時心裡想的是這件物品當下會不會用到，如果現在用不到，放著礙眼，丟了也不會痛才就會決定捨棄。如果東西好好的，現在和未來都用不到，但是要丟又不知道要怎麼丟，送人應該沒有人會要的時候，阿好就會將物品做資源回收。另外一種情況是物品還有使用價值，但是阿好卻不知道怎麼發揮它的價值的時候，阿好就會猶豫不決，於是她就會把東西先保留在一個地方，待日後再做取捨。換句話說，在斷捨離時，只要物品還有功能或使用價值，惜物的阿好是很難直接丟棄物品的。

如果現在用不到，放著也礙眼，丟了也不會痛那就丟吧！H-01-26-1

應該是有使用價值但是我卻不知道怎麼發揮它的價值的東西，我就會猶豫不決。H-01-27-1

表 4-1 阿好的捨棄與保留

捨棄	保留
1.破損之物品	1.美好回憶
2.已經用過不能再用之物品	2.二手物品
3.現在用不到，放著礙眼，丟了也不會痛之物品	3.惜物、愛物之心
4.過去家務整理的習慣及心態	4.尚有功能或使用價值之物品
5.對先生不協助整理環境的抱怨	5.過期但不知如何處理的化妝品

## 肆、類別一內容分析：阿好的故事

### 一、正念覺察

阿好覺得因為斷捨離僅短期地體驗了四次故自己在正念覺察變化之部分並未感覺到差異。

我覺得不顯著吔！因為只有四次，所以我覺得好像還好。H-01-19-1

### 二、心理幸福感—能擁有就是幸福

阿好認為能擁有就是幸福，所以當阿好看到整理的東西就會回憶起跟重要他人的一些生活經驗，這種憶起回憶的當下對阿好來說就是一種幸福。也因為阿好認為能擁有就是幸福的觀點，所以她也認為東西如果只有使用權而沒有所有權也是不錯的。比如，與公婆同住的阿好一家，兩夫妻費心佈置的臥室，雖然只有使用權，但是只要進到臥室就會湧現滿滿的回憶跟幸福感，因此即使沒有所有權，阿好也覺得這樣很好、很幸福。

對我來說，能擁有就是一種幸福，所以當看到我整理的東西時，我就會想到跟一些重要他人的生活經驗。H-01-15-1

所以我覺得很多東西都只是有使用權，沒有所有權，還不錯啦！

H-01-23-2

### 三、自我覺察之增進

#### （一）對物品使用的新發現

透過體驗斷捨離，阿好發現了自己自小受到父母教育影響而有惜物與對物品

的執著，阿好的惜物也深深的影響了其斷捨離時取捨的決定。即使物品是二手物，但因為在阿好的想法裡，物品只有使用權，並無所有權亦無不可，重要的是要好好的發揮物品的使用價值以及在使用過程中而有之珍貴回憶。

下決定最後的原因比較關鍵的就是我覺得它還有功能，我覺得以後可能會用得到就留著。H-01-28-1

## （二）對整理環境心情的覺察

嫁到婆家之後，阿好才知道對婆家來說，家中的女人是身負整理家務之大責的，再加上當孩子有行動能力之後，家裡的整潔變得更難維持了，但阿好的先生卻不主動協助整理環境，為此阿好有時感會到生氣、無奈或有不公平之感，然而阿好選擇理解先生，並在體驗完四次斷捨離後，阿好對環境整理的心態及心情有了大大的轉變，現在，在整理家務上，阿好不但變得主動也常在打掃居家空間，甚至還能樂在其中呢！

因為以前覺得整理環境真的讓人很生氣，為什麼家務事都是女人在做，但是現在覺得整理過程當中可以找回些控制感跟成就感挺不錯的。

H-L-01-4

整理完的想法是有一些些成就感，原來我也可以把家裡打掃整齊…H-R1-02-1

## （三）專屬梳妝枱的特殊意涵

原本阿好在排列體驗順序時的想法是想從最好下手的、最常被碎唸及最應淘汰的部分開始體驗，但時值剛過完年，所以阿好突然想到可以整理自己的梳妝枱。訪談時，阿好很詳細的分享了梳妝枱的添購過程也談及了梳妝枱對自己的意義，

它不只是專屬自己的使用空間，梳妝枱還有行動的象徵意義，故整理時間雖然不過半個小時，但卻讓阿好感到幸福及找回部分的自控感。

整理過程中，心情是平靜的，而且覺得幸福和有自控感，因為梳妝台是我可以作主規劃的地方。H-R4-01-3



## 第二節 久立生的敘事分析

### 壹、對久立生的整體印象

久立生是研究者偶爾會聯絡的朋友，雖然不常見面，但見面時總有很多事情可以分享。正當研究者苦於研究者參與者的找尋困難時，久立生恰好主動與研究者聯絡，研究者向久立生分享正在著手的研究計劃，久立生突然主動表示現階段也有斷捨離的需求，故有意願參與斷捨離的體驗！久立生很配合研究者的研究計劃並在短時間內即完成四次的斷捨離體驗。

在接受訪談時，久立生會要求自己準時抵達約定地點，受訪過程也大方、坦誠的分享過往的經驗，口語表達流暢，研究者能從其分享的故事中感受到久立生在體驗期間所產生的正向改變，故就整體故事而言，久立生的故事是一個決定藉由斷捨離體驗來「面對、處理、接受以及放下過去」的一個改變的故事，而這個「過去」包含了久立生過去的自己、過去的傷痛經驗、執著與關係，其敘事故事標題為「捨棄舊有關係，迎接嶄新的自己」。久立生體驗斷捨離之相關資料已附於附錄十五（含各次斷捨離之物品、斷捨離體驗地點及時間、斷捨離體驗前後比較表、受訪狀況與一份斷捨離體驗紀錄表）。

## 貳、久立生的故事—捨棄舊有關係，迎接嶄新的自己

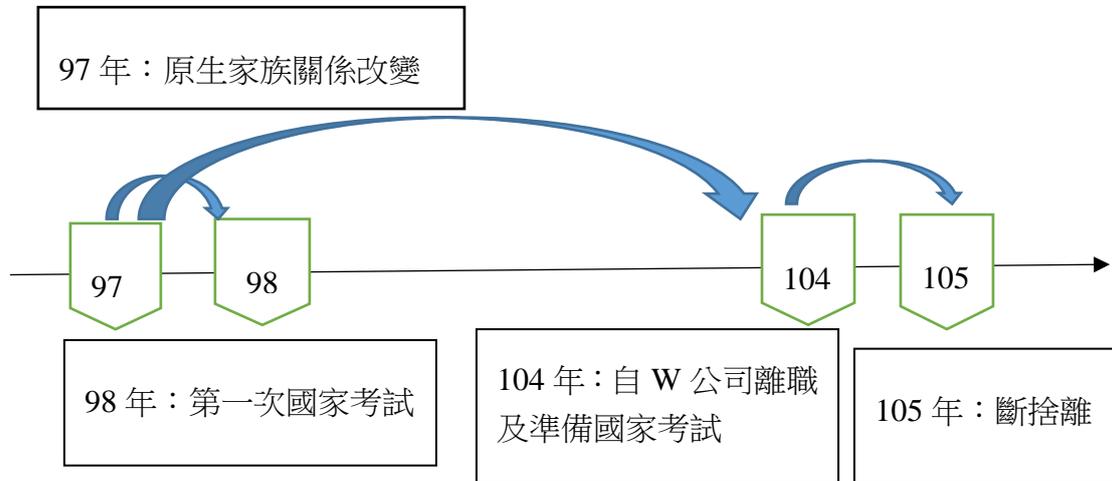


圖 4-1 久立生重要生命事件圖

註：箭頭表示前者「影響」後者。

### 一、藉由斷捨離面對過去

久立生平常心情煩亂時，偶爾也會利用整理環境來調整自己的心情。例如，過去久立生也曾因為想要揮別參加國家考試時所留下的不愉快感受，而整理其考試書籍的經驗，但是他將當時已不再需要的書籍捐至圖書館，久立生想藉由清理書籍來改變自己。在聽聞研究者正在進行斷捨離研究時，久立生深感興趣並且突然意識到最近煩雜的心情也可以試著使用斷捨離來做些改變故欣然加入本研究。

久立生形容自己是一個容易執著於過去的人，他認為這樣的個性正向來看是「重感情」，但反之就是一個「不容易跳脫過去人際關係」的人。回想起來，久立生過去的每一階段都有這樣的執念，而最近一次讓久立生糾結、痛苦的關係就是在W公司的職場關係。

對於卡在上份工作的情緒與關係裡的久立生來說—不再眷戀過去，趕快進入到下一個階段是很重要的。而本研究正是引發久立生開始行動的一個提醒。經過去年一整年的沈澱與醞釀，現在正是久立生面對過去、迎向未來的大好時機。

其實我現在省思我之前有些階段過不去就是因為我太過執著。

S-01-39-1

有接到你這個任務，剛好就提醒我，因為人都是需要被提醒的，有時候會忘記要做斷捨離或是跟過去說再見這件事情，所以我才會有這個動機去做這一次的體驗。S-01-13-1

## 二、久立生被職場「斷捨離」了

因為久立生大學時曾在 W 公司服務學習，因此對 W 公司的人、事、物，久立生都投注了相當多的情感，以致於後來因為諸多因素考量之下，久立生決定離職，但在久立生的認知裡，自己是被職場斷捨離了！久立生帶著委屈和複雜的情緒離開，這些負面情緒跟想法一直持續影響著久立生，讓久立生即便離職已半年多，久立生仍掛念著過去的同事，也時常憶起過去職場上發生的點點滴滴。

我為什麼會這麼受傷是有原因的，因為跟一個關係深厚的地方，你會對它期待比較高…S-01-76-1

### （一）從期待到落空

久立生當初應聘的是 W 公司的企劃人員，不料實際進入職場後，原本要讓久立生補位的企劃決定不離開了，因此公司主管要求久立生先協助行政的部分，沒想到，行政工作一做就是四年多，期間久立生數次向主管詢問更換職務一事，但主管總以未來會有機會來回應久立生，久立生只好選擇繼續相信調職的可能。

然而，行政一職對久立生而言是個枯燥無味的工作，久立生喜歡可以接觸有挑戰性的工作，無奈行政人員做的都是文書處理的工作。除了單調工作的性質，企劃組長完美主義式的個性及情緒起伏不定的特質，是讓久立生工作不開心的主因。期盼著未來的職務調動讓久立生決定默默忍受，未料，後來工作上發生一些與職場利害及權力關係有關的事件，關於這些事件久立生並沒有細談，但久立生覺得在某些事件裡，自己是被犧牲、被誤會的，因此久立生心生委屈及失望，對於轉換職務一事，久立生再也不抱任何希望了。

我做行政人員，我不快樂的一個原因是主管，他的管理方式比較完美主義，也比較情緒化…S-01-26-1

還有我覺得我被冤枉的一些事件，都跟職場有關的利害關係的事情，導致我後來就一直不太開心…S-01-27-1

## (二) 綜合考量下決定離職

因為久立生對 W 公司投入了深厚的感情，所以即使工作並不開心，久立生仍繼續做行政人員工作大約一年半的時間，最後個性重感情的久立生因為工作分配不公和工作完成期給得過短等等因素而感到身心俱疲，即使在 W 公司裡仍有對久立生十分友善的同事，自己也因為工作與培訓而有學習與成長，但久立生最終仍選擇離開。

我覺得沒有人會莫名其妙離開，他一定是有某些原因…，但是我認為在那邊我得不到成就感，你光靠一個熱情，你燃燒不起來…S-01-81-1

其實我不想離開，但是當時若不離開，我沒辦法解決我那時身心俱疲的狀態，所以我離開了…S-R4-01-1

### 三、情執重的關係議題

#### (一) 家族關係的重大失落

離職半年多以來，久立生一面準備國家考試，一面沈澱自己、反省自己，他除了願意花時間整理過去的經驗，也不斷地透過閱讀心理學或諮商類的書籍來找尋自己仍深受離職經驗所影響的答案。歷經一年的反覆思考及持續閱讀，久立生體悟到上一份職場關係受傷頗深的原因竟是與自己原生家庭的議題有關。

久立生的父親與叔叔兩人感情與關係一向很好，直到大約十年前，久立生第一次參加國家考試時，久立生的父親與叔叔感情失和、破裂，兩家人的關係也因此產生變化，對久立生而言，親戚間感情是被迫改變的，他認為自己在家族中的位置是讓自己受創很深的原因，為此久立生還曾試圖挽回父親與叔叔間的感情，無奈這段感情的斷裂以久立生的力量是難以修復的，而兩家人冷漠的互動關係就一直維持至今。家族關係的重大失落不只影響著久立生的人際關係、工作也影響著久立生參加國家考試時的情緒，使久立生在考場上屢次失意。

我覺得這個跟我上個工作階段我被迫離開一段友情，我覺得很受傷、很痛苦，可能跟我原生家庭的事是有關的。我會投射，這也是我這一年體會到的…S-01-24-1

這包含我現在自己家族裡面的議題，而且是變得很厲害。在我家的家族裡面是長子、長孫，所以我的狀態會受創更深，因為我沒有辦法解決…S-01-40-1

#### (二) 對關係變質的不理解

對於家族關係的變調，相較之下，久立生的弟弟態度顯得淡然許多，弟弟認

為祖父母過世不在了，親戚關係的改變本是正常，久立生雖然理智上認同弟弟的觀點，但情感上仍深感不捨與失落。久立生回想起過去在感情關係與朋友關係上似乎也有過於執著的心態。例如，大學時期參加的社團對久立生很重要，當時的社友們被久立生視為是具有革命情感的伙伴，但時至今日，這些社友們的關係已不復再，久立生有時會很懷念過往堅定的友情，無法接受關係的改變。此外，當年一起準備國家考試的戰友，似乎也漸漸地離自己越來越遠。

久立生最近一次深刻體驗到感情變質的事件與W公司的F有關，F在久立生進入W公司前期都很照顧離家在外工作的久立生，平日與久立生互動良好，偶爾也會送久立生日常用品當做禮物，然而在發生一些事件時，F不但沒有選擇和久立生站在一起，還對久立生日漸冷淡。久立生相當重視與F的友情，也把F視為好友，當久立生間接知道F只當自己是一般同事，兩人間並無特別深厚的友誼時，為此，久立生情感上感覺受騙、受傷，理智上也無法理解F對自己態度的轉變！

因為他認為家本來就是會隨著阿公、阿媽死以後就會越來越散，這是很正常的。我也知道這很正常，可是可能我跟他們之間的關係是很深厚的…S-01-40-3

我可能把他當好朋友了，但是他只有把我當成一般同事而已，可是他那時候給我的感覺不是這樣，所以我才會覺得我好像被欺騙了。因為當初有發生一些事情，所以他選邊站，所以讓我很受傷。S-01-30-1

### （三）處理它、接受它、放下它

#### 1. 找到自己的方式處理關係

經過這一、兩年自己不斷地思考、和能談心的朋友分享以及從閱讀而來的收

穫，久立生漸漸發現原來自己近十年來一直都在關係裡被困住。對久立生來說，原生家族關係的被迫切斷，以及被前職場斷捨離的經驗，是兩個又大又重的關係失落。

愛書的久立生，從閱讀裡找到了為關係解套的答案。例如，蘇絢慧的《其實我們都受傷了》讓久立生看見自己的盲點也發現自己害怕被拒絕、也害怕關係的離去。而最近久立生在看洪仲清的《跟自己和好》則讓久立生學習到關係議題的解套方法。久立生近來多數閱讀的是其他心理學、諮商類的書籍，雖然閱讀的效果無法立即讓事件或關係改變，但久立生認為反覆的閱讀就像是不斷地在潛意識裡落下種子一般，一而再，再而三地閱讀，書本裡面的字字句句就會漸漸讓自己變得有力量，也能產生自信心。而這次的斷捨離體驗對久立生來說則是一個整理自己好讓自己迎向嶄新未來的象徵與儀式，也是藉由具體的行動來揮別過去執著的自己。

那我被迫分離，我這幾年一直都是在關係裡面被困住、被迫去離開…S0140-4

我覺得這個東西並沒有辦法很快，是需要一個過程，當你慢慢、漸漸，一次再一次地看，那個話就會對你產生力量…S-02-14-1

這些衣服多是在上份工作買的，清掉以後就是象徵自己要往前走，不要再困在上一段關係了。S-R2-02-1

對久立生來說，這些關係的議題不但是人生的功課也是未竟事務，藉由閱讀與斷捨離，久立生自認未竟事務已完成百分之九十，剩下的部分需要時間來處理。雖然執行斷捨離成效良好，但久立生表示偶爾自己狀態不好時，仍會憶起過去的傷痛經驗，但久立生會找到方法來讓自己維持在比較好的狀態裡，有時候是找個

可以談話的朋友，有時候翻翻書，有時候唸唸《零極限》的四句話（對不起、請原諒我、謝謝你、我愛你），有時候就做點自己喜歡做的事。

我做完以後，未竟事務可以說是百分之九十都完成了！剩下有一部份需要靠時間，但是有做斷捨離滿好的，就是可以幫助我趕快走出來…S-01-53-1

但是也會不斷地反覆！我們都不是聖人，但是你會知道在反覆的時候，可以看哪一本書或是找哪一個人談，你就會讓自己維持在比較平衡的狀態。S-01-72-1

## 2.接受關係變調的可能性

過去，久立生總是懷念過往的友情，期待關係的永不變質，當關係改變時，久立生往往會無法理解或接受，他也會為了討好朋友而讓自己帶著委屈居於下位，也曾有以朋友關係來經營職場關係，最後卻讓自己帶著傷痛離去的受傷經驗。

可是我忘記它是一個職場，職場就有上下關係，就有權力關係，所以我把它當成以前在社團一樣，我以為可以這樣子…S-01-76-1

現在，久立生對關係的執著心已經漸漸改變，他對關係的新理解是：

(1).情感關係的維繫無法只靠單方面的付出，不對等的關係是不健康的。

我覺得關係是對等的，不是單方面一直付出，所以我想要藉由這樣的動作，比如說他送我的書籍就還他，讓它在我的心裡上拉開一個距離，就是他怎麼跟我回應，我就怎麼回應他，這樣才會是一個均衡的狀態。

S-02-07-2

(2) .理解關係有開始，就會有結束！生活圈的差異、人生境遇的不同都可能是關係改變的原因，關係改變了就接受與祝福！

新的發現就是我現在知道關係不是一成不變的，關係是會改變的，我們要練習去接受關係的開始跟結束，我覺得收穫最多的是這個。S-01-86-1

我覺得我換到他的立場去思考，他不變也是不可能的，因為他走的路跟我不一樣了…S-01-44-1

最近我會有一個想法是我會很祝福他們，如果未來這份關係即使沒有了，我會慢慢學著去適應…S-01-45-1

(3) .對職場關係不投入過多的情感才不容易受傷。

只要進了職場就不要跟同事投入太多的感情，這樣比較不容易受傷。生活上可以有一些交集，不是說完全不來往…S-01-76-2

久立生雖然容易被關係牽絆住、容易自責，面對原生家族關係的轉變不如弟弟的淡定，但是久立生接受「關係」是他的議題，是他的人生功課！他說人很難改變，尤其是價值觀與信念，但透過遭遇的境、遇到的人、事、物，人都可以部分改變，而過去發生的受傷經驗即便過去不遭遇，也許它在未來仍會發生，因此即使經歷時痛苦不堪，但它卻是一份禮物，一份可能會讓自己發生新的改變、變得更有力量的禮物。

即便我沒有在這個階段發生，在我之後的人生可能就會發生…那時候的我可能更有力量去承接這些事情，所以我現在想一想，我在現在這個階段去面對這些事對我是有幫助的…S-01-89-1、S-01-89-2

#### (四) 放下舊關係，創造新關係

在體驗完四次斷捨離之後，久立生仍持續對關係做斷捨離，甚至還刻意與上一份工作的舊同事聯絡，這麼做的原因是為了證實自己心中的想法，果然大部分的同事對久立生似乎是保持了一段距離，對於原本期待離職後，還能跟部分同事維持朋友關係，久立生雖然是受傷的，但也認為此舉讓自己真正認清了這些關係真實的樣貌，這對自己來說也是好事一件，因為他可以將關係暫時停在這裡，然後再繼續往前走了。

現階段我希望跟他們保持一段朋友關係，可是他們給我的感覺是他們沒有想要這麼做，所以我就知道了，知道就好，就離開那段關係就好。

S-01-57-3

藉由對關係的斷捨離體驗及零極限的懺悔，久立生放下了過去自責的自己、放下了在職場關係中自己及他人所犯的錯誤，也練習放下對關係的執念，理解每個人都有自己的立場。

久立生表示自己對人性仍保持樂觀，也認為在工作伙伴之外積極與他人建立關係是重要的。對於未來，久立生期許自己在關係中能更自在、更成熟地處理情感，也希望自己不再只是依附在同事關係裡還能走出職場，與家人、朋友保持良好的互動。訪談的最後久立生說，這個嶄新的面貌已經開始慢慢長出來了！

我覺得說希望藉由這樣的方式去長出一個新的樣子、更自在的樣子、更成熟，因為人都會受傷，受傷以後再蛻變的話，像我以後再處理感情、友情或是職場的事可能可以更加自在跟悠遊，就不會像之前糾結那麼久。

S-01-33-1

我們也積極地跟不同的人建立關係，不同的人他可以給我們不同的東西，

所以你就不會集中在特定的人身上，你也不會對他期望太大，S-01-69-2

### 參、久立生的斷捨離體驗故事

#### 一、雜亂的空間令人煩燥

在體驗斷捨離之前久立生住在老家，久立生的房間有各個時期買來的書籍，這些書籍被久立生用好幾個紙箱裝著，房間裡還有一堆舊衣，久立生是重感情的人，所有跟自己有感情的東西，久立生要丟棄之前都會想很多，因此總下不了決定動手整理，捨不得丟棄的東西很多，空間也就跟著感覺擁擠。再加上前陣子，久立生忙著準備國家考試，所以無暇顧及空間的整潔，還有離職後負面情緒的影響，因此在斷捨離之前，久立生的個人空間是讓其感覺煩燥的。

有些東西就是沒有辦法下決定要丟，因為那些東西跟我有一些感情，我也是比較重視感情的人，所以我要丟之前，我會想很多，所以就都沒有去整理，一直堆著。S-01-01-2

生活上感覺空間很擁擠，東西很多，加上自己之前要準備考試又有一些離職以後的情緒，所以心情上覺得很雜。S-01-01-1

#### 二、想改變心情就從改變環境做起

久立生表示自己的個性並不會安排固定時間整理環境，有時有空就會整理，但忙碌時也會很久才打掃環境。久立生曾有過利用打掃環境來轉換心情的成功經驗，當時的他剛結束一段不愉快的考試經驗，所以藉由清理出一批不再需要的書籍來改變心情。聽聞研究者有斷捨離的研究計劃提醒了久立生過去整理的成功經驗，故久立生決定再次嘗試以清理環境的方式來整理離職後所留下來的負面情緒。

平常我們在生活中也多多少少都會，就是突然覺得很阿雜（台語，意思接近國語煩燥之意），就會開始整理一下…打掃完會覺得很舒服，會覺得好像身心的狀態，掃地掃地掃心地，就是類似學佛的觀念。S-01-09-1、S-01-10-1

因為那時候想要結束那一段考試的感覺，並不很愉快，所以我想要藉由清理東西的過程去做一個 change…S-01-07-1

### 三、做就對了！

久立生視斷捨離研究為一個清理過去的提醒，雖然在做物品篩選及取捨難免有時候會掙扎或猶豫，但久立生認為先做就對了，除了自己的個性是一旦下決定就不容易動搖之外，“做就對了”也是他向 W 公司前主管學習來的態度。他認為有些事情要趁著自己有動力時就趕快採取行動，否則動力或情境一旦錯過了，行動可能就出不來了！

我會這麼做的一個原因是因為以前主管跟我說做就對了，所以有時候我自己在那邊猶豫不決的時候，我就會想起這句話，讓自己在一個行動的狀態…有這樣一個心態的時候會比過去更有行動力。S-02-05-2

我覺得有些事情當下就馬上就要做決定，不然你考慮太久的話就會沒辦法做決定，所以我就是有動力，有想法可以做時，我就馬上去做，要清理我就清理，那時候我就清了好幾個小時…S-01-20-1

### 四、從具體、容易執行的物品開始斷捨離

（一）代表成功經驗的行政學，捨離吧！

愛書的久立生曾經夢想自己能有個充滿書香的空間，但隨著進入職場後經濟能力提昇，書越買越多，書櫃已經過於擁擠。在參與本研究之前，久立生在九十八年及一百年時就曾經大量地整理書籍，雖然並非使用斷捨離的概念做整理，但當時久立生以書籍的實用性及需求性做取捨，其中有一些大學時期的教科書曾陪伴著久立生渡過研究所的考試，因此雖然不再需要，但卻因為具有紀念性的意義而被留下來，其他不再需要的書籍則捐給圖書館。

令久立生印象深刻的是一本寫滿筆記，充滿回憶的行政學，儘管書的內容久立生早已內化，而且內容可能已不再符合時代所需，但是它在兩次大整理中都被留了下來，過去久立生捨不得丟棄的原因是他靠著這本行政學考上研究所，因此它代表著久立生過去的成功經驗！但是這次斷捨離久立生毅然決然地把書捐出去了，他的想法是人不能只活在過去，以前的成功經驗未必能適用於現在，而如今，久立生想要重新開始了，於是這本對久立生而言無可取代的行政學被送往圖書館。久立生覺得把書捐給圖書館比留在自己身邊有用，他內心期盼著這本寫滿筆記的書能幫助其他人快速進入行政學的領域，那麼這本行政學就有它存在的價值了。

以前把它留著是因為紀念，但是現在我有另外一個想法是過去的成功經驗可能沒辦法套在現在了，我不能只活在過去，所以我就把那一本捐出去了。

S-01-18-1

## （二）現階段需要能協助渡過關係議題的書籍

久立生每個階段都會買不同的書，例如研究所時期對哲學有興趣而購買西洋與東洋哲學的書籍；工作時閱讀的則是關於職場的書籍。過去這些書也許可以幫助久立生學習如何思考以及了解職場文化，但是對現在的久立生而言意義性已經不大，在整理時久立生斷捨離了這些書，久立生認為把這些自己曾受益的書捐給

圖書館讓更多需要的學子們使用才是對書最好的安排！

喜愛看書的久立生說，他常常能從閱讀中受益，例如找到關係議題的解套、增加對職場的理解，因此，久立生目前需要的是能協助自己渡過議題的書，因為他知道當自己的狀態又變得反反覆覆時，這類的書總是能帶給再往前走的力量及信心。

我會問自己，這本書目前還會用到嗎？對我是不是有紀念價值？或已經很久沒翻了，依著以上這幾個想法決定馬上做，做就對了！也藉由清理過程中去釐清自己，對於現在的自己最需要或是還需要留下的是什麼？S-R1-01-4

所以最近就是因為我有在看這些書，我才發現以前的一些議題就一直在解套了。我在心理上比較不會去執著一些事情。S-01-49-1

### （三）象徵安逸的舊衣，捨離吧！

離職之後，在經濟上比較沒有來源，而且適逢考試期間，久立生覺得自己不需打扮，所以他就一直穿著四、五年前的舊衣。因為久立生的父母親出生貧微，所以父母親一向很節儉，他們覺得夜市賣的衣服就可以穿了，父母親教導久立生的價值觀就是要節省，而這樣的生活習慣也影響著久立生，讓他覺得衣服只要不要破舊、破損就仍然可以穿。

直到曾有一份工作需要注意衣著，久立生才有比較多的機會添購新衣，因此久立生才慢慢地為自己找到合適的穿衣風格，至此，久立生發現原來適時穿些體面或好看的衣服是可以增加自信的！有過這樣的體會之後，這次的斷捨離久立生特別安排整理舊衣，因為久立生覺得繼續穿舊衣會讓自己安於現狀，而現階段的久立生想為生活增添新的元素，因此即使待業中的久立生暫時沒有收入來源，但是久立生仍將捨棄舊衣，花錢購買新衣視為是一個挑戰自己、打破原生家庭舊有

價值觀的新嘗試。

以前父母親因為出身貧微，所以一直很節省，這樣的生活習慣也影響了我，總覺得衣服可以穿就好，只要還沒破舊穿到破為止。但是這會讓我安逸現狀…S-R2-01-3

因為丟掉舊衣再買新衣服是簡單的，一方面也是想要挑戰自己、改變自己的價值觀，就是不要只是省錢。S-01-23-1

### 五、舊有關係的捨離最難！

排列斷捨離體驗順序時，久立生認為物品的東西比較容易斷捨離。假設某件物品可能跟一段感情有關，倘若有一天這段感情變淡了，那麼捨棄該物品相較於捨棄情感會容易許多，例如上一份工作的某同事所贈予的小禮物，久立生在離職後全數丟掉，一件不留，具體的物品久立生是丟掉了，但情感與關係，對久立生來說卻仍是自己的未竟事務。

久立生認為心念、關係的斷捨離可能與個人的價值觀、信念或情感有關，因此較難執行斷捨離，所以久立生才會決定先透過舊書、舊衣的斷捨離來讓自己慢慢進入與舊有關係斷捨離的部分。

那就是最難的，因為你要跟你過去告別很難，那是跟心念、跟你的價值觀有關，這需要一點技巧。S-01-87-3

#### （一）放下自責，過好自己

首先久立生以過去曾經傷害過的人以及因為傷害他人而自責的自己做為斷捨離的對象，他將過去傷害過的人或相互傷害的人寫在紙上並列出自己所犯的錯

誤，再以《零極限》的四句話來向對方懺悔。過去的錯誤已無法彌補，久立生選擇真誠的向對方道歉並祝福對方，也原諒自己的內在小孩，接著就放下這段過去，讓現在的自己過得好才是真正地邁向全新的人生。歷經四小時的斷捨離之後，久立生把信燒掉了，他覺得自己的心情變好了，不過，他也認為未來仍需進行數次斷捨離，自己方能完全放下過去。

現在我要練習跟過去自責的自己告別，我把過去我自認為我傷害過的人寫在一張紙上，旁邊表列我對不起他們的事情…，然後跟他們說：對不起，請原諒我，謝謝你，我愛你，類似佛法中的懺悔…S-R3-01-3

## （二）職場關係的未竟事務，捨離吧！

離職後的負面情緒一直影響著久立生，而讓他一直無法全心面對現階段的任務—準備國家考試，之前久立生已經陸續用自己的方式在做清理，藉著第四次的斷捨離體驗，久立生想要把這件未竟事務處理全部完。久立生把曾經傷害過自己的人事物寫在紙上，再不斷地使用零極限的四句話做清理。久立生並不是會把情緒直接向著對方說出來的人，但久立生覺得情緒還是要用好的方式發洩出來，因為情緒處理完，理智才會出來解決事情，所以在斷捨離時，久立生把心中的憤怒、委屈、不滿對著想像中的對方說清楚。在不斷地清理過程中，久立生知道職場事件中有自己需要檢討的部分，對方也有犯錯的地方，事件最終以久立生帶著受傷的心離職落幕了！對方為了在職場中求生存只好與自己切割，這是對方的立場、對方的選擇。職場事件中雖然在意的是自己，受傷也的是自己，但他並不期待對方道歉或改變，因此他選擇調整、改變自己，他決定不再拿對方的過錯來懲罰自己，他選擇放下來讓自己好過一點。

因為我覺得人要先處理情緒，情緒處理完，你的腦筋就自然回復到比較理智，你會冷靜下來，當然要用好的方式！S-02-16-2

我跟自己說不要一直拿對方的過錯懲罰自己…這樣苦的是自己，對方可能並沒有任何愧疚…每個人總是有自己的立場，而我所要做的就是面對他，接受他，處理他，放下他。S-R4-01-4

## 六、斷捨離的成效良好

藉由斷捨離的取捨讓久立生找回過去曾有過的決斷力，舊書的捐贈象徵對過去成功經驗的告別；舊衣的丟棄則象徵拋棄舊有價值觀，捨離了過去讓久立生找到自己未來想要的樣子，久立生也正朝著全新形象的自己慢慢走去，斷捨離不但讓久立生清除過去也迎向了未來。

透過跟過去自己傷害的人告別，久立生釋放了內心的虧欠與自責，久立生祝福對方和自己可以有全新的人生；而藉著向過去傷害自己的人說再見，久立生選擇不再讓自己活在負面的人生劇本當中，從這些關係的事件裡，他做了人生的功課也因此有所改變與學習。

未來久立生仍會持續執行斷捨離，此次的斷捨離，久立生最大的收穫是自己開始在練習多愛自己一些，不再讓自己活在他人的評價與掌聲中。

物品的斷捨離就是練習取捨，關係的斷捨離就是練習放下。S-02-21-3

其實每一次的清理都有其成效，這一次利用斷捨離讓我再一次清理過去讓我受傷的人事物，我總覺得上天總是冥冥中給我一些幫助，也許這次也是讓我自我療癒的一個過程吧！S-R4-02-1

表 4-2 久立生的捨棄與保留

捨棄	保留
1. 不再閱讀的國家考試參考書	1. 對人性的樂觀
2. 前一份工作時買的舊衣	2. 適合自己又能增加自信之衣物
3. 舊有的關係	3. 能協助渡過個人議題之書籍
4. 過去對關係的執著	(如：心理、諮商類書籍)
5. 過去的成功經驗	
6. 重感情、易自責的自己	

#### 肆、類別一內容分析：久立生的故事

##### 一、正念覺察

久立生表示他已藉由斷捨離處理了自己的未竟事務，他斷捨離了過去的自己與關係的執著，所以對目前的久立生而言，雖然過往的事件仍偶爾會憶起，但目前自己已漸漸找到因應的方法故對過去的執著變小，較能活在當下了，對於當下自己心念及情緒的起伏也變得更能覺察。只是因為自己未雨綢繆的個性，所以要完全的活在當中及正念中，久立生認為自己仍需持續練習。

此時此刻，活在每天的框框裡面，把你當下的事做好，我覺得需要練習，但是過去的部分已經慢慢地沒有影響我那麼多了。S-01-83-3

我在體驗的時候也滿能覺察自己心情的起伏，念頭的起伏，現在比較會念頭起來，就知道自己在幹嘛…S-02-12-1

##### 二、心理幸福感—幸福感因斷捨離而提昇

對久立生來說，幸福感在不同的領域有著不同的定義，在訪談時，久立生自陳因斷捨離的體驗讓自己原本只有二十幾分的幸福感大幅增進到五十五分。對久

立生來說，幸福感的滿分是一百分，然而一百分的完美狀態很難達成，對現階段的自己而言，久立生持續練習讓自己的幸福感能達到六十分的及格分數，這個六十分的目標，久立生並不期待是由他人的作為來增加自己的幸福感，而是在平日生活中時時覺察自己的狀態，並適時做些自己喜歡或能補充能量的事，來為自己的幸福感加分。

幸福我覺得在不同的領域裡會是不同的東西，像職場上的幸福是有人挺你！你工作是有成就感的、你的上司是挺你的，你的同事關係是和諧的，這叫做幸福…S-01-65-1

體驗斷捨離讓我的幸福感大幅的改變，可能本來只有二十分呀！（笑）能升到五十五，我覺得已經很開心了…S-01-70-1

### 三、自我覺察之增進

#### （一）對個性理解後的未來期許

在訪談過程中，久立生多次分享對自身個性的描述，他自認自己重感情、易執著於過去，但藉由斷捨離的行動及其他方式的處理，久立生已漸能放下過去、放過自己，對於自身狀態的起起伏伏，久立生也慢慢地能夠接納，他說他期待自己能有全新而多元的樣貌，在斷捨離之後，這期待中的新形象已漸漸長出來了。而原本個性中有的自信與決斷力等特質，也在四次斷捨離之後慢慢被久立生找回來了，整體而言，在斷捨離之後，其狀態是漸漸往正向方向走去的。

我想要擁有的形象是更自在，更能夠處理情感，這個情感不一定愛情啦！可能是友情、親情或職場關係，我藉由清理這個過程代表跟過去的自己說再見，我希望是有新的自己，我希望長出不一樣的樣子，寫一個新的劇本。

S-01-33-1

因為人在低潮或被低潮的時候，你會比較沒有執行力，比較沒有辦法做決斷，可是我過去是有的，我之前還是比較好的狀態的時候，那些特質都是有的。

S-02-20-1

## （二）對關係執著的改變

因為前一份工作經歷帶給久立生的創傷讓他回顧與反省自己，這才讓久立生發現近十年來，自己不斷地在經驗關係的改變和分離中被困住。在工作離職之後，久立生願意給自己沈澱經驗的時間，也嘗試用不同的方法為自己的執著找尋解答，透過閱讀心理及諮商領域的書籍也藉由本次斷捨離的實際行動，久立生已對自身議題尋找到解套的方法，因此他漸能放下過去對關係的執著，也很清楚自己未來能如何與同事建立關係才能避免自己再次遭遇受傷的事件。

可能以前很容易受傷，現在就是不會那麼容易再受傷了，可能是比較了解職場的規則了，所以就把過去當成一個功課啊，過去就讓它過去。S-01-33-3

也許在未來的某個階段，可能過了兩三年之後，我再回來，也許我又可以跟他們建立不一樣的關係，但是現在……我現在必須先跟他們暫時說再見。

S-01-74-2

### 第三節 EVA 的敘事分析

#### 壹、對 Eva 的整體印象

Eva 是研究者的親戚，平日少有機會見面。Eva 見研究者張貼於臉書的研究邀請後主動留訊息予研究者，Eva 並不清楚斷捨離為何意，當時的她忙於工作與課業之間已顯得分身乏術，心裡又想放假出去玩卻苦於時間的受限，所以 Eva 誤以為斷捨離是一個時間管理的研究，因此想藉由認識斷捨離來讓自己學習時間的規劃，後來經過研究者的解釋及一段時間的考慮，Eva 同意參與本研究。

Eva 所撰寫的體驗紀錄雖然簡短，但從時而幽默的語句中，研究者感受到 Eva 的體驗故事應當別有一番滋味。兩次的訪談期間，Eva 仍舊忙碌，但卻仍空出時間接受訪談，訪談時，個性爽朗的 Eva 讓對談笑聲不斷，Eva 的體驗透過豐富的口語表達及其真誠的分享而變得深刻。藉由四次斷捨離的執行，Eva 漸漸能區別自己的想要與需要，因此研究者將 Eva 的敘事標題訂為「從想要到需要的轉化」。Eva 體驗斷捨離之相關資料已附於附錄十六（含各次斷捨離體驗前後對照圖、斷捨離體驗地點及時間、斷捨離體驗前後比較表、受訪狀況與一份斷捨離體驗紀錄表）。

#### 貳、Eva 的故事—從想要到需要的轉化

##### 一、想要：

##### （一）只要我喜歡有什麼不可以！

平日對環境的雜亂以視而不見做為因應的 Eva，經由這次澈底執行斷捨離的過程，才發現自己的東西重覆購買的頻率很高，而這些東西大部分都是價格便宜的小東西或文具用品。

Eva 認為物品重覆率高的原因有二，第一個是個人的生活習慣，Eva 表示自己的個性大喇喇，東西使用完並沒有馬上歸位的習慣，亂放的結果就是下次需要使用時找不到物品可用，由於都是價格不高的小東西，而且自己的個性是需要時就要馬上有東西可以使用，所以找不到東西，Eva 就花錢再買，所以同樣的東西就會從一個變成二個，二個又變成好多個。第二個原因是只要喜歡就會購買，當下並不會考慮物品的實用性，即便 Eva 知道該項物品家中也有，但仍可能因為東西外型漂亮而決定購買。

在體驗斷捨離之前，Eva 對物品重覆率高的感受並不深，因為 Eva 覺得錢是自己賺來的，這些只是小錢，只要自己開心就好！

因為我那時候買那個東西是我知道我家裡有這個東西，只是我不知道我把它丟哪裡了，沒關係，又沒多少錢，再買來用就好了！我這次方便，我趕快做完，管它的，需要再買，需要再買…G-02-14-2

開心就好，比較沒有想那麼多，就是我現在看到這一樣好像很漂亮或是好像可以用，買來玩玩看，就買了，但是我不會想到它的實用性、價值性…

G-01-28-2

## （二）文具的安全庫存量

平日，Eva 是醫院的行政人員，週末，Eva 是護理科的學生。Eva 很清楚自己進修的目標就是未來要考上護理師，所以她覺得身為學生的本分就是上課要抄筆記，為了上課使用，文具類的物品 Eva 總要求自己準備齊全。她曾經歷過一次上課沒有立可帶可用的窘境，Eva 還因此責備自己的愚笨，從此 Eva 就開始在不同的地方放著備用的立可帶，深怕無立可帶可用的遭遇再度上演。

Eva 覺得自己這種對文具的「恐慌」也可能來自於自己身為醫院行政人員的

工作習慣，在 Eva 的工作職責內必須隨時留意藥品的庫存量，因為藥品庫存量的不足可能會引發醫療糾紛。在學生的身分上，Eva 發現在文具的儲備上自己好像有無限延伸的現象，倘若原本備用品只要兩隻筆即可，Eva 可能會在自己的各個空間再放置備用物，如此 Eva 才會感覺到安心。

我就覺得我怎麼那麼可憐，那麼白痴不會把東西帶在身邊，然後就開始有文具的恐慌…丟那種東西真的重覆性會比較高，我會覺得我隨時要那個筆或是我要那個東西，我就要拿得到…G-01-29-2

恐慌啊！沒有立可帶的恐慌啊！就會把行政人員的惡習拿出來，我就是要有安全庫存量。G-01-27-3

二、需要：

(一) 上課講義丟不丟的猶豫

因為 Eva 必須在三年內讀完原本護理系六年學完的知識，所以上課老師會準備 PPT (簡報)，Eva 會將 PPT 列印出來以便上課使用。這些印出來的講義被 Eva 寫著滿滿的筆記，每一本講義對她而言都是心血的結晶，但是因為這些講義實在太占據空間，所以斷捨離時，Eva 猶豫著是否要將這些講義捨棄掉，而且平日看著一疊疊放在房間裡的講義讓 Eva 很有壓力，但真的要丟棄又擔心自己會不會跟著講義把裡面的重點及知識一併給捨棄了，最後 Eva 考量到這些講義在未來準備護理師考試時的實用性而決定全部保留。然而反覆猶豫的過程也讓 Eva 想清楚如何將需要化為實用，保留下來的講義應該要花時間做分門別類的整理，如此一來才能方便需要時取用，否則這成堆的講義，不論在斷捨離前、後它們仍然只是占據空間卻又令人感到安心的東西罷了！

那我在整理的時候，我的 paper 真的很高，寫的筆記真的很多，我在想這些

到底要不要丟掉，覺得丟掉那我之前上的課不就跟著全部忘光光了。

G-01-09-2

後來我還是沒有丟掉，只是如果為了未來的使用，我可能還需要做細一點的工夫去分門別類，才真正可以用，不然它就真的只是講義…G-01-10-1

(二) 為他人備物是想要還是需要？

為了自己隨時想要就能用得到，Eva 的包包就像是哆啦 A 夢的百寶袋一樣裝滿了東西，這些物品不只是為了利己而備用，它們有時候也是 Eva 為了朋友的需要而準備著。例如，當別人需要筆寫字時，Eva 會立刻從包包裡變出筆和紙；當別人需要衛生紙時，自己不但有衛生紙而且還可提供濕紙巾！同事間的出外旅行時，Eva 甚至細心的想到攜帶延長線，結果當大家真有需要時，Eva 拿出延長線的當下博得滿堂彩，Eva 雖然為此感到高興，但 Eva 仍表示不解自己為何需要為他人備物。Eva 有時會覺得這麼做是對自己不夠好，因為她有時會優先滿足朋友、同事的需要，當然有時 Eva 也會視向自己借物的對象平日與自己的互動狀況而定，但只要互動狀況尚可，Eva 總是選擇優先滿足他人的需要！

我覺得當下拿得出來的那一個人，超好。所以我都會覺得說那種是造福人群的人，到最後包包就不知不覺有一堆好像平常不是我會用到的東西有那麼多。

G-01-30-1

但是如果真的我帶出去了，然後別人真的跟我借，我自己也需要用的時候，我還是會借別人…我覺得有時候會對不起自己，明明自己會有急需的時候，但是有時候就會覺得說不行，這是朋友，就借給他先用了。G-01-31-2

三、我只要我需要的！

在斷捨離以前，Eva 的購物習慣有二個階段，第一個階段是只要喜歡、開心或立即需要使用就購買，第二個階段則是為了安全感而買，所以 E 覺得過去自己似乎花了許多金錢在買東西的慾望上。然而在體驗完四次斷捨離後，現在，斷捨離的購物想法與行動有了全新的第三階段—只買需要的，相較於過去，這是很大的轉變。

我會覺得以前好像花了很多金錢在買東西的慾望，不管東西是大或小或是我  
隨手想要買的一個飲料…G-01-23-1

我好像比較知道我自己到底哪些東西有，哪些東西沒有，我知道哪些東西可能我目前比較需要，在讀書的方面或者是工作方面我比較需要什麼東西來協助我。比較不會去買不切實際的東西…，現在反而是可能以我工作跟功課為重。G-02-10-1、G-02-10-2

#### (一) 物品包裝簡單可以做環保

Eva 自知過去環境的雜亂與物品重覆購買率的狀況，與自己隨手放東西的習慣有關，原本 Eva 還覺得東西到處放也是聰明之舉，因為有需要時可能都找得到東西使用，但是現在 Eva 發現物品放久了也會壞，當要斷捨離物品時，即使只是一片 CD 都是件麻煩的事，因為它會有包膜、紙、CD 殼需要做垃圾分類，Eva 想將垃圾分類做得確實，卻因為不夠了解分類原則而感到困擾不已！為免增添整理的麻煩，也為了環保愛地球，Eva 決定購物時要儘量選擇包裝簡單的品項，而且她也已經開始這麼做了！以前買鞋子，Eva 會拿鞋盒讓商品看起來漂漂亮亮的，但現在她不要鞋盒也不拿塑膠袋，物品不再需要包裝漂亮，她只要買回需要的鞋子即可。

但是後來我發現自己製造的垃圾還不少，而且超難分類的…所以就覺得做人還是要懂得環保愛地球，現在出門，基本上只要我沒忘記，我還是會帶水杯。

G-01-23-2、G-01-23-3

我去買鞋子，我就跟他說不要盒子，也不要塑膠袋，我不會再換貨。以前我會要盒子而且買東西就是要包得漂漂亮亮的。G-01-24-3

## （二）列購物清單檢核需要

以前的 Eva 喜歡就買，只考慮立即使用的便利性，不為未來的實用性著想。現在，Eva 覺得購物前要三思而行，如果真的遇到幾次沒東西可用或是借不到東西使用的狀況時，Eva 才會考慮購買。Eva 還想到運用列出清單的方法來讓自己在購物前斟酌物品的需求性，雖然對容易遺忘清單的 Eva 來說，這個方法還需要時間習慣，但這個想法仍也是一個很好的開始。

不會想說我現在看到這個東西我覺得我很有需要，就立刻衝動買，可能真的會再想很久、很久、很久、很久，然後覺得我真的已經遇到二、三次狀況了，我臨時一定要有，可是我沒有辦法馬上把它處理掉，我才會真的去把它買回來…G-01-25-3

但是清單真的自己要斟酌，有需要的才把它寫進去，沒有需要的，不在清單裡面的要買之前真的要想一下…G-01-20-2

## （三）物盡其用

Eva 斷捨離時發現原來膠水放久了也會壞、很貴但從來沒穿過的衣服會被蟑螂咬破、天氣潮濕了好幾天，Eva 還忘了家裡有除濕機可用…等等的小事件讓 Eva 開始思考物品的價值。

過去因為捨不得、覺得東西壞了，修理就可以用、覺得是他人贈送的禮物，丟棄好像愧對贈禮的對方…這些種種的想法讓 Eva 選擇保留物品，但這些被保留的物品只能孤獨的留在原處等著主人有一天能想起它們、使用它們，然而 Eva 一留可能就保留五年、十年，它們是被遺忘的存在，從未真正使用並展現它們的價值。

對物品來說，Eva 不是真正的主人，對 Eva 而言，這些物品只是還未從家裡清走的垃圾罷了！有了對物品存在價值的深刻思考之後，Eva 覺得不只應該根據需求性添購商品，購買回來後還應盡量發揮物品的使用價值，因此 Eva 最後說，物盡其用是很重要的，好好把一個物品使用完不但可以省錢，省下來的錢還可以創造更多的價值，而且更可以減少垃圾，做到環保愛地球！

我要搬家的時候，那些東西還是要搬過去，所以就留來留去，它還是放在那裡啊，只是它被我搬到哪裡，放在哪裡，所以它還是沒有它的價值在，少了它原本的價值。G-02-25-1

你以前想留的，其實你現在回來想想，好像有一半以上都是垃圾…G-02-22-1

你可以把你自己的錢或一些物品真正運作在它該有的價值甚至創造更多的價值…我這次發現物盡其用很重要…G-02-23-2、G-02-23-3

## 參、Eva 的斷捨離體驗故事

### 一、忙碌生活無暇顧及環境

Eva 獨自一人在外租屋已有二年，二年間，Eva 從未做過大掃除，平日也沒有打掃的習慣，當再也忍受不了環境的雜亂時，Eva 才會收收衣物、把書籍疊放整齊來讓環境看起來順眼一些。Eva 知道空間的不整潔是自己沒有將東西順手歸

位的生活習慣造成的，但對半工半讀又幾乎沒有休假日的 Eva 來說，自己已是分身乏術，因此早已對環境的雜亂與充滿物品視而不見了。

拿出來用完之後，但是我不會把它歸位，我沒有立即歸位的習慣，就是有亂丟的壞習慣，東西亂是我自己造成的比較多。G-01-08-2

在未執行斷捨離之前，我不覺得那些東西很占空間，因為眼不見為淨…G-A-04-2

## 二、找回遺忘之物的參與動機

Eva 坦誠說自己的個性懶散、隨便，因此也容易遺失物品，因此參與本研究的動機是想尋回被遺忘的物品。藉由這次的斷捨離體驗，Eva 澈底地將租屋處整理了一遍，也因此發現很多自己早已遺忘的物品。例如，機車座墊被塞滿了東西，裡面不只有文具、礦泉水、早已不見的家裡鑰匙還有平日隨手就放的零錢，仔細一數竟有二百多元，Eva 開心的說終於可以發揮鑰匙的使用價值了，而零錢就當成今天整理的工錢吧！

呃…這是誰的車，這是垃圾堆吧…於是我發現了…藍筆、紅筆、筆記本、礦泉水、還有重要的家裡鑰匙…G-R1-01-1

## 三、第一次主動整理醫院庫房

Eva 第二次體驗時選擇醫院的庫房做為斷捨離的地點，Eva 很不想整理庫房，因為反覆的進貨、領出，一陣子它又亂了，此外還常為了因應評鑑委員的建議得重新整理，因此 Eva 平日是不整理庫房的，總等到一年兩次的評鑑期到了才會做總整理。而這次為了便利自己領貨的工作而決定動手整理，除了整理之外，Eva 還仔細將分類資料以利未來工作可以更有效率。看著變整潔的環境，想著未來工

作時也會因此變得舒服許多，Eva 覺得主動整理的決定真是對了。

其實很不想整理公司的倉庫…因為一陣子就又会亂了，一下進貨一下領出，  
真的很煩…G-R2-01-1

#### 四、斷捨離能宣洩情緒的特別發現

Eva 在家做斷捨離的某一天，剛好在醫院遇到主管不合理的對待，就當 Eva 東西越丟越順手之際，Eva 突然憶及此事，於是就把手中的物品假想成主管，對其咒罵了一番。如果是往常發生此事，Eva 只能選擇向同事們抱怨後勸慰自己工作還是得做才能領薪水，而此次是 Eva 第一次用此方法處理工作上的情緒，這個方式讓 Eva 的心情平復了一些，往後若再有因為工作引起的負面情緒，Eva 甚至還考慮使用斷捨離來處理情緒呢！

整理時剛好想到，然後自己在那邊自言自語，突然發現那也是一個很好的洩  
壓方式。G-02-20-2

#### 五、斷捨離的捨與留

##### (一)「捨不得」想法的斷捨離！

這次斷捨離 Eva 丟掉了一些原本就已損壞卻一直沒發現的東西，也有修理後仍可使用的項鍊，但考量到得額外再花一筆費用，自己也不常配戴，因此即使價格很貴，Eva 還是將項鍊丟棄了。至於使用不到的物品，例如衣物，經過冷靜的思考後，有些衣物 Eva 就捐贈出去或捨棄了。以前不再穿又捨不得丟的衣物，Eva 在整理時發現了泛黃與被蟑螂咬的破洞，在驚訝之餘，Eva 也對衣物產生了從未有過的想法，對著瘦身抱有期待的 Eva，不再只是望著穿不下的舊衣物想像變瘦的自己，而是期待未來瘦下來後再添購更漂亮的衣服來穿。

斷捨離時，Eva 考量到購買時價錢還是會心生不捨，但因為此次體驗感觸很多，因此 Eva 最後還是選擇斷捨離掉“捨不得”的想法，把該丟的東西都丟掉了！

鍊子換掉又要花一筆錢，那我要不要留？結果後來就沒有修理，一直放到現在了，這次我就把它丟掉了，它雖然很貴，可是也沒用，我如果不修它，它還是放在那裡。G-01-17-2

我就非常冷靜想過那些衣服我真的不會再穿了，即使真的要穿的，等我真的有一天…我有一天真的瘦下來，我再來買就好了啊！那時候的衣服一定更漂亮…G-01-34-2

（二）當它是垃圾就捨吧！

經過這次的澈底斷捨離，Eva 表示回想起來，保留下來的東西有損壞、不再使用、不適用、損壞又不修理的東西，這些東西有一半以上都是垃圾。在 Eva 的想法裡，堆積物品就跟累積負面情緒一樣，如果沒有清理，有一天它會爆炸，所以物品適時的清理跟情緒的宣洩都很重要。所以最後 Eva 大量重覆購買的文具，Eva 會擇一、擇優使用或帶至醫院使用，其餘的就被 Eva 視為垃圾，捨棄了。

你以前想留的，其實你現在回來想想，好像有一半以上都是垃圾，應該積了不少垃圾。就跟負面情緒一樣，積一件事情在心裡跟積十件、跟積一百件，當然有一天還是會爆炸，所以想丟的就可以丟了 G-02-22-2

但是其他的文具，我覺得考慮完之後其實丟了就算了，反正它就是丟了嘛，就當做它就是垃圾，它就是廢物。G-01-36-2

（三）關於學習的東西最難斷捨離

對 Eva 來說有關學習的東西最難斷捨離，在整理書櫃的護理科講義時，Eva 再三猶豫後還是為了未來的考試需求而下定決心保留，而保留下來除了會反覆閱讀、原文書的價格也貴原因之外，更重要的是為了自己的安全感，這些書籍、講義留在身邊是一種考試會過關，未來又能考上護理師的象徵。

而過去存留的二專教科書，原本還因為覺得書錢很貴，讀書更貴的想法而想保留，但後來覺得這些資料網路上都可以查詢，而裡面的知識自己也已經學以致用，所以這次斷捨離時，Eva 馬上決定要捨棄。

像我二專的學程，我都學完了，而且已經是我內化、轉化出來是我自己的東西了，我都知道了…我就覺得丟了也沒關係啦！但是像現在在學的護理的東西，我真的一個都不敢丟，這些就是我的安全感啊！覺得那些東西就是要放著才會過。G-03-06-1

#### （四）留下有紀念性及令人舒服的東西

斷捨離時，Eva 發現一袋多年累積下來的卡片與禮物，Eva 一張張的打開卡片並沈浸在回憶裡，這些卡片寫得有趣既好笑也很有紀念價值，所以這些東西被 Eva 好好收藏起來了。

Eva 一直很喜歡貓頭鷹，有一次逛街時，她發現一條貓頭鷹的項鍊，但是價格太貴，所以最後並沒有購買，沒想到卻被同行的人買下來當做生日禮物送給了不知情的 Eva，為此 Eva 深受感動，即使飾品 Eva 並不常配戴，它仍因為這感人的回憶而被 Eva 珍藏了。

此外還有一件 Eva 已經穿了十年的衣服，即使它破了，Eva 還是可以穿著它出門，Eva 保留的原因並不是因為喜歡它的款式而是覺得它穿起來舒服，因此無論如何，Eva 還是一定要留下它。

有一個貓頭鷹的飾品…我真的很喜歡它，可是它太貴了，算了，我下不了手…  
結果在我生日的時候，我的同事們買來送我也寫了卡片，覺得他們怎麼會知道  
我喜歡，他們很有心，知道我喜歡就特別送給我，我還滿感動的。項鍊我  
還收著，生日那一天，我特地把它戴出來給大家看。G-02-15-1

而且這件衣服我已經穿了十年，已經破到朋友都問我是不是沒有衣服可以買，  
我就跟他們說我找不到這麼舒服的衣服了，有點捨不得丟，我覺得它還是可  
以穿。G-02-33-1

表 4-3 Eva 的捨棄與保留

捨棄	保留
1. 二專的書籍	1. 護理科上課講義
2. 重覆購買的文具用品	2. 令人感覺舒服的衣物
3. 已損壞、無法使用之物品	3. 有紀念性的卡片或禮物
4. 期待瘦身後可穿之衣物	4. 上課需要使用的文具用品
5. 修理後仍可配戴之飾品	
6. 目前暫時不使用的物品	
7. 過去整理環境的習慣	
8. 斷捨離時捨不得的心態	
9. 過去考前才準備考試的習慣	

#### 肆、類別—內容分析：Eva 的故事

##### 一、正念覺察

對 Eva 而言，活在當下或正念中指的是在購買東西時的當下能更針對「現在」  
的需求性。過去的 Eva 對自己喜歡就買、立即需要就買的購物習慣並未有覺察，  
但在斷捨離之後卻因為有深刻的體驗而決定改變自己的購物習慣，因此 Eva 覺得  
在斷捨離後，自己是更正念的。

我覺得會，我會覺得以前好像花了很多金錢在買東西的慾望，不管東西是大

或小或是我隨手想要買的一個飲料，因為現在太方便了…G-01-23-1

## 二、心理幸福感—知足帶來幸福

在 Eva 的定義中，幸福感就是心裡面的一種滿足感及快樂的感受，Eva 不會奢望他人會帶給自己幸福感，她認為幸福感是要懂得知足，並讓自己每天過得開心，不去以負面情緒或行為去傷害他人，也期待自己的快樂與幸福感可以感染身邊的人讓他人也感受到幸福。

對半工半讀的 Eva 來說，忙碌又疲累的生活已成為習慣，雖然有時候會因此感到痛苦，但看到考試成績的進步，Eva 就覺得有幸福感，因為分數的進步是自己努力來的，它也象徵著自己又往護理師的目標往前邁進了一步。

在忙碌的時候，很痛苦，但是有時候靜下心來會覺得還滿快樂的，尤其是真的自己努力去讀書之後考試出來的成績有比較好一點…G-01-22-2

我覺得做很多事情，自己一定要有所付出才能得到你自己想要的那個回饋，真的沒有不勞而獲。G-01-22-3

## 三、自我覺察之增進

### （一）讀書態度的改變

半工半讀的忙碌生活讓 Eva 選擇對環境的整潔視而不見，雖然自知是自己的生活習慣及個性造成環境的雜亂，但在實際體驗完四次斷捨離之後，Eva 才深刻體會到未能即時將物品歸位對自己影響之深！以前 Eva 總在考前才準備考試，但在做書櫃的斷捨離體驗時讓 Eva 發現自己並未善用講義，講義只是為了安全感而保留在身邊的東西罷了，斷捨離體驗後，Eva 開始改變讀書習慣，她開始會規劃

進度，並每天依照進度讀書，而付出努力後，Eva 的考試分數已開始給其正向回饋了。

如果是你跟我做完訪談，我發現講那麼多，我以前還滿真的是滿隨便的，很自我！就是我想怎麼樣就怎樣，反正錢我賺的，東西買了，我的，我要丟就丟，我要用就用，可能就比較以自己舒服開心就好。G-02-26-1

覺得好像要認真讀書，再加上可能考試也逼近了。我覺得跟斷捨離可能有關係，因為我看到那一堆講義我壓力好大啊！G-02-03-2

## （二）物品與自身要求完美的連結

Eva 表示自己在工作上要求完美，也習慣工作不假他人之手，在這次斷捨離體驗時，她發現了物品跟自身個性的連結。雖然 Eva 表示在課業上，自知自己無法做到完美，但她發現近期在添購列表機上似乎也可見自己對完美的要求。原本 Eva 的想法是列表機僅供列印上課講義之用故不需購買功能及品質較優質的機型，但幾經考慮，最後 Eva 還是買了品質更佳的列表機。由此可見，不論在自知能做的好的工作方面或覺得信心不夠的讀書方面，Eva 還是期待自己能做得更好來讓自己呈現出好的形象。

結果後來想來想去、想來想去，不知不覺就買好一點的，我就是還是會買比較好一點的，所以我覺得不知道跟斷捨離有沒有關係？就是不管怎麼樣，我還是希望可以有好一點的東西或好的一面來呈現給別人，然後增強自己的信心。既然要買就買最好的。G-02-27-4

## （三）購物習慣的轉變

透過斷捨離的體驗，讓原本對自己所有物掌握度不佳的 Eva 發現自己重覆添

購東西的習慣並有了深刻的反省與調整。以前，Eva 覺得薪水是自己努力工作得來的，自己想花多少錢是可以自主決定的，但體驗後，Eva 發現了東西重覆性高不只與自己的金錢有關，它還與地球環境有關，如果完全隨意購買卻又不使用，不但浪費錢還讓原本有用的物品變成無用的廢物，捨棄時會對地球環境造成傷害，有了這個深刻的反思，Eva 決定要大大調整其購物習慣，此改變對自己而言是得到省錢的好處，但物品來說，它們也變得能物盡其用，更廣義來看，更是為地球環保盡到自身的一份力量。

但是做完之後就好像真的就浪費！到時候要丟還是個問題，因為要分類，所以就覺得自己的生活習慣真的沒有那麼好，要讓自己再警惕一下不要那麼的浪費錢，然後也浪費地球資源。G-02-14-3



## 第四節 跨案例分析

本節將呈現三位研究參與者間的跨案例分析，研究者從參與者各自的體驗經驗中，發現了三位體驗者在體驗經驗上有其相同及相異的部分，以下呈現之：

### 壹、相同的體驗經驗

#### 一、體驗後有正向情緒

阿好說：

我覺得是先從平靜，執行的時候好像有一點小小的開心跟喜悅，結束的時候是有一些成就感的。H-01-14-1

我每一次體驗完都有成就感，而且我覺得那種成就感和回憶會隨著歷次，每一次、每一次地加乘的感覺，會越來越找得到有感情的感覺，那種就是有一些回憶在裡面。H-01-14-2

久立生說：

之前斷捨離完，我現在還是有持續在斷捨離，所以在生活狀況上，以前造成心理的負擔或是過去不好的回憶都會慢慢清除掉，現在還是會稍微受它的影響，可是跟之前比起來已經好很多了。整體來講我是往上走的狀態，這個狀態會讓我覺得很舒服，心理上是平靜的。S-02-01-1

現在的我比以前幸福，幸福感改變的原因，第一個就是所謂幸福就是我們會覺得現在的狀態是好的，因為過去比較執著，所以會有很多關係解不開，藉由最近有在做這件事情以後，把這些東西都解開了，我心情上就會愉快，愉快就是幸福，所以幸福感是會提昇的。S-02-10-1

Eva 說：

回到家，心情會好一點，因為有整理過了，還沒有到很亂 G-02-01-1

覺得置物箱乾淨、整齊多了，也多了空間放外套，心情莫名開心了。G-R1-02-1

## 二、個人有正向之改變

阿好說：

學習斷捨離會讓我有機會重新檢視生活狀態，有一些後續效應的發酵，對於環境的收納比較有一些原則就像學習到一個整理的技巧。H-L-01-1、

H-L-01-2

整體而言，斷捨離的經驗是非常正向的。我現在下班下課，有空我還是會在家裡整理環境，這是跟以前不一樣的型態，因為以前覺得整理環境真的讓人很生氣，為什麼家務事都是女人在做，但是現在覺得整理過程當中可以找回些控制感跟成就感挺不錯的。H-L-01-4

久立生說：

我覺得我現在比較自在而且比較容易決斷，決斷力比較好。S-02-20-1

覺得最大的收穫是：練習去多愛自己一些，而不是活在別人的評價及掌聲中。

感謝自己願意改變，並相信自己有創造新人生之可能性。S-E-02-3

Eva 說：

體驗之後在讀書或工作上可能就變得比較積極，以前遇到工作，因為事情太多，可能都是要等到人家來查的時候…G-02-05-1

但體驗完後，我發現原來平時的我花錢是這麼的不節制，我反思自我的金錢觀念，並了解垃圾分類的意義，也讓我漸漸養成隨身攜帶環保杯的習慣。

GA04-1

### 三、有持續執行力

阿好說：

未來我還會想要繼續執行斷捨離，因為還有很多東西沒有處理完。H-01-20-1

我發現有一些書都還沒有拿給我兒子看，我訂的周刊有一些我也還沒有打開來給他聽，未來我要繼續整理這一塊。H-R1-01-4

久立生說：

之前斷捨離完，我現在還是有持續在斷捨離…S-02-01-1

藉由整理書籍及舊衣服，藉由果決的處理讓自己有新的可能性。舊書分贈圖書館使其更能被他人利用；丟棄舊衣象徵拋掉舊觀念，讓自己有新的觀念進來，長出新的樣子。成效相當良好，以後有機會可能會再做一到兩次。

S-E-01-1

Eva 說：

如果有空或是想發洩心情時可以再做斷捨離。我覺得它可以發洩情緒，就是發洩壓力或是心理到達一個臨界點的時候，在丟東西的過程中好像就可以發洩某一種特殊的情緒，可能可以丟掉一些過去或是當下想要發洩的情緒。

G-02-17-1

我會持續用這個方式整理東西，如果說心情不好或是剛好那一天比較有空閒的時候，有體力跟耐力的時候，就可以來整理一下。G-02-20-3

### 四、斷捨離與收納不同

阿好說：

我的體驗經驗後發現跟一般的整理收納還是有不同，我覺得有不同的點是在，因為平常在整理和收納的時候只求快，但是斷捨離裡的過程當中，會讓你看到物品與以前生活經驗的連結。H-A-02-1

我可能會跟其他人介紹說斷捨離的體驗其實也是整理自己的生命經驗。

H-A-01-2

久立生說：

我覺得斷捨離神奇的地方是因為以前以為是斷捨離物品！後來看了你的斷捨離講義才知道念頭也可以斷捨離。我試著去做，結果真的可以慢慢地改變自己，我覺得真的滿神奇的。S-01-61-1

我覺得一般來講整理東西，你可以只是單純的整理東西，但是如果你有斷捨離的概念，你可以順便把斷捨離的概念加到整理東西裡面，所以你整理東西是有意義的…或我把書捐出去，希望有人看到我的書，他可以更快進入狀態，就是我會有不一樣的動機。S-02-27-2

Eva 說：

斷捨離是一種比整理、收納更有效率的打掃方式，它可以讓人斷開對物品的執著，甚至為它創造更大的經濟效益，例如：衣物送予家扶中心，找到它的新價值。G-A-02-1

如果是一般的整理，我可能不會想那麼多，我那些東西還是留在那邊，就是拿起來掃一掃，放回去，拿起來掃一掃，放回去，東西就是要留著。如果有斷捨離，就要去想它的實用價值，我覺得就是比較符合自己目前的狀況。

G-02-24-1

## 五、體驗需採循序漸進方式

阿好說：

我記得那時候的第一步是整理一樓客廳的書櫃和遊戲室。我覺得這個地方很好下手的原因是因為一樓的東西，我婆婆常常看不順眼就會丟掉，而且那時候快過年了，我從那邊下手是想讓她覺得我這個媳婦有在打掃…H-01-09-1

久立生說：

心念的東西是跟價值觀有關，所以它就比較難，因為它需要一些東西去轉化…所以我才會把物品放在體驗的前面，因為我覺得要先從容易的開始做，難的我就把它放在後面，先有個起首式，先從具體的東西，先進入那個狀態先做一個前方便…S-01-87-1、S-01-87-2

Eva 說：

其實我也是很忙，但是我真的不想去動它。但是我開始動了那個置物箱之後…既然都動了置物箱，那就應該再來動一下我的庫房，動完庫房就想說庫房都整理完了就剩兩個，那我就在想書櫃跟那個房間，倉庫那一個，我要用哪一個，好吧！那就從書櫃開始，書櫃整理、整理也是要一個多小時，書櫃都整理完了，我只剩一個，我要不要整理…G-02-32-1

## 貳、相異的體驗經驗

三位體驗者為不同的個體，在體驗經驗上自當各異，故研究者僅將體驗斷捨離的困難或限制的相異經驗抽離出來，並呈現如下：

### 一、阿好—時間及人手的不足

阿好的困難是生活空間太大，但自己身兼多職無充足的時間可以整理環境，

先生又不主動協助幫忙整理，她說：

我覺得打掃應該要有更充裕、更長的時間，我就會掃。如果有多一點人手，我會更開心。因為我覺得一個人打掃是可以給自己一個獨處的空間，但是如果有時間壓力又要被唸的話，我就可能就沒那麼仔細地打掃了。

H-01-12-1

## 二、久立生—情緒及情境的反覆

久立生的困難是體驗關係的斷捨離時會回憶起過去的情境與情緒而卡住無法繼續進行斷捨離，他說：

困難跟限制就是做三、四次的時候，情緒會卡住，情緒起來，你會想很久。在跟過去斷捨離時需要一些情緒的轉換，所以寫的時候會想著要怎麼去表達，所以就慢慢地寫，所以會花比較長的時間…S-01-63-1

## 三、Eva—講義丟不丟的猶豫

Eva 的困難是雖然對上課講義占據許多空間而感到困擾，但想捨棄卻又仍猶豫再三，她說：

我覺得就是會想到我未來還可以用，現在比較困擾的就是那些講義啦。其他的東西，我覺得對我來說好像都還好，因為不會用到的或是它真的壞掉了，我就不會想要真的把它留下來。G-01-16-1、G-01-16-2

## 第五節 量化研究結果

本研究量化研究的部分以統計軟體 SPSS/pc+18.0 版來分析回答研究問題。

說明如下：

## 壹、正念覺察注意量表

### 一、描述統計 (descriptive statistics)：

根據體驗者填寫「正念覺察注意量表」之分數來進行平均數與標準差之描述統計，以了解樣本的特性。

### 二、相依樣本 t-test 檢定分析：

用來考驗二分類別變項的平均數之間有無顯著差異，若自變項為兩類之類別變項時，則採用 t-test 檢定來檢驗其平均數之間有無顯著差異。包含自變項為體驗者「正念覺察注意量表」前測與依變項為體驗者「正念覺察注意量表」後測變項之間的差異情形。

### 三、量表結果

本研究的原始資料得至三名體驗者「正念覺察注意量表」之測驗分數，研究參與者需於準備期接受「正念覺察注意量表」之前測，隨後於第一次及第四次斷捨離體驗後接受測驗以及完成四次斷捨離體驗後兩週再接受「正念覺察注意量表」之追蹤測驗，共計四次受測，以十二筆有效資料進行分析。三位體驗者共計十二次的測驗分數見表4-4。

表 4-4 三位體驗者各次正念覺察注意量表之分數

體驗者	前測	第一次	第四次	兩週後 追蹤測
阿好	67	71	73	75
久立生	59	56	56	64
Eva	53	70	33	60

本研究欲瞭解研究參與者於體驗斷捨離之期間，其正念覺察注意量表之變化。正念覺察注意量表的準備期前測和兩週後之追蹤測之前後差異比較之結果如下表所示。

表 4-5 正念覺察注意量表之相依樣本 *t* 檢定比較表

變項	前測		後測		<i>t</i>	<i>p</i>
	M	SD	M	SD		
正念覺察注意量表	3.022	1.137	2.578	1.027	-1.637	.124

## 貳、心理幸福感量表

### 一、描述統計(descriptive statistics)：

根據體驗者填寫「心理幸福感量表」之描述性統計表，包含自主性、環境掌控、個人成長、正向的人際關係、生活目的與自我接納六個變項來進行平均數與標準統計，以了解樣本的特性。

### 二、相依樣本 *t*-test 檢定分析：

(一) 用來考驗二分類別變項的平均數之間有無顯著差異，若自變項為兩類之類別變項時，則採用 *t*-test 檢定來檢驗其平均數之間有無顯著差異。包含自變項為體驗者「心理幸福感量表」前測與依變項為「心理幸福感量表」體驗者後測變項之間的差異情形。

(二) 用來考驗「心理幸福感量表」之相依樣本 t 檢定，六個分量表當中，包含自主性、環境掌控、個人成長、正向的人際關係、生活目的與自我接納之體驗者前後測變項。

### 三、量表結果

本研究的原始資料得至三名參與者「心理幸福感量表」之測驗分數，研究參與者需於準備期接受「心理幸福感量表」之前測，隨後於第一次及第四次斷捨離體驗後接受測驗以及完成四次斷捨離體驗後兩週再接受「心理幸福感量表」之後測，共計四次受測，以十二筆有效資料進行分析。三位體驗者共計十二次的測驗分數見表4-6。

表 4-6 三位體驗者各次心理幸福感量表之分數

體驗者	前測	第一次	第四次	兩週後 追蹤測
阿好	157	157	缺漏	182
久立生	151	149	152	154
Eva	171	166	162	176

本研究欲瞭解研究參與者於體驗斷捨離之期間，其心理幸福感之變化，心理幸福感量表之分量表之描述性統計與準備期前測和兩週後測之前後差異比較之結果如下表所示。

表4-7 心理幸福感分量表之相依樣本檢定比較表

變項	前測		後測		<i>t</i>	<i>p</i>
	M	SD	M	SD		
自主性	3.889	0.935	4.167	1.049	2.076	.093
環境掌控	4.167	1.090	4.111	1.129	-.119	.910
個人成長	4.222	2.115	4.222	2.115	.000	1.000
正向的人際關係	2.556	0.655	2.500	0.913	-.097	.927
生活目的	3.611	1.512	3.500	1.929	-.219	.835
自我接納	4.056	0.743	3.778	1.109	-.508	.633



# 第五章 結論與建議

## 第一節 研究結論

質性研究結果並非恆久不變，依 Lincoln 與 Guba (1985) 與鈕文英 (2007) 的觀點來看，研究結論應視為暫時性的結果，在推論與引用上必須留意情境脈絡的限制。因此本論文呈現之敘事分析結果，僅能做為本研究的暫時性結論。

### 壹、心理幸福感之變化

自從正念減壓療法 (MBSR) 課程推出後，近年來已有不少臨床研究發現 MBSR 在心理健康、生理健康、生活品質和幸福感有正面的影響(蔡佩樺, 2013)。雖然心理幸福感量表的量化結果未達顯著，然而在訪談自陳上，三位體驗者皆認為在斷捨離前後其心理幸福感有增加之感受。阿好說：「我只要一直想像著這些東西的美麗的回憶就會覺得幸福。」，因為阿好在體驗中會因為物品連結到與重要他人互動時的美好回憶而產生正向情緒及幸福感。Keng、Smoski 與 Robins (2011) 的回顧研究指出正念特質與生活滿意度、活力、自尊、樂觀相關；正念介入方式會提升總體幸福感、正向情感、靈性感與寬容 (黃瓊瑤, 2015)。

久立生說：「藉由最近有在做這件事情以後，把這些東西都解開了，那我心情上就會愉快啦！愉快就是幸福啦！」，久立生雖然認為在不同的領域裡，幸福感會有不同的定義，但是心情或情緒上的愉悅感也是幸福感的一種表示，在 2007 年，Anderson 等人的正念研究中，學習 MBSR 的實驗組，其情緒的幸福感及正念有顯著提升。

Eva 說：「我覺得幸福就是心裡面一種滿足感吧！自己要懂得知足…，反正就是每天過得開心，然後不要去做傷害別人或是讓你自己很生氣的去對待別人…

不要有負面情緒…在忙碌的時候，很痛苦，但是有時候靜下心來會覺得還滿快樂的，尤其是真的自己努力去讀書之後考試出來的成績有比較好一點。」，對現階段半工半讀的 Eva 來說幸福是一種發自內心的滿足感、有正向情緒及付出努力後有所收穫。2013 年，Byrne 等人比較了正念介入的實驗組與人際歷程團體介入及無任何介入的兩組控制組，在追蹤六個月後發現，只有正念介入的實驗組仍在焦慮、憂鬱及學業問題保持減少之情況。杜蜀芬（2013）以六位參加正念療癒團體的國小在職進修教師為研究對象，並以敘事訪談法收集資料以探究正念療癒團體之效益，主題分析後結果顯示正念療癒法的效益包括六項效益，其中一項人際關係應對能力改善，此研究發現或可解釋 Eva 在參與斷捨離體驗後，其考試成績進步而提升幸福感之因。

## 貳、正念覺察之變化

雖然正念覺察注意量表的量化結果未達顯著，然而在正念療法中，除了要求正念學習者做正念練習以外，也教導正念學習者將正念的精神融入到日常活動之中（洪常晟，2014）。《斷捨離》之作者認為「斷捨離」並非只是整理環境或物品的一門技術而已，它還是一種生活禪亦可說是一種動禪（羊恩燉譯，2011），以她的觀點而言正念就是能俯瞰內心。而在鄭雅之 2013 年的研究，她以有動機參與正念療法之健康成人為研究對象以探討正念療法的介入對個體心理衛生之影響，其量性研究結果發現透過正念療法介入後，實驗組成員其正念覺察程度可顯著提升。綜合以上論點，本研究所稱的「斷捨離」也可說是一種日常活動的正念練習，或可說明在本研究訪談的自陳上，久立生及 Eva 表示自己在斷捨離前後是更能專注於現在及正念之可能原因。

## 參、自我覺察增進之變化

陳金燕（1996）的研究則將自我覺察定義為「知道、了解、反省、思考」自

己的「情緒、行為、想法、人我關係及個人特質」之狀況、變化、影響及發生的原因，在此定義中，自我覺察的焦點不再僅侷限於「自己」，也包含了「與自己互動的他人」；同時，覺察的內涵也不僅止於「靜態的」狀況，也關注過程中「動態的」變化及影響。Webber 等人（1993）主張自我覺察個體本身的行為將會導致個體行為的改變。完形治療之父 Perls 亦認個人若能充份覺察則個人必然改變（洪嘉蓮，2003），Perls 以「經驗性」、「直接體驗」為覺察途徑，使當事人透過自己去感覺、解釋，看到自己改變選擇的可能性（洪嘉蓮，2003；余嫩齡 2009）。李素芬（2014）認為除了進行心理諮商或治療是促進覺察之方式之外，正念是對當下如實的覺知，故正念亦是一種自我覺察的實踐方式。

本研究採陳金燕（1996）對自我覺察之定義，研究者將「類別—內容」分析內容中自我覺察之部分，整理呈現如下：

#### （一）阿好自我覺察增進之變化

1. 了解自己對於惜物、愛物的想法來自於原生家庭教育的影響。
2. 了解自己在對物品僅有使用權而無所有權的想法與感受。
3. 知道自己對於物品使用價值之重視。
4. 思考出物品與自身之間的連結是回憶。
5. 知道自己對於先生不協助整理環境之情緒及想法。
6. 知道自己對於家務是女人的工作之想法與情緒。
7. 發現自己有將居家環境打掃整潔之能力。
8. 發現自己在斷捨離後改變了對家務整理之心態與習慣。
9. 知道近來能於繁忙工作中仍保持家務整理習慣得自於體驗斷捨離後之改變。
10. 發現專屬於己的梳妝檯對自己之象徵及意義。
11. 發現整理梳妝檯能為自己帶來幸福感及自控感。

## (二) 久立生自我覺察增進之變化

- 1.了解自己過去的個性及形象，亦知道自己未來所期待的新形象為何。
- 2.能理解與試著接納自己狀態不好的反覆發生。
- 3.知道自己狀態不好或卡在關係的執著裡時之因應方式。
- 4.了解自己過去好的特質為何隱藏起來了，也漸漸知道找回好特質的方法。
- 5.能覺察自己情緒及念頭起伏的來源。
- 6.能覺察自己目前的狀態為何。
- 7.理解過去自己為何對關係感到執著，目前也漸漸知道如何為自己的執著解套。
- 8.漸漸能接受關係的改變亦能理解關係改變的原因及對方的立場。
- 9.知道自己未來該如何經營同事關係。
- 10.能對自己在前一份工作的受創經驗進行反省與檢討。

## (三) Eva 自我覺察增進之變化

- 1.發現自己對環境雜亂的視而不見之心態。
- 2.發現自己生活習慣的不佳對自己造成的影響。
- 3.知道占空間的講義能為自己帶來安全感。
- 4.能清楚知道目前生活上何為自己的需要與想要。
- 5.發現目前讀書習慣的正向改變可能來於斷捨離的正向改變。
- 6.了解自己重覆購物習慣的原因為何亦知道未來想針對購物習慣做何種改變。
- 7.知道自己過去為了立即可用及喜歡而添購物品的習慣。
- 8.發現近來購買的列表機與自身的連結是想呈現好形象的想法。
- 9.深刻反省自己過去的購物習慣，亦知道自己想如何調整購物習慣並已開始行動。

- 10.思考出物品要物盡其用之重要性，亦開始在盡量發揮物品真正之價值。
- 11.反省過去的購物習慣對地球資源的浪費及不環保。

## 第二節 研究限制

### 壹、研究對象的限制

研究者曾於臉書發佈研究邀請，然而並未有任何人因此加入本研究，故研究者有一段時間是苦於研究對象收案之困難，後來經研究者向身邊親友提出邀請及透過親友之介紹，方得三位參與者願意體驗斷捨離，原訂的體驗八週因為答應參與的研究對象皆遲遲未著手進行體驗，經一段時間的等待後，研究者詢問研究參與者無法進行之原因，得到的回應大部分是認為四次時間太長、生活忙碌無法體驗八週，經與指導教授討論後，將八週體驗改為四次體驗之後，本研究才真正地進入研究階段。因此研究對象的不足，可能會無法提供更豐富及多元的體驗經驗是為本研究之限制。

### 貳、研究內容的限制

本研究的資料來源為體驗者四次的體驗紀錄表及二次的訪談逐字稿，因為本研究目的聚焦在正念覺察、心理幸福感及自我覺察之變化，故訪談時，研究者依此研擬訪談大綱，故本研究採半結構式訪談。以半結構訪談的方式來關注體驗者在此三個研究方向的經驗以利從中得到研究結果，反之亦可能限制了體驗經驗更廣泛及更全面的資料收集。

### 第三節 研究建議

透過研究者對研究過程經驗的發現、省思以及三位體驗者的回饋，研究者針對對執行斷捨離有意願之大眾及未來相關研究提出以下之建議：

#### 壹、對執行斷捨離有意願之大眾之建議

研究者在進行本研究時已有數次體驗斷捨離之經驗，也認為從體驗中有增加對自身的認識與覺察。在本論文初審通過後，研究者亦再次安排連續數天的斷捨離體驗。在這次的執行中，研究者發現透過斷捨離，研究者更能專注在當下能做之事，它能让研究者體會到一個小小的整理行動能帶來後續一步一步的微行動，這樣的體會對進行研究是很有助益的。

基於研究者及三位體驗者的體驗經驗回饋，研究者整理了針對執行斷捨離有意願之大眾之建議如下：

一、閱讀過《斷捨離》一書後再進行體驗，並在執行時盡量以斷捨離的實踐手法做整理—取捨時自問物品適不適合現在的自己？不以此篩選標準進行取捨就容易回到過去習慣的整理方式，造成斷捨離成效不易觀察。

二、每次體驗的時間或地點無固定規則，以自己當下方便執行的地點或時間做考量即可，做五分鐘的書桌斷捨離或長達數小時的倉庫斷捨離都皆無不可，然而研究者建議可在短期間內執行數次斷捨離後再暫停或中斷較好，理由是如此一來較能觀察自己體驗的感受及成效。

三、建議從容易下手或具體的物品斷捨離開始體驗，本研究者的三位體驗者及研究者的親自體驗皆是從物品的斷捨離開始，循序漸進式的體驗較容易引發持

續體驗的意願及動力。

四、若有時間可將體驗時的感受及想法如實地紀錄下來，以利未來回顧體驗的收穫或進行更深入的思考及覺察時使用。

## 貳、對未來相關研究之建議

### 一、研究方向的建議

《斷捨離》一書出版後除了引發一股討論及體驗之熱潮之外亦造成一陣其他與整理、收納及空間相關書籍的出版風潮，例如，及美國 Xorin Balbes《空出位子給幸福！逆轉人生的空間診斷術：你的房間，就是你的人生》、日本的近藤麻里惠的《怦然心動的人生整理魔法》，本書作者提倡身邊只留下讓人怦然心動的物品，就可以使人生的各個方面產生正向的變化！相較於《斷捨離》，本書在取捨物品時較偏重整理者的情緒及感受，但此書亦在日本、台灣，甚至是歐美國家引發整理旋風，例如，怦然心動一書在 2015 年美國暢銷書排行榜第六名。

其實早在 2006 年時，台灣就曾出版過與「斷捨離」整理概念相近的日本翻譯書籍—《掃除力—邁向成功的神奇魔法》，本書作者舛田光洋提出“打掃魔力”一詞，他認為透過打掃所產生的能量再結合內心的力量，就可以創造出正面連鎖效應的磁場空間，而此正向的磁場空間會改變人的心態，進而為人帶來全新的人生，然而當年的本書並未造成掃除力的掃除風潮。

綜合而論，不論是山下英子的斷捨離、近藤麻里惠的《怦然心動的人生整理魔法》或是舛田光洋的掃除力，三位作者所提倡的整理術都不同於一般人所認為的整理或收納的概念，他們認為透過物品的整理可以進而引發整理者身心靈及人生不同層面的正向改變。研究者對於物品整理為何能引發整理者的正向改變之原因感到好奇，也認為「斷捨離」在近年能引起討論或體驗定有其時代或社會之意

義及背景。故透過探討斷捨離能帶來正向改變的原因為何及其可能的時代背景及意義是未來對斷捨離有興趣的研究者可以關注的研究方向。

研究者希望未來能有更多的學術研究者有興趣繼續探討「斷捨離」，也期盼未來的研究者能有更多的研究發現證實斷捨離能為人帶來各種正向的改變，而引起社會大眾對體驗斷捨離有更大的興趣，並進而能真正地從整理中得到正向轉變，使家務整理或物品收納不再只是一個令人疲累又煩心的家務工作而已，它也許可以是一個自我照顧、自我認識甚至是自我療癒的一種簡易又可行的日常行動。

## 二、研究對象的建議

本研究對象採立意取樣，研究者向身旁親友等提出研究邀請。研究者原本期待能有各個年齡階段的研究參與者，例如從二十歲到六十歲，每十年為一階段，然此部分，由於研究參與者邀請的困難，為進入正式研究，研究者最後對研究對象提出以參與者對其居住空間中的物品狀況感到困擾的自評分數需為 5 分以上且年滿 20 歲之成人(以 0-10 分自評, 10 分為最困擾)做為研究對象的篩選標準。本研究參與者年齡分佈及性別是一位二十到三十歲女性，三十到四十歲的女性及男性各一位。建議未來研究者可擴大體驗者的年齡分佈，或許不同年齡的體驗者會有代間的相同或相異的經驗可供跨案例分析與比較，藉此可獲得更豐富的研究發現。

## 三、資料收集方法的建議

本研究主要採體驗者訪談法作為資料收集的主要方法，體驗者的斷捨離體驗紀錄表等相關紀錄亦是分析與整理的資料來源，但對研究者參與者而言，除了斷捨離時可能耗時費力，體驗後又需花時間撰寫紀錄是會減少體驗者的體驗意願，然而若未留下紀錄，其體驗經驗或感受容易流失，故建議在斷捨離體驗紀錄表上

可提供選項讓研究參與者做簡易的勾選，例如，體驗時的心情可提供選項：平靜、心煩、自在…等等，增加選項的勾選雖可能造成填答範圍的限制，然亦可提供體驗者覺察感受與想法之方向。此外，研究者亦可於紀錄表中提醒體驗者儘量即時撰寫紀錄或至少簡單留下備忘錄以免因時間及遺忘造成寶貴的體驗經驗之流失。

若參與觀察法或進行焦點團體的收集資料方式可行，未來研究時，輔以參與觀察法或焦點團體法來進行資料之收集或可為研究增添更多真實又全面的資料。

## 第四節 研究者的省思

### 壹、研究者對斷捨離效果的期待

本研究是基於研究者的體驗經驗及自身好奇發展出來的論文主題，研究者從體驗中是很有收穫的，也認為《斷捨離》的確能為自身帶來各種大大小小的改變，故在研擬訪談大綱或訪談過程中難免會將視角較聚焦於斷捨離體驗經驗中較正向的部分，故研究者在研究過程中應該隨時留意研究者自身的期待及經驗對研究進行的影響才是。

### 貳、研究者自身狀態對研究進行的影響

研究者在研究所的論文相關課程中，就一直抱持著想要寫出一個自己有興趣又是質性研究的碩士論文，故當研究者閱讀《斷捨離》一書後就對斷捨離情有獨，覺得非寫它不可。當研究者向身旁同學或老師分享此研究方向，幾乎所有人都認為這是個非常有趣又可以發揮的研究方向。在主題非常明確之下，研究者卻一拖就拖了三年多才開始進行斷捨離研究，研究者還曾打趣說斷捨離論文差點被研究

者“斷捨離”掉了，幸好後來研究者有研究夥伴及指導教授的指導才得以開始著手進行，研究者深信“斷捨離”與自身間必定有其連結，寫到研究者的省思的當下，研究者認為那之間的連結是潛意識或意識層面上，研究者欲改變自己並對過去的自己做斷捨離，而中間看似虛耗過的時間是研究者對改變的掙扎吧！

回顧整個研究進行的過程，研究者自認身心及情緒總是起起伏伏，而此狀態想必會影響研究的進行及資料分析工作，若時間能倒轉，研究者希望自己能更覺察自己的狀態也接納之或改變之，然而過去已成過去，任何後悔或遺憾的感受就斷捨離掉吧！



## 參考文獻

- 川畑伸子 (2012)。斷捨離行法 (郭玉梅譯)。台北市：三悅文化。
- 山下英子 (2011)。斷捨離 (羊恩嫩譯)。台北市：平安文化。
- 山下英子 (2012)。俯瞰力-「斷捨離」心靈實踐篇 (王華懋譯)。台北市：平安文化。
- 于士霞 (2013)。從設計的角度剖析環境心理環境藝術。美與時代，8，59-60。
- 王諾、陳初 (2009)。梭羅簡單生活觀的現代意義。烟台大學學報(哲學社會科學版)，22 (3)，44-47。
- 石佳音 (2011)。原住民與非原住民青少年情緒智能與心理幸福感之比較研究 (未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學：台北。
- 王孟文 (2012)。自我失落與再生—分手失落者在完形夢工作期間的自我調節歷程 (未出版之碩士論文)。台中教育大學：台中。
- 王素敏 (2015)。正念瑜伽認知治療對高焦慮大學生正念、焦慮感和幸福感之效果 (未出版之碩士論文)。國立台南大學：台南。
- 石宛樺 (2013)。一人一故事劇場實踐對其劇團成員自我覺察的影響—以南飛·嚙事劇團為例 (未出版之碩士論文)。國立台南大學：台南。
- 田春 (2011)。“物脈”：產品與人的溝通研究。藝術探索，25 (3)，104-106。
- 朱素珠 (2014)。正念取向幼兒情緒教育課程發展及其對幼兒情緒能力影響之行動研究—以新竹縣某幼兒園為例 (未出版之碩士論文)。玄奘大學：新竹。
- 舛田光洋 (2008)。掃除力—邁向成功的神奇魔法 (連雪雅譯)。台北市：小知堂。
- 抉擇 (2014年2月23日)。人間福報，B6版。摘自王志揚 (2013)。彎：王志揚書法手札。台北市：貿騰。
- 吳小康、徐海濤、彭卓、艾福梅 (2015)。不做大眾克隆，不為物欲奴役。決策探索，2，82-85。
- 李靜、郭永玉 (2008)。物質主義及其相關研究。心理科學進展，16(4)，637-641。

- 李如濤、周笑平 (2009)。消費文化對大學生群體的影響。《當代青年研究》，10，68-72。
- 李素芬 (2014)。正念即覺察—對於如何回應刺激增加了選擇的自由與空間。《諮商與輔導》，343，6-9。
- 李燕蕙 (2014)。正念療法掠影。《慧炬雜誌》，590，14-18。
- 李鵬舉、黃沛 (2010)。物質主義構面分析及其對主觀幸福感的影響-基於"80後"的實證研究。《華東經濟管理》，24(2)，50-54。
- 季桂保 (2002)。布希亞。台北市：生智。
- 林宜和 (2011)。2010年日本書市回顧。《全國新書資訊月刊》，1，129-132。
- 林熙皓 (2009)。生活不只是消費-淺談簡樸生活。《新使者》，2，13-16。
- 林鈺傑 (2012)。「完適覺知」與「創造性自我」：正念心理健康機制之探討。《中華心理衛生學刊》，25(4)，607-632。
- 林柏佑 (2014)。實習諮商師的正念、幸福感與諮商自我效能之相關研究 (未出版之碩士論文)。國立高雄師範大學：高雄。
- 林育如 (2015)。現代社會中物我兩忘的工夫—從莊子的「心齋」到山下英子的「斷捨離」(未出版之碩士論文)。華梵大學，新北市。
- 近藤麻里惠 (2011)。怦然心動的人生整理魔法 (陳光棻譯)。：方智。
- 洪嘉蓮 (2003)。完形取向團體諮商對父母離異兒童增進自我概念與情緒適應之效果研究 (未出版之碩士論文)。國立台北師範學院：台北。
- 余嫩舫 (2009)。完形取向團體輔導對低年級情緒困擾傾向兒童之情緒覺察與情緒表達改變之研究 (未出版之碩士論文)。臺北市立教育大學：臺北市。
- 胡幼慧 (2000)。質性研究：理論、方法及本土女性研究實例。臺北：巨流。
- 胡君梅 (2012)。正念如何減壓。《健康世界》，324，58-62。
- 胡君梅 (2013)。正念介入的效用。《諮商與輔導》，327，7-11。
- 洪常晟 (2014)。家庭作業遵從程度與成效間關聯的探討—以正念減壓團體為例

- (未出版之碩士論文)。國立彰化師範大學，彰化。
- 陳向明 (2002)。社會科學質的研究。台北：五南。
- 陳金燕 (1996)。諮商師對「自我覺察」的主觀詮釋之研究。國立彰化師範大學輔導學報，19，19-246。
- 陳金定 (2007)。完形治療理論之驗證：接觸干擾、未完成事件與心理幸福感因果模式考驗。教育心理學報，39(1)，45-68。
- 陳得祿 (2014)。教會會友參與動機、心理幸福感、教會參與與教義瞭解之關係——以基督教台灣貴格會為例 (未出版之碩士論文)。國立台北大學：台北。
- 高淑燕、孫繼民 (2009)。大學生人格特質與心理幸福感的相關研究。首都師範大學學報 (社會科學版)，S4，63-67。
- 高良、鄭雪、嚴標賓 (2011)。當代幸福感研究的反思與整合——幸福感三因素模型初建。華南師範大學學報 (社會科學版)，5，129-136。
- 翁若雲 (2011)。大學生生涯自我效能、生涯成熟與心理幸福感之結構方程模式分析 (未出版之碩士論文)。國立台南大學：台南。
- 許玉佩 (1995)。諮商員對諮商歷程中情緒自我覺察與因應方式之析研究 (未出版之碩士論文)。國立彰化師範大學：彰化。
- 殷秀珍 (2009)。淺談日本式收納。現代交際，394，56-57。
- 張惠珍 (2009)。休閒體驗的自我覺察在生命歷程之連結——以公立高中職女性教師為例 (未出版之碩士論文)。屏東科技大學：屏東。
- 張峰 (2010)。幸福的自我實現與超越——心理幸福感之探析。牡丹江教育學院學報，119，89-90。
- 張瀨文 (2010)。消費文化與戀物——張瀨文創作自述 (未出版之碩士論文)。國立臺灣藝術大學，新北市。
- 張仁和、林以正、黃金蘭 (2011)。中文版「止觀覺察注意量表」之信效度分析。測驗學刊，235-260。
- 張一 (2012)。心理幸福感：研究方法、影響因素及展望。南昌教育學院學報，

27(7), 143-144。

張穎 (2014)。淺析中日收納文化比較研究。青年文學家, 27, 195。

鈕文英 (2007)。教育研究方法與論文寫作。台北市：雙葉書廊。

黃麗 (2008)。積極心理學研究的新視角—心理幸福感研究。科技風, 12, 123。

黃瓊瑤 (2015)。正念大療法學習者靈性成長之研究 (未出版之碩士論文)。南華大學：嘉義。

楊淑貞、林邦傑、沈湘縈 (2007)。禪坐之自我療癒力及其對壓力、憂鬱、焦慮感與幸福感影響之研究。玄奘佛學研究, 7, 63-104。

楊彥芬 (2012)。應用正念(mindfulness)的方法紓解身心壓力。諮商與輔導, 317, 2-6。

葛魯嘉 (2006)。心理環境論說—關於心理學對象環境的重新理解。陝西師範大學學報 (哲學社會科學版), 28(5), 51-54。

解琪、鄭林科 (2015)。心理幸福感研究概述。社會研究, 46-47。

溫宗堃 (2013)。正念幫助學生專注·平靜·放鬆。師友月刊, 561, 14-17。

潘淑滿 (2003)。質性研究：理論與應用。台北：心理出版。

蔡佩樺 (2013)。頓悟經驗融入正念課程設計暨效果評估 (未出版之碩士論文)。國防大學政治作戰學院：台北市。

蔡貽象、吳芬芬 (2015)。《這就是生活》”斷捨離”生活美學理念下的電視真人秀。中國廣播電視學刊, 8, 51-53。

廖小雯 (2008)。成年初顯期年輕人的自我認同狀態、自我定義記憶與心理幸福感之關係探討 (未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學：台北市。

廖小雯、程景琳 (2011)。成年初顯期的自我認同狀態、自我定義記憶之解釋歷程與心理幸福感之關係探討。應用心理研究, 51, 79-110。

廖唯伶 (2011)。女性使用者建構產品友誼之研究 (未出版之碩士論文)。國立成功大學，台南。

劉秀雅 (2003)。完形取向喪慟團體對喪親國中生之輔導效果 (未出版之碩士論

- 文)。國立高雄師範大學：高雄市。
- 劉麗娟 (2014)。配對協同學習融入國小高年級自然科教學之行動研究 (未出版之碩士論文)。淡江大學：新北市。
- 劉玉文 (2015)。在藝療淨化中轉化苦痛——從生命循環看靈性覺醒的探究 (未出版之碩士論文)。國立新竹教育大學：新竹市
- 鄭雅之 (2013)。人格特質及作業執行情形對正念療法成效之預測 (未出版之碩士論文)。中山醫學大學：台中。
- 賴志超、蘇倫慧 (2015)。正念、自我療癒力與心理適應：自我悲愍與自我貶抑的中介效果。中華輔導與諮商學報，42，93-124。
- 盧諺璋 (2014)。正念治療團體對大學生壓力、身心健康及幸福感之效果研究 (未出版之碩士論文)。國立彰化師範大學。
- 魏書娥、蔡春燕和李美玲 (2011)。台灣消費社會(1980-2000)的結構形成與變動之分析。社會分析，2，1-53。
- 藍文彬、游森期 (2014)。大學生正負向完美主義、心流傾向與心理幸福感之結構方程模式分析。臺中教育大學學報，28(2)，25-50。
- 蘇靜主編 (2013)。知日斷捨離。廣西：中信出版社。
- 釋宗白 (2011)。正念意涵及其在諮商/心理治療的轉化機制。輔導季刊，47(2)，39-49。
- Anderson, N. D. Lau, M. A., Segal, Z. V., & Bishop, S. R. (2007). Mindfulness based stress reduction and attentional control. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 14(6),449-463.
- Baer, R. A., Smith G. T., & Allen, K. B. (2004) Assessment of mindfulness by self-report. *The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. Assessment*, 11,191-206.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using selfr

report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.

Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S. et al.

(2008). Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and non-meditating samples. *Assessment*, 15(3), 329-342.

Baudrillard, J. (1997)。物體系 (林志明譯)。台北市：時報。

Bhullar, Navjot., Hine, Donald W., Phillips, Wendy J. (2014). Profiles of psychological well-being in a sample of Australian university students. *International Journal of Psychology*, 49(4), 288-294.

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2004). Perils and promise in defining and measuring mindfulness: Observations from experience. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 242-248.

Byrne, C., Bond, L. A., & London, M. (2013). Effects of Mindfulness-Based versus Interpersonal Process Group Intervention on Psychological Well-Being with a Clinical University Population. *Journal of College Counseling*, 16(3), 213-227.

Carmody, J., Baer, R. A., & Lykins, E. L. B. (2009). An empirical study of the mechanisms of mindfulness in a mindfulness based stress reduction program. *Journal of Clinical Psychology*, 65(6), 613-626.

Carver, Charles S., Baird Eryn (1998). The American dream revisited: Is it what you want or why you want it that matters? *Psychological Science*, 9(4), 289-292.

Celia Lury (2003)。消費文化 (張萍譯)。南京：南京大學出版社。

Chadwick, P., Hember, M., Symes, J., Peters, E., Kuipers, E., & Dagnan, D. (2008).

Responding mindfully to unpleasant thoughts and images: Reliability and validity

- of the Southampton Mindfulness Questionnaire (SMQ). *British Journal of Clinical Psychology*, 47, 451-455.
- Chang, V. Y., Palesh, O., Caldwell, R., Glasgow, N., Abramson, M., Luskin, F., Koopman, C. (2004). The effects of a mindfulness based stress reduction program on stress, mindfulness self efficacy, and positive states of mind. *Stress and Health*, 20(3) 141-147.
- Ciara Byrne, Lynne A. Bond, and Miv London. (2013). Effects of Mindfulness-Based Versus Interpersonal Process Group Intervention on Psychological Well-Being With a Clinical University Population. *Journal of College Counseling*, 16, 213-229.
- Cordon, S. L., Brown, K. W., & Gibson, P. R. (2009). The role of mindfulness-based stress reduction on perceived stress: Preliminary evidence for the moderating role of attachment style. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 23(3), 258-269.
- Crossley, M.J.(2004)。 *敘事心理與研究：自我、創傷與意義的建構*（朱儀羚、康萃婷、柯禧慧、蔡欣志、吳芝儀譯）。嘉義：濤石。（原著出版年：2000）。
- Davidson, R. J., KabatZinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S., Urbanowski, F., Harrington, A., Bonus, K., & Sheridan, J. F. (2003). Alternatives in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine*, 65, 564-570.
- Diana A. Coholic.(2011). Exploring the Feasibility and Benefits of Arts-Based Mindfulness-Based Practices with Young People in Need: Aiming to Improve Aspects of Self-Awareness and Resilience. *Child Youth Care Forum*, 40, 303-317.
- Duval, S., & Wicklund, R. A. (1972). *A Theory of Objective Self-Awareness*. NY: Academic Press.

- Nevis E. C. (2005)。完形治療：觀點與應用（蔡瑞峰、黃進南、何麗儀譯）。臺北：心理。
- Froh, J.J., Emmons, R.A., Card, N.A., Bono, G., Wilson, J.A. (2011). Gratitude and the reduced costs of materialism in adolescents, *Journal of Happiness Studies*, 12(2), 289-302.
- Fredrickson, B.L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychology*, 56, 218-226.
- Germer, C. K., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (2013). *Mindfulness and Psychotherapy*. NY: Guilford.
- Gifford, R. (1987). *Environmental Psychology: Principles and Practice*. Massachusetta: Allyn Bacon.
- Grossman, P. (2008). On measuring mindfulness in psychosomatic and psychological re-search. *Journal of Psychosomatic Research*, 64(4), 405-408.
- Hamid Zarabipour, Vahid Malekpour. (2015). Predicting Dimensions Of Psychological Well Being Based on Religious Orientations and Spirituality: An Investigation into a Causal Model. *Iran Journal Psychiatry*, 10(1), 50-55.
- Hölzel, B. K., Carmody, J., Evans, K. C., Hoge, E. A., Dusek, J. A., Morgan, L., Pitman, R. K., & Lazar, S. W. (2009). *Stress reduction correlates with structural changes in the amygdala*.
- Kaufman, K. A., Glass, C.R., & Arnkoff, D.B. (2009). Evaluation of Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE): A new mental training approach to promote flow in athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 3(4), 334-356.
- Keng, S.L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology*

*Review*, 31(6), 1041-1056. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.cpr.2011.04.006>

- Khashab, Abbasali Soleimani.,Khashab, Ali Mansouri.,Mohammadi, Mohammad Reza.,Zarabipour, Hamid.,&Malekpour, Vahid.(2015).Predicting Dimensions Of Psychological Well Being Based on Religious Orientations and Spirituality: An Investigation into a Causal Model. *Iranian Journal of Psychiatry*,10(1) ,50-55.
- Korte, C & Grant, R. ( 1984 ) .Traffic noise, environmental awareness, and pedestrian behavior, *Environment and Behavior*,12,408-420.
- Lieblich, A., Tuval-Mashiach, R., & Zilber, T. (1998). A new model for classification of approaches to reading, analysis, and interpretation. In A. Lieblich, R. Tuval-Mashiach, & T. Zilber (Eds.), *Narrative research: Reading, analysis, and interpretation*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Lincoln, Y. S.and Guba E. G. (1985), *Naturalistic Inquiry Beverly Hills, CA: Sage*.
- London, M., & Smither, J.W. (1995). Can multi-source feedback change perceptions of goal accomplishment, self-evaluations, and performance-related outcomes? Theory-based applications and directions for research. *Personnel Psychology*.48, 803-839.
- Mathes, M. Y., & Bender, W. N. (1997). The effects of self-monitoring on children with attention-deficit/hyperactivity disorder who are receiving pharmacological interventions. *Remedial and Special Education*, 18(2),121-128.
- Mead, G. H. (1934). *Mind, Self, and Society: from the Standpoint of a Social Behaviorist*. Chicago: University of Chicago.
- Navjot Bhullar, Donald W. Hine, Wendy J. Phillips. (2014). Profiles of psychological well-being in a sample of Australian university students. *International Journal*

*of Psychology*,49(4),288-294.

Neil Levy (2005). *Downshifting and meaning in life*. Malen : Blackwell Publishing.

Perls, F. (1973). *The gestalt approach & eye witness to therapy*. NY: Bantam Books.

Peller, G. (1987). Reason and the mob: The politics of representation. *Tikkun*, 2, 28–95.

Phyllis (2012)。零雜物：讓生活輕盈，讓心更自由。台北市：方智。

Polkinghorne, D.E.(1995).Narrative configuration in qualitative analysis. In

J .A .,Hatch & R .Wisniewski(Eds.). Washington,DC: Falmer Press.

Prem Chhetri, Robert J. Stimson & John Western (2009). Understanding the

downshifting phenomenon: a case of South East Queenslan, Australia.

*Australian Journal of Social Issues*, 44(4), 345-364.

Riessman, C.K.(1993).*Narrative analysis*.Newbury Park:Sage.

Riessman, C. K. (2003)。敘說分析（王勇智、鄧明宇譯）。台北市：五南。

Richard Bränström, Pia Kvillemo, Yvonne Brandberg, Judith Tedlie

Moskowitz.(2010) .Self-report Mindfulness as a Mediator of Psychological

Well-being in a Stress Reduction Intervention for Cancer Patients—A

Randomized Study. *Annals of Behavioral Medicine*,39,849-863.

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.

Snider,V. (1987) .Use of self-monitoring of Attention with LD students: Research and application.*Learning Disability Quarterly*, 10, 139-151.

- Soons, I., Brouwers, A., & Tomic, W. (2010). *An experimental study of the psychological impact of a Mindfulness-Based Stress Reduction Program on highly sensitive persons.*
- Swaggart, B. L. (1998). Implementing a cognitive behavior management program.” *Intervention in School and Clinic, 33(4),235-238.*
- Webber, J., Scheuermann, B., McCall, C., & Coleman, M. (1993).Research on self-monitoring as a behavior management technique in special education classrooms: A descriptive review. *Remedial and Special Education, 14, 38-56.*
- Wohlers, A.G., & London, M. (1989). Ratings of managerial characteristics-evaluation difficulty, co-worker agreement and self-awareness. *Personnel Psychology, 42,235-261.*
- Xorin Balbes (2012)。空出位子給幸福！逆轉人生的空間診斷術：你的房間，就是你的人（楊語芸譯）。台北市：漫遊者文化。

## 網路資源

- 博客來網路書店書籍館 2011 年年度百大排行榜(統計區間:2010/12/01 ~ 2011/11/30)。線上檢索日期：2015 年 10 月 2 日。網址：  
[http://www.books.com.tw/exep/prod/books2008/top/year\\_quarterly\\_top.php?seq\\_no=93&page=2&year=2011&category=](http://www.books.com.tw/exep/prod/books2008/top/year_quarterly_top.php?seq_no=93&page=2&year=2011&category=)
- 博客來網路書店書籍館 2011 年年度百大排行榜(統計區間:2011/12/01 ~ 2012/11/30)。線上檢索日期：2015 年 10 月 2 日。網址：  
[http://www.books.com.tw/exep/prod/books2008/top/year\\_quarterly\\_top.php?year=20](http://www.books.com.tw/exep/prod/books2008/top/year_quarterly_top.php?year=20)

## 12

日文論文 CiNii Articles 網址：<http://ci.nii.ac.jp/>

# 附錄

## 附錄一

### 斷捨離準備期基本資料

一、正式進行斷捨離之前為準備期，請您於準備期閱畢斷捨離講義、斷捨離體驗紀錄表(示範版)、斷捨離體驗前之提問單(示範版)、回答體驗斷捨離前之提問單並填答正念覺察注意量表及心理幸福感量表，完成後請打勾，並留下完成日期。

	已閱畢： 斷捨離講義	已閱畢： 紀錄表&提問 單(示範版)	已完成： 體驗斷捨離前 之提問單	已填答： 正念覺察 注意量表	已填答： 心理幸福感 量表
準備期	( ) /	( ) /	( ) /	( ) /	( ) /

二、四次之體驗期間，請於每次體驗完成當天填寫斷捨離體驗紀錄表，並於第一次、第四次完成體驗後及最後一次斷捨離體驗完後隔兩週填答正念覺察注意量表、心理幸福感量表，完成後請打勾。

	斷捨離體驗紀錄表	正念覺察注意量表	心理幸福感量表
第一次	( )	( )	( )
第二次	( )		
第三次	( )		
第四次	( )	( )	( )
隔兩週後		( )	( )

### 三、基本資料：

(1).性別：男；女 (2).年齡：\_\_\_\_\_歲

(3).住所狀況：獨居；與人同住：\_\_\_\_\_人

(4).對居住空間中的物品狀況感到困擾的程度：\_\_\_\_\_分。(0-10分，10分為最困擾)

(5).若要描述您的居住空間的話，您會用什麼形容詞來描述呢？

\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_

(6).您對自己之所有物的量的掌握程度：\_\_\_\_\_分。

(0-10 分，10 分為完全掌握)

(7).參與斷捨離體驗前是否曾閱讀《斷捨離》一書：是，我讀過；否

(8).您是否曾經自行執行過斷捨離：是，我執行過；否

(9).您參加斷捨離體驗之原因是：

(10).您對斷捨離體驗的期待是：



<p>什麼是 斷捨離？</p>	<p>一、透過整理物品來了解自己，整理心中的混亂，讓人生舒適的行動技術。</p> <p>二、在實行「斷」和「捨」之後，進而能放開對物品的執著心，並處在輕鬆自在的狀態裡（離）。所以要採取的行動就是：</p> <p><b>斷</b>：斷絕不需要的東西。</p> <p><b>捨</b>：捨棄多餘的廢物。不斷重覆”斷”和”捨”到最後得到的狀態就是：</p> <p><b>離</b>：脫離對物品的執著。</p>
<p>如何執行 斷捨離？</p>	<p>斷捨離和一般的打掃、整理、收納不一樣，在取捨物品時，心裡的思考不是：</p> <p>×1.雖然東西很少用，但是它還能用，丟掉它好可惜哦！</p> <p>×2.這個禮物是好朋友送的，雖然用不得到，但是如果丟掉的話好像太失禮了！</p> <p>×3.摸獎抽中的書包，再留著幾年可以給小孩子上小學的時候用，以後就不用買了。...</p> <p>上述是以物品為主角的思考方式，我們應該要問自己的是：</p> <p>○<u>這個東西適合現在的自己嗎？</u></p> <p>這種思考方式是以自己為主角！而且適用的是”現在”的自己，不是過去，也非未來。</p> <p>請您在執行斷捨離時，將這句話牢記在心，並以此為取捨的標準。這句話是斷捨離的最主要的實踐方法，非常重要！（見圖一）</p>
<p>有用的 小撇步</p>	<p>一、如何選擇執行地點：</p> <p>1.單點完美主義：</p> <p>想想今天你有多長的時間可以執行斷捨離，是十分鐘、一個小時、半天還是一整天。請以這個時間來選定進行斷捨離的地點，就算是從錢包、一個抽屜或是一季的衣服開始慢慢執行斷捨離，你都可以看得見成果哦！</p> <p>2.根據目的不同選擇場所：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 重視健康和<span>安全</span>，就從生存基本的地方開始。「吃」、「睡」、「排洩」等地方，如廚房、臥室、廁所。</li> <li>● 從深層心理施力：看不見、不想看見的地方等。就算整理乾淨了，可能也不會有人發現，雖然只有自己知道，但是自己還是很在意的地方，例如倉庫、上鎖的收納櫃等其他自己在意的地</li> </ul>

	<p>方。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>重視運勢</b>：如果你相信風水、運勢，那麼如果想要提升家運就從玄關下手；如果在意自己的運勢就從臥室開始。</li> </ul> <p>3.你也可以合併第一點和第二點選擇執行地點。例如：重視健康和 安全+時間一個小時，所以選定以冰箱冷凍庫做為進行地點。</p> <p>4.給不會整理、收納的人：</p> <p>如果你自認是不擅長整理、收納的人，也許你可能也不擅於做分類 思考，那麼請你從不需要分類的地方開始，如鞋櫃只放鞋子，大概 不會有其他的東西，所以從這裡開始，你會比較容易動手也比較不 會有壓力。(見圖二)</p> <p><b>二、從什麼東西開始丟：</b></p> <p>1.一件、兩件慢慢丟：</p> <p>斷捨離的過程就是「減少、分類、收納」。首要是澈底實行「減少」， 基於人類本能，能夠爽快捨棄物品的人大概不多，但是只要慢慢開 始丟一樣、兩樣，斷捨離就開始了。所以請從「怎麼看都是垃圾的 東西」動手，不要從最不想丟的、容易執著的東西開始，這樣會很 容易失去幹勁。如果你是喜歡書的人，就不要從書開始，會讓你執 著的東西，請留到最後吧！</p> <p>2.感性的取捨標準：</p> <p>物品保留與否的判斷標準盡量越簡單越好，不需要分類的東西只要 問自己「要／不要」就好，這個判斷標準再加上「舒服／不舒服」 的判斷標準，就可以進行感性面的取捨，請讓留下來的物品都是讓 自己感覺舒適的東西哦！</p> <p>3.請思考無法捨棄背後的心情：</p> <p>有些東西很難丟掉，例如別人送的東西、或是過去常常使用，現在 用不到了，可是物品還好好的，所以讓人無法捨棄，此時請思考是 否你對這個物品有所不知道的心情、情緒或是物品中隱含著故 事。丟的時候請對這些東西說「謝謝」、沒用完的東西請將「對不 起」說出口、說出你的故事，如此一來可以協助你恢復心情。斷捨 離不是教我們什麼東西都丟掉，有些東西別人也許會用得上，這 時候請向對方說「請收下」將物品轉贈他人。</p>
<p><b>如何整</b></p>	<p><b>一、落實大、中、小「三分法則」：</b></p> <p>瀏覽物品後再做分類更有效率，例如環顧整個廚房，然後分「餐具」</p>

## 理、收納

「食材」「烹調器具」三大類，三大類再分中分類，最後再分小分類。例如「餐具」大類，分「盤子」、「容器」、「飲料容器」，其中盤子類再細分「大盤子」、「小盤子」、「其他」，依此類推。不論大、中、小分類，每個分類都只分三類，分類標準因人而異，適合自己用即可。(見圖三)

### 二、利用七、五、一「總量法則」打造新空間：

- 1.看不見的收納只能放滿七成，例如抽屜、衣櫃。
- 2.看得見的收納，為求美觀，最高限度是五成，例如客廳、辦公桌。
- 3.展示的收納只留一成，例如展示櫃。
- 4.總量法則下的置換法則：

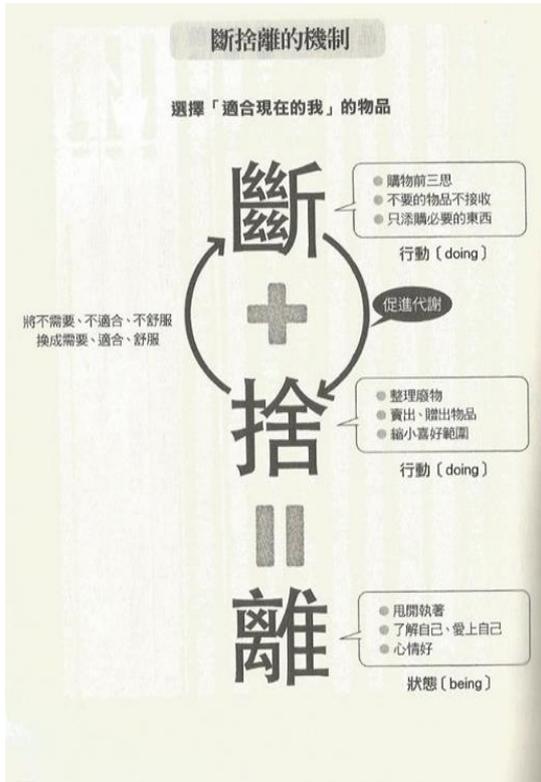
在固定總量的情況進行物品的汰換，例如夏季上衣總量自訂為五件，這五件是經由斷捨離後嚴選的物品，若想添購新衣，則必須先捨棄掉一件衣服，如此一來，你就會一直在使用嚴選前五名的物品，東西也不會開始又變多!(見圖四)

5. 每次主義的「斷」：每次只在需要的時候購買必要的東西，不為折扣而添購或囤積多餘的物品。

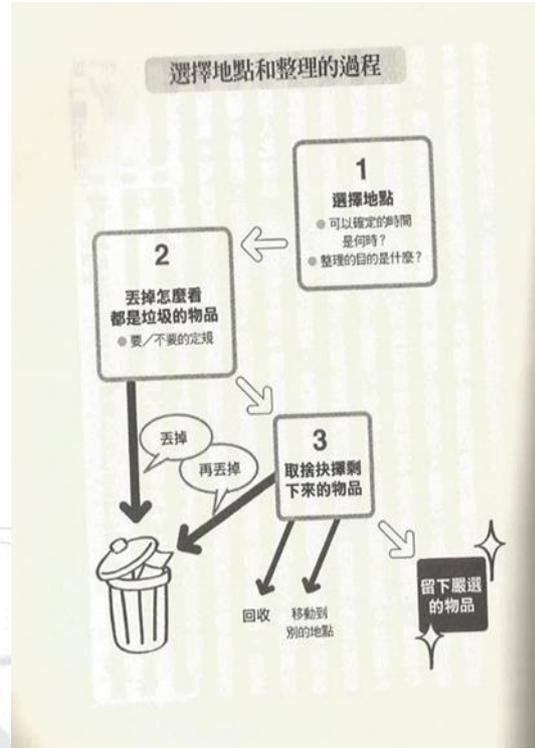
### 三、一個動作法則：

反覆開、關的動作會讓人覺得麻煩，所以我們需要「一個動作就完成」的收納方式，這樣一來物歸原位的習慣就可以很容易的養成了。例如不要用橡皮筋把物品綁起來收藏，改穿衣夾會更方便隨時取用。

(圖一，引自《斷捨離》第 25 頁)



(圖二，引自《斷捨離》第 165 頁)



(圖三，引自《斷捨離》第 171 頁)

### 廚房的三分案例

大分類	中分類	小分類
餐具	盤子	大盤子 小盤子 其他
	容器	陶器 漆器 其他
	飲料容器	玻璃 日式容器 西式容器
烹調器具	電器	加熱 準備 其他
	流理台周邊	盆子 篩子 刀刀
	瓦斯爐周邊	鍋子 平底鍋 工具
食材	冷凍庫	充調品 未烹調 冰淇淋
	保鮮層	根莖 蔬菜 葉菜 香料
	冷藏室	飲料 食品 調味料

(圖四，引自《斷捨離》)

**參觀 雜務管理諮詢師 山下英子的住處。**

**被愛用物品包圍的生活**  
在處理掉不要的東西時，才發現留下來的只有藍色系的製具。在斷捨離理論中，玻璃櫃等「看得見的收納」為「五成收納」。(P170)

**方便存取減少不必要的壓力**  
東西一次就可以拿出來，所以不需要蓋子或是橡皮筋。把東西拿出來的時候儘量減少壓力，可以讓人不找藉口說「麻煩」。(P181)

**讓人起意整理的「七成收納」**  
在斷捨離理論中，櫃子和衣櫃等「看不見的收納」都不會塞滿百分之百，留下三成的空間可以讓入興起整理的欲望。(P170)

### 附錄三

#### 斷捨離體驗前之提問單-示範版

一、在體驗斷捨離之前，請您回答以下幾個問題。首先，邀請您靜下心來思考您想體驗斷捨離的地點及東西，地點可以包含職場的辦公室、住家、老家、汽車等；東西可以是具體的，如衣物、紀念品、書籍…等，也可以是不具真實形體的電子信件、檔案資料、照片，甚至是想法、信念、價值觀等等。請寫出大範圍即可，例如廚房冰箱、臥室、D 槽檔案資料。請至少列出八點(範圍過大，無法一次執行完者可重覆，次數不限)。

1.	衣櫥
2.	書櫃中的雜誌類書籍
3.	書櫃中的小說書籍
4.	辦公桌

二、現在請您思考體驗時，您將執行的順序：

1.	辦公桌
2.	書櫃
3.	書櫃
4.	衣櫥

三、排列時，您的想法是什麼？

辦公桌的範圍較小，平常工作時也有在維持，執行起來花費的時間應該會比較少  
最近想再買新書，但是書櫃已經放不下了，所以想先淘汰掉一些不會再看的雜誌和書籍

剛好要換季了，所以先想整理夏季衣服，順便把秋季衣物放到衣櫥裡

四、實際體驗斷捨離時，與作答第二題的排序有何不同？不同的地方在哪裡？排序不同的原因是什麼…？

	實行時之範圍是	排序不同的原因
1.	辦公桌	
2.	衣櫥	書的數量太多，一時之間不知道從何下手
3.	書櫃	取出夏衣時已經有做過淘汰了，所以夏衣不多，執行起來比較快，所以先斷捨離衣櫥

附錄四

斷捨離體驗紀錄表-示範版

體驗日期	第一次 09 月 22 日	體驗範圍/物品	衣櫥—夏衣
體驗時間	20：05~20：30(25 分)	專注度(0-10 分)	8
請真實紀錄執行過程時的體驗，包含心情、感受、想法、情緒、念頭、身體感覺、對自己的發現或觀察，甚至是物品的小故事等等任何您想寫下來的話。(請至少寫 300 個字)。			
<p>執行衣物的斷捨離對我來說是最容易的。我買的衣服大部分都是休閒類的，因為我的工作的關係，我不太需要穿著正式衣服，所以不管是平日還是工作日，我大概都穿休閒服或 T 恤，這些衣服差不多都只要二百到三百塊，如果穿個兩年，我覺得要汰換掉衣服時，我不太會覺得心疼。如果不是還要留幾件衣服以後穿，我大概會把衣服都丟光吧！被我丟掉的衣服比留下的還要多，留下來的好像也不是我真的很喜歡的，我想可能是因為我還沒有找到我自己衣著的風格吧！因為一直以來我買衣服的考量大概就是價格和舒服，我不在意衣服的風格或時尚。其中有一件衣服我穿起來很顯胖，當初要買時也是一時衝動，我本來想說以後如果變瘦一點，穿起來應該還不錯，所以就買了，但是直到我要整理前，我還是沒變瘦，所以一次都沒有穿過，斷捨離時，我還是決定要留下來，而且我要把它掛在房間明顯的地方，說不定這樣可以激勵自己瘦身。</p>			
<p>體驗斷捨離時，我考慮的是物品適用於「現在」的自己，不是適用於過去或未來的自己。(「現在」的定義因人而異，以你個人定義的現在即可) (請勾選符合自己狀況的方框) <input type="checkbox"/>非常不同意；<input type="checkbox"/>不同意；<input type="checkbox"/>有點不同意；<input type="checkbox"/>有點同意；<input checked="" type="checkbox"/>同意；<input type="checkbox"/>非常同意</p>			
<p>體驗斷捨離時，我考慮的是物品適用於「現在」的自己，不是適用於過去或未來的自己。(「現在」的定義因人而異，以你個人定義的現在即可) (請勾選符合自己狀況的方框) <input type="checkbox"/>非常不同意；<input type="checkbox"/>不同意；<input type="checkbox"/>有點不同意；<input type="checkbox"/>有點同意；<input checked="" type="checkbox"/>同意；<input type="checkbox"/>非常同意</p>			
斷捨離前之照片		斷捨離後之照片	
請插入照片		請插入照片	
請統計此次斷捨離的數量 (例如：3 大袋衣服、15 本書、20 封電子信件...等)		2 大袋夏季衣服	
<p>紀錄完的此刻，您真實的想法、情緒或發現是....？</p> <p>本來我計畫先整理書櫃，結果發現，書我都丟不下手，總是覺得留著以後還可以看，而且書如果要送人又好像很難送，賣給二手書商也覺得很可惜，所以後來我決定先整理衣櫥，衣服的單價跟書的單價其實差不多，但是為什麼我丟衣服會丟得很瀟灑，但是書卻很難「捨」呢？</p>			

## 附錄五

### 斷捨離體驗前之提問單

一、在體驗斷捨離之前，請您回答以下幾個問題。首先，邀請您靜下心來思考您想體驗斷捨離的地點及東西，地點可以包含職場的辦公室、住家、老家、汽車等；東西可以是具體的，如衣物、紀念品、書籍…等，也可以是不具真實形體的電子信件、檔案資料、照片，甚至是想法、信念、價值觀等等。請寫出大範圍即可，例如廚房冰箱、臥室、D 槽檔案資料。請至少列出八點(範圍過大，無法一次執行完者可重覆，次數不限)。

1.	
2.	
3.	
4.	

二、現在請您思考體驗時，您將執行的順序：

1.	
2.	
3.	
4.	

三、排列時，您的想法是什麼？

四、實際體驗斷捨離時，與作答第二題的排序有何不同？不同的地方在哪裡？排序不同的原因是什麼…？

實行時之範圍是	排序不同的原因
1.	
2.	
3.	
4.	

## 附錄六

**斷捨離體驗紀錄表**

體驗日期	第 次 月 日	體驗範圍/物品	
體驗時間	: ~ : (分)	專注度(0-10分)	
<p>請真實紀錄執行過程時的體驗，包含心情、感受、想法、情緒、念頭、身體感覺、對自己的發現或觀察，甚至是物品的小故事等等任何您想寫下來的話。 (請至少寫 300 個字)。</p>			
<p>體驗斷捨離時，我能以「自己」為主角而非以物品為主角。 (請勾選符合自己狀況的方框)  <input type="checkbox"/>非常不同意；<input type="checkbox"/>不同意；<input type="checkbox"/>有點不同意；<input type="checkbox"/>有點同意；<input type="checkbox"/>同意；<input type="checkbox"/>非常同意</p>			
<p>體驗斷捨離時，我考慮的是物品適用於「現在」的自己，不是適用於過去或未來的自己。(「現在」的定義因人而異，以你個人定義的現在即可) (請勾選符合自己狀況的方框)  <input type="checkbox"/>非常不同意；<input type="checkbox"/>不同意；<input type="checkbox"/>有點不同意；<input type="checkbox"/>有點同意；<input type="checkbox"/>同意；<input type="checkbox"/>非常同意</p>			
斷捨離前之照片		斷捨離後之照片	
<p>請統計此次斷捨離的數量 (例如：3 大袋衣服、15 本書、20 封電子信件...等)</p>			
<p>紀錄完的此刻，您真實的想法、情緒或發現是....？</p>			

附錄七

正念覺察注意量表

填答日期： 月 日

作答說明：本量表共有15道題目，主要是希望瞭解您對於所發生的經驗與感受的覺察狀況，請您仔細閱讀並於題項後面符合您實際狀況的空格內打勾。

	非常不同意	不同意	有點不同意	有點同意	同意	非常同意
1.有些情緒可能早已發生，但我卻過了一段時間後才覺察到它們。						
2.我會因為粗心大意、不專心或心不在焉，而打破或打翻東西。						
3. 我覺得持續專注於當下發生的事情是很困難的。						
4.我通常一路直奔到目的地，而沒有注意一路上的種種景物。						
5.我不容易注意到身體上的緊繃或不舒適的感覺，除非這種感覺嚴重影響到我。						
6.別人才告訴我某人的名字，我馬上就把它忘記了。						
7.我做事情常像反射動作一樣，而沒有意識到自己正在做什麼。						
8.我倉促完成許多活動，但卻沒有真正關注它們。						
9.我太專注於想要達到的目標，因而沒完整考慮自己正用什麼作法來達成目標。						
10.我會不自覺地做著事，而沒有注意自己正在做什麼。						
11.我會邊聽別人說話，同時邊做其他事。						
12.我會不自覺地騎車前往某處，然後才去想自己為何前來。						

	非常不同意	不同意	有點不同意	有點同意	同意	非常同意
13.我常被過去跟未來占據心思。						
14.我發覺自己會做事心不在焉。						
15.我會不自覺地吃著零食。						

《問卷填答完畢後，請您檢查是否有題目漏答，非常感謝您的幫忙！》



## 附錄八

### 心理幸福感量表

填答日期： 月 日

作答說明：本問卷共有36道題目，主要是希望瞭解您對於生活經驗的感受，請您仔細閱讀並於題項後面符合您實際狀況的空格內打勾。

	非常不同意	不同意	有點不同意	有點同意	同意	非常同意
1. 我對能拓展自己視野的活動不感興趣。						
2. 一路走來，我對自己的發展結果感到滿意。						
3. 我不害怕表達出與大多數人不同的意見。						
4. 隨著年齡增長，我越來越瞭解我自己。						
5. 對我而言，維持親密的人際關係是充滿困難與挫折的。						
6. 我總是過一天算一天，沒有認真地思考過未來。						
7. 大致上，我肯定自己且充滿自信。						
8. 其他人的作為通常不會影響我的決定。						
9. 我經常因為缺少親近的朋友分享心事而感到孤單。						
10. 我覺得多數人的生活都過得比我還充實。						
11. 我會擔心別人對我的看法。						
12. 我能夠處理自己生活中的諸多責任。						
13. 我喜歡自己大部份的個性。						

	非常不同意	不同意	有點不同意	有點同意	同意	非常同意
14. 我會採取有效的行動去改變自己不滿意的生活狀況。						
15. 我並未隨著年紀增長而有所長進。						
16. 很少人願意在我需要的時候聽我說話。						
17. 我不知道什麼是我人生要追求的目標。						
18. 我對自己生活中很多方面的成就感到失望。						
19. 隨著年紀增長，我得到許多人生領悟，這讓我成為更堅強也更有能力的人。						
20. 我樂於計畫未來並且努力實現它。						
21. 大致上，我對自己的為人與目前過的生活感到自豪。						
22. 我對自己的意見有信心，即使我的意見與一般的共識不一樣。						
23. 隨著時間增長，我覺得自己也成熟不少。						
24. 我是一個積極實現自己計畫的人。						
25. 對我來說，在具爭議性的問題上表達自己的意見是困難的。						
26. 我能在忙碌生活中安排好所有事情，並從中獲得滿足感。						
27. 我很少有過溫暖且互相信任的人際關係。						
28. 我是一個有生活目標的人。						
29. 我在計畫日常活動時會感到挫折，因為我從未按照預定進度完成工作。						

	非常不同意	不同意	有點不同意	有點同意	同意	非常同意
30. 對我而言，生活是一個持續學習、改變與成長的歷程。						
31. 我常覺得我不擅長於友誼關係。						
32. 我很難安排讓自己滿意的生活。						
33. 我覺得很難敞開心胸和他人交談。						
34. 我會根據我所認為重要的標準評價自己，而不是其他人所認定的價值。						
35. 一直以來，我都能夠建立自己喜愛的居家風格和生活型態。						
36. 總括而言，我不確定我的生活有很多意義。						

《問卷填答完畢後，請您檢查是否有題目漏答，非常感謝您的幫忙！》

## 附錄九

### 斷捨離體驗後之提問單

填答日期： 月 日

<p>1. 依照您的體驗經驗，您會如何向其他人介紹斷捨離？</p>
<p>2. 依照您的體驗經驗，您認為斷捨離與一般的”整理或收納”有何不同？</p>
<p>3. 在四次的體驗期間，您對自己有何發現？或者您有任何的改變嗎？</p>
<p>4. 在四次的體驗期間，其他人對您體驗斷捨離的反應是什麼？他們有說過什麼話嗎？</p>

5. 還記得準備期之提問嗎？您認為在體驗完四次的斷捨離後，其成效如何呢？

(1).您目前對居住空間中的物品狀況感到困擾的程度還有幾分呢：\_\_\_\_\_分。

(0-10分，10分為最困擾)。

(2).您現在會如何描述體驗完斷捨離後之空間/環境？

\_\_\_\_\_

(3).目前您對自己之所有物的量的掌握程度有幾分：\_\_\_\_\_分。

(0-10分，10分為完全掌握)。

(4).請您用文字描述成效？



## 附錄十

### 〈斷捨離體驗者心理幸福感與覺察經驗之研究〉 研究參與同意書

本研究參與者：\_\_\_\_\_（以下簡稱”我”）同意參與南華大學生死所碩專班研究生黃莉芬之「斷捨離體驗者心理幸福感與覺察經驗之研究」。我已了解以下事項：

1. 研究將進行四次，每次體驗後我需要填寫紀錄表，並在四次期間進行兩份量表數次之測量。
2. 在四次研究期間，我將接受研究者二次之訪談，我可以選擇我方便訪談的時間及地點，訪談時間約 30-60 分鐘，訪談過程將進行錄音。
3. 研究過程中，我所提供的資料及訪談內容只作為論文研究之用，不另作他用，有關於我個人可供辨識之相關資料將會以代碼及化名隱去以保障我個人之隱私。而我所提供之所有資料僅由研究者本人管理與保存。
4. 在研究過程中，若有任何疑問或不舒服之狀態，我有權提出疑問並要求研究者回應，且保有停止錄音及停止參與本研究之權利。

我已詳閱以上之說明，並簽名以示同意參與此項研究。

研究參與者簽名：\_\_\_\_\_

日期：\_\_\_\_\_

研究者簽名：\_\_\_\_\_

日期：\_\_\_\_\_

## 附錄十一

### 〈斷捨離體驗者心理幸福感與覺察經驗之研究〉 研究參與者訪談同意書

親愛的斷捨離體驗者\_\_\_\_\_，您好：

我是南華大學生死學所研究生黃莉芬，再次感謝您同意參與〈斷捨離體驗者心理幸福感與覺察經驗之研究〉。由於斷捨離紀錄表或許未能完整紀錄您體驗斷捨離時之寶貴經驗，因此我們將進行一至二次的訪談，每次訪談時間約 30-60 分鐘（訪談時間長短與頻率視實際訪談狀況而有些許調整）。訪談場所則由配合您所選擇安靜且能自在談話之地點。若能得到您的訪談同意，您的訪談資料必能使本研究更加完整與豐富。

在訪談過程中，為了完整紀錄您的經驗，我們必須進行錄音，錄音檔案並將謄寫成逐字稿。訪談逐字稿中足以辨識您個人身分的資料將會匿名處理，以保障您個人隱私。訪談錄音檔只存檔於研究者的個人電腦中，您的訪談內容，只供本研究學術發表之用，未來若有其他用途，必將事先向您徵得同意。待訪談內容分析完成後，我們會將分析結果送交給您做內容確認，您保有內容的刪修權。此外，在訪談過程中，您有權隨時中斷訪談及錄音。

請您再次詳閱以上說明，如果您同意參與本研究訪談，請於本同意書上簽署您的大名。感謝您的熱情支持與真誠分享，若於研究過程中，有任何疑慮，請隨時告知我們，謝謝。敬祝您 健康平安。

指導教授：邱美華 博士

研究生：黃莉芬

本人已完全了解同意書之內容，並願意簽名以示同意參與本研究訪談。

研究參與者：\_\_\_\_\_

日期： 年 月 日

## 附錄十二

### 訪談大綱

#### 第一次訪談—體驗完四次斷捨離後：

1. 可不可以請你談一下在體驗斷捨離之前，你的生活狀況大概是什麼樣子的？
2. 請你描述一下在體驗斷捨離之前，你的環境空間的狀況是怎麼樣的？
3. 平常居家空間整潔的維持由誰負責？過年大掃除由誰打掃？
4. 你的私人空間及辦公室多久會整理一次？
5. 體驗斷捨離前，你個人的物品狀況又是如何，例如，什麼種類的物品最多？
6. 在體驗斷捨離時，你有沒有碰到什麼困難？
7. 體驗時，你的心情如何？
8. 體驗斷捨離時，有沒有發生讓你印象深刻的事，或是有沒有你很想跟我分享的事？
9. 比起以前，你是否更能專注／活在當下？如果是，你認為是什麼讓你改變了呢？
10. 體驗期間，你有沒有發生任何的變化？
11. 體驗期間，你對自己有沒有有一些新的發現？
12. 在斷捨離時，有沒有什麼種類的東西，你比較容易斷捨離掉？你覺得有可能是原因讓你容易斷捨離掉這類東西呢？
13. 反過來說，有沒有什麼種類的東西，你在斷捨離時容易猶豫不決？最後你的決定是什麼？是什麼原因讓你決定捨或不捨呢？
14. 對你來說，幸福是什麼？你覺得自己幸福嗎？

#### 第二次訪談—隔二週後訪談：

1. 請你大致描述一下你現在的生活狀況？
2. 現在的生活狀況和體驗前的生活狀況有沒有不一樣？你覺得這個不一樣跟體驗斷捨離有沒有關係？
3. 現在，你的環境空間的狀態是怎麼樣的？
4. 現在，你的個人物品的狀態是怎麼樣的？
5. 比起以前，你是否更能專注／活在當下？如果是，你認為是什麼讓你改變了呢？
6. 從斷捨離體驗開始至今有一個月了，你的心情有任何變化嗎？你覺得自己幸福嗎？你的幸福感有沒有改變？改變的原因，你覺得是什麼？

7. 體驗時，有沒有發生讓你印象深刻的事，或是有沒有你很想跟我分享的事？
8. 邀請你跟我分享一件物品的小故事。例如它是誰送給你的？或是這件物品使用期間發生的小故事等等。
9. 回顧整個體驗期間，你有沒有任何的變化？你覺得這個變化跟體驗斷捨離有沒有關係？
10. 回顧整個體驗期間，你對自己有沒有有一些新的發現？你覺得這個改變跟體驗斷捨離有沒有關係？
11. 體驗完四次的斷捨離後，你認為斷捨離的效果？
12. 整體來說，你覺得有符合你原本對斷捨離體驗的期待嗎？
13. 明確地來說，在這四週的斷捨離期間，你斷了什麼？捨了什麼？離了什麼？
14. 你會向身旁的人推薦斷捨離的整理法嗎？為什麼？
15. 在體驗斷捨離之前，你覺得你的自我形象是什麼樣子的？在斷捨離之後呢，你的自我形象又是如何？你覺得你擁有的物品跟你的人有沒有連結或一致呢？有的話，你覺得是哪些部份呢？
16. 斷-斷絕不需要的東西 捨-捨棄多餘的廢物 離-脫離對物品的執著 若以斷捨離的定義來說，你認為在四次的斷捨離的過程中，你斷了什麼？捨了什麼？又離了什麼呢？

阿好第一次訪談部分逐字稿（R：研究者 H：阿好）

R：好，然後再來，我有看你的記錄啊，你說參加斷捨離體驗的原因就是想找出隱含在物品之中的一些意涵，不知道這個部份你可不可以多說明一下。

H：當初想要參與的動機是隱含在物品裡面的意涵，應該是說我在體驗斷捨離的體驗過程當中有感覺到一些不錯的回憶。

R：不錯的回憶。

H：嗯！

R：所以你有看到物品裡面的，物品當中的意涵嗎？

H：意涵，我應該是說物品是物品，我是我，可是如果兩個要連結在一起，應該是看到以前跟這些物品的會在你生命當中產生的意義還有一些回憶，譬如說購買這個東西的回憶，對！或是跟孩子玩樂的回憶這樣。

R：所以也是因為物品產生的一些，連結起來的。

H：對！才看到有這種感覺。

R：你在排斷捨離的順序的時候，你有三個想法，第一個想法是說你會從最容易

下手的地方開始，不知道對你來說，哪一些地方或哪一些東西是你容易下手的？

H：容易下手哦！我記得那時候的第一步是整理一樓客廳而且是整理書櫃和還有遊戲室，因為它們是連在一起的。我覺得那很好下手的原因是因為一樓的東西，我婆婆常常看不順眼就會丟掉，然後我從那邊下手是讓她，因為那時候快過年了，所以她會覺得這個媳婦有在打掃，第二個我還是想要為配合我兒子的發展去準備一個可以讓他使用的空間。

R：所以這是你從那裡開始的原因這樣。

H：因為一進門就看得到的，所以打掃過後，我公婆就嗯～很滿意。

R：很明顯。

H：對，也是最快可以得到成就感的地方。

R：你裡面也有寫到最常被唸的，那從你剛剛講的是不是你婆婆比較會唸你東西的整潔、什麼的，是她嗎？還是其他人也會？

H：不會，其他人都沒意見，因為我婆婆比較愛乾淨而且她不喜歡環境很亂，所以畢竟那是整個大家共同生活的空間，不過我還是可以對這些物品有一些主宰權，我就會跟我的公婆說一樓的東西，是放最便宜的，然後你想丟，我還沒意見，二、三樓放比較貴的玩具，或者是不可以丟的玩具，那日後還可以賣，所以二、三樓房間的玩具，我兒子的東西就不可以動，所以一、二、三樓的玩具不能拿來拿去。

R：也不能換位置？

H：對！如果換了位置就要放回去，那他們也可以配合，因為我對物品的感覺還是希望有它的存在價值，因為到時候我還可以賣掉，換別的玩具給我兒子玩

R：所以聽起來你兒子的玩具很多部份是用租的或是用上網買來的。

H：對，有租的、有買的、有人家送的。

### 附錄十三

## 研究參與者資料檢核回饋表

斷捨離體驗者，您好：

感謝您真誠的分享體驗斷捨離時之經驗與想法，研究者已將您接受訪談時的錄音檔謄寫成逐字稿，並已根據您在體驗斷捨離期間所書寫的所有紀錄及訪談逐字稿進行整理與分析，煩請您閱讀文本後將不適當的部分直接在文本上進行修改，修改時，請您以黃色字體標記。修改部可分包含文意的陳述、字彙的使用以及其他您所關心的部分。此外，請您評估文本內容與您的真實經驗的符合程度（以百分比呈現），也邀請您寫下對文本內容的回饋與想法，您的檢核與回饋將能使文本內容更加的貼近您的體驗經驗，非常感謝您的協助。

1.逐字稿謄寫的準確性	%
2.文本內容整體上符合您體驗經驗的程度	%
3.回饋：	
簽名：	

日期： 年 月 日

附錄十四

阿好斷捨離體驗之相關資料

表 14-1 阿好—各次斷捨離體驗前、後之對照圖

第一次斷捨離	
斷捨離前	斷捨離後
	
<p>本次斷捨離的物品： 兩個紙箱 一大箱童書</p>	
第二次斷捨離	
斷捨離前	斷捨離後
	
<p>本次斷捨離的物品： 球池和球遙控汽車</p>	

### 第三次斷捨離

斷捨離前



斷捨離後



本次斷捨離的物品：  
整間的止滑墊、用完的沐浴用品、髒掉的刷子\*3、很髒的架子\*2

### 第四次斷捨離

斷捨離前



斷捨離後



本次斷捨離的物品：  
三片粉撲、過期化妝品、一堆髮飾、出油的置物盒

表 14-2 阿好—斷捨離體驗日期／地點／時間

體驗次數	體驗日期	體驗地點	體驗時間
第一次	2月2日	客廳書櫃	100分鐘
第二次	2月5、6日	3樓遊戲室	300分鐘
第三次	2月11日	浴室	70分鐘
第四次	2月29日	梳妝檯	30分鐘

表 14-3 阿好—斷捨離前、後之比較表

	體驗斷捨離前	體驗斷捨離後
對居住空間中的物品狀況感到困擾的程度(0-10分，10分為最困擾)	7分	6分
對自己之所有物的量的掌握程度(0-10分，10分為完全掌握)	6分	8分
對居住空間的描述	未分門別類、雜亂無章	舒服、清爽、成就感
正念覺察注意量表(註一,二)	67分	75分
心理幸福感量表(註一,二)	157分	182分

兩份量表的體驗斷捨離前指的是準備期所施測之量表分數；體驗斷捨離後指的是完成四次斷捨離後兩週之追蹤測。

表 14-4 阿好—受訪日期／地點／長度

受訪者	訪談日期	訪談地點	訪談長度
阿好	3月4日	某道場	30分鐘
阿好	3月24日	某大學諮商輔導中心團諮室	40分鐘

### 斷捨離體驗紀錄表—阿好

體驗日期	第四次 2 月 29 日	體驗範圍/物品	梳妝台
體驗時間	16 :00 ~ 16 : 30 (30 分)	專注度(0-10 分)	9
請真實紀錄執行過程時的體驗，包含心情、感受、想法、情緒、念頭、身體感覺、對自己的發現或觀察，甚至是物品的小故事等等任何您想寫下來的話。(請至少寫 300 個字)。			
其實這個梳妝台我非常喜歡，活到這輩子有屬於我自己的梳妝台，這是嫁到霧峰，第二年買的，大概在我孩子你一個四、五個月的時候買的，那個時候準備結婚的時候，我婆婆不讓我買梳妝台，她說房間不能有鏡子，後來婚後兩年房間裝潢，命理師看了房間格局叫我要布置一個梳妝台，相當於是女人的暗財庫，所以我就跟先生趁裝潢的時候去選了一個梳妝台，剛好這個梳妝台規格長得有點像書桌，又鏡子是隱藏的，我婆婆就沒話說了。所以我覺得自從有了這個梳妝台之後好像就開始有一分比較穩定的工作和收入了，可是最近是打開梳妝台就發現我的東西越來越亂了所以我決定要來整理了，整理過程中，心情是平靜的，而且覺得幸福和有自控感，因為梳妝台是我可以作主規劃的地方。			
體驗斷捨離時，我能以“自己”為主角而非以物品為主角。(請勾選符合自己狀況的方框) <input type="checkbox"/> 非常不同意； <input type="checkbox"/> 不同意； <input type="checkbox"/> 有點不同意； <input type="checkbox"/> 有點同意； <input type="checkbox"/> 同意； <input checked="" type="checkbox"/> 非常同意			
體驗斷捨離時，我考慮的是物品適用於”現在”的自己，不是適用於過去或未來的自己。(“現在”的定義因人而異，以你個人定義的現在即可)(請勾選符合自己狀況的方框) <input type="checkbox"/> 非常不同意； <input type="checkbox"/> 不同意； <input type="checkbox"/> 有點不同意； <input type="checkbox"/> 有點同意； <input type="checkbox"/> 同意； <input checked="" type="checkbox"/> 非常同意			
斷捨離前之照片		斷捨離後之照片	
			
請統計此次斷捨離的數量 (例如：3 大袋衣服、15 本書、20 封電子郵件...等)		三片粉撲、過期化妝品 一堆髮飾、出油的置物盒	
紀錄完的此刻，您真實的想法、情緒或發現是....？			
其實整理化妝台前中後在心情還算平靜，因為其實整理的還蠻快的，大約半小時就整理好了，我特地把紅包放在左上角象徵財庫有錢源源不絕。我覺得我的化妝品怎麼這麼多都還沒用完，有些結婚到現在的化妝品都還沒用完，結完婚都很少在化妝，也沒有時間打扮，然後清除了一些過期的化妝品還有一些化妝棉粉撲，因為很久沒有用的，就乾脆丟掉吧！還有一些不適用的化妝品。把我覺得蠻好整理的，一方面是把平常最會用到化妝水放在最前面，還有梳子那其他的東西就把它收一收。然後收拾完，看了很賞心悅目。			

## 研究參與者資料檢核回饋表-阿好

斷捨離體驗者，您好：

感謝您真誠的分享體驗斷捨離時之經驗與想法，研究者已將您接受訪談時的錄音檔謄寫成逐字稿，並已根據您在體驗斷捨離期間所書寫的所有紀錄及訪談逐字稿進行整理與分析，煩請您閱讀文本後將不適當的部分直接在文本上進行修改，修改時，請您以黃色字體標記。修改部可分包含文意的陳述、字彙的使用以及其他您所關心的部分。此外，請您評估文本內容與您的真實經驗的符合程度（以百分比呈現），也邀請您寫下對文本內容的回饋與想法，您的檢核與回饋將能使文本內容更加的貼近您的體驗經驗，非常感謝您的協助。

<b>1.逐字稿謄寫的準確性</b>	<b>95%</b>
<b>2.文本內容整體上符合您體驗經驗的程度</b>	<b>95%</b>
<b>3.回饋：</b> 以當事人立場來觀看此研究，研究者很認真且負責，並遵守倫理規範，對當事人後續訪談和關心，很溫暖，不過此議題對我而言，對於我個人角色重疊，過程中抒發生活疲態，但研究者也對此提供陪伴和追蹤，訪談稿能如實呈現當事人經驗，實屬不易，不過就個人而言，若往後有類似研究要收案，不會再輕易允諾，因為費神傷心，卻又佩服研究者不屈不饒，實屬難得可貴。  <p style="text-align: right;">簽名：(請簽化名即可)</p>	

日期：105 年 06 月 16 日

## 附錄十五

## 久立生斷捨離體驗之相關資料

表 15-1 久立生—各次斷捨離之物品

第一次斷捨離的物品	20 本書
第二次斷捨離的物品	1 箱舊衣服
第三次斷捨離的物品	一封信(上面寫著過去我曾傷害過的人事物)
第四次斷捨離的物品	一封信(上面寫著過去曾傷害過我的人事物)

表 15-2 久立生—斷捨離體驗日期／地點／時間

體驗次數	體驗日期	體驗地點	體驗時間
第一次	3 月 3 日	舊書	300 分鐘
第二次	3 月 5 日	舊衣	60 分鐘
第三次	3 月 7 日	跟自己曾傷害的人說再見	240 分鐘
第四次	3 月 10 日	跟傷害你的人說再見	120 分鐘

表 15-3 久立生—斷捨離前、後之比較表

	體驗斷捨離前	體驗斷捨離後
對居住空間中的物品狀況感到困擾的程度 (0-10 分，10 分為最困擾)	7 分	2 分
對自己之所有物的量的掌握程度 (0-10 分，10 分為完全掌握)	8 分	9 分
對居住空間的描述	擁擠、待整理、不清爽	寬鬆、整理 OK、清爽
正念覺察注意量表(註一,二)	59 分	64 分
心理幸福感量表 (註一,二)	151 分	154 分

兩份量表的體驗斷捨離前指的是準備期所施測之量表分數；體驗斷捨離後指的是完成四次斷捨離後兩週之追蹤測。

表 15-4 久立生—受訪日期／地點／長度

受訪者	訪談日期	訪談地點	訪談長度
久立生	3 月 16 日	某茶館	80 分鐘
久立生	3 月 31 日	某茶館	60 分鐘



**斷捨離體驗紀錄表—久立生**

<b>體驗日期</b>	第三次 3月7日	<b>體驗範圍/物品</b>	跟自己曾傷害的人說再見
<b>體驗時間</b>	10:00~14:00(240分鐘)	<b>專注度(0-10分)</b>	9
<p>請真實紀錄執行過程時的體驗，包含心情、感受、想法、情緒、念頭、身體感覺、對自己的發現或觀察，甚至是物品的小故事等等任何您想寫下來的話。(請至少寫 300 個字)。</p>			
<p>我以前是個很容易被過去牽絆住的人，也是個容易自責的人。正向的來說正是重感情，但另一個面向則是不容易跳脫過去人際關係的人，在佛法來說這是情執重，不易放下，所以這輩子有一些功課要做。現在我要練習跟過去自責的自己告別，我把過去我自認為我傷害過的人寫在一張紙上，旁邊表列我對不起他們的事情，裏頭有跟我很關係很密切的人，也有無意中傷害的人，也有互相傷害的人，然後跟他們說：對不起，請原諒我，謝謝你，我愛你。類似佛法中的懺悔，我覺得這個我也很喜歡。在過程中我流下了眼淚，也很後悔，但有些事情過去了，現在也無法彌補，只能誠心跟對方說聲對不起，然後跟自己說，恩，該放下了，要祝福及相信現在對方過得很好，有些事不是我單方面要去負責的，有些事不是當時的我可以承擔的，當時的我不成熟也有自己的限制，真的很抱歉，希望你/妳過得好。另外我跟自己的內在小孩說聲我原諒你了，你也不要一直抱著這種歉意及愧疚感過一輩子，該放下把自己過好一點，這樣才能真正往新的人生邁進。</p>			
<p><b>體驗斷捨離時，我能以”自己”為主角而非以物品為主角。</b> (請勾選符合自己狀況的方框)  <input type="checkbox"/>非常不同意；<input type="checkbox"/>不同意；<input type="checkbox"/>有點不同意；<input type="checkbox"/>有點同意；<input checked="" type="checkbox"/>同意；<input type="checkbox"/>非常同意</p>			
<p><b>體驗斷捨離時，我考慮的是物品適用於”現在”的自己，不是適用於過去或未來的自己。</b>(”現在”的定義因人而異，以你個人定義的現在即可)(請勾選符合自己狀況的方框)  <input type="checkbox"/>非常不同意；<input type="checkbox"/>不同意；<input type="checkbox"/>有點不同意；<input type="checkbox"/>有點同意；<input checked="" type="checkbox"/>同意；<input type="checkbox"/>非常同意</p>			
<b>斷捨離前之照片</b>		<b>斷捨離後之照片</b>	
(未拍攝照片)		(未拍攝照片)	
<p><b>請統計此次斷捨離的數量</b> (例如：3 大袋衣服、15 本書、20 封電子郵件...等)</p>		<p>一封信(上面寫著過去曾傷害過的人事物)</p>	
<p><b>紀錄完的此刻，您真實的想法、情緒或發現是....？</b>          心情好多了，其實我不認為這件事做一次就夠了，但可能要多做幾次吧我想...過去也許無法改變，但是可以祝福，然後讓自己過得更好，也要相信被我們曾傷害的對方也有成長的可能，所以要原諒自己，然後往下一關走去。</p>			

## 研究參與者資料檢核回饋表-久立生

斷捨離體驗者，您好：

感謝您真誠的分享體驗斷捨離時之經驗與想法，研究者已將您接受訪談時的錄音檔謄寫成逐字稿，並已根據您在體驗斷捨離期間所書寫的所有紀錄及訪談逐字稿進行整理與分析，煩請您閱讀文本後將不適當的部分直接在文本上進行修改，修改時，請您以黃色字體標記。修改部可分包含文意的陳述、字彙的使用以及其他您所關心的部分。此外，請您評估文本內容與您的真實經驗的符合程度（以百分比呈現），也邀請您寫下對文本內容的回饋與想法，您的檢核與回饋將能使文本內容更加的貼近您的體驗經驗，非常感謝您的協助。

1.逐字稿謄寫的準確性	%
2.文本內容整體上符合您體驗經驗的程度	%
3.回饋：	
<p>在看過我個人斷捨離的經驗，在本篇論文的潤飾之下，形成一篇非常好的敘事文章之後，心裡覺得很震撼。透過敘事筆法竟可以將我的生命故事梳理過，並帶給我這個當事人很多感動。像是自己經過斷捨離後，看到自己成長的歷程，真的很棒。至於文本內容與我個人的真實經驗的切合度，應有達到9成以上，是一篇非常的好的論文，感謝黃同學協助整理我的經驗，也讓我知道自己是願意去藉由斷捨離改變自己，並展開新的人生！</p> <p style="text-align: right;">簽名：(請簽化名即可)</p>	

日期： 105 年 6 月 18 日

附錄十六

Eva 斷捨離體驗之相關資料

表 16-1 Eva—各次斷捨離體驗前、後之對照圖

第一次斷捨離	
斷捨離前	斷捨離後
	
<p>本次斷捨離的物品：                      三支筆、隨身小面紙*2、濕紙巾*1、礦泉水*1 筆記本*1、零錢 234 元、家中鑰匙*1、租屋備份鑰匙*1</p>	
第二次斷捨離	
斷捨離前	斷捨離後
	
<p>本次斷捨離的物品：                      2 箱單張(箱子長*寬*高：50*50*30cm)</p>	

### 第三次斷捨離

斷捨離前



斷捨離後



本次斷捨離的物品：  
快 4 封的 A4 上課講義(猶豫中)、4 本書

### 第四次斷捨離

斷捨離前



斷捨離後



本次斷捨離的物品：  
2 大袋衣服、1 台壞掉的吹風機、2 雙鞋子、3 件涼被…等

表 16-2 Eva—斷捨離體驗日期／地點／時間

體驗次數	體驗日期	體驗地點	體驗時間
第一次	3 月 10 日	摩托車置物箱	15 分鐘
第二次	3 月 11 日	公司倉庫	75 分鐘
第三次	3 月 15 日	租屋處書櫃	105 分鐘
第四次	3 月 20 日	租屋倉庫	一整天

表 16-3 Eva—斷捨離前、後之比較表

	體驗斷捨離前	體驗斷捨離後
對居住空間中的物品狀況感到困擾的程度(0-10 分，10 分為最困擾)	5 分	4 分
對自己之所有物的量的掌握程度(0-10 分，10 分為完全掌握)	3 分	8 分
對居住空間的描述	雜亂、灰塵很多、衣服很多，東西亂丟	乾淨、明亮、舒服
正念覺察注意量表(註一,二)	53 分	60 分
心理幸福感量表(註一,二)	171 分	176 分

兩份量表的體驗斷捨離前指的是準備期所施測之量表分數；體驗斷捨離後指的是完成四次斷捨離後兩週之追蹤測。

表 16-4 Eva—受訪日期／地點／長度

受訪者	訪談日期	訪談地點	訪談長度
Eva	3 月 22 日	某咖啡廳	70 分鐘
Eva	4 月 6 日	某速食店	50 分鐘

**斷捨離體驗紀錄表—Eva**

體驗日期	第三次 03月15日	體驗範圍/ 物品	租屋處書櫃
體驗時間	18:30~20:15 (105分鐘)	專注度 (0-10分)	10分
請真實紀錄執行過程時的體驗，包含心情、感受、想法、情緒、念頭、身體感覺、對自己的發現或觀察，甚至是物品的小故事等等任何您想寫下來的話。(請至少寫300個字)。			
每本書其實都不該丟，因為書到用時方恨少，後來丟了幾本小說，留下的都是護理的教科書和工具書，至於講義一開始也在猶豫要不要丟，因為很多筆記在講義上，但又覺得很佔位置，雖然後來決定要把它們丟了，但在打這份心得時，我又猶豫了...因為它們真的是我的嘔心瀝血之作，滿滿的心路歷程.....			
<p>體驗斷捨離時，我能以”自己”為主角而非以物品為主角。 (請勾選符合自己狀況的方框)</p> <p><input type="checkbox"/>非常不同意；<input type="checkbox"/>不同意；<input type="checkbox"/>有點不同意；<input type="checkbox"/>有點同意；<input type="checkbox"/>同意；<input checked="" type="checkbox"/>非常同意</p>			
<p>體驗斷捨離時，我考慮的是物品適用於”現在”的自己，不是適用於過去或未來的自己。 (”現在”的定義因人而異，以你個人定義的現在即可)(請勾選符合自己狀況的方框)</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>非常不同意；<input type="checkbox"/>不同意；<input type="checkbox"/>有點不同意；<input type="checkbox"/>有點同意；<input type="checkbox"/>同意；<input type="checkbox"/>非常同意</p>			
斷捨離前之照片		斷捨離後之照片	
			
請統計此次斷捨離的數量 (例如：3大袋衣服、15本書、20封電子郵件...等)		快4封的A4上課講義(猶豫中)、4本書	
丟不丟講義？丟不丟講義？丟不丟講義？丟不丟講義？			

## 研究參與者資料檢核回饋表-Eva

斷捨離體驗者，您好：

感謝您真誠的分享體驗斷捨離時之經驗與想法，研究者已將您接受訪談時的錄音檔謄寫成逐字稿，並已根據您在體驗斷捨離期間所書寫的所有紀錄及訪談逐字稿進行整理與分析，煩請您閱讀文本後將不適當的部分直接在文本上進行修改，修改時，請您以黃色字體標記。修改部可分包含文意的陳述、字彙的使用以及其他您所關心的部分。此外，請您評估文本內容與您的真實經驗的符合程度（以百分比呈現），也邀請您寫下對文本內容的回饋與想法，您的檢核與回饋將能使文本內容更加的貼近您的體驗經驗，非常感謝您的協助。

1.逐字稿謄寫的準確性	95%
2.文本內容整體上符合您體驗經驗的程度	95%
3.回饋： 我簡單的生活就是忙於工作，亂在課業，雜而居家…一開始只是以為可以聊聊斷捨離在生活時間運用，怎麼知道，原來她要的，不只只是…(果然，事情不是像我這傻子想的這麼簡單~~~哈哈!) 好吧，既然我就是『不請自來』的體驗者，硬著頭皮、麻著手腳也該有一點點做為吧……所以，一開始的毫無頭緒到總算讓自己動手整理了機車置物箱開始，才慢慢更深的、重新的認識了『未發覺的自己』！ 原來，我是亂丟的人：垃圾亂丟、零錢亂丟、鑰匙亂丟、有用的沒用的都亂丟…才知道，媽媽常念我的：『奇怪，妳的頭怎麼不會丟掉?!』，哈哈，頭，就妳生的啊，怎麼可能把珍貴的丟掉啦~~~ 原來，我是亂買的人：喜歡的買、沒用到的買、有用到的買，已經有的買、價格不貴的買、雜七雜八的都買…哇…感覺我一整個就是富家女的生活態度，但富裕程度，實際上，我只有…1200 萬…畫數~~可憐啊~~ 體驗過程中，我開始學著檢視自己的習慣(都是陋習啦!!!)…我才知道，我真的很糟糕耶~但體驗後，我也開始改變自己，提醒自己，甚至在做每一件事前，考慮的更多，其實，斷、捨、離，是不只是三件事情，若我今天稍微換個角度、心情…等，它就是百態~~~ 與研究者訪談後才發現原來斷捨離的過程也有很多有趣的情緒和想法出現，也讓我們對生活共識有了更正面思考與運用，在同事間聊天時，我也會適度的帶進些斷捨離的話題，也會介紹同事斷捨離的思考模式，並將研究者給的資料給他們參考~~~ <b>簽名：(請簽化名即可)</b>	

日期： 105 年 6 月 15 日