

陈映泰 / 报道

yingzhen@sph.com.sg

为了散步在周末早上特地早起，没想到天黑黑，大雨倾盆……有些人可能因此觉得自己运气不好，但对从事科技行业的李佳忆（30岁，程序员）来说，这何尝不是一种幸运？

她说：“我和丈夫都很庆幸自己在这个时间醒来，可以在凉爽的清晨一边喝咖啡，一边享受焚香的气味。天大地利人和，一切的安排刚刚好，比起普通的散步，这样的早晨其实更难得特别安排。”

对李佳忆来说，知足常乐是简单生活的关键——这是她在2020年本地实施病毒阻断措施期间萌生的想法。当时哪里都不能去，她开始明白自己追求的许多东西其实并不重要，“最新的时装、名牌包包，用心打理的发型……如果只为了‘表现’给他人看，其实没有意义。行动受限的那段时期强制我慢下来，开始思考我要的究竟是什么？”

李佳忆认为，在生活水准极高的城市生活，诱惑无所不在，其中包括不必要的物质享受，而禁不起诱惑的代价可能是牺牲精神健康。她举例，购买昂贵的名车，付出的不只是金钱，还有买了车子后随之而来的不安和焦虑，例如担心车子被刮花。

她诚实面对自己，下定决心过简单生活。过去两三年较难出国旅行，她把注意力转移到身边的小事物，结果发现不必走太远，停下来观察就能留意到很多可激发愉悦之情的小东西，例如城市里处处开满美丽的野花。

李佳忆说：“很多时候，我们走得太快，双脚还在移动时，思绪已经飞到目的地，没留意到温度变了，或脚踩着的不同地质，一直在我们周遭的自然景物和声响，我们也不会注意到。”

2021年11月，李佳忆在社群Instagram创设账号，取名“我们的简单生活”（instagaram.com/oursimpleliving），记录夫妻俩简单生活的片段与心情，例如早起听鸟鸣，在自然公园散步，照顾家中盆栽，泡壶花草茶，看云吹风，闭眼深呼吸。

越忙越要给精神大扫除

连睡觉的时间都不够，怎么还有时间听鸟鸣，看云吹风？其实，这些都是相对容易做到的“精神大扫除”，而且越忙越要腾出时间做好它，就像房子越乱更要收拾。



新加坡理工大学保健及社会科学组长陈敬俐副教授指出，在快节奏的社会里，一人肩负多个责任，我们往往必须同时兼顾许多事情。此外，社群资讯排山倒海地压过来，大脑常常塞满各种想法、念头，包括该做的事，在社群看到的，或关于现实的想法。

她说：“正如实体杂物会占据家里空间，精神层面的杂物也会占据大脑空间，以致我们无法拥有清晰的思路和思考空间，也



无法外出散步，就在家照顾盆栽，或泡壶花草茶，闭眼深呼吸，都是给大脑“大扫除”的方法。（受访者提供）

扫除大脑“杂物” 追求精神断舍离

日本收纳专家近藤麻理惠最近公开表示自己放弃了整理和收纳，家中非常

凌乱。比起家居的整洁，现在育有三子的她更重视简化生活和心神的“大扫除”，

简单的日常事务就足以让她怦然心动。我们如何简化生活，才能被简单的事物打动？

正念专家、心理学家、保健及社会科学学者讲解精神层面的“断舍离”；推崇简单生活的

达人分享心得和感悟，期待更多人在简化生活的同时，深化日常的快乐与幸福。



程序员李佳忆三年前开始简化生活，学习定期给心神“大扫除”，改善精神健康。（受访者提供）

就无法专注于自己重视的人生目标。”

日本收纳专家近藤麻理惠最近接受美国《华盛顿邮报》访问时说了类似的话：“透过整理内心和心神，我们可以清楚看到自己的幸福是什么。”

精神层面的杂物会影响我们的专注能力，不但工作和日常生活受影响，甚至与家人在一起的时光，也可能无法全心投入去享受。这种情况长期持续下去，我们才不但无法看清生活目标，也无法分辨不同事情的轻重，生活就会缺乏满足感。

要避免陷入这种困境，我们必须培养精神大扫除（mental decluttering）的习惯，即审视我们置入大脑的“杂物”，过滤不必要或不理想的念头，并且整理思维过程。陈敬俐副教授说，这么做的时候，我们同时可学习放松心情，接受日常生活中发生的事，并感觉知足和快乐，情绪健康自然更理想。

她说：“你试过在杂乱的家居空间里拼命地找喜欢的东西，却怎么都找不到？同样的，如果大脑充满杂物，就很难‘发掘’正面的情绪状态。”

好好呼吸 沉淀想法情绪

丢掉杂念，放开包袱，就是精神层面的“断舍离”。这个词汇源自日本作家山下英子于2009年出版的《断舍离》，她在书中解释这个概念：“断”即不买也不收取不需要的东西；

“舍”是把堆积在家里没用的东西处理掉；“离”是舍弃自己对物质的执著。做到断舍离，就能拥有更宽敞舒适、自由自在的空间。

陈敬俐副教授解释，大脑空

间的断舍离，并非强迫自己把脑袋清空，而是允许想法和情绪沉淀，别让它们塞满脑袋，模糊了自己的视角。“你会发现可以更容易地发掘心里的‘珍宝’，比如活在当下的愉悦、内心的平静，以及专注于最重要的事情。如此一来，睡眠品质会获得改善，你也会更有动力改善生活方式，培养好的生活习惯，人际关系也会更理想。”



周奕玲副教授说：“培养‘精神杂物断舍离’的习惯需极推动念练深呼吸和聆听总裁周奕玲副教授减压做起。

首先，你必须先意识到这些想法和情绪。“很多人习惯胡思乱想，并且任由这些想法衍生出更多想法和负面情绪，结果火上加油，一发不可收拾，也增加了自己的压力。”

周奕玲副教授建议的对策有两个。

首先，做几次深呼吸，过程中尽量注意身体哪些部位绷紧，

开始放松身体，等于把注意力转向内心，有厘清思绪，清除杂念的功效。

——周奕玲副教授



李佳忆认为，每天工作八九个小时，15至30分钟的放松时间绝对是应该给自己的。（受访者提供）

“旧”的东西说不。她建议不妨适当地婉拒千篇一律的应酬或聚会，特别是每次相聚都谈论一样话题而让自己感觉沉闷，何不考虑结交新朋友，探访新地方，尝试新活动，培养新嗜好？“对新的人事保持好奇，有助保持思维的‘新鲜度’，也能放松身心。”

李佳忆提醒，“善待自己，是我们应该为自己做的事，千万不要以忙碌为借口，说自己没有时间放松。”

她举例，闭上眼睛感受风的吹拂，只需15分钟；练习深呼吸只要5分钟，好好看一看天空，只需30秒。

李佳忆说：“我后悔过去常以忙碌为借口。开始改变之后，感觉真的好多。现在的我会花几秒钟时间点上香薰蜡烛，让自己在工作时闻到最喜欢的香气，也会花15分钟跑步。我告诉自己，每天工作八九个小时，那15至30分钟的放松时间绝对是应该给自己的。”

学习说不 学会婉拒

断舍离也适用于不必要的应酬。李佳忆的建议是，时间排得满满的，要学会说不，并非所有邀约和活动都要参加，学习婉拒才能让自己有更多时间和空间享受生活。

周奕玲则认为，要“迎新”（迎接更好的精神健康和更好的自己），就必须“弃旧”，对