

断舍离 1

我 1989 年出生在嘉峪关,长在嘉峪关,一个西北的粗犷小城。

我外公是上海人,后来,外公带着姥姥和舅舅去了西北嘉峪关,我妈留在上海给祖奶奶带,七岁的时候才被带到嘉峪关。

祖奶奶以前是苏州大户人家的小姐,生活特别精致,每天早上起来头发梳得一丝不苟,在那个年代,她能做到每顿饭都要精确到几点几分,吃多少,什么时候吃水果,水果吃多少……

我四岁的时候,我妈带我回上海。我印象特别深刻,祖奶奶穿了一件灰色的衣服,外面套一个小马甲,短发梳得一丝不乱。

祖奶奶住在江苏路宣化路那一带,厨房卧室窄窄的一长条,家里很干净,东西都放得很整齐,吃饭的时候,祖奶奶还会专门为我这个小孩子设一个位置。

一个家庭女人很重要,上下至少影响四代人。

北方人怀孕了就是吃吃吃,我妈怀我的时候听胎教音乐、看书,我一岁多的时候就能独立看懂外国电影,两岁多就认识上千个汉字了。

我的学习从来不用我妈操心,高二新概念作文比赛,2 万人选了 200 个人去上海复试,甘肃一共就两个人参加复试,一个是兰州的,一个就是我。

收到复赛通知书,我妈都不相信,说是不是你们全班都有,如果都有,就不去了,去上海挺贵的。结果一问,全甘肃就两个人。那是四岁以后我第一次回上海。

嘉峪关一年要刮两次黑天黑地的沙尘暴,特别恐怖,世界末日来临了一样。到了上海,到处都是绿树和鲜花,而且树叶都不动,静静的,像画一样,真的就是岁月静好的样子。

我从小身体很不好,经常晕倒、拉肚子,不是胃炎就是头疼,还整天睡不醒,特别痛苦。一到上海哪儿哪儿都好了,仿佛上海才是我从小到大的家。

考试第二天揭晓,我拿了一等奖。

断舍离 2

我妈妈是做会计的,她做什么事情都很认真,也很珍惜东西。

而我继承了她的衣钵,去姑姑家吃饭,如果筷子没洗干净,我就不吃。沙发上东西乱堆,我就不坐,他们就会觉得你矫情啥呀。我姑姑家很有钱,经常换新房子,可是没过多久就被他们住毁了。我家的房子,从我六岁住到现在还挺好的。

我妈妈一直告诉我,生活需要安排。比如你刷牙的时候,可以把水烧上,时间安排好了,你的生活就不会搞得手忙脚乱,会很从容,从容才会优雅。她还教我生活的秩序,比如,做家务的时候先把桌子上的东西擦到地上,再扫地,做事有秩序,就会有效率,心也会安静。

如果我想要一个东西,我妈从来不会说不给你买,她会问:你真的很喜欢吗?如果你真的很喜欢,妈妈就给你买,但你一定要珍惜它,好好用。所以我很多衣服穿四五年都跟新的一样。

有次我表妹说,你这个粉红色的包真好,送给我好吗?我说,你忘记了吗?我们一起买的,可是你用了三个月就扔了,我用了三年还是新的。

东西不是越多越好,人需要的东西并不多,但是你拥有它的时候,就要好好使用,照料好它,善待它。

妈妈说,衣服要及时洗,时间长了就洗不干净了。这个就和做人一样,你犯了错误要马上改,如果放任错误很长时间,就不容易改了。所以,要经常检视自己。

小时候打篮球,牛仔裤掉了一个洞,我妈就用绣花的东西给我补一个疤,然后再在上面补两个,感觉像设计出来的一样。我担心别人嘲笑我,她说你要有自己的想法,不要随大流。所以,特别小的时候我就有点特立独行。

小时候姥姥带我去买零食,妈妈交代说买两样。姥姥疼我,偷偷给我买了三样,我就坐那里大哭,说明明说好的买两样,为什么要买三样?

冬天的嘉峪关特别冷,衣服、棉衣、毛衣、棉毛衫四五件,早上一件一件穿上,我必须把四五层袖子一层一层全部拉在一条水平线上,迟到了我也要拉齐才肯出门。

地上有垃圾我一定要捡起来,看到人家往沟里倒脏水,我就会去说别人,别人不听我就要举报。我不喜欢西洋乐曲,妈妈让我学手风琴,为了逃避,我能把胳膊故意摔断。

妈妈说,你有艺术细胞,学一样乐曲吧。正好电视里在放二胡,我就说我要拉二胡。第二天我妈就给我找了个二胡老师。

二胡学了四年,我穿着旗袍去考了九级,轰动全校。我拉的是《兰花花》曲目,拉

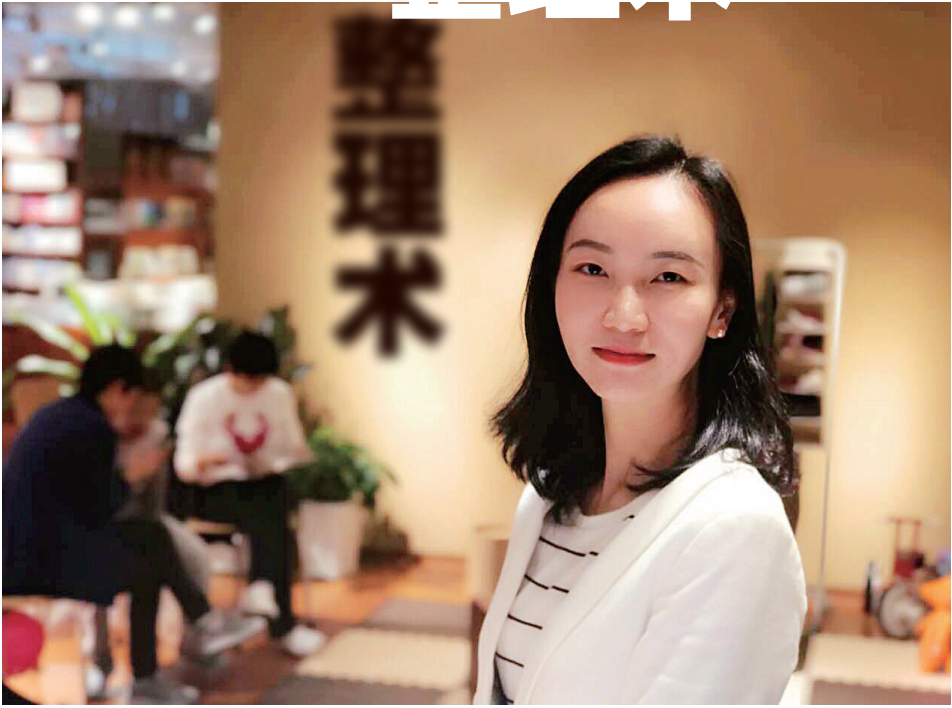


图:王 燕 整理 丑丑

完后,眼泪哗哗地就淌下来了。除了不合群外,我从小就是德智体美劳全面发展的好学生,啥都学,唱歌跳舞、绘画,还打过板球、篮球,大学还是瑜伽队队长。

我妈还会教我很多选择东西的奇妙方法,我们一起去逛街买衣服,她就会问,你觉得这个衣服属不属于你? 如果觉得属于你就买,否则穿在身上都觉得不是自己的,不自在。

我特别感谢我妈妈对我的美育教育,你想想,如果你连一件衣服都不会选择,如何去选择自己的人生?

断舍离 3

高中毕业前,北京师范大学自主招生考试,我面试都通过了,专业也确定了,姑姑送我去考试,把时间搞错了,我迟到了四十分钟,笔试就没考成。

妈妈希望我回南方,奶奶想要我学法律,我就考到上海政法学院学了法律专业。

大学四年,我给自己的规划是:第一年玩,第二年结交朋友,第三年要拿奖学金,第四年找工作。我一个月只有一千块生活费,我会攒三个星期的钱,第四个星期就出去玩。如果攒得多,就出远门,如果攒得少,旁边的小镇我也要逛。

以前的城市太小了,一个城市只有五路公交车,从这头到那头开车二十分钟就走完了。我要去看世界。

2011 年大学毕业后,我在陆家嘴一家公司做金融法务,每天挤陆家嘴地铁,穿着高跟鞋当当地在写字楼里走来走去,在写字楼里吃盒饭。

我觉得这份工作没有意思,对人没有帮助。

2013 年,我看到一本《怦然心动的整理魔法》,书里提到了这样一份工作:整理收纳咨询师,就是每天去客户家里教客户怎么整理东西。

我的第一个念头就是,这工作太适合我了! 我想学,可是人家都在美国,或者日本。我就想,我来学,学完再教大家。

我把书看完,发现不是太适合中国的家庭,我就来修改。比如“怦然心动法”,很多人感受不到,我就发明了“妙而可言法”。好,你要说出来,而不是放在心里。比如:这个杯子,你不知道你喜欢不喜欢它,那你就用正面的词汇描述它,用语言作为桥梁和工具。

我要把整理世俗化、生活化,让大家都理解,都能用。中国人讲,“不以物喜不以己悲”,做人做事中庸一点,适度一点,这就是最好的人生智慧。所以,我倡导的整理偏向平衡,比如穿衣,得体比堆砌更重要。

我开始理阳台、理各种各样的花、理毛巾,我发现叠毛巾的过程,其实是抚慰心灵的过程,是一种在生活的感觉,很温馨,很享受。

2013 年下半年,我开始利用业余时间去帮助别人整理,后来预约的人越来越多,我就辞职了。

2015 年我自己定了个目标:免费做一百家公益整理。没想到做了一两家后,就传开了。

我现在已经做了 96 家,开始完全免费,现在每户免费五个小时,多出的时间收费每小时三到五百元,如果要帮助规划另外的空间什么的,再贵一点。

断舍离 4

我去日本学习整理,发现日本整理的步骤都来源于中国的民俗和节气。所以,我要宣传“中华整理术”,这是我们老祖宗的东

西,我要替整理术认祖归宗。

前段时间,由我们组织发起的“中国整理师大会暨中华整理师联盟成立大会”在上海举行,28 个省份一共来了 130 位整理师。我们想通过整理,让美好进入千家万户,让生活回归更轻盈,更轻松自在的本真状态。

现在我们有 6 个讲师,我和助手花了半年时间根据国家家庭的实际情况研发了整理的顺序、步骤、逻辑、整理的哲学、整理的历史、整理学等几门课程。

我做入户整理前,都会进行咨询前置,先了解这个家庭的情况。

整理师,不仅仅是帮人整理好衣橱,还要帮助客户整理家里的空间,进而帮助他们整理自己的人生。他们敞开大门,让你介入他们的生活,我也必须用心去帮助他们。

2015 年 10 月,我的一个客户,外公外婆,妈妈和女儿一家四口住在一套三室两厅的房子里。妈妈四十多岁,老公嫌她不会生活,离婚了,女儿十几岁,成绩很差,很叛逆。家里一直外婆在照顾,妈妈年轻时只知道买衣服,打扮漂亮,不会做事,也不会教育孩子。后来身体不好,所有的衣服、高跟鞋没法穿了,但还一直留着。

妈妈的東西堆得家里到处都是,三个大衣柜不够放,又把女儿的衣橱放满,女儿的衣服塞在一个爷爷留下来的铁皮文件柜里。

女儿房间里堆的都是别人的东西,没有属于她自己的空间,连床单都是外婆的。

外婆非常强势,控制欲很强,女儿成绩很差,上课就睡觉,身体也不好。我问她为什么,她说我不想回到这个家,这个家没有我的位置。

第一次上门去她家,沙发上都是衣服,洗手间里都是杂物。囤积了很多被子,没地方放,就堆在电视机上。家里一包一次性的塑料勺子已经放了二十年,打开以后“啪”的一声都爆炸了。

我看到一个笔记本上记了三个字:断舍离。我问她什么时候记的,她说五年前。可是她一直没有行动。

我说开始整理吧。三十年的衣服堆在一米五的雙人床上,一直触到天花板,一件件看了整整五个小时,她才同意扔第一件。任督二脉打通了,后面就顺利了,越扔越爽,连续两天,我们从早上九点一直整理到晚上十一点。扔了三分之二的东西后,终于把女儿的衣橱空出来了。

理的过程中,妈妈一直在叹气。那些华服、奢侈品,花了很多钱买回来的 LV 包,拿出来都发霉了。她忽然醒悟了,一直说:我当初为什么要买这么多东西? 我为什么不把这些钱用在女儿的教育上啊?

人不行了,多少华服奢侈品堆在身上也没用啊。

我去了这个家庭五次,前三次每次十一个小时。扔掉两三百件衣服后,她的五个衣柜被我清成一个半衣柜,女儿的房间空出来了,把塞在衣橱里的新床单被套窗帘拿出来用上,女儿回来说,哇,这就像公主的房间。

最后一天整理结束,我要走了,女儿眼泪汪汪地拉着我舍不得我走。妈妈把我送到地铁站,抱着我哭,说我改变了她们的生活,我是她们家的天使。

以前女儿一点都不听妈妈的话,现在关系缓和多了,我们年会的时候母女俩特意来参加,一直要感谢我这个艺恩姐姐。

每个案例做完我们都会跟踪,很多客户都会说:真好,我的生活现在井井有条,非常幸福。这就是我最想看到的。如果能改变别人的人生,让他们的生活可以变得更好,不收钱我也愿意。

很多大人已经不知道什么是心动了,体会不到整理在情感上意味着什么,以为只是扔东西而已,但孩子知道。有一个七岁的女

孩子问我:艺恩姐姐,这件衣服是不是说了再见它就要离开我了?

我说是的,她会去一个更适合她的地方。

女孩子说,那就要把它整理折叠好。我说是的。

她说那你等我一下。她就在衣服上画了一个微笑的嘴巴,说希望这件衣服能笑着离开她,高高兴兴地去新的主人家。

她妈妈和我在旁边眼泪都要下来了。

也有些客户把我们当作家政阿姨,很不尊重我们。有一户家庭要求很高,提出各种挑剔的要求,因为我们的整理师都是兼职的,中途有事换了一次人,客户就发飙,我们整理完了,坐在那里被她骂了一个小时。

我把在客户家里的血泪史,全部变成了教材。

断舍离 5

妈妈从小一直给我灌输要找个上海男人,说上海男人温柔,很顾家。但是很有意思,我和先生虽然是在上海认识的,结果一问都是嘉峪关长大的。

我们谈了三个月恋爱,只知道是老乡。第一次坐火车回去,发现我们居然住在同一个小区,从他家到我家那幢楼就二十秒。以前他家不住这里,他父母莫名其妙就买了这个小区的房子,他也是第一次回这个小区的家。

这缘分太神奇了,我当时感觉丘比特之箭射到我脑门上了,心里有个声音:他就是我老公! 我一定要嫁给他! 我们 2011 年 9 月 25 日认识,2014 年结婚,他很真很善,细心又体贴,我妈特别满意。

在家里,我和先生一人一个一米衣橱,自己的东西自己整理管理,一人一百样物品,公共的一百样,我们家一共就三百样东西,买一样新的就扔掉一样旧的。

我认识先生的时候,他有一百多条裤子,一百多件衣服,都是他妈妈帮他买的,到了季节就要买,数量很多,质量平平。

我帮他整理,他刚开始反对,还和我生气,说我没有情感,没有经历。我帮他整理了几次后,现在他觉得真舒服,生活原来可以如此简单。

我家所有的餐盘都是木头的,以前没钱的时候买过一个八块钱的竹质勺子,后来有钱了我就花八十块钱买了一个木制的勺子。很多人都不明白,你为什么买这么贵的勺子? 我觉得消费的本质是让自己受益,我一直用就每次都在享受八十元,其实是我赚了。

我妈妈现在也叫我艺恩老师,其实我本名叫韩锐。

2015 年 8 月我去韩国一个好朋友家玩,她嫁给了一个韩国人,住在济州岛。韩语里韩锐就叫韩艺恩。回来后,我开始了整理师的事业,我想人要有一技之长;恩,是要懂得感恩,干脆就叫韩艺恩吧。

“艺恩整理”一推出,大家一下就把这名字记住了。

很多人以为整理师就是家政,就是帮你收拾屋子的人,这是一个误会。我们上门只是指导,教会你整理自己的生活,我们轻易不会替你动手。

整理也不仅仅是断舍离,断舍离只是日式整理的一个流派、一种选择,而整理是如何照料你的东西,如何和你身边的物品友好共处,不需要装修和换房,通过整理收纳让你的家变大变漂亮。一个单身的白领,住在租来的房子里,我们整理完后,他说,天啦,整理完后,我没想到会在租来的房子里住得像五星级酒店。

另外,科技改变生活,选择用品的时候要顺应人的天性。比如我不喜欢洗碗,我妈就很喜欢洗碗,一洗碗她就高兴,我适合用洗碗机,她就不适合。

我爸烧水烧了三十年都是只烧不灌,每次我爸烧水,我妈躺床上听到水开了,就很生气,起来灌水。我跟我妈说,不是我爸的问题,是产品的问题,你买一个可以自动断电的水壶不就解决了吗? 我老公总是把拖鞋穿反,我就给他买不分正反的拖鞋。

如果一件事出了问题,不要去想是不是别人出了问题,你无法去改变别人,但你可以选择适合的产品。

断舍离 6

目前,我们的整理分为:遗物整理、亲子教育整理、寻物整理、平衡整理(界限不清晰)。

我们的持证整理师,上门都是三四个人一个组,一个整理师一个收纳师,一个助手。

整理师负责统筹规划、调度、决策、跟进度,收纳师负责教学、陈列、指导,助手负责做一部分代劳,记录。做满一万个小时,就

可以评一级整理师。

很多人把自己的家住着住着就坏了,不行了就换房子,不知道养家。也有人狡兔三窟,日子过得却一点都不好,还怨房子不够大,怨电器不够先进。你不会整理,给你个足球场也不够放。你不关注你的生活,哪怕你住大别墅过的也是难民生活。

一个人会不会生活跟房子大小一点关系都没有,整理就是人生哲学,我喜欢的艺术,也跟整理有关,比如如何陈列,如何呈现美感等。做事做人都要留有余量,生活要有张有弛,就像理东西一样。塞太满了,手都没办法伸进去,怎么整理?

整理的顺序首先是照顾好自己。如果照顾不好自己,你不可能照顾好别人,反而会给别人添麻烦。叠衣服也是先把自己的叠好再叠家人的,叠衣服一定要从头到尾叠,这和做人一样,要懂得低头,要谦卑。

我在那么贫困的地方成长,看过很多可怜的人,很多女孩子一年四季只有一身校服,一天只吃一顿饭。我想做一个“艺恩公益”,把南方的过剩资源带去北方帮助别人。不仅是物质资源,还有事业和机会。

以后,我会提供很多游学的机会,让那个小城市的年轻人的命运有更多的可能性,让更多人的梦想得以实现。

现在,国内外很多媒体都报道了我和“艺恩整理”,说我是“中国整理界小天后”,常常有人找上来说要投资,还有人来找我卖盒子。他们会入户代劳整理,收很贵的费用,那只是高级家政,不是整理,不能真正地帮助别人。

我要帮助更多家庭,让他们整理好自己的家,整理好自己的生活,变得幸福。我要让全职妈妈,通过整理月薪上万,受到社会的尊重。

我要把我热爱的诗歌,艺术,哲学,环保,健康,全部融入进来,做成一种高度的中华文化。我们的土地上什么没有啊,这才是最包罗万象的整理术,可是老祖宗的好东西,已经被我们丢掉了,我们要找回来,用好它。

整理看得见的东西其实很容易,你如何整理那些眼睛看不见的东西呢?

整理并不是提倡一味地丢,一味丢弃其实是不承认自己,真正的整理其实是重新找回来,启发、回归,关注自己的内心,了解自己真正需要的是什么。

整理好自己的人生,有一天,你会发现,生活中每遇见一个人你都会谦卑,每吃一口食物你都好感恩。

理家理人

理家理人

理家理人

理家理人

理家理人

理家理人

理家理人

理家理人

理家理人

理家理人

理家理人