



✦ “少而精美，减少我们的物品，体会减法生活的喜悦。”

——周一妍



断舍离+零垃圾=绿舍离

人生因为专注而美丽。3年前的周一妍，因为我们的一篇“断舍离”报道，离开媒体行业自己创业，随即开启了进阶整理术的开挂人生。她先后创办了汇集30万整理爱好者的互助成长平台“第1整理术”“理乎学院”，并建立人气整理师孵化基地。只有理念上迭代，才能让断舍离之路更具可行性和实操性。于是，2017年她提出了全新的整理理念——绿舍离。

“那时我发现，市面上涌现出一种新兴职业——上门整理师，他们在上门给客户整理指导的时候，多采用日式整理术，比如断舍离、心动整理法，但是在教人减法生活、清理杂物的同时，会产生许多垃圾。”周一妍说。于是，她联合12位整理师，一起罗列出一份榜单，供整理爱好者以及整理咨询师在工作时使用。

2017年年初，周一妍去好友创办的图书馆storyland做客，宣称周末要来个衣橱的断舍离，对她而言，衣橱断舍离是一种放松和减压的方法。没想到，好友小创却说：“对我来说，周末去旁边五原路逛街买衣服，才是放松。”接着，她反问周一妍：“断舍离那么多东西，小家减负了，想过地球的感受吗？”

这个问题让周一妍突然意识到，自己的理念在某些方面还不太对劲。她陷入断舍离的痴迷状态，只顾小家清爽，不顾地球健康的断舍离，是否是一种自私的行为？好友的质疑让周一妍开始反思。

随后不久，周一妍无意间看到一篇文章，题目为《有责任的断舍离》，作者是在美国居住了11年的中国人Stephanie，她是零垃圾生活方式的实践者和倡导者。文章中提到“断舍离”时需要兼顾地球的感受，这一点，与周一妍

的观点不谋而合。于是，两人决定将“断舍离+零垃圾”两种理念相结合，取其精华，形成一种全新的生活方式：绿舍离。

如果说，断舍离强调的是refuse（拒绝）和reduce（减少），那么零垃圾则是在此基础上，强调reuse（再利用）和recycle（循环利用）。两者的核心思想，可以用一句话表达：own less（拥有更少）+waste less（更少浪费）=live more（享受更多）。但是，周一妍和Stephanie认为，并不是所有中国人都觉得“own less”是终极目标。经过彻底的整理收纳之后，有些人发现自己喜欢极简风格的生活，东西越少，越兴奋；另外有一些人发现，原来自己喜欢繁复的风格，或者自己喜欢通过美物装点自己的家。

于是，她借鉴零垃圾倡导者提出的公式“own less（拥有更少）+waste less（更少浪费）=live more（享受更多）”，形成了一个全新的绿舍离生活方式。buy well（精心挑选）+waste less（更少浪费）=live happily（更幸福地生活）。

“作为多年的环保记者，我曾报道和研究过很多全球领先的生活方式，比如美国人发起的极简生活、零垃圾生活，意大利人发起的慢食慢活，英国人发起的胶囊衣橱，日本人发起的‘断舍离’。我发现这些生活方式都很棒，我在想，是不是可以把这些优质的生活方式结合在一起，创造出一条中国人原创的可持续生活方式？”周一妍说。

创造幸福的整理术

“六月的企鹅”是一位上海的职场妈妈，热爱整理，因为整理让她的生活更高效，有时间每天早晨给女儿做美味可口的高颜值早餐。她称：“绿舍离是创造幸福的整理术。”

周一妍说：“我们相信，极简与繁复，是周而复始、交

替出现的。所以，过分极简、过分断舍离，可能都是一种潮流。以时尚圈为例，上世纪90年代流行极简，本世纪初流行blingbling，2010年之后又开始极简，那么下一个时间周期，会是什么样？没有人说得清楚。”

和心动整理法提倡“一次性、彻底的、集中的”整理不同，绿舍离更强调的是长期、实用的生活指南。绿舍离提倡“买少、买好、少扔、不扔”的生活理念。

买少、买精，是一种自我探索的过程。它要求实践者向内看，理性消费，从内心升起对物品的珍惜珍爱之情，在精挑细选中找到自己的风格，找到自己，接纳自己，喜爱自己。

少扔、不扔，则是一种生活宣言。它要求实践者由更广阔视野向外看，不仅考虑到小家的收纳美，更考虑到地球的未来。这关乎我们自身的健康，以及我们的下一代。

“比如今天，我的工作是在一家咖啡馆写微信稿，我用咖啡馆的马克杯，而不是一次性的纸杯。完成一天的工作后，我和其他两位绿舍离实践者一起在上海南昌路附近逛街，看看有哪些让我们心动的小店。我觉得逛街可以激发生活灵感，尤其是上海一些独立设计师的品牌。在今天逛街的途中，我们发现一家叫作keep的小店，自带咖啡杯，买一杯咖啡，可以减5元。结果我们三个人买了3杯咖啡，节省了15元，大家都很开心。”

周一妍还特别喜欢逛外国的跳蚤市场，淘旧东西。因为她觉得旧东西里藏着故事，可以增加岁月的沉淀感。在她家有不少几美元的马克杯，还有骨瓷的收纳盒、盘子等，虽然只有3~5美金，但是看到这些旧物她都会很开心，这些旧物的利用率很高，而不只是把它们当作摆设。其中，有一个希腊女神的雕塑盘，过海关时，还曾经被怀疑是价值连城的“古董艺术品”，后来海关发现它只是现代艺术家制作的装饰品，才最终得以放行。👉