

# 心中匮乏所以囤积

◎陈琼英

周末难得窝在家，看着满屋凌乱的玩具，老公忍不住说了句：“你能不能不要买那么多？家里都放不下了。”我：“现在买了先给大宝玩，大宝玩了以后可以给二宝玩呀！以后二宝出生再买多不值呀！况且一次买越多价格越美丽啊，现在先囤着呗。”一向“嘴笨”的老公面对“伶牙俐齿”的我只能摇摇头，冷不丁地来了一句：“你这是病啊？！”我回头看他，略带杀气地瞪着眼问：“什么病？”他一字一顿地说：“囤积症！”接下来，他就一条条列举了我的“罪状”：

其一手机装了上百个 APP，保存一堆无厘头风格的微信表情，总说有朝一日会派上用场，128G 内存的手机运行速度犹如 8G 内存一般慢。

其二总觉得自己很忙，每次在微信上看到不错的文章，被标题吸引后，就直接放进收藏夹，告诉自己等以后有时间了再好好看。当你有很多时间看文章的时候，还是看一半就点击进入收藏夹。另外，你今年以来花了上千元囤积了几十个知识付费课程，人力资源、口才演讲、理财投资、育儿心得等等应有尽有，你当时都是抱着改变自己的期望狠下心消费，事实是，大半年过去，你基本没有完整地看完一个课程。

其三重灾区是你的衣橱！话说你的衣服真的很多，堆了满满一衣橱，有新有旧，有的颜色奇怪，有的样式老气，但你常穿的没几件。有的衣服太小，可能你觉得自己总会有瘦的时候吧。

其四是日用品。以我们家肥皂、香皂、牙膏、卫生纸、洗发水、沐浴露等使用和更换频率，现有存货最少可以维持半年以上！洗发水、沐浴露等甚至可以用两年以上。你去超市的时候看见沐浴露打折总是忍不住拿上两瓶，想着反正是消

耗品，总会用的到。事实是囤积了一堆占了大量的钱和空间。

其五是保健品和家庭常用药。你足足存了三个抽屉！什么退烧、感冒药、药油、维生素、鱼肝油之类的同一类型一大堆，几年下来你都是堆到过期的。你掉了500块钱会心疼，把500元的药品放到过期最后扔掉，为什么不会心疼？.....

“得了得了，我这是持家有道，这还怪上我了？！”老公见我有点不耐烦，就识趣地说了：“今天盘点到此为止，未完待续！.....”虽然我表现的有点不满，但不得不承认他的话句句属实，扎心了。

囤积症？我特意上网搜索了，确有此病。怎么我对这三个字有种既陌生又熟悉之感，我可能真的“有病”。网上说囤积和购买欲是因为心理匮乏，自己清点一遍，就可以明白自己到底是不是真的匮乏。缺什么买什么，一旦买的恰好符合需求就可以治疗囤积和购买欲。扔是把不需要的障眼烟雾弹都扔掉，需要维护的更少，精力更集中，能更好地把时间精力花在重要的物品上。扔的过程是分辨需要不需要、缺什么的过程，也是自我梳理的过程，会帮助自己意识到自己是富足还是匮乏。

在接下来的几天，我时常在脑海中不断反思老公提出的那些“病症”，再次确认了我囤积的各式各样的东西，决心在病症初期，从重灾区衣橱开始，逐步治愈自己的“囤积症”。针对凌乱不堪的衣橱，我下了狠心整治：

- 1、自己最不中意的一批挑出来扔掉。
- 2、虽然喜欢却不适合的扔掉。
- 3、不确定要不要的，穿给老公看，他不喜欢的直接扔掉；剩下不确定的单

独放在一个收纳包 A 中。A 放在高处，最好搬梯子或者山路十八弯才能拿得到。这样如果不是真爱，里面的衣服绝对不会被拿出来。一年过去再把 A 中的衣服扔掉。

4、把觉得以后会用到，但目前用不到的，单独放在一个收纳包 B 中。如果用途发生改变，收纳包 B 里的也可以扔掉。

5、把喜欢和经常穿的当季衣服挂在衣橱里。

6、过季留存的衣服单独收放在收纳包 C 中。

我惊奇的发现，原来自己留在衣橱的衣服，少的可怜，连半个挂放区都没有占满，这其中有几件衣服是经常穿而并不满意、不喜欢的。原来还需要买一些衣服来填补和替换。这就是为什么总觉得缺少衣服：那些烟雾弹似的衣服垃圾占满了衣橱，从一开始，各种不舍，到痛快的扔出去。讲真，扔东西会上瘾。扔掉的不仅仅是衣服，还有那些衣服垃圾带给我的负罪感，我忽然有种把自己摆在生活首位的快感，摆脱物欲束缚的轻松。

我突然明白了几个道理：

1、扔掉的自己购买的衣服，打折或者淘宝货购买的居多。如果把购买的钱聚集起来，可以买一件质量上乘、合体的衣服。

2、当我扔掉一件可以穿但我不会穿的衣服时，我内心的负罪感太重了。所以无论它是免费还是 9 块 9 包邮，如果我不用它，那就不要买。

3、当我慢慢的把衣橱填起来，预算放的宽了很多，条件苛刻起来，一个地方不是很满意，就放弃。当预算放宽后，原来找到自己完全满意的衣服也不是很

容易。可以想象预算低的时候，自己是多么的凑合，每次买都凑合，永远缺那么一件。

4、当我购买到合适的衣服，我很少再去想逛街、逛淘宝。之前之所以频繁想买衣服，是因为内心总觉得缺衣服（匮乏感）。

也许，每个人身上其实都会有这样一种囤积的倾向，只是程度严重与否，如果听任这种倾向的发展，就会变成一种严重的囤积症。囤积上瘾的人，陷入了强迫收集的怪圈，这就是囤积带来的最大问题。当我们总在关注以后时，我们就不断地错过现在，错过这一刻的美景、一篇美文、可爱的食物……