

# 整理，链接逝者不朽的名与生者无尽的爱

## 一位“90后”遗物整理师的职业自觉和她眼中的生与死

本报记者王京雪



西卡在遗物整理工作现场。

受访者供图

整理生活，也整理生命。

西卡是一位家居整理咨询师，也是一位遗物整理师。2021年底，她在上海创建了或许是国内首个专门提供遗物整理和生前整理服务的品牌“宅疏一日”。

在公司官网的简介页上，她这样写道：“一家热爱生命的公司。从物品架构中看到人世间的爱，通过妥善整理物品，链接逝者与生者，坚信向死而生，方能更好地生活。”

此前，这个生于1990年的姑娘，已经在遗物整理领域做了两年多探索。她最初为人们关注，是在2020年春天，前往武汉为在疫情中失去亲人的家庭整理遗物。这段经历被导演周轶君定格在纪录片《断，难舍离》中。

“遗物还用花钱找人整理吗？”“为什么要做这种不吉利的工作？”……

相较于已被逐渐了解、接受的家居整理收纳，遗物整理是更小众的新生职业。毫不意外，西卡受到许多质疑。

有机会发声时，她想先呼吁人们更尊重死亡。

有生，必有死。谁都知道，对于生命而言，没有比死亡更确定的事，但人们又难免要假装没这回事，给予生死不平等的对待。“死”是一种难以启齿的禁忌。人们避免谈论它，不愿看见它，不想思考它，不敢想象它。对待遗物，有些逝者家属也不那么认真，没有经济价值的大部分东西通常会被草草处理。

西卡想要挑战这种禁忌，并在空白领域拓荒。

她想告诉人们，遗物整理不沉重，不可怕也不遥远。她用“温情”和“温暖”来形容这件事，但又强调，它也不像一些人想象的那样，充满煽情催泪的情节。

“有时，人们会用猎奇的眼光打探这个职业，对有没有感人的故事更感兴趣，但我是非常严肃地看待它。遗物整理要在中国做起来，必须能解决大家实实在在的问题。这不是只靠一颗善心和细腻的情感，就能做好的。”西卡说。

她也提到，在中国从事遗物整理，跟在日本、韩国的情况很不一样——不少年轻人是从去年播出的韩剧《我是遗物整理师》里第一次听说这个职业。西卡想探索出一套适合中国人的遗物整理形式，帮助人们拥有美好的生活，也拥有美好的死亡。

### “你要去当一个蓝领”

一切转变，都始于对自己生活质量的觉察，和对生命意义的思考。

2014年，西卡24岁，得了场病，动完手术，在家休养了一个月。那是她第一次感受到与社会的脱离。独自躺在床上，她忍不住会偷偷“想想人生”，万一结果不好，自己离开了，能在世界上留下什么？

这是西卡参加工作的第二年。自上海外国语大学英语专业毕业后，她加入一家会计师事务所做税务师，之后，跨行到广告业，进了外企。两个行当，都忙得加班、熬夜，不按时吃饭对从业者不足为奇。

“我发现我好像没什么东西可以留下……能留下什么呢？我没有为别人做什么值得留下的事。”西卡想。

病好后，她回归忙碌的日常，病中的念头一闪而过，只在心底留下些许痕迹。直到2018年，她工作的第6年。

彼时，西卡已经跳到互联网大厂做广告。工作繁忙，薪水可观，内心却积压起越来越多的焦虑，一边忙于工作，一边迷惑于这种忙碌的价值。“觉得自己只是一部大机器上，一个无关紧要的螺丝钉。”

她的身体频频出现状况，接着，眼睛也检查出问题，要动手术。

“不是影响生死的重病，但你的生活质量一下子降低了。”这次生病，让西卡真正意识到生活质量的重要，也让她放慢了脚步。

回头看，她说这是老天给机会，用特别的方式提醒她思考人生。“但我还是觉得有点晚，快30岁才知道自己想要怎么活。”西卡有些感慨：“年轻时，我们庸庸碌碌地为怎么赚钱怎么买房怎么结婚焦虑，反而那些终极问题却没去想。二十几岁就这么过去了，真的太可惜了。人应该早点去思考一些大问题，把思路理好，才知道自己的人生怎么过更好。”

给眼睛做手术时，医生们的鼓励和关心，让西卡受到很大触动。“他们的工作有意义，能帮病人走出最艰难的时刻。我希望自己也能有一个像他们那样，实实在在帮人解决问题的职业。我觉

得自己需要做个职业分析，而且不能再拖了。”

西卡决定成为一名整理咨询师。

日本整理专家近藤麻理惠那本在全球卖出800多万册的《怦然心动的人生整理魔法》，让西卡也“怦然心动”。通过整理物件，重启人生，让人们过上更幸福的生活，这与西卡对生命质量的关注和对职业发展的需求相符，并且，爱改造房间的她，觉得自己对此或许有些天分。

心动就行动。西卡开始自学，参加培训，接触同行，做调研，在紧张工作之余，利用周末和休息时间，免费给客户做上门整理……这样试水半年，2019年初，她赴美参加近藤麻理惠的咨询师研讨会，通过考核，成为中国地区第二位近藤麻理惠官方注册的整理咨询师。之后，一鼓作气，辞职创业，成立自己的整理团队。

这个过程里，西卡没有得到多少支持。整理收纳师在当时是没什么人了解的职业，有时候，会被理解为保洁工作的一种。

家人和朋友都不明白，有份体面工作的西卡，为什么非要折腾着做一种前景不明，收入未知，甚至都还不被视为职业的职业。

母亲以沉默表达对女儿的不解与宽容。她尝试描述女儿的选择：“你要去当一个蓝领。”

没人知道，西卡想做的不止于此。从2018年，琢磨着转行做整理的那年起，她内心真正想做的，就是成为一名生命领域里的整理师，并且“愿意为此去花更大的代价”。就是在这一年，西卡了解到，遗物整理也是整理师工作内容的一种。

### 遗物是逝者与生者的桥梁

“印象里，那天的墓地很温暖。”2020年初，西卡去一家大型殡葬公司拜访。参观公司管理的墓地时，她看见一列墓碑，呈现了一个完整的人，慢慢走入土地的过程。

西卡在雕塑前站了很久，发了条朋友圈，提到做遗物整理的念想，被纪录片导演周轶君看到，打来电话，于是，就在墓地时，她讲起自己想做遗物整理的初衷和拜访殡葬公司的原因。

依然是因为对生命质量的看重。在病中，西卡思考过怎么才能“死得好”这类问题，她觉得人活要好好活，死也要好好死，不能随随便便，从如何抢救到是否捐献器官，都要由自己来决定。

她因此接触到法律领域的“意定监护”概念，了解到具有完全民事行为能力的成年人，可以协商确定自己的监护人，在自己丧失或部分丧失民事行为能力时，由监护人按照被监护人的意愿处理生活照顾、医疗救治、财产管理、维权诉讼和死亡丧葬等事宜。

“这个制度太棒了！应该被更多人了解和关注。”西卡想到在一些国家，人们年轻时就会立下遗嘱，在遗物整理最早发展为成熟职业的日本，许多人会做“生前整理”，提前安排好自己物品的归属，应对随时可能发生的意外，减少遗憾，也减轻亲属负担……而在中国，人们健康时大多并不习惯为死亡做计划。

西卡觉得自己可以通过整理工作，帮人们更好地面对死亡。她开始学习相关法律，接触法律界人士，坐在一群公证员和律师中间参加意定监护培训，拜访殡葬公司……“我有一种直觉。”西卡说，“这些领域或许是相通的。”

“在死亡面前，我们很多人常常表现得像小学生。”西卡感叹。

入户做家居整理时，她有时会遇到一些逝

者的物品，“碰到看上去与委托人的年龄、身份不相符，不像属于他们的东西时，我会向委托人询问。因为整理中，所属的概念很重要，物品怎样处理，要尊重物品主人意愿，而有些时候这些人已经不在。”西卡说。

让她难过的是，“对于亲人留下的东西，我们手足无措。大部分人的眼神无法直视我，他们会觉得不知道怎么讲这些事，怕我介意，我也怕他们介意，互相试探和规避。这种感觉很好。”

在西卡看来，遗物是逝者与生者的桥梁。物品中，藏着主人的影子与他们留下的最后讯息：为什么有些老照片被尤为仔细地珍藏？为什么生前每个亲友给的红包都被标上名字，放进铁盒子，保存得那么好？为什么有老人将妻子的灵堂物品全部包进塑料袋，写上“亲爱的，走好”，却又把这些东西摆在容易拿取的位置？

“物品背后是有情感逻辑、有思考的，传达着一些爱。但你不整理，就不能接收到这部分爱，有些东西也就这辈子都不知道了。”西卡说。

依照传统习俗，大多数遗物会被不加审视地匆匆丢掉或烧掉，少数物件得以留存，寄托哀思。西卡希望，人们能更认真地对待遗物。“我们好像习惯于只把不动产和银行存款、基金股票之类的动产当作重要遗产，其他物品就毫不在乎。你会觉得，人类怎么这么冷漠？但我们看到的情况，很多就是这样。”

她遇到的一些殡葬行业从业者也有类似感触，说现在一些年轻人，连至亲过世都不愿花时间对待。有的人会表现出希望赶紧完事的态度，觉得伤心事不要提了，怪忌讳的。

“为什么要逃避呢？”西卡问，“死亡是大家应该坐下来好好聊聊的事。分享悲伤也是一种疗愈。”

回到2020年早春，在墓地的那通电话聊天后，没过两天，一篇题为《武汉遗物》的文章在朋友圈里刷屏，打动了包括西卡和周轶君在内的许多读者。取得家属同意后，西卡决定赶往武汉，志愿陪伴三个因疫情失去至亲的家庭一同完成遗物整理，周轶君的团队将记录下整个过程。

这是西卡第一次将关于遗物整理的理念落地。物品不会说话，但在与三个家庭共同整理的过程中，已经离开的人们分明从身后之物与家人的回忆里，呼之欲出。

譬如，那个去住院都不忘带上一沓乐谱的老爷爷，花不少钱买了一堆乐器。一辈子只跟妻子讲过一句告白：“我只说这一次，我还是很喜欢你的。”整理时，他的老伴拿起扫把扫地，扫着扫着，说了句，如果他还活着，会抢过来做，绝对不会让我来扫地的。

“武汉如今是我的第二故乡。”西卡说，她仍与几个家庭保持着联系，“别人觉得我到武汉是去提供帮助的，实际上，是我自己得到了更多帮助：我遇到的人们对我的包容、信任和鼓励，让我觉得自己何德何能。与他们的相处，对我的职业观、人生观、家庭观都产生了很大影响，像一场洗礼。”

想做一名生命领域的整理师，充满挑战，绝非易事。多少次，在尝试中举步维艰而痛苦、不被认可而自我怀疑，这一次，西卡真实感受到，自己想要的这份工作有着切实的

价值。连从2018年起困扰她的失眠症，也在工作中得到缓解。

“来武汉前，我做整理的动机更多是为了自己，更关注的也是规划自己的人生；而在这之后，说出来有点大，但我感到自己不只是为自己而活，我要真正到社会中去。”西卡说。

### 中国人需要什么样的遗物整理？

“我们中国人需要什么样的遗物整理？”从武汉归来，这个问题始终萦绕于西卡脑中。“中国人需要中国人的做法。我与日本的遗物整理协会接触，发现因为国情不同，法律法规不同，对生离死别的观念不同，我们遇到的阻力也不同，不可能简单地把他们的做法复制过来。”

例如，在日本和韩国，除了整理遗物，遗物整理师的工作还常与独居者死后的“特殊清扫”联系在一起。当独居者死去，接受委托的专业遗物整理师需要打扫现场，进行消毒除臭。而在中国，这块清理工作，由警方或居委会负责。

目前，国人对遗物整理师的需求，更多出于情感。像是亲人离世后，太过悲痛难以独自面对遗物，请整理师辅助整理和清理物品，提供处理建议等等。

“但这种情感需求不是刚需，难以商业化。作为一种成熟的业务，我们还是要为人们解决更多的实质性问题。”西卡说。

去年正式实施的《民法典》，新增了遗产管理人制度。遗产管理人的6项职责中，有一条“清理遗产并制作遗产清单”，让西卡看到了与律师、公证人员、居委会等遗产管理人合作，完成遗物清点工作的遗物整理新路径。

去年夏天，她受公证处委托，为一位老人清点遗物，将这一业务落地实践。

老人漆晚生是位学者，没有子女，生前通过遗赠扶养协议，把房子等遗产留给了照顾自己的护工。对其遗物的清点进行了12个小时，最终列出了长达54页的清单。

单单是他留下的几百本藏书，西卡和同伴就要一一记录、评估和翻找——不能简单记成共有多少本书，因为有的书可能具有藏品价值，需要单独记录；每本书都要翻看，因为很多人习惯在书里夹东西。事实上，一些信件和照片就是西卡从书页中找出的。

整理中，他们从漆晚生与远在北京的弟弟26年间的63封信中，发现老先生还有一位在世亲人，一个叫“小明”的自闭症孩子。

“我于九月六日11时三分开始变为一个男孩的爸爸，现孩子取名征求你的意见。”“长得如此美的一个孩子竟然是孤独症者，真令人万分痛心。”“我不能肯定我哪一天会产生什么紧急情况，一旦如此，孩子绝对不懂什么叫‘营救’，其惨则不言而喻。”“孩子长得惊人的美，在一起感觉到非常好玩，实为不幸之至！”“人生之苦我算是受够了……可怜的孩子将来将无法生存。怎么办？怎么办！”

1988年，漆晚生的弟弟漆黔生51岁老来得子，有了小明。妻子没过几年因病去世，小明又被发现患有自闭症。漆黔生独自养大儿子，常在信中向哥哥诉说养育自闭症孩子的艰难痛楚。

2011年，漆黔生在家中过世，孤儿小明被送至福利院。因为这次遗物整理，公证处联

系上福利院，并让志愿者定期探望。这是十年来，第一次有人过问小明的情况。

“除了做一次整理，我们还能帮小明和两位漆家老人做些什么？”获得委托人许可后，西卡牵头办了一场遗物展，展出漆家兄弟的家书，让他们和他们背后的千千万万个自闭症家庭孤独困苦呼号被社会听到，也通过展览义卖，为关注小明等自闭症孩子的公益组织募集资金。

“所以，我觉得遗物整理是温暖的。”西卡说：“它是人和灵魂之间的对话。在整理漆老先生的遗物时，我有时觉得他就在屋子里走来走去，看到他坐在桌前给弟弟回信。我也在物品中感到对方好像有很多话想说，我要做的，就是把他想要传达给别人的讯息——比如他们对小明的放心不下——传达出去。”

整理遗物是为了让活着的人更好地活着，它能够给生者带来一些可能，让他们更了解逝者，同时，反思自己的生活。西卡认为，物品中承载着人与人之间情感的流动，遗物整理的意义之一，正是传达这种流动。

有客户在整理爷爷遗物时，第一次看到爷爷年轻时的照片，说：“我原来总觉得爷爷就是爷爷，现在才发现爷爷也是个男人。”

“你会认识到，每个人都是独立、完整的个体。你或许没去走心地了解过，你的妈妈、你的爷爷并不止是‘妈妈’‘爷爷’这些称呼下的那个人。”西卡说，整理师的工作也影响了她自己与亲人的相处，她开始张口问家里老人一些过去没问过的问题，“我过去不会跟长辈聊他们小时候、年轻时的事，不会问他们觉得人生的意义是什么。”

### “人生能有几次机会影响更多人的价值观呢？”

漆老先生的遗物展后，有自闭症孩子的家长找到西卡，了解生前整理和遗物整理。

“不止这些家庭，我们国家有这么多残障人士和心智障碍人群，还有越来越多独自生活的老人和年轻人，他们都可能需要我们的帮助。”西卡说。

在她的整理过程中，有些家庭还会在遗产分配时遇到困扰，逝者没留下遗嘱，亲属不清楚其具体财产明细和债权债务。“未来他们也许可以找到有关机构提出需求，授权我们来处理等等。”西卡说。

她相信，会有越来越多的人需要专业化的遗物整理和生前整理服务。不过，“前途是光明的，道路是曲折的。说实在的，我现在也常感到焦虑。”

在罕有同行的空白领域开拓，尽管西卡决定把大部分精力放在遗物整理和生前整理上，但她仍要靠家居整理的收入养活团队。

她感觉自己好像回到了辞职创业之初，甚至比那时受到更多更激烈的反对。有过去的客户直言，如果早知道她要跟遗物打交道，就不会选择他们的团队入户整理。

西卡清楚，对死亡的态度，体现着对生命理解的深度。人们要先能成熟地看待死亡，才可能接受遗物整理这类业务，而这需要时间。

“会受到各种打击。”她承认这个过程很痛苦，会不断自我否定，她自己也很难说清，为什么偏要以此作为自己的人生志业，“就是出于对生命的尊重和体验吧。”

从整理师的角度，西卡认为，一方面，活着的人应当更妥善地对待已逝亲友的物品；另一方面，作为终究要面对死亡的人，无论男女老少，都应尽早进行规划。她觉得，现在的问题不是大众没有需求，而是有需求的人和她没有找到对方。

去年年底，西卡又一次陷入如何让遗物整理和生前整理被接受，并做成成熟业务的焦虑。无意中，她搜到豆瓣上韩剧《我是遗物整理师》的讨论区，看见有人在问中国有没有这个职业，从网友们的讨论里，西卡汲取到了能量。

“时代真的在进步。这两年，我看到了更多希望，接触到很多心态更开放的年轻人，也遇到过思想先进、主动提出做生前整理的老人。也许时机真的要到了。”西卡在采访中几次提到，希望更多有想法的年轻人关注这个领域，加入进来，“毕竟人生能有几次机会影响更多人的价值观呢？”

在豆瓣的讨论帖子里，西卡回复网友们的关注：“就算再小众，再‘叛逆’的职业，只要它能帮到人，哪怕只有0.00001%的同胞需要我们——他们可能是孤老，可能是独居的年轻人，可能是一些残障孩子的父母，可能是无助的房东——我们也有坚持下去的意义。会继续咬牙努力的！”