

天下文化



小松 易=著 陳光榮 譯

會整理的孩子 人生100分

勉強できる子がやっている片づけの習慣

整理的習慣、家中的環境，
大大影響孩子的品格養成、學習態度與成績好壞。

就從今天開始，每天15分鐘，連續21天，
培養孩子養成良好的整理習慣，
不僅能奠定良好的學習基礎，
還能教出專注、自信、體貼的好孩子。

Part 1

關於整理，父母最常問的20個問題

10 救救我，小松老師！我家孩子就是這樣把屋子弄得亂七八糟的！

18 **小提醒** 不擅長整理的孩子分為三種類型



Part 2

整理可培養孩子的「幹勁」！

20 1 教導小孩整理為什麼很重要？

24 2 透過整理能培養出三大能力

28 3 孩子善於整理，大人工作也有效率

32 4 家中環境舒適整齊，能激發孩子的才能

38 5 在「整理過的空間」裡養育小孩

小提醒 整理房間時應該參考風水嗎？

Part 3

讓小孩變得擅長整理的訣竅

46 1 整理究竟該怎麼做？

52 2 為什麼小孩會討厭整理？

56 3 首先從「收拾」開始



Part 4

- 60 4 讓小孩持續收拾二十一天的祕訣
- 64 5 用遊戲的感覺開心地「歸零」

休息時間

大家都是怎麼教小孩的？鄰居的好用技巧大公開！

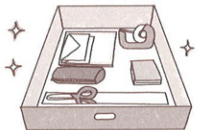
- 70 6 小提示

用書包來實踐！活用整理四步驟，轉眼就整整齊齊

18項規則！

整理小孩房間，提高專注力

- 72 玩到一半就隨手亂丟、置之不理！ 玩具&電玩遊戲
- 76 塞滿了東西無法專心！ 書桌桌面&書架
- 80 什麼都往裡面塞，東西容易不見 書桌的抽屜
- 84 總是塞滿不要的筆或文具 鉛筆盒&工具箱



Part 5

21項規則

整理家裡，打造無壓環境

- 98 聚集了家中的東西，凌亂不堪 客廳①茶几周邊
- 102 容易被包包和衣服淹沒 客廳②地板&沙發周邊
- 106 總是堆滿餐具、零食等，一不小心就陷入不可收拾的狀態 餐廳
- 110 打破塞滿過多東西、總是一直放著不管的狀態 廚房



- 88 新書已經塞不進去了 書架

- 92 要拿衣服時，一不小心就亂成一團 衣櫃

小提示

小孩的畫作或勞作，拍照後就把實物丟掉吧！

前言

大家好！我是整理士小松易。首先，感謝各位願意給這本書一個機會。

*

我常常聽到許多爸爸、媽媽抱怨：「不管我說幾次『快去整理房間』，我兒子就是左耳進右耳出。」、「每次整理房間，都會演變為和孩子間的戰爭！」、「最後我受不了，還是自己去收拾了。」這些心聲讓我愈聽就愈覺得，整理的問題，似乎真的不是那麼輕鬆就能解決的！

於是，我寫了這本書，希望能為總是在苦惱「只要有小孩，家裡就亂七八糟！」的爸媽們，提供解決家中「整理問題」的方法。

114 灰塵和水垢會隨著雜物一起堆積 洗手台&廁所

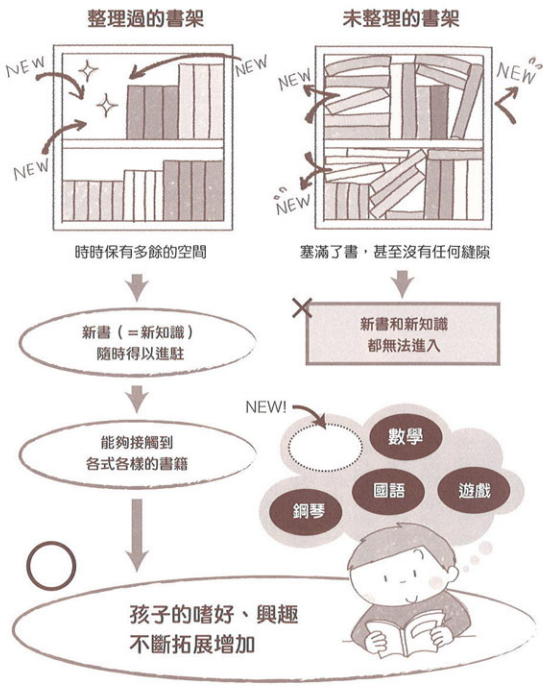
118 脫下的衣服、洗澡玩具到處亂丟 浴室周邊

122 鞋櫃或玄關都擠滿了鞋子 玄關周邊

126 結語



有多餘的空間，才能接收新事物



教導小孩整理 為什麼很重要？

未來的選項增多

認識大量新事物，能夠增加小孩未來的選項，豐富他們的人生。然而，在堆滿雜物的家裡，無法接觸到新的資訊和知識。甚至連必要的東西都會被埋沒，無法充分發揮它們的作用。

只要整理收拾，家中就會騰出更多空間，激發小孩才能與可能性的「契機」才會降臨。

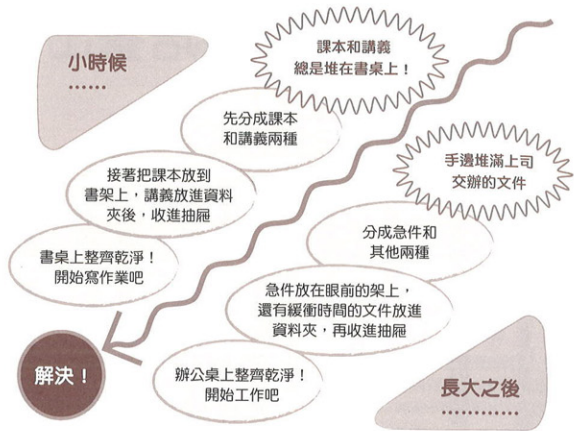
無論玩耍或學習都需要空間

契機有各式各樣的形式，其中之一就是與新事物相遇。

舉例來說，在還有空間的書架上，隨時都可以擺放新的書籍。所以，在周遭創造出能夠接收新事物的空間，不但能讓小孩每天接觸更多事物，也能拓展他們的興趣及嗜好。

整理也可能成為開始一樣新事物的契機。除了念書之外，畫畫、勞作等培養創造力的遊戲，也都需要有個活動場所才能開始。尤其是念書，書桌周邊愈整齊，就愈能集中精神，效率也愈高。若能發現小孩的嗜好或擅長的事物，或許還能從中發展出意想不到的才能。

整理的習慣培養出「問題解決能力」



當新物品出現時，先決定固定收納位置，再思考如何收納。這樣的習慣能夠培養出解決問題的能力。而且，將來在學習或工作上發生任何問題時，這也將成為思考合宜應對方式的基礎。

此外，很多人應該都有因為找不到東西而大傷腦筋、翻箱倒櫃後精疲力竭的經驗。如果從小養成整理的習慣，長大後就不必為了找東西而吃苦。所以，請趁早消除害怕整理的想法吧！

從小在整理中學習貼心、關懷



培養體貼生活周遭人事物的精神

整理還能幫助孩子變得成熟。其中又以「體貼的精神」最能透過整理這個貼近生活的機會培養出來。

只要有了整理的習慣，孩子自然而然就會去想像更進一步的狀況，譬如「如果東西擺在這裡、不收好，別人可能會踩到」等，就算最初是為了自己，但漸漸地，他們就會開始為家人、朋友等周遭的人著想。這就會進一步發展成替他人著想、體貼的情懷。

管理物品的習慣能活用在未來的工作上

訂定規則

讓小孩每次玩玩具後都要整理收拾

規則 2

不能讓玩具被「看光光」 每次都必須收回收納箱裡

東西如果拿出來就一直放在外面，當然容易遺失。所以必須讓孩子記得，什麼東西放在哪裡，同時要求他們必須按照原狀收回。這有助於培養小孩管理事物的能力。

規則 3

大家一起玩的時候 是誰拿出來的 就由那個人負責收起來

當兄弟姊妹一起玩的時候，常常會因為該由誰收拾整理而發生爭執。只要規定由「拿出來的人」負責，就能順利地收拾，不發生爭吵。對自己所做的事負責，可提高小孩的自我責任感（請見第 36 頁）。

是誰拿
出來的？...

我...

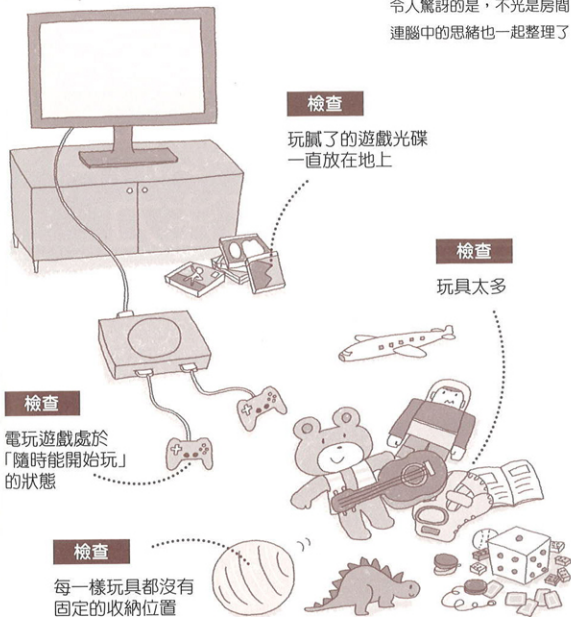


規則 1

現在在玩的東西收起來後 才能玩下一樣

開始玩下一樣玩具之前先收拾，最後的整理就會變得輕鬆。養成勤勞整理的習慣，小孩就能隨時維持周遭環境的整潔，自然也能打造出更容易專心念書的環境。

你們家是不是
像這樣亂成一團？



玩到一半就隨手亂丟、置之不理！

玩具 & 電玩遊戲

請帶著孩子一邊整理，一邊思考

怎麼做，玩起來會更方便

令人驚訝的是，不光是房間

連腦中的思緒也一起整理了

檢查

玩膩了的遊戲光碟
一直放在地上

檢查

玩具太多

檢查

電玩遊戲處於
「隨時能開始玩」
的狀態

檢查

每一樣玩具都沒有
固定的收納位置

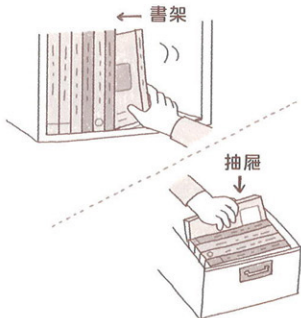
訂定規則

書桌上不放新的東西

規則 5

書念完後 把課本等收回固定的位置

書念完或告一段落時，請把課本等全部收回原本的位置，儘量把桌面恢復到什麼都沒有的狀態。就算桌面只有一部分淨空，但當這樣的空間出現時，就能以全新的心情投入下一件事，動力也能持續。



規則 4

書桌上只放 「接下來要念的東西」

書桌上除了接下來念書要用到的東西外，若有別的東西，就很容易被吸引過去，導致閱讀中斷或注意力渙散。所以使用書桌時，只放接下來要念的東西，就能集中精神，也有助於提升成績。

規則 6

教科書或筆記本收回書架時 要能看得到書背

當教科書或筆記本堆在一起時，堆在下面的東西就會被淹沒，除了難以拿取，也會不知道什麼東西放在哪裡。所以為了提升念書的效率，當教科書或筆記本用完，要放回書架上或抽屜裡，要看得見書背才行。

塞滿了東西無法專心！

書桌桌面 & 書架

書桌整潔，對小孩的專注力和注意力會帶來正面影響
書桌桌面最理想的狀態就是儘可能清爽潔淨
請試著整理並藉此提高學習效率

你們家是不是像
這樣亂成一團？

檢查

已經用不到的課本
還放在書架上

檢查

課本和筆記本
疊在一起



檢查

功課做完卻不收起來
一直放到早上

檢查

跟念書無關的東西
也放在桌上

小孩與大人的整理順序正好相反

3

首先從「收拾」開始



小朋友的整理
從小小的「歸零」開始

第48頁提到，整理基本上是按照「整理→整頓→維持→習慣養成」的順序進行。不過，小朋友的整理，順序剛好相反。

原因在於，判斷不需要的「分類」和「減量」等步驟，對小孩而言，難度太高了。

所以，不妨先從把用完的東西物歸原位開始吧。就算是小範圍也好，慢慢增加空無一物、呈現「歸零」狀態的場所，決定物品的固定收納位置，然後進行整頓。這樣房間就能慢慢整理好。

歸零的整理
利用暑假等長假再進行

把物品減量後再整理的「歸零整理」，建議在學期或學年轉換時進行。尤其是書桌周邊的環境，透過大幅度的重新改變後，日常整理也會變得更輕鬆。若總是在整理的書桌前念書，學習效率也會提高。

至於「分類」、「丟棄」等動作，父母則可以藉由「這個要不用」等問題的誘導，慢慢協助孩子學習。此外，若能適時給予嘉許，譬如「○學期（○年級）時做得很好唷」，孩子的整理和學習意願都會隨之提升。

「現場」教學也很有效果

東西不見的時候

重要的東西不見了，對小朋友來說，是很大的打擊。不妨趁機告訴孩子：「以後要好好決定寶貝的家在哪，然後把它放回原來的地方囉！」

忘記東西的時候

對容易忘東忘西的小孩，不妨問一聲：「今天又忘了東西吧？」聽完原委後，告訴孩子，只要確實做到拿出來、收起來，就不會再發生這種事。

給別人添麻煩的時候

容易忘東忘西的孩子，一定有弄丟了向別人借來的東西而非常尷尬的經驗。這剛好是個機會，告訴孩子：「用完後馬上恢復原狀就沒問題了！」。



千萬不要對小孩的失敗窮追猛打，說些「就跟你說吧！」之類的話。

學齡前後的小孩，還無法用理論來思考，仍處於模仿父母和周遭他人的階段。

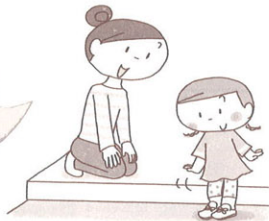
無論是收拾、整理或整頓，請和孩子一起動手。建議可以用顏色來區隔收納空間，或是用記號等訴諸視覺的方式，小朋友較容易記住。

父母拚命想傳達的事，孩子就會謹記在心。所以，千萬不要因為「孩子還小、聽不懂」就放棄，不妨用示範的方式讓小孩模仿父母，同時也用淺顯易懂的方式說明，有耐心地教導他們。

告訴孩子：「現在整理好，之後就輕鬆囉！」

玄關的話……

鞋子脫下之後，朝向門外對齊擺好，下次要穿的時候就非常方便啊！……



書架的話……

讀完的書馬上放回書架，待會就不必全部集中再一起整理囉！……



讓小孩模仿有助於記憶

對於已經懂事的小孩，要用淺顯易懂的方式說明

從小學二年級開始，小孩逐漸能用理論來思考。在需要整理的場合，家長不妨試著親身示範「如果這麼做，等一下就會輕鬆很多」，並用淺顯易懂的方式向孩子說明。當小朋友體會到「整理會帶來好結果」（後續較輕鬆）時，就能激發他們整理的意願。

此外，差不多到高年級時，也可以教導他們：「整理乾淨，就能集中精神念書喔。」對想在成績上有進步的孩子，是重要的助力。