

勉強できる子がやっている片づけの習慣

日本妈妈_的

好妈妈跟我学
全球教子智慧



超级 收纳课

[日] 小松易◎著
张宁◎译



中国经济出版社

勉強できる子がやっている片づけの習慣

日本 妈妈

的

好妈妈跟我学
全球教子智慧



超级 收纳课

〔日〕小松易◎著
张宁◎译



中国经济出版社

CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

日本妈妈的超级收纳课 / (日) 小松易著; 张宁译.

北京: 中国经济出版社, 2016. 1

ISBN 978 - 7 - 5136 - 3602 - 9

I. ①日… II. ①小…②张… III. ①习惯性—能力培养—通俗读物

IV. ①B842. 6 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 293914 号

BENKYO DEKIRU KO GA YATTEIRU KATADUKE NO SHUKAN

Copyright © 2011 Yasushi Komatsu

Illustrations by Nashie

First published in Japan in 2011 by PHP Institute, Inc.

Simplified Chinese translation rights arranged with PHP Institute, Inc.

through CREEK&RIVER CO., LTD. and CREEK&RIVER SHANGHAI CO., Ltd.

策划编辑 崔姜薇

责任编辑 张 博

责任审读 贺 静

责任印制 张江虹

出版发行 中国经济出版社

印刷者 北京科信印刷有限公司

经销者 各地新华书店

开 本 787mm × 1092mm 1/32

印 张 4

字 数 40 千字

版 次 2016 年 1 月第 1 版

印 次 2016 年 1 月第 1 次

定 价 36.00 元

广告经营许可证 京西工商广字第 8179 号

中国经济出版社 网址 www.economyph.com 社址 北京市西城区百万庄北街 3 号 邮编 100037

本版图书如存在印装质量问题, 请与本社发行中心联系调换 (联系电话: 010 - 68330607)

版权所有 盗版必究 (举报电话: 010 - 68355416 010 - 68319282)

国家版权局反盗版举报中心 (举报电话: 12390) 服务热线: 010 - 88386794



前言

大家好！我是整理师小松易。谢谢您能阅读这本书。

“我跟儿子说了好多次要收拾好东西，他都不听”“每次收拾东西的时候我都要和孩子战斗”“不知不觉我又替他收拾好了”，大家的这种感叹越多，我就越觉得收拾东西的问题不是那么容易就能解决的。

我写这本书的目的就是希望能为苦于“孩子不收拾房间”的妈妈、爸爸们提供一点解决“整理问题”的思路。

我在为很多家庭提供整理收纳问题解决建议的过程中发现，擅长收纳整理的孩子一般都很擅长学习。

收拾东西、整理出整洁的环境有助于孩子提高学习效率，可以培养孩子的学习动力。

我的朋友，以“打造培育幸福之家”为专业的建筑师八纳启造先生提倡：“家里的家居环境有助于发掘孩子的才能。”这本书介绍了很多提高孩子专注力的居住环境改善法和培养整理习惯的方法。您可以从中发现有助于您孩子学习的信息。

大家不要因为孩子小就放弃，正因为他们还小，才应该趁早培养他们和家长一起收拾东西的习惯。那么，就和我一起，从今天开始培养孩子整理的习惯吧。



第一章 亲子收纳教育Q&A

☆ 帮帮忙吧小松老师！我家的孩子总是乱扔乱放 2

特别收录 不擅长收纳和学习的孩子可以分成三种类型 10

第二章 收拾东西可以培养孩子的“干劲儿”

☆ 为什么说让孩子养成良好的收纳习惯非常重要 12

☆ 通过学习收纳可以让孩子掌握三种重要能力 16

☆ 通过学习收纳，孩子能提高学习能力，大人能提高
工作能力 20

☆ 家里有整洁的环境，孩子的潜能才有发挥空间 24

☆ 在整洁有序的环境里培育孩子 30

特别收录 收拾房间时需要参考风水吗 36

第三章 培养孩子收纳习惯的诀窍

- ☆ 整理到底要做什么呢 38
- ☆ 为什么孩子不爱收拾东西 44
- ☆ 好的习惯从“收拾东西”开始培养 48
- ☆ 让孩子21天坚持收纳整理的诀窍 52
- ☆ 用做游戏的方式把东西物归原处 56
- ☆ 大家都是怎么教孩子收纳东西的 60
- 特别收录 让孩子通过整理书包来进行收纳实践 62

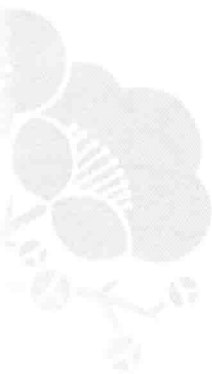
第四章 家长辅助孩子整理自己的房间，有助于提高孩子注意力

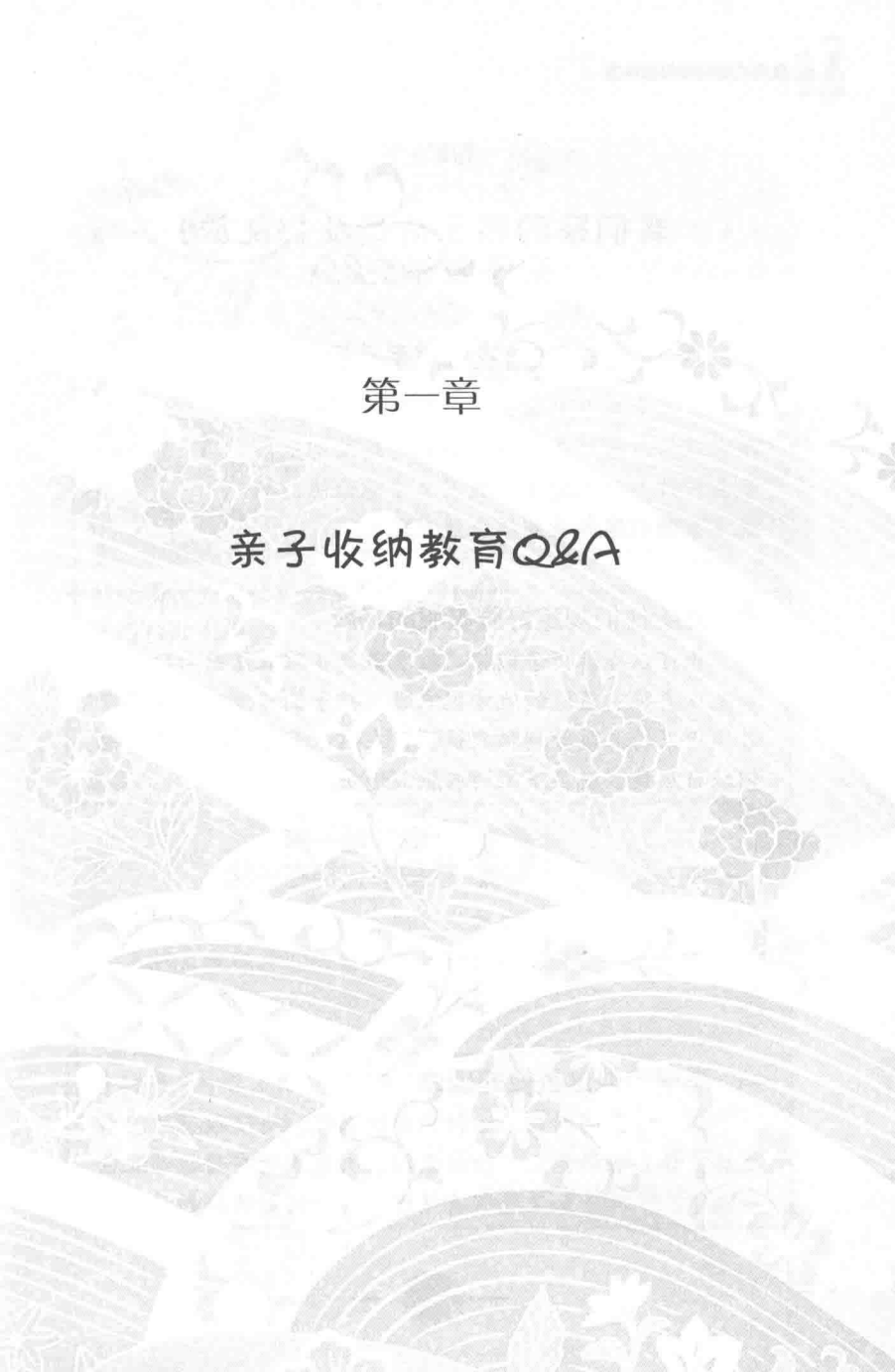
- ☆ 玩儿完放好，再玩不难——玩具整理法 64
- ☆ 杂乱的书桌，杂乱的头绪——书桌和架子的整理法 68
- ☆ 抽屉不是杂物箱——书桌抽屉的整理法 72
- ☆ 空间虽小，也要井井有条——文具盒和文具箱的整理法 76
- ☆ 为“新知识”腾出空间——书架的整理法 80
- ☆ 衣柜整齐，心情舒畅——衣柜的整理法 84
- 特别收录 给孩子的画和手工作品拍照后，把原物处理掉 88

第五章 父母和孩子一起收拾房间，让家焕然一新

- ☆ 茶几周围的整理法 90
- ☆ 地面和沙发周围的整理法 94
- ☆ 餐厅的整理法 98
- ☆ 厨房的整理法 102
- ☆ 洗手间和马桶旁的整理法 106
- ☆ 浴室周围的整理法 110
- ☆ 门口周围的整理法 114

后 记 118



The background of the page features a traditional East Asian pattern. It consists of stylized, overlapping waves at the bottom, with various floral motifs like peonies and smaller blossoms scattered throughout the upper and middle sections. The pattern is rendered in a light, monochromatic style.

第一章

亲子收纳教育Q&A



帮帮忙吧
小松老师！

我们家的孩子总是乱扔乱放！ 亲子收纳Q&A

Q 脱掉的脏衣服随手乱扔

我家有两个男孩，一个4岁，一个6岁。换衣服的时候总是把脏衣服脱得到处都是，我要一件一件收起来。我怎么才能让他们把脱下来的衣服都放到脏衣篮里呢？



A 先给他们规定好脱衣服的场所

你可以告诉孩子们：“脏衣服要在脏衣篮前面脱。”如果在离脏衣篮远的地方脱衣服，孩子们可能不愿意再拿着换下来的衣服放到脏衣篮里；在脏衣篮前面脱衣服，他们很自然就会把换下来的衣服放进去了。

Q “嘭”地一声 就把书包扔在一边

我的儿子现在10岁。他从学校回来后经常把书包往房间里一扔就跑出去玩儿了。明明有挂书包的地方……



A 先问问他这么做的理由

你最好先问问孩子为什么要这么做。听了孩子的理由之后，你要告诉他：“你这么扔，书包里的东西就都混在一起了。”孩子如果觉得有道理，就会好好收拾的。



Q 客厅摆满了孩子的学习用具

我有一个10岁的儿子和一个12岁的女儿。他们在客厅做作业的时候会把书包里的东西一股脑儿地倒出来，在客厅摆得到处都是。



A 让孩子只把要做的那门功课的东西拿出来

你可以问孩子：“现在你要做哪门功课的作业啊？”之后让孩子只把那门功课的教材等拿出来。还可以规定范围，告诉他们只能在桌子的某个范围内放东西。

A 给孩子做示范

孩子不把东西收起来是因为他不知道要怎么收。家长要先给孩子做示范。一边做示范一边告诉孩子：“这个‘小朋友’的家是在这里的”“书要立起来放”，这样可以帮助孩子理解。

Q 拿出来就不放回去了

我们家的两岁男孩，经常好奇地把箱子和架子上的东西拿出来，之后也不放回去。还要再接着拿别的东西。您能教教我该怎么办吗？



A 告诉孩子“什么是收纳”

您是不是没有告诉孩子“什么是收纳”呢？您应该仔细地告诉她：“收纳是把东西放在规定的地方。”

Q 只把堆积成山的東西移动一下位置，结果还是什么都没收拾

我一让6岁的女儿收拾东西， she就把堆积如山的東西向旁边移动一下。结果就是东西换了个地方，还是没有收拾起来。



Q 答应过要保持整洁，可是完全不守约
我家10岁的儿子答应过我会在睡觉前
把东西收拾好。可是他总也不守约。难道
约定的方法不奏效吗？

Q 笔记本和教科书
在书桌的一角堆
积如山，书架却
是空的

我有一个12岁的男
孩儿。书桌上明明有书
架，可是书和笔记本都
堆叠在桌子的一角，书
架却是空的。我想让他
多用用书架，怎么跟他
说才好呢？

Q 书包里乱七八糟

我有一个8岁的女
儿。她的书包里都是上
课用的资料和测试题，
总是乱七八糟的。



A 告诉他什么才是“整
洁”的状态

您可以教他怎么做才算收
拾干净，比如“玩具全都装到
箱子里就干净了”。只要有了
示范，孩子自然会模仿的。

A 告诉他“用书架整理
起来更容易”

书都平放着，拿和收都很麻
烦。您可以告诉他：“把书立起
来放到书架上，想拿的时候一下
子就能拿出来。”再教他怎么给
课本分类，他才会更好地整理书
桌（请参考本书第68页）。

A 决定好什么东西应该
放在哪里

书包乱七八糟的原因是她随
意地往书包里装东西。建议您告
诉孩子什么东西应该放在哪里，
比如发下来的资料放在绿色的文
件夹里，测试题放在红色的文件
夹里。



Q 收纳空间已经装满了东西，我还应该给孩子们买新架子吗？

我有一个女儿和一个儿子，都是11岁。家里的柜子和架子里都已经装满东西了。我还应该给孩子们买新架子吗？



A 先整理现有的东西

买是最后的手段。您可以参考本书第41页整理的第3个步骤，把不需要的东西扔掉，之后再收拾一遍。“不常用但还需要的东西”一般可以收到柜子里保管。

Q 告诉孩子要把东西放在哪里，可东西还是堆得到处都是

我家是一个4岁的女孩儿。在收拾东西时我会引导她什么东西放在哪儿，可她还是把东西堆在一起。收拾东西也是随心所欲，毫无进展。最后我实在按捺不住了，就自己都收拾好了……

A 进一步简化整理的方法

我建议你不要规定得太细致，可以让孩子把东西大致分为“球类”“玩偶”和“积木”等几类，整理方法也可以简化成“扔到箱子里就可以”。





Q 洗好的衣服不 拿回自己房间

我们家是个12岁的女孩儿。我把衣服洗好、叠好后，她也不拿回自己的房间。就算拿回去了，放进衣柜里也是乱七八糟鼓鼓囊囊的。



A 给孩子规定好将自己的衣服拿回房间的时间

您可以事先跟孩子规定好时间，比如“晚上8点把衣服拿回自己的房间”，每天晚上8点都叫她这样做。持续21天她就会养成习惯了。她收拾得不整齐是因为不知道应该怎么收拾。建议您实际地教她一下，让她看着您是怎么收拾的。



Q 小玩具越来越多

我家有两个女儿，一个8岁，一个13岁。她们的兴趣爱好一直在变，从串珠到刺绣、编织，她们的小玩具越来越多了。

A 让她们意识到自己现在有多少东西

这正好是让她们意识到应该如何管理东西、收拾东西的好机会。您可以让她们用箱子把东西分类，这样一眼就能看清楚都有什么东西。只要她们对自己拥有的东西有了掌握，再看到相同的东西时就知道自己已经有了，也就不再乱买东西了。



A 使用分区、在收纳区域下功夫

您可以多在收纳区域下功夫。我建议您可以自由安装和取下分隔板的收纳箱。把大箱子只要用厚纸隔开就可以。而且还可以根据玩具的形状来变化分区，这样还可以培养孩子的思考能力。

Q 孩子总也改不了在客厅随便放东西的毛病

我家是一个14岁的男孩儿。他总是一边很随便地把东西放在客厅，一边说：“一会儿我就放到我自己屋里去。”东西在客厅越堆越多。



A 像做游戏一样收拾东西

在收拾东西的过程中可以放音乐，或者采取竞赛的方式，这样更容易让孩子集中精神（请参考本书第58页）。

Q 东西非常不好整理

我有个5岁的女儿。她的玩具都不一样，非常不好整理。怎样收拾才能更容易一些呢？



A 确保他自己的房间有放东西的地方

您应该告诉他客厅不是他的房间，而且还应该问他为什么要把东西放在客厅。大部分孩子应该都会回答：“我的房间里没有放东西的地方。”您可以告诉他要把自己的房间收拾出来，确保有足够的空间，拿出去的东西要放回原处。

Q 中途产生厌烦情绪，收拾东西坚持不到最后

我的孩子是4岁的女孩儿。她总是在收拾东西中途产生厌烦情绪，坚持不到最后……怎么做才能让她集中精神呢？



Q 总是想一口气收拾完，结果搞得很累

我15岁的女儿每次收拾东西总想一口气收拾完，结果搞得很累，也坚持不到最后。而且这种恶性循环不断地发生。



A 15分钟原则

收拾东西也不要收拾几个小时，每次15分钟就行了（请参考第67页）。要收拾的空间也要控制在15分钟可以收拾完的范围内。建议您把时间和空间细分好，每天收拾一部分，这样可以收拾得既彻底又轻松。

Q 垃圾不扔到垃圾箱里

我有个7岁的男孩儿。他吃完了点心，就直接把装点心的空袋子放在桌子上，而不会马上把它扔到垃圾箱里。我跟他说过很多遍要把垃圾扔到垃圾箱里……

A 在桌子附近放一个简易的垃圾箱

垃圾箱要是离得很远，小孩子就会觉得很麻烦。建议您用广告传单折一个简易的垃圾箱放在桌子一角，先让孩子养成往里面扔垃圾的习惯。他习惯之后再引导他把垃圾扔到真正的垃圾箱里。

Q 马上就忘了什么东西放在哪儿了

我家是个4岁的女孩儿。她不是收拾东西，而是“把东西藏起来不让大家看见”。然后马上就忘了自己把东西收拾到哪儿了。



A 让东西可视化，这样更简单

在收拾东西的时候，要注意让东西可视化，这样很容易就能从箱子上面看到里面装着什么。要想更简单，可以事先规定好“××一定要放在这里”，这样可以避免孩子把东西放在别的地方之后又找不到的情况发生。



Q 让孩子们整理房间肯定会引起兄妹之争

我有一个4岁的女儿、一个6岁的儿子和一个8岁的女儿，家里到处都是他们扔的玩具。只要我一说让他们收拾好，他们就会说不是自己弄乱的，还会打架。我怎样才能让他们不打架还把东西收拾好呢？



A 规定“把东西拿出来的人要负责收拾好”

您可以规定：“把东西拿出来的人要负责收拾好。”（请参考本书第65页）让他们收拾东西的时机就选在做下一个游戏之前。比如您可以告诉他们：“在做下一件事之前，你们要先把这些东西放回原位。”

Q 我自己就不擅长收拾东西，更不知道怎么教孩子了

我家是一个两岁的男孩儿。我应该怎么告诉他什么是收拾东西呢？我父母一直都告诉我：“收拾东西是你必须要做的事情……”



A 您可以告诉孩子收拾东西是一件能让心情变好的事

周围的环境要是很整洁，您的心情肯定会很好吧。在这样的环境里可以顺利地找到自己想要的东西，顺利地做想做的事。收拾东西就是让自己心情放松地准备工作。您不要对孩子说：“你现在不做的話之后会很麻烦的。”而要告诉他：“收拾东西之后你就轻松了，心情也会很好。”