

赶快去整理

日本亲子整理第一人

[日] 辰巳渚/著 高雅诗/译

整理
很简单哦

亲子整理术

能管理好玩具,就能管理好人生

慢腾腾,乱糟糟,一屋不扫何以扫天下?!

39种创意整理术,培养成功必备的四大特质:

独立性、判断力、思考力、掌控力

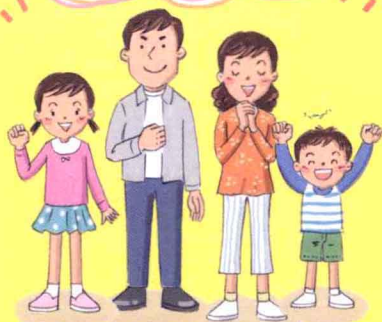
这些事儿,
等孩子长大
之后再做
就太晚了

长江出版传媒

长江文艺出版社



我们更擅长整理了



亲子整理术

能管理好玩具,就能管理好人生

[日] 辰巳渚/著 高雅诗/译

图书在版编目 (CIP) 数据

亲子整理术 / (日) 辰巳渚著; 高雅诗译. -- 武汉:
长江文艺出版社, 2012.11

ISBN 978-7-5354-6237-4

I. ①亲… II. ①辰… ②高… III. ①家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第273235号

著作权合同登记号 图字: 17-2012-109
OYAKO DE KATAZUKE GA JOZU NI NARU! - SEIRI NO KOTSU WO
OBOEREBABA

ATAMA MO YOKUNARU by Nagisa Tatsumi

Copyright © 2008 Nagisa Tatsumi

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Ikeda publishing Co., Ltd., Tokyo.

This Simplified Chinese language edition is published by arrangement with
Ikeda publishing Co., Ltd., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo
through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd., Beijing.

特约监制: 张 帆 刘 娟
责任编辑: 武春玲

选题策划: 牛瑞华 孟丽娜
封面设计: 子 敏

出版: 长江出版传媒
长江文艺出版社

地址: 武汉市雄楚大街268号
邮编: 430070

发行: 长江文艺出版社 (电话: 027-87679362 87679361 传真: 027-87679300)
北京时代华语图书股份有限公司 (电话: 010-83670231)

http: //www.cjlap.com

E-mail: cjlap2004@hotmail.com

印刷: 北京东方宝隆印刷有限公司

开本: 880 毫米×1230 毫米 1/32 印张: 4.5

版次: 2013 年 1 月第 1 版

2013 年 1 月第 1 次印刷

字数: 100千字

定价: 25.00 元

版权所有, 盗版必究 (举报电话: 87679308 87679310)

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

写给父母

整理是一切的开始。因为我们每天都在使用家中的物品，在学习整理的过程中，不仅锻炼了我们挑选、设计、执行的能力，更重要的是让我们自己去体会该如何去生活。

对于那些不擅长整理的人，往往把整理简单地理解为“把房间弄干净”，这也是他们生活的问题所在。其实，只要丢弃“把房间弄干净就好”的整理方式，并且学会用自己的方式来整理就可以了。

本书第一部分是一些整理小练习，可以借此来锻炼孩子的思维能力。第二部分之后的内容，是为了提高孩子整理能力而设计的技巧。请和孩子以游戏的方式一起练习吧。

看这本书的时候，希望你能够根据孩子的年龄给出具体的建议，愿你也能乐于参与其中，与我们一同来思考这些建议。

写 给 孩 子

你喜欢整理房间吗？还是妈妈说“快去收拾一下”的时候才不情愿地开始整理呢？真正喜欢整理的人应该很少吧。

但是实际上，整理是件让人非常快乐的事情。因为，你在思考该如何去整理自己的心爱之物时，会越来越了解自己。

书中有的内容就是专门给你看的部分，有的内容是给妈妈看的。想和妈妈一起看也可以，自己看也可以。写在右页最上面的话，是希望你去思考的。写在下面的话，是希望你去记住的。

最后，还有一个请求。读过本书以后，请你用学到的方法来整理一下桌子或房间吧，整理完记得给妈妈看看哦。

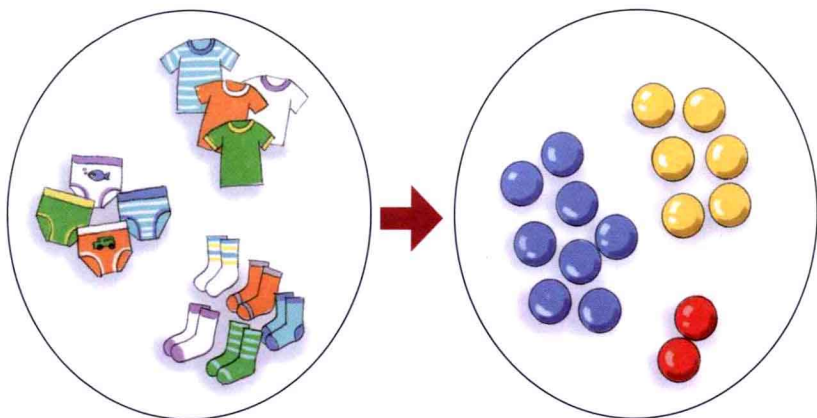
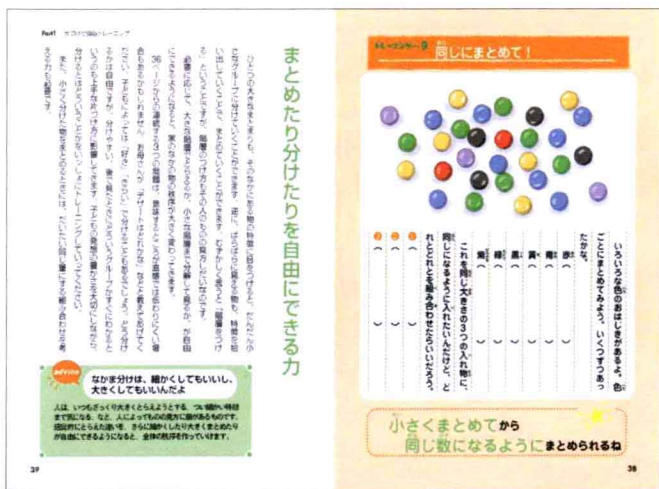
整理是一切的开始

一屋不扫何以扫天下？一个连自己的房间和玩具都管理不好的孩子，何谈长大以后改变自己、掌控人生？所以，整理是一切的开始。



使头脑变聪明的 整理训练

整理练习可以全面提升孩子的思维能力，本书第一部分主要针对孩子的锻炼分类（分类能力）、辨别（观察能力）、整理（分类能力）、选择（判断能力）、记住（记忆能力）等思维能力。



衣服分类

把弹珠的分类方法应用在衣服的分类中，从而真正掌握分类能力

弹珠分类

1 分类

分类不仅是提高效率的工具，更是构筑世界观的基础。



2 辨别

能够迅速辨识事件的核心，对于孩子来说也是很重要的。

3 收纳

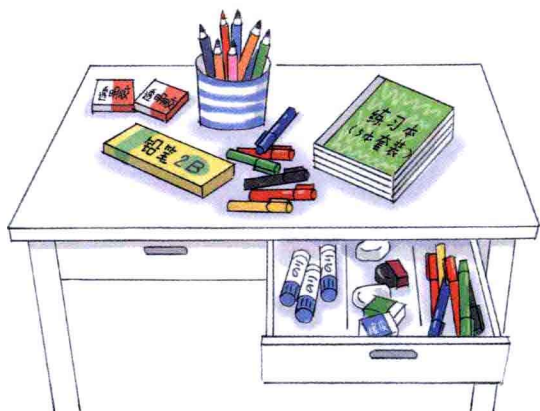
发现物品的关联性，然后进行分类整理，不仅可以整洁家居，还可以提升孩子整体把握事物的能力。



4

选择

能够在有限的信息中瞬间做出选择，也是孩子所必须具备的能力之一。



5

记住

把物品放在了哪里，这些并不需要死记。只要记住周边相关的事物就可以掌握记忆的技巧。



能做好整理 就能做好一切

整理之中有着人生的基础，大致可以分为生活、交际、生存三个方面。

生活能力

整理可以培养孩子与物品好好相处的能力

交际能力

整理可以培养孩子为他人着想的习惯

生存能力

整理可以培养孩子用头脑去思考，用身体去试行的生存能力



KATADUKE

生活能力

我们的生活是由物品构成的。如果擅长整理物品，就可以获得让心灵充实的生活能力。



选择必需物品的能力

判断能力

能否在繁杂的物品中判断出哪些物品才是自己需要的，这是最基本的生活能力。

自己的事情自己做

独立性

整理自己的物品是孩子走向自立的第一步，也是最后一步。

使用物品的能力

统筹能力

如果不擅长统筹，即使拥有一切也是徒劳。

交际能力

如果不把剪刀放回原位，爸爸要用的时候就会找不到，客厅里放着散乱的东西，大家就会觉得不舒服……通过整理可以培养孩子为他们着想的习惯，这是人际关系中最基本的能力。

表达、询问意见的能力

交流能力

如果能够准确表达自己的意思并听取别人意见，就能够和他人好好相处。

自动自发

自律性

独自发现该做的事并付诸行动是在社会中生存的基础。

制定规则的能力

社会性

要和在同一个地方生活的人好好相处，规则是必要的，这一点大家都可以理解。

察觉他人心情的能力

洞察能力

如果能够了解当时的状况、察觉他人的心情，人际交往就不会有什么难题。

生存能力

在家中进行的具体劳动（整理玩具和物品），是“思考能力”“掌控能力”“适应能力”等抽象能力的基础。这些也是最基本的生存能力。



以自己的方式去理解

思考能力

不人云亦云，以自己的方式理解事物的能力，是现代社会很重要的生存能力。

以自己的方式制定秩序的能力

掌控能力

从小就学会以自己的方式制定秩序，长大以后才能掌控人生、改变世界。

马上开始做事的能力

行动力

能够马上行动起来的能力，也是生存能力的基础。

面对任何状况都能够灵活应对的能力

适应能力

灵活应对突发状况的适应能力，将可以轻松生活。

注重享受的能力

享受过程

即便没有得到想要的结果，也踏实走完了每一步，这也是现代社会必备的生存能力之一。





目录



开发孩子大脑的整理训练

分类是什么…22

练习1 试着把杂物按类别进行分类…23

分类不仅是提高效率的工具，更是构筑世界观的基础…24

练习2 用线条把同类物品划分出来…26

给无法分类的东西起个名字…27

练习3 把铅笔分成三类…28

把事物分为三类，是整理的开始…29

练习4 属于哪个组呢…30

要知道分类的方法有很多种…31

练习5 来找我吧…32

注意观察并辨别…33

练习6 马上变整齐…34

同类物品各归其所，整理也就轻松了…35

练习7 变小变小变小…36

练习8 变大变大变大…37

练习9 把同类放在一起…38

能够自由地区分再组合的能力…39

练习10 哪个是不要的东西…40

挑出不要的物品…41



大家一起玩游戏：那个在哪里…42

物品收纳的位置要和家人共享…43

◆ 使用身边的物品来做练习吧…44



整理术的王道法则

● 当妈妈说“快整理一下”就马上“放回原处”…46

整理的规则只有一个：放回原处…48

● 决定好收纳位置了吗…50

想要整理顺利进行，决定“收纳位置”是关键…51

● 把同类放到一起…52

固定位置的决定方法① 先把物品分成大类放到固定的位置…53

● 哪里比较好整理呢…54

固定位置的决定方法② 只要一个动作就可以把物品放回去！…55

● 睡衣要脱在哪里呢…56

固定位置的决定方法③ 在使用物品的附近设置整理的地方…57

● 你知道自己拥有多少物品吗…58

如果不决定固定的量就不会知道刚刚好的量是多少…59

● 你的衣服有没有从壁橱里露出来呢…60

固定量的决定方法① 设定为现在所使用物品都能整齐放入的量…61



- 东西是不是太多了…62
 - 固定量的决定方法② “使用中的物品+备用品1个”是基本量…63
- 要放入的物品是不是太多了…64
 - 固定量的决定方法③ 可以用完的量就是刚刚好的量…65
- 扔掉不要的物品…66
 - 通过“丢弃”完成“生活的循环”…67
- 不要的东西要完全丢掉…68
 - “丢弃”的决定方法① 扔掉还能用却不会去用的东西…69
- 对用完的物品说声“谢谢”然后扔掉…70
 - “丢弃”的决定方法② 有意识地去判断物品是否“用完”…71
- 有纪念意义的物品要放到特别的地方…72
 - “丢弃”的决定方法③ 如果因为有回忆而无法丢掉就要珍惜…73
- ◆ 整理的公式…74



打造便于整理的空间

- 从今天开始变身整理达人…76
- 把家变成一个便于整理的地方…77
 - 和孩子一起打造“方便整理的房间”…78
- 你平时都待在哪里…80
 - 在客厅中留出孩子的空间…81
- 在自己房间的时候做什么…82
 - 孩子的房间不要放东西…83