

# 佳文共賞

圖書館提供 107.09.10

**整理和收納能力，對孩子的人生有重大影響—作者：鄭銀慶 譯者：魏汝安**  
節錄自：《1天10分鐘！神奇の教練媽媽教養術》

我們先養成好習慣，然後好習慣成就我們。—約翰·德萊頓（英國詩人）

通常大人們一年會花上150個小時在找東西，那麼換算一個月約12個小時、一天約24分鐘，是在找東西的時間中度過。這時間是多麼地可惜啊！不如把那時間拿來花在想做的事情不是很好嗎？平常擅長整理、收納的人，就能比別人多出更多的時間來運用。如此重要的整理、收納技巧，若不是從小開始就養成習慣的話，長大後會更加難實行。

## 整理與收納，會對學習能力有影響

整理與收納的技巧，對孩子的學習能力更有大幅度的影響。舉個我曾看過的例子來說明：將學生分為一般生、資優生，先讓兩類型的學生都看了混和圖畫和文字的100張單字卡後，請他們在限定的時間內背下來，結果一般生只背了23.9個單字，資優生則背了46.3個單字，是一般生的兩倍之多！原來這都取決於資優生背單字的方式，它們懂得將單字卡做整理的動作，運用這個技巧來背單字。

我曾經教過一位國中生，他常常都找不到之前背的單子書和作業本，所以該背的作業有好幾次都沒辦法完成。他每次都說，這些東西之前都還在的，但打算要背的時候卻總是找不到。他的書桌上總是堆滿了書，從學校拿到的講義、補習班教材，還有學校實作評量的資料……等等，東西都堆得滿滿的。

最近有許多大人，因為家裡亂糟糟，而花錢找清潔整理顧問到家中來整理，這些人不在少數。不過那樣所做的整理又能維持多久呢？受到別人的幫助，在一段時間內能維持整潔的狀態，但要是自己不動手維持、做好收納的話，沒多久後家裡也會變成亂成一團的樣子了。

## 整理與收納，可以培養思考力、集中力

整理的時候可以掌握「抉擇→分類→歸納」這個模式來進行，一定要以經常使用的物品為中心來整理。從現在就開始動手整理我們的人生、我們所居住的環境吧！整理收納做得好的話，對訓練集中力也有很好的幫助，因為在我們思考時會更有條理，便能集中想出問題的解決方式、新的點子，乾淨整潔的空間裡，能讓我們更專注在真正重要的東西上。

我們總是帶著太多的東西在過日子，不管是人生，還是居住的環境。你想要在髒亂且複雜的環境下度過呢？還是在乾淨且整理好的狀態下，快樂地過日子呢？結果請由你自己來決定。