

會整理的孩子人生 100 分!

~幫孩子除舊佈新，整頓生活~

行天宮醫療志業醫療財團法人恩主公醫院
復健科 職能治療師 黃綺虹

「會整理的孩子，人生 100 分」這是一本書名。初次看到這本書時，很多人都會想，是真的嗎？為什麼不是數理資優的孩子人生 100 分？為什麼不是才藝出眾的孩子人生 100 分？「整理」不是日常生活中一件平凡不過的小事嗎？好像是不是什麼大學問！它真的會影響孩子未來的成就？

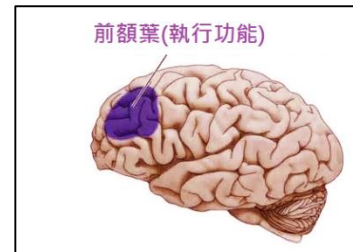
其實，正因為「整理」這件事平凡到每人、每天在生活中的不同時刻都會碰到，才更顯得它的根本與重要。想想看，我們每天進行日常例行活動的客廳、廚房餐廳，如果沒有常常「整理」而到處堆滿東西、凌亂不堪就無法讓全家人舒適地聚會、開心地用餐；如果大人工作的辦公桌手邊堆滿文件用品，沒有好好「整理」就無法有效快速處理工作任務；如果小孩的課本講義總是堆在桌上，沒有學習「整理」就會老是找不到文具、作業，無法專心寫功課。所以小小的一件事「整理」，其實大大影響每個人在生活、工作或學習上的勝任感與滿意度，難怪寫書的作者敢下這樣的標題。

「整理」可以培養的能力

「整理」除了是讓我們每天生活過得更順利的必要活動外，透過「整理」其實可以訓練很多重要能力，而進一步類化到其他的學習技能：

- 1) 判斷需要與否的「取捨選擇能力」：在反覆分類、處理要或不要的東西中學會選擇需要或重要的東西、判斷優先順序、培養對事物斷念、正向的積極態度。在學習上也更容易掌握到重點，遭遇挫折失敗時也可以不拖泥水的迅速轉換心情繼續前進。
- 2) 防止拖延的「即刻處理能力」：拿出來的東西馬上收拾、用完的東西立刻物歸原位。透過這樣的練習，就能養成孩子馬上行動的習慣，漸漸地這個習慣也會出現在日常生活中，如：回家後馬上做功課、被交代的事會立刻處理。
- 3) 培養持續不懈的「專注與持續力」：當工作的環境周遭沒有多餘的東西，自然不會在做事情時不知不覺被不相干的東西吸引過去而中斷手邊的活動。讀書寫功課時就能集中注意力於眼前的問題，順利完成進度，每天持續不懈的動力也會因此湧現。

經由「整理收拾」，孩子可以從中養成擬訂計畫、反覆嘗試並修正失敗的學習習慣。其實這就是訓練孩子的大腦「執行功能」。什麼是執行功能？執行功能(Executive Function)是一連串大腦額葉高層次的認知活動，是讓我們能獨立、有目的、在自我監控下成功從事活動的所有抽象邏輯思考及問題解決能力。包含開始設定目標、發展計畫、安排優先順序、組織步驟、起始行動、衝動控制及抑制與任務無關訊息、自我覺察、錯誤校正、彈性調整等。



在每次「整理」的過程中，必須有效率的思考，「這個東西還會用到嗎？」「這個東西要收在哪裡好？」「如果收在這裡應該會很方便吧？」才可決定收納的方式、配置和順序，而動手收拾的過程中還不能被翻出的東西分散了注意力而停下來(如：邊玩玩具或翻閱舊照片…)，若發現原來規劃的收納盒放不下太多東西就必須重新擺放…這個過程就是不斷在挑戰大腦的執行功能。這與學習時大腦的運作的執行功能類似，譬如：「要在多少時間內寫完功課」「考試時要從哪個問題開始」「要用哪一個公式來解題」「作業不會做時怎麼辦」？所以培養孩子的「整理」能力有助於建立學習時，甚至是未來生活、工作時所需要的基礎。

如何讓孩子開始「整理」

既然瞭解了「整理」的重要，是不是對著孩子命令說「快去整理」或是威脅恐嚇孩子「不整理的話，就把你的玩具丟掉」，他就會「整理」了呢？當然不會！因為絕大多數的孩子不明白整理的「意義」與「方法」。

不明白整理的意義在於沒有感受到其「必要性」。有些孩子身在不整理家務的家庭裡，因為沒有學習的榜樣，當然不懂得整理，若家裡總是亂七八糟，久而久之，這樣的狀態對孩子而言就是「正常」。所以身為家長在教導上的第一步就是以身作則。以身作則的秘訣就是當父母如此做時，孩子就會跟著做，因為孩子總是喜歡模仿他們生活中的大人—父母。不明白整理的「必要性」還來自於家長過度代勞，把孩子因為不整理造成的個人問題變成父母的問題。有不少到了中高年級的孩子，還是由家長長期幫忙整理書包作業、準備學校用具，所以他們永遠無法體會因為沒有好好整理個人用品造成找不到東西的窘境，永遠不必擔心因為丟三落四會被責備，他們會把忘記帶作業、通知單的責任歸給父母，認為是因為父母沒做好才會這樣。

所以父母不要認為孩子還小、聽不懂、做不來就放棄教導。對於週遭事物已經具備基本理解能力的學齡前幼兒(四五歲)就可以開始用淺顯易懂的方式說明的「整理」好處，如：「如果把玩完的玩具收好，下次要玩的時候就不會找不到喔」「如果把拖下來的鞋子擺好，下次要穿的時候就很方便喔」…。在整理的過程中也可以在做

事的過程中同時談論它，傳遞出「整理」正向的訊息，告訴孩子把東西擺放整齊時那種感覺有多好，可以讓孩子知道保持整齊是很棒的事！然而最重要的是，讓孩子對自己的事負責！當孩子因為不整理而不見東西、忘了帶用品時，家長千萬不要像「直升機父母」般立刻俯衝出來解圍，幫忙找東西、送家庭作業去學校。孩子必須自己去承擔事情的後果，譬如：「因為沒有整理抽屜找不到彩色筆，所以沒辦法畫畫」「因為沒整理書包忘了帶作業到學校而被老師責罰」…。讓錯誤的自然後果對孩子進行教育，則孩子自然可以體會到「整理」的意義而激發「整理」的意願。

「整理」需要大腦運作複雜的執行功能，所以孩子當然要經過一段時間的學習與練習，那大人就需要具體的示範與教導「整理」的方法。否則孩子對於不懂的事只會感到困擾而越來越抗拒。

教導「整理」的策略與方法

整理的方法根據日本著名的整理士小松易在「會整理的孩子人生 100 分」書中所建議的策略就是「整理」→「整頓」→「維持」→「習慣養成」。「整理」的概念就是減量東西，把不需要的東西丟掉。「整頓」就是重新配置物品，讓物品或空間易於使用。之後為了「維持」整理好的歸零狀態，就必須徹底重複做到「用完就收」「物歸原位」。只要每天持續，久而久之，不必特別提醒就能建立不亂放、不亂丟的「習慣」。

第一階段的「整理」可以分為取出、分類、減量、收拾四個步驟。區分需要或不需要的東西可以培養孩子「取捨選擇能力」，如果孩子能馬上區分要做和不要做的事，學習效率也因此能提升。首先，先集中一處把要整理區域（如：一層抽屜、一個玩具箱）的全部東西取出，再以「目前是否需要用到」最為判斷基準，把「需要」和「不需要」的東西分類，然後把「不需要」的東西丟掉或打包，最後把決定留下來的東西物歸原位地收拾起來。



第二階段的「整頓」就是考慮動線與使用頻率，讓物品的配置便於使用。把整理過的東西放在最常使用的場所，不要放在不容易拿的位置，以免日後物歸原位很麻煩。例如：每天使用的文具就放在抽屜最前方。這種需要思考「何時、何地、何人會使用」的收納訓練會培養孩子對事物的觀察能力與預測未來的能力，能為學習帶來正面效果。

最後一個階段是「維持」整潔與養成「習慣」了！重複落實使用完畢立即歸位，例如：每天一回到家就把書包掛在掛鈎上或一回到家就把學校餐袋拿出來，以腦科

學的角度，只要能持續二十一天的行動，就會變成一種自然而然不會斷丟東西的習慣。

小學低年級的孩子，父母可以藉由「這個東西要不要用」來協助孩子學習分類與減量，年幼的孩子可以粗略地區分收納的位置即可，並以提示「放在這裡如何」來幫助孩子決定每樣物品的家。對學齡前的幼童，可在收納箱上用較大的文字注音、照片圖示、顏色貼紙等方法來幫助理解、記憶位置，之後便可以先從把用完的東西物歸原位開始練習了！

當孩子還小時，很喜歡和爸媽一起做事，藉此模仿大人的行為。所以最好可以全家總動員，大家一起來清理整理。把「整理」營造成一種愉快的親子共同活動，父母收一樣，孩子收一樣，然後父母再收一樣…。用遊戲、比賽的方式開心地展開，在過程中充滿樂趣，傳遞「整理」很有趣的良好觀念給孩子。到了孩子小學中高年級後，父母則可以釋出掌控權，讓孩子為自己的私人領域，如：房間，負起「整理」的責任，甚至協商分攤整個家庭的家務「整理」工作，如：幫忙整理客廳、廁所等，讓孩子在「整理」中培養出責任感。

「整理」的訓練不要一次野心太大，以一次十五分鐘為限，整理的範圍就集中在十五分鐘左右就能整理好的區域，容易讓孩子有成就感，也能培養其短時間集中精神的習慣。「整理」之前先做好計畫，孩子可以用文字或圖畫具體想像出要整理到什麼程度才算達成目標，一旦目標明確，就更容易自我監控，成功完成。

現在就動手「整理」吧！

「整理」這一件事，是大腦執行功能的展現，也是拿來訓練大腦執行功能的好活動。已有很多研究顯示，部份發展障礙兒童的執行功能有明顯缺損，如：注意力缺失過動症（ADHD），導致他們的生活與學習雜亂無章、一團混亂。因此對於特殊兒童，積極培養訓練「整理」的能力更顯重要與迫切，這也是為什麼本院的兒童專注力訓練團體必須把整理作業與書包規劃為治療活動之一的的原因。然而對於平常行為已經缺乏組織條理的孩子，要一口氣解決好幾個壞習慣，往往容易失敗，所以先選出一件最有可能達成的事，明確地寫在每天交辦事項的日誌中，每天實踐，然後每天檢查。當孩子有成功達成時立即給予鼓勵增強！連續二十一天養成習慣後，再著手另一件事，逐步幫孩子除去舊習，培養新的生活態度與技能，有組織條理地整頓自己的生活。

