



嘉新心泉



發行人：許永諒 編輯：潘慧綺 連絡電話：05-2373029#141

109 年 2 月份【學收納 輕鬆上手】

因應武漢肺炎，高中職以下學校延後開學了...而這段時間除了在家自主規劃時間、溫習課業、休閒活動、陪伴家人...你還可以做些什麼事呢？

今年過年來得比較早，檢視一下自己的房間或空間，有趁著年節大掃除整理好了嗎？還是維持了幾天又亂了呢？

「兒子/女兒，把你的房間打掃乾淨！」

「你什麼時候才要好好整理你的豬窩？」

這些話是不是經常圍繞在你耳邊呢？

然而看著亂七八糟的房間，卻不知從何開始下手？

在這邊輔導老師整理了幾個方法，教你快速上手！

首先你可以準備三個箱子，分別為「可以丟」、「考慮」、「要留著」，幫助自己釐清物品與自己的關係，並學會「斷、捨、離」！



收納教學專家廖心筠說：「**收納是面對問題、解決問題**」，

釐清自己與物品的關係，不是為了丟而丟，而是為了看出「需要」而丟。

雖然把衣服丟了會心痛，卻因此知道要選擇適合自己的；

把閒置物品丟了會不捨，卻因此體會空間的重要；

把過期品丟了，而明白囤積才是浪費。

分箱完畢後，接著開始把留下來的物品進行整理～

請記住一個原則：**整理是依照「種類」，而不是「空間」。**

先把所有物品分成幾大項目，例如衣物、文具、書籍、玩具、回憶系列等，從你最拿手或最有感覺的那一類開始，然後每天進行一個項目。

例如今天要收納玩具，就把所有玩具集中起來，

不要的丟掉，少用的收起，剩下的才是適合放在隨手可得到的地方；

明天收納文具，依此類推，每天一部分，循序漸進的整理，

就像闖關一樣，完成時會非常有成就感！

以下有幾個整理歸納原則，提供大家參考：

1. 集中處理

要開始整理某一類物品時，一定要把所有地方的同類物品全部找出來，集中檢視，然後才開始篩選、分類和收納。如果不將所有同類物品集中，等整理好又發現漏網之魚，所有動作就要重來一遍。

2. 過濾篩選

抉擇雜物需要**快、狠、準**，方法是撿出不要的，剩下的才是你要的。

不需要的雜物，我們謝謝它，然後丟棄，訓練自己更清晰的判斷力。

3. 正確分類

問自己 3 個問題：「**這是什麼**」、「**多常使用**」、「**在哪使用**」，

依物品類別分類，再依習慣放到所屬空間，最後依照使用頻率收納。

分類好之後，先不用急著收納，可以先用紙袋或籃子裝起來，確定大小和數量後，購買需要的收納盒或收納箱，再做最後的定位，才不會功虧一簣。

4. 歸位收納

成功的收納，必須是你閉著眼睛都能知道**某樣東西的確實位置**。

只要幫物品找到順手且適當的位置，很容易就可以拿到，也不會丟得到處都是，或因為一時找不到，所以一直重複購買。

在整理的過程中，同時也慢慢認識自己、了解自己，並且更珍惜物品。整理收納感覺是很簡單的生活常規，可是在這個過程裡面，其實也在培養自己自動自發的好習慣，以及做判斷力的練習。

學會了這些方法，心動不如馬上行動，快去整理吧！😊