

THE LIFE-CHANGING MAGIC

PART 2

空間整理篇

授課教師：蔡秀棻

從書桌邁出你的第一步



四大空間整理心法

只留
有在用的
的東西

斷
捨
離

先分類
後收納

適當搭配
收納工具

2010年日本流行語



斷
捨
離

斷捨離，沖道瑜伽創始人沖正弘於1976年倡導的瑜伽理念，其弟子山下英子的努力普及到世界各地。

斷

斷絕不需要的東西

捨

捨去多餘的事物

離

脫離對物品的執著

第一心法：只留「有在用」的東西

書桌空間有限，無論桌面或抽屜裡，只留目前有正在用的東西。

例如：這學期才會用到的講義或文具，才有資格留在這片黃金區域，其他偶爾才會用到的物品，可先從書桌區撤離。

第二心法：斷、捨、離

整理書桌的過程中，別忘記檢查每樣物品，決定它的去留。

過了時效性的學校通知單、壞掉的文具、不會再用到的講義或考卷，甚至是過期的零食，建議都一併處理掉。

第三心法：先分類、後收納

對要準備考試的學生來說，會有許多課本、講義或自修等，保留現在正在讀的，其他需要留著**不會立即用到**的書本和講義，「**以科目分類**」放進收納箱或紙箱（**標記科目名稱**），讓書桌空間變清爽，日後要找資料時也會更方便。

第四心法：適當搭配收納工具

1. **收納箱或紙箱**：暫時不用的書本、講義。
 2. **雜誌架**：紙張文件(搭配夾板效果更好)。
 3. **書擋、伸縮書架**：書本、參考書。
 4. **直立式的筆筒**：文具較適合。
 5. **不建議放抽屜式收納盒**在桌面上。
-



雜誌架



伸縮書架



書檔

書桌桌面上的收納小物，放置紙張文件的「雜誌架」是不錯的選擇，搭配夾板將文件分類後放進雜誌架，節省空間、方便拿取。