

■成长·赋能

人们日益意识到，家庭文化对孩子的健康成长影响巨大。而健康温暖的“家”文化首先从家庭物理空间的整洁有序开始。我国一年一度的传统春节将至，春节洒扫亦是传统。但从城市到乡村，很多家长还没有意识到，春节洒扫正是劳动教育的好时机，是和家庭成员一道进行家庭文化建设的重要仪式。因为家不仅仅是物理意义上的房子，更是每个成员的精神港湾，它需要和谐健康的家庭文化的注入。男女主人带着孩子们把房子变成家、把房子住成家，需要在传统洒扫中注入价值和智慧。

——编者

把房子住成“家”

——春节洒扫中的劳动教育和家庭文化建设

本报记者 徐艳红

春节将近，这首儿歌大家再熟悉不过，“二十三，糖瓜粘；二十四，扫房子；二十五，做豆腐；二十六，去割肉；二十七，宰年鸡；二十八，把面发；二十九，蒸馒头；三十晚上熬一宿，大年初一扭一扭。”

传统节日要过得有仪式感，这首儿歌中所唱的是春节前的准备工作，其实这些准备工作除了有字面本意外，还有更深寓意。如打扫房子，除了真的做清洁工作外，还有扫除一年晦气、扫除一年不快、来年顺顺利利之意。所以，春节前再忙也要抽出时间来次大扫除。

整理与收纳被教育部纳入学校劳动技能的任务群

据整理收纳师刘琴介绍，整理收纳源于上个世纪70年代末和80年代初的美国，于90年代传入日本，并在日本得到了大发展。这跟日本人爱整洁且房屋面积狭小有一定关系。2004年，整理收纳被编入日本学校课程中。我国整理收纳业的发展深受日本影响。2013年，借助微信公众号等平台，整理收纳的理念传到我国。近些年，我国对收纳的关注度大幅提升，这与前几年一、二线城市房价飞涨，个人居住空间受到很大的限制也有关，要让有限的空间承载最大的容量，就需要在整理收纳上下功夫。刘琴说，从2011年开始，搜索“收纳”关键词的频次明显上升。2013年起，我国对收纳的认知和需求进入大幅增长时期。2021年，随着抖音短视频的兴起，整理收纳被大众所熟知，国家也关注到了这一现象。2022年4月21日，教育部发布《义务教育劳动课程标准（2022年版）》，将劳动从原来的综合实践活动课程中完全独立出来，并于当年秋季学期起，将“整理与收纳”作为劳动课的任务群，纳入中小学的课程体系，并贯穿1—9年级。

而2022年9月28日，国家人社部发布了修订版职业分类，“整理收纳师”被正式纳入居民服务人员职业类。

我们需要提高“住商”

家庭建设，外表是房子是颜值，核心是“爱”。为此，我们需要提高住商。关注家里人住得开心不开心，安全不安全，健康不健康？而在建立家居的收纳系统时，更要弄清楚家里所有成员对家的期待是什么样的？家庭成员的共同生活目标是什么？家庭关系怎么样？满足生活需求的方式又是什么？当这些问题达成了共识，家庭建设就会有一个很清晰的答案，家庭成员就能共同参与和维护。

类目。

“当然，虽然整理收纳为大众熟知，也纳入学校的一项劳动技能之中，但要真正落到实处，还需要一个过程，毕竟各个城市和学校有差异。”刘琴说，她所在公司总部基地在武汉，目前武汉就有街道与公司合作落地事宜。而刘琴在北京的团队也曾受邀到北京化工大学做过关于宿舍整理的讲座，还受邀前往外交部幼儿园、洪恩英语等机构做过少儿收纳主题讲座。

整理收纳也是家庭教育的重要内容

收纳也是家庭教育的重要内容。家庭环境会影响人的心情，也会影响家庭氛围，家庭环境对孩子一生发展都有着重大意义，这在很多心理学的书籍中多次被提到。

刘琴说，物质环境和儿童养育行为都很重要。智力发展较好的幼儿家庭中，一般有很多教育类的玩具和书籍。



图片来源于网络

他们的父母能促进孩子语言的发展和知识的增长，并会带孩子各处旅游以增长见识。他们还能就儿童成熟的社会行为提出合理要求，而让孩子做简单的家务就是其中一部分。

刘琴介绍，在《小家，越住越大3》这本书中，提到了一个“住商”的概念。所谓“住商”，就是把房子变成家的能力，把房子住成家的智慧；书中讲了一套完整的知识体系，它可以帮助我们建立“家”的结构化认知，提前形成知识地图，避免一头扎进装修或装饰的细枝末节中去。而整个住商体系里，基础是收纳和功能，外表是颜值，核心是爱。

“我们都听过情商、财商，第一次听到‘住商’时让我眼前一亮，因为整理的背后就是价值观体系在做选择，而‘住商’这一概念很好地诠释了在一个家庭的建设，核心是‘爱’：包括家里人住得开心不开心，安全不安全，健康不健康？”而在建立家居的收纳系统时，更是要弄清楚家里所有成员对家的期待是什么样的？家庭成员的共同生活目标是什么？家庭关系怎么样？满足生活需求的方式又是什么？当这些问题达成了共识，家庭建设就会有一个很清晰的答案，家庭成员就能共同参与和维护。

而整理收纳对个人的影响，还体现在时间管理、自我管理、情绪管理上，再也不会“找不到、放不下、一直收拾一直乱”的这种状态中内耗，刘琴表示。

“当家庭中的所有成员都能有以上的觉察，我相信这个家中的所有成员都能够感受到被爱。因为当我们说什么是‘家’的时候，有一个很简单的衡量标准，就是不管走到哪里，就是想要‘回家’。如果我们能够拥有‘住商’，那我们的家人在外面就向往着回到舒适、温馨、安全、整洁的家里，这样就实现了‘家’对于一个人生命的意义。”刘琴说。

家长与孩子一起搞定属于自己的空间

整理收纳师的职业定位为家政服务，目前，在各大互联网平台的推动下，整理服务的总量有明显的增长。但是，整理收纳的真正价值还没有被大众认知，仅停留在物品整理、空间改造阶段。

刘琴表示，要想把整理当作事业，需要有一定的热爱为前提。目前80后依然是整理师的主力军，对生活和职场经验的积累，该阶段人群更多考虑的是职业转型、副业变现途径和自我价值实现。“40岁+”人群增速最快，整理行业没有年龄门槛限制，其在特定领域和人脉方面的优势，使此阶段人群可快速入门，同时此群体更加关注提升自身家庭生活品质。

据《2022年中国整理行业白皮书》（以下简称《白皮书》）报告显示，相比传统的家政行业，整理收纳还属于较新兴的服务领域。伴随着以80后、90后为代表的新一代主力消费群体的崛起，对服务体验和美好生活方式的追求，将激发“整理收纳服务”更大的市场潜能。《白皮书》认为，整理教育培训市场，还须更关注和提升课程实用性及课程服务质量，课程内容须更细分；以满足中小学课程体系中的“整理与收纳”要求及众多女性选择整理收纳作为新职业技能学习的需求。

此外，全国整理行业逐步形成咨询型、托管型、亲子辅导型三种服务类型。其中，亲子辅导型服务除了整理儿童房，随着家长们对于孩子从小整理意识和习惯的重视，当下新行生出一类亲子辅导型服务包含亲子启蒙式整理服务和新生儿陪伴式整理。旨在通过正确引导和学习，让家长与孩子一起搞定属于自己的空间。

■链接

整理收纳的几个小妙招

春节将近，房屋到底该如何整理收纳呢？“清空、分类、筛选、收纳是基本流程。把所需要整理区域的物品全部清空出来再做清洁；分类的标准是同类物品集合在一起、分类的等级最多不超过三级；筛选的简单标准是：要的、不要的、待定的；收纳则是把决定留下来的物品找一个便于拿取的位置放起来。”具体来说，可以重点突破以下区域进行整理：

整理玄关的柜子和鞋柜，清理出不再需要的物品，让空间更加整洁。

整理书籍和玩具，分类打包，可以让孩子参与其中，教育他们如何整理物品并培养他们的责任感。

清理厨房柜子和冰箱，扔掉过期食品，并整理食材，为春节备菜做好准备，让家庭成员一起参与。

整理杂物箱或者收纳盒，将散落的小物品整理好，梳理出一个干净的收纳空间，培养家庭成员的整理能力和综合能力。

打扫房间，彻底地扫除地面和家具灰尘，清洁窗帘和卫生间，让家居环境更加整洁清爽。

这些收纳小妙招不仅可以让孩子在春节前有一个整洁的环境，也可以成为亲子活动的一部分，培养孩子的责任感和劳动技能。

春节在即，家长们快快跟孩子们一起整理收纳你们的家吧，快快乐乐地过一个干净整洁清爽健康年。（徐艳红）



家务分包：让全体成员参与

李浩英

家务劳动中最让我头疼的就是打扫卫生和各种整理，尤其是看到孩子房间繁花似锦的地面时就会头疼欲裂，估计这也是每个家长的心声。

几次家庭会议协商后，明确规则，分区三包，责任到人。我负责自己的卧室和厨房，孩子负责自己的卧室和客厅，爸爸负责卫生间和阳台。“三包原则”就是从上下到外、从里到外、从物件到花草一律须一尘不染。于是，每周全家大扫除的事情就这么愉快地确定了。优美乐曲中，每个人都专注于手头可控的事件中，擦拭茶垢留存的小杯子、重新摆放从埃及带回的小托盘、与卫生间水龙头下的黄色污渍死磕到底，这一刻每个人的心似乎都安静了、平和了。当整洁干净的房间呈现在全家人面前时，整个房子都格外宽敞了。每每我就会想到“吾心安处是家”，从此，这样的家务整理也变成了全家的期待。

加州大学2010年一项研究中分析了30对夫妇如何谈论他们的家。那些将自己的家描述为“杂乱无章”或抱怨“永远都有干不完的活儿”的人比那些将自己的家描述为“宁静”和“恢复性”的人更容易患上抑郁症和疲劳症。同时发现，在杂乱环境中的人表现出更高水平的皮质醇，即让人感觉有压力的一种激素。可见，把家里打扫得窗明几净还不是简单的视觉享受，还关乎每个人的心理健康。

2023年5月，教育部等十七部门印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023—2025年）》，明确提出要“五育并举促进心理健康”，要“以劳健心”。丰富、拓展劳动教育实施途径，让学生动手实践、出力流汗，磨炼意志品质，养成劳动习惯，珍惜劳动成果和幸福生活。”

家务劳动中各种整理随处可见，如用过的剪刀放回原处，进门后衣服鞋子各安其位，洗手池随手擦干等，这都是不到一分钟就可以完成的事情，也是我们“以劳健心”的美好时刻，家长更早地认识到这些鸡毛蒜皮的教育价值和心理疗愈的功能，帮助孩子养成乐于劳动、享受劳动的好习惯。

《健康心理工具箱》(The Healthy Mind Toolkit)的作者Alice Boyes博士还提到家务期间的劳动量会让人体验到内啡肽的释放。2017年发表在《柳叶刀》杂志上的一项研究得出的结论是：只要在家中进行30分钟的连续家务劳动，就可以将患心脏病的风险降低五分之一。一位体重130磅的30岁女性拖地30分钟会消耗大约130卡路里的热量，或者做杂项家务消耗85卡路里。

可见，让孩子们参与到家务清洁整理也是很好的替代性的体育运动，尤其是面对即将参加中高考的孩子，收拾一下桌面，擦擦窗台都可以让他们从紧张的大脑劳动中转移出来，动手中平复情绪的焦躁情绪，让他们在有序整理中享受平静中的井然有序。

当然，保持家里干净整洁绝非易事，但它可能是保持身心健康的关键。从清理身边的杂物开始，规整自己的生活，长此以往，看似是在整理东西，实则是在整理家中每一个人的归属感和安全感，整理我们最宝贵的亲情。当然最高层次的整理还是心灵的整理，是一个人认知能力的整理，是一个人情感模式的整理，是一个人深层价值观的整理。

如何打造家庭成员的团队意识？家务活儿就是最好的媒介。再小的孩子，哪怕只能给哥哥递个扫帚，也要给他们融入群体成为团队一员的机会，对他们寄予尊重和期望。孩子会由此产生为家庭作出贡献的自豪感。

全家共同参与、合作分工、共同决策的过程，让家里清洁一新的同时，家人间也会多了欣赏，相互间更尊重、更有责任感。父母除了承包具体工作以身作则外，还需要激励其他人善待对方的同时教给他们技能，以及用尊重的方式引导他们。然而，这不是一件容易的事，如果从新婚燕尔时就有打造高效团队、经营幸福的初心，每个孩子的诞生我们都会开心地觉得“又来了得力干将”，相信我们早期的付出会在一生中为我们带来成倍的回报。如果一家人在动工之前能想出更多的可行、好玩和轻松的方式完成家务，其中的幸福感一定爆棚。

以积极心理学之父马丁·塞利格曼的幸福五元素即积极情绪、参与感、人际关系、意义、成就感来分析家务劳动，其实做家务就是获得幸福的五部曲。无论在家里还是在学校，都会因你的劳动而获得更好的人际关系，比如，家人看到厨房因你的劳动而一尘不染时，同学看到教室因你而窗明几净时，一定会更愉悦，你也会获得极大的成就感。

每个人都可以通过力所能及的劳动体会到幸福：有事可做、有人可爱、有梦可追！



北京洪恩之家幼儿园石景山校区大班小朋友在整理书包。

■专家·观点

现实生活中有一个大家都熟悉的现象：擅长家务劳动的人既能自己好好生活，也能够照顾别人，而不爱或者不会家务劳动的人，则像一个总也长不大的孩子，时时处处依赖别人。这源自童年时期家庭教育的差别，将严重影响人生幸福的质量。所以，家庭教育促进法将“生活技能”列为家庭教育的核心内容之一，这对于未成年人的健康成长具有特别的意义。

既然家务劳动如此重要，父母们是否很重视呢？2014年，中国青年少年研究中心成立“家庭德育状况及改进研究”课题组，在全国城乡做义务教育阶段学生父母4000份问卷的调研时发现，41.4%的父母明确表达自己的孩子不做或几乎不做家务劳动；46.7%的父母有时或经常会代替孩子的劳动，其中城市父母的比例（50.1%）要高于农村父母（39.9%）。这些数据说明，近半数的中国父母忽视孩子参加家务劳动。尽管这是十年前的数据了，今天的

情况整体应该有所好转，但从周边观察，改观不大。

现在很多父母不让儿童进行家务劳动，怕耽误学习时间，怕孩子受到伤害，其实这是一种认识上的误区。爱劳动、会劳动不仅不会耽误学习，恰恰相反，生活能力强能够促进学习，有助于人的全面协调发展。2014年，中国教育科学院发布的《小学生家庭教育现状调查》显示，在认为“只要学习好，不做家务都行”的家庭中，子女成绩优秀的比例仅为3.17%，而认为“孩子应该做些家务”的家庭中，子女成绩优秀的比例为86.92%，两者相差悬殊。

更为值得重视的一个核心问题是，家庭教育促进法将立德树人作为

家庭教育的根本任务，而能否真正培养孩子的道德品质与生活实践密切相关，甚至可以说，没有劳动教育，没有深厚的生活实践，培养良好道德只能是空中楼阁。

早在1995年，我曾在中国青少年研究中心主持一项课题，是关于杰出青年的童年与教育的研究。所谓杰出青年是指当时受到省级以上表彰的模范人物或在某专业领域有突出贡献的人物。数据显示，148名杰出青年童年时在家帮助父母做家务方面：经常做的占81.08%，有时做的占13.51%，很少做的占5.41%。杰出青年童年时对于父母交代的事情：愿意去做的占91.22%，想做才做的占7.43%，不愿意做的占1.35%。

家务劳动让孩子受益终身

孙云晓

几乎在同一个时间段，发表在《少年儿童研究》杂志上的调查报告《悲剧从少年开始——115名死刑犯犯罪原因追溯调查》，也提供了可以大致对应的数据。数据显示，这115名青年死刑犯违法犯罪均起于少年时期，其中30.5%曾经是少年犯，61.5%少年犯有前科，他们中90%游手好闲、贪吃好玩、奢侈为荣、怕苦怕累。他们的父母则大都是素质差教子无方，对孩子的百依百顺溺爱无度。多么鲜明而沉重的对比！148名杰出青年与115名青年死刑犯的童年比较告诉我们，什么样的生活造就什么样的人，什么样的教育孕育什么样的人格。

我们需要认识到，家庭教育的本质特点是生活教育，而劳动教育是生