

THOMAS  
& FRIENDS

10个好方法，让孩子做事

不磨蹭、  
不拖拉



托马斯和朋友

时间管理

互动读本

准备充分才最快

事前准备充分，可以节约时间



童趣出版有限公司编

人民邮电出版社出版

Thomas the Tank Engine & Friends™



CREATED BY BRITV ALLCROFT

Based on the Railway Series by the Reverend W Awdry  
© 2013 Gullane (Thomas) LLC. A HIT Entertainment company.  
Thomas the Tank Engine & Friends and Thomas & Friends are trademarks of  
Gullane (Thomas) Limited.  
Thomas the Tank Engine & Friends and Design is Reg. U.S. Pat. & Tm. Off.

All rights reserved.

Simplified Chinese language translation © Gullane (Thomas) LLC 2013  
中文简体字版权属于 Gullane(Thomas) 责任有限公司, 由人民邮电出版社出版发行  
未经出版者书面许可, 不得以任何形式对本出版物之任何部分进行使用

### 图书在版编目(CIP)数据

准备充分才最快 / 艾阁萌(英国)有限公司著; 童  
趣出版有限公司编. —北京: 人民邮电出版社, 2013.4  
(托马斯和朋友时间管理互动读本)  
ISBN 978-7-115-31494-9

I. ①准… II. ①艾… ②童… III. ①儿童文学—图  
画故事—英国—现代 IV. ①I561.85

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第065738号



### 托马斯和朋友时间管理互动读本 准备充分才最快

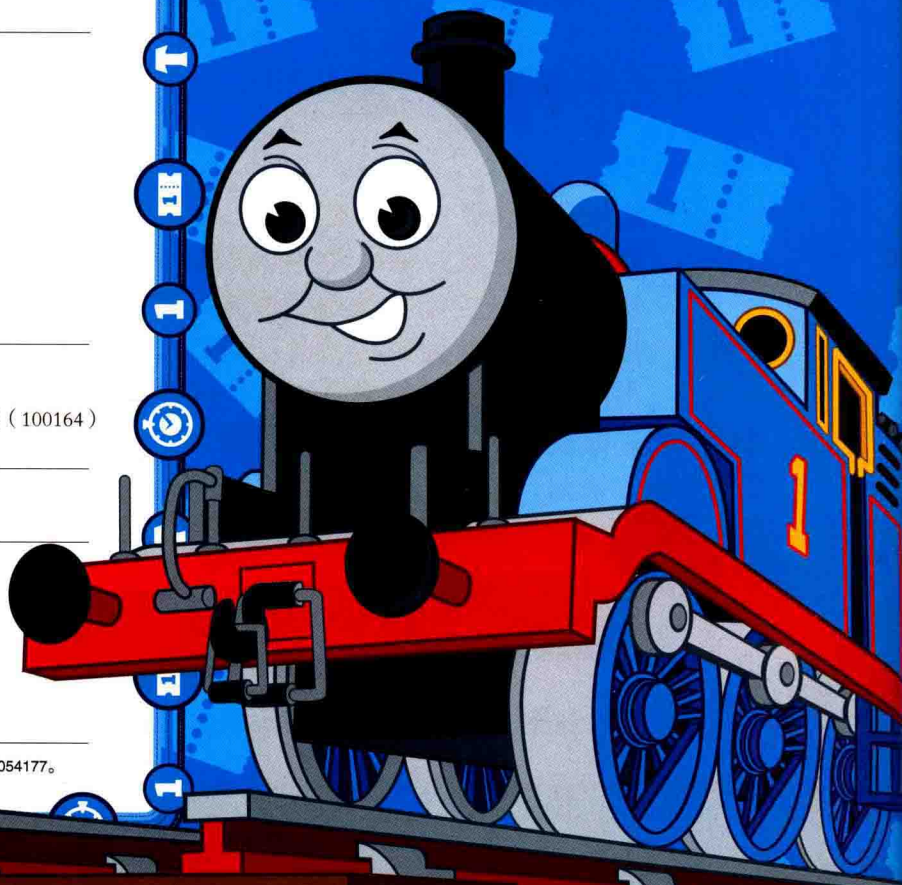
责任编辑: 吕瑶瑶  
执行编辑: 安洁  
封面设计: 曹爱华  
排版制作: 优优图文

编 : 童趣出版有限公司  
出 版: 人民邮电出版社  
地 址: 北京市丰台区成寿寺路11号邮电出版大厦(100164)  
网 址: www.childrenfun.com.cn

读者热线: 010-81054177  
经销电话: 010-81054120

印 刷: 北京尚唐印刷包装有限公司  
开 本: 889 × 1194 1/20  
印 张: 2  
字 数: 30千字  
版 次: 2013年5月第1版 2013年11月第2次印刷  
书 号: ISBN 978-7-115-31494-9  
定 价: 10.80元

版权所有, 侵权必究。如发现质量问题, 请直接联系读者服务部: 010-81054177。



# 本册引言

您的宝宝是不是经常因为**准备**不充分，而浪费大把的**时间**？

您的宝宝是不是常常做起准备来**慢慢吞吞**的？

您的宝宝是不是经常分不清哪些准备**需要**做，哪些**不需要**？

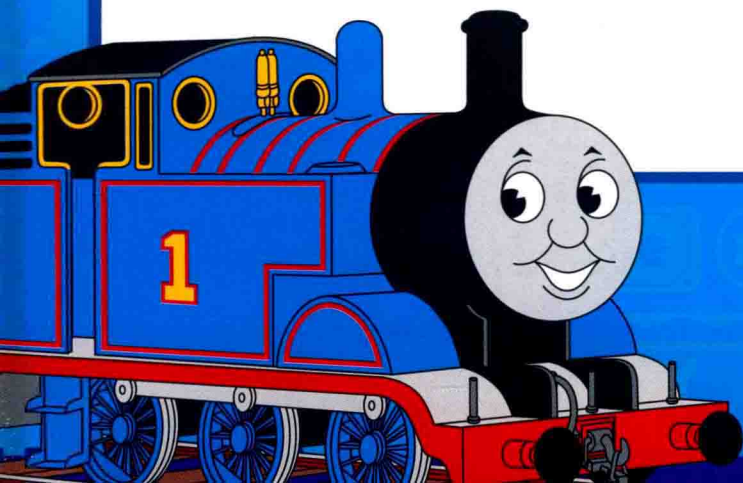
宝宝能不能在做事前独立准备好一切，并且**顺利完成**一件事？

或许，您需要的答案就在书中哟！

**快快翻开本书，**

**读故事，玩游戏，看指导，**

**让宝宝和小火车托马斯一起学习管理时间吧！**



## 专家推荐

# 学会从容地生活

从容，好像不是轻而易举的。

当我们形容一个人做事从容不迫时，这个人往往具备以下特点：不会丢三落四，不会迟到，做事不用人催，知道未雨绸缪，懂得统筹安排，不会因为局部细节的不“完美”而耽误了整体工作的完成……而这一切，都与时间管理有关。

时间管理的能力不是与生俱来的。我相信，很多父母都有面对孩子的磨蹭、丢三落四、顾头不顾尾却束手无策的时候。

孩子的行为受两个重要因素的影响：生物节律和兴趣。生物节律是隐藏于基因中的本能，会让我们到点吃、到点睡，帮身体及时补充能量，恢复疲劳，更新成长；兴趣，源于好奇的本能，会带动我们去探索和思考，而且，它还能在一定程度上打破我们到点吃、到点睡的生物节律，让我们暂时忘记饥饿与疲倦，一直保持兴奋状态。

这两种本能对孩子的成长都很重要，它们在生命之初都是很脆弱的，都值得父母悉心呵护。我们如何才能在不打压孩子兴趣的前提下，既让孩子关注到自己身体的需要，又要让孩子逐渐理解他人的作息需求和一些社会规则，理解任务和效率，甚至为自己还不理解的事情而努力？这个任务真的很艰巨！

不过，请别心急。我们都乘坐过火车，火车的准点让我们安心，火车的晚点让我们焦虑……相信这种心情孩子也能够理解，特别是当这些火车都是孩子的好伙伴时，孩子关于时间的概念就会和托马斯一起“成长”起来了。希望托马斯和他的朋友能够成为让孩子从容生活的好帮手。

徐 凡

《父母必读》主编 资深学前教育专家



# 托马斯和朋友

# 时间管理

互动读本



准备充分才最快

童趣出版有限公司编 人民邮电出版社出版  
北 京



这是小火车们特别忙碌的一天。高登送乘客去纳普福特火车站，亨利运送木材去农场，培西拉着邮车穿梭在多多岛的各个角落。这时，只有托马斯和艾蜜莉正待在修理厂，等着工人们来检修。



小火车开始工作了，时间的指针也在嘀嗒嘀嗒不停地转动。

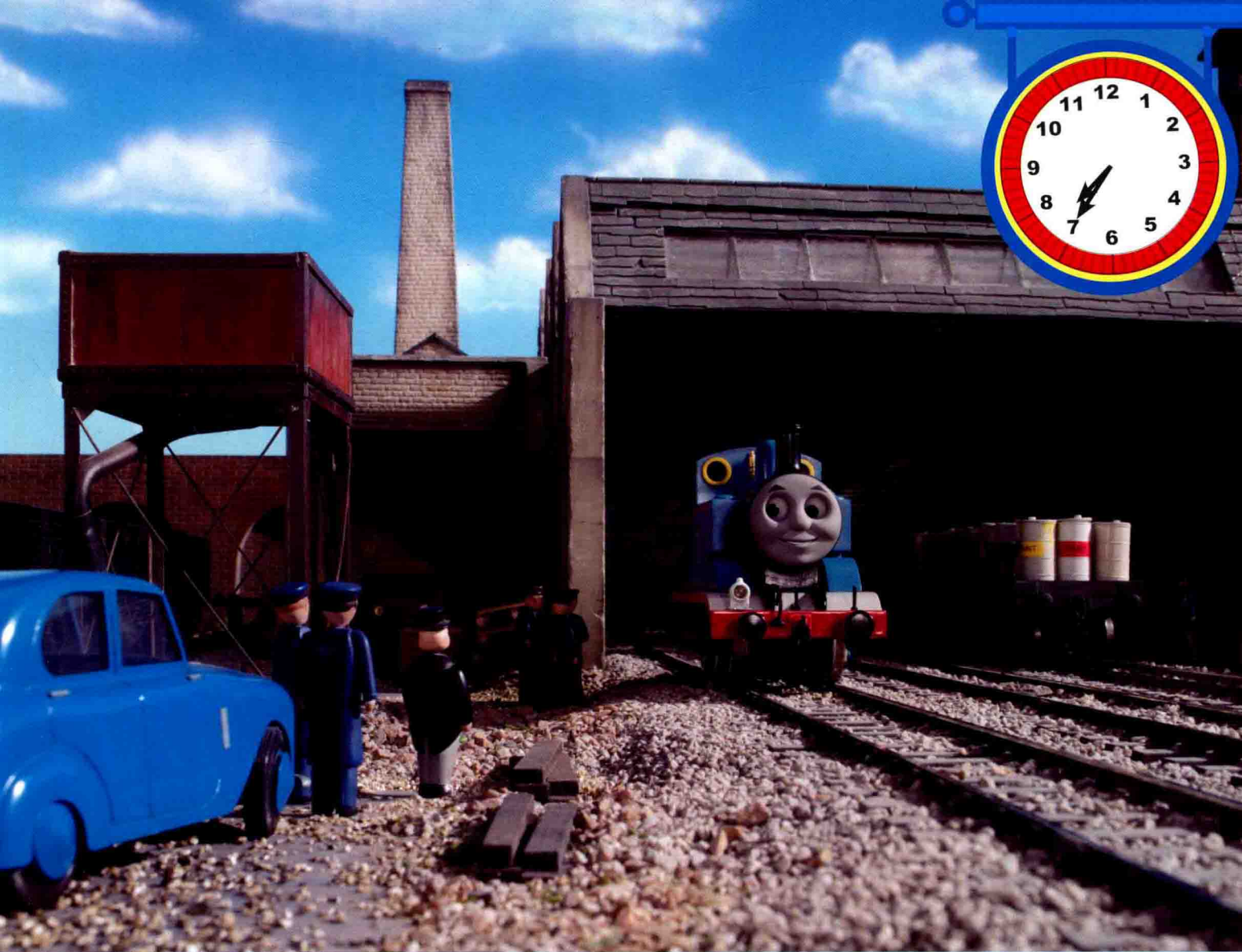


“检修太浪费时间了，我可不想把时间浪费在这上面。”托马斯不耐烦地说。

“别急，托马斯！检修十分钟就会完成。”艾蜜莉安慰托马斯说。不一会儿，艾蜜莉就完成检修出发了。

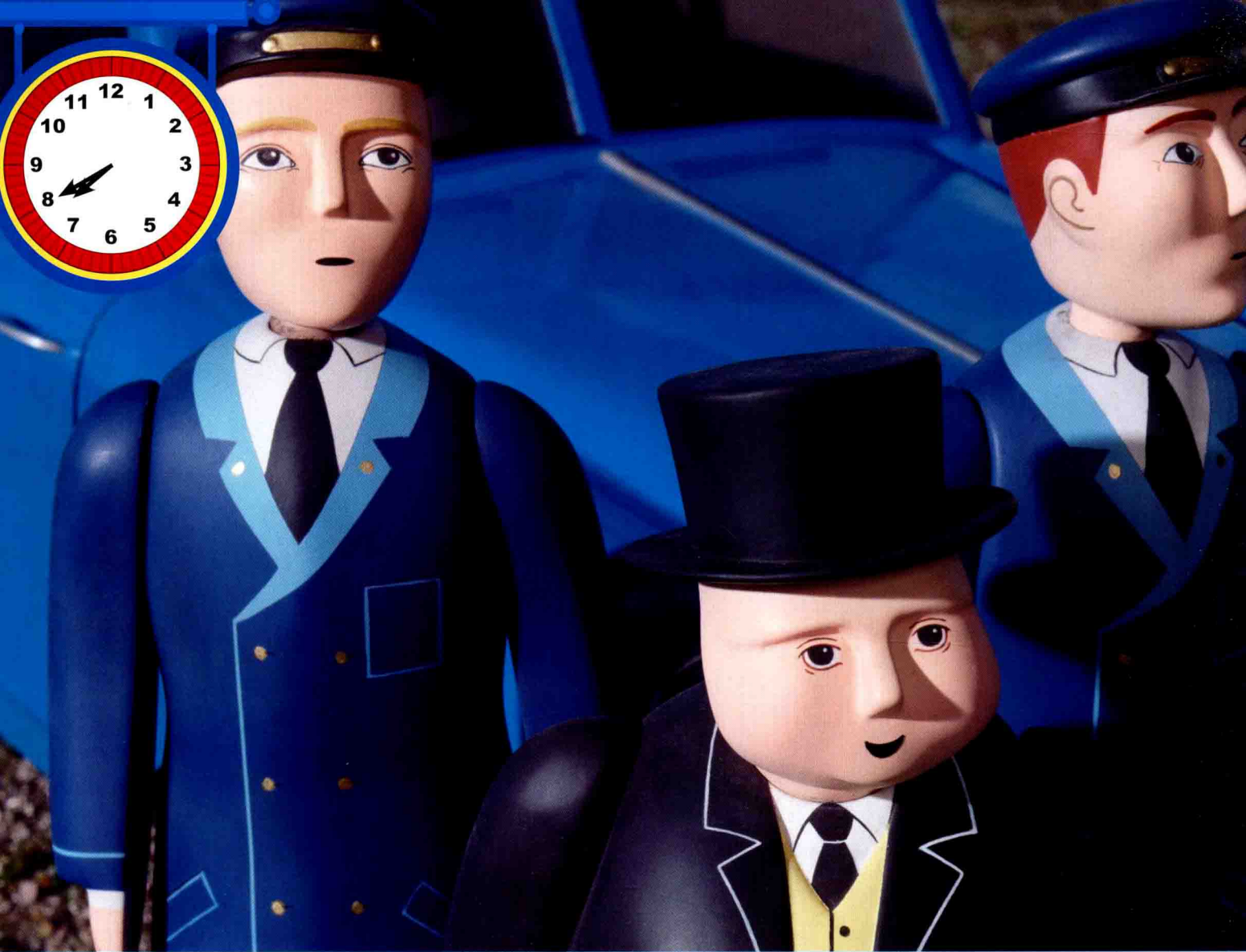


嘟嘟嘟！詹姆士拉着油漆兴冲冲地开到托马斯身旁，他大声说：“托马斯，做个检修那么久，瞧我，都已经在做第三项工作了。”詹姆士说完就开走了。托马斯听了詹姆士的话非常生气，他觉得要不是检修，自己也早完成很多项工作了。



正在这时，胖总管来了，他问：“托马斯，你准备好了吗？码头的游客正等着你送他们去城堡参观呢！”

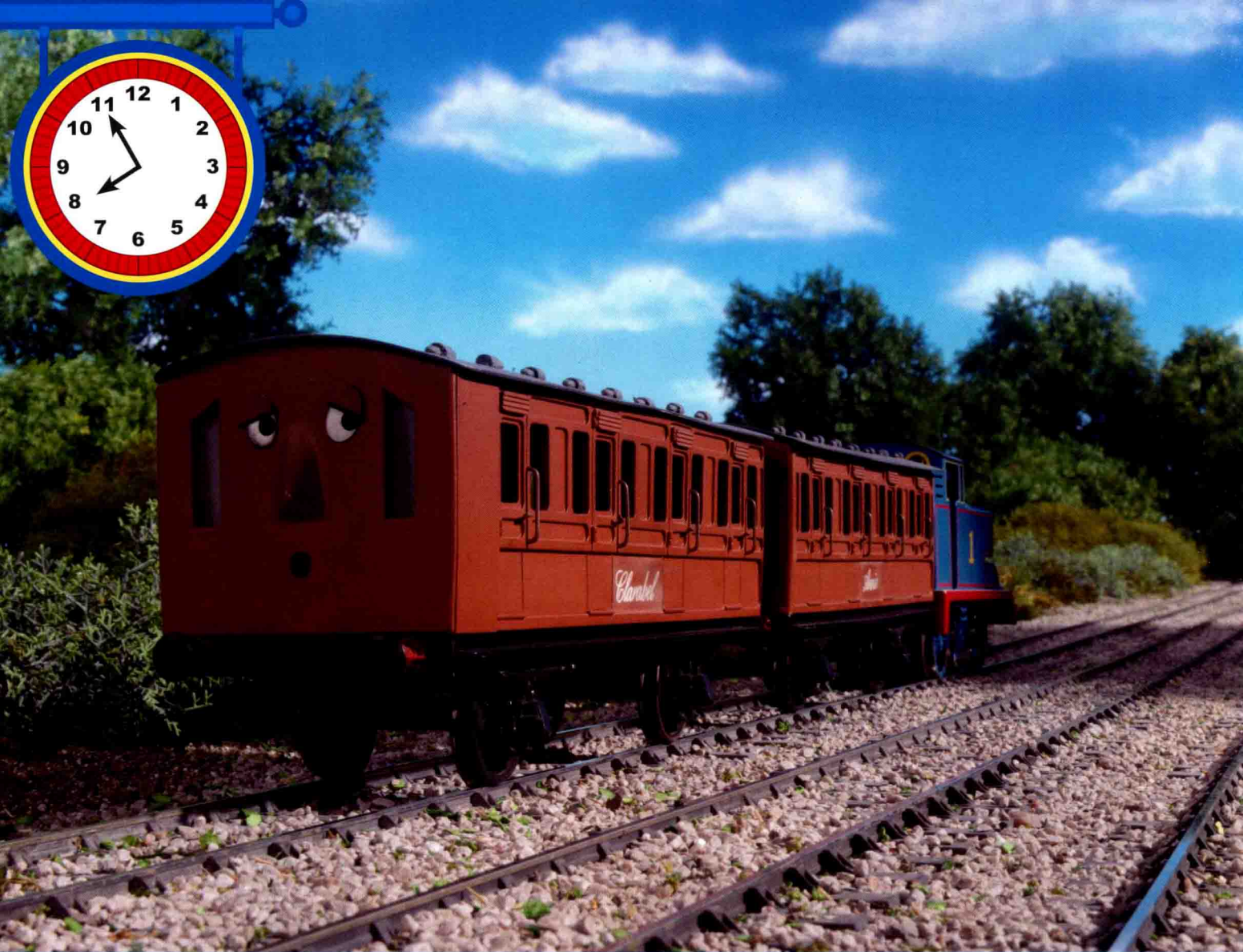
“就要准备好了，先生。”托马斯吞吞吐吐地说。



“‘就要’可不行！你要做好准备才能出发啊，不然，在路上会耽误更多时间的。”胖总管皱了皱眉头说，“如果你还没准备好，我就要派其他小火车去了。游客可等不了。”

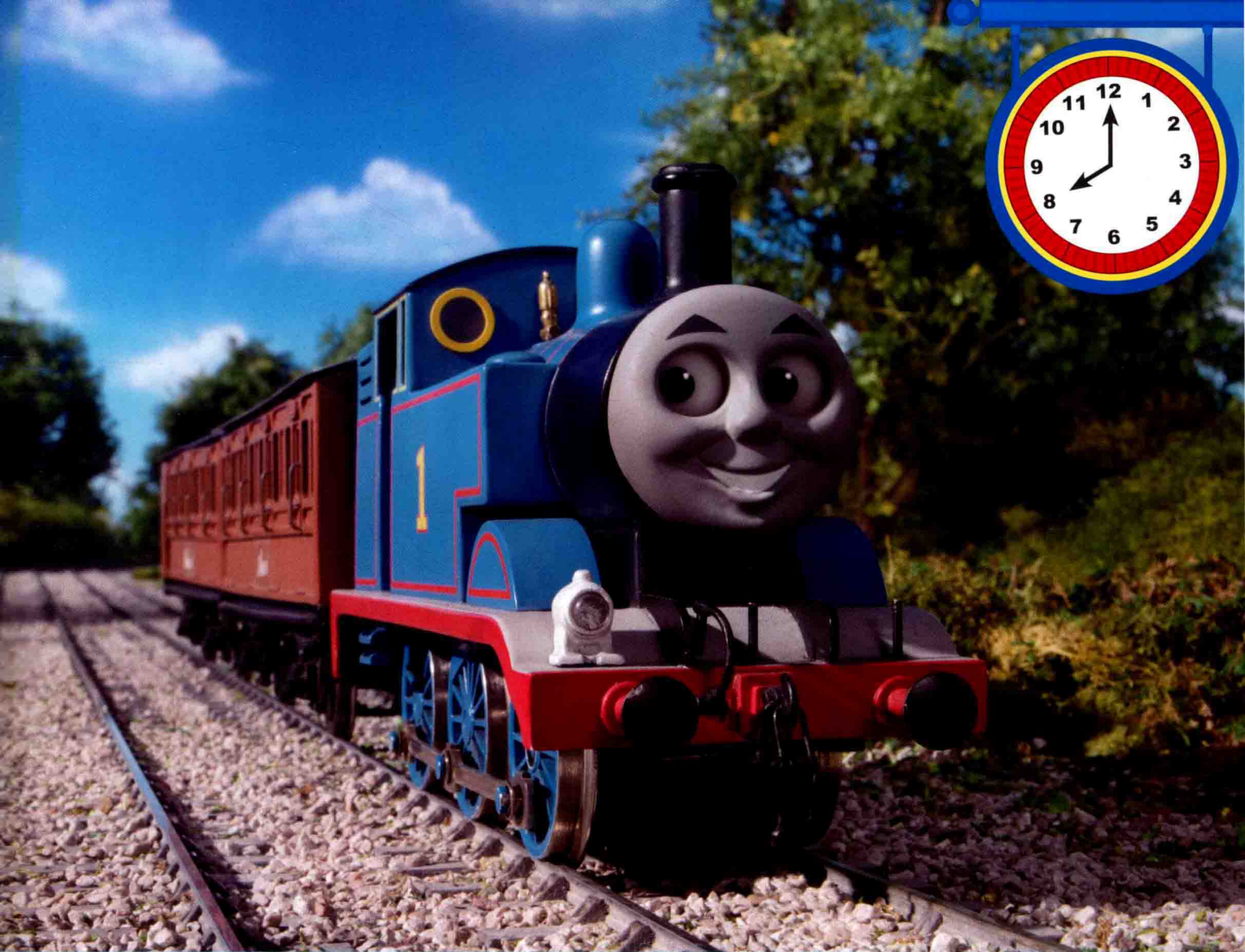


托马斯可不愿意把这项工作交给别人。于是，他决定不做最后的检修，直接出发。“我已经准备好了，先生！”说完，托马斯咔嚓咔嚓地开走了。



托马斯接上安妮和克拉贝尔，飞快地行驶在轨道上。丁零当啷，丁零当啷……托马斯一路发出奇怪的噪声。

“托马斯，你好像出故障了！”安妮和克拉贝尔担心地叫着。

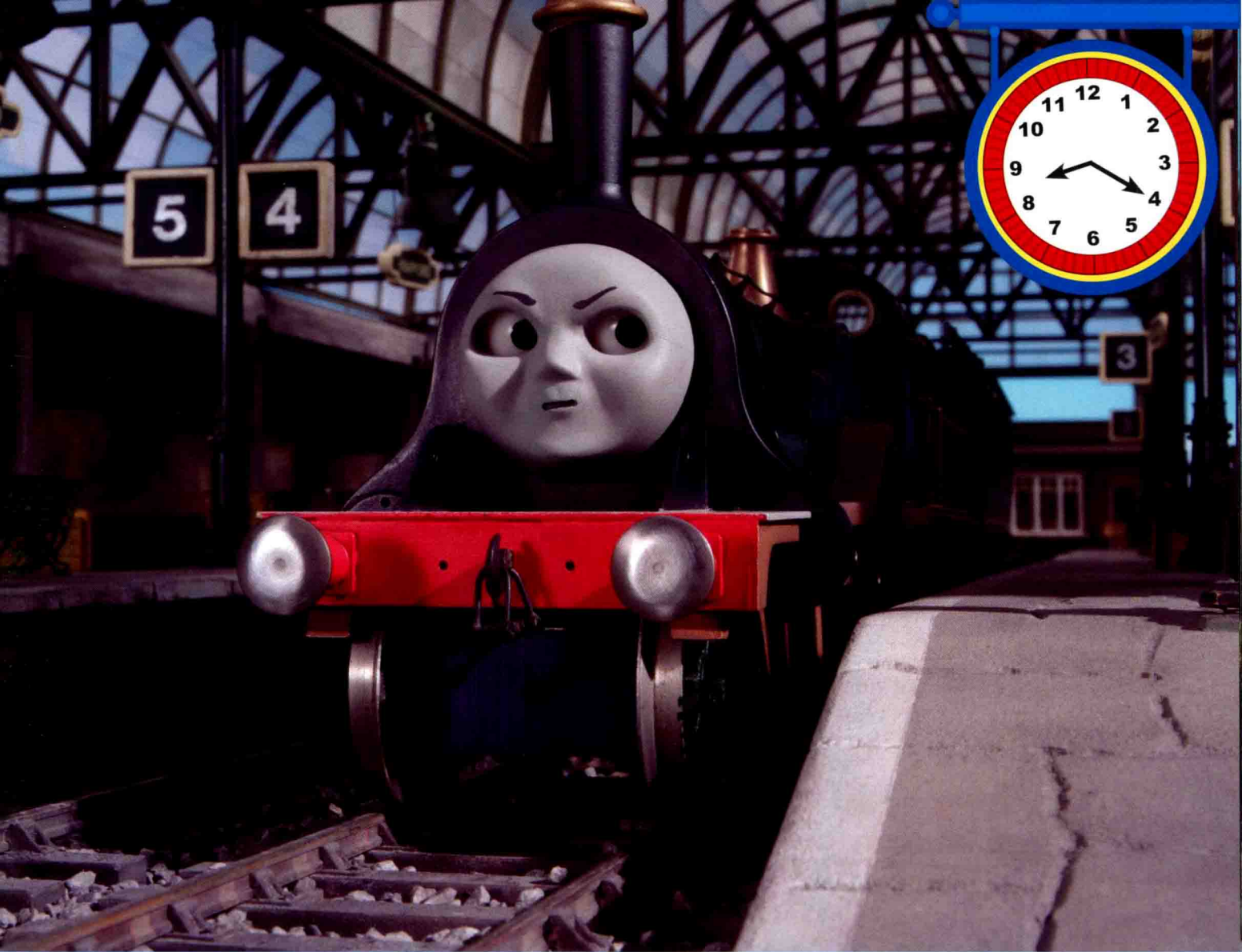


“不，我很好！”托马斯不以为然地继续向前跑。他美滋滋地想：“省下检修的时间我可以做些什么呢？对了，我可以去看看农场里的羊宝宝。”

托马斯美滋滋地来到布兰达汉码头，接上他的游客们，高兴地喷着气出发了。

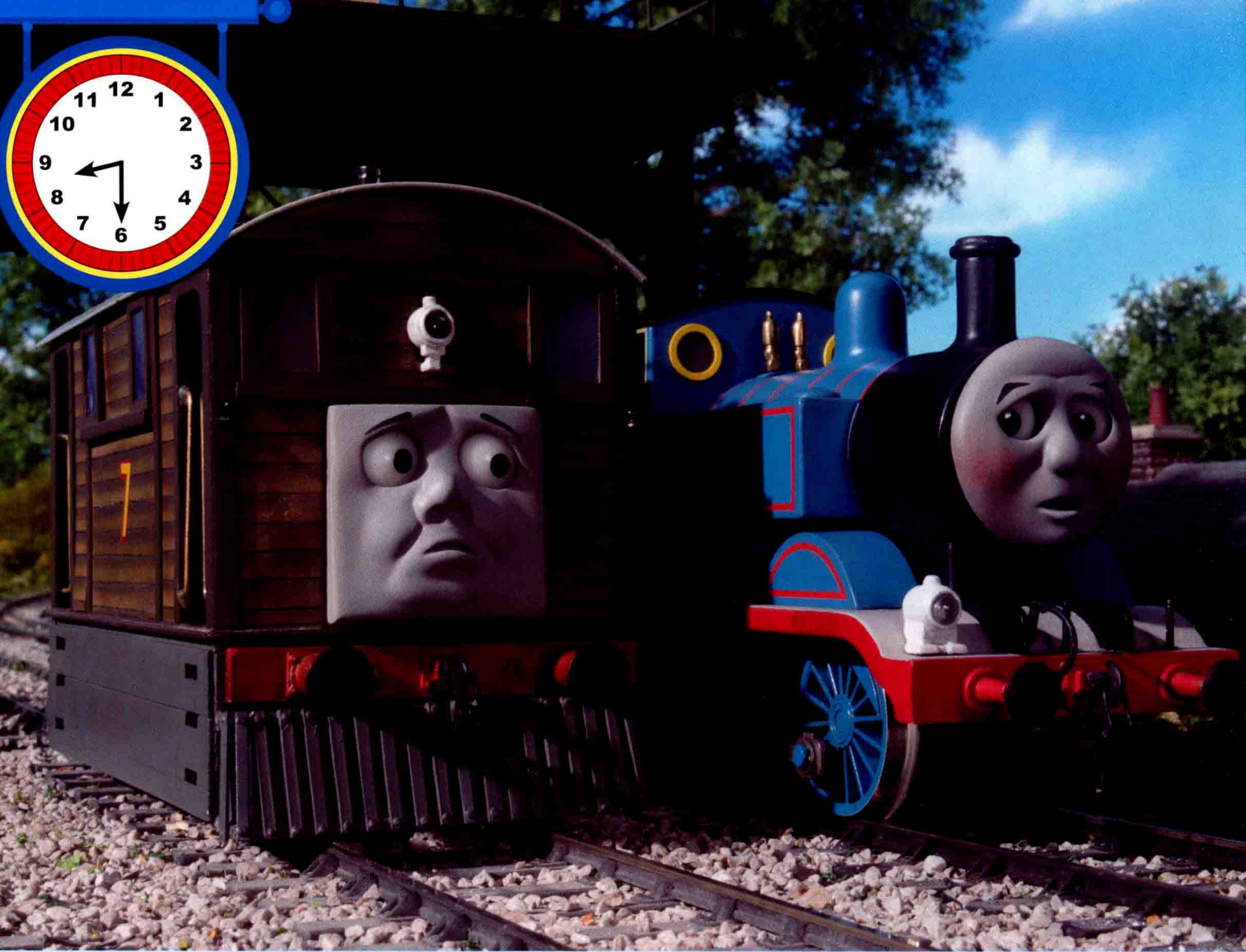


丁零当啷，丁零当啷……托马斯的噪声越来越大。  
托马斯开到纳普福特火车站时，恰巧艾蜜莉也停在那里。



托马斯丁零当唧的声音引起了她的注意，她皱着眉头问：“托马斯，你完成检修了吗？”

“检修太浪费时间了，你瞧我现在不是挺好的吗？”托马斯说完，就心虚地快速开走了。



丁零当啷，丁零当啷……托马斯觉得浑身上下变得越来越燥热，难受极了。

这时，他来到一个信号灯前。托比从托马斯身旁咔嗒咔嗒地开过。



“托马斯，你的样子看起来不太好，”托比关心地说，“你加足水了吗？你检查轮子了吗？你的煤够用吗？”

托马斯听了非常生气，他说：“我很好，什么事也没有！”然后，他又丁零当啷地开走了。