

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

**坚决不做小拖拉**  
学会控制时间的节奏



童趣出版有限公司编

人民邮电出版社出版



托马斯和朋友

# 时间管理

互动读本



坚决不做小拖拉

童趣出版有限公司编 人民邮电出版社出版  
北 京



Thomas the Tank Engine & Friends™



CREATED BY BRITTY 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

坚决不做小拖拉 / 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 978-7-115-31496-3

I. ①坚… 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065737号



### 托马斯和朋友时间管理互动读本 坚决不做小拖拉

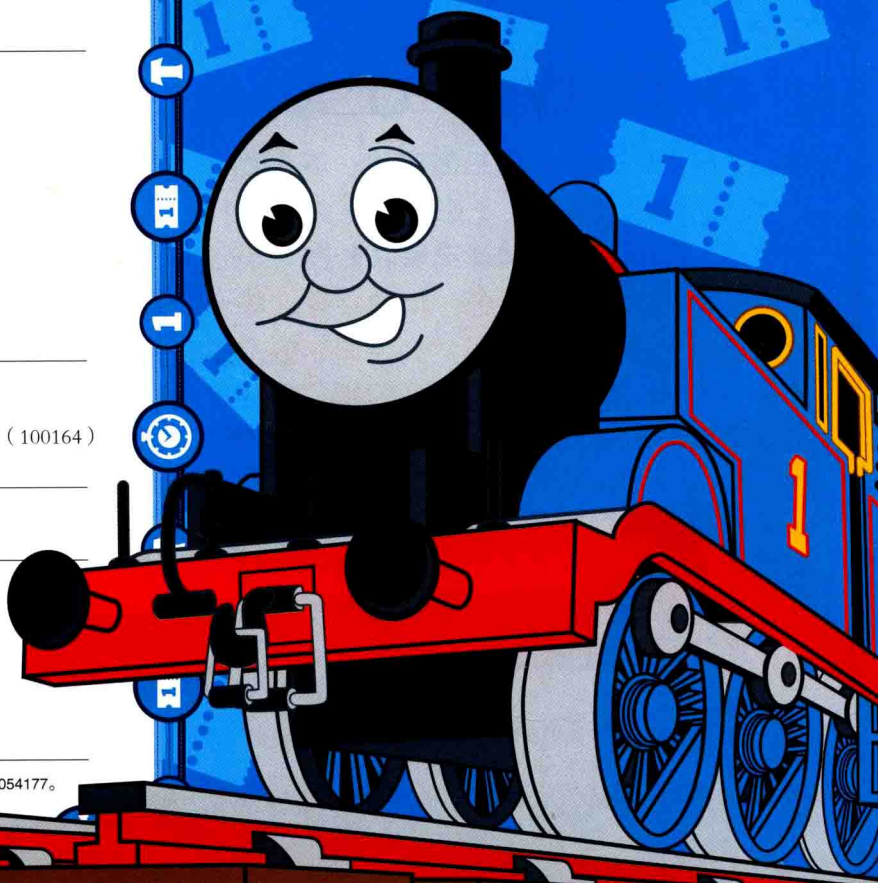
责任编辑: 吕瑶瑶  
执行编辑: 安洁  
封面设计: 曹爱华  
排版制作: 松鼠少儿

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 978-7-115-31496-3  
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

您的宝宝做一件事情时，是不是经常被一些诱惑分散注意力，

影响**时间**的进度？

您的宝宝有没有“**拖延病**”，

常常在**最后一刻**才想起手头的事还没做完？

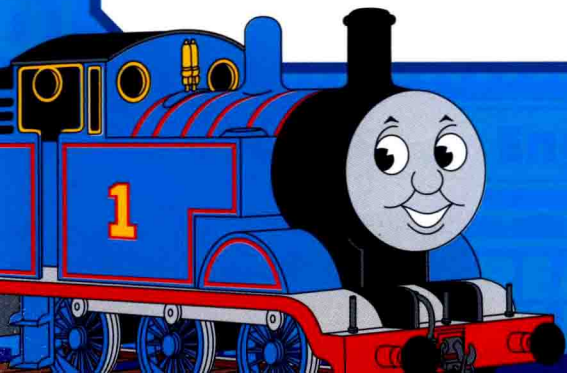
怎样让孩子学会**控制**时间的**节奏**，摆脱“拖延病”？

或许，您需要答案就在书中哟！

**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



坚决不做小拖拉

童趣出版有限公司编 人民邮电出版社出版  
北 京





多多岛上新建了一座风车，孩子们非常喜欢，就连小火车都赶来参观。为了庆祝风车的建成，孩子们商量着要举办一场热闹的化装舞会。他们来到机房请求小火车们的帮助，小火车们乐意极了，都咔嚓咔嚓地忙碌起来。



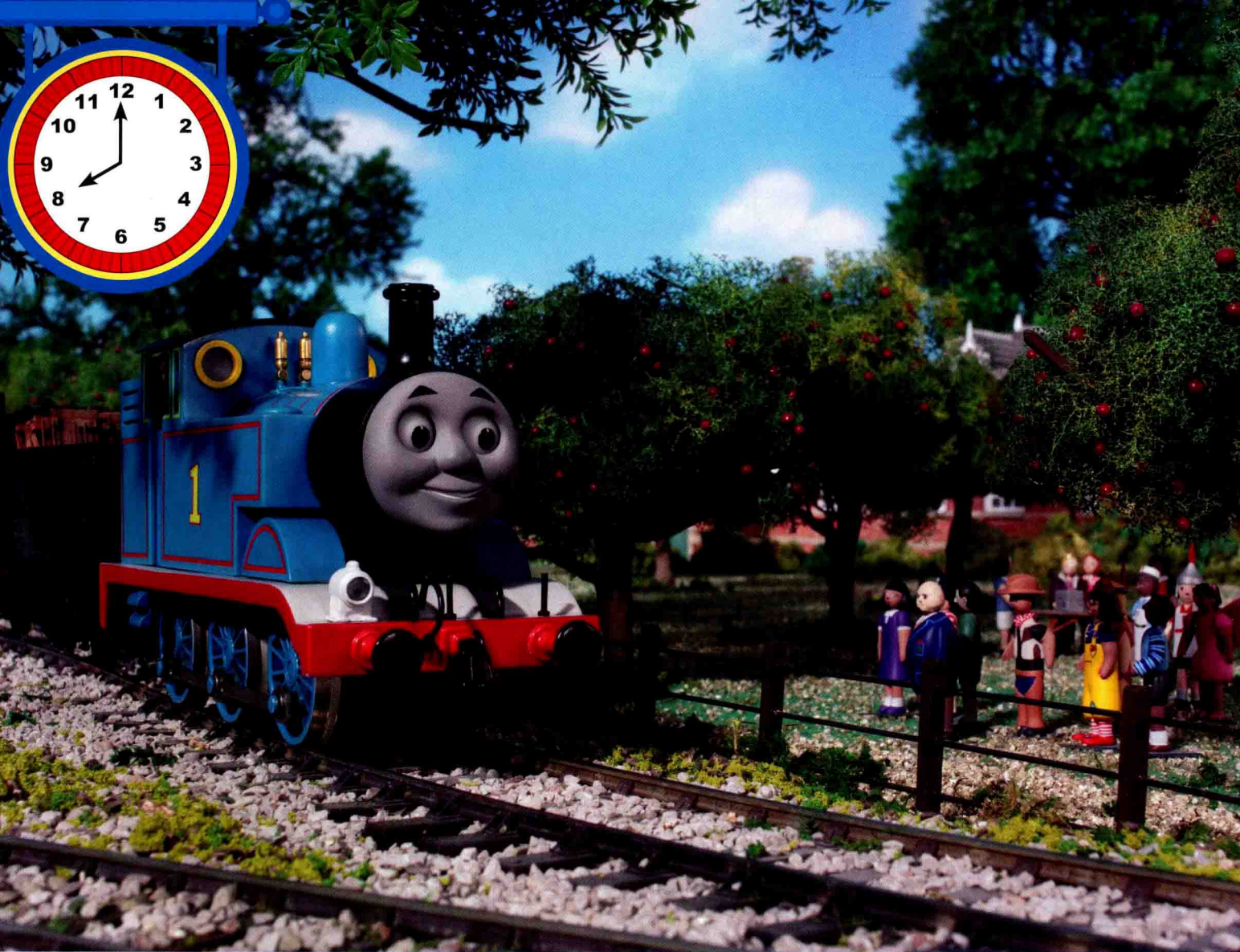
小火车开始工作了，时间的指针也在嘀嗒嘀嗒不停地转动。





和其他小火车一样，托马斯也忙碌起来。一大清早，他就急匆匆地赶到木材场，要把一批新桌椅送去舞会场地。





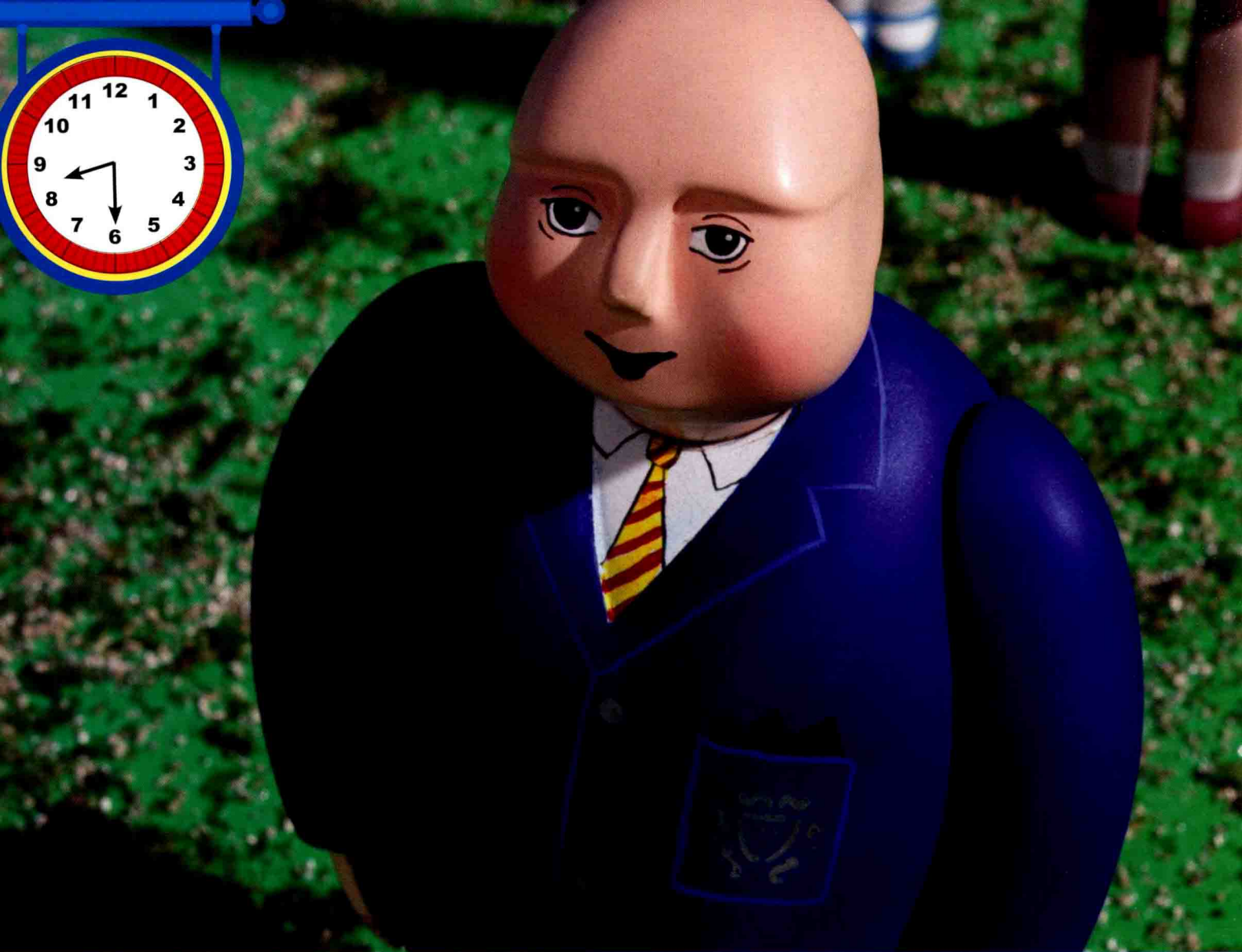
尽管车厢里的桌子和椅子装得满满的，可托马斯一点儿也不觉得沉重。咔嚓咔嚓，很快，他就赶到了舞会场地。





孩子们正忙着准备化装舞会上的服装。他们有的想扮演蝴蝶仙子，有的想扮演海盗，还有的想扮演牛仔。当他们看到托马斯时，一个孩子好奇地问：“托马斯，你想扮演什么？”托马斯不好意思地说：“我还没想好。”





这时，胖总管走过来对托马斯说：“托马斯，再交给你一个任务。孩子们做拔丝苹果需要太妃糖，你去把它运过来吧！”

“拔丝苹果？”托马斯喜欢新奇的东西。“好的，先生！”他开心地接受了这个任务。





在去糖果厂的路上，托马斯总是忍不住去想那些孩子们，还有他们身上穿的稀奇古怪的服装。“运送太妃糖还有些时间，现在，我要先好好儿打扮一下自己！”托马斯呜呜呜着汽笛说。



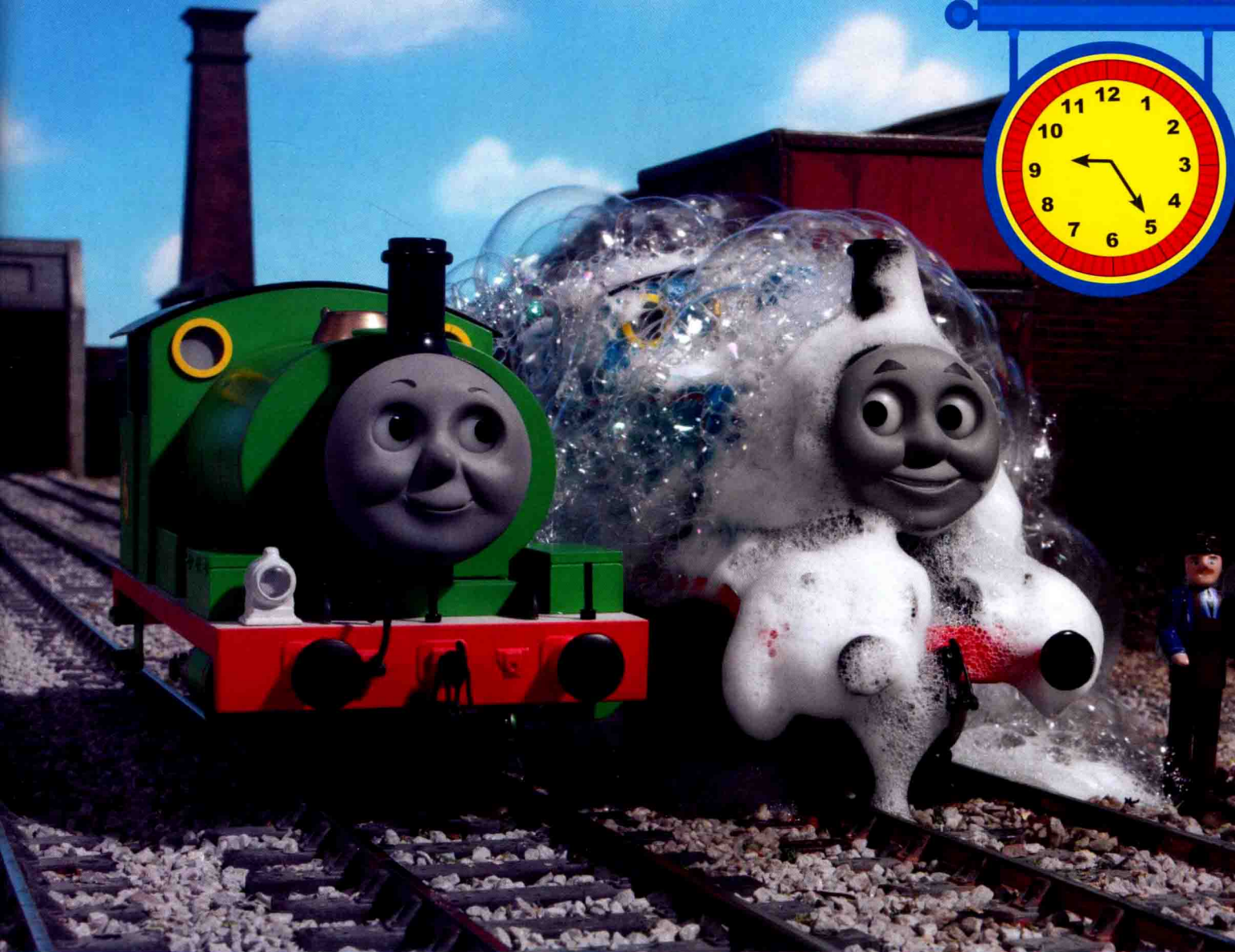
瞧！小火车没有利用好时间，时间正一分一秒地被浪费掉。





托马斯经过洗车场。这时，一个好主意飞进托马斯的烟囱：“有了！我可以打扮成一个大泡泡去参加化装舞会！”说完，他让工人们帮他又刷又冲、又洗又擦……很快，托马斯就被一大堆肥皂泡泡包围了。





这时，培西开过来。他看到托马斯感到很奇怪，他问：“托马斯，你不是该去运送太妃糖吗？怎么在这里？”

托马斯却说：“运送太妃糖还有的是时间，我很快就能完成，放心吧，培西！”





托马斯简直等不及了，他想快点让孩子们看到他这身“泡泡装”。他呜呜呜响汽笛，接上太妃糖出发了。





哎呀，麻烦来了。托马斯头上的肥皂泡流了下来，盖住了他的眼睛！他根本没看见托比正行驶在他前面的轨道上。砰！托马斯推着太妃糖罐车撞在了托比的屁股上。“煤炭和灰烬！”托马斯大声叫了起来。可怜的托比车轴已经断了！





急急忙忙赶来的胖总管生气地说：“托马斯，我让你运送太妃糖去舞会，可你都做了些什么？你不仅浪费了时间，还给别人带来了麻烦！”

托马斯羞得满脸通红，他不好意思地说：“对不起，先生，我马上把泡泡冲干净。”