

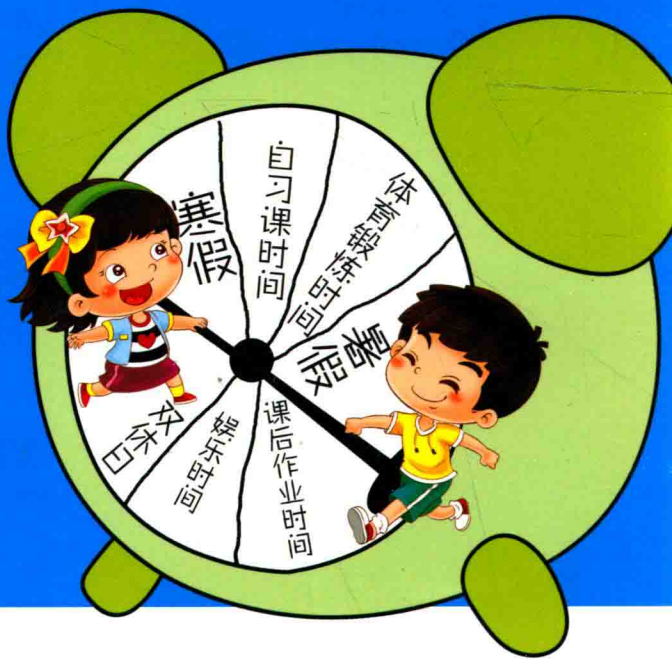
优秀小学生的 时间管理书

教孩子掌控自己的学习和生活

鲁鹏程◎著

那些学习成绩好、做事有条理的孩子，
大多是懂得利用时间的孩子！

YOUXIU XIAOXUESHENG DE
SHIJIAN GUANLISHU



妈妈再也不用为孩子的学习和生活操心费力了！

有远见的家长，从小就会教孩子合理
利用时间，让孩子一辈子都从中受益！



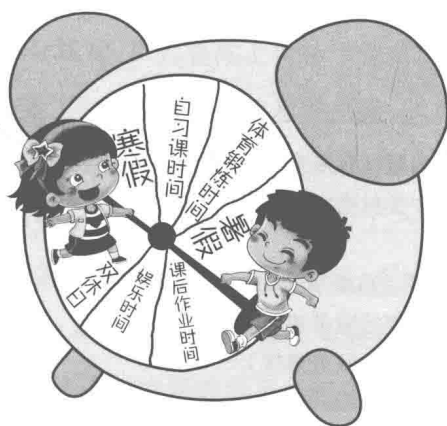
时间就是知识，时间就是力量，时间就是生命。



 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

优秀小学生的 时间管理书

鲁鹏程◎ 著



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

优秀小学生的时间管理书：教孩子掌控自己的学习和生活/鲁鹏程著. —北京：北京理工大学出版社，2015.2

ISBN 978 - 7 - 5640 - 9947 - 3

I. ①优… II. ①鲁… III. ①小学生—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 262540 号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

82562903 (教材售后服务热线)

68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 保定市中华美凯印刷有限公司

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 14

字 数 / 167 千字

版 次 / 2015 年 2 月第 1 版 2015 年 2 月第 1 次印刷

定 价 / 29.80 元

责任编辑/刘永兵

文案编辑/王晓莉

责任校对/周瑞红

责任印制/马振武

图书出现印装质量问题，请拨打售后服务热线，本社负责调换



时间就像流水一样,流走了就是流走了,谁都不能挽留,更不能挽回。时间是有限的,所以人要珍惜时间,而要想珍惜时间,就应该学会管理时间。

著名管理大师彼得·德鲁克说:“不能管理时间,便什么也不能管理。时间是世界上最短缺的资源,除非严加管理,否则就会一事无成。”所以,每个人都要应该学会利用有限的时间去做更多有价值的事,也就是提高时间的利用率。

很多人之所以会成功,很大程度上归功于他们的时间观念。

李政道先生 1957 年获得诺贝尔物理学奖后,人们纷纷请教他的成功之道。他经过思考后说了这样一句话:“普通人每天有 24 个小时,而我每天有 25 个小时。”难道李先生真的比其他人“多”出 1 个小时吗?当然不是,而是因为他是一个非常擅长利用时间的人。其实,无论是对孩子,还是对成人,时间都是生命,谁能拥有更多的时间,谁就能获得更多的知识和财富。良好的时间观念有助于孩子养成有规律的生活习惯,有助于他提高学习效率。

但现实情形却是,我们的孩子做事总是磨磨蹭蹭,写作业总是拖拖拉拉,做什么都没有效率,结果生活、学习等一团糟,当然不能令他人满意,更不会令自己满意。所以,很多父母就抱怨孩子浪费了太多时间,而孩子自己也抱怨时间总是不够用。

这到底是什么原因呢?是谁偷走了孩子的时间?其实,是孩子自己把时间偷走了,因为他根本就没有时间观念,不会合理利用时间。所以,作为父母,我们应该帮助他建立时间观念,教给他利用时间的方法,指导他用所

有能利用的时间去做有意义的事,这样的话,他也可以“每天有 25 个小时”,这样,无论是学习成绩,还是生活质量,都会有大幅度的提升。

时间对于每个孩子来说都是公平的,谁也不会多,谁也不会少。但有的孩子善于管理自己的时间,而有的孩子却不知道珍惜时间,让时间白白地流走了。善于管理时间的孩子,学得很快乐,觉得每天都过得很快;而不善于管理时间的孩子,觉得一天的时间过得很慢,学习效果也不好。可见,尽管每个孩子都有同样的学习时间和学习任务,但却不是每个孩子都能取得优异的成绩,这在很大程度上是跟时间利用效率有关的。所以,我们一般都有这样的体会:那些学习成绩好的孩子,大多是懂得利用时间的孩子。

我们都知道,孩子的学习时间是有限的,而学习内容是无限的,只有教会孩子管理时间,教他学会高效利用时间,他才不会浪费时间,才能发挥自己的最大潜能,进而提高学习效率。所以,我们要教孩子在学习和生活中重视时间,就如同重视他的生命一样。其实,孩子学会利用时间、管理时间,就等于学会了珍惜自己的生命。

那么,我们到底应该怎样教孩子有效利用时间呢?这本《优秀小学生的时间管理书》就能在最大程度上帮助我们解决这个问题。本书从“发现孩子不会管理时间的深层原因;认识时间的重要,懂得时间管理的必要;纠正孩子浪费时间的不良习惯;让孩子对时间有感觉,建立时间观念;引导孩子做事分清轻重缓急,列出事项清单;教孩子精打细算,制订计划,合理利用时间;劳逸结合,提升时间利用率;正向激励,让孩子积极行动起来,争取时间”八个方面,全面剖析了孩子不会管理时间的原因,并就提高时间利用率给出了行之有效的指导方法,从而让孩子认识时间的价值,把时间观念置于十分重要的位置,不再浪费时间,真正做到高效利用时间,做一个高效率的人。只要我们能够活学活用这些方法技巧,孩子拥有一张自己的“黄金时间表”就是一件很简单的事。

衷心祝愿每个孩子都拥有自己的“黄金时间表”,从而掌握自己的时间和生活!



第一章 时间是什么——发现孩子不会管理时间的深层原因

时间在哪里？又看不见，摸不着——孩子对时间没有概念	2
反正妈妈会替我做的——包办代替，孩子就没有时间意识	5
太好了，妈妈不在呀——不在身边督促，孩子就拖拉	9
时间还早着呢，不急——孩子什么事都不着急，天生慢半拍	13
我快不起来啊——不要催促你的孩子，越催促他越慢	17
去呢，还是不去——孩子犹豫不决，就会浪费时间	20
怎么就是做不好——孩子苛求完美，做事就会浪费时间	24
咦，那是什么呀——分散注意力，自然就会消耗时间	27

第二章 管理时间——认识时间的重要，懂得时间管理的必要

时间很重要吗——为什么要教孩子学习管理时间	32
时间怎么管理啊——管理的不应该是时间，而是自己	35
不就是迟到吗？没啥——务必要教孩子学会守时	39
“30 分钟后集合！”——用“约定”促使孩子管理自己的时间	42
按照时间表行动，没有例外——“目标管理”让孩子更轻松	46
是谁在管理时间——不是父母在管理孩子的时间	50

第三章 时间被偷走了——纠正孩子浪费时间的不良习惯

只要坐在书桌前就可以了——身在心不在的“磨洋工”	54
管不住自己——专注还是闲散,对时间的利用率是大不一样的	57
我放哪儿去了?就是找不到呢——培养孩子做事有条理的好习惯	61
我一上网就忘了时间——要让孩子有节制地上网	64
再让我玩儿一会儿,就一会儿——不要让孩子“讨价还价”	68
昨晚睡得太晚了,白天老犯困——纠正孩子爱熬夜的坏毛病	71
我不知道——没主见就会耽误时间,所以要培养孩子的主见	75

第四章 营造氛围——让孩子对时间有感觉,建立时间观念

时间过得可真快啊——让孩子意识到时间是会飞逝的	80
干了这件事,做了那件事——教孩子记录他的“时间开销”	83
童年时代很漫长——孩子对儿童时代时间的感觉	87
“7点了,起床吧!”——将孩子的行动与时间联系起来	91
咱家的时钟可真多——把家里的每个房间里都挂上时钟	94
“你估计一下时间吧”——使孩子意识到时间的存在	97
“孩子,现在是几点啊”——让孩子养成对时间的感觉	100
“到……时候为止”——给孩子灌输时间观念	103
秒表有妙用啊——用计时器把注意力集中数值化	106

第五章 列出事项清单——引导孩子做事分清轻重缓急

这一天——让孩子思考自己一天大致的生活模式	110
必须要完成——制订每天必须完成的事项清单	114
希望做的事 VS 必须要做的事情——分清到底要做什么	118
给这些事排排序——根据事情的重要性和紧急程度排序	121
训练开始了——对孩子进行有针对性的训练	124
我先好好想想——培养孩子养成思考做事步骤的习惯	127
“准备”也是需要花时间的——教孩子预计需要准备多久	130
先看动画片,还是先写作业——控制时间的节奏	133
利用剩余时间,化整为零——让时间立体化	136
利用“等待”的时间做想做的事情——要学会挤时间	140

第六章 制订计划——教孩子精打细算,合理利用时间

短期计划——制订计划,检查计划,实行计划	144
学着制订中长期计划——教孩子要考虑周全	147
坚持就是胜利——坚持实行计划,以达成目标	151
有问题吗——计划推进一段时间后,要教孩子去“回顾计划”	155
计划是计划,实行归实行——孩子没有实行计划,怎么办	159
计划“卡”住了——孩子的计划进展不顺利,怎么办	162
为梦想而努力——让孩子拥有梦想,充实地过每一天	165
计划还是不计划,这是个问题——并不是所有的事情都需要计划	169
把大工程分解为小而简单的作业——培养孩子的筹划能力	172

怎么分配时间呢——教孩子学会合理分配自己的时间	175
-------------------------------	-----

第七章 劳逸结合——生活从容些更能提升时间利用率

我也需要休闲——宽容看待孩子对时间的“浪费”	180
有趣的“倒数时间”——让孩子更从容一点	184
真是痛苦啊——把要做的事情变成习惯,就不痛苦了	187
星期天也不搞特殊——教孩子每天以同样的节奏生活	190
学习、玩耍两不耽误——劳逸结合,孩子的学习效果才最佳	193
每天按时起床、吃饭、睡觉——教孩子过有规律的生活	196

第八章 正向激励——让孩子积极行动起来,争取时间

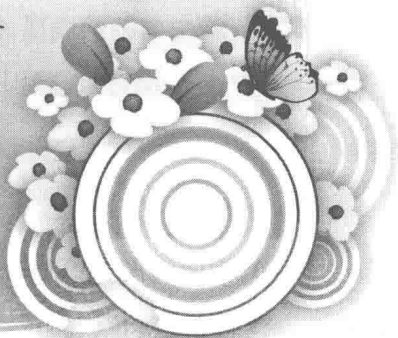
“他其实挺快的!”——不用反话刺激孩子,要正面鼓励他	200
“孩子,谢谢你!”——父母的鼓励会让孩子积极地行动起来	203
“给你个机会……”——教孩子体会并实践“高效做事”	207
“我相信你!”——不在孩子身边,他反而能快一些	210
“没事,别太着急!”——不要催促,设法让孩子自觉主动行动	213

第一章 时间是什么

——发现孩子不会管理时间的深层原因



长时间以来,人们都感慨:“时间都去哪儿了?”只不过,成年人思考的是时间的流逝如此无情,而孩子的思考可能只是好奇时间到底是什么东西。其实恰恰就是孩子的这种对时间的不了解,才是他不会管理时间的深层原因,所以我们先要让孩子认识时间是什么。





时间在哪里？又看不见，摸不着

——孩子对时间没有概念

在我们这些成年人看来，“时间”是个说起来会让人感到紧张又无奈的话题，因为我们知道时间是什么，也知道时间对我们来说意味着什么。所以，成年人才会不住地感叹“时间都去哪儿了”，才会尽可能地节省时间并尽量合理地利用时间。

但是孩子呢？孩子可能会听我们提到过时间，也许我们也会在某些时候提醒他要注意时间，或者干脆就很严厉地训斥他说：“你怎么就这么浪费时间？”可他实际上却并不会如我们所说的那么注意时间。很多时候，孩子对我们的话可能都会表现出一副茫然表情，然后非常“明目张胆”地继续浪费时间，颇为不知道“悔改”。

看到孩子应对时间的表现，我们往往都会用成年人的思维去理解，认为他并没有听从我们的教导，对时间表现得不那么“尊敬”，因此我们会训斥他，并且还会反复教育他，以此让他记住要珍惜自己的时间。

不得不说，我们想要让孩子意识到“时间是宝贵的”这样的想法是没问题的，不过我们如此直接地提醒孩子不能浪费时间，显然是行不通的。因为孩子不是不愿意按照我们所说的去做，也不是不听话，事实上，时间这个概念对他来说太抽象了。换句话说，孩子根本就不明白时间到底是什么，他

看不见、摸不到,也想象不来时间的具体形态,对于他来说,时间就是个游离在他所有认知之外的东西。所以,孩子当然不能像应对“好好吃饭”“不乱丢玩具”等教诲一样,去应对“好好管理时间”这样的提醒了。

看到这里,有的爸爸妈妈仿佛会恍然大悟,既然孩子对时间没有概念,那告诉他什么是时间就好了。于是,爸爸妈妈就会指着家里的钟表说:“看,那上面就是时间。”可绝大多数孩子应该还是一脸茫然,然后还可能会反问:“那个不是钟表吗?”想想这个场景,我们也许会无奈地笑出来,但孩子的反问却又不能说是错误的。

由此可见,我们不能只想着用一两句话就让孩子彻底理解时间的概念,我们的孩子还只是小学生,理解能力并没有那么强,但是学习能力却很好。所以,我们应该利用好孩子的优势,如果想让他能真正建立起时间的观念,就要采取一些更能让他理解和做到的方法。

最简单的方法是,我们从生活中开始入手。每天只要提到与时间有关的内容,我们都要明确地将“时间”表达出来。

比如,吃早饭前可以说:“已经7点了,到了吃早饭的时间啦!”要出门的时候可以这样说:“7点半了,是你出门上学的时候了,赶紧背上书包,我们出发啦!”傍晚回到家则可以说:“6点啦,妈妈该做饭了,你是不是也要开始写作业了呢?”

每一次明确的时间表达,都能让孩子意识到时钟上的那些数字刻度与他要做的事情是紧密相连、息息相关的,而这也就是时间对他生活的意义。以后孩子就会形成习惯,可能会开口问:“妈妈,我们什么时候出发?”或者问:“爸爸,几点开始吃饭?”这样的问句就意味着孩子已经渐渐注意到了时间,并开始在生活中去体会时间。

在孩子意识到时间与他的生活的联系之后,我们就要让他更深刻地体会时间的意义。这时,就可以让他在规定时间内去完成一些任务。



比如,10 分钟之内把衣服穿好,20 分钟之内整理完房间,30 分钟之内把一顿饭吃完,等等。一开始的时候,可以给孩子设定好闹钟,给他提个醒,如果他在闹钟响之前就把该做的事情做完了,可以给他鼓励与表扬,否则就可以给他一些诸如减少看动画片时间这样的惩罚,当然,事先一定要跟孩子达成协议,在他同意的情况下才可以这么做。

其实孩子的生活中除了这样一些大块的时间之外,还有很多零碎的时间,这也是时间观念的一部分。所以,我们也不要忘记提醒孩子注意这些零碎时间。

例如刷牙洗脸时,孩子的脑子里也可以计划一些小事情;睡觉前,他还可以回忆一下当天学到的小知识;上学放学的路上,孩子也可以在保证自己安全的前提下,想想自己一天可能要做的事情;等等。

当然,一开始我们可以提醒孩子注意这些零碎时间,并给他展示一下零碎时间里都能做到哪些事情,让孩子意识到零碎时间也是重要的时间,这样他的时间观念就会更加完整。

总之,我们要让看不见、摸不着的时间,“变成”孩子身边各种看得见、摸得到的可处理的事情,引导他逐渐将自己的行为与时间联系起来,使他能建立起自己的时间概念,从而对时间的利用进行相关的规划。

简单来说,也就是让孩子注意到什么时间要做什么,同时也让他自己能主动安排什么时间去做什么,还要让他学会估计某一件事需要多少时间。

当孩子能灵活自如地运用时间时,他的时间观念就会越来越强烈。等到孩子逐渐长大,他对时间的体会就会越来越深,直到时间观念深深印刻在他的头脑当中,养成珍惜时间的习惯,习惯成自然后,每个孩子就都能成为时间的主人了。

反正妈妈会替我做的

——包办代替,孩子就没有时间意识

对于所有人来说,时间既是共有物也是私有物。说它是共有物,是因为虽然我们各自做着自己的事情,但是都在同一时间下行动;而说它是私有物,则意味着我们每个人都有属于自己的度过这一段时间的方式,不应该受到他人的影响,也就是每个人都应该有自我处理时间的方式。

不过,在很多爸爸妈妈眼中,“自己处理时间”似乎只是成年人的专利,孩子还小,不会有时间意识,更别说自己打理时间了。于是,爸爸妈妈们便替孩子将个人时间分配好,什么时候做什么,下一个时间段的计划是什么,如果时间不够用了又该做什么……这些与时间有关的事情,我们都会帮助孩子打理得井井有条。

而在我们的帮助之下,孩子的确做到了在什么时间就做什么事,看上去守时又听话,而且事情做得也很好,这似乎就是我们想要看见的完美结局。

但是,我们是不是把这件事彻底想反了呢?

真的是因为孩子没有时间意识,所以我们才必须要对他的事情包办代替吗?答案是否定的,恰恰就是因为我们都替孩子做好了,什么都替他安排好了,才让他觉得自己不用费什么力气,爸爸妈妈自然就会帮忙,所以



自己也没必要有时间意识。

很多孩子可能都有过这样的想法：“我才不需要自己考虑时间问题，妈妈都替我想好了，从早上起床到晚上睡觉，妈妈把时间都给我安排得妥妥的，我照着做就行，绝对不会在时间上出问题。”

这样的孩子其实只是表面表现得不错罢了，因为妈妈给他准备的那套时间安排非常棒，所以他才不会出问题。可一旦爸爸妈妈因为某些原因没有来得及给他进行时间安排，那么他要么变得一团乱，要么就寸步难行。

这是因为孩子已经习惯了爸爸妈妈的时间安排，对这样的安排也已经形成了一种依赖心理，他的所有条理性都建立在爸爸妈妈为他做好的时间安排之上。而也正因为孩子自己并不用操心时间的问题，所以一旦他需要自己安排时间的时候，当然就会因为没有经验而不知所措了。

鉴于此，我们也该好好思考一下自己以前的做法了，孩子的成长不应该只是表现好就算了，他应该逐渐具备自我主动性，要学会自己为自己安排时间，并在这个时间段里通过自己的努力来处理自己的事情。



向孩子展示我们对自己时间的安排

为什么要安排时间？时间安排都有怎样的过程？怎样把大块的时间分成小块……这些内容就是时间安排的一些要点，而掌握了这些要点之后，孩子就能对时间有一定的了解，并能基本具备时间意识。

所以，平时我们在时间安排上就要有良好的表现，最好是有意识地让孩子看到我们的安排，还可以趁机给孩子讲讲为什么要这样安排，如果孩子对此有疑问，也要好好地为他讲解。

在这个展示的过程中，我们要专心，不要带着其他的目的，尤其是不要借此反复提醒或教育孩子。我们要相信潜移默化的力量，最重要的就是要

做好自己该做的事情。



鼓励孩子自己安排时间

虽然前面一点建议中提到,我们不要特意去反复提醒或教育孩子要自己学会安排时间,但这并不意味着就此放任孩子了,我们当然也要鼓励他学会并尽量自己安排时间,只不过需要选对鼓励的时机。

鼓励的最佳时机,就是当孩子面对一大块时间需要安排的时候。比如,对于小一点的孩子,早上起床到出门上学这段时间里,他都需要做什么,每件事要花多长时间,这就是个锻炼的好机会;而对于大一些的孩子,遇到星期六或者星期天,他不用上学,那么这一天他准备怎么度过,要做哪些事,每件事要用多长时间,这其实就是锻炼他自己安排时间的最好时机。

也就是说,要在孩子需要自己安排时间的时候给出鼓励,才更能让他体会到自己安排时间的重要性。



耐心应对孩子安排中的漏洞与错误

不管怎么说,孩子的安排终归是不成熟的,他可能安排得太松,结果就导致很多时间被浪费掉了;他也可能安排得太紧,于是很多事情都没来得及做完或者根本就没做;他还可能安排得毫无条理,想起什么就做什么……这些都是孩子在时间安排上犯的错误,或者说是他对时间还不能很好把握,并不能完美掌控的表现。

这是正常的,因为他是孩子,还没有那么多经验也没有经过太多的历练,所以他会出错,会表现得不好。我们应该是更多地期待他的成长,期待他弥补漏洞,纠正错误,而不要因为他出现了这些问题就剥夺他对自我时间的主动权。



所以,我们要保持耐心,孩子出了问题,我们就去找解决问题的办法,不要总纠结于孩子怎么没有做好,我们最主要的任务应该是培养孩子逐渐变好,只要想到这一点,也许我们就能将关注的重点从那些漏洞、错误上转移开了。