

家庭教育
书坊
明心

我家小孩不拖拉

教会孩子合理利用时间

闻少聪◎著

善用时间是一个有用的好习惯，
它将决定一个人的命运。

没有哪一种不幸可与失掉时间相比了，我的成功就在于我善于利用和管理时间，并把它培养成我的一种习惯。

诺贝尔物理学奖得主 玻尔



华东师范大学出版社



我家小孩不拖拉

教会孩子合理利用时间

善用时间是一个有用的好习惯，
它将决定一个人的命运。



华东师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

我家小孩不拖拉:教会孩子合理利用时间/闻少聪著.
—上海:华东师范大学出版社,2008
(明心书坊·家庭教育)
ISBN 978-7-5617-5613-3

I. 我… II. 闻… III. ①家庭教育-通俗读物②时间-管理-通俗读物 IV. G78-49 C935-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 077063 号

明心书坊·家庭教育

我家小孩不拖拉

——教会孩子合理利用时间

著 者 闻少聪
责任编辑 徐先金
审读编辑 由 颖
责任校对 朱妙津
装帧设计 卢晓红

出版发行 华东师范大学出版社
社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062
电话总机 021-62450163 转各部门 行政传真 021-62572105
客服电话 021-62865537(兼传真)
门市(邮购)电话 021-62869887
门市地址 上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口
网 址 www.ecnupress.com.cn

印 刷 者 华东师范大学印刷厂
开 本 700×1000 16 开
印 张 9.25
字 数 131 千字
版 次 2008 年 8 月第一版
印 次 2008 年 10 月第二次
印 数 6001-9100
书 号 ISBN 978-7-5617-5613-3/G·3288
定 价 18.00 元

出 版 人 朱杰人

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社客服中心调换或电话 021-62865537 联系)

前言

很多家长都有这样的感觉：别人家的孩子不见得比自家的孩子多花多少时间、多付出多少努力去学习，然而却学得既轻松，又快乐，成绩还好；可是自家的孩子，从早学到晚，每天在不停地看书，但成绩总是不见有所提高。这到底是为什么呢？

其实，学习也是有“窍门”的，只有掌握学习规律，才能够起到有效学习、愉悦身心的作用。许多有经验的教师都有这样的体会：那些会学习、成绩好的孩子，无一例外都是会科学合理利用时间、掌握正确学习方法的孩子。学习的时间是有限的，而学习的内容是无限的，对于孩子来说，只有让他们学会科学合理地利用时间、掌握正确的学习方法，才能让他们达到最高的学习效率，发挥出他们最大的潜能。

作为一名儿童教育工作者和儿童心理辅导工作人员，我将与各位父母一起分享自己在辅导孩子学习过程中积累的经验和心得。在这本书里，收集了许多优秀孩子的学习方法、学习体会，还收集了许多家长和孩子不恰当的学习观念和学习方法的案例，希望能对那些一直在为如何提高孩子学习能力而费尽心思的父母们有所帮助！

闻少聪

2008年7月

目录

前言 / 001

第一章 合理利用时间的重要性 / 001

1. 数学大师陈省身的经验 / 001
2. 会学也会玩的高考状元 / 005
3. 外语高材生的烦恼 / 008
4. 调皮大王的转变 / 010
5. 心理学家的实验 / 013
6. 是谁偷走了孩子的时间 / 017

第二章 怎样合理地利用时间 / 022

1. 树立目标 / 022
2. 制定学习计划 / 025
3. 列出具体任务,突出重点 / 027
4. 确定每天的学习量 / 028
5. 合理分配学习时间 / 030
6. 脑体结合,文理交替 / 033
7. 检查效果,及时调整 / 034
8. 安排时间应参照“生物钟” / 036
9. 学习计划的“四忌” / 037

10. 长期计划与近期计划 / 040
11. 心中有数,胸有成竹 / 041
12. 量身定做,量力而行 / 042
13. 学习计划一定要具有可行性 / 044
14. 做一个计划表格 / 046
15. 要循序渐进 / 046
16. 要计划,也要变化 / 048
17. 新手怎样列计划? 计划的两个关键点 / 049
18. 学习计划不要脱离老师的教学实际 / 051
19. 前紧后松,打好基础 / 052
20. 坚持下去 / 053

第三章 纠正孩子浪费时间的坏习惯 / 055

1. “磨洋工” / 055
2. 不守时 / 057
3. 家长“抽”一下转一下 / 059
4. 做事乱糟糟,没有头绪 / 062
5. 不爱作总结 / 065
6. 作业不能及时完成 / 067
7. 爱睡懒觉 / 070
8. 无节制地上网 / 071
9. 在学习上总与父母“讨价还价” / 075
10. 学习没有兴趣 / 076
11. 喜欢熬夜 / 081

第四章 怎样辅导孩子写作业 / 084

1. 孩子为什么不爱写作业 / 084
2. 孩子写作业偷懒怎么办 / 086

3. 先复习后写作业 / 088
4. 孩子做作业总是马虎怎么办 / 090
5. 重视老师的批改 / 092
6. 该不该让孩子做课外习题 / 093
7. 家长应该陪孩子写作业吗 / 096
8. 怎样检查孩子的作业 / 098
9. 家长文化程度低,不能辅导孩子功课怎么办 / 101
10. 孩子写作业太慢怎么办 / 102

第五章 怎样帮助孩子准备考试 / 105

1. 孩子考试怯场怎么办 / 105
2. 分科目、全面的复习,精心提炼 / 107
3. 有计划的复习,才能有条不紊 / 109
4. 孩子不会审题怎么办 / 111
5. 孩子喜欢“临阵磨枪”怎么办 / 113
6. “熟”不一定“生巧”,慎用“题海战术” / 114
7. 抓好基础知识,不要盲目“拔高” / 116
8. 孩子在考试的时候“抠题”怎么办 / 118
9. 孩子考试总犯同样的错误怎么办 / 119
10. 紧跟老师的复习进度,不要另起炉灶 / 121

第六章 十个帮助孩子取得好成绩的学习习惯 / 123

1. 心中有计划,学习有章法 / 123
2. 认真听讲,充分利用课堂时间 / 125
3. 课前预习 / 127
4. 课后复习 / 128
5. 做好课堂笔记 / 130
6. 及时完成作业,不留“债”到明天 / 132

7. 课堂上积极发言,课后多讨论 / 133
8. 定期复习,避免遗忘 / 135
9. 全面学习,不偏科 / 136
10. 劳逸结合,睡眠充足 / 138

第一章

*

合理利用时间的重要性

1. 数学大师陈省身的经验

一位家长带着她的孩子找到我，对我说：“请帮帮我的孩子！我真着急啊！”

她的孩子今年15岁，马上就要参加中考了。孩子平时的成绩不错，在班里名列中上游。这个成绩，正好处于重点中学录取线的边缘地带。父母希望他能考上市重点中学，这样就更有把握考上重点大学。孩子平时很懂事，特别是上了初三以后，整天忙忙碌碌。早上起得很早，晚上放学回来，吃过饭就把自己关在房间里，一学习就到十一二点，别人都睡觉了，他还要继续看书。

父母看在眼里，嘴上不说，心里却很高兴，知道孩子懂事、听话了。有时候怕孩子累坏了身体，就劝他早点睡，孩子却说：“要复习的功课太多，时间总是不够用，不努力不行！”

可是几个月过去了，孩子参加了两次模拟考试，成绩不但没有上升，反而还下降了十几名。这下子父母急坏了，不明白这是为什么。

他们用急切的眼光看着我：“怎么办？到底怎么办？”

其实，这对父母所面临的问题并不少见，相反，在我的经验中，绝大部分

的家长都有过同样的困惑：每天都看见孩子规规矩矩地坐在桌前学习，十分努力的样子，可为什么每天的作业总是完不成？考试成绩总是上不来呢？这个问题一直都困扰着许多家长，让他们百思不得其解：问题到底出在哪里呢？

导致孩子学习效率低下的原因有许多，然而其中最重要的一项，就是孩子不会利用时间。

针对这个孩子的情况，我与他交谈了许久，又花了几个晚上的时间亲自到他家里观察孩子学习的情况，很快就找到了问题所在。

原来，这个孩子在学习的过程中有一个毛病，就是随意性太强，缺乏计划性。比如整个晚上他有数学、英语和物理三门课要复习，他却是想到什么就做什么。一会儿拿起数学书做两道习题，如果遇到了难处，做不下去了，就换本英语书看一会儿，稍微觉得有点困难，又换本物理书看一会儿……一晚上下来，看起来忙忙碌碌，好像每一科都看了几眼，其实都只是浮光掠影而已，实际收获很少。

此外，这个孩子学习的时候还有一个很大的毛病，就是不够专注。看书、写作业的时候总要戴上耳机，还特别好动，一会儿抠抠眼睛，一会儿挖挖鼻子，房间外面有点什么动静，他也要竖着耳朵听半天。

每天晚上他都要学习三个多小时，可是真正用上的也就一个多小时左右的时间，其余的大部分时间都浪费在一些无足轻重的小事上了。

针对这个孩子的情况，我对他们的父母说：“你们孩子的主要问题就是时间利用效率太差，时间大多浪费了。”为此，我提出了几条建议：

1. 提前安排好每天晚上要看的功课

合理安排复习各门功课的时间，不要盲目复习。不要一会儿看看这门，一会儿又看看那门。晚上看书之前好好想一下，今天晚上要复习哪些功课？每门功课大概要花多少时间完成？

有了这样一个大致的时间安排，可以鞭策自己尽量按照进度学习，避免随意性。在每天学习结束的时候要想一下今天自己是

否完成了预计任务？如果没有，问题出在哪里，如何改进？

2. 有针对性地复习

不要不管语数外、物化生，都不分轻重地分配同样的时间。复习功课之前想想今天上课老师都讲了哪些，自己有哪些没有消化，应该在哪些方面加强？多安排一些自己比较弱的科目进行复习，对于自己掌握得比较好的科目，可以少安排时间，甚至是不安排时间，这样的学习会更有针对性，取得更好的效果。

3. 集中注意力学习

学习的时候就要专注，不要像小猫钓鱼，三心二意，要改掉那些做作业听音乐、隔个三五分钟就要动一动的坏习惯。

他的父母听从了我的建议。经过几个月的锻炼，孩子的学习效率果然提高了，学习不再像以前那么累，成绩也有了明显的提高。到了第三次模拟考试的时候，成绩排在了重点线的前列，最终也如愿地考上了重点高中。

学习的效果与学习时间的长短并没有必然的联系，并不是说学习时间长，效果就一定好，成绩就一定高。许多孩子看起来学习的时间很长，但时间利用效率太低，实际上有很大一部分时间被浪费掉了。而善于利用时间的孩子，却往往会达到事半功倍的效果。

我国著名数学家、20世纪世界最著名的几何学家之一的陈省身，15岁时以数学满分的成绩考入南开大学本科研修数学。年轻时的陈省身学习非常刻苦，然而他同时也是一个非常善于利用时间的人。他在谈到怎样合理利用时间、提高学习效率时，说的可谓是一针见血：“对于每个人来说每天的时间是一样多的，就看他怎样利用了。用好了，可以用一倍的时间取得双倍的效果，用得不好，双倍的时间也未必取得一倍的效果。”

陈省身在刚刚升入大学的时候，由于科目增多，各种练习、实验接踵而来，学习压力陡然加大，让他感到非常不适应。一开始，他与许多同学一样，每天从早到晚，除了上课就是不停地看书、做题，没有头绪，也没有条理，很快他就感到陷入一种忙忙碌碌、疲于应付的状态，效果也不好。大学的第一

学期过去之后，他的成绩很不理想，只排在班里的中游。

经过反复地思考，他意识到自己的问题出在没有规划好学习时间。学习没有计划性，总是疲于应付，总有一种临时抓差的感觉。为此，他专门制定了一个时间规划，他把各个科目统筹了一下，英语是自己比较擅长的，就减少一些复习时间；数学和物理是他最喜欢的科目，他希望能够学得深一些，就多分配一些时间。今天做什么，明天做什么，今天晚上要看哪些书，明天要做哪些事，他都有一个比较明确的时间安排。

经过这样的安排之后，他不再像以前那样盲目地复习了，不再像以前那样靠“持久战”取胜，而是更有条理，更有针对性。他还经常根据自己的需要，有选择地去补充那些比较薄弱的知识，而对早就掌握、却一直在重复练习的知识，就分配较少的时间。

在下一学期的期末考试当中，他的物理和数学都获得了满分，而他的总成绩也排在了全班的第一名。可以说，正是因为合理地分配时间使这位原来疲于奔命的普通学生一举掌握了学习的最佳方法。

不仅如此，在大学时代养成的合理利用时间的好习惯，还使他受用一生。此后，在他长达几十年的研究生涯当中，在勤奋工作的同时，他时刻没有忘记提高时间利用效率的重要性。正因为如此，他这样评价自己：“合理地利用时间，似乎使我比许多人又多出了一倍的时间！”而他的研究成果，也源源不断地涌出，终于使他成为世界上最著名的几何学家之一。

对会利用时间的学生而言，学习是享受、是乐趣。越会利用时间的人，学习的效率就越高，时间就越充裕；而越是不会利用时间的人，就越是疲于奔命，感到学习就像是一场没有尽头的马拉松，令人身心疲惫，整天处于一种紧张焦虑的痛苦状态。所以，每一个学生都应该主动出击，合理利用时间，而家长更应该帮助孩子巧用时间。

对成长中的孩子而言，时间尤其宝贵。因为孩子们并不具备成年人自我调节时间的能力，为此，作为孩子的父母，就必须担负起责任，帮助孩子充分利用有限的宝贵时间，指导孩子学会管理时间，这样，就可以很好地提高孩子的学习效率。原来一个小时才能做完的事情，现在半小时甚至二十分

钟就能做完，何乐而不为呢？

2. 会学也会玩的高考状元

有的家长一看到孩子在玩，就很不高兴，他们觉得休息、娱乐会浪费孩子的学习时间，所以应该越少越好。他们不但要孩子按时完成学校布置的作业，还要求孩子学习更多的东西，给孩子“添草加料”，结果孩子整天坐在书桌前面，头脑昏昏沉沉，虽然看起来学习时间很长，其实效果很差。

爱玩是孩子的天性，适当让他们放松和娱乐，让他们的身心得到休息，再学习起来，会得到更好的效果。

2005年北京市的高考理科状元——东直门中学的田禾就是一个学得好、玩得也好的入。

在各种体育项目中，她最喜欢的就是网球。每到周日，不管刮风还是下雨，她都要妈妈带她去打网球，一打就是一上午。如果妈妈没时间，她就约同学去。

快到高考了，同学的家长看到田禾还这样的疯玩，就告诫自己家的孩子：“快要高考了，还不好好复习功课，有什么好玩？”结果，没人再敢和田禾去打网球了。田禾感到很失望，尽管如此，她还是一个人来到网球场，对着墙壁练习击球的基本动作。

在2005年的高考中，田禾以707分的总成绩摘得了北京市高考理科的第一名，考入北京大学理科实验班。在得知这一成绩后，同学们都感到有些惊讶，这个平日里玩玩闹闹，似乎对学习并不是那么上心的女孩儿，怎么就考上了全市第一呢？

然而田禾自己却并不感到太意外，在她看来，虽然全市第一有些出乎意料，但考一个高分并不是难事。

她喜欢打网球，因为这会让她感到放松。学习的时候主要用的是左脑，而打网球，则放松的是右脑和身体肌肉。每次打完网

球，一连几天她都是神采奕奕，看书来特别有效率。如果有一次她错过了网球锻炼，就会感到一星期都没劲儿，好像丢了什么东西似的。

她还喜欢看在法国举办的网球大满贯公开赛，她最喜欢的球员是西班牙网球运动员纳达尔，是他不折不扣的“粉丝”。如果纳达尔比赛的时间正好赶上节假日，她会熬到凌晨去看直播比赛。

田禾的爱好不只这些，她还很喜欢练书法，对自行车运动也是情有独钟……

那么，这么多的课余爱好会不会占用她的学习时间呢？恰恰相反，田禾认为：学习与体育锻炼、娱乐活动相互交替，是大脑休息的最佳方法。如果总是坐在书桌前面看书，时间一长就会注意力下降、记忆力衰退，欲速则不达。所以，把自己的学习时间和休息锻炼的时间交替安排，就可以做到劳逸结合，达到最佳的学习效果。

现代的中学生，肩负着爷爷奶奶、父母两代人寄予的厚望，承受着父辈们不曾承受过的学习压力。上学时，背着沉重的书包，放学后，又在自己封闭的房间里“一心只读圣贤书”。而且常常还有父母陪读，注意力稍有转移，父母便忙加提醒，每天晚上都要学习几个小时，有的甚至学习到深夜。然而，由于缺乏必要的放松，虽然学习的时间很长，却因为过度劳累而导致学习效果很差。

许多有经验的老师都有这样的感触，那些懂得劳逸结合的学生往往更善于调整自己的大脑，获得最佳的学习效果。而那些整天坐在书桌前苦读书本的人，却是头脑木讷，再努力，也只能是一个书呆子。

我教过一个孩子，是学习非常刻苦的人。每天上课不停地记笔记，中午吃过饭，别的同学都会出去放松一下，他却掏出书本一个人看起来。放学回到家，吃完饭就开始做作业，直到深夜。每天上课的时候，我都会看到他黑黑的眼圈，因为这个缘故，同学们给他起个外号叫“熊猫”。然而，尽管他付

出的努力远比一般的同学要多,成绩却始终排在中游。

到了中考的时候,班里的同学都自觉地增加了学习时间,这位同学也更加努力了。班里每天下午都有一节体育活动课,是班里固定活动的时间,同学们可以利用这45分钟的时间到操场上打球、跑步,调节一下紧张的神经。然而这位同学却从不出去玩,即使别人都出去了,他也躲在教室里,一个人在那里算题。

就在中考前的几个星期,炎热的天气,加上过度的劳累,这位同学终因体力不支而晕倒在课堂上。被送进医院之后,又是吃药,又是打点滴,在医院里住了一个多月。等到他出院的时候,早就错过了考试时间,不得不重修再考。

其实,学习与锻炼并不矛盾,如果懂得劳逸结合,反而可以提高学习效率。

学习时间持续太长,就会抑制大脑的功能,造成记忆力下降,即使一时记住了也很快就会遗忘。

当人们从事艰苦、紧张而又繁重的脑力劳动时,大脑皮层处于高度兴奋状态,对氧的需求量剧增。长时间的用脑,会使全身血液循环减慢,流经大脑的血量减少,引起暂时的“脑贫血”,致使大脑疲劳。合理地安排学习、劳动、课外活动和休息的时间,能调节大脑各个区域和谐活动,使工作、学习效率提高。所以家长在家辅导孩子学习时,要注意劳逸结合。

在大脑疲劳过度情况下,孩子会表现出情绪躁动、忧虑、厌烦、怠倦、无聊等心理问题,甚至还会产生厌学、敌对情绪等。毫无疑问这会降低学习效率,并且有害于健康。当孩子在学习过程中出现过度紧张状态时,我们应该引导孩子进行一些其他的活动来转移情绪指向,使紧张的情绪松弛、稳定,逐渐恢复良好愉悦的心境,然后再重新学习。

所以,一定要注意学习与休息的劳逸结合,这是孩子生理发育和心理发展规律的客观要求,家长不能顾此失彼,如果只要求孩子用功学习,却不顾孩子的身体,那么反而耽误了孩子的发展。

学得好,玩得也好,才是真正的会学习的好孩子!

3. 外语高材生的烦恼

教会孩子学会管理时间，会让孩子养成一种做事有条不紊的好习惯。

我在报纸上看到一则报道：一位著名大学外语系的毕业生，精通三门语言，除了英语外，还能说法语和葡萄牙语。毕业之后，她应聘一家著名跨国公司的中国区总经理助理的职位。在面试的时候，她以自己出众的英语口语表达能力，以及自己大方开朗的性格，赢得了面试官的好感，很顺利地就得到了这个职位。

虽然面试很顺利，然而工作以后她就没那么高兴了。

原来，助理的工作是一项计划性很强的工作。总经理每天有许多事情要做，需要把这些事情列出来，排成一个时间表，到了一定的时间就要去提醒他：“该做这件事了。”

可是这个高材生女孩儿，平时做事就丢三落四、毛毛糙糙，恰恰缺乏的就是按部就班做事情的能力。上级交给她的任务，她很少会归类处理，总是随意地记在纸上，然后随随便便地一扔，到用的时候就很难找到。

一次，上级与一位客户有一个非常重要的商务洽谈，上级告诉女孩儿：“这次会谈非常重要，请你把它安排在周三下午，并且通知客户。”

女孩儿随口答应下来，记在纸上，然后又不知扔到哪里，不一会儿就把它忘在脑后了。

到了周三下午，上级来到会议室，却发现会议室里空空如也，给客户打电话，客户根本不知道今天要会谈。结果，上级大发雷霆……

培养孩子的时间管理能力，可以帮助孩子养成做事有计划的好习惯。

一个人计划性不强,做事就会莽莽撞撞,出差错。

一位教师给我讲过一件发生在她班里的事情。

为了提高学生的野外生存与自救能力,他们班里组织了一次模拟的“野外生存训练”。

具体的内容就是:全班同学一共分成五个小组,每个小组的成员都要完成一系列的模拟任务,比如“穿过急流”、“伤病急救”、“跨过沟壑”等难题,最先到达终点者是最终的优胜者。

为了完成这些任务,同学们有一系列辅助工具可以选择,比如“充气皮艇”、“急救箱”、“攀登绳索”等等,这些工具可以保证他们很快克服自己遇到的困难。他们可以在一开始就选择把这些工具带在身上,也可以在中途遇到困难的时候回头再拿。如果选择了在中途遇到困难的时候再回去取,那么,就要多花费时间了。

在老师下令“开始”之后,五个小组中的四个就急匆匆地起身“探险”,直到他们遇到了阻碍,才想起来要折返回去取相关的工具。

只有一个小组,在其他小组都起身行动的时候,他们却非常镇静,安定地坐下来,讨论起在“探险”途中可能会遇到哪些意外情况。然后根据讨论的结果,有选择地带上了一些工具,比如“药品”、“绳索”、“皮艇”等等。

比赛的结果出乎许多旁观者的意料,那些比赛一开始就匆匆出发的小组,虽然起初抢了一些先机,但很快就发现,由于缺乏事先的规划,他们不得不多次折返回来索取工具,结果一开始节省下来的时间全都被耽搁了,这就叫欲速则不达。

而那个一开始进行周密计划的小组,随身携带的工具已经足够他们应付预计到的困难,只有少数几种情况,他们才不得不折返回来。尽管如此,他们所用的时间,也远远少于其他四组。

结果,当然是这个小组赢得了最后的冠军。