

北京市绿色印刷工程——优秀青少年读物绿色印刷示范项目

著名教育专家

孙云晓

大V店创始人

哈爸

“凯叔讲故事”创始人

凯叔

“常青藤爸爸”

黄任

诚意推荐



邢子凯 著



为人父母忙乱怎么破？

碎片化时间都是宝

授权拯救疲惫的你

如何带孩子进行时间管理？

变身时间达人，化解家庭矛盾

.....

超级父母 时间管理术

九堂家庭时间管理课，让你变身轻松高效父母



接力出版社
Publishing House

全国百佳图书出版单位
Top 100 Publishing Houses in China

CHAOJI FUMU SHIJIAN GUANLISHU

超级父母 时间管理术

邢子凯 著

图书在版编目(CIP)数据

超级父母时间管理术 / 邢子凯著. — 南宁 : 接力出版社, 2018.1
ISBN 978-7-5448-5120-6

I. ①超… II. ①邢… III. ①儿童教育—家庭教育 IV. ①G781

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第241460号

责任编辑: 楚亚男 美术编辑: 许继云

责任校对: 杜伟娜 责任监印: 刘 冬

社长: 黄 俭 总编辑: 白 冰

出版发行: 接力出版社 社址: 广西南宁市园湖南路9号 邮编: 530022

电话: 010-65546561(发行部) 传真: 010-65545210(发行部)

http: //www.jielibj.com E-mail: jieli@jielibook.com

经销: 新华书店 印制: 北京明月印务有限公司

开本: 710毫米×1000毫米 1/16 印张: 15.75 字数: 215千字

版次: 2018年1月第1版 印次: 2018年7月第2次印刷

印数: 10 001—16 000册 定价: 39.80元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 010-65545440



各界热评

一切管理最终归结为时间的管理，一切习惯最终归结为行为的习惯。初识子凯，惊叹于这个“85后”女性带着两个孩子创业，并且取得骄人之成绩。读她的心得专著《超级父母时间管理术》，我发现了她成功的秘密在于思维习惯的现代性与科学性及执行力，这或许也是本书的最高价值。

——中国青少年研究中心家庭教育首席专家 孙云晓

Ruby（子凯）给为人父母者带来真实的日常生活案例，激励着越来越多的父母。我们都被她的故事所打动，她提醒我们为人父母尽管很有挑战性，但是掌握科学的方法，会让养育过程更优雅，更轻松。

——美国正面管教创始人之女、被正面管教养大的孩子
玛丽·尼尔森

平衡事业和家庭，是每一个爸妈的梦想，请听子凯这位为孩子创业办园的妈妈娓娓道来，如何管理时间，实现自己职业理想的同时兼顾孩子。

——凯叔讲故事创始人 凯叔

邢子凯老师的“超级父母时间管理术”系列课，深受万千大V妈妈的好评，真有久旱逢甘雨之感，我非常乐于推荐她的同名书给更多的父母。

——大V店创始人、亲子阅读推广人 哈爸

一个二宝妈带娃创业的故事背后一定是超乎常人的时间管理能力，在她的故事中，我看到了事业和家庭平衡的可能性。作为同样创业的爸爸，我将本书推荐给既希望教育好孩子，又希望能发展事业的你。

——“常青藤爸爸”微信公众号创始人 黄任

刚刚和子凯一起带领正面管教家长讲师工作坊，亲历了她在工作间隙约谈、见缝插针的日程，可是她却说，代课的日子好轻松，像休假。看着子凯一路走来，生娃，带两个宝宝，带两个团队，开办四个幼儿园，我实在太好奇，她是怎么做到的？……《超级父母时间管理术》书中有答案。开卷有益，这是一本让我一拿到手就迫不及待打开的书。在“术”的层面之外，更打动我的是她的梦想、使命和执着。

——中国正面管教协会发起人 张宏武

时间管理是门学问，尤其是对于二孩的父母，尤其是对于创业者。做好时间管理，掌握自己的人生。

——《育儿基本》作者，龙之媒、快书包创办人 徐智明

从正面管教开始认识子凯，惊叹于这位优秀的女性身兼培训师、创业者、管理人、活动策划人等数种身份，其中最卓越的身份是两个孩子的母亲。这个快节奏的时代，我们都应珍惜生命赋予我们的



两件伟大的礼物——时间以及利用时间的能力。读完这本书中作者分享的亲身经历，就可以掌握管理时间的秘籍，你的时间和生活将由自己做主！

——成长保创始人、儿童游戏咨询师 路小得

上完课程最大的转变是提高了对时间的认知，主动选择做重要不紧急的事，以减少紧急不重要事情的发生频率。一天的管理就是一生的管理，对手撕日子（纸）的活动感到十分惊心动魄，“时间如流水”如此形象。希望更多妈妈能够看到这本书，用行动示范给孩子如何有效率地实现生命的价值。

——学员、龙凤胎宝宝妈妈、职场妈妈 南番娘娘

很喜欢这种上课的方式。最大的收获是充分利用碎片时间，以及如果要想实现一个近期目标，必须要有监督者、截止时间，随时汇报进度。时间管理就是人生管理，希望我能坚持学习下去，学到更多时间管理的知识。

——学员、10岁女孩的妈妈 伊晴

上完时间管理课后，我开始有意识地把身边遇到的每一件大事、小事，都划分到时间管理的四个象限中，并决定如何分配自己的能量和精力，让自己成为一个更有效能的人。此外，我还学会了如何处理别人扔过来的猴子。之前由于这一点没有做好，自己承担了很多别人的工作，有时候这些工作也没有做好，耽误了自己，也耽误了别人。时间管理存在于我们生活和工作的方方面面，远比我们曾经以为的更重要。一个能做好时间管理的人，就能够以有限的生命，实现更多的梦想！

——学员、外企高管、备孕爸爸 Forrest



目录

第一章 为人父母忙乱如何破? / 001

最重要的事, 只有一件 / 003

先吃掉最丑的那只青蛙 / 008

Not to do list (砍清单) / 012

10 分钟规划 = 24 小时执行 / 018

第二章 拖延病, 怎么治? / 023

如何过一天 = 如何过一生 / 025

每天迭代一个版本 / 031

蚂蚁吃大象, 第一个 2 分钟行动 / 036

请打开新习惯的开关 / 039

第三章 碎片时间的正确打开方式 / 043

瑞士奶酪法, 见缝插针 / 045

番茄工作法, 专注一事 / 047

背包法则, 场景分类 / 052

长尾效应: 化零为整 / 057

第四章 爱自己，才能爱孩子 / 061

妈妈专属“断娃”时间 / 063

管理能量而非时间 / 070

先心情，后事情 / 077

主动妈妈 PK 被动妈妈 / 081

第五章 授权拯救疲惫的你 / 091

别让猴子跳回背上 / 093

授权不卸责，信任在传递 / 096

虎妈猫爸如何授权给孩子？ / 100

让孩子做自己 / 111

第六章 省时间比省钱更重要 / 119

投资时间：你的每小时值多少钱？ / 121

打折产品代价：你的时间都去哪儿了？ / 126

断舍离杂乱 Low，人生才精彩 / 131

拒绝做全能型妈妈 / 134

第七章 时间管理决定爱的能力 / 139

决定人生高度的是哪 8 小时？ / 141

有一种奢侈品，叫爸爸 / 146

时间，是最稀缺的爱 / 158

如何平衡事业和家庭？ / 165



第八章 如何带孩子进行时间管理 / 173

时间不等人，但可以等孩子 / 175

锻炼前额叶如同锻炼身体 / 184

制订日常惯例表 / 188

无体验，不学习 / 196

第九章 变身时间达人，化解家庭矛盾 / 203

一个人到三个人的家庭时间圈 / 205

婚姻不是你赢我输的惨剧 / 213

隔代分歧，是对一个时代的原谅 / 216

懒妈妈也有春天 / 225

附录 家庭时间管理 24 个锦囊妙计 / 229

代跋一 管理时间就是管理人生 王明夫 / 235

代跋二 妈妈时间手册 张丽君 / 239



第一章

为人父母忙乱如何破？

完美并非无东西可加，而是再不能拿走东西。

——〔法〕圣埃克苏佩里



最重要的事，只有一件

回不完的邮件、没时间回的电话让同事觉得我一点也不职业。家里要干洗的西服和堆积如山的水电煤气账单，让脾气不错的孩子爸也忍不住抱怨。连好朋友都在打趣我：“快找个助理吧！我总也找不到你！”陌生人干脆不客气地批评：“发信息也不回，有什么了不起……”为人父母后，忙乱低效怎么办？

手机收到的 200 条微信，你会如何处理？

- A. 收到一条看一条
- B. 每半小时查看新的消息
- C. 除非有人打电话来抱怨“你都不看微信吗”，只埋头做最重要的事

大多数人都在 A 和 B 之间犹豫，“我想做到 B，但总是忍不住像 A 那样做”，那么，选 C 怎么样？

大家挠挠头，一时间没反应过来，反问我：“什么是最重要的事？”

“是啊，对你来说，什么是最重要的事？”

大家沉默了，不是因为重要的事情，而是重要的事太多，不知道如何选择。在忙碌的生活中，哪有时间认真想什么是生命中最重要的事！所以，怎么忙都不是自己想要的生活。

时间管理是目标管理。为人父母后，我们想要达到的目标也变多了：既想养育好孩子，又想事业有成就；既想有自己的爱好，还想结交新朋

友。疲于奔命，想在所有方面取得满分，哪一个目标都不想放弃，左顾右盼，陷入忙乱，却找不到一个抓手。

最悲惨的是，看到微信朋友圈的张三妈妈和李四爸爸，忍不住羡慕他们平衡又精彩的人生，那种三十而立、四十不惑的恐慌总在深夜袭来，让你夜不能寐，“上天待我不公，明明我也很努力，为什么过不上我想要的生活呢”？

19 世纪意大利政治经济学家维尔弗雷多·帕累托发现了一个惊人的现象：社会上 20% 的人口拥有 80% 的社会财富。财富在人群中分布不均的现象，被称为帕累托法则。它不仅适用于经济学，也适用于其他领域，即 80% 的结果是由 20% 的变量产生的，简称“二八法则”。

“二八法则”对为人父母者的时间管理有什么启发？20% 的投入决定 80% 的产出，20% 的决策影响 80% 的结果，20% 的时间决定 80% 的生活。“二八法则”让我们兴奋，小投入有大回报。另一方面，当我们看到 80% 的付出只有 20% 的收获，也有深深的悲哀。诸如此类的还有，80% 的投入决定 20% 的产出，80% 的选择只影响 20% 的结果，80% 的时间只影响 20% 的生活。“二八法则”也让“一分耕耘，一分收获”的神话破灭。

我们总是认为努力就会有结果，付出就会有收获，而在行动之前，我们有没有想过，什么是那 20%？

一个人的时间和精力宝贵，不可能每一件事都做到 100 分，面面俱到不如抓要事；大概的对，而不是精确的错；做正确的事，而非事事正确。天道酬勤，酬劳的是高产出的那 20%，不是那瞎忙的 80%。

蒂莫西·费里斯在《每周工作四小时》一书中提到了对“二八法则”的理解。



1. 不重要的工作做得再好，也不会变得重要。

2. 花费时间长的工作并不等于同等重要的工作。

他用三个夸张的场景，来帮助我们思考时间应该用来做什么：

1. 如果你有心脏病，每天只能工作 2 小时，你会做什么？_____

2. 如果你第二次心脏病发，只能一周工作 2 小时，你会做什么？

3. 如果有一把枪指着你，要求你停止 80% 的耗时工作，你会去掉哪
些工作？_____

现实生活中没有枪指着我们的头，我们总是不自觉地去做一些看似
重要但实际没有价值的事。

你经常做哪三件事情来填充时间，而让自己更有成就感？

1. _____

2. _____

3. _____

在我的家庭时间管理课上，最常见的三个答案是：刷朋友圈、看八卦新闻、网购，都与手机相关。纵使那 200 条微信回复得再及时，再完美，也无法对我们的生活产生同等重要的影响。就像你如果一直在回复微信，接打电话，付账单，被琐事牵着鼻子走，避开最重要的事情，坐等重要的事变成紧急大火，火势凶猛才悔不当初，才想起没有做那件要事，等待我们的就是不断走偏的生活。一切，都在于你没有预留时间给那件最重要的事情。

“我明白了，时间管理不是要把所有的事情都做完，而是在于坚持做那件重要的事。”一位妈妈顿悟道。

是的，时间管理最致命的误区在于：认为做越多的事情，时间管理就越好；越勤劳、越拼命，就会越有成就。懒于想什么是高产出的 20%，

自然不会有 80% 的产出。忙是更高级的懒惰，不然，世界上忙碌的人那么多，有成就的人怎么那么少？

没有聚焦，只会让为人父母的我们陷入更加忙乱、低效的挫败中。不断精简和聚焦，有选择地偷懒，集中火力，才能做好更重要的事。

加里·凯勒和杰伊·帕帕森在《最重要的事只有一件》一书中按照“二八法则”推论，假设一个人有 25 件事要做，其中高产出的 20% 只有 5 件事，那么这 5 件事中高产出的 20% 只有 1 件事。不管你要做的事情有多少件，以此类推，从 20% 中找出 20%，都会归结为一件事。不断缩小目标，敢于放下其他，专注于那一件，然后做到极致，这是通往高效生活和成就人生的极简之道。

“如果我回不完所有的邮件，我就在其中找到至关重要的那一封邮件，只认真回复它，其他不管了？”

没错！只回复一封至关重要的邮件，我们就不会忙乱、为难；而决定回复哪一封邮件，也让我们重新找回对生活的操控感。

“如果我回不完所有的电话，我也在其中找到至关重要的一个，花时间认真想怎么回，聚焦一个，其他电话也不管了，这种感觉太棒了！其他人如果不高兴呢？我该怎么办？”

大家有一丝兴奋，也有掩盖不住的担心，但我们的人生不是为了取悦所有人。如果在琐事上取悦所有人，找不到那件对家庭、对工作、对社会重要的事，长期来看，我们在大事上也必然会让所有人失望，因此，长痛不如短痛。

以此类推，我们可以把生活中所有忙乱低效的区域，按照“二八法则”都聚焦一遍。

如果我没有那么多时间陪孩子玩，找到一种至关重要的陪孩子的方式



式，聚焦一个，比如给孩子读绘本。如果我看不完所有想看的书，找到至关重要的一本，聚焦，开始读。如果我看不完网上那么多微信公众号的文章，找到至关重要的一个，聚焦，开始看。

“如果聚焦一件事，还是不知道如何开始做，怎么办？”

大家的学习热情总是那么高，继续追问。麻省理工学院教授、国际组织学习协会创始人彼得·圣吉曾提到，在工作中，如果能找到一种四两拨千斤的方法，只用一招解决所有问题，是最省力的。聚焦的这件事中也一定有高产出的20%的更小一步，继续分解，直到找到最核心的一步，开始做。

时间的稀缺性让我们聚焦一件事，但不预留时间想，永远也想不清楚哪一件是最重要的事。而预留时间想哪一件事最重要本身，就是那件最重要的事。否则就像仓鼠习惯随转轮在笼子里瞎跑，看似健步如飞，实则原地踏步，而旁边就是可以轻轻推开的门。那件最重要的事就是克制向前奔跑的惯性，停下脚步，想想怎么才能逃出那个令人忙碌而盲目的笼子。

我听过一个关于最重要的事的最形象的比喻，假设你是一位王子，你最喜欢的公主被困在一个正在着火的城堡里，你正赶过去救她。城堡里有敌人不断向你放箭，吸引你的注意力，如果没躲开，你就没命了。

这些箭，就是紧急的事；最喜欢的公主，就是最重要的事。如果王子能够躲过紧急事的干扰，专心把注意力放在营救公主这件最重要的事上，你的此生就是有意义的。

最重要的事只有一件，聚焦它，彻底告别为人父母的忙乱。

先吃掉最丑的那只青蛙

“如果每天早上醒来第一件事情是吃掉一只活青蛙，那么你就会欣喜地发现，接下来的这一天里，再没有什么比这个更糟糕的事情了。”这是文豪马克·吐温关于时间管理的经典名言。

大家一听吃青蛙，满脸不知如何形容的复杂表情告诉我，没有哪一个人愿意吃青蛙。我们喜欢奇异、新鲜的事物，吃青蛙成了处理最重要事情的隐喻，过目不忘。青蛙可以是最重要的事，也可以是对你产生积极影响的事。美国作家博恩·崔西根据这个惊悚的比喻，写下了《吃掉那只青蛙》，并拟定了这样意味深长的副标题——“拒绝穷忙，把时间留给最重要的事”。



先吃掉最丑的那只青蛙