



豆豆妈妈
系列图书

你还在提醒、催促、唠叨孩子吗？
再做“狼追型”父母，孩子就被你毁了！

儿童时间管理 效能手册

30天让孩子的学习更主动

王宏 钟思嘉——著



你再忙，

也要对孩子进行时间管理训练！

只有你能，放弃“狼追型”教育，
孩子主动学习不是梦！



清华大学出版社

· 豆豆妈妈系列图书 ·

家庭教育

儿童时间管理 效能手册

30天让孩子的学习更主动

王宏 钟思嘉——著



清华大学出版社

北京

内 容 简 介

《儿童时间管理训练手册》的出版,为困惑中的父母提供了抓手。“三表一录”帮助孩子“一立三高”(建立时间观念,提高做事速度、精度、效率),立竿见影。父母也遇到了烦恼,如开始有效、后来无效,父母很挫败,甚至放弃“三表”,回归“狼追型”教育。

本书结合“父母效能”的理念和“儿童时间管理训练”的技巧,帮助父母在“驱力型”教育指导下,微调“三表一录”,有效达到教育目标——近期提高孩子做事效率、远期培养有责任感的孩子。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

儿童时间管理效能手册:30天让孩子的学习更主动/王宏,钟思嘉著. —北京:清华大学出版社,2017(2018.6重印)

(豆豆妈妈系列图书)

ISBN 978-7-302-47469-2

I. ①儿… II. ①王… ②钟… III. ①时间-管理-儿童读物 IV. ①C935-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第126346号

责任编辑:杨静华

封面设计:刘超

版式设计:楠竹文化

责任校对:赵丽杰

责任印制:杨艳

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦A座

邮 编:100084

社总机:010-62770175

邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质量反馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印装者:三河市铭诚印务有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:170mm×240mm

印 张:16

字 数:225千字

版 次:2017年6月第1版

印 次:2018年6月第7次印刷

印 数:27001~32000

定 价:49.00元

产品编号:075258-02

序言

有效的时间管理是良好习惯的核心

根据豆豆妈妈工作室多年前的一项儿童能力培养调查报告，孩子有良好生活习惯是父母十分重视的一项能力。中国人对“习惯”一词的说法，早在《孔子家语》《汉书·贾谊传》等古籍中就出现过。根据文字学的解释，“习惯”由两个字组成，“习”指的是努力不断、继续学习，也有学习过后时常温习之意，而“惯”则是经久养成的性质、式样，也有积久成性和从容之意。综合两个字的解释为：通过生活中的耳濡目染和长期的学习，逐渐积累形成的惯性行为。

习惯既然是学习而来的惯性行为，自然有所谓的好坏之分。然而，什么是良好生活习惯，在访谈中发现受访家长虽然对孩子的要求各有不同，但不外乎是衣食住行、学习和休闲活动等妥善规划。由此可见，有效的时间管理是良好生活习惯的核心。

很高兴听到之前出版的《儿童时间管理训练手册》受到读者们的欢迎，并得到许多家长在实际应用上的好评，这是豆豆妈妈工作室伙伴们十多年来从事家庭教育工作的初心。也就是这么一点成就和满足感，激励着我们在家庭教育的土壤里持续努力耕耘。

在《儿童时间管理训练手册》出版后，我一直有种担心，因为这本书虽

然提到了一些父母在训练孩子时的基本原则，但仍着重训练孩子时间管理的具体方案和操作方法（如学习武术的外功），缺乏父母在训练时的重要的教养理念（如学习武术的内功）。当时也和王宏老师讨论过自己的忧虑，没想到在短短半年的时间里，她完成了这本结合父母效能理念和儿童时间管理训练的效能手册，这本书不仅展现了融会贯通的创新意义，更能帮助家长在训练过程中内外兼修，得心应手。

《儿童时间管理训练手册》在写作过程中，我是给了豆豆妈妈工作室伙伴们一些修改意见，他们基于对老师的尊重，让我当了第一作者。当我得知他们再接再厉地完成了儿童时间管理训练的系列著作时，我欣然承诺在内容方面给予一些建议，但坚持如果要挂上我的名字，我只能是第二作者，因为这些创作是他们多年经验和心力的积累，我只是肯定他们贡献的见证者。

回想三十多年来我在家庭教育事业方面的成长，感恩我的老师 Lowell 博士在我学习父母效能课程上的播种，感恩许多家庭教育工作者的育苗，感恩豆豆妈妈工作室伙伴们的栽培，感恩清华大学出版社的扶植，感恩所有给予我们肯定和批评的家长。因为有你们，我们的下一代更有福。

钟思嘉

2017年6月1日

序言

孩子幸福人生始于时间管理

时光飞逝，转眼豆豆已经是大三的学生了。还记得写《儿童时间管理训练手册》的时候，豆豆还是高三的学生呢。也许本书出版的时候，豆豆即将大学毕业了吧，对于一个时间观念淡薄的平和型孩子，三年完成学业，提前毕业，真是一件很不容易的事情。远隔重洋求学的他，每周都会和我们视频，看着他忙忙碌碌地学习、生活、娱乐，我们都非常开心，并为我们2004年的决定和12年来的执着点赞！

2004年开始，我们一起跟随钟思嘉老师学习“父母效能”。短短三天时间里，上小学三年级的豆豆发生了质的变化，从原来的“木头人”变成了“小活人”。立竿见影的效果让周围的家长羡慕不已，纷纷要求学习“父母效能”。这就是豆豆妈妈工作室的第一批家长学员，如今他们的孩子都已经大三了，我也和这些家长们成了亲密的朋友。

你一定很好奇，三天的时间里，豆豆为什么会发生这么大的变化？原因就是学习了“父母效能”，了解到做父母是要学习的，这是一套独立的方法技巧，即使我是心理学专业的硕士、大学讲师，也不能无师自通。

然后我毅然摒弃了提醒、催促、唠叨等“狼追型”教育，采用积极有效的“驱力型”教育方法，把“父母效能”的方法和技巧具体应用于豆豆的成

长，根据豆豆的性格特点制定了“豆豆时间表”（见2005年出版的《豆豆妈妈的成长》），把孩子的学习、生活、运动、交友等方方面面都落实在这张表中，通过这张表来实施父母的教育理念、方法和策略。

随着豆豆的成长，“豆豆时间表”不断丰富，逐渐演变成“三表一录”（时间表、星星表、礼物表、美言录），并广泛应用于众多的家庭和孩子，形成了《儿童时间管理训练手册》。在这本书中，通过帮助孩子制定“三表一录”，着重训练孩子“一立三高”，即建立时间观念、提高做事速度（快）、提高做事精度（准）、提高做事效率（快而准），30天让孩子的学习更高效。

很多父母在制定“三表一录”时遇到各种困惑和障碍，如孩子不要红星也不完成任务，孩子刚开始对红星有兴趣后来没兴趣，孩子不执行时间表，孩子对礼物不感兴趣，孩子总是达不到目标，孩子表现波动很大等，父母非常烦恼并产生了挫败感，甚至放弃儿童时间管理训练，贻误孩子成长的关键期。

这些困惑源于父母只见树木不见森林，只关注“时间管理”，忽视了时间管理的主体是“儿童”。“三表”只是工具（就像刀子，可以伤人，也可以为我所用，关键在于使用者的动机和目标），如果家长的理念是“狼追型”，“三表”没有好处，甚至有害。只有家长的理念是“驱力型”，并且符合自己孩子的“最近发展区”，“三表”才会起到激励孩子内在动力的作用。有些父母制定的“三表一录”是为了让孩子更听话，其实质是“狼追型”教育，违背了儿童时间管理训练的初衷和目标——“驱力型”教育，阻碍“三表一录”的实施。

要保证“三表”是在“驱力型”教育指导下，父母首先要按照《儿童时间管理训练手册》的第三章至第六章，先观察记录孩子当下的情况（舒适区），再把父母的期望列出来（潜能区），一步步实施，至少30天才能形成适

合你孩子的“三表”。不要直接照搬书中或别人的表，也不要想当然地按照自己的想法制定“三表”让孩子执行，那样的话可能无效，或者暂时有效而不具有长远性。制定“三表”时，最重要的是第三章的“观察记录”，这是找到孩子舒适区的重要环节。

其次，“三表”看似简单，其背后的理念是关键，涵盖了时间管理、目标管理、绩效管理、情绪管理、交友管理等五大自我管理。儿童时间管理训练表面看是时间管理能力的训练，实质是行为习惯和性格养成的训练！如果父母仅仅着眼于训练孩子的时间管理，忽视了孩子成长的规律，更忽视了父母也需要学习“父母效能”的方法和技巧，就无法从根本上帮助孩子健康快乐成长。

本书结合“父母效能”和儿童时间管理训练的技巧，帮助父母在“驱力型”教育理念指导下建立和调整适合孩子的“三表一录”，快速提高父母“儿童时间管理效能”，达到理想的教育目标——近期目标是训练孩子高效生活和学习，远期目标是培养有责任感的孩子。

为了提高儿童时间管理效能，父母首先要了解儿童时间管理的心理因素，“试误说”告诉我们孩子成长包括教学、学习、习惯等几个环节，其中最重要的是学习，即把学到的知识通过练习转化为技能，这个过程就是犯错误的过程。“成败效应”告诉我们要想使“三表一录”有效，父母要帮助孩子制定行之有效的时间表，帮助孩子获得成功效应、避免失败效应，孩子才愿意遵守时间表，提高学习兴趣。“焦虑曲线”教会父母给孩子制定目标时，不仅要“合理”，更要“合情”，要学会目标分解，保持孩子的心理压力在中等水平，孩子才愿意执行。“超限效应”提醒父母要多看孩子的努力和付出，激发孩子的积极性；避免提醒、催促、唠叨等“狼追型”方法，否则，孩子容易厌烦、逆反、生气、发脾气等，甚至干脆放弃。“沟通三部曲”教会父母和孩子有效

沟通的三个步骤，即接纳、反映、讨论等，和孩子先“共情”，再“共事”，有助于提高孩子的记忆力、理解力、创造力、积极性等。“交友管理”帮助父母学会目标分解和角色扮演，训练孩子的情绪管理、自信心、自控力、沟通技巧等，在帮助孩子交到朋友的过程中，提高孩子的社会适应能力。最后一个心理因素是孩子自控力的训练，每个孩子的注意力时间不同，通过训练孩子的自控力来提高孩子上课的效率。

其次父母要学会儿童时间管理的具体应用。如孩子一写作业就坐立不安，一会儿小便，一会儿吃零食，要不就是咬铅笔、啃橡皮，一小时的作业能耗三四个小时，好像作业是给家长写的，怎么办？孩子玩的时候生龙活虎、活蹦乱跳，好像有使不完的劲；可是一坐到书桌前，一提学习就无精打采、蔫头耷脑、眼神暗淡、哈欠连天，怎么办？孩子缺乏自理能力，不会主动收拾自己的物品，随处乱放，找不到时大喊大叫，甚至哭闹，吃剩的残渣也不肯收拾干净，怎么办？孩子吃了饭，从来不帮助家人收拾碗筷；看到家里来了客人，甚至连招呼都不打；只要家里人不催促去写作业，便会在电视机前一直待着，不催不动，怎么办？爸爸妈妈平时自己对孩子照顾得无微不至，孩子病了，大人心急火燎地为他四处求医，而爸爸妈妈病了，孩子却连倒上一杯水都想不到，爸爸妈妈很伤心；孩子似乎对周围的人和事表现出漠不关心的样子，怎么办？孩子没完成老师布置的任务却把责任推卸给别人，如老师让孩子第二天带一件东西来，结果他忘了，问其原因便说“爸爸没给我准备，妈妈忘了给我拿”，怎么办？孩子在学校很有责任感，而回到家里就判若两人，想与老师沟通，但又觉得揭穿孩子，担心孩子自尊心受到伤害，怎么办？

第三章至第八章是“父母效能”的六个模块，这部分内容可以帮助父母在进行儿童时间管理训练过程中更高效，确保父母摒弃“狼追型”教育，采用“驱力型”教育，从根本上尊重和接纳孩子，相信孩子有独立情感和思想，

允许孩子犯错，并最终成就孩子未来的幸福人生。

第三章是孩子的行为目的。孩子的话没有傻话，孩子的行为都是有目的的。针对孩子的行为表现，帮助父母了解孩子的行为目的——吸引注意、争取权利、报复、自暴自弃等，以及行为目的的变化和正确导向ABC，破解孩子的行为密码，正确解读孩子的行为和发展方向。根据父母的感觉——厌烦、生气、伤心、想放弃等，具体区分孩子不同的行为目的，从而深入了解孩子的错误想法和预期可能的无效反应，以便于采取行之有效的应对方法，强化孩子的好行为，避免孩子的偏差行为。通过分析孩子的行为目的，正确理解：孩子在老师表扬和关注的情况下，表现出强烈的责任感；一旦没有监督，孩子就无所顾忌。要寻找方法引导孩子表现好行为。

第四章是父母的情绪管理。在教育孩子的过程中，父母的情绪是最大的一个困扰因素，如果家长了解父母的情绪管理以后，就会更好地稳定自己的情绪、发挥自己的智慧，更好地跟孩子建立良好的亲子关系。通过了解孩子行为的两面性，帮助父母看到孩子好的行为，确定父母生气的权利属于自己。通过分析父母和孩子互相抱怨的原因，找到父母生气的负向想法——严重不幸、应该/必须、无法/不能、自责内疚，正是这些错误的想法导致父母情绪失控。总结出父母不生气的两个法宝：一是父母拥有生气的权利；二是父母生气不是因为孩子做错事，而是因为父母自己的错误想法。了解父母生气的严重后果，掌握灭火口诀——一离二吸三凉水，父母的情绪管理决定孩子未来的发展方向。正如亚里士多德所说：任何人都会生气——这很简单。但选择正确的对象，把握正确的程度，在正确的时间，出于正确的目的，通过正确的方式生气——这却不简单。

第五章和第六章是亲子沟通。沟通过程中父母和孩子要彼此真诚地表达自己的感觉和想法，不必担心被对方拒绝。包括两个方面：一是父母如何听，

孩子愿意说；二是父母怎么说，孩子愿意听。首先要了解阻碍父母沟通的七种错误角色，避免封闭式沟通，打开和孩子沟通的桥梁。用开放式沟通的态度，学习积极倾听（反映倾听）的六个技巧和具体的沟通句型，帮助孩子真实表达自己的感觉和情绪，跟孩子建立良好的亲子关系，并应用于和老师、孩子的具体沟通中。父母首先要还给孩子成长的过程和权利，通过“我的信息”表达自己的感觉和想法，跟孩子一起分清问题所有权，不要错误地承担孩子该承担的责任。少用“你的信息”破坏亲子关系。面对问题，如孩子上课说话，父母要学会沟通三部曲——接纳、反映、讨论，在父母和孩子情绪平静的情况下，才能共同面对问题，帮助孩子通过“问题解决六步骤”找到解决问题的方法。

第七章教会父母掌握鼓励三段论和美言录，了解鼓励和称赞的区别，以及鼓励的原则，避免不正确的态度和行为。人需要鼓励，如同植物需要水一样。受到鼓励的孩子不会变坏，父母要学会发现孩子好的行为、孩子的努力和进步，及时鼓励，让孩子在“乐学”中体验成就感和“我能行”，更加积极主动做事，避免虎头蛇尾、半途而废，建立自尊、自信和自我价值。

第八章是有效对待孩子的犯错行为。孩子表现好要鼓励，孩子犯错了怎么办？传统的方法是惩罚，在现今民主的时代，这个方法已经失效，取而代之的是行为结果，即让孩子承担他的行为所带来的结果，为自己的行为负责。包括自然的行为结果和合理的行为结果。前者是随着行为自然发生的，如不吃饭会饿、不穿衣服会冷、不写作业会被老师批评等。后者是要和孩子讨论、商量几个行为结果的选项，由孩子自己决定承担哪一个。合理的行为结果和惩罚的本质区别是相关性（Related）、尊重性（Respectful）、合理性（Reasonable）、预先告知（Revealed in Advance），简称4R原则。通过案例讨论，深入了解父母在运用合理的行为结果时要遵循以下几个原则：了解孩子

的情绪和行为目的、父母的态度要温和、父母行动要坚定、父母可能要面临挑战。

本书适合所有的父母，最适合的是4~12岁的父母，因为这些父母正在苦恼着孩子的很多问题，本书将会解除父母的烦恼，为父母答疑解惑。对于那些将要成为父母的，或者4岁以下孩子的父母，本书能起到预先防备的作用，因为提前学习儿童时间管理效能，用“父母效能”的理念武装头脑，用“儿童时间管理”的技巧训练孩子，就会知道孩子可能出现什么问题，预先做好准备。对于12岁以后的父母，你将会知道孩子目前的问题，正是在4~12岁的时候，父母误用了传统的提醒、催促、唠叨、警告等“狼追型”方法，导致孩子缺乏时间管理、目标管理、绩效管理、情绪管理、交友管理等五大自我管理能力和根本解决办法还是要回到民主教育，采用“驱力型”教育理念，学习儿童时间管理效能的方法和技巧，同时要兼顾孩子的心理特点，从良好的亲子关系开始。

总之，开车有驾照，当教师有教师证，做会计有会计证……做父母呢？我们都是无证上岗，但是我们不能无师自通！通过阅读本书，使父母在教养孩子时摒弃无效的提醒、催促和唠叨——“狼追型”教育，采用民主的“驱力型”教育，掌握有效的实际操作方法——了解儿童时间管理的心理因素、具体应用，了解孩子的行为目的，控制自己的情绪，积极倾听孩子，表达“我的信息”，区分问题所有权，掌握问题解决六步骤，有效沟通、及时鼓励，矫正孩子的犯错行为等，成为高效能父母，以平等尊重的原则与孩子建立良好的亲子关系，帮助孩子自我管理，鼓励孩子成为社会中顶天立地、既成功又幸福的普通人。

王宏

2016年12月21日

目 录

第一章 / 1

儿童时间管理的心理因素

一、儿童时间管理训练离不开“试误说”（孩子总是犯错怎么办） / 3

二、成败效应：决定时间表的有效性（孩子不执行时间表怎么办） / 7

三、焦虑曲线：影响目标的合情合理性（孩子总是达不到目标怎么办） / 11

四、超限效应：阻碍孩子做事的绩效性（孩子做事绩效低怎么办） / 17

五、沟通三部曲：确保孩子情绪稳定性（孩子情绪低落怎么办） / 21

六、交友管理：影响孩子的社会适应性（孩子没有朋友怎么办） / 25

第二章 / 31

儿童时间管理的具体应用

一、孩子注意力不集中怎么办 / 33

- 二、孩子一写作业就坐立不安怎么办 / 36
- 三、孩子一学习就无精打采怎么办 / 42
- 四、孩子缺乏自理能力怎么办 / 46
- 五、孩子心力交瘁怎么办 / 47
- 六、孩子做事虎头蛇尾、半途而废怎么办 / 50

第三章 / 55

儿童时间管理效能：孩子的行为目的

- 一、鼓励你的孩子成为幸福的普通人 / 57
- 二、抓住孩子习惯养成的关键期 / 59
- 三、儿童时间管理效能六大模块 / 62
- 四、孩子行为面面观：行为目的 / 63
- 五、孩子行为目的的变化与正确导向 / 70
- 六、孩子不当行为目的和处理方法 / 74

第四章 / 83

儿童时间管理效能：父母的情绪管理

- 一、我能不生气吗：看到孩子行为的两面性 / 85
- 二、为什么父母和孩子互相抱怨 / 87
- 三、父母的四种负向想法导致他们情绪失控 / 90
- 四、父母管教模式对孩子的影响 / 96
- 五、父母不生气的两个法宝 / 100
- 六、父母情绪管理决定孩子未来发展 / 102

七、父母情绪失控的严重后果 / 105

八、掌握“灭火口诀”：一离二吸三凉水 / 107

第五章 / 113

儿童时间管理效能：积极倾听建立良好亲子关系

一、沟通要以爱为出发点 / 115

二、沟通的障碍：父母的七种错误角色 / 117

三、运用积极倾听促进亲子沟通 / 123

四、如何听孩子才愿意说（六个技巧打开孩子的心扉） / 126

五、开放式和封闭式沟通 / 129

六、掌握积极倾听的句型 / 132

七、老师告状怎么办：如何与孩子有效沟通 / 134

八、孩子上课说话怎么办 / 138

第六章 / 143

儿童时间管理效能：问题所有权与“我的信息”（孩子不听话怎么办）

一、还给孩子成长的过程和权利 / 145

二、运用“我的信息”表达父母的感受 / 147

三、“我的信息”的具体应用 / 149

四、澄清问题所有权 / 154

五、问题所有权的应用 / 157

六、少用“你的信息”促进亲子沟通 / 162

七、沟通三部曲：接纳、反映、讨论 / 165

第七章 / 171

儿童时间管理效能：鼓励让孩子更自信

一、母亲的“假话”助力孩子上清华 / 173

二、鼓励和称赞的本质区别：鼓励不会宠坏孩子 / 174

三、鼓励的六个原则：避免不正确的态度和行为 / 180

四、鼓励三段论的简化版：美言录 / 188

五、“我能行”的神奇：从小拇指到州长 / 190

六、孩子“乐学”不是梦 / 192

七、“三表一录”让“乐学”成为习惯 / 196

第八章 / 203

儿童时间管理效能：有效对待孩子的犯错行为

一、惩罚已失效 / 205

二、行为结果与惩罚的区别 / 206

三、区分自然与合理的行为结果 / 211

四、区分合理的行为结果与惩罚的四个原则 / 215

五、合理的行为结果和惩罚的案例 / 216

六、合理的行为结果的应用：体面的“肉刑” / 220

七、合理的行为结果运用的原则 / 223

结束语 / 236



第一章

儿童时间管理的心理因素

