



豆豆妈妈
系列图书

儿童时间管理 训练手册



30天让孩子的学习更高效

钟思嘉 王宏 李飞 雨露◎著



“磨蹭”不见了!

儿童时间管理宝典
豆豆妈妈十余年巨作

清华大学出版社

· 豆豆妈妈系列图书 ·

儿童时间管理 训练手册

升级版

30天让孩子的学习更高效

钟思嘉 王宏 李飞 雨露◎著

常州大学图书馆
藏书章

清华大学出版社
北京

内 容 简 介

为什么别人刷牙洗脸用几分钟，你的孩子却要用半个多小时？为什么孩子从早上七点就开始写作业，到了晚上十点钟还写不完？为什么家长不断催促他，孩子自己也着急，却仍是快不起来？其实要让“慢性子”的孩子快起来，也不是不可能。只要找出孩子变慢的深层原因，并且让他学会合理利用时间，这些孩子完全可以变得积极起来。

本书根据孩子的心理特点，针对4~18岁孩子提出30天儿童时间管理训练方案。该方案分为四个步骤，简称“一立三高”，分别是建立时间观念、提高做事速度（快）、提高做事准确度（准）、提高做事效率（快而准）。按照“一立三高”的训练流程，帮助孩子制定“三表一录”（时间表、星星表、礼物表、美言录），其核心是把家长的期望转化为孩子的目标，为家长提供儿童时间管理训练的抓手和杠杆，帮助孩子快快乐乐地完成作业，达到家长的期望——搞定一切还能玩！

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

儿童时间管理训练手册：30天让孩子的学习更高效：升级版 / 钟思嘉等著. —北京：清华大学出版社，2018

（豆豆妈妈系列图书）

ISBN 978-7-302-50096-4

I. ①儿… II. ①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（2018）第088868号

责任编辑：杜春杰

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：宋林

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：清华大学印刷厂

经 销：全国新华书店

开 本：170mm×240mm 印 张：20.25 插 页：1 字 数：276千字

版 次：2018年5月第1版 印 次：2018年5月第1次印刷

印 数：1~20000

定 价：55.00元

产品编号：079881-01

序 言

你再忙，也要为孩子进行儿童时间管理训练

《儿童时间管理训练手册》2015年3月出版以来，近3年的时间加印20次，畅销20万册，获得读者的赞誉，在当当网评论近三万条，好评率99.9%，大家一致认为本书的方法简单、实用、具体、可操作、见效快，为迷茫中的家长提供教育孩子的抓手！

豆豆妈妈团队经过十余年的磨砺，形成了一套专业、系统、实用的儿童时间管理训练方法，简单有效，立竿见影。按照“一立三高”的训练流程（建立时间观念，提高做事速度，提高做事准确度，提高做事效率），把孩子的生活、学习、运动、交友等点点滴滴都具化在“三表一录”（时间表、星星表、礼物表、美言录）中，训练孩子的时间管理、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30天让孩子的学习更高效！

在帮助很多父母训练孩子时间管理能力的同时，也有很多父母在制定“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但后来没兴趣，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，父母非常烦恼并因此产生了挫败感，甚至放弃儿童时间管理训练，贻误孩子成长的关键期。

如果父母制定的“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。这些困扰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”——忽视了儿童的心理特点和成长规律（更多内容见《儿童时间管理效能手册》）。

有一点需要澄清，“三表一录”只是工具，如果家长内心的理念是“狼追型”，“三表一录”没有好处，甚至有害。家长只有在“驱力型”教育指导下，对自己的期望和教育目标进行分解，找到自己孩子的“最近发展区”，“三表一录”才会起到激励孩子内在动力的作用。

任何有效的“三表”至少要经过30天的调整，按照“一立三高”的训练流程才能逐渐形成，网络、书本和他人的“三表”可以作为模板，切忌照抄照搬，不要简单地在这些表的基础上增减，更不要想当然地按照家长的期待制定“三表”，否则可能无效，或者暂时有效而不具有长远性。

因此，制定“三表”最重要的是从第三章的“做好时间日志”开始，即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），儿童时间管理训练的目的就是帮助家长在“驱力型”教育理念指导下，克服重重障碍，陪伴、引导、鼓励孩子从舒适区到潜能区积极奋进，健康成长。

为了帮助家长更好地训练孩子的时间管理能力，本书在以下几个方面进行了调整和完善。

（1）强化训练的基础。家长的情绪管理和良好的亲子关系是训练的基础，如果没有达到这个标准，家长就要一边“戒吼”，一边给孩子写/说“美言录”，提高自己作为“家长”的掌控力，重塑良好的亲子关系，暂缓制定“三表”。

（2）强化训练的理念。放弃提醒、催促、唠叨、警告、奖励、贿赂等“狼追型”方法，采用从外驱力到内驱力的“驱力型”训练理念，帮助孩子实现从外控到内控，从他律到自律的转变。

（3）强化训练的流程。有了以上的训练基础，按照“一立三高”的步骤，在30天的时间内循序渐进地进行训练，为孩子制定“三表”——用“外驱力”

激发孩子的好行为，辅以“美言录”——转化为“内驱力”，并成为习惯，此为“三表一录”；未达到以上标准之前，应采用“一录三表”的顺序训练，先从“美言录”开始，并给出很多参考句型和正面话语。

(4) 强化训练的工具。明确“三表”的定义——训练孩子时间管理的工具，就像刀子可以伤人，也可以为我所用，关键是使用工具的人（狼追型？驱力型？）和使用的方法（主观自行制定三表？一立三高？）。

(5) 强化训练的效果。每个人都是独一无二的，家长和孩子都有自己独特的性格特点，训练的起点和接受能力各有不同，因此不能一概而论地用单一时间标准来要求所有人；为了保证训练效果，前六章增加了“闯关问答”，帮助读者判断自己是否完成了当下阶段的训练，以及是否达到了进入下一阶段训练的标准。

(6) 强化训练的反馈。增加了一章（第七章），分享家长进行儿童时间管理训练的感悟和反馈，包括学习地图、心路历程、纠结痛苦、戒吼感悟、灵魂升华、涕泪交加等，真实地再现了很多家庭的训练情景，仿佛置身其中，身临其境。这些家长都用自己的亲身经历和深刻感悟告诉你——你并不孤独！

毋庸置疑，孩子的幸福是每一位父母的期盼，那就不要停留在提醒、催促、唠叨、抱怨、困惑、愤怒中，而要立即行动起来——戒吼+美言录。你再忙，也要为孩子进行儿童时间管理训练，不然真的会后悔！

王宏

2018年1月8日

序 言

时间都去哪儿了

自从《时间都去哪儿了》这首歌在2014年春晚播出爆红后，朋友聚会谈起时，不少人感伤时间的消逝。事实上，我们都知道时间本身没有意义，因为它并非客观存在，而是人类因生活需要给予主观的意义，也因此才有秒、分、时、日、周、月、年的计算，而钟表正是现代人类为了珍惜时间而发明的。

美国著名的科学家富兰克林说过一句为人熟知的名言：“时间就是金钱。”这话提醒我们，只有善用时间的人才会成功。换言之，一个人时间管理的能力高低决定他生活和事业的成败。虽然我们都有相同的时间，但在不同人的身上却有不同的价值，其关键在于有无良好的时间管理。然而，时间管理不是与生俱来的，必须通过学习来获得，且非狭隘地只限在工作、学习方面，而是广义地包含一个人生活的各层面，包括早晚作息、休闲活动、人际交往等，因为今日世界强调的是全人的生涯发展。

在正式介绍时间管理训练课程之前，本书特别用了两章的篇幅写给父母，第一章一方面帮助父母先了解自身的压力和学习减压的方法，使自己能从容地对孩子进行训练；另一方面希望父母多观察、多了解孩子，包括他的日常喜好、对父母的认识、学习习惯等，这是时间管理训练的基础。第二章介绍简单的时间管理知识、训练目标和流程，学习运用资源和方法，以奠定时间管理训练的框架。

第三章到第六章是循序渐进的四周训练课程，父母配合一些记录、表单等运用，可以清楚地理解每周训练的目标和理念，并运用具体可行的策略和方法进行训练，相信假以时日就能看到孩子明显的进步。必须要提醒家长们的是，本书虽然强调30天让孩子的学习更高效，但是训练不能操之过急。如果孩子以往没有时间管理的观念和行为，更要有耐心地一步一步训练，而且四周训练后仍然要持续强化和巩固他们的时间管理习惯。

第七章分享了家长进行儿童时间管理训练的感悟与学习心得。第八章收集了父母在孩子时间管理训练上的诸多疑惑，除了提供解决问题之道，也提供一些排除可能障碍的方法，因此父母在训练过程中有不顺利或困难时，不妨先阅读本章相关的问题与解答。第九章呈现10个时间管理训练的成功案例，其目的除了展现训练的有效性，更是给父母建立信心和对持之以恒实践的鼓励。

有幸与豆豆妈妈工作室的伙伴王宏、李飞、雨露一起共事多年，合作写书更是一偿多年夙愿。本书的问世也要感谢清华大学出版社的编辑在写作及出版过程中给予的宝贵意见和协助。最后，感谢时间给了我们一个美好的记忆，也提醒父母以身作则地做好自己的时间管理，成为孩子学习的表率。

钟思嘉

2018年1月18日

时间管理的目标是搞定一切还能玩

人生有三样东西是无法挽留的：生命、时间和爱，你想挽留却渐行渐远。时间留不住，我们唯有用心面对必然消失的每一刻，跟上时间的脚步，珍惜现在，把握未来，学会时间管理，让自己的学习更高效。

记得刚开学时和几个同学聊天，我问他们：“开学一周了，觉得怎么样？累吗？”孩子们说：“现在刚开学，不累，假期最累了。”“啊？为什么啊？”我惊讶地问。

- “因为假期要上好多课外班，英语、作文、奥数……”
- “我上完课外班，回家还要写作业、弹琴呢。”
- “我们每天都很忙，真希望像爷爷奶奶一样，可以痛痛快快地看电视。”
- “我每天的作业都写不完，所以就慢慢写，反正也没有玩的时间。”

我完全理解孩子们现在的学习和生活状态。对于课外班多的孩子，我们经常会用“赶场”这个词形容。周末时，孩子从早上就开始奔波。奥数班结束后，中午稍微休息吃点东西就要赶去上剑桥英语。英语课结束后，可能还要赶着去上游泳课。第二天，上午安排孩子上钢琴课，然后开始写作业，为周一上学做准备。本来应该休息的周末，孩子比平常上学还忙。我曾经见过一个女孩，她周末两天要上7个课外班，忙得连吃饭都在车上快速完成，父母更是专职司机。

对于现在的应试教育，家长应对的方法就是赶场似的给孩子报课外班。大家都希望孩子多学一点，不要输在起跑线上。因此很多家长认为，多上课外班可以提高孩子的学习成绩。殊不知，很多孩子因为课外班有家长陪伴，不能偷懒，但因为超负荷的学习，他们选择在平时上课时“偷懒”，注意力不集中、发呆发愣，甚至调皮捣蛋等。久而久之，他们不再珍惜时间，更谈不上时间管理，形成了做事拖拉无效的行为习惯，必将影响孩子未来的工作和生活质量。

学会时间管理有助于提高孩子的主动性

不能有效管理时间的孩子通常都需要家长盯着学习，而且孩子在做作业时爱玩尺子、橡皮等。这样盯出来的孩子会出现“学习不主动”的问题。相比之下，孩子如能从小养成时间管理的习惯，他会把写作业、学习当作一个目标来完成。自己对学习负责，能够按照预定的时间或者提前完成学习任务，孩子的成就感得到满足，自信心也将得到很大提高。

有个磨蹭的孩子，以前回家后先喝水、小便、看电视等，到写完作业要用5个小时，不仅耽误睡觉，而且学习成绩也不好。学习时间管理后，他回家喝完水就立刻开始写作业，17:00时就已经完成了两项作业。吃晚饭前又写完一项。19:50作业就全部写完了。从19:50开始到21:30都是孩子的自由活动：运动、游戏、看电视、亲子沟通等。21:20的时候孩子说：“今天晚上的时间怎么这么长啊。以前这时我还没写完作业呢，今天我都玩了好长时间了。”快乐之情溢于言表。

学会时间管理能够提高孩子的自控能力

学习和完成作业都是需要目标感和自控力的事情，学会时间管理能够提高孩子的目标感和自控能力。如果孩子没有时间观念，没有学习时间管理，

他会做事磨蹭，注意力很容易分散。

例如明明正在写作业，突然家里的门铃响了，他马上就要从屋里伸出头看看，打听是谁来了。相比之下，能够对时间进行管理的孩子会规划学习任务，按优先顺序排列、预测时间并在实施过程中想方设法赶时间完成目标。

时间管理是一种习惯

曾经与一位资深老师讨论孩子学习习惯的问题，我们当时的讨论直到今日仍记忆犹新：“我们学校的孩子入学时都进行了智商测试，孩子们的智商都没有太大区别，基本都是正态分布。慢慢你就发现孩子们一、二年级时一个班里分数也就是90分和100分的差别。可是，到了孩子们五、六年级时，一个班里谁学习好、谁学习不好的差别就出来了，会是70分和100分的差别。”

这几年孩子们的智商没有发生什么变化，差别就是孩子们的学习习惯，会不会管理时间、上课会不会听讲就决定了学习是否有效率，成绩是否理想。低年级写作业磨蹭的孩子，到了四年级时，把学校布置的作业写完就已经很晚了，家长根本没有时间给孩子增加课外的知识。

如果孩子学习效率低下，将形成恶性循环：上课注意力不集中，回家不会写作业或完成作业的准确率不高；家长讲题，指出错题，孩子再改错。这样看来，如果家长能够从小培养孩子时间管理，孩子才能更高效地学习，即上课认真听讲，回家专心写作业，考试快速答题并留出更多时间自己检查，最终考出理想成绩。

总之，我们都知道时间本身是无法管理的，它不会因个人的意愿而稍作停留；我们也知道，上天是公平的，每个人的时间是一样的，但是我们可以通过管理我们和时间的关系而有万千差异。管理好自己和时间的关系，不是为了做更多的事、更加忙碌，而是为了有足够的时间享受生活，让自己过得既充实又舒畅。

正如荷兰的未来学者、作家与演讲家巴卡斯所说的：“时间管理最重要的目的是创造更多的休闲时间。”对于孩子来说，时间管理的目标是“搞定一切还能玩！”这里的“一切”是家长期望孩子完成的任务，“玩”是孩子的动力和目标，二者的有机结合，就是本书的核心。

目 录

第一章 /1

家长压力过大，阻碍时间管理

- 一、致家长的一封信 /2
- 二、孩子档案 /3
- 三、家长压力自检 /4
- 四、孩子秘密知多少（认识你的孩子） /12
- 五、孩子眼中的父母（认识你的父母） /15
- 六、儿童学习习惯测试（学前版和学龄版） /16
- 七、闯关问答 /20

第二章 /21

如何进行时间管理

- 一、时间管理与训练目标 /22

- 二、各年龄阶段孩子的训练目标 /24
- 三、哪些孩子适合 30 天儿童时间管理训练 /25
- 四、30 天儿童时间管理训练流程 /26
- 五、闯关问答 /35

第三章 /36

建立时间观念，克服漫无目的

- 一、做好时间日志（时间管理过程之收集） /38
- 二、对任务进行评估（时间管理过程之整理） /55
- 三、对任务进行排序（时间管理过程之组织） /57
- 四、闯关问答 /63

第四章 /65

提高孩子做事速度，克服磨蹭拖拉

- 一、优点大轰炸 /66
- 二、时间管理过程之回顾和行动 /68
- 三、制定星星表 /70
- 四、制定豆豆时间表 /75
- 五、制定豆豆礼物表 /78
- 六、红星时刻 /90
- 七、闯关问答 /92

第五章 /93

完善孩子做事的准确性，克服粗心大意

- 一、如何让孩子愿意增加任务 /94
- 二、如何判断制定的目标是否合适 /101
- 三、如何鼓励孩子 /106
- 四、如何将目标法用于矫正孩子行为 /112
- 五、闯关问答 /113

第六章 /114

提高孩子做事效率，克服浪费时间

- 一、家长的双重标准和孩子行为的两面性 /115
- 二、调整星星表 /119
- 三、为什么要制定红星、黑星对照表 /122
- 四、如何与孩子约定作业、考试标准——成绩管理法 /128
- 五、闯关问答 /133
- 六、四周后（收获时间管理的果实，即提高考试成绩） /134

第七章 /136

家长反馈与分享：鼓起勇气去改变

- 一、家长总结：豆豆妈妈儿童时间管理学习地图 /137

二、家长来信：真情实感跃然纸上 /137

三、家长感悟：戒吼打卡的收获 /143

第八章 /173

豆豆妈妈信箱（常见问题解答）

一、孩子对时间表不感兴趣怎么办 /174

二、孩子不执行时间表怎么办 /178

三、作业加量，孩子不干怎么办 /184

四、时间表不能坚持怎么办 /188

五、孩子执行时间表时，有速度没质量怎么办 /191

六、孩子怎么努力都完不成时间表怎么办 /197

七、孩子的黑星比红星多怎么办 /202

八、孩子对礼物单的礼物不感兴趣怎么办 /208

九、孩子执行时间表，而成绩不能提高怎么办 /214

十、孩子总忘记时间表怎么办 /220

第九章 /228

时间管理成功案例

案例一：磨蹭拖拉的瓜瓜学会了时间管理 /229

案例二：爱走神的芸芸注意力更集中了 /236

案例三：遇到问题绕着走的飞飞学会了挑战 /244

案例四：胆小不自信的美橙变得自信了 /251

- 案例五：威胁家长的闹闹更合作了 /257
- 案例六：不催不动的小伟主动学习了 /264
- 案例七：爱紧张的小羽克服了焦虑 /272
- 案例八：孤零零的安安交到了朋友 /279
- 案例九：爱发脾气的大奇变得安静了 /286
- 案例十：丢三落四的彤彤更细心了 /295

附录

/304

豆豆妈妈亲子成长档案（电子版 50 页）