

# 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



“小磨蹭”不见了！

儿童时间管理宝典  
豆豆妈妈十年巨作

清华大学出版社



# 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



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？为什么孩子从七点就开始写作业，到了晚上十点还写不完？为什么家长不断催促，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，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天时间管理训练方案。该方案分为四个模块，分别是建立时间观念、快速完成学习（快）、准确完善学习（准）、提高学习效率（又快又准）。其核心是把家长的期望转化为孩子的目标，通过时间管理，让孩子快乐地达到目标——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/钟思嘉等著. —北京：清华大学出版社，2015（2016.11重印）

ISBN 978-7-302-39080-0

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（2015）第017139号

责任编辑：杨静华

封面设计：刘超

版式设计：文森时代

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](mailto:c-service@tup.tsinghua.edu.cn)

质 量 反 馈：010-62772015，[zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn](mailto: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：16.5 字 数：215千字

版 次：2015年3月第1版 印 次：2016年11月第13次印刷

印 数：49001~57000

定 价：42.00元

产品编号：057273-01

# 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，必须通过学习而获得，而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，使自己能从容地进行孩子的训练；另一方面希望父母多观察、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。第八章呈现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宝贵的意见和协助。最后，感谢时间给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

2014年5月4日

# 序言

## 时间管理的秘密

时间过得真快，转眼豆豆已经是高中三年级的学生，成为 1.8 米的大小伙子。几乎不上课外班的他，是如何力挫群雄小升初、初升高的？又是如何安排学习、游戏、运动、交往的？是如何从小学的体育矮子到高中年年运动会得奖牌的？又是如何不找中介、独立完成美国大学申请的？

这是很多家长都会问的一个话题，而且也是家长们都向往的——他们也希望自己的孩子能少上或不上课外班，希望孩子们能有更多的时间接触大自然、和小伙伴交往，希望他们能多睡觉、多运动、多阅读等，希望还给孩子一个快乐的、值得回忆的童年。但是他们又都会无奈地摇头：小升初啊！

其实秘密就是帮助孩子进行时间管理，训练孩子时间管理的技巧和能力，正确对待压力，提高做事效率，进而用最少的时间和精力达到最大的目标——让学习更高效，让成绩飞得更高。

在激烈的竞争中，学会时间管理的孩子将占有强大的优势，不仅不会输在起跑线上，而且会跑到终点。下面讲个小故事来进行说明。

一天，时间管理专家为商学院的学生讲课。他对那些自命不凡的学生说：“我们来做个小测验。”说完便拿出一个一加仑的广口瓶放在桌子上。

随后，他取出一堆拳头大小的石块，仔细地一块一块地放进玻璃瓶。直

到石块高出瓶口，再也放不下了，他问道：“瓶子满了吗？”所有学生回答：“满了！”

时间管理专家从桌子下面拿出一桶砾石，倒了一些进去，并敲击玻璃瓶壁使砾石填满石块的间隙。

“现在瓶子满了吗？”他第二次问道。这一次学生有些明白了。

“可能还没有。”一位学生应道。

专家从桌子下面拿出一桶沙子，开始慢慢倒进玻璃瓶。沙子填满了石块和砾石的所有间隙。

他又一次问学生：“瓶子满了吗？”“没满！”学生们大声说。

专家微微点头，然后他拿过一壶水倒进玻璃瓶，直到水面与瓶口平齐。他抬头看着学生，问道：“这个例子说明了什么？”

一位心急的学生举手发言：“时间就像海绵里的水，只要你愿意挤，总是有的。”时间管理专家摇了摇头说道：“这说明只有你先把大石头放进瓶子，你才可能放进小石头，再放沙子，如果一开始你放的就是沙子，那么瓶子很快就满了。所以，在时间管理中，最要紧的是要先放大石头，那些对你来说非常重要的事情，然后是小石头，最后才是沙子。”

所以学会时间管理的孩子，通常会把自己要做的事情做主次的区分，主要的事情就是大石头，次要一点的是小石头，再次要点的是沙子。以豆豆初三的考试为例，数学、语文、英语考试时间为120分钟，总分为120分。这样算下来，就是一分钟一分。你知道1分的概念吗？全区考生中1分之差，可能会有50人，所以中考要分分必争。假设某道题是10分，你就要在10分钟内完成，如果你判断这道题要超出10分钟才能做出来，就要暂时放一放，看看是否能从其他题目中节省出一些时间。即先做那些容易得分的，在确保这些分数后，再来攻克稍难一些的题目，最后再做最难的。如何才能知道某

道题大概要用多少时间呢？这需要孩子平时的时间管理训练，即台上（考场）一分钟，台下（平时）十年功的道理。

孩子学习时间管理，不仅可以在学生阶段提高学习成绩，并且在长大之后可以实现理想，建立自我形象，进一步提升自我价值。我们每个人都应把自己当成一个时间管理的专家，根据轻重缓急合理安排自己的事情，提高效率。若能每天节省两小时，一周就至少能节省 10 小时，一年节省 500 小时，则生产力就能提高 25%。每个人皆拥有一天 24 小时，而成功的人单位时间生产力则明显高于一般人。

看到了勾画的学会时间管理后的蓝图，我们的家长都一定跃跃欲试了吧。现在就让我们动手做起，培养孩子时间管理能力，让孩子的成绩飞得更高吧。

时间管理就像整理电脑碎片，当我们长时间使用电脑，它会越来越慢，甚至出现故障而罢工，有经验的工程师会帮助你整理碎片，把零零散散的储存分门别类，就会省出很大的空间，电脑也因此更灵活。如果我们在大脑中建立时间抽屉，在每一个时间抽屉中放入一类事项，如语文、数学、英语、休闲、吃饭、游戏、运动、睡觉、阅读等，每当开启一个抽屉时，就要关闭其他抽屉，不仅培养了专注力，而且提高了效率。

王宏

2014 年 4 月 14 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。

□ “因为假期要上好多的课外班，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，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子，她周末两天要上7个课外班，忙得连吃饭都要在车上快速完成，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。

例如有个磨蹭的孩子，以前回家后先喝水、游戏、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，5点时就已经完成了两项作业。吃晚饭前又写完一项。7点50分作业就全部写完了。从7点50分开始到9点30分之间都是孩子的自由活动时间：运动、游戏、看电视、亲子沟通等。9点20分时孩子说：“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有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利用时间完成目标。

### 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“搞定一切还能玩好！”

# 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 / 5
- 四、孩子秘密知多少（认识你的孩子） / 10
- 五、孩子眼中的父母（认识你的父母） / 12
- 六、儿童学习习惯测试（学前版和学龄版） / 13

## 第二章 / 18

### 如何进行时间管理

- 一、时间管理与训练目标 / 19
- 二、各年龄阶段孩子的训练目标 / 20

三、哪些孩子适合 30 天时间管理训练 / 21

四、30 天时间管理训练流程 / 22

### 第三章 / 30

建立孩子时间观念，克服漫无目的

一、做好时间日志（时间管理过程之收集） / 32

二、对任务进行评估（时间管理过程之整理） / 46

三、对任务进行排序（时间管理过程之组织） / 49

### 第四章 / 53

提高孩子做事速度，克服磨蹭拖拉

一、优点大轰炸 / 54

二、时间管理过程之回顾和行动 / 56

三、制定豆豆星星表 / 58

四、制定豆豆时间表 / 63

五、制定豆豆礼物单 / 65

六、红星时刻 / 75

### 第五章 / 79

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 / 80

二、如何判断制定的目标是否合适 / 86

三、如何鼓励孩子 / 91

四、如何将目标法用于矫正孩子行为 / 95

## 第六章 / 96

### 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 / 97

二、调整星星表 / 101

三、为什么要制定红星、黑星对照表 / 104

四、如何与孩子约定作业、考试标准——成绩管理法 / 108

五、四周后（收获时间管理的果实，即提高考试成绩） / 114

## 第七章 / 116

### 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 / 117

二、孩子不执行时间表怎么办 / 121

三、作业加量，孩子不干怎么办 / 127

四、时间表不能坚持怎么办 / 131

五、孩子执行时间表时，有速度没质量怎么办 / 134

六、孩子怎么努力都完不成时间表怎么办 / 140

七、孩子的黑星比红星多怎么办 / 145

八、孩子对礼物单的礼物不感兴趣怎么办 / 152

九、孩子执行时间表，而成绩不能提高怎么办 / 157

十、孩子总忘记时间表怎么办 / 163

## 第八章 / 171

### 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 / 172

案例二：爱走神的芸芸注意力更集中了 / 179

案例三：遇到问题绕着走的飞飞学会了挑战 / 187

案例四：胆小不自信的美橙学会了自信 / 194

案例五：威胁家长的闹闹更合作了 / 200

案例六：不催不动的小伟主动学习了 / 207

案例七：爱紧张的小羽克服了焦虑 / 215

案例八：孤零零的安安交到了朋友 / 222

案例九：爱发脾气的大奇变得安静了 / 229

案例十：丢三落四的彤彤更细心了 / 238



第一章

家长压力过大，阻碍时间管理





## 一、致家长的一封信

亲爱的父母亲：

你们好！欢迎你们来到豆豆妈妈工作室，作为父母，我们都是“无证上岗”，但是我们不能认为“无师自通”，做父母是要学习和成长的。父母要先调整好自己，让自己先成长、成熟，然后再心平气和地带孩子。

“父母”是你这辈子最重要的事业。你有了孩子，不仅现在觉得可爱，将来还要看着他成功，你的心里才会高兴。否则，你的后半生，看着这个孩子到社会上出现了问题，你就会比较痛苦，也可能会对自己的“父母”角色没有承担好而感到内疚。

那就和我们一起帮助孩子学习时间管理，请你跟随我们的指导和表格，从第1天到第30天循序渐进地完成。请你每天都在相应的表格中填写完成情况，最后在总表中进行总结。

也许你会觉得非常麻烦，尤其是看到孩子磨蹭拖拉、粗心大意、注意力不集中等行为，多次提醒无效时，真想大吼一声或打他一顿，让孩子立即乖乖听话。这些方法你已经用习惯了，驾轻就熟了，几乎是自动化的反应。

但是当你看到孩子一次次地含着眼泪、撅着小嘴写作业时，当你和孩子一次次重演这种家庭战争时，当你一次次对自己的方法苦恼不已、疑惑重重时，当你发出“我和孩子只要不谈学习和作业就非常好”时，你需要的是《儿童时间管理训练手册——30天让孩子的学习更高效》，帮你从根本上彻底解决这个难题！

随着这些表格的完成，不仅孩子的时间管理能力得到训练和提升，你也将收获一份作为父母的幸福感！

坚持！加油！豆豆妈妈和你在一起！

豆豆妈妈