

7:00

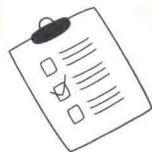
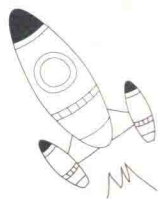
14:00

儿童时间 管理图解

浣溪著

Time Management

打败怪兽



打败



的怪兽

儿童时间管理图解

浣溪 著



华东师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

打败吃时间的怪兽：儿童时间管理图解 / 浣溪著. —上海：华东师范大学出版社，2018

ISBN 978-7-5675-6559-3

I. ①打… II. ①浣… III. ①时间—管理—儿童读物 IV. ① C935-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 139716 号

打败吃时间的怪兽：儿童时间管理图解

著 者	浣 溪
特约策划	秦玉兰
项目编辑	金爱民 沈 岚
审读编辑	王 隼
责任校对	张多多
版式设计	马丹娜 宋学宏
封面设计	马丹娜

出版发行	华东师范大学出版社
社 址	上海市中山北路 3663 号
网 址	www.ecnupress.com.cn
电 话	021-60821666 行政传真 021-62572105
客服电话	021-62865537 门市 (邮购) 电话 021-62869887
地 址	上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口
网 店	http://hdsdcbs.tmall.com

印 刷 者	上海晨熙印刷有限公司
开 本	787×1092 16 开
印 张	13.5
字 数	256 千字
版 次	2018 年 12 月第 1 版
印 次	2018 年 12 月第 1 次
书 号	ISBN 978-7-5675-6559-3/G · 10419

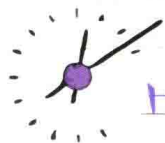
定 价 64.00 元

出 版 人 王 焰

(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)

IT'S ABOUT TIME

目录



上篇

单元 1

写给父母们

6 位妈妈的时间难题 / 14

单元 2

写给你，你是谁？ / 28

单元 3

给我启发的理论 / 31

→ 时间管理的相关理论 / 31

→ 育儿理念——孩子的正向养育 / 40



单元 4

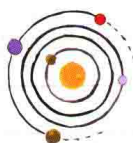
儿童时间管理密码 / 44

- 儿童时间管理的“4W1H”——Why, What, Who, When & How / 44
- 仪式感与契约精神 / 59
- 儿童时间管理的工具 / 60

单元 5

说给爸妈的悄悄话 / 71

- 投资你和孩子的“第二象限” / 71
- 恢复元气的“Me Time”——爱自己 / 73



下篇

给 N 岁孩子的时间锦囊

单元 6

给 0 ~ 1 岁孩子 / 76

- 宝贝，睡觉的时间到啦！——生物钟 / 77

单元 7

给 2 ~ 3 岁孩子 / 84

- 刷牙需要 3 分钟！——感知时间的长度 / 85

单元 8

给 3 岁后的孩子 / 91

- 今天，看书了吗？——“爱吃糖的娃娃”阅读清单（To Do List 1.0） / 92
- 有限的屏幕时间——隐形的任务清单（To Do List 2.0） / 100
- 宝宝每天要做什么？——“我的一天”生活清单（To Do List 3.0） / 106



单元 9

给 4 岁后的孩子 / 111

- 睡觉保卫战——睡前惯例表 (Routine Sheet 1.0) / 112
- 妈妈也是好老师——家庭学习惯例表 (Routine Sheet 2.0) / 120
- 放学归来——家庭生活惯例表 (Routine Sheet 3.0) / 126

单元 10

给 5 岁后的孩子 / 133

- 我的周末我做主——周末日程表 (Schedule 1.0) / 134
- 妹妹来了——暑假日程表 (Schedule 2.0) / 140
- 如何才能准时到达幼儿园？
——看得见的“突发事件” & 省出来的“学习时间” / 150

单元 11

给 6 岁后的孩子 / 158

- 打败吃时间的怪兽——步骤细分器 / 159
- 两个孩子的家务活——兄妹协作任务清单 (To Do List 4.0) / 166
- 古堡骑士探险记——30 天双语独立阅读计划 (Schedule 3.0) / 173
- 一堂来自厨房的时间管理课——巧用“等待时间” / 183
- 我要上小学啦——幼小衔接日程表 (Schedule 4.0) / 191

附录

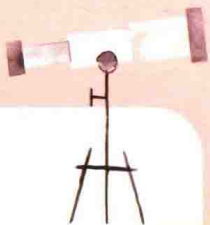
儿童时间认知书单推荐 / 199

后记：不慌乱的小一生活 / 213





推荐序



二 时间管理从娃娃抓起

浣溪是我们“慧育家”正面管教家长课、讲师班的学员，也是我们微信平台上的专栏作者。和浣溪接触不多，只是不断地听讲师们说起，她是一位才华横溢的妈妈，会做一手漂亮的PPT，讲课颇受欢迎，俩娃伶俐可爱。有一天，微信编辑圆圆说，浣溪写了一本书，涉及正面管教的内容，想请我看看，作个序。于是我便有了先睹为快的机会。更幸运的是，我从书中学到很多立即可以落实的帮助孩子学习时间管理的方法。

在时间管理启蒙上，我要感谢我的爸爸。记不清是小学几年级的暑假，一放假，爸爸就把我和妹妹叫过去，给我们一张纸、一支笔，说，你们长大了，关于假期里的每一天要怎样度过，需要写个计划出来。于是我有自己的第一张“惯例表”。那是我第一次思考：日子不能浑浑噩噩地一天天混过去，我需要做些计划。这张惯例表也一直影响着我的生活和工作。

在美国工作期间，公司曾提供各类软技能培训，时间管理也是其中之一，FranklinCovey的效率手册曾陪伴过我一段时间。爸爸的时间管理启蒙让我开始认识到日子要有计划，企业里的时间管理学习和实践教会我技能，让我受益匪浅。在快节奏的当今社会，时间不够用啊，拖延症啊，压力大啊，着实困扰着不少人。如果孩子从小就具备时间管理的能力，他的人生是否会更丰盛？所以，当我看到浣溪的这本儿童版时间管理书的时候，真是眼前一亮，它可能会让多少人的人生由此不同。

浣溪拥有多年管理经验，她把时间管理很好地用于个人生活：带俩娃、讲课、写书……日子过得着实精彩。她还帮助孩子制定“惯例表”，从小学习时间管理。这本儿童版时间管理书，配有趣味直观的图片，还根据不同年龄段儿童的特点，区分了时间管理的理念和方法，细化并扩展了“惯例表”，提供了更多的工具和选择，大大增强了书的实操性和趣味性。利用碎片时间读完这本书后的第一个想法就是，赶快回家和娃尝试一下，真有趣。我其实并不期望自己的孩子成为时间管理达人，由此变得多么“成功”，我只希望她慢慢开始学习一项人生技能，有机会拥有更多时间享受生命的丰盛。



“惯例表”是正面管教的工具之一，制作起来看似很简单，但问题是：怎样以孩子为主体，和孩子一起制作，而不是由家长代办或者使它成为控制孩子的工具。毕竟，完成“惯例表”上的任务才是成功，当“熊孩子”说了不做，做了也不能坚持的时候，家长需要和善而坚定地帮助孩子应用时间管理的技能继续下去，这是以家长与孩子之间平等尊重的关系为基础的，家长需要鼓励孩子，而不是控制、强迫，或者骄纵。浣溪的实践融会贯通了大量正面管教理念和方法。

针对像我一样读完书就想尝试的家长，我想分享一些实践经验，希望对你有帮助：

(1) 首先明确：你的目标是什么？是帮助孩子学习时间管理的技能，还是立即解决孩子早上不起床、晚上不睡觉、放学回家不写作业等问题？如果是帮助孩子学习时间管理的技能，这项学习的主体是谁？时间管理是谁的事？既然管理的是时间，那么时间又是谁的？是的，这是孩子的人生，是他的时间，也是他的技能。如果时间是一架飞机，孩子就是学习驾驶这架飞机的人，而家长仅仅是陪练人员，帮助孩子学习的过程是一个家长逐渐放手的过程。

(2) 罗马不是一天建成的，学习任何技能也不可能一蹴而就。这个过程可能会很长，孩子可能会犯错误，也可能会退步，因为他无法做到完美，就像你我可能是完美的家长一样。当他没有遵守惯例表，赖床、拖延、不睡觉，甚至有时大哭大闹，让我们感到无比恼怒的时候，请提醒自己：他在学习中，这正是学习的时机。

(3) 如果你从未尝试过时间管理，那就先从自己做起，也给自己做个“惯例表”吧。也许，这本书不仅仅会让孩子的人生从此不同，也会让你的人生有所改变。

(4) 如果你的尝试遇到了挑战，比如孩子的种种不配合、耍赖、言而无信、对着干，有时你甚至会遇到家人的阻挠，导致你不知所措、心情沮丧，甚至都想放弃了，那么，来正面管教的家长课堂吧，一定能让你得到帮助。

感谢浣溪把时间管理的学习内容写得如此生动，如此具有操作性，期待她不断发挥她的才华、能力和经验，写出更多的亲子教育书籍。



张宏武

中国正面管教协会主要发起人、首任会长



文艺青年

十多年前，我还是一个年轻的姑娘，做着一份自己喜爱的工作，闲时谈谈恋爱、做做美食，生活是那么美好。

在工作中，一个人扛得下200人规模的招聘项目，加班到每天只睡3个小时，一样风风火火，干得不亦乐乎。老板认为我一定是一个在事业上有很大追求的人，然而我知道其实自己是个追求生活与工作平衡的人。

从BBS时代就开始玩烘焙，写着有点小知名度的美食博客，出版了自己的第一本图书，谈谈美食，说说爱情，也算是个不折不扣的文艺女青年。

朋友们都疑惑我哪来那么多的时间和精力，我却一直觉得理所当然，生活本来就应该这样的。

成为妈妈

2009年，我成为了妈妈，一个过敏体质、早产的男孩儿的妈妈，一个工作到临盆前一天的职场妈妈。

向左转，我是孩子的妈妈。我的孩子体弱难养，5岁前，有记录的就医次数就超过80次。秉持着第一个孩子照着书养的想法，我看了各种育儿书，尝试了各种不同的育儿方式，也带着娃奔走在不同的早教机构，体验各种类型的学习。我的工作之余的时间全数给了孩子，陪着他玩、陪着他学、陪着他成长。

向右转，我是企业高管。刚休完产假返回职场，就遭遇公司业务板块重组、职能部门改建。我带着一个下属，在一年半的时间里，组建了一整个全新的 HR 团队，招聘出了一个与旧业务规模相当的千人公司。

我母乳喂养至孩子 15 个月，除了出差，每晚都自己照顾孩子；我也曾在通宵照顾发烧的孩子后，第二天依然准时出现在公司，开会、面试、培训……

夹在职场与孩子中间，我尽了最大的努力，并且自认为合格。孩子没有成为我职业发展的障碍，工作也没有阻挡我成为一个好妈妈。

成为两个孩子的妈妈

2014 年，我按计划成为了两个孩子的妈妈，却计划外地成为了一名全职妈妈。在非高龄产妇尾巴的年龄怀了老二，孕期的反应和第一次不可相提并论——早期是强烈的孕吐，中期各种指标异常，晚期还浮肿到难以行走。更要命的是，孕期的“生存环境”也和怀大宝时不可同日而语——为了追赶乱跑的老大，我摔得躺倒在地上，还没有任何路人敢来扶；老大发高烧却碰上老公出差，只能挺着大肚子开车送娃去医院……从不显怀到肚如箩筐，去医院成了家常便饭，到最后连儿科医生都看着我硕大的肚子说“当心点，别被传染了！”整个孕期，我战战兢兢又竭尽所能，像没有怀孕一样地陪伴儿子。各种辛苦，经历过的人都能理解。

此外，还有那个该死的“不能输在起跑线上”的伪命题。尽管没有给儿子报太多的兴趣班，但我也不认为家庭里的启蒙学习是可以省略的——每天 1 小时以上的中文阅读雷打不动，用英文磨耳朵也是必要的，数学思维训练更不可少，还有运动、手工、桌游……总而言之，好多事情！

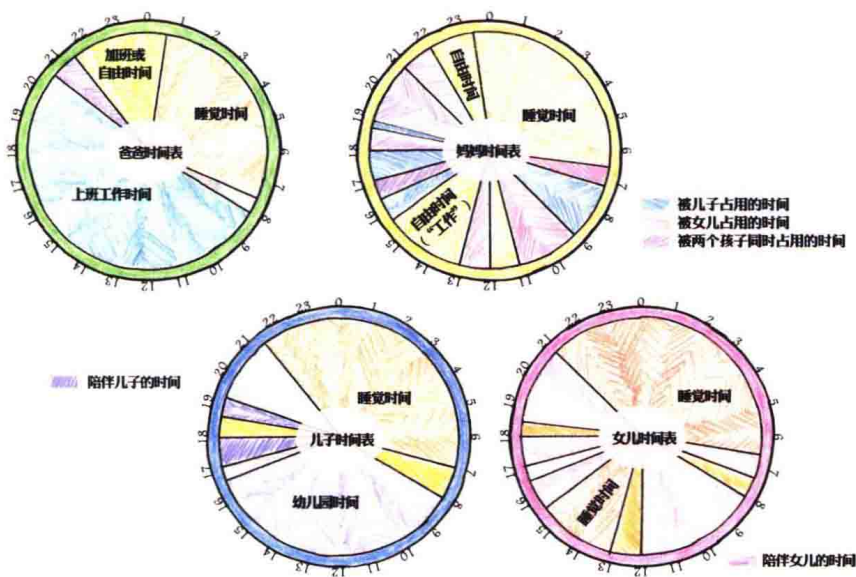
如果老二的到来，会让老大的生活发生天翻地覆的变化，换了我是老大，恐怕也对那个小毛头喜欢不起来。我一直希望能做到有老二也绝对不亏待老大，孕期的经历“迫使”我认真思考：如果要同时兼顾工作，我真的可以做到让老二拥有和老大儿时同样的照顾，而让老大的生活又尽量保持原来的样子吗？思前想后，我觉得实难兼顾，于是决定回家带孩子！因为我清楚地知道，我的时间、精力只够满足我对两个孩子抚养教育的需求。事业可以有不同的可能性，而若错过了



孩子的成长，永远无法弥补。

我总觉得任何的挑战都不算难事，因为问题都会有解决的办法。当然，回归家庭，并不意味着没有来自时间的挑战。作为一个爱看书的理论派，我已经可以想象：两个年龄、性别以及陪伴需求完全不同的孩子，绝对会把“时间不够用”这个难题甩到我面前。

当我着手为做月子时可能出现的时间问题寻找解决方案时，我第一次意识到，其实我一直在家庭里为我的孩子做着和企业里相似的时间管理，只是之前一直觉得这一切都是理所当然的：工作生活就应该是这样平衡的，两手抓两手都要硬。于是，我开始认真地去回顾、思考我在家里是怎么陪孩子做时间管理这件事的。



这是我们一家四口目前最典型的时间分布，很明显，作为全职二宝妈的我，时间分布几乎和孩子们的完全重叠，而且还被切割成细碎的片断。幸运的是，孩子们的外公外婆给予了我最大的支持，让我有了些许自由时间来进行各种“折腾”（工作尝试），包括完成这本书稿。假设，随着孩子们不断长大，他们开始具备独立娱乐的能力，那么他们是否会“释放”一些时间给我？再假设，在一些孩子们力所能及的事情上，如果孩子们有时间管理的能力与工具，使他们可以自行



管理自己的生活，那么他们是否又会进一步“释放”更多的时间给我呢？

我很庆幸，在最适当的时候，我突然意识到时间管理在家庭生活中的价值，也因此，我从匆忙、慌乱变得渐渐从容，我顺利地度过儿子从入园到幼升小、女儿从襁褓婴儿到牙牙学语的日子。

时间管理的尝试

如果说，一开始，我带着孩子们做时间管理是无心插柳之举，那么当我意识到给孩子做时间管理训练的价值时，我就有意地将其视作家庭教育的重要组成部分。

中国家长在面对孩子的教育问题时，总是焦虑、纠结，但值得我们思考的是——家庭教育到底要教什么？

当前国内的教育大环境是家庭在承担了太多原本应该由学校承担的知识教育的责任；而在品格、素质或传统的承袭等方面的教育上（这些本应由家庭更多地承担），家长却严重缺位。

育儿不只是照顾孩子的吃穿用度，也绝不只是为了让孩子升学成“才”。孩子可以不是一个通常意义上的“精英”，但却必须是一个堂堂正正的人，一个能够自重、自立、自强的普通人，而这些能力与品质，是需要从小耳濡目染的。

时间管理表面上是管理时间、事件以及这两者之间的关系，本质却是自律地进行自我管理；教会孩子时间管理的方法，就是把控制自己生活的主动权交还给孩子自己！孩子终会有离开我们独立生活的一天，一个自律的孩子，一定会更容易适应学习、工作，适应生活和社会。

二孩妈妈、职场妈妈、全职妈妈、男孩妈妈、女孩妈妈，这些都是或曾经是属于我的身份标签，我在这些身份状态下，真切地体会到帮助孩子学会时间管理这件事对于孩子和我的价值——少了一些吼叫、多了一些笑声；少了一些严厉的管教、多了一些温馨快乐的互动。家庭氛围好了，孩子和我们的关系也就好了，在这样的情境下，无论是学习、工作还是生活，体验都会更好。

在这本书里，我会把我所知道的并与孩子们实践过的时间管理的工具、方法都细细道来。虽



然我坚信它们对所有的家长都有价值，但世界上确实没有一种育儿工具可以完全适用于每一个孩子，也没有一种育儿理念可以获得所有人的认可，所以“请带走你想要的、留下你不需要的”，我相信，你一定能够从中受益。



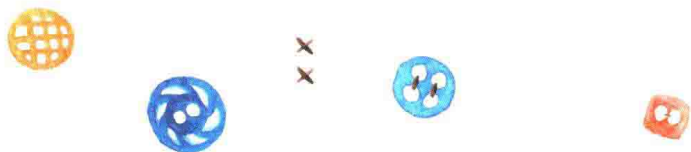
接受不完美的现实

或许有人会好奇：你看，你都给孩子做了那么多训练了，是不是在你家里就总是一派令人羡慕的美好景象：孩子乖巧听话、懂事自律，自己就能管好自己的生活，而妈妈就可以手捧一杯咖啡、一本书，悠然自得？

嗯……如果现实真的如此美好，那大概也就不叫现实了。

事实上，我依然常常觉得时间不够用：孩子们全睡下后的2、3个小时大概是我的能用于自己工作、思考或者娱乐的黄金时间了。在写这本书的过程中，若没有外公外婆的鼎力支持，让我在白天可以有整段的写作时间的话，估计就算再过一两年，我都完不成这本书稿的写作。

而孩子们那一边呢？在我即将完稿时，儿子正处于6岁叛逆期，自我管理、情绪管理都十分混乱。哪怕时间管理工具是有效的，我们也需要不断地敦促、提醒孩子，帮助他不断制定、更新、实施！就孩子的时间管理训练而言，根本没有“一劳永逸”这一说，只有不断地坚持、



坚持、再坚持！

月上枝头时，我哄着妹妹先上床，哥哥一个人看了会儿书，然后刷牙、尿尿、换睡衣、上床、关灯，这时爸爸下班回来了，哥哥、妹妹一起和他说一声 “Good night! I love you!”

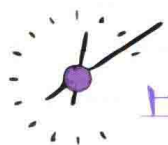
这般美好的画面每晚都在我家出现，现实中完美的场景，也是有的。

完美与不完美总是相伴而来，接受不完美的现实，需要智慧，也需要勇气！

浣溪

IT'S ABOUT TIME

目录



上篇

单元 1

写给父母们

6 位妈妈的时间难题 / 14

单元 2

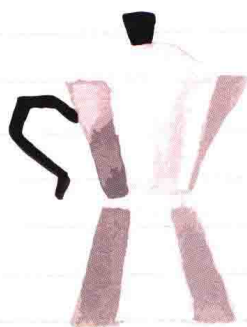
写给你，你是谁？ / 28

单元 3

给我启发的理论 / 31

→ 时间管理的相关理论 / 31

→ 育儿理念——孩子的正向养育 / 40



单元 4

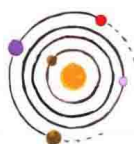
儿童时间管理密码 / 44

- 儿童时间管理的“4W1H”——Why, What, Who, When & How / 44
- 仪式感与契约精神 / 59
- 儿童时间管理的工具 / 60

单元 5

说给爸妈的悄悄话 / 71

- 投资你和孩子的“第二象限” / 71
- 恢复元气的“Me Time”——爱自己 / 73



下篇

给 N 岁孩子的时间锦囊

单元 6

给 0 ~ 1 岁孩子 / 76

- 宝贝，睡觉的时间到啦！——生物钟 / 77

单元 7

给 2 ~ 3 岁孩子 / 84

- 刷牙需要 3 分钟！——感知时间的长度 / 85

单元 8

给 3 岁后的孩子 / 91

- 今天，看书了吗？——“爱吃糖的娃娃”阅读清单 (To Do List 1.0) / 92
- 有限的屏幕时间——隐形的任务清单 (To Do List 2.0) / 100
- 宝宝每天要做什么？——“我的一天”生活清单 (To Do List 3.0) / 106



单元 9

给 4 岁后的孩子 / 111

- 睡觉保卫战——睡前惯例表 (Routine Sheet 1.0) / 112
- 妈妈也是好老师——家庭学习惯例表 (Routine Sheet 2.0) / 120
- 放学归来——家庭生活惯例表 (Routine Sheet 3.0) / 126

单元 10

给 5 岁后的孩子 / 133

- 我的周末我做主——周末日程表 (Schedule 1.0) / 134
- 妹妹来了——暑假日程表 (Schedule 2.0) / 140
- 如何才能准时到达幼儿园？
——看得见的“突发事件” & 省出来的“学习时间” / 150

单元 11

给 6 岁后的孩子 / 158

- 打败吃时间的怪兽——步骤细分器 / 159
- 两个孩子的家务活——兄妹协作任务清单 (To Do List 4.0) / 166
- 古堡骑士探险记——30 天双语独立阅读计划 (Schedule 3.0) / 173
- 一堂来自厨房的时间管理课——巧用“等待时间” / 183
- 我要上小学啦——幼小衔接日程表 (Schedule 4.0) / 191

附录

儿童时间认知书单推荐 / 199

后记：不慌乱的小一生活 / 213

