



我家孩子真自觉

培
养

孩子掌控时间 的好习惯

[日] 高取 静
NPO法人 JAM网
周逸之 译
翟志敏

著

译



从“父母的规矩”
到“自己的规矩”！

当孩子建立了“自己的规矩”时

合理使用时间的
孩子效率高！



- 1 自己能验证“现在我必须做什么？如果不做的话会产生什么后果？”
- 2 能确定自己的目标：“我真正想做什么？”
- 3 孩子能自己做主：“好吧，我开始做○○吧！”

ARCTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社



我家孩子真自觉

培养

孩子掌控时间 的好习惯

PEIYANG HAIZI ZHANGKONG SHIJIAN DE HAOXIGUAN

[日]高取 静 著
NPO 法人 JAM 网

周逸之 译

ARPTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

[皖] 版贸登记号: 1209734

图书在版编目(CIP)数据

培养孩子掌控时间的好习惯/(日)高取 静, NPO
法人JAM网著;周逸之, 翟志敏译. —合肥: 安徽科学
技术出版社, 2011. 5

(我家孩子真自觉)

ISBN 978-7-5337-4885-2

I. ①培… II. ①高…②N…③周…④翟…
III. ①儿童-时间-管理-习惯-培养 IV. ①C935

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 238727 号

Kodomo ga Kawaru “Jibun Rule” no Sodatekata 2 Jikan no Rule
Copyright© 2008by Shizuka Takatori
Chinese translation rights in simplified characters arranged with Godo
Shuppan Co., Ltd., Tokyo through Japan UNI Agency, Inc., Tokyo and
Eric Yang Agency Beijing Representative Office

培养孩子掌控时间的好习惯

(日)高取 静 NPO 法人 JAM 网 著 周逸之 翟志敏 译

出版人: 黄和平 选题策划: 王 宜 张 雯 责任印制: 梁东兵
责任校对: 程 苗 责任编辑: 王 宜 张 雯 封面设计: 冯 劲
出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>
安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>
(合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场, 邮编: 230071)
电话: (0551)3533330

印 制: 安徽新华印刷股份有限公司 电话: (0551)5859178
(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开本: 880×1230 1/32 印张: 5 字数: 98 千
版次: 2011 年 5 月第 1 版 2011 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-4885-2

定价: 15.00 元

版权所有, 侵权必究



前 言

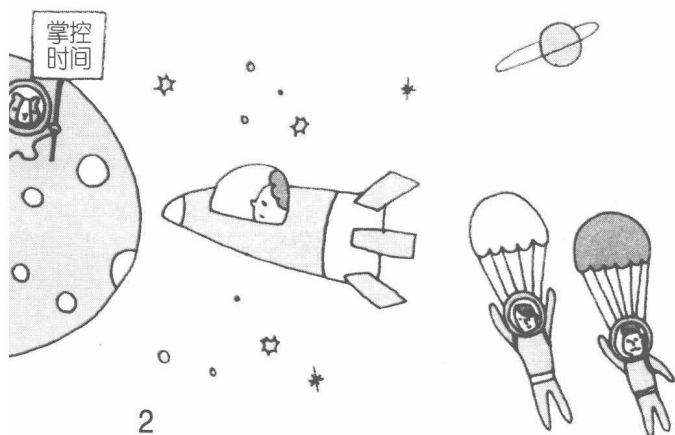
喂！小朋友，
时间哟，停下来！你有没有这样想过？
正在做喜欢的事情时，就想一直继续下去，
当赶不上喜欢的电视节目时，
你想过“时间，请停下来”吗？
如果有时间机器，你不想去上古时代，
或者是去看看未来是什么样子吗？
但是，既不能返回、也不能停止，
更不能超前的就是时间。

时间既不能送给谁，也不能从谁那儿得到，
这是上天赐予的礼物！
怎样使用时间，是你的自由。
那么，你将时间用在什么地方呢？
哦，在前面，
你为了生存下去，有必须做的事情呢。

吃饭、上厕所、洗澡、穿衣，
而且还有家庭作业！
看电视、读书、玩游戏、到外面玩……
呀，好多要做的事儿都来了！！
所以，必须精明地使用时间。

你想做的事情是什么？
喜欢什么时候做这些事情呢？
长大了想做什么呢？
想一想吧！

从天那儿获得的时间，可得珍惜哟！
对了，时间和你的“梦”是密切相连的。



从“父母的规矩”到 “自己的规矩”

在孩子长大成人之前，必须让他们养成一些社会通行的规矩和习惯。

“好好地和别人打招呼！”

“要守约！”

“对人要和气！”

像这样一味地训斥、命令孩子固然轻而易举，但是孩子能否真正养成良好的规矩呢？还真说不准。

家长和教师可以根据这本书提出的孩子能做到的最好的方法，使孩子能独立地思考、主动地行动起来。这就是让孩子建立“自己的规矩”。

所谓“自己的规矩”，是孩子能自觉、主动行动的基本思考方法和自己的行动基准，既不是一味听从父母和老师的命令，也不是“大家都这样做我也只好如此……”诸如此类的随波逐流，而是自己思考以后付诸行动。

“自己的规矩”并不是“只图自己方便的规矩”，在尊重他人的想法和价值观的同时，使自己生活得更加精彩，这才是它的目的。

当孩子面对建立“自己的规矩”这一课题时，自己能验证“现在我必须做什么？如果不做的话会产生什么后果？”

其次，能确定自己的目标：“我真正想做什么？”

最后，孩子能自己做主：“好吧，我开始做○○吧！”

要让孩子建立“自己的规矩”，要从“收拾”“时间”“金钱”三方面着手。我们建议家长根据孩子的年龄和在家庭中的表现情况，在认为有必要的时候开始进行。

第一册的“收拾的规矩”中，从最初训练孩子收拾玩具这些基本行为开始，到最终能够收拾日常生活用品。

第二册的“利用时间的规矩”中，从教育孩子“意识到时间”开始，随后有各种练习，使孩子知道做事要排先后顺序，能够倒数时间、分配时间，等等。

第三册的“用钱的规矩”中，教育孩子认识金钱的意义，让孩子思考经济基本原理和工作的意义，并实际训练孩子

使用零花钱。

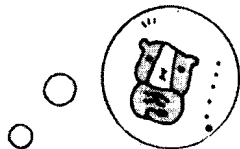
“自己的规矩”不能由他人随便赐予，必须让孩子从失败中吸取教训，在反复摸索的过程中自己建立起来。因此，在开始训练时，大人要让孩子看到学习的榜样，教孩子怎样思考和怎样去做。重要的是要将这些当做“模式”去好好地引导孩子。教了模式以后，就让孩子自己去实践。在试行的过程中，可以想见孩子或许会有失败和不知所措的时候，这时大人要尽量忍住，不要开口，请在旁边默默地守望就行了。

当出现危险的时候，家长当然需要大声制止或提醒注意，但是在多大程度上让孩子自己去思索，而父母又能继续默默地守望，却是让孩子养成“自己的规矩”的关键所在。请为人父母者认真听取和理解孩子的意思和想法，找出其中的优点、长处并用具体的语言告诉孩子，表扬和批评的比例应为9:1。一直得到周围大人的肯定，孩子自己就能自信地行动，会产生干劲和积极性，相信自己有无限的可能性。家长要好好倾听孩子的话，热情赏识孩子的优点，创造一个能让

孩子拥有“自己的规矩”的良好环境。

教育孩子的终点是“孩子的自立”。孩子并不能在突然之间成长为社会人，需要从小开始一点点地教其自立的方法，让孩子在实践中学习，并让孩子能够软着陆。

NPO法人 JAM网代表 高取 静



目 录

从“父母的规矩”到“自己的规矩” 1

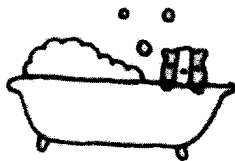
1

孩子使用时间的规矩 1

“快做！” 2

孩子的时间属于孩子 6

养成了“自己的时间规矩”的孩子 10



2

家长须知 13

理解为什么要教孩子管理时间 14

了解孩子的时间感觉 17

让孩子明白时间是谁的 21

有规律的生活是时间管理的基础 26



3

训练开始！ 31

让孩子意识到时刻 32

训练1 现在几点？养成时间感觉 35

让孩子体会和感受时间 36



训练2-1 用了几分钟? 使孩子意识到时间① 39

训练2-2 要花几分钟? 使孩子意识到时间② 40

让孩子注视生活 41

训练3 我的一天 使孩子注意自己的行动 43

分配时间 44

训练4 分配时间 按时完成 49

用列表整理头脑 50

训练5 希望做的事情VS必须做的事情 列表 54

将希望做的事情和必须做的事情排序 55

训练6 使用附笺提高效率 列表和排序 58

根据重要性和紧急程度排序 59

指导1 指导排序 64

对行动作出预计 66

指导2 规定玩游戏的时间 69

训练7-1 早晨的时间表 预计时间① 70

训练7-2 精明购物 预计时间② 70

养成倒数时间的习惯 71

训练8 令爸爸惊讶的生日派对 倒数时间 74

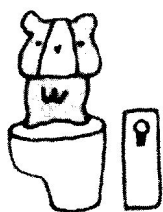
培养分配时间的能力 76

训练9 瞄准,300分 分配时间 79

培养筹划能力 80

训练10 制定旅行计划 筹划 83

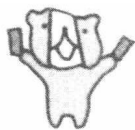
培养专注力 84



训练11 实践! 间隔学习法 提高专注力 88

留有休闲时间 89

4 开始实行吧! 93



父母切忌说三道四,只须耐心陪同 94

指导3 让孩子按时停止 99

美国的时间管理教育 100

制定和实行计划 106

指导4 让孩子制定和实行计划 111

制定中长期计划 113

训练12 必须做的事情金字塔 制定长期计划 118

我推荐的时间储蓄完成票 120

训练13 时间储蓄 提高积极性 123

孩子没有实行时该怎样教育? 124

进展不顺利时该怎么办? 127

指导5 让孩子意识到为什么 131

让孩子自己管理时间 133

训练14 和爸爸约会 管理时间 135

让孩子拥有“梦” 136

附录 各种类型孩子的教育方法 140

另类的结尾语——本书编写人员寄语 146



1

孩子使用时间的规矩

“快做！”

这句话经常脱口而出

明明有家庭作业，孩子还在没完没了地看电视。

看到这副模样，妈妈不由得焦躁不安：“不要老看电视了！快，快点做作业，早点睡！”

每晚都在重复同样的话。

一旦开口说出来就不能停止，情绪更加激动，啊，终于又大发雷霆了……但是，妈妈自己要不要稍微反省反省呢？

赖床到极限的女儿

早上总是忙得像打仗一样，临到快出门了，往往还要忙乱一番：“忘记带笔记本了！”“作业忘记签字了！”对这样的女儿，妈妈不知不觉就蹦出一句老话：

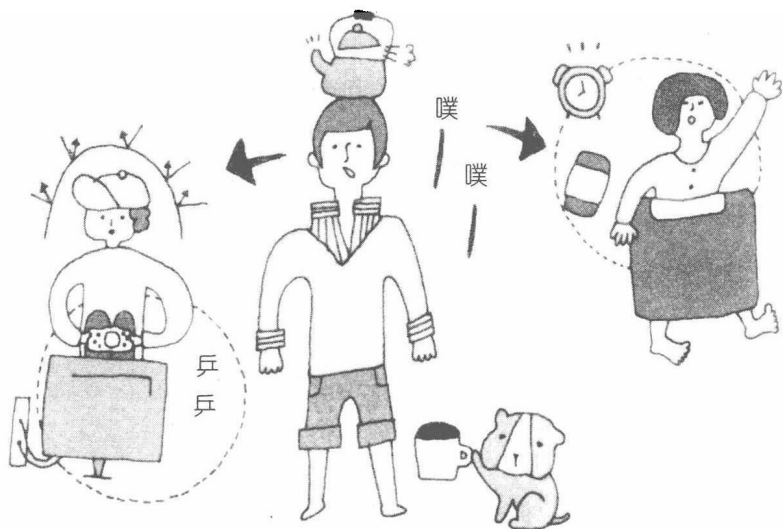
“所以我说了吧?要你快点起床!”而自己早就明白,这样的唠唠叨叨女儿一点也没听进耳朵。

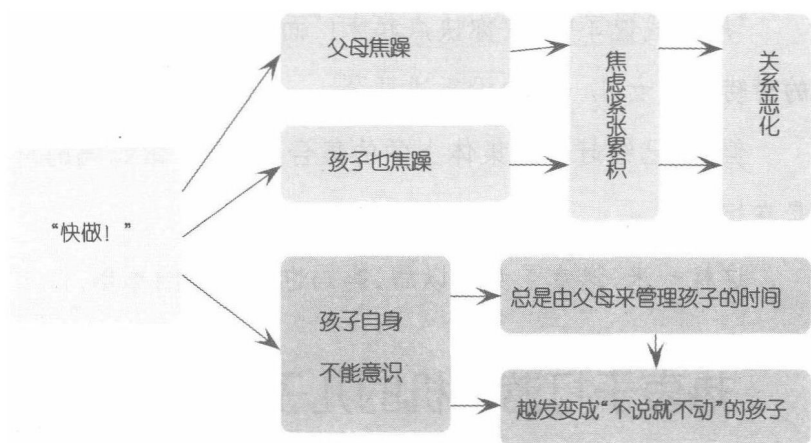
但是,已经赶不上集体上学的集合时间了,做妈妈的总是在担心着。

这样一来,送走了女儿以后,妈妈也还是闷闷不乐。

热衷于打游戏机的儿子

尽管早就约定了一天只玩一小时游戏,尽管妈妈说了“该结束了!!”,儿子却无限度地拖延,“再玩一会儿”、“等我玩完这一局”。





即使这样,开始时妈妈还是温和地提醒孩子“已经玩了一小时哟”,但是孩子根本无意停止,“你不要太过分了!”这时,妈妈愤怒地指责,接着采取了拔掉插头的强硬手段。随后母子俩进入了吵架的既定模式:“你干什么呀?”“都是你自己不遵守约定!”

现在孩子还是小学生,个头比妈妈小一些,但是往后孩子再长大些,这样做还能行得通吗?因为似乎听人说过,大多数孩子长到比父母的眼睛还高时,就不听话了。

到那时该怎么办呢?

因为是“不催就不动的孩子”

明明知道必须使孩子自己意识到要抓紧时间才行,但我

还是天天催孩子行动：“快起床！快点吃！”“快洗澡！早点睡！”
“快做……”

看着孩子的睡相，我也曾经反省过，我是在“快！快！”的催促声中养育孩子的。而且我也曾无数次下决心，明天早上决不说“快！快！”，但是到第二天早晨，还是照样重复，依然故我。

“没办法呀，我不催他会怎么样呢？”“上学迟到了多不好呀，没做家庭作业也许会挨老师骂呀。”“拖拖拉拉睡得太晚对孩子身体也有影响，孩子就是你不催他不动！唉。”

的确如此，因为是“不催就不动的孩子”，父母就常常不假思索、不厌其烦地催促孩子。如果是自觉主动行动的孩子，父母就不用催了。

那么，我们该怎么办呢？



教训

“快做！”

“马上做！”

如果老这样催促也毫无效果，就不要再说了，设法让孩子自觉主动地行动吧。

