



**200** Activities  
to Make the Most  
of Every Moment  
With Your Child

Anytime  
**Quality**  
Time

# 使所有时间 成为价值时间

和你的孩子一起充分利用每一分钟

本书适合 3 到 12 岁孩子的家长使用

作者 / 彭妮·沃纳  
Penny Warner

中国青年出版社

本书适合 3 到 12 岁孩子的家长使用

Anytime  
Quality Time

**使所有时间  
成为价值时间**

和你的孩子一起充分利用每一分钟

彭妮·沃纳  
Penny Warner

中国青年出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

使所有时间成为价值时间/(美)彭妮·沃纳著;杨文静译.  
北京:中国青年出版社, 2003  
ISBN 7-5006-5296-8/G·1545  
I. 使… II. ①沃…②杨… III. 家庭教育  
IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 076488 号

Quality Time Anytime: 200 Activities to Make the Most of  
Every Moment with Your Child by Penny Warner  
Chinese translation Copyright © 2003 by  
CHINA YOUTH PUBLISHING HOUSE  
Copyright © 2002 By Penny Warner  
This edition arranged with MEADOWBROOK PRESS through  
BIG APPLE TUTTLE - MORI AGENCY, LABUAN,  
MALAYSIA.

## 使所有时间成为价值时间

---

作 者:[美]彭妮·沃纳

译 者:杨文静

责任编辑:刘 炜

文字编辑:彭 丹

美术编辑:夏 蕊

责任监制:于 今

出 版:中国青年出版社

发 行:中国青年出版社北京中青文  
书刊发行中心 (010)65516875

制 作:中青文制作中心

刷:中国青年出版社印刷厂

版 次:2003 年 9 月第 1 版

印 次:2003 年 9 月第 1 次印刷

开 本:787×1092 1/32

字 数:150 千字

印 张:8

京权图字:01-2003-5522

书 号:ISBN 7-5006-5296-8/G·1545

定 价:19.90 元

我社将与版权执法机  
关配合大力打击盗印、盗  
版活动,敬请广大读者协  
助举报,经查实将给予举  
报者重奖。

举报电话:

北京市版权局版权执法处  
(010)84251190

中国青年出版社

(010)65516875

(010)65516873

---

中青版图书,版权所有,盗版必究

# 目 录

Quality Time Anytime  
CONTENTS

## 序言 5

洗浴时间 .....13

卧室时间 .....31

准备睡觉的时间 .....49

车里的时间 .....67

厨房里的时间 .....83

吃饭时间 .....101

户外时间 .....119

---

---

|             |     |
|-------------|-----|
| 玩耍时间 .....  | 137 |
| 安静时间 .....  | 157 |
| 购物时间 .....  | 177 |
| 生病的时间 ..... | 193 |
| 等待时间 .....  | 211 |
| 走路时间 .....  | 231 |

---

# 序言

## Introduction

同孩子们在一起的时间十分宝贵，就像每个孩子的父母都可能会有的感觉：同孩子们在一起的时间过得飞快。在孩子们长大后，大多数父母都会发出这样的感慨：“我真希望能有更多的时间同他们在一起！”为了避免这种遗憾的发生，请你不要将过多的精力放在其他事务上，而要认真地考虑一下什么才是生活中真正重要的事，那就是保证同孩子们在一起的每时每刻都过得有质有量！

### 为什么要有质有量？

一些成长问题专家曾经写过很多关于“质量时间”的文章。之所以发明这样一个名词是因为专家们看到家长们大多忙于工作、家务、自己的休闲和其他一些事务，而很少同孩子们在一起。很多父母在认识到这个问题后开始筹划如何提高同孩子们在一起的时间效率，以便使迅速成长的孩子们能及时同父母交流，听到父母的忠告。

### 为什么可以“随时随地，有质有量”？

从那以后，我们开始学习怎样随时随地都可以拥有“质量时间”。每天有很多时候——例如排队、候诊、送孩子上学和

准备就寝等——我们可能同孩子们在一起。我们可以轻易地将这些时候变成“质量时间”，教给孩子们一些知识、做体育活动、进行感官刺激训练或只是在一起玩耍。

做这些事情所需的条件是：一点儿想像力、一些准备工作和本书中介绍的大量游戏和活动。你会发现这些游戏和活动能够帮助你同孩子们一起度过很多快乐的时光，即使你的日程安排得满满的。此外，你在每个活动的“下次”任务中可能会受到一些启发而有更多自己的想法。无论你在哪里或在做什么，你会感到每天都有无尽的快乐。

本书的目的是帮助你提升快乐的感觉、增强信心和责任心；帮助孩子们提高创造力、解决问题和社会交往的能力，同时使他们有一个健康的体魄。再说一遍，本书不仅会使你的孩子在将来的生活中受益，而且会帮助加深父母同孩子的感情！

## 核心价值观

如果你的孩子擅长在玩中学习，他将学到以下这些核心价值观：

- **成就感**：努力去做某件事后取得成功的感受。
- **勇气**：尝试新事务，不害怕试验。
- **好奇心**：提问题、探索和接受挑战，从中得到发现和获取知识的乐趣。
- **感情表达**：表达自己的想法，理解自己的各种感觉。这

一点很重要。

- **环境意识**:关注家里和社区等周边环境,为改善环境做力所能及的事情。

- **帮助他人**:为家庭和朋友中需要帮助的人做些事情。

- **诚实**:对自己和他人都能做到这点。

- **家庭的重要性**:理解为什么家庭是最重要的。

- **道德和信仰**:知道什么是有道德的行为,理解家人的信仰。

- **坚定性**:不轻易放弃,坚持到最后的胜利。

- **积极的态度**:相信自己有能力做好一些事情,并在实现目标的过程中保持乐观情绪。

- **善于动脑**:在解决问题时能够想到很多办法。

- **尊重自然**:了解人类生存的环境,知道自己能为保持自然的生机做些什么。

- **尊重他人**:富有同情心,知道如何尊重他人。

- **责任心**:知道什么事情是重要的。

- **自信**:相信自己,清楚自己的能力。

- **自力更生**:相信自己的能力,能够照料好自己。

- **自尊自爱**:做真实的自己最好,学习接受自己的行为,清楚自己与众不同之处。

- **幽默感**:一生都能保持幽默感,不怕自我解嘲,即使事与愿违。

- **制定目标**:将巨大的挑战分成阶段,逐个战胜,达到阶



段性目标。

- **团队精神**:学会同他人合作完成某项事情或任务。

## 基本技巧

你的孩子通过进行书中介绍的活动和游戏也能提高以下这些基本生活技能。

- **分类**:根据不同的标准将事务分成不同的类别。
- **交流沟通**:用讲话、身体语言、面部表情、写作和表演等方式同别人交流沟通。
- **协调平衡**:运用知觉和肌肉运动保持各种姿态。
- **烹饪**:用各种原料、烹饪器具和作料制作各种食物。
- **创造力和想像力**:跳出框框,努力想出新的主意和解决问题的方法。
- **逆向思维**:分析问题,从各种角度找到解决方法。
- **精细动作**:用手完成的各种动作。
- **遵循指导**:理解、记住和遵循口头或书面的指示。
- **语言和词汇**:增加词汇量和语言技巧,以便更好地与人沟通和思考问题。
- **行为举止**:要有礼貌、知道良好的社会行为的重要性。
- **读地图**:会看地图,根据图标确定具体位置。
- **数学**:运用基本的数学方法解决问题,同时培养更高级的数学能力。
- **衡量**:学会用不同的标准,例如数量、长度和大小等衡

量事务。

- **洞察力**:以新的视角分析世间万象,学会评估和分析事务。

- **计划性**:在完成一项任务时有步骤,能够高效率地利用时间。

- **实践性**:学会日常生活的基本技巧,例如整理床铺、收拾桌椅和打扫房间等。

- **解决问题**:分析问题,找到解决办法。

- **生产能力**:制作不同物品的水平。

- **循环利用**:变废为宝的能力,注重环保。

- **科学分析**:利用科学原理分析问题。

- **社会交往**:与人交流,清楚帮助别人的重要性。

- **金钱的价值**:理解金钱的价值,知道如何挣钱。

## 教育时刻

“教育时刻”是指你能够给孩子以积极指导的时间和机会。你应该鼓励孩子锻炼处事技巧,学习新的思维方式,探索有趣的未知世界。重要的是过程而不是结果。

在“质量时间”里寓教于乐,帮助孩子们将学到的知识和技巧用在他们未来的生活中。孩子的每个时刻都可能成为“教育时刻”。家长只用几分钟的“质量时间”就能教给孩子一种新技巧、一个新信仰、一个新思想和看待事物的一种新方法。



## 玩乐时刻

本书的最终目的是使家长和孩子享受在一起的快乐时光。我已将各种活动安排在大多数家庭在日常生活中都会遇到的13个场景中，在这些场景中，你都可以和孩子们在一起做游戏或进行各种活动。

• **洗浴时间**：当孩子们在浴缸里清洗身体时，同你的孩子作些游戏吧。

• **在卧室里**：分享孩子们的特殊空间。

• **准备睡觉的时候**：让你的孩子放松身体和神经，准备睡觉。

• **在汽车里**：郊游或长途旅行时。

• **在厨房里**：同孩子们分享烹饪的乐趣。

• **就餐时间**：在餐桌旁的活动和游戏。

• **户外时间**：享受难得的户外时间，活动是没有限制的。

• **玩耍时间**：在玩中学习和培养各种良好素质。

• **安静时间**：在安静的时候也有很多乐趣。

• **购物时间**：让孩子注意你购物时的状态。

• **生病的时候**：当孩子生病在床的时候也要让他感到快乐。

• **等候时间**：在你们等候做某件事情时，让等待的时间也充满乐趣。

• **走路时间**：走着去学校、公园和在社区内散步。



## 快乐模式

在本书的十三章内容里，每章都有近 15 个游戏和活动，几乎能够贯穿全天的每个短暂时刻。每个游戏和活动包括以下几方面的内容：

- **年龄：**适合做这项活动的年龄范围。
- **简介：**介绍活动和游戏的过程。
- **价值观和技能：**孩子们需要从活动和游戏中学习的价值观和技巧。
- **材料：**活动和游戏所需的用具和材料。
- **做法：**简单地分步介绍活动和游戏的方法。
- **下次：**拓展游戏和活动乐趣的建议。



# 原书空白页



# 泡泡浴

## Fizzy Water

扑通!扑通!哗哗!哗哗!哦,洗澡是多么快乐的一件事!  
孩子们知道浴缸里的泡沫是从哪里来的吗?

### 价值观

- 善于动脑

### 技能

- 逆向思维

### 材料

- 能够发泡的浴液或泡腾片

### 做法

1. 在浴缸里放满温水,让孩子泡在里面。
2. 在孩子背后放上一两片泡腾片,不要让他看见。
3. 问他有什么感觉,让他形容他的感觉和他听到的声音。
4. 让他看到泡泡的来源,看他是否能猜出那是什么东西及发泡的原理。
5. 向他介绍泡腾片的成分及在水中发泡的原理。
6. 看他能否想起其他能够在水中发泡的东西。

### 下次

- 试用其他发泡的东西,例如浴盐 and 泡泡浴油等。
- 你能否找到其他遇到一起就能发生化学反应的东西,例如醋和小苏打,苏打水和冰激凌等。



# 美发院

Hair Salon

可以带孩子到美容店洗澡，在那里的浴缸里做出各种能够想像得到的发型，这种活动更适合女孩。

## 价值观

- 自我意识

## 技能

- 创造力和想像力

## 材料

- 不会打破的镜子
- 幼儿用香波和浴液
- 照相机



## 做法

1. 在浴缸放满温水，让孩子泡在里面。
2. 将不会打破的镜子放在孩子对面以便他看到镜子里的自己。
3. 给孩子头发上抹香波，揉出丰富的泡沫。
4. 鼓励他给自己变换各种发型，越疯狂越好。
5. 让他从镜子中看看鼓果。
6. 如果他愿意，给他照下来。

## 下次

- 用食用色素给香波染上颜色，创造多彩的发型。
- 给孩子看一些发型书，鼓励他设计出更加与众不同的发型。





# 有多少杯子

## How Many Cups

让你的孩子计算注满一个容器要用多少杯水。实际操作比看上去要难！

### 价值观

- 好奇心

### 技能

- 数学

### 材料

- 塑料量杯
- 不同规格的容器

### 做法

1. 在浴缸放满温水，让孩子泡在里面。
2. 将塑料量杯和容器放在水里，向大容器里注满水。
4. 先让孩子猜猜容器中的水能够装满多少塑料量杯。
5. 然后真正用量杯从容器中舀水出来，看看能舀多少杯，一边舀一边数。
6. 重复使用其他容器做这个试验。

### 下次

- 用汤勺和小杯子舀水。
- 用其他量具，例如塑料管子、塑料瓶和塑料碗等等。
- 用食用色素给容器中的水染色。

