



搭建与孩子的沟通之桥，收获和谐的亲子关系，
保障儿童时间管理训练的效果

儿童时间管理 亲子手册

30天让孩子的学习更快乐

李飞 钟思嘉——著



带你身临其境60个魔法
案例，让孩子开开心心去上学，
快快乐乐写作业！



清华大学出版社

· 豆豆妈妈系列图书 ·

儿童时间管理 亲子手册

30天让孩子的学习更快乐

李飞 钟思嘉——著



清华大学出版社
北京

内 容 简 介

为什么孩子总是发脾气？为什么孩子什么话都不愿跟家长说？为什么孩子对自己的事情负不起责任来？为什么孩子对家长的话充耳不闻？家长在训练孩子时间管理的过程中频频发生家庭冲突，究其原因，其关键是家长没有掌握父母效能的六大魔法。

本书通过一个个生动有趣的小故事把这六大魔法呈现出来，家长和孩子可以一起阅读。孩子读了，感觉有趣的同时还可以学会一些解决问题的方法。家长读后可以轻松掌握：行为目的魔法、父母情绪魔法、倾听魔法、沟通魔法、鼓励魔法和责任感魔法。掌握了六大魔法，不仅可以建立和谐的亲子关系，还能提高孩子的五大自我管理能力：时间管理、情绪管理、交友管理、目标管理、成绩管理。孩子成长过程中遇到的很多难题都可以迎刃而解。

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

儿童时间管理亲子手册：30天让孩子的学习更快乐 / 李飞，钟思嘉著. —北京：清华大学出版社，2017（2018.5重印）

（豆豆妈妈系列图书）

ISBN 978-7-302-47666-5

I. ①儿… II. ①李… ②钟… III. 时间—管理—儿童读物 IV. ①C935-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2017）第 132180 号

责任编辑：杨静华

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：王静怡

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：三河市铭诚印务有限公司

经 销：全国新华书店

开 本：170mm×240mm

印 张：15

字 数：196千字

版 次：2017年6月第1版

印 次：2018年5月第5次印刷

印 数：21501～26500

定 价：49.00元

产品编号：074049-02

序言

之前的《儿童时间管理训练手册》出版后，一些父母反映，在训练过程中他们感受到跟孩子沟通的困难，甚至感到教养的挫败。探究其主要的原因，并不是他们的训练方法不当，而是忽略了和谐的亲子关系是培养孩子一切良好行为习惯的基石。

亲子关系是人的生命中最奇妙且充满挑战的人际关系，为人父母者想要享受这种美好的情感联结，就要付出一定的心血。本书可以帮助家长在训练孩子时间管理的同时，促进亲子关系。

卷卷飞是李飞老师的外号，是多年前她带领的营队的孩子们为她取的，当初也许是形容她长长卷卷的头发，后来成为孩子喜欢她和亲近她的昵称。李飞老师擅长讲故事，尤其擅长用她生动丰富的面部表情和肢体动作把故事里的人物和场景生动鲜活地表演出来，我曾见过孩子和家长们听她讲故事时注目张嘴的模样，可见她讲故事的功力。如今她把在训练中帮助家长和孩子成长的经验编成了 60 个精彩的亲子故事，虽名为魔法六章，实则是借由亲子关系改变孩子的妙法。我在阅读的感动之余，提供了一些修饰的意见，尤其是建议在每个故事后设置一段鼓励家长的结语，她很快地完成了《儿童时间管理亲子手册》，并且把父母效能系统训练的六大主题犹如魔法棒般地一点成金。

《儿童时间管理训练手册》在写作过程中，我是给豆豆妈妈工作室伙伴们提了一些修改意见，他们基于对老师的尊重，让我当了第一作者。当我得知他们再接再厉地完成儿童时间管理训练的系列著作时，我欣然承诺给予一些内容的建议，但如果坚持要挂上我的名字，我只能是第二作者，因为这些创作是他们多年经验和心力的积累，我只是肯定他们贡献的见证者。

回想自己这三十多年来在家庭教育事业中的成长，感恩我的老师 Lowell 博士在父母效能课程中的耐心讲解，感恩许多家庭教育工作者的育苗，感恩豆豆妈妈工作室伙伴们的栽培，感恩清华大学出版社的扶植，感恩所有给予我们肯定和批评的家长。因为有你们，我们的下一代更有福。

钟思嘉

2017年3月22日

序言

“从前的日色变得慢，车，马，邮件都慢，一生只够爱一个人。”这句诗是木心的诗《从前慢》中的一句，我很喜欢这一句，因为每每读它就心生美好。身边的家长和朋友有时会向我抱怨生活节奏紧张，时间不够用，每天从早上一起床，就像陀螺转个不停，好像是在打仗。我把我喜欢的诗分享给大家。朋友感慨：“我们现在已经体会不到你能体会的美好了，每天都感觉疲惫不堪。”大家问我秘诀是什么？答案很简单：时间管理。

时间管理其实也是一种修炼，有句话说：人忙心闲。我理解其中的含义，虽然我们要做很多事情，人会很忙碌，但是我们的内心仍然可以保持平静悠闲的状态。每天我们大家拥有的时间都一样，24个小时。但是，在我的内心世界里，我一直会去平衡自己，保持心境的悠闲。我可以做很多的事儿，但是生活中依然有诗和远方。借用木心的诗，我的世界里日色变得慢，车，马，邮件都很慢，一生只做一件事儿。这件事儿就是：这十几年我一直在做的家庭教育工作。

2004年我和伙伴们一起成立了豆豆妈妈工作室，到现在已经是第十三个年头了。我们经过十几年的实践，独创出行之有效的“豆豆妈妈好习惯训练方法”。这套方法辅以父母效能的培训，能同时训练孩子的智商和情商，提高孩子的时间管理、目标管理、情绪管理、成绩管理、交友管理等五大自我管

理能力。在这十三年间，不断有人问，还是你们几个吗？你们还在一起？你还在做家庭教育吗？我可以感受到大家的难以置信。怎么你们合作那么久还没分开？怎么你们一直坚持做一件事儿十几年还这么有激情？这十几年的时间，我和伙伴们一起成长，一起工作，我们分享生活的感悟，传递正能量给身边的家庭，在艰难的时候陪伴他们，让他们看到希望。

时光荏苒，岁月如梭。回忆这十几年的时间，很多人对我说，卷卷飞，你做的事情是一件有功德的事儿。其实，在帮助那么多家庭的同时，我自己的收获更大。一直喜欢讲故事的我经常会把一些自己训练的案例讲给身边的朋友和家长听。大家都觉得我讲的故事生动有趣，小小的故事能让家长在轻松愉悦的氛围中有所感悟，产生自省。

我开始把一些小故事放在自己的公众号“卷卷飞的魔法棒”里，后来又在喜马拉雅的豆豆妈妈家长课堂里开设了音频专辑。在这期间，收到了很多家长给我的留言。家长们在训练孩子时间管理的时候，每当遇到一些难题，想要放弃时，看看我的案例故事，听听音频，瞬间就会觉得能量回升，从故事中找到一些解决难题的方法。这些小故事不仅家长看了有所收获，孩子听完也非常喜欢。无意间，小故事为孩子和家长搭起了一座沟通的桥梁。为了让更多的人深入了解儿童时间管理的理念，从我讲述的案例故事中获得能量和方法，我决定把它们集结成册，这就有了今天的《儿童时间管理亲子手册》一书。

儿童时间管理的训练实际上是儿童行为习惯和性格养成的训练。自从《儿童时间管理训练手册》与大家见面以来，更多的家长开始运用我们的理念和方法对孩子进行训练。可是在运用的过程中，家长们碰到各种各样的问题。家长们经常问我：

- 为什么同样的方法李飞老师用就有效，家长用却无效？

- 面对孩子的不断挑衅，为什么李飞老师加以引导，孩子就会变得听话，可是家长就会生气发脾气引发家庭战争？
- 在孩子有情绪的时候，为什么孩子会向李飞老师敞开心扉，面对家长时却一言不发？
- 当孩子经常说话不算话的时候，为什么李飞老师可以运用一些方法让孩子变得有责任感并且有自信心，而家长却只能一次次无奈地警告并且惩罚孩子？

面对家长的困惑，我想说是因为我有魔法。在家长眼中，我是有耐心、说话温柔、能用幽默的方式讲解教育孩子方法的李飞老师。在孩子眼中，我是做游戏的时候很可爱，建立规矩时有点“小厉害”，一下子就能猜出他们心中想法的魔法学校校长卷卷飞。

我有，了解孩子行为目的魔法；

我有，帮助家长管理情绪的魔法；

我有，让孩子敞开心扉的魔法；

我有，和孩子沟通顺畅的魔法；

我有，在孩子疲惫有情绪时仍然可以鼓励他们向前的魔法；

我有，让孩子为自己行为负责的魔法。

在书中，我将故事分成六大类：行为目的魔法篇、父母情绪魔法篇、倾听魔法篇、沟通魔法篇、鼓励魔法篇，以及责任感魔法篇。这六大魔法在训练孩子时间管理的时候至关重要，是家长需要熟练掌握的技巧和方法。掌握了这六大魔法，在我们训练孩子时间管理的时候很多问题都会迎刃而解。本书我会通过一篇篇生动的小故事为你揭开这些神奇魔法的面纱。在每篇故事的最后，我会挥舞魔法棒，把我在故事中用到的魔法手把手地教给你。

现在，你是不是对卷卷飞的魔法产生了好奇？是不是急于想要掌握这些魔法呢？请你跟我一起深呼吸，让我们的心静下来。接下来，就请你翻开这本书，我将陪着你开始一场神奇的魔法之旅。

李飞

2016年12月7日

目 录

第一章 / 1

行为目的魔法篇

- 一、我“讨厌”卷卷飞 / 2
- 二、想得到，怕失去 / 7
- 三、身在哪里，心在哪里 / 10
- 四、考试不写卷子的晨晨 / 13
- 五、你们嘲笑我 / 17
- 六、惹人厌的迪迪 / 21
- 七、深夜数小区灯的男孩 / 25
- 八、爱逗妈妈着急的东东 / 29
- 九、我是你充话费送的女儿吗 / 35
- 十、总是受伤的安安 / 40

第二章 / 45

父母情绪魔法篇

- 一、种一棵烦恼树 / 46
- 二、在情绪中成长，遇见未知的自己 / 49
- 三、要把别人当别人 / 53
- 四、我养兰花不是为了生气的 / 57
- 五、健康的好爸爸 / 60
- 六、你怎么变聪明了 / 63
- 七、妈妈，请你笑一笑 / 69
- 八、希望逛街时孩子自己走丢的妈妈 / 73
- 九、我的孩子是个扶不起的阿斗 / 77
- 十、用皮带抽自己的爸爸 / 81

第三章 / 85

倾听魔法篇

- 一、愿自己是一片湖水 / 86
- 二、听懂孩子的情绪 / 91
- 三、男儿有泪不轻弹，只是未到伤心处 / 94
- 四、喜欢就是这么简单 / 97
- 五、我最了解她的心 / 100
- 六、蜗牛牵我去散步 / 104

七、陪伴是最长情的告白 / 108

八、我害怕“鬼” / 111

九、他们冤枉我 / 114

十、野大夫 / 118

第四章 / 123

沟通魔法篇

一、心近了，万事好商量 / 124

二、有了弟弟妹妹之后…… / 127

三、因为有心，所以感恩 / 130

四、爱上自己的孩子 / 132

五、计较输赢的小木 / 135

六、交不到朋友的象棋高手 / 140

七、我的水晶球碎了 / 144

八、爱上自己的一切 / 148

九、一天和十年的差距 / 151

十、是谁暗恋我？给我站出来！ / 153

第五章 / 157

鼓励魔法篇

一、今天你喂了哪只狼 / 158

二、今天你美言了吗 / 160

三、生活中的“小确幸”，你发现了吗 / 163

- 四、鼓励时不忘初心 / 166
- 五、美言录真神奇 / 169
- 六、不知道，想不通，随便 / 173
- 七、疾恶如仇的瑞瑞 / 177
- 八、你们真的有魔法 / 181
- 九、你为什么送我礼物啊 / 184
- 十、谁是火眼金睛 / 189

第六章 / 191

责任感魔法篇

- 一、儿孙琐事由他去 / 192
- 二、一切从放心开始 / 197
- 三、你怎么撒谎 / 201
- 四、信任孩子是给孩子最好的礼物 / 205
- 五、幸福的普通人 / 207
- 六、爱上读书 / 210
- 七、你是侦探妈妈吗 / 212
- 八、百德伍曼 / 216
- 九、红毛衣风波 / 219
- 十、只吃汉堡的欢欢 / 223



第一章

行为目的魔法篇



一、我“讨厌”卷卷飞

和孩子打交道的这十几年，一直被很多孩子爱着并且也爱着很多孩子的我，曾经被一个叫文文的孩子那么用力地“讨厌”着。这真是一次难忘的经历和体验。

文文长得白白净净，一双灵动的大眼睛让他整个人都很有朝气，很帅。可是第一次看到这个帅帅的三年级的小男孩时，他却眉头紧锁，显得闷闷不乐。我微笑着对他说：“文文，很高兴认识你，我是卷卷飞。”跟心底预期的一样没有任何反应。文文把嘴巴噘得高高的，眉头紧锁。看来要想走进这个孩子的内心可不是一件简单的事情。

好不容易进入工作室的文文把五官使劲儿挤在一起，呜呜地哭起来，不停地自言自语：“我不要写作业，我不要到这里来。我妈骗我，说我可以不用写作业的，为什么又给我带作业来了。”我看着文文说：“我们这里除了写作业，还有很多好玩的游戏，你要不要先玩玩看。”“哼”，文文轻哼一声，转过头去，给了我一个大大的后脑勺。我知道孩子需要时间去处理情绪，就对他说：“文文，这样吧，现在我觉得你可能想自己待一会儿，等到你想要玩游戏的时候，你再来找我。”于是在其他孩子训练时间管理的阶段，文文一直都是闷闷不乐地坐在阅览室，噘着嘴，哭一会儿，发会儿呆。不一会儿，他竟然趴在桌子上睡着了。我悄悄走过去，给文文披上了一件衣服。文文立刻惊醒，看着我大声问：“你要干什么，你想干什么？！”语气十分愤怒。我温柔地回答：“我怕你着凉，给你盖上衣服，你接着睡吧。”文文大声说：“我没睡，我不睡了，我醒了。”看到孩子那充满了防备的眼神，我知道他还没有对我敞开心扉。

结束了儿童时间管理训练的孩子开始由我带领他们上游戏课。我对孩子

们说：“进入魔法学校，我们就是一个大家族了。在我们魔法家族，首先要先学会一项技能，你们猜是什么？”孩子们纷纷举起了手，只有文文怪声怪气地接下茬说：“学会上厕所啊。”孩子们哄堂大笑。我没有批评文文接下茬的行为，而是对那些认真举手，没有受到文文影响的孩子说：“我发现我们这里有几位同学特别专注，我要给这几位同学每人加一个魔币。”听了我的话后，我发现除了文文之外的同学，都立刻坐直了身子，停止了嬉笑。文文坐在椅子上，不断接茬、打岔。在整个过程中，我都没有批评和提醒他。我直接带着大家进入了游戏环节。我故作神秘地对孩子们说：“在魔法家族必须学会的是打猎，现在呢，我们就先开始打猎，可以成功打到猎物的同学会获得两个魔币，没有打到猎物但是参与打猎的同学获得一个魔币。”孩子们跃跃欲试，游戏玩得热火朝天。文文也被这个游戏吸引了，他慢慢停止了一切捣乱的行为，开始专注地看着同学们玩打猎的游戏。一会儿，文文慢慢地举起了手，他想要参与到这个游戏中。我知道，这是文文在慢慢敞开他的心门。

在中午的创意小组活动时间，我带着一些孩子做手工。男孩子们都在做枪，但是他们总是在卷枪管的时候卷得不紧，不整齐。我卷的小细长棍儿成了枪管的最佳模范。孩子们纷纷向我订制小细棍儿。其他的孩子都会直接过来跟我说：“卷卷飞，可以帮我卷个小细棍儿吗？”文文眼巴巴地看着，心里肯定也很想要，但是一直说不出口。自己嘴里还自言自语：“小细棍儿太细了，做枪管也没那么好。咦，我这个枪管怎么弄不好啊？”我忍住心底泛起的笑意，卷了一根细棍儿递给文文，说：“文文，你需要这种细棍儿吗？”看着我递过来的细棍儿，文文假装勉为其难地说：“好吧，就用这个试试看。”然后，文文立刻把我的小细棍儿和自己做的手枪组装在了一起。那天，我给文文卷了很多细棍儿，结果他做了一把超酷的多枪管的手枪。文文的枪管还是活动的，他兴奋地向大家展示，说：“你们看这个可以发射出麻醉剂，这个可以喷

出水雾……”其他的同学都围着文文羡慕地不断发出惊叹：“哇，这么棒啊！天哪，这把枪真酷。”被称赞包围的文文，脸上红扑扑的显得更加兴奋了。他从人群中望向我，然后轻声说：“这是卷卷飞帮我卷的枪管。”文文的眼神充满了感激。

第二天早上，文文依旧是满脸的不开心，直到进入游戏环节才开心起来。在中午折纸的时候文文主动坐到了我的身边，对我说：“卷卷飞，你今天可以再帮我卷些细棍儿吗？”我立刻笑着答应下来：“当然没问题了。”我俩边做手工边聊天。我对文文说：“文文，我可厉害了，我料事如神，我知道你明天会是什么心情，你相信吗？”文文不相信地看着我说：“切，吹牛。”我笑着接着说：“我担保，你明天早上来的时候一定会不高兴的，但是到了卷卷飞的游戏环节你就会开心了，然后到了中午创意小组做手工的时候，你会更加高兴，你说我说得对吗？”文文假装撅起嘴，说了一句：“哼，才不是呢。”我的搭档王宏老师在旁边听到我们的对话对文文说：“文文，你每天起床睁开眼睛是为了高兴，还是不高兴呢？”文文没有答话。王宏老师接着说：“你看，你要是睁开眼睛为了不高兴，你的目标达到了，你每天早上都不高兴。那你应该为达到这个目标而感到高兴啊。如果你每天早上睁开眼睛是为了高兴，那你的目标还没达到，你应该努力想想怎样才能让自己高兴起来。”听了王宏老师的话，我笑着冲她伸出大拇指，心中暗想：太睿智了。文文看着我们，眼神茫然，他显然被绕了进去。我在旁边冲着文文眨了眨眼睛说道：“文文，我觉得王老师说得有道理。”文文无奈地望着我和王宏老师。他大概在想，这两个人怎么这么奇怪，怎么和别的老师不一样？

时间过得很快，文文每天早上到工作室的时候虽然还是不怎么开心，但是已经有了很大的改变。我一直在想，文文要是能再持续训练几天就好了，我想我应该能更多地走近这个孩子。转眼到了训练的最后一天，那天文文的