

忍住!

别插手! 让孩子独立的自我管理课

1

合理安排

时间



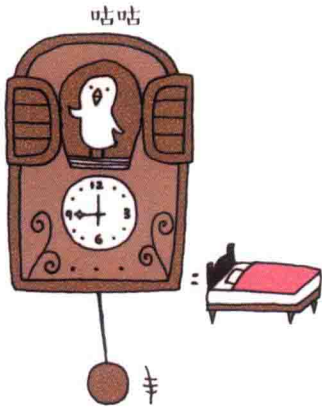
[日] 高取志津香

+

日本 NPO 法人 JAM 网

编著

李俊 译



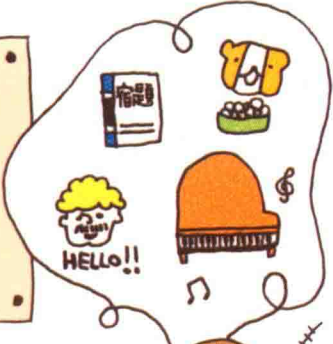
咕咕



接下来是?

1. 做作业
2. 弹钢琴
3. ...

はい?!





别插手！
让孩子独立的自我管理课

1

合理安排

时间



「百」高取志津香

+

日本ZOO法人
JAMBO

编著

李俊

译



九州出版社
JIUZHOU PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

忍住! 别插手! 让孩子独立的自我管理课. 合理安排时间 / (日) 高取志津香, 日本 NPO 法人 JAM 网编著; 李俊译. — 北京: 九州出版社, 2018. 3 (2018. 6 重印)

ISBN 978-7-5108-6725-5

I. ①忍… II. ①高… ②日… ③李… III. ①自我管理—儿童读物 IV. ①C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 044825 号

Original Japanese title: DAMETTE IWANAI KODOMOE GOOD ADVICE 1 JIKAN NO MANAGEMENT

Copyright © 2016 by Shizuka Takatori

Illustration copyright © 2016 by Tomoko Ishimura

Original Japanese edition published by Godo-shuppan Corporation Ltd.

Simplified Chinese translation rights arranged with Godo-shuppan Corporation Ltd.

through The English Agency(Japan) Ltd. and Eric Yang Agency, Beijing Office

版权合同登记号 图字: 01-2018-1127

忍住! 别插手! 让孩子独立的自我管理课

作者 (日) 高取志津香 日本 NPO 法人 JAM 网 编著 李俊 译
出版发行 九州出版社
地址 北京市西城区阜外大街甲 35 号 (100037)
发行电话 (010) 68992190/3/5/6
网址 www.jiuzhoupress.com
电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com
印刷 北京荣泰印刷有限公司
开本 880 毫米 × 1260 毫米 32 开
印张 14.5
字数 260 千字
版次 2018 年 5 月第 1 版
印次 2018 年 6 月第 2 次印刷
书号 ISBN 978-7-5108-6725-5
定价 108.00 元 (全 3 册)

培养孩子的独立性

该系列丛书，旨在培养孩子的自理能力，而不是催促孩子“快点儿！”，或是批评孩子“不行！”

您会翻开这本书，就说明您在教育孩子方面一直肯下功夫。

可是一直不见成效。

出门的时候丢三落四、磨磨蹭蹭。房间里，桌子上总是乱七八糟的。零花钱都用来买零食和漫画……反正就没一件事是顺心的。

于是你就冲孩子大吼大叫：“赶紧的！”“收拾收拾！”“这样不行！”甚至开始责骂：“你都干了些什么！”“我说的话你记不住是吗！”骂完孩子，自己又后悔了。

不是你说话大声，孩子就能进步的。

一位美国朋友曾经对我说过，寄宿在他家的日本高中生的事情。

“日本的孩子是不是都被惯坏了？被子、杯子、餐具就放在那里，也不收拾。似乎等着别人帮他收拾。”

一位加拿大朋友也和我说过在他那里打暑期工的日本大学生的事情。

“除非你对他说‘把这事儿干了’，否则他什么也不干。”

应该让孩子自己思考“现在该做什么”，然后主动去做。而不是在家长的催促下去做。

首先，有一点家长要明白——“孩子的事情让他自己做”。

迟到也好，丢三落四也罢，那都是孩子自己的事情。什么事情家长都考虑在前面，都安排好了，这样对小孩子并不好。这等于剥夺了孩子成长学习的机会。必须让孩子明白“这是我自己的事情”，让他自己去思考该怎么做。

还有一点就是，要教会孩子处理问题的具体方法。

没有哪个孩子生下来就会整理自己的物品。能够有计划地安排时间，或是合理使用零花钱。首先需要家长做示范，教会孩子应该怎么做。实际上就是制定一个“规范”。没有具体的规范，孩子不会明白该怎么做。有了规范之后，就可以让孩子按照规范去操作。

有的家长不告诉孩子该怎么做，觉得“孩子还小，怎么能做得了？”千万不要这么想！不管针对几岁的孩子，学不会就反复地教。

该系列丛书，旨在帮助孩子成长，让孩子能够“合理安排时间”“整理好身边的物品”“掌握正确的金钱观”。根据孩子的年龄和他在家的状况，适当地教会孩子去做这些事。

第一册“合理安排时间”，是让孩子“有时间观念”，然后安排事情的先后顺序，计算还剩多少时间，合理地分配时间。

第二册“整理好身边的物品”，从“整理好自己的玩具”开始，最终让孩子学会整理自己身边的所有物品。

第三册“正确的金钱观”，是让孩子掌握正确的金钱观，懂得金钱的来之不易，学会合理分配。通过让孩子有偿做家务的方法，教导孩子正确的金钱观。

很多家长都知道，孩子遭遇挫折的时候，家长不应该马上插手帮忙，但是真遇到那样的情况，还是忍不住去帮。这其实是在给孩子帮倒忙。为了培养孩子的自立能力，父母在想要帮忙的时候一定要尽可能忍住，不插手。

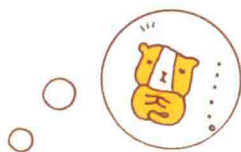
自我管理并不是一件容易做到的事，有时候对大人而言都是个难题，想要让孩子做到自我管理，面临的困难可想而知。当孩子觉得一件事有趣，他便会乐此不疲地一直做下去，在这过程中不断挑战自己。这套书里列举的办法，既让孩子觉得有趣，又能让孩子自发地去做一些事。在配合使用这套书的同时，让我们一边鼓励孩子，一边共同训

练吧！

在孩子未养成良好的习惯之前，我们要耐心，一旦养成了好习惯，之后的事就会自然而然地轻松起来。

在孩子小的时候，做父母的循序渐进地教他一些方法，培养他的自立性，并有意识地让他在生活中实践这些方法。让我们朝着这个共同目标努力吧！

NPO 法人 - JAM 网 高取志津香



目录

孩子的自我时间管理



“快去做！” / 2

让孩子自己管理时间 / 6

让孩子学会自己“管理时间” / 10

家长需要考虑的问题



为什么要让孩子学会时间管理 / 16

了解孩子的时间感 / 19

要让孩子明白，这到底是谁的时间 / 23

通过时间管理，让孩子养成良好的生活规律 / 28

训练开始!

加强孩子的时间意识 / 36

训练1 现在, 几点? 培养时间意识 / 39

感受时间 / 40

训练2-1 明白了什么? 意识到时间 / 43

训练2-2 花费了多少时间? 意识到时间 / 44

观察生活 / 45

训练3 我的一天 意识到自己的行动 / 48

给时间分段 / 49

训练4 划分时间 按照时间约定来完成工作 / 54

列清单整理大脑 / 55

训练5 想做的事情 vs 必须做的事情 列清单 / 59

给“想做的事”和“该做的事”排序 / 60

训练6 贴上便签, 提升效率 列清单和排序 / 63

按照事件重要程度和紧急程度给清单排序 / 64

指导1 指导孩子学会排序 / 68

为行动设定目标 / 70

指导2 决定玩游戏的时间 / 73

训练7-1 早晨时间分配表 规划早晨时光 / 74

训练7-2 明智的消费者 练习制订计划 / 74

让孩子养成根据目标倒推计划的习惯 / 75

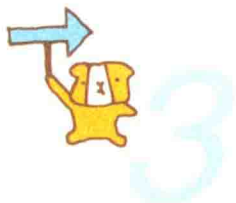
训练8 给爸爸的惊喜: 爸爸的生日派对 根据计划推算时间 / 79

要在时间分配上下功夫 / 80

训练9 目标 300 分 分配工作时间 / 83

分步骤完成该做的事 / 84

训练10 外出计划 分步骤行动 / 87



培养专注力 / 88

训练11 实践! 间隔学习法 提高专注力 / 92

悠闲时间 / 93

行动起来吧!

父母不要对孩子指手画脚 / 100

指导3 按照时间表安排行动 / 105

美国的时间管理教育 / 106

制订计划, 实践 / 112

指导4 制订计划, 实践 / 117

制订中长期计划 / 119

训练12 任务金字塔 制订长期计划 / 124

存储时间, 制作凭证 / 126

训练13 把时间存起来 提升干劲 / 129

计划受阻时, 父母该采取的说话方式 / 130

不能顺利进行时的计划修正法 / 133

指导5 为什么非要父母提醒 / 137

让孩子自己管理时间 / 139

训练14 和爸爸会合 时间管理 / 141

让孩子心怀梦想 / 142

附录 如何与不同类型的孩子沟通 / 146

后记

相关制作人员的话 / 150





孩子的自我
时间管理

“快去做！”

家长们的口头禅

小孩子不写作业，在那没完没了地看电视。

家长自然是火冒三丈：“不要老是看电视！赶紧写作业，写完赶紧睡觉！”

这是家长每天晚上必念的台词。

这句话只要讲了一遍，就肯定还有第二遍、第三遍。除了家长上火，什么事情都解决不了。家长不妨好好反省一下，自己怎么又忍不住发火了。

女儿晚上总是磨磨蹭蹭不肯睡觉

早上从来都是火急火燎的。临出门的时候总是慌里慌张，“忘带笔记本了！”“忘了家长签字了！”在这种情况下，我每次都对女儿说：

“我不是跟你说了吗？让你早点儿准备好！”然而无论怎么唠叨，孩子也听不进去。

这时候，又怕孩子赶不上校车。

于是急急忙忙送孩子出门，然后整个人状态都不好了。

儿子沉迷于电子游戏时，家长说：“别玩了！！”孩子总是会说：“再玩一小会儿。”“等我打完这关。”然后在那里玩个没完没了。说好了一天只玩1小时，结果从来就没遵守过约定。

一开始的时候，家长还心平气和地说：“1个小时已经到啦。”然而，孩子根本就没有停下来迹象。最后家长不得不发火，“你玩够了没有！”强行把电源插头给拔了。

“干吗拔电源插头啊！”“你根本就不遵守约定！”于是家长和孩子就吵起来了。

孩子现在还是小学生，所以家长能够强行这么做，等孩子再长大一些，又该怎么办呢？等到孩子的个子比家长还高的时候，到那时，你说什么他也听不进去了。

到那时，又该怎么办呢？

孩子像算盘珠子似的，拨一下动一下

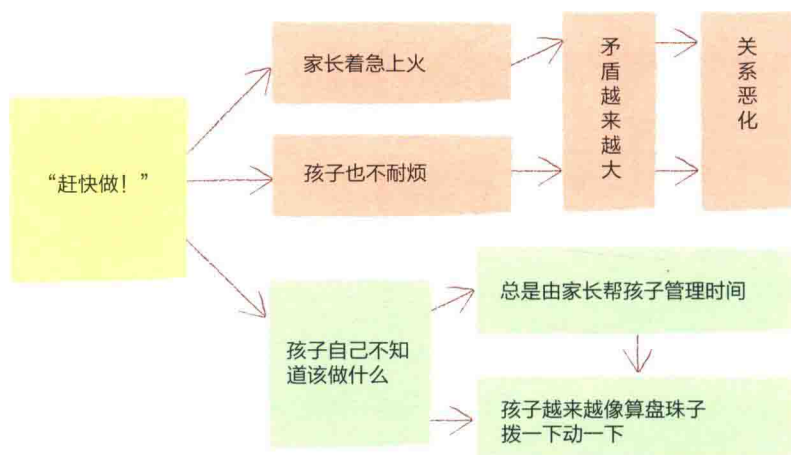
必须让孩子自己意识到该做什么。家长虽然明白这个道理，但还是忍不住要说。

“快起床！快吃早饭！”

“快去洗澡！洗完澡赶紧睡觉！”

从来没有哪一天，不对孩子说：“赶快做 × × × ！”

“赶快做！”的恶性循环



等孩子睡着了，我们有时候会反省自己。“从明天开始，不再催促孩子做这个做那个”，然而等到第二天一早，又变成了老样子……

“我不说，孩子岂不是什么也不做？”“到时候不是上学迟到，就是作业没写完，被老师骂。”“孩子晚上不睡觉对身体不好啊！我不说，

孩子什么也不做！啊——”

就因为“孩子像算盘珠子似的，拨一下动一下”，所以家长才唠叨个不停。孩子要是自觉去做，家长也不会催促了。

那么，到底要怎么办呢？



让孩子自己管理时间

是不是家长一直在帮孩子管理时间？

现在的孩子，比我们小的时候要忙得多。

星期一放学要补英语，星期二要学游泳……另外，学校还布置了一大堆作业。孩子小的时候，家长不帮孩子管理时间，事情就做不完。

但是，始终都是家长帮孩子管理时间，这么做对吗？于是问题就来了，“什么时候才能不再帮孩子管理时间？”

昨天还是小孩子，今天就变得像大人一样了，任谁也办不到。突然有一天，对孩子说“从今天开始，你自己的事情自己做”，那孩子肯定是做不好的。

为了让孩子能够自己管理好时间，要根据孩子的年龄，掌握方式方法，一点一点地教会孩子如何管理时间（合理安排时间）。第一步是让孩子意识到，自己要学会管理时间。

“孩子自己的时间，自己管理。”

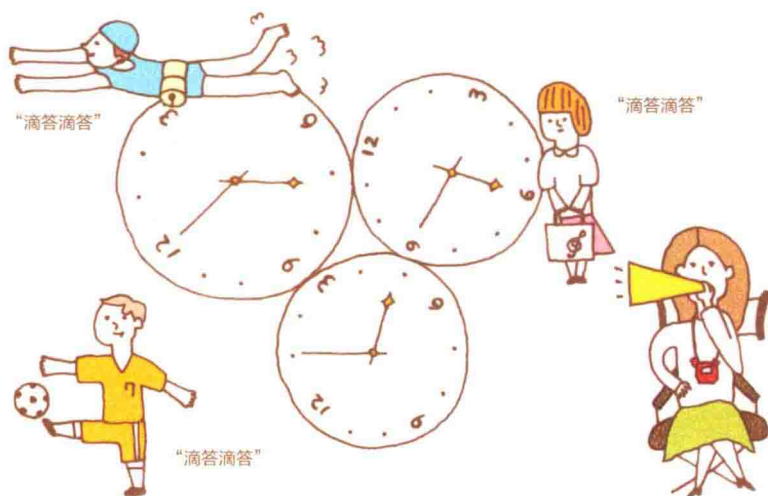


虽然道理很简单，但为了让孩子自己主动去做，首先要让孩子有这样的意识。

培养孩子的自律能力

“快起床！上学要迟到了！”你不掀被子，孩子都不睁眼，但是到了旅游或者足球比赛的那一天，孩子一大早就起来了。

我小的时候，一开始也是父母叫我起床，但后来就自己起床了，也从来没有迟到过。



只要让孩子明白，不按时起床会有什么后果，这样不需要家长的催促，孩子自己就起来了。