



豆豆妈妈
系列图书

孩子不会时间管理？No！他不想……

儿童时间管理 案例手册

30天让孩子的学习更专注

雨露 钟思嘉——著



来，跟专家一起训练
孩子的专注力！

3000+真实案例验证过的
实操金律！！

清华大学出版社



· 豆豆妈妈系列图书 ·

儿童时间管理 案例手册

30天让孩子的学习更专注

雨露 钟思嘉——著



清华大学出版社
北京

内 容 简 介

时间管理意愿优先! 作者在与 3000 多个家庭接触的过程中, 惊奇地发现多数孩子不是不能管理时间而是不想管理时间。如果孩子不想管理时间, 动机不足, 自然缺乏效率。本书使用一个个鲜活的真实案例深挖孩子不想管理时间的秘密, 旨在帮助孩子驱其“心魔”, 从而达到高效管理时间的目的。

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

儿童时间管理案例手册: 30 天让孩子的学习更专注 / 雨露, 钟思嘉著. —北京: 清华大学出版社, 2017 (2017.8重印)

(豆豆妈妈系列图书)

ISBN 978-7-302-47668-9

I. ①儿… II. ①雨… 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 132222 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: 何士如

责任印制: 沈 露

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: 三河市金元印装有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 170mm×240mm

印 张: 13

字 数: 158 千字

版 次: 2017 年 6 月第 1 版

印 次: 2017 年 8 月第 2 次印刷

印 数: 15001 ~ 20000

定 价: 46.00 元

产品编号: 075259-02

推荐序

《儿童时间管理训练手册》从一年多前出版问世以来，获得了许多家长的肯定，但也受到了少数读者的批评，例如书中内容只是给小朋友魔法星星等奖励机制，缺乏理论支持，甚至有一位家长认为是口水文。对于读者的这类评论，我们看到了，并表示尊重和接纳。我们清楚地知道一本书要想满足所有读者的需求很难，而且这本书只是“吃热豆腐”的开始，毕竟培养孩子良好的行为习惯不能心急。这一年多来结合父母效能系统训练的理论基础，我们陆续完成了《儿童时间管理效能手册》《儿童时间管理亲子手册》，以及这本《儿童时间管理案例手册》系列丛书，不敢说是尽善尽美，至少可以负责任地说尽心尽力了。

事实上，儿童时间管理只是孩子该培养的重要能力之一，也不代表孩子全部的能力。十年前我们完成《儿童能力培养调查报告》，并在《中国家校合作教育》（2010年第1期）发表了一篇文章《创造中国优良品牌：CHINA 儿童》，有兴趣的读者可参考其调查结果和讨论。儿童时间管理系列图书正是当年希望借由调查结果撰书的初衷，期望在读者们的鼓励下，与豆豆妈妈工作室的伙伴互勉，再接再厉地撰写关于儿童的身心健康、乐观开朗、自信等系列手册或丛书。

雨露老师很喜欢孩子，孩子们也都喜欢她。她在十多年的儿童心理治疗过程中，帮助了三千多个家庭从孩子问题的困扰里重拾天伦之乐。如今她整理了帮助孩子和家长成长的一些案例，创作了这本《儿童时间管理案例手册》，内容主要通过案例分析，从儿童的一些行为问题及对其进行的辅导方面入手，唤起家长对于孩子时间管理消极因素的警觉和调整，继而启发家长把这些消极因素转换为积极因素的理解和作为，融合二者因素以达到儿童时间管理训练的最大功效。

此外，雨露老师的外语能力很强，经常应邀到国内外商企业和国外教育机构主持讲座，并深受好评。期盼她在发展本土化教育和心理学的道路上，将来在外国人面前，为我们的家庭教育事业展现非凡的中国梦。

回想我三十多年来在家庭教育事业方面的成长，感恩我的老师 Lowell 博士在我学习父母效能系统课程上的播种，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，我们的下一代将更幸福。

钟思嘉

2017年5月1日

序言

十多年过去了，我依然还在这儿，继续专注于儿童习惯训练这一件事。时间管理训练一直都是其重中之重！昨天坐在家中书房地毯上整理这些年来 1 对 1 训练的家长目标和孩子们的行为记录时，我发现虽然不同家庭、不同家长的目标千差万别，但是第一个目标一定是时间管理，抱怨孩子们做事情太磨蹭拖拉、浪费时间。同时，我也惊觉当年训练的第一个家庭的孩子康健今年已经 22 周岁了！电话另一端，康健的妈妈欣喜地告诉我，当年我们已经把时间管理像一枚种子植入了孩子的心中，如今已经生根发芽并茁壮成长了！由于孩子能够高效地完成自己的学习任务，所以，他就能支配大量的自由时间，让自己的生活丰富多彩。后来我们聊到康健今年夏天即将从日本早稻田大学毕业，这也意味着他将要开始承担人生其他两大责任了：工作和家庭。康健妈妈坚信，既然他能对学习负责，也一定能有效履行其他两个责任。我也非常同意康健妈妈的话，身边的大量案例或者纪实类的节目表明，如果本应由孩子承担的第一个人生责任始终是通过催促、批评、讲道理等方式由家长扛在肩上，孩子其他的两个人生责任必然也会出现问题，只是时间早晚的差别。

接下来，让我们来听听更多的家长们向我吐露的心声，她们的这些心里

话也常常会让我随着他们的皱眉、不经意间的叹气以及满眼伤感，陪着他们难过不已。我听到了：

“我出门之前说好了要写完的作业他一个字儿都没动，居然一直在玩儿平板电脑。”

“孩子没考好，怕他难受没批评他，11:00 过去检查作业，发现错题根本就没改完，还有一项作文也没写。这么长时间他干什么了？”

“我们准备给孩子换个学校并且留级，他学习跟不上其他同学啊，作业要写到十一二点，才上小学 3 年级。”

“这现在就是个恶性循环，他上课不好好听讲，回家我给他讲，他还不认真听，到最后全部弄完的时候能到半夜，第二天早上起不来各种磨，我忍无可忍到最后吼着他出门，每个人都不高兴。”

“这些年我们是没玩儿好也没学好，时间倒全搭上了，一直陪着他上各种辅导班，到最后居然考上这样一所中学。”

当然，这十几年来孩子们也常常会无比愤怒或委屈无奈地告诉我他们的心里话。他们说：

“我特别怕浪费时间，万一不小心看了一眼窗外，就特别内疚，下一

分钟还需要再为这浪费掉的一分钟时间内疚，眼睁睁地看着时间一分一秒过去。”

“我妈老管我，可是我有我自己的时间安排。”

“那么多事儿要干，我就用敷衍法，老爸让做什么我都耐着性子说好、好、好，慢慢耗着干呗。”

受到学校邀请，我也会进班跟着孩子们上课，看看孩子们如何利用课上的时间。我看到了：

个子高高的阳阳却坐在第一排，一节课下来，她的头始终转向后面。偶尔老师用手指急促地敲几下阳阳的桌子或者帮阳阳把头转向前面。只要老师的手一松开或者扭头的瞬间，阳阳的头就继续向后，和同学说话。

老师讲课的时候，月月的注意力完全沉浸在手里捏着的一块儿橡皮上，用尺子当“小刀”一下下切割着橡皮。切下来的橡皮片在月月的小胖手里再换个方向，再被切成一个一个的小方块。

鼎鼎上课的时候不听课，在过道上来回“溜达”，老师让他回到座位，鼎鼎置若罔闻。老师不得已，又说了一遍，鼎鼎依然自顾自地在教室里“晃”着。老师第三次严厉地重复自己的要求，并且准备揪着鼎鼎的衣服回座位时，鼎鼎突然“发疯”，狠命地往下拽老师的耳环。

老师在讲台上一边给同学们放 PPT，一边声情并茂地给同学们讲课文《春》，孩子们聚精会神地看着老师，只有思涵完全沉浸在自己的世界里，在作业本上一笔笔画着小人儿。老师提醒思涵放下手中的笔，思涵抬眼看了一眼老师，依然忘情地画着。几次之后，好脾气的老师终于生气地说：“如果你再画，我就把笔给你扔掉。”思涵就像什么都没听到似的。就在老师当着全班同学的面扔掉思涵手中的笔的同时，她若无其事地从书包里又拿出一支笔继续在本儿上涂涂画画。

透过现象看本质，无论是家长或孩子们对我的诉说，还是我自己在教室里的亲眼所见，表面看起来只是孩子们不会管理时间，其实这些现象的背后另有原因，需要我们从以下 7 点去思考方能“对症下药”，从本质上彻底解决问题，从而实现积极有效的时间管理。

第一：性格特点。4 种性格理论的源起需要追溯到 2 000 多年前古希腊哲学家希波克拉底提出的 4 种气质理论。豆豆妈妈工作室也将其成功应用于对 3 000 多名孩子所进行的 1 对 1 的训练中。第一章我会详细阐述活泼型、完美型、力量型及平和型这 4 种性格的特点。在这一章，更有我的学生李笛积极参与，他补充了平日自己对班里同学的观察。针对不同性格，李笛更是十分有建设性地提出了改进建议，尤其难能可贵的是，他自己身体力行，针对自己的不足之处做出了一系列的改进措施。作为家长，如果能够早一点了解孩子们的性格，就能够针对孩子们的性格特点帮助孩子们扬长避短，而不是和孩子的不足之处较劲，太多的例子证明后一种做法的后果只会无限放大孩子的不足。

第二：行为目的。4 ~ 12 岁的孩子有 4 种行为目的：吸引注意、争

取权利、报复和自暴自弃。12 岁以上的孩子又增加了 3 种行为目的：追求兴奋刺激、寻求同伴接纳以及表现优越感。家长需要了解孩子不合作的原因，否则，孩子们最常做的事情就是磨蹭拖拉或者各种“浪费”时间。因此在第二章我会用内容翔实的案例帮助各位看到孩子磨蹭拖拉背后的秘密。

第三：家长的情绪管理。毋庸置疑，家长的情绪会影响孩子的情绪，孩子们的情绪自然又会影响到其做事的效率。几乎每位来咨询的家长都会告诉我：“我先开始都是和颜悦色，给他讲道理，他不听啊，所以才有冲突。”的确，家长们的情绪不是突然爆发，事实上是先有一些想法在大脑中形成，久而久之形成自动化思考，并且转化为情绪。当然，这些情绪并不会是解决孩子时间管理问题的助力，反而毫无疑问会形成阻力，让问题继续恶化。在第三章我将结合鲜活的案例列举 4 种常见的想法：严重不幸、我不能、我必须和自责。

第四：亲子关系。亲子关系很重要，但是如何倾听孩子说话则更是重中之重。如果家长未能重视亲子关系或者家长给予的并不是孩子需要的，很多冲突就不可避免。首先就是做事的效率问题。如果亲子关系不好，孩子们潜在的想法是：如果我做了这件事（例如高效完成学习任务），你高兴了。可是如果咱们关系不好，我为什么要做让你高兴的事呢？作为一名学生，孩子们的“筹码”就是学习。

第五：家长信息。家长如何更好地表达“我的信息”，与孩子有效地沟通。借用时下一本畅销书的书名，即“家长如何说，孩子更愿意听”。在第五章的案例中，我们可以清晰地看到家长的信息表达决定了孩子的态度是合作还是抗拒。

第六：鼓励。有的家长很困惑，说孩子也不是不会管理时间，就是表现忽好忽坏，好的表现犹如昙花一现。如何让孩子这“偶然”的成功成为一种必然，进而掌握时间管理，鼓励肯定这一方法将大显身手。借由案例，我们一起进入鼓励的“秘密花园”，摘取时间管理所需的各种五颜六色的“鼓励之花”。

第七：行为结果。有的孩子口头保证得都很好，但是就是不做或者没有效率。如此的问题行为出现，则是因为孩子无需对自己的行为付出代价。针对此类行为，我在案例中将采用“行为结果”的方法，帮助孩子有效管理时间。

在本书的末尾即第八章，我精选了一些孩子们在时间管理方面的作品。其中最值得推崇的就是我的学生李笛，他在中考的强大压力下仍然坚持将《孩子眼中的时间管理》的编写纳入每天的时间管理日程。2017年1月15日深夜，他如约将洋洋洒洒5000余字的作品发给我。时至今日，我依然在想他是怎么做到的？支持他履行自己承诺的强烈动机又是什么？同样让我非常难忘的是，大年三十晚上，当我先后向两位学生周沛岩同学和张雅涵同学征集她们日常学习中使用的的时间规划作品时，两个孩子虽然都不在北京，但是都马上承诺在一周内发给我。即使大年三十这样的特殊时刻，孩子们仍然能够如此积极回应并承诺具体时间，让我深受感动。最后，需要郑重向各位家长特别说明的是，这一章的所有作品都是孩子们的原创。孩子们一笔一画、经过认真思考后才完成了这些作品，有的孩子甚至为了追求意境、色彩和画面的统一，每天在完成作业后，前后在这些作品上花费了1个多月的时间。

世界著名的管理学泰斗——彼得·德鲁克就曾经在他的著作《卓有成

效的管理者》中指出：“时日稍纵即逝，根本无法储存。时间逝去之后是完全无法补偿的。在一定范围内，我们可以用一种资源替代另一种资源，比如，用铜可以替代铝，用资金可以替代劳力。我们可以使用更多的智力也可以使用更多的体力，但是没有任何东西可以替代已经失去的时间。完成任何任务都需要耗费时间，时间是一个必须具备的条件。”身为家长的我们有时会很纠结，一方面望子成龙，非常希望孩子学的东西越多越好；另一方面，当看到孩子因为学习占用了太多时间而不得不放弃运动甚至睡眠的时间感到心疼不已。因此，如何达到有效管理时间、提高单位时间的效率就显得异常重要。我希望以十几年来与 3 000 多个家庭接触的切身经历为基础，与广大家长、教育工作者们透过几十个真实的案例来找出对时间管理有促进作用的积极因素以及有制约作用的消极因素。显而易见，第一章至第四章更多呈现的是需要引起家长警觉的消极因素。当然，当我们有意识地作相应调整后，这些消极因素也可以转化为积极因素。第五章至第七章则为积极因素，需要我们有意识地善加应用。

蛇打 7 寸方能击中要害，找出问题根源才能解决问题。《儿童时间管理案例手册》一书的出版意在与各位家长一起追根溯源，让您和孩子能更加轻松高效地管理时间。

雨 露

2017 年 5 月 20 日

目 录

第一章 / 1

性格特点与儿童时间管理

- 一、性格特点如何影响儿童时间管理 / 3
- 二、性格特点及案例之一：活泼型 / 5
- 三、性格特点及案例之二：完美型 / 11
- 四、性格特点及案例之三：力量型 / 17
- 五、性格特点及案例之四：平和型 / 22

第二章 / 27

儿童时间管理与行为目的

- 一、孩子的行为目的如何影响儿童时间管理 / 29
- 二、行为目的及案例之一：吸引注意 / 31
- 三、行为目的及案例之二：争取权利 / 35
- 四、行为目的及案例之三：报复 / 39

五、行为目的及案例之四：自暴自弃 / 43

第三章 / 47

儿童时间管理与情绪管理

一、家长的情绪如何影响儿童时间管理 / 49

二、案例及分析 / 51

第四章 / 57

儿童时间管理与亲子关系

一、亲子关系如何影响儿童时间管理 / 59

二、案例及分析 / 60

第五章 / 77

儿童时间管理与家长的信息

一、家长如何说，孩子更愿意听？ / 79

二、案例及分析 / 81

第六章 / 93

儿童时间管理与鼓励

一、如何让孩子更高效率地完成任务？ / 95

二、案例及分析 / 96

第七章 / 109

儿童时间管理与“惩罚”

一、如何有效“惩罚”，才能让孩子更有效地管理

时间？ / 111

二、案例及分析 / 113

第八章 / 125

儿童时间管理作品展示

一、孩子眼中的时间管理（作者：李笛） / 127

二、儿童制作的时间表 / 129

三、儿童手绘的高手秘籍 / 137

附录一 / 165

性格分析问卷及问卷中词汇的定义

一、性格分析问卷 / 167

二、性格分数统计表 / 169

三、性格测试词汇定义 / 171

附录二 / 179

《我的性格我主宰》



第一章

性格特点与儿童时间管理



