

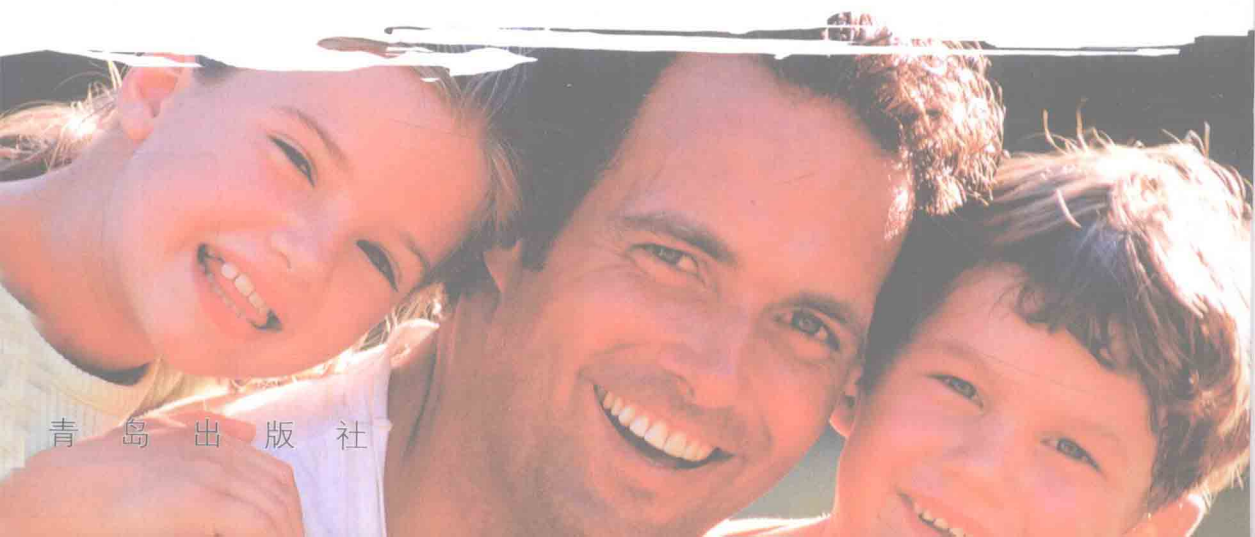
在对话中沟通
引导孩子学得
为人处事的真智慧

YU HAIZI DE 10 GE
ZHONGYAO DUIHUA

教子小书坊 张振鹏 / 主编

与孩子的 10个重要对话

父母除了在身体力行中影响孩子，更重要的一点，就是要与孩子及时沟通和真诚对话，使孩子感到父母是最可信任的人，是最能理解他的人。正如教育家所说：“父母教育孩子的最基本形式，就是与孩子的谈话。世界上最好的教育，都是在和父母的对话中不知不觉地获得的。”



青 岛 出 版 社

在对话中沟通
引导孩子学得
为人处事的真智慧

YU HAIZI DE 10 GE
ZHONGYAO DUIHUA

教子小书坊 张振鹏 / 主编

与孩子的 10个重要对话

父母除了在身体力行中影响孩子，更重要的一点，就是要与孩子及时沟通和真诚对话，使孩子感到父母是最可信任的人，是最能理解他的人。正如教育家所说：“父母教育孩子的最基本的形式，就是与孩子的谈话。世界上最好的教育，都是在和父母的对话中不知不觉地获得的。”



青 岛 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

与孩子的10个重要对话/张振鹏主编. —青岛:青岛出版社,2010.1
ISBN 978-7-5436-5879-0

I. 与... II. 张... III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第218899号

书 名 与孩子的10个重要对话
主 编 张振鹏
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市徐州路77号,266071
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 (0532)85814750(兼传真) 80998664
责任编辑 杨成舜 E-mail yesjy@163.com
插 图 司海英
封面设计 大象设计·吴传友
照 排 青岛正方文化传播有限公司
印 刷 青岛双星华信印刷有限公司
出版日期 2010年1月第1版 2010年1月第1次印刷
开 本 16开(720mm×1020mm)
印 张 14.5
字 数 220千
书 号 ISBN 978-7-5436-5879-0
定 价 25.00元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话 (0532)80998826

前言

众所周知,一个真正的人,一定首先要有优良的品德,要懂得孝顺父母,尊敬师长,要能分辨真、善、美、假、丑、恶,要懂得如何面对困难,要懂得合作……有了这个基础,接下来就要学习文化科学知识,提高自己的学习成绩,为未来打基础……

孩子只要具备了上述特质,就说明他已经开始迈向成功了。而孩子是父母的作品,要想孩子能有光辉灿烂的前程,父母首先要有智慧、有方法来应对教育中出现的问題。毋庸置疑,在家庭教育中,父母的身教是第一位的,每一位智慧贤明的父母在教育孩子之前,必须首先要努力提高自身的修养,为孩子做一个好的榜样。在日常生活中,父母通过自己的努力感染孩子,这样才能让孩子得到真正的提高和进步。

然而,在家庭教育中,父母除了在身体力行中影响孩子,更重要的一点,就是要与孩子及时沟通和真诚对话,使孩子感到父母是最可信任的人,是最能理解他的人。正如教育家所说:“父母教育孩子最基本的形式,就是与孩子的谈话。世界上最好的教育,都是在和父母的对话中不知不觉地获得的。”这是非常有道理的。

父母是孩子的依靠,是孩子最崇拜的人,父母对孩子有着绝对的影响力。因此,父母对孩子说的话,会成为孩子心中的一粒种子,也深深地影响着孩子未来的走向,甚至会决定孩子的一生。

今天的父母虽然很想关注孩子的成长,但却都有自己的工作,总是感觉抽不出时间和孩子好好地聊聊天、说说话。据有关教育机构统计,目前有 90% 的家庭存在父母与孩子沟通的问题,而这些问题又衍生出了许多社会问题,甚至导致一些孩子由于疏于管教而失足,父母也由于和孩子无法交流而造成终生的遗憾。

所以,父母在孩子需要时,要尽到做父母的职责,多拿出时间陪陪孩子,与孩子作一些沟通、交流,并适时地以人生的真实智慧来指引孩子的方向,这是每一位有智慧父母应该做的,也是必须做的。

在家庭教育的过程中,父母应该传递给孩子什么样的价值观念?到底什么样的价值观念会让孩子受益一生?父母又该如何与孩子谈论这些重要的人生话题?……所有这些,都是现代父母常常遇到的挑战与困惑。

为了帮助广大的父母教育好自己的孩子,编者根据自己长期的一线教学经验与近年来的教育研究,总结出了父母与孩子之间的10个重要的对话主题,以此来引导和激发父母与孩子的深谈,从而引领孩子进行深入的人生思考——我到底要成为什么样的人?进而帮助孩子建立正确的、理智的人生观,健全孩子的人格,提升孩子的道德修养,让他未来的人生过得丰富又有意义。

本书在篇章设计上颇费心思,全书共分10章,10个话题,每个话题有7个小标题。父母可以循着本书的话题安排,每天和孩子探讨一个小问题,每星期完成一个对话主题。父母自己安排和孩子的对话,一个话题接着一个话题,很容易落实在实际的生活中,很有实用性。学贵力行,一旦把这些真正落实在生活中,10个星期就能扎下孩子一生幸福的根基。

本书引用了大量现实生活中的真实案例,从而更具说服力。本书是与为人父母者的真诚分享,对于现代的父母来说,是一本简单直观、实用性很强的家庭教育参考书。

张振鹏

2009年10月

目 录

第 1 个对话 谈好习惯的重要性

习惯是什么?《新华词典》对“习惯”是这样释义的:“长时期养成的不易改变的动作、生活方式、社会风尚等。”可以说,好习惯是孩子成功的基础,会影响孩子生活方式和成长的道路,会成为孩子一生成功的导师,好习惯可以改变孩子的命运。

星期一:做好习惯的主人 / 1

星期二:一定要珍惜时间 / 4

星期三:要多读一些好书 / 8

星期四:让自己远离懒惰 / 11

星期五:不要忽视了细节 / 13

星期六:要学会独立思考 / 17

星期日:一定要关注健康 / 20

第 2 个对话 谈做人的标准

对孩子的“做人教育”永远是第一位的,要对孩子为人的正确态度和品行进行有效培养。著名教育家陶行知先生说:“千教万教教人求真,千学万学学做真人。”意思是说,教孩子做学问前一定要先教会孩子做人,学会做人比学会做学问更重要。

星期一:遵守做人的准则 / 23

星期二:一定要培养责任心 / 27

星期三:宽容也是一种智慧 / 29

星期四:诚信的人最受欢迎 / 32



星期五:谦虚才能成就大事 / 34

星期六:真诚对待每一个人 / 37

星期日:每天都应自我反省 / 40

第3个对话 谈做事先立志

每个人都有自己的梦想,为此,就应该树立正确而实际的人生目标,以这个目标作为我们驶向成功彼岸的航标。天边一丝光亮带来了黎明,胸中一腔热血点燃了生命。在我们最无助的时候,梦想就会变成黑暗中那盏闪光的灯,给予我们温暖,给予我们走下去的勇气。

星期一:设定目标再出发 / 44

星期二:给人生一个准确定位 / 47

星期三:不让他人偷走梦想 / 50

星期四:做事贵在坚持 / 53

星期五:不做不切实际的梦 / 55

星期六:有目标马上就行动 / 58

星期日:有计划才能走得更稳 / 61

第4个对话 谈逆境中成长

逆境是一把双刃剑,它既能使人坚强,也会使人脆弱。人们在经历逆境后通常会有所改变,逆境使坚强的人更坚强,使脆弱的人更加不堪一击。那些能够战胜和超越逆境的人,勇敢地站立了起来,是生活的强者。

星期一:逆境是成长的好机会 / 65

星期二:磨难挡不住勇者的脚步 / 68

星期三:学会取舍的智慧 / 71

星期四:坚忍是成功的必备条件 / 74

星期五:害怕失败永远不会成功 / 77

星期六:学会吃苦,万事难阻 / 80

星期日:人生需要超越自我 / 83

第5个对话 谈处事的智慧

有人说,智慧是人类最后的尊严。这个世界,人类所做的一切,都需要在智慧的指引下才能进行,否则就会一败涂地。无论是做人还是处事,最重要的就是智慧,它是真正属于你的,任何人都不能把它取走。对孩子来说,处世的智慧将直接决定他未来能走多远。

星期一:不学礼,无以立 / 87

星期二:自信才能有出路 / 90

星期三:帮助他人就是成就自己 / 94

星期四:会听比会说更重要 / 97

星期五:学着去赞美别人 / 100

星期六:忍一忍才会风平浪静 / 103

星期日:君子之交淡如水 / 106

第6个对话 谈金钱

一个人既不能“穷”得没有金钱,也不能“富”得只剩下了金钱。有很多人为缺少金钱而闷闷不乐,但是如果拿100万元去换取他的健康和自由,他一定会断然拒绝。我们拥有自由,拥有健康,这些财富就超过了100万元,还有什么理由去自寻烦恼呢?

星期一:钱是从哪里来的 / 110

星期二:金钱到底是什么 / 113

星期三:掌握理财之道 / 116

星期四:消费一定要理性 / 120

星期五:拜金主义要不得 / 122

星期六:节俭并不过时 / 125

星期日:学习成功的“穷孩子” / 127

第7个对话 谈孝道

俗话说：“万恶淫为首，百善孝为先。”孝道是一切德行的基础，作为子女，对父母尽自己的孝心是每个作儿女的应尽的本分。其实，做到“孝”并不难，只要我们用心去做，就一定能做好。能尽到孝心，我们会感到自豪，父母也会非常开心、幸福。

- 星期一：有一种爱必须要细说 / 131
- 星期二：你不知道的生命的秘密 / 135
- 星期三：孝道才是人生的根本 / 137
- 星期四：孝心能够感天动地 / 140
- 星期五：孝敬父母不能等待 / 143
- 星期六：孝心体现在生活细节中 / 146
- 星期日：做个孝顺的好孩子 / 149

第8个对话 谈合作与双赢

双赢的智慧是让每个人都做胜利者，让每个人既宽容又坚忍不拔。双赢不仅仅是一种人生哲学，也是一种表示自信、预示着成功的精神力量。努力追求双赢的良好习惯，就可以使人们冷静地面对竞争，亦可以培养人们的良好品德，促进相互合作与交流。

- 星期一：双赢合作是时代需要 / 154
- 星期二：齐心协力才能战胜困难 / 157
- 星期三：乐于助人是双赢的基础 / 160
- 星期四：取长补短才能双赢 / 163
- 星期五：懂得分享是一种智慧 / 166
- 星期六：与人合作切忌有猜疑心 / 169
- 星期日：做一个能融入集体的人 / 172

第9个对话 谈付出与收获

“天上不会掉馅饼”与“天下没有免费的午餐”一样,是一个古老而又实用的智慧。只有懂得去想一切办法抓住机会,并踏踏实实地去努力实践的人才可能得到机会的垂青,才可以获得成功。因为,机会只眷顾那些有准备的人。

星期一:天下没有免费午餐 / 176

星期二:想要收获必须先耕耘 / 179

星期三:自私自利要不得 / 182

星期四:君子应该以不贪为宝 / 185

星期五:拥有一颗仁爱的心 / 188

星期六:学着把爱带给别人 / 191

星期日:试着去做个志愿者 / 194

第10个对话 谈真正的爱情

一首歌这样唱道:“爱是恒久忍耐,又有恩慈。爱是不嫉妒。爱是不自夸,不张狂,不做害羞的事。不求自己的益处,不轻易发怒。不计算人家的恶,不喜欢不义,只喜欢真理。凡事包容,凡事相信,凡事盼望。凡事要忍耐,爱是永不止息。”爱到底蕴含了多少内容,在这首歌中,你是否品出了“爱”的味道?

星期一:爱的真谛是什么 / 198

星期二:爱情不是游戏 / 201

星期三:爱情不能握得太紧 / 204

星期四:爱情是纯洁的 / 206

星期五:正确对待异性交往 / 209

星期六:早熟的果子不甜 / 211

星期日:真爱是可以等待的 / 214

□ 第1个对话

✧ 谈好习惯的重要性 ✧

习惯的锁链隐而不易觉察,直到有一天牢不可破时,人们才会发觉其存在。

——(英国)塞·约翰生

习惯是什么?《新华词典》对“习惯”是这样释义的:“长时期养成的不易改变的动作、生活方式、社会风尚等。”可以说,好习惯是孩子成功的基础,会影响孩子生活方式和成长的道路,会成为孩子一生成功的导师,好习惯可以改变孩子的命运。

星期一:做好习惯的主人

习惯是一股顽强的力量,它可以主宰人的一生。拿破仑·希尔说:“习惯能成就一个人,也能摧毁一个人。”

孩子,当你慢慢长大的时候,就会感觉世界和你小时候看起来的不一样了。以前,有爸爸妈妈替你遮风挡雨,而随着年龄的增长,需要你自己去面对人生的时候越来越多了。现在,你是否觉得做事时有力不从心、无从下手的感觉呢?这个时候,你是否想到了要去寻求爸爸妈妈的帮助呢?其实,做任何事都有一定的规则,只要摸透了这个道理,做什么事都会得心应手。

从今天开始,爸爸妈妈就要从一个人要培养好习惯开始,跟你谈谈一个人生活在这个世界上需要具备的种种能力和应知的处事规则。爸爸妈妈希望你把我们的话记在心里,并运用到自己的实际生活中。



好的,我会用心学习,把你们的话记在心里的。但是,一个人为什么一定要培养好习惯呢?

一个人只有拥有良好的习惯,才能使生活处处如意。要想拥有幸福的人生,首先就要培养一些良好的习惯,并把坏习惯都一一改掉。

爸爸,您的意思我懂。比如,我考试老是犯一些小错误,就是因为平时太马虎了,没有养成细心的好习惯。

你能这样说爸爸很高兴,说明你对自己的问题了解得很清楚。古希腊大哲学家亚里士多德曾说:“我们重复做什么,我们就会成为什么。”可见,习惯对人的影响是非常大的。如果一个人不能养成良好的习惯,就不能取得好的成绩,长大后也一定不能做好工作。不仅如此,也许连自己的生活也照顾不好呢!

爸爸给你讲个故事吧:

从前,有个人无意中知道了一个秘密:世界上有一种点金石,拥有它就能点石成金。普通的石子摸上去是冰凉的,而点金石摸上去很温暖。他还知道,点金石通常会藏在海边的沙滩上。

这个人决定去找点金石。于是,他变卖了所有的财产,买了一些必要的装备,到海边扎起了帐篷,开始寻找点金石。他在海边见到很多石头,他捡起它们,那些石头摸上去冰凉,因为那些都是普通的石头,所以他就把它们扔到了海里。

他一边捡,一边扔,就这样过了一整天,他也没有发现点金石。然后,他又这样找了一个星期、一个月、一年、三年……还是没有找到点金石。每天他都在重复一个动作,那就是捡起一块石头,是凉的,把它扔进海里,又捡起一块,还是凉的,再把它扔进海里……

一天上午,他随手捡起一块石头,这块石头十分温暖……可是,他想都没想就把它扔进了大海。因为,他已经形成了一种习惯——把捡到的石子扔进海里。突然,他意识到这块温暖的石头就是自己要找的点金石,但为时已晚,石头已经被他扔进了大海……

这个人已经找到了点金石,但却把它扔掉了,因为他已经习惯于扔石子的动

作,以致当他真正想要的东西到来时,他还是将其抛掉了!

我也想改掉自己的坏习惯,可是,就像故事中的那个人一样,我已经习惯这样做事了,要想真改正过来还真不容易呢!

孩子,你说得对,习惯一旦养成,的确不容易改变。美国著名作家马克·吐温曾说:“习惯是很难打破的,谁也不能把它从窗户里抛出去,只能一步一步地哄着它从楼梯上走下来。”

在生活中,每个人都会养成这样那样的坏习惯,比如懒惰、骄傲、放纵、拖拉、坏脾气、缺乏毅力等。问题是,我们是被坏习惯的锁链所牵绊,成为它的奴隶,还是砸碎挣脱它,成为它的主人?



我们细心观察就能发现,大凡成就一番事业的人,都善于发现自己的坏习惯,并改变它们。

美国前总统富兰克林知道坏习惯对他的事业有严重影响,他要改变这些坏习惯。他为自己找了一个戒除恶习的方法,那就是培养好习惯,用好习惯驱逐坏习惯。

于是,他列出了获得成功必不可少的13种好习惯:节制、沉默、秩序、果断、节俭、勤奋、诚恳、公正、中庸、清洁、平静、纯洁、谦逊。他说:“我打算获得这13种好习惯。为了不致分散精力,我不指望一下全做到,而要逐一进行,直到我拥有全部好习惯为止。”

美国开国之父华盛顿年轻时曾留有一头红发,脾气火爆。但他用毅力改变了自己的坏习惯,从而学会了带兵打仗,最后成为美国第一任总统。

很多时候,成功者之所以成功,并不是因为他们有着多么非凡的智力和超常的才能,而是因为他们有着良好的习惯。

他们可以改掉自己的坏习惯,可是,他们都是伟大的人物啊!改掉坏习惯看起来很难啊!我也能做到吗?

孩子,任何人并不是生来就是伟人,就是成功者,如果你想拥有幸福的生活、美满的家庭,就要养成良好的生活和学习习惯。要从生活的一点一滴中去改变自己的坏毛病,做一个意志坚定的人。

英国著名教育家洛克曾说:“习惯一旦培养成功之后,便用不着借助记忆,很容易地很自然地就能发生作用了,而坏习惯,也会一点点麻痹我们,将我们引入歧途。”好习惯是人一生中最宝贵的财富,因为一个习惯就能养成一种品格,而就是各种各样的品格决定了一个人的命运。

所以,为了长大后做个有用的人,必须学着审查自己所有的习惯,如果是好的习惯,请坚持下去;如果发现你的习惯是不好的,一定要改变它。

不过,在这个过程中,你可能会犯错误,重新回到坏习惯中去。因为坏习惯不是一天养成的,要改掉它也不是一件容易事,但重要的是不要放弃努力。一旦发现自己又重新滑回到坏习惯中,你就要立即下大气力去改正。

只有决心成为习惯的主人,习惯才会成为你的奴仆。在这个过程中,爸爸妈妈会一直在你的身边给你鼓励,相信你一定会越做越好,一定能早日养成好习惯。

爸爸,您说的我都懂了。我一定会在以后,不,就从现在开始,努力培养好习惯,做好习惯的主人。

星期二:一定要珍惜时间

小时钟嘀嗒嘀嗒地走着,不管刮风下雨它都尽职尽责地向前行走,无论人们怎么哀求,它都不会停下来歇一歇。有人说,时间就是金钱。其实,时间就是生命本身。逝去的时间一去不复返,每个人的青春就像流水一样,流过就不会再回来。

孩子,莎士比亚说过:“在时间的大钟上,只有两个字——现在。”昨天的时

间已经过去,是唤不回来的,明天的一切还不确定,人们能把握的,只有现在。一个虚度光阴的人,就是在浪费自己的生命,这种行为不仅毁了昨天的成就,还丢了明天的前程。

生命有它的每个阶段:童年、少年、青年、中年、老年。我们每走过一个阶段,那扇门就会关上,而这扇门我们将永远没有机会重新打开,不能再让生命重新再来。只有懂得这些,才能明白时间的价值、生命的可贵。

爸爸,我现在还很小,觉得自己有大把的时间。所以,我还不能完全明白您说的“时间很宝贵”的说法。

孩子,爸爸真的很羡慕你的年龄,可是,你要知道,爸爸也是从你这个年龄走过来的呀!我也曾经是个无忧无虑、天真可爱的孩童,可是我再也回不到那个年龄了。时间的流逝虽然残酷,但它是公平的,每个人都不会永远年轻。有一天你也会长大,也会变老,属于你的时间也会一点点地流逝。在这里,爸爸想给你讲个故事:

在一个新年的夜晚,一位老人伫立在窗前。他悲戚地遥望着苍天,繁星点缀在黑蓝色的天空上。老人又低头看看地面,他看见几个比他还老的老人,他仿佛看到他们正在走向坟墓。

老人在世上已经消磨掉60个春秋了。在这旅途中,他除了有过失和懊悔之外,再也没有得到任何别的东西。

年轻时代的情景浮现在老人眼前,他回想起父亲对他的教导,父亲教育他要做一个勤劳、惜时的人。可是,他没有听父亲的话,他懒惰、自私,随意浪费时间,终于走到了一个无底深渊之中。

想到这里,他仰望着苍天,失声痛苦地喊道:“青春啊,回来!我会选择一条正路的!”可是,这些都不可能实现了。他看见天空中一颗流星陨落下来,消失在黑暗之中。他想到,自己也要像这颗流星一样,划过天空后,就再也不会回来了。徒然的懊丧像一支利箭射穿了老人的心脏。

他记起了早年的伙伴们,他们是那么高尚、勤奋。在这新年的夜晚,他们载誉而归,无比快乐。高耸的教堂钟楼鸣钟了,钟声使他回忆起儿时父母对他的疼爱,他想起了父母的教诲,想起了父母为他的幸福所作的祈祷。强烈的羞愧和悲

伤使他怆然涕下，他绝望地大声呼唤：“回来，我的青春！回来呀！父亲，我错了！”

老人的青春真的回来了。

原来，刚才那些只不过是他在新年夜晚打盹儿时做的一个梦。尽管他确实犯过一些错误，眼下却还年轻。他虔诚地感谢上天，时光仍然是属于他自己的，他还没有堕入漆黑的深渊，尽可以自由地踏上那条正路。他仿佛看见了丰硕的庄稼在阳光下随风起伏着……

孩子，不知道你听了这个故事有什么感受。你是不是也在感叹，幸亏那是他的一个梦而已，要不然，那将是怎样的一种悲哀啊？

是的，爸爸，我一开始也在为这个老人难过。不过，后来知道这是一场梦时，我真为他感到高兴，因为他可以重新选择过一种有意义的生活了！

孩子，你说得对。可是，你要明白，故事中的主人公只是大千世界芸芸众生的一个缩影而已，他的梦不仅惊醒了他自己，也惊醒了很多。当然，我希望你也可以从中获得感悟。

你现在还年轻，才刚刚踏上人生旅途的起点。你不妨问问自己：自己选择的是一条人生的正路吗？如果你依然在人生的大门口徘徊，不知道该走哪条路，那么，等到你的人生就要走到尽头的时候，你一定会痛苦地喊：“青春啊，回来！”但，这也只能是徒劳了。

爸爸，你的话惊醒了我，我为什么只替故事中的主人公难过，却没有想到自己呢？我确实是一个不懂得珍惜时间的人，现在想起来觉得很惭愧。您能不能告诉我，如果我想做个珍惜时间的人，应该从哪里做起呢？

孩子，时间是一分一秒累积而成的，只有那些利用好每一秒钟的人，他才算没有虚度光阴。如果我们永远都追悔过去的事情，而看不到现在的可贵，那么，时间没有一刻是属于我们的。就像印度诗人泰戈尔的那句诗：“如果你错过太阳时流了泪，那么你也要错过星星了。”所以，不要把时间用于追悔已经过去的时光，应该把时间用于做现在应该做的事情，好好地把时间利用起来。

培养自己珍惜时间的好习惯,需要从以下几个方面着手:

第一,学会说“不”。

在生活中,有些事情是必须做的,有些则是不必做的,有些则是可做可不做的。比方说,你应该减少对他人的不必要的承诺。如果他人的邀请对你来说是没有意义的,纯粹是浪费时间的,你应该学会断然而有礼貌地拒绝。

第二,改正不良的生活习惯。

点点滴滴的杂事或不良生活习惯也会偷走你不少时间。一般来说,浪费时间的原因主要有这几种:办事拖拖拉拉,做事不知道着急,总是“临时抱佛脚”;事前缺乏周密的规划,不懂得先做什么后做什么;因小失大,不管孰轻孰重就开始做,事后才发现“捡了芝麻丢了西瓜”;半途而废,不能坚持到底、善始善终;外界干扰,一边埋怨时间不够用一边煲“电话粥”等。孩子,你要找到自己浪费时间的原因,才好“对症下药”。

第三,学会高效率地利用时间。

高效率利用时间,在一定程度上也可以说是创造时间。应该学着这样做:

(1)珍惜自己能掌控的时间。不是一天所有的时间都掌握在个人的手中,除了睡觉、吃饭、集体活动的时间外,真正能被个人所支配的时间并不多,要好好利用真正归自己支配的时间。

(2)集中精力做事。养成做事情聚精会神的习惯,尽量避免外界干扰,要在很短的时间就能做完很多事,并保证不能手忙脚乱。

(3)按照事情的轻重缓急程度做事。根据内心的价值标准,判断众多事情的轻重缓急程度,合理安排先后顺序,一一完成。

(4)把生活打理得有条不紊。东西摆放整齐规范,拿什么东西马上就能找到,这也是一种高效利用时间的方法。

第四,做一个详细时间表。

要根据自己的活动需要,给自己做一份详细的时间表,把每个时间段要做的

