



时间管理

+

任务管理

一个养成良好学习习惯的

伟大工具

男孩家长必读

# 如何才能让男孩有条理

帮助孩子在学校和生活中学会管理时间与任务

[美] 安娜·霍玛耶 (Ana Homayoun) 著

安燕玲 胡峻桦 译

*That  
Crumpled Paper  
Was Due Last Week:*

*Helping Disorganized and*

*Distracted Boys*

*Succeed in School and Life*



北京联合出版公司  
Beijing United Publishing Co., Ltd.



青豆家教馆

# 如何才能让男孩有条理

帮助孩子在学校和生活中学会管理时间与任务

[美] 安娜·霍玛耶 (Ana Homayoun) 著

安燕玲 胡峻桦 译



*That*

*W*

*ek:*

*Helping Disorganized and  
Distracted Boys Succeed in School and Life*

 北京联合出版公司  
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 ( CIP ) 数据

如何才能让男孩有条理: 帮助孩子在学校和生活中学会管理时间与任务 / (美) 安娜·霍玛耶著; 安燕玲, 胡峻桦译. — 北京: 北京联合出版公司, 2017.4  
ISBN 978-7-5502-8954-3

I. ①如… II. ①安… ②安… ③胡… III. ①男性—家庭教育 IV. ① G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 262929 号

北京市版权局著作权合同登记图字: 01-2017-2147

THAT CRUMPLED PAPER WAS DUE LAST WEEK

Copyright © 2010 by Ana Homayoun

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with TarcherPerigee, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

如何才能让男孩有条理

总策划: 苏元

作者: [美] 安娜·霍玛耶

译者: 安燕玲 胡峻桦

责任编辑: 谢晗曦 夏应鹏

特约编辑: 邓颖诗

装帧设计: 主语设计

---

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京联合天畅发行公司发行

北京凯达印务有限公司印刷 新华书店经销

字数 140 千字 710mm×1000mm 1/16 20 印张

2017 年 4 月第 1 版 2017 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5502-8954-3

定价: 39.80 元

---

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容。

版权所有, 侵权必究。

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。

电话: (010) 64243832

**条理性成就男孩的未来！**

本书旨在帮助缺乏条理性和注意力分散的男孩  
在学习和生活中取得成功

## 亚马逊网站读者评论

非常棒的读物——简单而实用的技巧

真是本很好的书！里面提供了很好的建议，不仅能让人很容易学会帮助自己的儿子在学校里表现得更好，还能帮助他学会享受生活的方方面面。我真心感谢作者给我提供的中肯意见，特别是作者很好地解释了为什么要考虑使用某些策略，意义深远，一招中的！如果你有个儿子，需要完成家庭作业，需要学会组织技巧，那么就看看这本书吧！

——玛琳娜·威尔森（北卡罗来纳州）

帮助孩子解决问题的实用指南！

全书一开始就从孩子在学校遇到的具体问题谈起，然后逐章围绕孩子遇到的实际问题或是综合问题展开，安娜会告诉你如何处理孩子遇到的困难。她的文笔清新、有趣，让当下的男孩子们很容易对这些技巧产生兴趣。这本书真是值得高度推荐！

——杰弗·杰弗逊

这本书难道是写给我儿子的？

我们图书馆最近刚刚购买了这本书。当我拿起这本书，开始看它的时候，心想：哇，这里面的答案正好能回答我们的许多问题啊！我觉得每个学校都应该买这本书。我的一个朋友恰好是心理学家，他说这本书是一个伟大的工具，它给父母提供了帮助孩子适应学校生活的最佳方法。

——一位母亲（爱荷华州）

一本能让你的孩子积极向上的书！

这本书太棒了，我要把它强烈推荐给那些家里有学龄儿童的父母。尽管这本书主要是针对男孩子写的，但是里面涉及的很多指导方针同样适用于女孩子，对她们也能起到很好的作用。作者在书中分析了在校学生不能取得理想成绩的原因，并提出了如何帮助学生重建注意力的方法。我觉得书中最好的部分，就是她建议为孩子创建一种学术环境而非一个压力环境，帮助学生学会掌握自己的命运，让一切都变得非常积极向上。

——玛丽安娜·尼尔森（加利福尼亚州）

简单、有力和有用

从第一页开始，这本书就为我提供了许多很棒的想法与建议，帮助孩子们获得成功。我迅速将书中的很多创意应用到了自己的生活中。

安娜的确知道如何管教男孩子，我想这些绝佳的小窍门适合每一个人！真是太管用了！和您的朋友一起分享这本书吧！他们一定会感谢你的！

——劳拉·齐默尔（加利福尼亚州索诺玛）

这正是我需要的著作！

这本书真是太伟大了，它告诉每个拥有男孩的父母，他们的儿子并非只会毫无秩序地生活，他们也是聪明而卓越的。它能帮助我正在上中学却毫无组织能力的儿子！

——科尔·路克（伊利诺伊州）

## 译者序

# 提高学习成绩， 从培养孩子的条理性开始

在竞争日益激烈的今天，父母对孩子学习成绩的重视程度，超过了以往任何年代。从大大小小的教育辅导机构火爆的报名场面，便可略见一斑。每个做父母的，都希望自己的孩子能学有所成，这本来无可厚非，但问题的关键在于，当孩子的学习成绩不理想的时候，我们往往归咎于孩子不够用功、学习方法不够巧妙、老师不够专业等等，却忽略了影响学习成绩的一个重要因素：条理性。

《如何才能让男孩有条理》一书从一个全新的角度，告诉我们的孩子的学习成绩依赖于他的学习习惯，而培养孩子的条理性是学习习惯中最重要的一个环节。其实孩子学习成绩欠佳的时候，生活往往也处在比较混乱的状态：忘记老师布置的作业；第二天要考试了，还不知道需要复习哪些重要知识点；到了学校，才想起来老师交的学习用品又忘记带了……长期处于这样无序的状态，他们已经身心疲惫，却还要承受来自老师和家长的批评甚至责骂。这种缺乏条理性的生活，让孩子们没有办法以一种放松的心态对所学到的知识进行预习、复习、分析和总结。“缺乏条理性”将直接影响到他们的学习和生活。

而《如何才能让男孩有条理》为我们提供了实用的原则和方

法。除了对缺乏条理性的原因进行分析，对孩子的条理性进行分类以外，作者还给出了非常具体和实用的指导。比如：如何帮助孩子制作一个井井有条的文件夹？如何制定学习生活计划表？如何布置孩子的学习空间？如何应对大大小小的各类考试？甚至对孩子特殊情况下（生病、有学习困难）、在特殊家庭里（单亲、分居）如何培养条理性，都提供了非常详尽的帮助和指导。其中，关于如何布置孩子学习空间的方法就让我受益匪浅。和大多数家长一样，我一直不觉得孩子在自己的卧室里学习有什么问题。但是在翻译的过程中，我才发现卧室其实是最不适合孩子学习的地方。就像书中所分析的：卧室是睡觉的地方，而床会让孩子联想到的是放松和休息，所以孩子难以集中精力在自己的功课上。了解到这一点，我们特意为儿子定做了一张大的书桌，放在书房里，让他有足够的空间摆放自己的学习用具和书本，并且书房本身的布局也为他营造出一个很好的学习气氛。儿子搬到书房学习之后，学习效率果然提高了很多。

当孩子在条理性方面有所进步之后，他就更有能力掌控自己的生活，也能更合理地安排自己的学习进度，当他的生活回到一种有序的状态时，压力就会减小，学习成绩的提高也就成为顺理成章的事情了。

真诚地希望每个做父母的人，都能从培养孩子的条理性和好的学习习惯开始，让孩子能将学习变成一种辛苦但不痛苦的事情，充实地度过自己的学生时代，最终实现自己的梦想！

安燕玲

2010年初冬

## 自序

许多教育工作者和研究人员都认为，现今的男孩教育存在着危机。如果你读过这本书，就更能体会到这一点。平均而言，男生在进入高中学习的时候，智力水平比同龄的女生要落后半年到一年的时间，也就是说女生比男生超前一个年级。

对于那些带着无奈和眼泪第一次来到我办公室的父母来说，他们对这个问题的理解再清楚不过了。这些男孩在父母眼里，聪明、机智、阳光、有思想，但却总是忘记交作业、几门功课不及格。那个曾经被视为宝贝的小男孩，开始慢慢长成一个中学生，变成了一个让人头疼的少年：早上起来忘记去拿打印机上的英语作文；第二天的两门考试也都忘到九霄云外；学校运动会都结束两周了，才想起来要还运动服。

这些听起来是不是非常耳熟？

如果你就是一位正面临这种困境的父母，就会知道当今的教育环境比你自身成长的教育环境更具挑战性，并且就男孩和女孩而言，男孩面临的困难会比女孩更多。研究表明，男孩通常会为同时完成多项任务而纠结，但学校又要求他们能设法同时完成七门不同的功课，另外还有短期任务、长期任务以及各种体育项目和课外活动，并且这些一直贯穿孩子们的整个青春期。那些第一次来到我办公室的父母，尽管已经具备一些理论知识，也愿意给

孩子更多的鼓励，但似乎仍然不能帮助他们的儿子在学业和日程安排上有所进步。这究竟是因为什么？因为他们没有找到合适的方法去帮助孩子们迎接挑战，其结果往往是挫败、对抗、伤心，原本聪明机灵的男孩失去了自信，他们觉得自己不能成功。如果男孩子们不能找到合适的方法让自己振作起来，那么他们就会在寻找到自身的成功模式之前，选择放弃。

那么家长们该如何面对这些堆积如山的问题呢？答案其实很简单：通过运用专门为青少年设计的“任务和时间管理技巧”，来帮助儿子学习如何调整 and 应对由于承担责任所带来的压力。这些方法让他能在一段时间内只关注一个任务，直到他能把每个单独的任务都完成好。更重要的一点是，把艰巨的多项任务，比如应付家庭作业、体育运动、课外活动、家庭生活、适应各种社交场合，转化成更切实的单一性任务。也就是说，一次只完成一项任务，并且把它完成好。一旦这种条理性障碍被克服了，那么你的儿子自然会变得热情、聪明、活力四射，从而在学习和生活上迈向成功。

本书详细描述了这些具体的方法和技巧，这也是我在多年从事教育顾问的过程中，亲身体验并总结出来的结果，有很多情形与你们遇到的非常相似。最重要的是，它是专门为你的家人和家庭特别设计的。多年以来，家长们把我所提供的方法和技巧应用到自己的家庭中，不论是富裕家庭还是普通家庭，核心家庭还是几代同堂的家庭，大家族还是小家庭，都很成功。“没有条理”的问题普遍存在于不同经济情况的家庭和不同的人种当中。我的经验表明：五六年级的男孩能适应新的习惯，这些习惯帮助他们更有条理、更积极，也更能掌控自己的命运。尽管我可以肯定地说，



这些方法和技巧不是魔法，但是它们所产生的效果却被不止一位家长视为奇迹。

我至今仍然记得，那是一个春天的下午，一个做事没有条理、性格脆弱的小男孩来找我，把一个尖锐的问题摆在了我的面前。那时候，我已经成立格林·艾维教育咨询机构有几年了，通过理论培训以及和年轻人一起工作的经验，我已经全面总结出了本书所提到的“条理性系统”和学习技巧。

然而，那个特别的下午，我会见了一个十年级男孩的父母。这个男孩的成绩大部分都是C，是个典型的没有条理、不提前做准备的孩子。在谈话中间，男孩的父亲绝望地看着我问：“安娜，你直接告诉我，是不是只有我的儿子是这样的？”我犹豫了一下，快速地在脑子里搜索了一下自己的客户名单。那一刻，我忽然意识到：我的客户当中有75%是男孩！我一直怀疑的结论得到了印证：那些到我们这里来的男孩子根本没有什么不正常的。我开始慢慢意识到男孩子在条理性、时间管理、学习技能方面与女孩子有太大的不同。这对于许多既有儿子又有女儿的家长来说，是已经被普遍接受的事实。

其实，这种状况对我来说没有什么奇怪的。在工作中，我接触过上百个孩子，发现只有极个别的男孩子有学习困难。相反，大多数男孩表现出的是长期没有条理的生活：写完的作业弄丢了、忘记学校的考试、不交作业，这些都是他们到目前为止表现出的比较严重的问题。更糟糕的是，这些挫折会严重打击他们的自信心与自尊心。这些男孩开始认为：他们在生活中所有方面都是失败者。这种让人难过和担心的局面如果继续发展下去，会导致孩子们变得越来越沮丧，对生活更加绝望和悲观。

我在帮助这些孩子变得更有条理、更有效地完成学业的过程中，看到了他们的变化：当初他们拿着五个棕色购物袋（里面塞满了乱七八糟的作业纸）走进我的办公室，而现在他们变成了会计划时间、及时上交作业的年轻人。更重要的是，我见证了他们在自信心和自尊心方面的奇妙变化。当孩子们在学校取得进步的时候，他们开始梦想、探索和寻求自己的成功之路，而这些以前在他们心里是无法企及的。最根本的是，他们开始在内心树立实现梦想的愿望，随着时间的推移，这些曾经被视为最疯狂的梦想开始成为现实。有一个年轻人曾一度被人们认为毫无希望，现在获得了学校的奖学金；还有另外一个年轻人，原来在甲级篮球比赛中只是一个坐板凳的运动员，经过短短两年的时间，变成了炙手可热的大学篮球队的成员。

这不只是个奇迹，更值得关注的是这种变化给孩子所带来的体验。我们常常能看到一个男孩子因为有了自信，能开怀大笑，眼睛里闪着亮光，以前因为难为情而不敢开玩笑，现在也能讲诙谐幽默的笑话。虽然这些变化看起来微不足道，却有着特别的意义。

这本书所提供的方法和策略确实能帮助学生有所进步，并提高学习成绩，但是对于我来说，工作的目标远远不只是分数的提高。我的最终目的始终是帮助孩子们，让他们能树立自信，并具备不屈不挠和勇于承担责任的精神，使他们在自己的社区以及整个社会成为活跃分子，并为社会做出更多的贡献。

我所使用的方法和策略最终被证明是有效的，因为它们浅显易懂又易于实现。虽然出版这本书的初衷是为了满足十几岁男孩子的特别需求，帮助他们面对独特的挑战，但是许多方法和技巧



同样也可以成功地帮助那些在“任务和时间管理”方面遇到困难的女孩子。

在本书随后的章节中，会介绍一个特定的流程来帮助你创建一种环境，它能让孩子找到并坚持使用“任务和时间管理”的技巧。每个章节都会侧重这些方法某一个独特的方面，并且还包含了每章主要内容一览表，这样你在家就可以很方便地练习和运用这些方法了。其实，这些方法和策略离不开真实生活中的成功案例和那些几年来我一直帮助的年轻人。就像我刚才提到的那些男孩子，这些案例被家长、辅导员和老师认为是“奇迹”。为了保护这些孩子和家庭，我修改了他们的姓名和明显的特征，并且综合了人物的个性。

在你阅读本书之前，我还有最后一个提示：就像大多数情况一样，不要期望一蹴而就，关键在于坚持。有些男孩需要比别的孩子花更长的时间才能看到效果，而有的男孩会偏离既定的目标（我在书中提供了如何引导他们重新回到目标上的方法），但是我常常发现：很多男孩在第一次接受这些方法和策略后的六个月到一年时间内，就发生了翻天覆地的变化。

其实，就在今天下午，我刚刚收到了一份电子邮件，它来自一位半年前来咨询我意见的男孩母亲：

亲爱的安娜，

**他终于成功了！**

我期待这些被证实过的方法和策略能帮助你的儿子在不久的将来发生好的转变。



## 目录 Contents

### Chapter 1 为什么男孩子会在任务和时间管理方面稍逊？ 1

挑战一：同时应对多项任务的现状 / 6

挑战二：家长的干预 / 9

挑战三：现代科技带来的干扰 / 11

挑战四：睡眠不足 / 12

挑战五：害怕做出错误选择 / 13

本书为你提供的帮助 / 15

总结 / 16

### Chapter 2 方法和态度：家长如何做到平衡？ 17

创建正面积极的基调 / 21

开“协作会议” / 22

你并不孤独：寻找同样处境的朋友 / 24

避免用竞争的方式养育孩子 / 25

贿赂、羞辱和谈判都不起作用 / 27

你的儿子其实很在乎（他只是不想让你知道） / 29

创造一个良好的开端，然后坚持下去 / 31

按照孩子本来的样子接纳他 / 32

让他为自己的成功和失误承担责任 / 34

总结 / 36

### Chapter 3 确定孩子的条理性类型 39

“时间安排过满的拖延者” / 42

“散漫明星” / 45

“技术专家” / 47

“挣扎型学生” / 49

“创意天才” / 51

“善辩的智者” / 53

“认真的懒鬼” / 56

“自满的后进生” / 58

总结 / 62

### Chapter 4 设立学习目标和个人目标 63

梦想和目标 / 67

三个学习目标和三个个人目标的要求：

具体并且可评估 / 70

为什么设立目标是我工作中最喜欢的一部分？ / 80

总结 / 81

### Chapter 5 活页夹、计划表和其他重要工具 83

不易被发现的、最重要的工具：文件夹 / 86

做一个条理清楚的活页夹 / 91



学期结束后整理活页夹 / 98

其他要点：计划表 / 99

来自高科技的挑战：掌上电脑和在线作业 / 101

总结 / 103

## **Chapter 6** 创建一个有助成功的学习场所 107

小心卧室 / 110

有效的学习空间 / 113

如果只能选择在卧室学习怎么办？ / 120

创建一个放置学习用品和其他必需品的家庭空间 / 121

最后的想法 / 122

总结 / 123

## **Chapter 7** 合理安排作业，实现有效的时间管理 125

有效的学习习惯，留出更多的时间 / 129

总结 / 141

## **Chapter 8** 应对测验、考试、项目和期末考试的方法及策略 143

积极主动和消极被动 / 147

规划休息时间 / 150

主动学习和被动学习 / 150

如何应对测验 / 151

不可缺少的“学习闪卡” / 155

阶段考试 / 156

考前焦虑症 / 158

长期项目 / 162

写作文 / 164

期末考前复习 / 169

最后的建议 / 171

总结 / 172

## **Chapter 9** 健康的心灵、强健的体魄：帮助你的儿子减压、

充电和成长 / 177

饮食和营养 / 180

锻炼和睡眠 / 184

健康的户外运动 / 191

情绪稳定 / 197

时间安排过满的问题 / 202

总结 / 210

## **Chapter 10** 特别关注：有学习差距的学生 / 213

家长过度参与带来的特殊挑战 / 217

学习差距的心理后遗症 / 222

制定合理措施 / 225

总结 / 234

## **Chapter 11** 特别关注：单亲父母、分居、离婚、两个家庭 / 237

家庭变化可能引起巨变 / 239

分居和离婚 / 241

针对离婚家庭，应关注抚养计划 / 245